

Los recursos del arte y su utilización como medio psicoterapéutico: el Arteterapia

Por: María Teresa Valentina Castellero Ponce de León

El Arteterapia es una disciplina que se apoya en el estudio del desarrollo humano, en las teorías psicológicas y el conocimiento y la práctica del arte. Su fin no es la creación de una obra de arte, sino el ejercicio terapéutico a través de la expresión (plástica, musical, dancística y teatral) y sus recursos ocultos.

Los primeros acercamientos hacia esta nueva forma de práctica terapéutica inician con el neurólogo francés Jean-Martin Charcot (1825-1893) quien analizó las formas físicas y conductuales de los enfermos mentales para compararlos con las imágenes de obras de los grandes maestros de la pintura (Goya, Rembrandt, Rubens, El Bosco, entre otros) que tenían como tema la locura, las posesiones demoniacas y la guerra. Charcot estudiaba las similitudes entre estas piezas y los cuadros clínicos (signos y síntomas) de los pacientes, para determinar, clasificar y categorizar el tipo de patología que presentaban (Charcot y Richer, 2002).

Posteriormente Sigmund Freud (quien fuera alumno de Charcot) observó a lo largo de toda su obra, que los procesos del mito, los chistes, los productos del arte y los sueños, tenían como eje de su manifestación el funcionamiento del inconsciente y poseían ciertas correspondencias entre sí.

El término Arteterapia fue acuñado en 1942 por el artista londinense Adrian Hill



La electricidad te hace flotar.

Autora: Karen Blair. Paciente esquizofrénica

(1895-1977), quien colaboró con la Cruz Roja británica trabajando con heridos de la Segunda Guerra Mundial, en un programa que incluyó la reproducción de música en altavoces por los alrededores del hospital y copias de obras maestras de la pintura universal, hechas por los pacientes y expuestas en todo el sanatorio.

Más adelante publicó una serie de libros basados en sus investigaciones entre las que destacan: *“El arte como alternativa a la enfermedad: Un experimento de terapia ocupacional”* (1943). *“El arte de los enfermos mentales”* (1945) y *“Pintando la enfermedad”* (1951).

A finales de la década de los 50's Edith Kramer, otra de las grandes arteterapeutas de la historia y cofundadora de la "Asociación Estadounidense de Arteterapia", había iniciado su trabajo con niños de la primaria "Wiltwyck School" en la ciudad de Nueva York. Esta investigación sería publicada en 1958 con el nombre de "Terapia a través del arte en una comunidad infantil".

En 1963 se fundan las primeras asociaciones de profesionales del Arteterapia: en Francia la "Sociedad Francesa de psicopatología de la Expresión", en el Reino Unido la "Asociación Británica de Arteterapeutas" (BAAT) y en 1969 se funda la "Asociación Estadounidense de Arteterapia" (AATA).

En el caso de México, en 1965 se funda el "Taller mexicano de arteterapia" por Ana Bonilla Rius, quien ha hecho una labor de apertura de esta disciplina y ha fomentado el desarrollo y la formación de arteterapeutas en nuestro país.



Sesión de Arteterapia. Teresa Castellero

El uso de la danza como terapia

La Asociación Americana de Danza Terapia (ADTA por sus siglas en inglés), define a la danzaterapia como: *un proceso que fomenta el bienestar emocional, cognitivo y físico*

de la persona, facilitando así el crecimiento emocional y la integración del cuerpo-mente (Mills y Daniluk 2002), lo que resulta en un método efectivo para la rehabilitación y la adaptación de individuos con problemas tanto físicos como psicológicos, ya que trabaja sobre la premisa de que el cuerpo refleja los estados emocionales del hombre.

Parte de los aspectos que se trabajan dentro de la danzaterapia son: el ritmo, la creatividad y la espontaneidad, así como el uso de las improvisaciones, símbolos, metáforas y ejercicios de relajación (Meekums B. 2002).

La Danzaterapia se utiliza como forma terapéutica para desórdenes como: ansiedad, estrés, bulimia, anorexia, adicciones, personalidad múltiple, depresión, esquizofrenia, así como en caso de abuso sexual, personas con capacidad física limitada, Síndrome Down y en poblaciones vulnerables. También en adultos mayores que sufren demencia senil, mal de Parkinson y Alzheimer. Así mismo, para mejorar la calidad de vida de personas con enfermedades crónicas y degenerativas, cáncer, fibromialgia y SIDA.

Con respecto a la Dramaterapia y la Musicoterapia

La Dramaterapia es el uso creativo del arte dramático para lograr objetivos terapéuticos en el acercamiento a problemas y conflictos humanos y como vía de autoconocimiento. La consciencia de su carácter ficticio crea una sensación de seguridad y brinda la oportunidad de ensayar nuevos comportamientos.

El objetivo principal de este tipo de terapia es la profundización en la comprensión de sí mismo, su relación con el mundo y el entrenamiento de habilidades sociales que permiten:



Trabajando con máscaras
Teresa Castellero

a) la comprensión de las motivaciones propias, de las motivaciones y comportamientos ajenos, así como de las relaciones entre “el yo” y los otros, a partir del análisis e interpretación de los personajes del drama.

b) Una mejor expresión de sí mismo.

c) Mejorar las funciones cognitivas como: la memoria, la concentración y la percepción.

d) La experiencia de cooperación y de responsabilidad común.

Por su parte, la Musicoterapia puede definirse como: *el uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y el acrecentamiento de la salud tanto física como mental.* (Poch, I, 1999, p. 40).

A través del uso dosificado de la música se puede incidir en el tratamiento, rehabilitación, educación y adiestramiento de personas que padecen trastornos físicos, mentales y emocionales (Alvin, 1967).

Conceptos básicos de la musicoterapia:

1) Establecimiento de la relaciones interpersonales

2) Logros en la autoestima mediante la autorrealización

3) El empleo singular del ritmo para dotar de energía y organizar, cuerpo y mente, mediante elementos sonoros

Ellos permiten a las personas explorar sus sentimientos, hacer cambios positivos en su estado de ánimo y en su estado emocional; desarrollar un sentido de control de sus vidas a través de experiencias de éxito, aprender o poner en práctica habilidades para resolver problemas y conflictos y mejorar sus habilidades de sociabilización

¿Quiénes se pueden ver beneficiados con la musicoterapia?

Niños y jóvenes con dificultades en el aprendizaje, problemas de conducta, trastornos profundos en el desarrollo (autistas), niños con discapacidad intelectual y dificultades en la socialización, con baja autoestima, así como con trastornos médicos crónicos y/o degenerativos (cáncer, cardiopatías o problemas de dolor). También personas con enfermedades degenerativas debido a la edad (Alzheimer entre otras), problemas de fármaco dependencia y abuso de sustancias, daño cerebral debido a enfermedades o traumatismos. Incapacidades físicas debidas a enfermedades degenerativas o accidentes. En casos de dolor agudo o crónico debido a diversas condiciones (secuelas de accidentes, cáncer, etc.) y personas con enfermedades terminales.

Otros usos de la musicoterapia son:

Reducir el estrés y la ansiedad a través de hacer y escuchar música y apoyo en el proceso del parto en las mujeres. Aumento de la creatividad y la capacidad de resolver problemas. Ambientar un espacio de trabajo y reducir los niveles de tensión en la industria, oficina, escuela o casa. Situaciones de pérdida o duelo y elevación de la autoestima.

Bibliografía

Alvin, J. (1967): *Musicoterapia*. Barcelona: Paidós Ibérica, S.A.

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

Mateos, L. (2011). *Musicoterapia y Alzheimer*. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad.

Rodríguez, N. (2002): *Arteterapia. Talleres de psicoestimulación a través de las artes*. Huelva: Excema. Diputación Provincial de Huelva.

Thayer, G. (1982). *Tratado de Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Mesografía

Arroyo, S. (2001). *Sonoterapia*. Recuperado de: Revista Interuniversitaria de formación del profesorado. N° 42.

https://www.google.com.mx/search?q=sonoterapia&ie=utf-8&oe=utf-8&channel=fs&gws_rd=cr,ssl&ei=S2uhVrC5BaLkjgSc_LmADA#q=sonoterapia+dialnet

Palacios, J. I. (Mayo 2004). *El Concepto de Musicoterapia a través de la Historia*. Recuperado de: Sanz. Revista Electrónica de LEEME (Lista Europea de Música en la Educación). N° 13. <http://musica.rediris.es>

Blair, K. *La electricidad te hace flotar*. Recuperado de: <http://marcianosmx.com/obras-de-arte-hechas-por-enfermos-de-esquizofrenia>

María Teresa Valentina Castellero Ponce de León.

Desde 1986 pertenece al Colegio de Educación Estética y Artística. Su pasión por la danza le ha otorgado múltiples reconocimientos en todos los espacios universitarios. Actualmente se desempeña como Jefa del Departamento de Danza de la Escuela Nacional Preparatoria, UNAM.