



Arteterapia en salud mental y otros espacios de salud

Isabel Soler Tarradellas

Licenciada en Bellas Artes y Arteterapeuta

isolert@gmail.com

Resumen

Esta comunicación persigue exponer los talleres de Arteterapia que imparto en la **UHP** y otros departamentos del Hospital de Dénia, así como mi experiencia como Arteterapeuta en **AMADEM** (Asociación de amigos de personas con enfermedad mental de La Marina Alta).

Introducción

A través de la historia conocemos muchas experiencias de expresión y comunicación a través del arte. El arte como instrumento curativo se ha utilizado en diferentes culturas, siendo a mediados del siglo XX cuando se empieza a instaurar en los Estados Unidos, Canadá, Europa y América Latina la terapia a través del arte como profesión. En España se está empezando a instaurar y cada vez la tenemos más presente tanto en instituciones públicas y privadas como en consultas, pero aún queda mucho camino que recorrer.

El arte, en todas sus formas, no sólo es un modo de expresión, sino una herramienta terapéutica que en los últimos años ha experimentado un importante desarrollo como coadyuvante en tratamientos de diversas enfermedades y también como un medio de crecimiento personal.

Jean Pierre Klein, Arteterapeuta, define el Arteterapia como *“un acompañamiento terapéutico de las personas con dificultades (psicológicas, físicas y sociales), a través de sus producciones artísticas (obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, danzadas, etc.)”*

En el Hospital de Dénia se realizan talleres de arte desde el año 2009. Forman parte del proyecto de arte que engloba diferentes proyectos expositivos y arteterapéuticos destinados a humanizar el entorno hospitalario (**cuidArt**).

El proyecto **cuidArt** aglutina diferentes disciplinas artísticas y las orienta a la mejora de la salud y el bienestar. Entre las líneas de trabajo que se desarrollan en **cuidArt** cabe destacar la exposición permanente en diferentes espacios del hospital de 28 obras de la Colección DKV: Arte y Salud, el proyecto escultórico, con trabajos de siete importantes artistas, intervenciones murales en el área de Pediatría, desarrolladas por colectivos de arte urbano en colaboración con el personal médico del centro, una programación estable de exposiciones temporales, vinculadas a artistas de la colección, a temas de Arte y Salud y a otros proyectos de **cuidArt** y un plan de investigación y difusión, para divulgar las conexiones entre Arte y Salud mediante colaboraciones con agentes culturales y sociales. Además de un complejo programa de actividades para pacientes, como animación teatral, Arteterapia, musicoterapia y arte en vivo.

En una primera etapa se iniciaron los talleres de Arteterapia en la unidad de psiquiatría y en la de pediatría. En la actualidad realizo talleres en la UHP (Unidad de Hospitalización Psiquiátrica), así como en los departamentos de **Hemodiálisis** y **Quimioterapia** (Hospital de día). En pediatría se está llevando a cabo un proyecto denominado **Fresh Art Kids** que se desarrolla a la vez en diferentes hospitales.

En cada uno de los departamentos el tipo de atención es diferente teniendo presente el efecto emocional que supone el encontrarse en tratamiento hospitalario.

En psiquiatría el problema de la enfermedad mental se une a otras dificultades derivadas de la situación personal o familiar del paciente y a circunstancias colaterales, como puede ser el consumo de estupefacientes. Otros problemas pueden ser la falta de conciencia ante la enfermedad o la sensación de encierro que se aprecia en una unidad como ésta con unas condiciones específicas de aislamiento.

Otro espacio relevante en la comarca donde también desarrollo mi labor como Arteterapeuta es **AMADEM**, la Asociación de amigos de personas con enfermedad mental de La Marina Alta.

En los últimos años se han realizado diferentes estudios que reflejan el beneficio del Arteterapia tanto en el ámbito psiquiátrico como en otras áreas, considerándose una práctica terapéutica con objetivos y metodología propios.

En Arteterapia no se trabaja directamente la enfermedad sino que se acompaña a la persona recorriendo un camino de transformación a través de sus creaciones teniendo en cuenta que el ser humano es un ser creativo por naturaleza. Se realizan propuestas que contengan elementos que implican una interiorización.

Hospital de Dénia

UHP

Los talleres no se plantean únicamente como un entretenimiento sino que suponen un momento de expresión y socialización a través de una actividad, el arte. La mayoría de los usuarios considera esta actividad como algo lúdico, como un soplo de aire fresco que viene del exterior. Al mismo tiempo, el distanciamiento por parte de los pacientes de la problemática que les ocupa hace que la actividad sea terapéutica.

Es importante crear un marco de trabajo contenedor. En la UHP se cambia la concepción simbólica de la sala mediante unas normas como apagar la televisión, un ritual de entrada y la preparación de materiales. Éstos son elegidos teniendo en cuenta la actividad a realizar con una cierta flexibilidad ante la incertidumbre en cuanto a la predisposición de algunos pacientes.

En la UHP los períodos de hospitalización suelen ser cortos, con lo que cada grupo es diferente, y por lo tanto las sesiones se desarrollan de forma distinta según las personas que asistan y la situación en la que se encuentren en lo que respecta a sintomatología y medicación.

En la UHP realizo talleres semanales de una hora y media. Las actividades se ejecutan en función de las personas que se encuentran ingresadas en ese momento. Hay que contar con diferentes propuestas para poder elegir la más acorde. Al llegar a la unidad me informo de las personas que están ingresadas y de las que

pueden participar. A partir de ahí decido el material a utilizar y lo traslado a la sala. Durante este tiempo se les anuncia a los enfermos el inicio del taller. Algunos ya me conocen de la semana anterior o de anteriores hospitalizaciones. Suelen participar un promedio de 8 personas.

Materiales y métodos

Los materiales de los que disponemos son: rotuladores, ceras, acuarelas, témperas, pintura de manos, plastilina, pegamento, tijeras, papel de diferentes tamaños y cartulinas. Trabajamos en una mesa grande o en el suelo. La sala es amplia y en ocasiones, cuando las condiciones climáticas lo permiten, hemos realizado el taller, o parte de él, en la amplia terraza con la que cuenta la unidad.

Cuando hablo de Arteterapia lo hago desde una perspectiva multidisciplinar. Aunque en mi trabajo me baso esencialmente en la plástica, resulta importante la imbricación con otras disciplinas como escritura, trabajo corporal o música.

El taller se inicia con una presentación y unos minutos de actividad corporal, como Chikung o algún otro ejercicio de interiorización, seguida de una visualización interior que enlaza directamente con la propuesta plástica posterior. Al finalizar la producción dejamos un tiempo para la puesta en común y la verbalización. Esto propicia la expresión de emociones y sentimientos así como el diálogo y la comunicación.

Las propuestas varían cada semana. Las técnicas con las que trabajamos van desde la pintura con témpera, acuarela, ceras o rotuladores hasta el collage. También realizamos algún trabajo tridimensional con plastilina o reciclando cajas de cartón u otros objetos, y en ocasiones se utiliza la escritura. La escritura también suele aparecer de forma espontánea ligada a la producción del momento. Las propuestas se formulan con el propósito de conseguir una implicación por parte del paciente. Mi cometido es acompañar a los asistentes al taller en el desarrollo de su producción. En el transcurso de la sesión puedo observar el grado de implicación de los usuarios, que en realidad ya empiezo a detectar durante el trabajo corporal.

La interpretación de las propuestas que lanzo resulta siempre muy subjetiva. Eso ocurre por igual en los pacientes ingresados como en la población en general. Aunque suele ocurrir que debido a la enfermedad y a las medicaciones el nivel cognitivo es limitado. Todo esto no tiene por qué ser negativo. Al contrario, puede ayudar a superar las defensas naturales que tenemos la mayoría de las personas a expresar emociones y sentimientos. Aún así ante este tipo de grupos heterogéneos e inestables el objetivo terapéutico del arte se centra más en la diversión, la exploración y la estimulación.

Cuando el grupo lo permite realizamos producciones conjuntas que propician la comunicación y la improvisación. En el transcurso del taller animo a interactuar entre los espacios que inicialmente ocupa cada uno.

Las actividades conjuntas permiten que los usuarios que de entrada no quieren participar, se unan de alguna forma al grupo aunque solamente sea observando, comentando algo o incluso participando de forma puntual. Esto permite a estos pacientes salir, aunque sea de forma momentánea, de su cotidiano aislamiento.

En ocasiones se crean grupos con ciertas semejanzas en cuanto a edad, sexo, diagnóstico, etc. que conduce a sesiones más íntimas y personales.

Este tipo de talleres conllevan una serie de inconvenientes como la dificultad de tener un seguimiento de casos al ser talleres únicos, la falta de profundización en cuanto a sentimientos, conflictos y emociones que afloran en las sesiones de Arteterapia. La atención individualizada es limitada. Algunos pacientes abandonan a media sesión y no conviene dejar al grupo para atender a esa persona que ha decidido salir de la sala. El abandono del taller suele responder al momento vital de la persona. En ocasiones es un acto de rebeldía y en otras un rechazo a lo nuevo o a realizar actividades que pueden vulnerar su yo interior; algunos pacientes realizan la actividad física de inicio de la sesión y después no quieren participar en la parte creativa o al revés.

Pero por otro lado puedo observar una cierta evolución de la persona creadora durante el espacio de tiempo que dura el taller. También los cambios de actitud, generalmente positivos de algunas personas, en un primer momento reticentes y al cabo de un rato activas. Cuando coincido con personas de más largo internamiento puedo observar algunos cambios, por lo general positivos, que se reflejan en la actividad creadora y en la actitud tanto ante el grupo como con ellos mismos.

Otra actitud que observo en las personas de largo internamiento o incluso en algunos pacientes reincidentes, es que reciben la actividad con alegría. A la mayoría les ayuda a romper la monotonía y a olvidarse un poco de las rutinas establecidas en la unidad.

El trabajar en grupo implica trabajar juntos, lo que ayuda a las relaciones interpersonales dentro del grupo. La aportación individual interactúa con la del grupo.

He observado que la **actividad física inicial**, de introspección y equilibrio la aceptan con agrado y realmente sirve para iniciar una cohesión con el grupo y una separación de realidades. A partir de ese momento están en otro "lugar", que es el taller de Arteterapia. Les ayuda a la reflexión y la concentración y a introducirse en el posterior ejercicio plástico. Efectivamente las personas que no realizan el ejercicio desde el primer momento o lo abandonan antes de terminar lo reflejan en su

posterior actividad plástica. Ésta resulta menos personal, más superficial. Durante estos ejercicios suelo poner música suave que ayuda a crear un ambiente distinto al habitual.

Hemodiálisis y Hospital de día (oncología)

En otros departamentos como oncología o hemodiálisis, también con una periodicidad semanal, se realiza una atención más directa e individualizada y en algunos casos con mayor posibilidad de seguimiento a pesar de las circunstancias temporales y espaciales.

El acompañamiento incide más en la atención a aspectos emocionales y a la mejora de la calidad de vida del paciente. En estas unidades existen ciertas dificultades derivadas del hecho de tener que estar el enfermo conectado a una máquina por vía venosa, lo que dificulta el movimiento de las manos sobre todo en hemodiálisis donde solamente pueden usar una mano.

La respuesta por parte de los pacientes suele ser bastante compleja. En el Hospital de Día, por ejemplo, los pacientes están sentados en sillones alrededor de la sala, conectados a la máquina que les suministra la medicación. Pueden estar varias horas en esta posición, después de haber pasado por la sala de espera, la consulta del médico, análisis, etc. A esto se suma el estado físico y emocional de la persona, el estigma que rodea la enfermedad, el desgaste, el cansancio y a menudo la desesperanza.

Las personas que participan suelen repetir en posteriores sesiones aunque depende de las circunstancias del momento personal. Y otras personas con ciertas reticencias acaban participando en las siguientes sesiones. Muchos no vienen todas las semanas sino cada 21 días.

Las actividades que se pueden realizar son más limitadas. Ni siquiera cuentan con una mesa, así que tienen que trabajar sobre una tabla de madera fina pensada para esa finalidad. A esa madera se fija el papel y, si es necesario, la cajita de las acuarelas o un platito con pintura de diferentes colores.

A pesar de las dificultades los pacientes que participan valoran positivamente la actividad que toman como un tiempo de distracción y distancia con respecto a la enfermedad. Esa distancia en realidad favorece un acercamiento desde otro punto ya que la actividad artística propicia el diálogo incluso con otros pacientes vecinos de asiento. Diálogos que a menudo hay que saber atrapar. No hay una continuidad, ni un seguimiento (o por lo menos lo que podemos entender por seguimiento) y difícilmente una transformación de la forma en la producción. Hay que estar abierto, adaptarse al momento, improvisar y contener.

En la sala de Hemodiálisis las circunstancias se repiten aunque agravadas por el hecho que ya he comentado antes de que solamente pueden utilizar un brazo. Así pues las propuestas y técnicas se limitan aún más. Aún así utilizamos diferentes materiales como ceras, rotuladores, pintura acrílica y acuarela y se propone siempre una idea de la que partir.

Esta unidad es la más estable ya que salvo circunstancias especiales, suelen estar siempre las mismas personas. El porcentaje de los que participan activamente no es muy elevado, pero el hecho de conocer a las personas semana a semana propicia un cierto seguimiento y una complicidad.

La actitud ante la enfermedad suele ser de resignación o aceptación. Suelen acudir tres veces por semana durante unas 4 horas a la sesión de hemodiálisis. Muchos están cansados y duermen o miran la televisión. Pero los que participan en el taller ya lo esperan con ilusión. Algunos me comentan que esta actividad les ayuda a “estar mejor”. A algunas personas les ha nacido un interés por realizar algún tipo de actividad artística en su casa, se han comprado materiales y han empezado a pintar. Han descubierto que para ellos es un aliciente nuevo. La mayoría nunca se lo habían planteado desde que dejaron de pintar o modelar en su infancia. A alguno le ha servido para recordar pasajes de su vida y los reflejan en sus dibujos.

Tanto en una unidad como en otra, a algunas personas que no quieren participar activamente en una actividad artística les ofrezco un libro de arte. Al ser normalmente libros de autores en los que prima la expresión y el color, la lectura u observación de estos libros suele propiciar un diálogo acerca del arte y las diferentes formas de expresión.

AMADEM (Asociación de amigos de La Marina Alta de personas con enfermedad mental)

En **AMADEM** realizo un taller de arte semanal de dos horas de duración al que asisten personas diagnosticadas con enfermedad mental grave, estabilizadas clínicamente y con seguimiento psiquiátrico. También llevo a cabo procesos terapéuticos de atención individual.

Este taller se centra en fomentar la expresión y la creatividad y aumentar los conocimientos sobre arte. Se trabajan también actitudes colaborativas y de relación social, toma de decisiones y comunicación. Se realizan exposiciones en las que los usuarios participan en la selección de las obras y el montaje de las mismas. Esto fomenta la toma de decisiones y valores como compañerismo, solidaridad y responsabilidad. Creo que es importante como forma de comunicación con elementos de la sociedad ajenos a la seguridad del taller. También pienso que la satisfacción

obtenida durante el proceso creativo se ve reforzada al mostrar el objeto final.

AMADEM colabora desde hace tiempo con la UHP del Hospital de Dénia y se da la circunstancia de que con algunos de los nuevos asistentes al taller de arte ya he tenido un primer contacto en los talleres de la UHP. Esta relación representa una doble ventaja; por un lado el conocimiento previo del usuario y por otro la posibilidad de un seguimiento del mismo.

El taller de arte complementa el tratamiento de las personas con enfermedad mental fuera del ámbito hospitalario. Los pacientes, en su mayoría padecen trastornos depresivos, psicosis (esquizofrénicas, tóxicas inducidas por consumo de sustancias psicoactivas y afectivas) y trastornos de personalidad.

Cuando la persona enferma sale del hospital suele sufrir recaídas por la falta de seguimiento terapéutico constante o por la pérdida de apoyo en el entorno familiar o social.

El taller de arte se integra dentro del proceso de atención psicoterapéutica que ofrece la asociación a través del conjunto de talleres y actividades.

El hecho de que se vayan agregando nuevos usuarios al taller es un indicativo del interés que suscita. También aumenta la complejidad del desarrollo del mismo ya que algunas personas necesitan una atención más individualizada.

El taller de arte es un tiempo para la expresión, la comunicación y la socialización, así como el compañerismo y cómo no, la cultura.

En AMADEM el taller de arte no es un mero entretenimiento. Tratamos de ofrecer las herramientas necesarias para la experimentación tomando como punto de partida la información, la observación y el debate y poniendo a disposición de los participantes una variedad de materiales y técnicas.

Algunos de los asistentes al taller realizan actividades artísticas como práctica habitual desde hace tiempo, otros se iniciaron en las artes plásticas en este espacio. En general las personas que acuden al taller de arte de AMADEM no han tenido mucho contacto con el arte. Así pues también hacemos una labor educativa a través de visitas a exposiciones, visualización de documentales y consulta de libros y catálogos.

El arte en todas sus disciplinas tiene un gran potencial terapéutico ya que incide directamente en la persona a través de los sentidos. En el taller de arte de AMADEM se fomenta el diálogo, el trabajo individual y en grupo, el compañerismo y la integración social.

En general con este tipo de talleres se persigue, entre otras cosas, intentar mejorar en lo posible la calidad de vida de las personas con enfermedad mental, aumentar la autoestima y la confianza, incentivar la creatividad mediante actividades que

permitan expresarse libremente, ampliar la cultura visual y artística, expresar sentimientos, mejorar la relación con los demás y disminuir la ansiedad.

Conclusiones

En la enfermedad mental uno de los aspectos que se resienten es la socialización y el reconocimiento de la propia identidad. Así pues, los talleres en salud mental ayudan a potenciar habilidades de comunicación y contribuyen a recuperar el contacto con su forma habitual de socialización y su identidad cultural. Este tipo de actividades se realizan en un ambiente relajado y de libertad.

En mi experiencia, a lo largo de las sesiones he podido percibir en la mayoría de las personas un cambio hacia una actitud positiva y una disminución de la ansiedad, así como una perspectiva diferente de comunicación a través del trabajo creativo y la verbalización final.

Tanto en terapias individuales como en talleres de larga duración con una población más estable he podido observar una transformación en las personas, a través de sus creaciones y actitudes.

Durante mi experiencia he observado los beneficios de la creación artística y el Arteterapia en cuanto a facilidad de expresión de situaciones y sentimientos, al utilizar la huella plástica anteponiéndola a la verbalización. Ésta surge espontáneamente en muchas ocasiones durante la realización o a raíz de la observación de la obra.

Bibliografía:

CuidArt: Proyecto de Arte del departamento de Salud de Dénia (2011) - *Arte, Individuo y Sociedad*, Vol. 23 Núm. Especial, 165-180, ISSN: 1131-5598

Klein, Jean-Pierre (2007) - *Arteterapia. Una introducción*. Ed. Octaedro, Barcelona

Klein, J.P. Bassols, M. Bonet, E. (coordinadores) (2008)- *Arteterapia. La creación como proceso de transformación*. Ed. Octaedro, Barcelona

Marxen, Eva (2011) *Diálogos entre arte y terapia*, Ed. Gedisa, Barcelona

Coll Espinosa, F.J (coordinador) (2006) - *Arteterapia: Dinámicas entre creación y procesos terapéuticos*, Universidad de Murcia

Liebmann, M.(2007) *Arttherapy for groups*. Brookline books

