

El papel del arte en la salud mental: Aproximaciones y abordajes de estrategias terapéuticas pensadas por fuera de la clínica convencional



Luján Vanacor¹

En el presente artículo se propone abordar el efecto terapéutico del arte, en sus diferentes expresiones, buscando contribuir al intercambio de las prácticas profesionales en el campo de la Salud Mental.

Remitiéndonos un poco a la historia, conocemos muchas experiencias de expresión y comunicación a través del arte que como instrumento curativo se ha utilizado en diferentes culturas, siendo a mediados del siglo XX cuando se empieza a formalizar la terapia a través del arte como profesión.

Por aquella época, los profesionales de la salud mental se dieron cuenta de que las personas con trastornos mentales solían expresarse mediante la pintura u otras formas artísticas, lo que llevó a explorar los usos del arte como estrategia terapéutica. En la actualidad, se pueden encontrar diversos beneficios en el uso del arte como medio terapéutico.

Asimismo, los usos que se pueden hacer del arte en el ámbito de la salud mental pueden tomar distintas orientaciones: como

¹Lic. en Psicología. Residente de 1er Año en Salud Mental-Hospital Nivel I "Ramón Carrillo".

medio de entretenimiento para los pacientes, como tratamiento a través del Arteterapia, permitiendo arribar a diagnósticos y mejoras, como espacio de socialización, tanto para personas institucionalizadas, como no institucionalizadas y como medio de resistencia contra políticas involucradas en la salud mental (Sy, A.2016).

De todas maneras, sea cual sea su expresión, el arte permite al paciente un espacio lúdico y de recreación otorgándole un espacio en el que pueda habitar su propio cuerpo, así también, relacionarse socialmente, comunicarse y tener la posibilidad de en estos espacios, hacer expresión de sus deseos, impulsos, anhelos.

Muchas veces el efecto terapéutico deriva exclusivamente de los intercambios verbales alrededor del contenido de la obra, utilizándose por tanto, como medio para acceder a la comunicación verbal.

Como se puede apreciar, aquí no se pretende trabajar directamente con el padecimiento o malestar, sino que se intenta acompañar a la persona recorriendo un camino de transformación a través de sus creaciones. Es importante crear un marco de trabajo contenedor, buscando generar impactos favorables tanto en lo físico, lo emocional y lo social.

No hay que perder de vista la existencia de otras vertientes que inciden en la salud mental de los pacientes, cuestiones socio-contextuales, como la falta de recursos materiales, económicos, afectivos. Por ende, cada persona y/o grupo va a ser diferente, en consecuencia, los encuentros se desarrollan de forma distinta según las personas que asistan y la situación en la que se encuentren.

Así también, las dinámicas a implementar pueden ser diversas e ir intercambiando

dependiendo del paciente o espacio. Se puede trabajar con la pintura, música, escritura, improvisación teatral, cuentos, collages, danzas, mandalas, etc.

Tomando los aportes de varios autores, como también la propia experiencia en dichas prácticas, a la mayoría les ayuda a romper la monotonía y a olvidarse un poco de sus rutinas establecidas, o la sensación de encierro en pacientes institucionalizados. En cuanto al trabajo en grupo implica trabajar juntos, lo que ayuda a las relaciones interpersonales dentro del grupo.

A pesar de las dificultades que puedan suscitar, los usuarios que participan valoran positivamente la actividad que toman como un tiempo de distracción y distancia con respecto a la enfermedad. Tal 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. Hay que estar abierto, adaptarse al momento, improvisar y contener.

Permitiendo apreciar que, el arte en todas sus disciplinas tiene un gran potencial terapéutico ya que incide directamente en la persona a través de los sentidos. 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 padecimiento 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.

Siguiendo esta línea de pensamiento, nos permite considerar que el arte puede implicar una manera de ruptura con las prácticas

cosificantes de los tradicionales tratamientos a la locura. Aquí, ya se puede ir observando cómo los procesos artísticos, pueden ir construyendo puentes entre las personas y la sociedad. Posibilitando romper con esas prácticas manicomializantes. Construyendo de esta manera, nuevas herramientas para la salud, posibilitando la producción, el hacer con sí mismo y con otros.

La integración de personas que sufren, pero no sólo está centrada en restablecer este equilibrio, sino que además aquí podemos ver que permite fomentar acciones de prevención, por eso no solo aquellos que sufren algún padecimiento mental pueden atravesar este proceso, sino que cualquier persona es bienvenida a este proceso creador y transformador.

Desde la perspectiva de la Psicología de las Artes, la Arteterapia nutre la experiencia humana, según Marinovic (1994), la experiencia del Arte tiene la particularidad de integrar diversas funciones en un todo con sentido, reuniendo así un potencial formativo y terapéutico. En palabras de del Río,

María (Doctora en Arteterapia y Educación Artística para la Inclusión Social),

“... el espacio de la creación es un lugar intermedio de realidad que actúa como depositario de la mirada tanto como del gesto, donde explorar, experimentar, atreverse, construir o transformar, cuyos límites se encuentran bien asentados; que se puede abarcar, manejar, controlar, transformar, destruir, y desde el cual es posible imaginar y construir nuevas formas vinculares” (2010; p. 10).

Propiciando una posible estrategia de tratamiento que busque modificar las condiciones materiales, simbólicas, subjetivas de vida de cada persona. ●

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.
- Del Río, M. (2009) Reflexiones sobre la praxis en arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social.
- Marinovic, M. (2016). El valor terapéutico del arte. Revista de Teoría del Arte. Recuperado de <https://revistateoriadelarte.uchile.cl/index.php/RTA/article/view/40421/41968>
- Sy. A. (2015). Una aproximación a la diversidad de perspectivas en torno a la atención del sufrimiento psíquico desde el arte. Revista de salud pública.
- Yuvone, Mariana (2022). Introducción al Arteterapia. Conceptos claves. Aplicaciones y beneficios del arteterapia.