

La Terapia de Arte en el Tratamiento de las Ideas Obsesivas

Dra. Glenda Nosovsky

Resumen

La terapia de arte es un método novedoso en la psicoterapia que se utiliza para ayudar a las personas a controlar y manejar las ideas obsesivas, permitiendo reconocer las ideas en forma visual y tangible para lograr su transformación en pensamientos que llevan a un crecimiento personal y social.

A través de un caso clínico se presenta la aplicación de la terapia de arte en los trastornos de ansiedad, logrando el control y la modificación de las ideas obsesivas.

Introducción

Trastornos de ansiedad

El Manual de Diagnóstico y Estadística, publicado por la Asociación de Psiquiatría Americana (DSM IV) clasifica los trastornos obsesivos compulsivos como trastornos de ansiedad. Es una enfermedad que afecta los pensamientos y acciones de una persona.

Las obsesiones son pensamientos, ideas e imágenes que se le presentan a una persona en forma repentina e intrusiva, son pensamientos recurrentes, es decir, se presentan en forma repetitiva sin que la persona tenga control de la aparición de dichos pensamientos y son perturbadores ya que se presentan en situaciones en las que la persona no los espera ni los desea, por lo que generalmente interfieren con las actividades diarias, muchas veces reemplazando pensamientos más importantes.

Los pensamientos obsesivos originan ansiedad, por lo que la persona lucha por ignorar o hacer desaparecer dichos pensamientos. Las obsesiones interfieren en la vida de las personas porque les quitan mucho tiempo y energía que podrían ser utilizados en otras actividades.

Entre el 2 y 3% de la población estadounidense sufre de trastornos obsesivos compulsivos (Belloch & Sandin, 1995).

Las obsesiones más comunes se relacionan con la contaminación, la enfermedad, la seguridad, la agresión, el sexo, la religión y la necesidad de simetría y exactitud. Las compulsiones más frecuentes incluyen el exceso de limpieza, revisiones, orden, contar, repetir y coleccionar.

A los pensamientos recurrentes y perturbadores se les llama obsesiones y a las conductas compulsivas se les llama compulsiones. Una obsesión puede desencadenar en una conducta compulsiva, pero muchas veces, la obsesión sólo es el pensamiento que lleva a una persona a sufrir. La persona obsesiva generalmente reconoce que sus pensamientos son excesivos y sin una base real, y aún así, es incapaz de transformar las imágenes en símbolos más efectivos.

Algunas personas que sufren de trastornos obsesivos compulsivos sufren de

depresión, incapacidad para experimentar placer, problemas de sueño, trastornos de alimentación e intentos suicidas.

Muchas personas guardan sus ideas obsesivas como un gran secreto por miedo a ser considerados como locos o raros, por lo que se van aislando hasta llevarlos a un sufrimiento silencioso, difícil de entender y compartir.

Las obsesiones son el producto de una serie de aprendizajes y asociaciones que llevan a la persona a crear una serie de imágenes que impiden que la gente viva feliz. Estos pensamientos se disparan por eventos que se relacionan con la idea obsesiva, y la persona trata de evitar estos disparadores, como por ejemplo evitando estar en contacto con ideas similares al tema de la obsesión, y cuando esto no es posible, la persona trata de abortar por otros medios las ideas, lo que generalmente da como resultado un incremento en la producción de las ideas obsesivas y una mayor cantidad de ansiedad.

Hay muchos tratamientos para los desórdenes obsesivos compulsivos, desde la terapia médica, que incluye una gran variedad de ansiolíticos, hasta la terapia conductual que trata de modificar la conducta, pero ninguno de los tratamientos ha sido lo suficientemente integral para lograr que la persona reconozca y maneje sus pensamientos en forma eficaz y segura. Por lo que la terapia de arte es un tratamiento efectivo para los desórdenes obsesivos compulsivos teniendo como propuesta que la persona reconozca las imágenes presentes en las ideas obsesivas y pueda transformarlas en pensamientos que lo lleven a un crecimiento personal y social.

Terapia de arte

La terapia de arte es una rama de la psicología que utiliza los materiales de arte como medio de expresión y solución de problemas.

Desde la antigüedad el hombre utilizaba el arte como medio de expresión aún antes de que se comunicara a través de la palabra, como testimonio existen las obras de arte rupestre.

En la terapia de arte se utilizan las imágenes que se expresan a través de la pintura, la escultura y cualquier expresión plástica que se convierte en un proceso creativo que lleva a la persona a resolver sus problemas permitiéndole trascender por medio del arte.

Cada obra de arte representa un pedazo de la vida de la persona, un pensamiento o un sentimiento y le va indicando quién es, en dónde esta y a donde tiene que ir.

La terapia de arte es útil para niños, adolescentes, adultos y ancianos ya que permite que cada uno exprese en forma simbólica y única lo que necesita trabajar y cambiar ya que utiliza códigos personales y no universales. Es una terapia que permite expresar temas difíciles como el abuso, el duelo y las ideas obsesivas en un ambiente seguro y protegido que le permite encontrar alternativas para lograr el cambio, porque al trabajar con imágenes personales se incrementa la autoconciencia, la creatividad y la imaginación.

La filosofía de la terapia de arte es que el proceso creativo en sí mismo provoca el cambio y la curación. El arte funciona como un lenguaje simbólico entre los diferentes niveles individuales, familiares y sociales de una persona, por lo que el arte expande la conciencia.

Cada obra de arte es una autorreflexión que sirve como guía para lograr una transformación creativa en la vida de las personas.

A través del arte la persona se da cuenta de quien es, puede ver y tocar lo que antes no podía ni siquiera mencionar. Las imágenes son palabras más poderosas que cualquier comunicación verbal. La persona exterioriza sus pensamientos y sentimientos para hacerlos tangibles y externos, y de esta forma, transformarlos e integrarlos en forma más clara y útil.

El arte obliga a la gente a reconocerse, y el terapeuta de arte sirve de guía para que la persona encuentre significados en sus obras y logre encontrar alternativas de sanación.

El terapeuta de arte, sabe que cada obra no expresa lo que el paciente es, sino en lo que puede convertirse. Y la persona penetra en su propia naturaleza para que a través del arte encuentre una forma de vida más armoniosa.

Aplicación de la terapia de arte en el tratamiento de las ideas obsesivas.

La terapia de arte es una herramienta efectiva en el tratamiento de las ideas obsesivas debido a que éstas por definición, son imágenes que se presentan en forma repentina irrumpiendo el pensamiento, y siendo que la terapia de arte trabaja directamente con las imágenes y los constructos personales es un tratamiento ideal para que la persona entienda y transforme sus ideas obsesivas.

El siguiente caso, “Daniel” ilustra la efectividad y eficacia de la aplicación de la terapia de arte en el tratamiento de las ideas obsesivas.

Daniel es un joven de 23 años, estudiante de ingeniería mecánica, soltero, de religión católica y que actualmente vive con sus padres y dos hermanos mayores.

A continuación se presentan algunos de los temas y trabajos relevantes en el tratamiento de Daniel por medio de la terapia de arte.

El motivo de consulta fue “tengo ideas obsesivas, solo pienso en que estoy enfermo, o que me puedo enfermar, pienso mucho en mi físico, me preocupa que se caiga el pelo, engordar, enflacar demasiado y todo lo que me pueda afectar en mi salud”

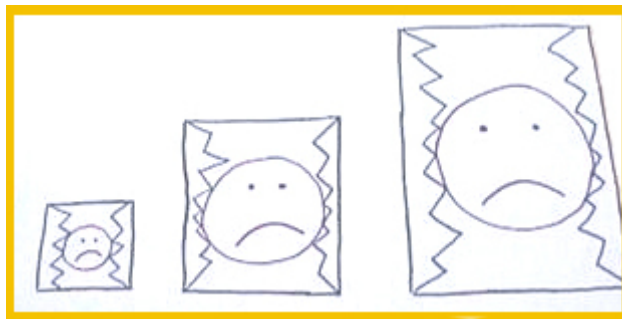


Figura 1

Daniel representa a sus obsesiones en forma gráfica a través de un dibujo (figura 1), describe que sus obsesiones son como paredes con cuchillos que

han ido creciendo provocándole con el tiempo un aumento en su ansiedad y un dolor creciente que no le permite estudiar adecuadamente y tener una vida social activa y satisfactoria.

Daniel construye su objetivo a alcanzar con el tratamiento de terapia de arte (figura 2)



Figura 2

El dibujo muestra la meta de Daniel “quiero que se separen las paredes, poder sonreír, que desaparezcan los cuchillos que representan esas ideas que siempre tengo en mi cabeza, para que me dejen disfrutar del sol, que pueda leer y oír música tranquilamente”

En la segunda sesión Daniel reporta haber tenido menos ideas obsesivas, ya que constantemente recurría a la imagen de la figura 2, lo cual le permitía verse sin el problema de las ideas obsesivas, con una alternativa diferente de vida. Por primera vez Daniel entendió que la forma de sus ideas eran como cuchillos que lo lastimaban y le impedían ser feliz.

En la tercera sesión, Daniel trabaja sobre sus ideas de perfección e imperfección, las cuales relaciona con sus ideas obsesivas. Reporta que al no aceptar sus imperfecciones no puede aceptar a los demás “siento que no acepto a nadie porque no me acepto a mí mismo, soy muy exigente, me gusta todo perfecto, es como si tuviera un encendedor prendido dentro de mí, como si me quemara cuando las cosas no son perfectas” (figura 3)



Figura 3

En la cuarta sesión se trabaja sobre las diferentes alternativas para apagar la flama del encendedor y que Daniel adquiera control sobre la intensidad de la flama, es decir que aprenda a controlar y modular las ideas obsesivas. Se empieza a notar un cambio significativo en Daniel cuando reporta que comenzó a realizar su servicio social con niños discapacitados, aceptando las imperfecciones que todos los seres humanos tenemos.

El tema de la quinta sesión fueron las ideas obsesivas relacionadas con las enfermedades y el miedo a enfermarse. En la figura 4 Daniel realiza una escultura en plastilina en rojo y negro y reporta que “la enfermedad es como una mancha roja y negra, como una mancha de pesimismo”



Figura 4

Empezando a elaborar sobre esta escultura, Daniel reporta que “la enfermedad es algo así como pesimista, sin forma, se cae, ya sé, es como una capa que traigo arrastrando desde hace mucho tiempo” y comienza a trabajar sobre su escultura hasta convertirla en la representación de se capa. (figura 5)



Figura 5

En el curso del tratamiento, Daniel fue entendiendo la forma de sus ideas obsesivas. En terapia de arte lo importante es que la persona pueda exteriorizar su problema para poderlo comprender y manejar. Los trabajos de arte le permitieron a Daniel ir identificando su problema en forma clara, y cómo su problema lo afectaba en las diferentes áreas de su vida. Una vez identificados los problemas pudo establecer sus objetivos para lograr una solución. Plasmando estos objetivos en un trabajo plástico, le sirvió como testimonio que le iba permitiendo evaluar y reevaluar sus conductas. Es así que logra su primer cambio significativo con la disminución de las ideas obsesivas. Estas ideas lo habían llevado a tratar de vivir una vida perfecta. Cuando logra aceptar y manejar este hecho da un giro en su vida profesional permitiéndose realizar su servicio social en un ambiente, considerado por él imperfecto y no aceptado anteriormente. Al mismo tiempo, Daniel empieza a ejercer control sobre sus ideas obsesivas, ya que con la imagen de la flama del encendedor, Daniel se da cuenta de que esa flama viva puede reducirse hasta prácticamente extinguir sus ideas obsesivas.

Por ultimo, se observa como Daniel va tomando conciencia y aprendiendo a manejar su vida, transformando a través de los trabajos plásticos lo que las enfermedades habían representado para él. De una mancha, se transforma en la capa que sin pertenecerle lo ha agobiado, hasta ser capaz de despojarse de está y destruirla para poder vivir libre y feliz.

La terapia de arte, a través de la vivencia testimonial de estos cambios logra tener un impacto tan fuerte en la vida de las personas, porque les da la oportunidad única de poder trabajar los problemas en forma tangible y externa. La terapia de arte ofrece métodos novedosos para ayudar a las personas a lograr un cambio rápido y duradero a través de los recursos personales y la creatividad innata de todos los seres humanos.

Bibliografía

- Allen, P. (1995) Art is a way of knowing. Boston: Shambhala.
Belloch, A & Sandin, S. (1998) Manual de Psicopatología. Madrid: McGraw Hill
Liebmann, M. Arts Approaches to Conflict (1996) . Great Britain: Athenaeum Press.
May, R. (1975) The courage to create. New York: Norton
Rubin, J. (1987) Approaches to Art Therapy: Theory and Technique New York: Brunner Mazel.
Waller, D. (1998) Towards a European Art Therapy. Great Britain: Edmunds bury.