

La terapia artística como una nueva enseñanza

Noemí MARTÍNEZ

RESUMEN

La terapia artística es una combinación entre arte y psicoterapia en donde cada una de estas partes se ve estimulada en su unión con la otra. Los estudios de terapia artística son muy recientes, en los de EE.UU. e Inglaterra se han implantado en la Universidad hace poco más de una década.

ABSTRACT

Art Therapy is a combination of Art and Psychotherapy in which both elements stimulate each other. The studies on Art Therapy are rather recent, having been introduced in universities in The United States and United Kingdom around ten years ago.

Palabras clave: terapia artística, nueva educación.

Key words: art therapy, new education.

Es indiscutible la importancia que tienen las artes plásticas, no solamente dentro del desarrollo intelectual, sino también del mental: cómo sirve de ayuda en los distintos procesos psíquicos y psicológicos de las personas, el poder expresarse libremente por medio de las artes visuales, y también cómo es necesario formar gente preparada para servir de ayuda a personas y colectivos de distintas edades y condiciones.

Considero de gran importancia que se encare en nuestro país la presencia de los estudios de terapia artística. Estos estudios son bastante recientes tanto en los Estados Unidos como en Inglaterra, desde hace poco más de dos décadas es cuando comienzan a realizarse en distintas facultades de Bellas Artes. En otros países, como por ejemplo Australia e Israel, han comenzado a realizarse hace un par de años. En los planes de estudio de estas universidades, se constata que entre los aspectos más importantes para los que deseen cursar terapia artística es que deben ser artistas, mayores de veintitrés años, es decir, con un grado de madurez para saber qué es lo que se está haciendo, y con un tiempo de prácticas realizadas en algún servicio social, escuela de educación especial o similares. En casi todos los centros es imprescindible ser licenciado en Bellas Artes y, sobre todo, practicar el arte.

Terapia artística es la utilización del arte y de otros medios visuales dentro de un tratamiento o en un entorno terapéutico. Es una combinación entre arte y psicoterapia, en donde cada una de estas partes se estimula en su unión con la otra. En ella lo más importante es la persona y su proceso, el arte se usa como forma de comunicación no verbal, como medio de expresión consciente e inconsciente, al reconocer que los pensamientos y sentimientos humanos derivados del inconsciente, se expresan con más facilidad en imágenes que en palabras. Sus imágenes pueden ofrecernos claves sobre los temores, los conflictos, las fantasías, los recuerdos infantiles y los datos oníricos de las personas que la realizan. Su técnica se fundamenta en que todas las personas, tengan o no tengan cualidades artísticas, poseen una capacidad para proyectar bajo formas visuales, sus conflictos internos.

El terapeuta artístico no debe interpretar el arte espontáneo de las personas, sino que debe alentar para que éstas descubran por sí mismas el significado de sus realizaciones. Pero si son incapaces de hacerlo «es conveniente ayudarlas para que lo descubran mediante la asociación libre y la recuperación de los estados de ánimo o de las circunstancias en las cuales realizaron los dibujos» (M. Naumburg, 1978, p. 314).

Quizá la definición más clara de lo que es la terapia artística es la que da Susan, una viuda de mediana edad, aquejada de depresión y aislamiento, con una infancia difícil, y que trabaja en una fábrica dentro de un marcado mutismo. Para ella, el asistir a las sesiones de terapia artística, la ha hecho descubrir que a través de la creación artística ha podido «enchufar en sus sentimientos» (en su collage lo demuestra por medio de un cable eléctrico acabado por un enchufe), y «poder ver en el inconsciente» (lo simboliza por medio de un retrato con un enorme ojo superpuesto), y «facilita el camino para que me comunique» (representado por un teléfono). Con este collage, demuestra que la terapia artística es un importante instrumento

para conocerse a sí misma y poder comunicarse con los demás (H. Langarten, 1981, p. 20).

En todas las orientaciones teóricas sobre terapia artística, una de las primeras cosas que se tienen en cuenta es la creatividad. Storr la define como «la capacidad de hacer que exista algo nuevo para la persona» (Storr, 1972, p. 11). Esta «capacidad» será la que le da una gran fuerza terapéutica, la percepción creadora es la que hace a las personas sentir que la vida vale la pena. Para Winnicott *vivir en forma creadora es un estado saludable, mientras que el acatamiento es una base enfermiza de la vida.*

Uno de los impulsos más primitivos del hombre es el de crear: «Su reconocimiento como primordial, implica que es irreductible y que no se le puede considerar como un sustituto o una defensa contra alguna pulsión, tesis que Freud parecía a veces proponer» (R. Gordon, 1979, p. 9). Jung trata con una gran seriedad la necesidad que tiene el hombre de crear y su trascendencia, para él la creatividad es una búsqueda para expresar los sentimientos interiores, los pensamientos y las creencias, la necesidad de dar a la experiencia una forma significativa, por lo que es fundamental en el proceso artístico. Pero también el juego es una actividad esencial para la creatividad. Jung escribe: «La actividad creadora de la imaginación libera al hombre de la esclavitud del «nada más que» y lo eleva al estatus de uno que juega. Como dice Schiller, el hombre es completamente humano sólo cuando juega» (Jung, 1931, p. 25).

En las sesiones de terapia artística se ofrecen técnicas, temas, cuestiones, elecciones libres que se toman o cambian cuando es necesario. Las directrices están generalmente dentro de unos temas específicos, como emociones, deseos, sueños, fantasías, proyectos, imágenes de ellos mismos, su relación con la familia, su entorno, situaciones diversas, etc. En estas sesiones los participantes se implican en un arte que les servirá de comunicación y que facilitará su creatividad.

El terapeuta artístico debe examinar y valorar la conducta de las personas que trata, así como sus obras, su observación participa en la comprensión de cada personalidad. No debe interpretar los significados inconscientes, debe procurar que hallen una satisfacción y goce en su labor creativa y que las experiencias sean útiles y reveladoras para la personalidad total del individuo. Al introducir a personas de distintas edades y con distintos tipos de traumas en el campo del arte, anteriormente a ello debe conocer y aceptar las limitaciones de las personas que va a tratar.

En 1964 se creó en Gran Bretaña la BAAT (Asociación Británica de Terapia Artística) por un grupo de artistas y terapeutas que trabajaban independientemente en hospitales, clínicas, escuelas, etc.; y que vieron la necesidad de «aunar sus experiencias», y por tanto fundaron esta asociación para

poder relacionarse entre sí, el público y las autoridades y que pudiera mantener y apoyar sus propósitos. En ella se orienta en las prácticas profesionales, se organizan seminarios y conferencias, se publican revistas, periódicos y bibliografía específica.

Los principios del terapeuta artístico según esta asociación son la *confidencialidad*, no por lo que las transacciones entre los pacientes y el terapeuta deban trascender; el *archivo*, en donde el terapeuta artístico debe guardar el registro de asistencias, las realizaciones plásticas, con nombres, datos, y todo lo relacionado de la relación terapéutica; las *exhibiciones*, el terapeuta artístico debe obtener permiso de los pacientes con el propósito de publicación y exposición de sus obras gráficas, escritas u orales, después de revelarles el uso que hará de dichos materiales; el *apoyo y supervisión profesional*, es interesante para el terapeuta artístico tener una supervisión clínica regular, lo ideal es que sea dentro de la plaza de trabajo, puede tener la forma de sesiones individuales o grupales; de *formación*, es deseable que el terapeuta artístico siga estudiando.

Con respecto a los planes de estudio sobre terapia artística, por ejemplo, el Instituto de Arte de Chicago ofrece un master de una duración de dos años, y el programa consta de las siguientes asignaturas: historia de la filosofía de la educación, psicología de la educación, materiales para talleres de educación artística, directivas humanas en educación artística, estudios directivos en educación artística, investigación y desarrollo, aprendizaje artístico, nuevas tendencias en educación artística, seminario y taller de terapia artística, psicopatología, terapia en educación especial, seminarios diversos, prácticas.

En estos últimos años también ha surgido el estudio de la terapia de la expresión, terapia que está fortalecida por el contacto con ideas de diversos campos como la psiquiatría filosófica y psicológica, el misticismo, la educación artística y estética y el estudio del espíritu humano. En Nueva York se ha creado la NETA (The National Expressive Therapy Association). La educación en terapia de la expresión hasta ahora se había desarrollado en sesiones privadas, retiros de fines de semana, conferencias y convenciones, y más recientemente en el marco de algunas clínicas. Para la terapia de la expresión es necesario que los estudiantes tengan experiencia en arte (artes visuales, danza, música, poesía, teatro, etc.) dentro del rol de creador, intérprete, instigador y tener apreciación artística. Estudiar crítica del arte moderno y contemporáneo, estética y procesos creativos, el desarrollo de las distintas etapas en las artes, métodos y materiales en las artes, psicología, psicopatología, psicodinámica, cursos adicionales de filosofía, antropología, religión comparada, métodos populares de curación, ética profesional, ética terapéutica, además de realizar seminarios y prácticas en escuelas, hospicios, campa-

mentos de verano, hospitales, consultas privadas, grupos familiares, refugios para los sin hogar, instituciones psiquiátricas, centros infantiles, centros geriátricos, ayuda a toxicómanos, alcohólicos, enfermos de SIDA, etc. Se pretende que aprendan el uso terapéutico de las artes en forma individual y también en combinación con diferentes culturas y subculturas, sistemas terapéuticos como el psicodrama, la terapia gestáltica, danza-terapia, musicoterapia, así como los relatos en la terapia de la expresión.

BIBLIOGRAFÍA

- GORDON, R. (1979): En *Terapia creativa*, de S. Jennings y colaboradores, Buenos Aires, Kapelusz.
- JUNG, C. G. (1931): *The Aims of Psychotherapy*, Londres, Collec. Wks., vol. 16.
- LANDGARTEN, H. (1981): *Clinical Art Therapy. A comprehensive Guide*, Nueva York, Brunner/Mazel.
- NAUMBURG, N. (1978): *Tets Proyectivos Gráficos*, de E. F. Hammer. Buenos Aires, Paidós.
- STORR, A. (1972): *The Dynamics of Creation*, Harmondswort, Penguin.