

La Terapia de Arte como Auxiliar en el Manejo de Cáncer

Conferencia impartida para el grupo de apoyo para pacientes de cáncer y sus familiares en el Hospital ABC.

Desde hace varios años se está utilizando en varias partes del mundo el arte para ayudar a los pacientes con cáncer. Existen diferentes programas para que los pacientes a través de las distintas formas de la plástica puedan expresar sus sentimientos y logren una recuperación más rápida.

La alternativa de utilizar el arte para pacientes con cáncer o cualquier otra enfermedad tiene como propósito permitir que el paciente comprenda y acepte su enfermedad, logre un mejor control para el dolor y pueda enfrentar y solucionar en forma más efectiva sus problemas que le permitan reincorporarse a la vida. Los pacientes pueden lograr estos objetivos utilizando el arte para explorar su sufrimiento, encontrar un significado a su vida y poder trascender.

Cuando la gente hace arte puede expresar sus sentimientos, analizar sus relaciones y encontrar alternativas para vivir mejor. El arte nos permite darle forma a nuestro espíritu. Es una ventana de transformación en donde convergen todas las realidades para encontrar la conciencia. La conciencia da salud y de la salud va a depender que se armonicen la mente y el cuerpo. Es muy difícil definir lo que es arte, pero el arte en el proceso curativo es la expresión humana, en cualquier manifestación por sencilla que esta sea, un círculo, una línea o cualquier otra cosa.

No se necesita saber arte para hacer terapia de arte, ni saber de pintores, ni saber pintar. Lo que se necesita es utilizar los materiales de arte para que ayuden a expresar los sentimientos y pensamientos.

La terapia de arte es un método de auto expresión que utiliza todo el poder creativo del ser humano para solucionar problemas.

Es muy difícil entender lo que sentimos principalmente cuando estamos enojados, enfermos o experimentamos alguna otra emoción fuerte. Utilizando la terapia de arte la persona puede darle una forma tangible a sus sentimientos.

Este es el ejemplo de Juan, tiene 53 años, con cáncer en el pulmón, Juan se representa a si mismo huyendo de su enfermedad. La enfermedad la pinta como una enorme masa morada, hambrienta y fea.



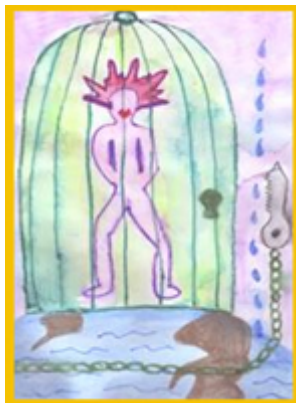
Como podemos ver en este ejemplo, cuando se pone en papel aquello que nos duele o nos molesta, nos permite identificarlo más fácilmente para poder manejarlo. La terapia de arte nos brinda la posibilidad de hacer concreto el problema, de darle forma, poderlo tocar, ver, sentir y lo más importante, la posibilidad de modificarlo.

La terapia de arte ayuda a superar el sufrimiento, el sufrimiento viene de la mano con la vida, es imposible no sufrir. El sufrimiento es parte de la condición humana, no se puede ser humano y no sufrir. Hay gente que sufre por malos tratos, gente que sufre por problemas económicos o familiares, gente que sufre por limitaciones físicas o enfermedades e inclusive aquellos que sufren por ataques de terrorismo. Es claro que no se puede evitar el sufrimiento, pero si se puede enfrentarlo en forma activa y diferente.

Cuando el sufrimiento no se maneja adecuadamente la gente se aísla, aumenta su enojo, se culpa o culpa a los demás, se deprime, aumenta sus niveles de conflicto interpersonal y centra su vida alrededor de la agonía. Tener cáncer o cualquier otra enfermedad lleva a experimentar mucho dolor y además de trabajar a nivel físico, que es función del médico, el enfermo tiene que trabajar con su propio mundo interno. Dentro de cada ser humano existe la fuerza para recuperarse, para entender, para manejar el dolor y sobre todo para encontrar alternativas para vivir mejor. La terapia de arte ayuda en este proceso de recuperación y cambio.

Cuando una persona se enferma, su mundo interno pierde el equilibrio, y esto se ve reflejado en su mundo externo, el cual también entra en caos, por lo que el arte, ya sea pintura, escultura, collage, fototerapia, etc., permite, mediante la utilización de símbolos expresar todo aquello que es tan difícil de poner en palabras, le permiten a la persona entender su mundo interno y acomodarlo en forma diferente para darle un nuevo sentido. Cuando la persona hace arte, su nivel energético cambia y esto lo hace sentir mejor a nivel físico y espiritual.

El siguiente ejemplo muestra el impacto que tuvo Jaime cuando le dieron la noticia de que estaba enfermo de cáncer, qué difícil es poner en palabras esa sensación de sentirnos atrapados, de sentir que nuestra vida está sobre una piscina llena de tiburones y que son ellos los que tienen la llave, la imagen muestra una infinidad de sentimientos, como son la impotencia, incertidumbre, miedo, inseguridad, etc. La terapia de arte trabaja con comunicación simbólica, los símbolos son siempre individuales. El arte trabaja con imágenes que vienen a ser el sustituto y el complemento de toda la carga emocional que logra salir gracias al arte.



El arte permite que la persona entre en un mundo de muchas posibilidades, ya que a través del arte se puede imaginar lo improbable, se le va dando una nueva forma a la realidad interna para que la realidad externa también se transforme. La terapia de arte nos permite crear nuevas realidades.

El ser humano forma parte de un todo, no es un ser aislado, y cuando se enferma se rompe el equilibrio individual y esto provoca un cambio a otros niveles además del individual. Cuando un miembro de una familia enferma, toda la familia a su vez enferma, la familia esta interrelacionada, y lo que le sucede a uno de sus miembros va a modificar a la conducta de todos los demás, la enfermedad causa impacto a toda la familia. Y los integrantes de una familia ante el impacto de una enfermedad en alguno de los miembros del sistema suelen presentar una mezcla de sentimientos, resentimientos, miedos, preocupación por el futuro, incertidumbre, enojo, etc. Por lo que la terapia de arte permite tener una vía de comunicación diferente y más efectiva para el manejo de estos sentimientos.

La terapia de arte funciona porque permite el proceso catártico, o sea, la expresión de sentimientos, el arte permite llegar a la belleza espiritual del ser humano. Donde hay gente hay arte, y aún cuando estamos enfermos, se debe vivir y experimentar el arte para que la persona pueda llevar una vida digna y bella.

Uno de los problemas con los que se enfrentan las personas con cáncer es el manejo del dolor. La terapia de arte ayuda en el manejo del dolor físico y a controlar las reacciones secundarias de los tratamientos. Cuando una persona está bien emocionalmente, la recuperación es mejor y mucho más rápida, por lo que a través del arte, los pacientes pueden iniciar o mantener su motivación y la auto aceptación de su enfermedad para poder hacer los ajustes necesarios y que la recuperación sea más rápida y menos dolorosa.

Cuando se trabaja el dolor a través de las imágenes se les puede entender mejor y permite la sensación de control.

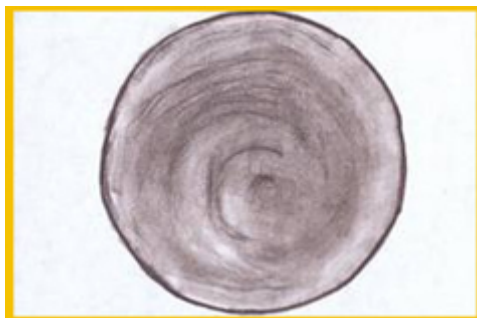
Otro problema importante al que se enfrentan los pacientes con cáncer son los cambios a nivel físico, ya sea por la propia enfermedad o por las reacciones secundarias a los tratamientos, por lo que la autoestima se va deteriorando. La terapia de arte ayuda en el manejo de la imagen corporal para que la persona vaya aceptando y acomodando su nueva realidad sin tener que defenderse, que pueda ventilar sus miedos y vaya aceptando sus cambios para reintegrarlos en forma más sencilla a su nueva realidad.

La idea de la terapia de arte es crear para sanar, el ser humano creativo en cualquier área, es más feliz y encuentra alternativas más novedosas, divertidas y viables para resolver sus problemas.

La meta de la terapia de arte con pacientes con cáncer es que logren una mayor autonomía a pesar de su enfermedad, cuando se logra entender el proceso de los pensamientos y emociones es cuando la gente puede hacerse responsable de su recuperación.

Al hacer arte, la gente se vuelve más flexible, espontánea y creativa. Como seres humanos, vamos escribiendo nuestra historia, una y otra vez, pero muy pocos escriben con conciencia y una de las cosas positivas de la enfermedad es que nos permite tener una mayor conciencia de nuestro cuerpo, nuestra mente y en general de nuestra vida. Y es así como el paciente va penetrando su propia naturaleza para que el arte lo cure.

Este es el ejemplo de Víctor, tiene 36 años y en el primer dibujo muestra lo que siente ante el impacto de la noticia de que tiene sida.



Y en el segundo dibujo muestra una gran transformación cuando acepta y se hace responsable de su enfermedad para empezar a luchar.



La pasión de hacer arte nos seduce, nos dice quienes somos y a donde vamos, cuando hacemos arte entramos a un mundo de misterio en donde se funde el mundo de lo posible y lo imposible.

La terapia de arte, a diferencia de las demás terapias, permite tener un producto tangible. A través del arte podemos crear algo de nuestra experiencia, hacer que nuestro mundo interno se vuelva visible, para tener un reconocimiento y seguimiento de nuestras emociones, ver como vamos mejorando, comparándonos con nosotros mismos, es decir, permite ir haciendo de la experiencia algo concreto, permitiendo estar en contacto con nosotros mismos. Somos seres en construcción, nunca llegamos a ser, siempre estamos en crecimiento y el arte nos ayuda a ver nuevas posibilidades, nos lleva a alcanzar nuestras potencialidades y a redescubrir los significados a nuestras vidas. El arte nos da la oportunidad de crecer y de cambiar, cuando hacemos arte, cuando somos creativos, tenemos nuevas ideas, nuevas formas de expresión, formas diferentes de percibir el mundo, porque al hacer arte nos llenamos de energía, nos damos placer y vamos encontrando formas más sanas y divertidas de relacionarnos con nosotros mismos y con el mundo en el que vivimos.

Todos somos artistas, y como artistas que somos, debemos ser fieles a nuestros sueños, un simple lápiz puede ser la fuente de una gran inspiración o el alivio de un gran sufrimiento. Cada material, un lápiz, una crayola, un lápiz labial, un plumón, todo puede ser como una varita mágica que forma objetos que antes no existían, que nos lleva a la posibilidad de crear para sanar.

La terapia de arte es una alternativa que acompaña a la medicina en el

tratamiento para el cáncer y cualquiera otra enfermedad, ya sea física o mental, es una terapia holística que sirve para promover el bienestar físico y mental.

Está comprobado que la mente influye en el funcionamiento corporal, somos un todo, y la parte más importante de este todo, es la mente, el ser humano es capaz de lograr lo que se propone.

El ser humano tiene un gran potencial espiritual y al hacer arte reconoce la conexión entre la mente, el cuerpo y el espíritu.

El cuerpo puede enfermar, pero el alma siempre estará sana, y esto es lo que nos demuestra la terapia de arte.

Dice una historia que un día se le acerca un alumno a su maestro y le pregunta:

¿Maestro qué es la vida?

Y el maestro respondió: la vida es lo que delineamos en un lienzo llamado tiempo; el tiempo jamás se repite, una vez que se fue, se fue para siempre; y lo mismo ocurre con un acto, una vez realizado, nunca se deshace. La vida es una pintura que debemos ejecutar de una vez y para siempre, sin vacilación, sin titubeos, sin que sean permisibles ni posibles las correcciones. Lo que se experimenta por la conciencia no puede ser borrado jamás, por lo tanto, la vida es cuando las cosas suceden, no antes ni después, es un acto de un solo instante.

-Y es así como el alumno aprendió a vivir el aquí y el ahora.

“Dejamos que el arte nos acompañe en el camino hacia la salud”