

TERAPIA POR LA PINTURA Y PSICOANÁLISIS

Emilia Epelde Artetxe (Psicóloga psicoanalista, galerista. Bilbao)

www.epelde-mardaras.com

RESUMEN

La autora ha dedicado su vida laboral al psicoanálisis y al Arte, en este orden. Es psicóloga por titulación, psicoanalista por formación, terapeuta de grupos por convicción y galerista por canalizar una pasión. Hace ahora treinta años que comenzó su trabajo en Salud mental y dieciséis desde que abrió una galería de Arte contemporáneo. El trabajo en Arte terapia le ha permitido conjugar estas dos peculiares profesiones y resume en este artículo algunas conclusiones de su experiencia.

PALABRAS CLAVE: Pintura. Terapia artística. Galería de arte.

SUMARY

The author has dedicated her working life to psychoanalysis and art, in that order. She qualified as a psychologist, trained as a psychoanalyst, works as a group therapist by conviction and as a galley owner to channel her passion for art. She began her career in Mental Health thirty years ago and opened a contemporary art gallery sixteen years ago. Her work in art therapy has enabled her to combine these two special professions and this article summarises some conclusions about her experience.

KEY WORDS: Painting. Art Therapy. Art galery

“Los espejos se emplean para verse la cara, el arte para verse el alma”

George Bernard Shaw

1. UN ARTE ANTÍGUO

Partiremos de la idea de que la psicoterapia es un arte antiguo y una ciencia nueva.

El arte en la antigüedad estaba estrechamente relacionado con la religión y las creencias de los pueblos. El arte, vinculado con la religión, actuaba para asegurar la supervivencia del grupo. Cada obra se creaba para jugar un papel específico: curar, traer la lluvia, proteger, honrar. El arte fue una necesidad para soportar la vida diaria.

Más tarde, en los países donde se desarrolló la ciencia, el arte activo perdió poderes en la medida en que los humanos iban dominando mejor el medio ambiente.

Hoy día, las obras religiosas permanecen activas para los creyentes, a quienes sirven como intermediarias y guías espirituales.

Las culturas antiguas nos han dejado testimonio de sus creencias acerca del poder curativo del arte. Así, para los indios navajos la salud y la belleza están estrechamente relacionados. Para curar los hombres médico danzan, rezan y dibujan pinturas en la arena. El enfermo se coloca en el centro para recibir los poderes de las figuras pintadas. Estas figuras trazadas en el suelo con pigmentos naturales significan el sitio donde los dioses van y vienen. Los ancianos dictan los colores y las formas y al final de la ceremonia se destruyen las pinturas.

El libro de los milagros de Nuestra señora escrito en 1172 relata 90 curaciones logradas en presencia de una figura de Virgen con niño. Para la gente de la edad media la Virgen y ciertos Santos eran los mejores médicos.

En el siglo XX artistas célebres como Matisse, Sam Francis y Tàpies se dedicaron al arte después de una larga enfermedad. La creación artística los ayudó a aliviar el dolor. Matisse y Sam Francis acostumbraban a prestar cuadros a sus amigos enfermos, con la certeza de que podían ayudarlos a restablecerse.

“Tenía la impresión de que si algún día padeciera un dolor de cuerpo o cabeza, podría tomar el cuadro, colocarlo sobre la cabeza y curarlo” Antoni Tàpies.

1. El inconsciente y el Arte

“El buen artista no sólo representa el cuerpo, sino al alma” Sócrates.

Fue el comienzo del siglo XX y la conceptualización Freudiana del Inconsciente como almacén donde se alojan nuestros sueños, miedos, deseos y emociones, que marcó una revolución sacudiendo las ideas antiguas y dándole al arte una nueva dirección. El artista se asumió como sujeto y pintó lo que sentía en su interior. La imitación del mundo visible cedió el paso a la expresión de los sentimientos. El arte se transformó de una manera radical y revolucionaria.

El arte es una necesidad, tanto para el creador como para el espectador. Está en cada uno de nosotros asumirlo, apropiárselo para comprender mejor el mundo en el que vive y afinar su percepción, su imaginación y su pensamiento creativo. André Breton decía: “La imaginación es lo que tiende a ser real...de ella nace la curva blanca sobre el fondo negro que llamamos pensamiento”.

2. PSICOTERAPIA DE MEDIACION ARTISTICA

Básicamente, la psicoterapia es un método médico dirigido a tratar trastornos psicofísicos originados por conflictos internos conscientes e inconscientes. Exige por parte del paciente un compromiso voluntario y el deseo de establecer una relación terapéutica enmarcada dentro de un contrato que plantea obligaciones y restricciones. Esta relación se desarrolla dentro de un proceso en el tiempo donde el lenguaje interviene como modo preferente de comunicación. En el caso de la psicoterapia de mediación artística, el lenguaje plástico tendrá un especial protagonismo en este proceso.

El Arte no es sólo un modo de expresión, también es una herramienta terapéutica que en los últimos años ha experimentado un importante desarrollo como forma de complementar los tratamientos de diversas enfermedades y un método para ayudar al crecimiento personal.

La pintura permite expresar lo que no puede ser dicho con palabras. El cuadro es una creación dinámica hecho a base de pinceladas. Siempre tomará forma lo que necesita ser expresado. Su poder curativo llega más allá que nuestra capacidad verbal y es valioso para aquellos que tienen su capacidad de darse cuenta limitada.

La psicoterapia de mediación artística consiste en el uso de las artes visuales con fines terapéuticos. Se basa en la idea de que las representaciones visuales, objetivadas a través del material plástico, contribuyen a la construcción de un significado de los conflictos psíquicos favoreciendo su resolución. La representación plástica sería, desde este punto de vista, un proceso de construcción del pensamiento. Especialmente indicada en los diversos padecimientos mentales, apenas se utiliza en los centros hospitalarios y hospitales de día. Su uso se ciñe a la llamada terapia ocupacional, sin más ambición que la de entretener el tiempo del paciente tratado. Observamos, no obstante, un creciente interés por este particular procedimiento en los últimos tiempos.

Para llevar a cabo esta tarea, son dos las condiciones imprescindibles. El lugar adecuado para su desarrollo y terapeutas formados en psicoterapia con un buen conocimiento del lenguaje plástico y sus recursos.

El espacio ha de ser habilitado como un taller de pintura dotado con todos los elementos necesarios para llevar a cabo el trabajo en condiciones óptimas. Son importantes tanto la amplitud como la luminosidad. La calidad de las pinturas y los materiales de uso inciden directamente en el resultado del trabajo plástico.

El segundo de los requisitos básicos para esta especial modalidad de trabajo es el de profesionales formados en las dos disciplinas necesarias para ejercer esta tarea: Titulados en Bellas Artes o artistas con formación acreditada y experiencia en el campo de la salud mental. Así mismo profesionales de la salud mental con conocimiento probado en el terreno de las artes plásticas. Vemos, por tanto, que ninguno de los dos campos implicados en el desarrollo de este tipo especial de ayuda, son prescindibles. Consecuentemente la terapia de mediación artística plantea una doble exigencia.

En cuanto al número de pacientes en tratamiento, como en otros abordajes, la terapia se puede plantear individual o en grupo. Propongo como idónea la modalidad de grupo pequeño, con no más de ocho participantes.

Los talleres de arte terapia pueden estar inscritos dentro de un centro público o privado. En régimen hospitalario o ambulatorio. Podrá ser un recurso más dentro de un equipo amplio, pudiendo funcionar como terapia de apoyo a otros tratamientos recibidos o como tratamiento único o principal. Naturalmente esto condicionará el tipo de abordaje y el encuadre específico a plantear. Si el taller se inscribe dentro de un servicio multidisciplinar, la función del terapeuta en este tipo de grupo será la dinamización del mismo y el registro de las observaciones que recoja con la finalidad de enriquecer el trabajo del equipo terapéutico.

Si el grupo de mediación artística es la modalidad de tratamiento principal que recibe el usuario, los objetivos del trabajo varían, con lo cual la modalidad técnica también lo hará.

Los pilares sobre los que se asienta la construcción y el desarrollo de una psicoterapia psicoanalítica grupal de mediación artística son los mismos que en el psicoanálisis: la transferencia, la resistencia y la interpretación.

En mi experiencia, la parte más laboriosa de este tipo de tarea es la decisión que concierne a la selección de las personas que configuran un grupo determinado. Tengo en cuenta las características de su padecimiento, personalidad, deseo de cambio y su capacidad de compromiso con los requerimientos de un encuadre formal.

El encuadre o contrato terapéutico tampoco varía mucho del utilizado en grupos de psicoterapia psicoanalítica. Se plantean los roles, y el compromiso contractual. La regla de abstinencia, tiempo de duración, grupo abierto o cerrado, respeto sobre los horarios y honorarios. Las pautas al comienzo de la tarea han de ser claras y escuetas. Además se plantea el trabajo en cierto silencio y no se pueden hacer, mientras están pintando, comentarios ni valoraciones sobre el trabajo de los demás. Este tipo de valoraciones tiende a interrumpir y condicionar la tarea en curso y no sirven en el tiempo de pintar. No debe haber desviaciones de la atención cuando el grupo está en esta parte del trabajo. Cualquier tipo de interrupción supone un daño en el transcurso de las sesiones. La pintura requiere un alto grado de concentración.

El tiempo de duración adecuado es de dos horas y media. Se divide en dos partes. Hora y cuarto para la pintura. El resto del tiempo, con las sillas en círculo y los trabajos realizados a la vista, fomentaremos la asociación libre.

En el taller trabajamos con la imaginación. La imaginación es una facultad muy poderosa. Puede ser nuestro mejor recurso y también nuestro peor enemigo. En arte terapia tratamos de explorar nuestras imágenes internas facilitando su expresión como vía para llegar a un mejor autoconocimiento. Dando salida a través de la pintura a nuestras imágenes podemos reapropiarnos de ellas, y a través de su observación responsabilizarnos de nuestra producción interna.

Es importante decir que para participar como paciente en un grupo de Arte terapia no es necesario ningún tipo de habilidad. No hay que saber pintar. Ni siquiera haberlo hecho. Los niños tienen un conocimiento natural del medio y lo usan sin prejuicios. Luego llega su socialización y se ven inmersos en un sistema que les dirige hacia formas concretas de aprender los conocimientos que se supone les validarán como seres útiles para la sociedad. Aprenden a copiar 38 signos y van descubriendo el saber a

través de sus múltiples combinaciones. Integran lectura, escritura y operaciones matemáticas y poco a poco van olvidando lo que empezaban a desarrollar de una manera natural. Olvidan el placer del descubrimiento de sensaciones y logros creativos. Ya en la edad adulta nos encontramos analfabetos plásticos a los que se les cortó por falta de ánimo y apoyo la posibilidad de haber profundizado en la gramática de formas y colores. Es difícil, no obstante, que alguien no haya probado el juego del dibujo y la pintura en sus primeros años, aunque sólo lo haya hecho en el entorno escolar. Los recuerdos de esos momentos, aún lejanos, afloran en las primeras sesiones. Con el uso de la materia y la sorpresa de los resultados el estímulo es convincente. En poco tiempo surge de nuevo el placer de la ejecución. Las inhibiciones desaparecen pronto y los bloqueos nos dan cuenta del intrincado parapeto de las defensas.

Personalmente soy partidaria de plantear en las primeras sesiones ciertos ejercicios simples de dibujo y pintura. Trazo y color son las bases para el ulterior desarrollo de la tarea. El camino es ir paulatinamente a la realización de trabajos más proyectivos. En momentos puntuales se pueden utilizar recursos plásticos para el mantenimiento de cierta cohesión grupal y para el posterior análisis de transferencias en el grupo. Esta modalidad de inicio ha de estar planteada en el encuadre.

Es sin duda en las particularidades transferenciales donde intuimos la historia afectiva de quien viene en busca de ayuda. La transferencia, ese fenómeno humano conceptualizado por Freud y desarrollado por sus discípulos como uno de los motores de la cura, se observa en todos los campos de actuación donde las personas se ven implicadas. Su observación y análisis nos ayuda a comprender las peculiaridades de cada caso. No hemos de olvidar, sin embargo, que los conceptos psicoanalíticos se presentan y abordan de forma diferente en los grupos. Lo que no cambia son los pilares de la cura. La resistencia a la introspección de la relación dual del psicoanálisis, en el grupo se presenta como resistencia contra la comunicación libre y espontánea. La transferencia lógicamente se manifestará en función del número de actores que representan sus papeles imaginarios en el escenario grupal. Así, no sólo el terapeuta como líder natural del grupo será depositario de imágenes y afectos. Los propios miembros del grupo interactuarán intercambiándose sus guiones vitales.

La terapia de mediación artística, como toda psicoterapia, es un viaje al interior de uno mismo. El viaje y el teatro son metáforas que nos ayudan a entender el proceso psicoterapéutico. El paciente nos hace partícipes de sus más íntimas representaciones mentales. Se adjudica y nos reparte papeles siguiendo un guión preestablecido, que en la mayoría de los casos escapa a su conciencia. Nosotros, por nuestra parte, le ofrecemos la escena donde puede plasmar y representar sus diversos papeles en un clima de confianza y esperanza. Nuestro conocimiento, ese espacio interno de reflexión que hemos adquirido a lo largo de un duro proceso de análisis personal, seminarios teóricos y las imprescindibles supervisiones clínicas, nos ayudan para no caer en las trampas contratransferenciales a las que tratan de llevarnos nuestros clientes.

El viaje terapéutico se plantea como una gran aventura. Si como terapeutas somos lo suficientemente buenos podremos actuar de guías en las encrucijadas difíciles. Pero estamos condenados a seguir los pasos del viajero. No nos está permitido, ni podemos ir por delante. En esos momentos difíciles serán nuestras interpretaciones los vehículos que ayuden a descubrir nuevos caminos.

En este particular recorrido la pintura tiene muchas ventajas. Pintamos y surgen de manera explícita los personajes que llevamos dentro. Pintamos como somos. Meticulosos o aparentemente despreocupados, salvajes o constreñidos... surgirán las imágenes que nos interrogan. La pintura nos lleva a comprender nuestra particular forma de representar y de representarnos en el mundo y con una buena ayuda nos puede llevar a modificar trazos que creíamos indelebles. Recordemos aquí que el mismo Freud llegó a la formulación de sus más importantes conceptualizaciones a través de las imágenes de sus sueños.



