

¿Ayuda la psicoterapia al cambio?

La psicoterapia es un proceso de comunicación entre un psicoterapeuta (es decir, una persona entrenada para evaluar y generar cambios) y una persona que acude a consultarlo («paciente» o «cliente») que se da con el propósito de una mejora en la calidad de vida en este último, a través de un cambio en su conducta, actitudes, pensamientos o afectos.

La curación de los trastornos mentales y emocionales a través de métodos exclusivamente psicológicos datan de tiempos remotos. A lo largo de la historia, estos métodos han estado basados en creencias y ceremonias religiosas o mágicas. A mediados del siglo XVIII las técnicas psicoterapéuticas comenzaron a basarse en principios científicos cuando el físico austriaco Franz Anton Mesmer usó por primera vez una forma de sugestión que denominó 'magnetismo animal'. Las neurosis se tratarían en el siglo XIX con medios semejantes, además de los baños de aguas medicinales o las dolorosas corrientes eléctricas.

Después Freud ayudaba a sus pacientes a profundizar en el conocimiento de su propio inconsciente como forma de llegar al origen de sus problemas.

Según Kendall: “hay muchos tipos de psicoterapia, pero todos ellos tienen en común cuatro características: 1) el psicoterapeuta establece una relación genuina y cuidadosa con el paciente; 2) el psicoterapeuta lo ayuda a emprender una auto explicación psicológica; 3) el psicoterapeuta y el paciente trabajan en equipo para establecer objetivos cuyo fin es resolver los problemas psicológicos del paciente y mejorar su desenvolvimiento personal; y 4) el psicoterapeuta enseña al paciente técnicas para hacer frente a la tensión y controlar su vida en forma autónoma y eficaz.”

Como psicoterapeuta me cuestiono a menudo si lo que hago en mi trabajo ayuda verdaderamente a mis clientes.

He buscado muchos métodos para estar preparada y ayudar a la gente que viene a terapia conmigo.

Sé que la psicoterapia no es una ciencia, que no se puede comprobar ni repetir bajo las mismas circunstancias, y esto me ha cuestionado mi trabajo una y otra vez: ¿verdaderamente ayudo a la gente a cambiar? ¿A vivir mejor?

Sé que medir un cambio en psicoterapia es verdaderamente difícil, pero aun así, como psicoterapeuta quisiera tener pruebas de que lo que hago vale la pena, que la gente que va a terapia logra un cambio, vive mejor.

En mi búsqueda por una terapia efectiva, encontré la terapia de arte.

La terapia de arte utiliza los materiales de arte para hacer visibles los problemas. Logra que la gente alcance a ver lo que hay en su interior. La terapia de arte materializa las imágenes que nos hacen ser quienes somos.

He trabajado con terapia de arte por más de 10 años, y no dejan de admirarme los resultados.

Las imágenes que el cliente saca en las sesiones de terapia de arte, enseñan el camino a una vida mejor.

La terapia de arte no se ha difundido adecuadamente, poca gente sabe del alcance del arte en la terapia, mas sin embargo, tenemos testimonios que demuestran que el cambio en una forma tangible y maravillosa.

En terapia de arte trabajamos con una meta terapéutica, la cual se establece desde las primeras sesiones. Generalmente el cliente pinta que quiere cambiar, es decir, como quiere verse después de terminada la terapia.

Marcia tiene 9 años, vino a terapia hace 8 meses aproximadamente. Su mamá reportó que se mueve mucho, tanto en casa, como en la silla de la escuela, cosa que molesta a su maestra y a sus compañeros. Ella se considera nerviosa.

Marcia tiene muy buen rendimiento escolar, pero es muy desconfiada de sus compañeros, no tiene amigas, aunque no pelea con nadie.

Durante las sesiones de terapia trabajamos muchas áreas: el no exigirse tanto en la escuela y en la casa, la confianza con los demás, las habilidades para hacer amigos, el control del movimiento y el manejo de los nervios entre otras cosas.

En la última sesión le pedí que hiciera un dibujo de cómo llego a terapia y otro de cómo se va de la terapia.

Tomo la primera hoja y la dividió en 3, en el primer tercio dibujó que llego a terapia con un 100% de nervios, en el segundo tercio pinto niñas y dijo que tenía 0% de amigas y en el último tercio puso la palabra yo y se pintó a ella con su ropa preferida, pero triste.



En la segunda hoja dijo “ahora solo necesito un poquito de hoja para los nervios, porque ya solo son 25%” y los puso en un cuadro pequeño. Después pintó amigas en racimos de corazones, globos y juegos porque ahora tiene un 100% de amigas, en un lugar de nubes donde hay un gran sol y después se pintó a ella y me dijo “me voy con un vestido de princesa y con una sonrisa, porque ahora si soy feliz”.



La terapia de arte nos permite tener una medida objetiva del cambio, nos demuestra como la imagen cambia para que la gente pueda tener una vida más plena y satisfactoria. En la terapia de arte podemos ver los cambios reflejados en una hoja, cambios que difícilmente podríamos ver de otra manera.

En la terapia de arte, los cambios son visibles y medibles, nos reflejan nuestro esfuerzo y trabajo.

La terapia de arte nos demuestra que la ayuda y el esfuerzo hacia el cliente han valido la pena, tenemos el testimonio del cambio reflejado en las imágenes del cliente, vemos la mezcla de colores que cobran vida para mostrarnos que se logró un cambio.