

Arte y psicosis: herramientas para la psicoterapia

Ballesteros Frías, E (1), Maricalva Díez, E (2), Amores Maldonado, R (1), Perez Requena, A (1).
(1)Hospital Universitario Río Hortega, Valladolid; (2)Fundación Hospital Alcorcón

Introducción:

El siguiente póster recoge la experiencia del empleo de la arte-terapia en el tratamiento de una usuaria diagnosticada de trastorno de depresión y ansiedad, con historia traumática en su infancia.

Es un nuevo enfoque, de terapia. En nuestro país se emplean ciertos tipos de arte-terapia en hospitales de día, con intenciones terapéuticas más dirigidas al ocio y a incrementar las interacciones sociales de los usuarios, que a las propias de una terapia en sí.

En este poster se exponen los casos en los que está indicada, los pasos, los beneficios y cuando es una buena idea decantarse por este tipo de abordajes, frente a abordajes más tradicionales y conocidos por todos.

La arte-terapia ayuda a los individuos a través del proceso de reparación en la integración del trauma. Se considera arte expresivo cualquiera de estas modalidades: imágenes, música, sonidos, movimiento, actuación, improvisación, cuenta-cuentos y escritura creativa. El empleo de este tipo de terapias nos ayuda a clarificar el papel del cuerpo, la mente y el cerebro en el tratamiento, a la vez que despatologiza las intervenciones, empleando métodos expresivos que la mayoría de la gente encuentra atractivos, placenteros y empoderadores. Enfatiza la capacidad individual para sobrevivir a un trauma, dándole sentido a través del uso de la imaginación, la creatividad y el juego.

Estos siete puntos resumen las características de la terapia:

- 1.El neurodesarrollo y la neurobiología son la base para la aplicación de las técnicas de arte expresivas en las intervenciones relacionadas con el trauma.
- 2.La terapia está centrada en apoyar la auto-regulación y la co-regulación.
- 3.La expresión artística se usa para identificar y mejorar la experiencia de distress en el propio cuerpo.
- 4.La terapia se emplea para establecer y soportar la sensación de seguridad, apego positivo y relaciones prosociales.
- 5.Se emplea para apoyar las fortalezas personales e incrementar la resiliencia de los usuarios expuestos a trauma.
- 6.La terapia respeta las preferencias personales para la auto-expresión, particularmente las relacionadas con la experiencia de trauma.
- 7.Proporciona un significado a la experiencia-haciendo y formas de imaginar nuevas narrativas después del trauma.

Por todo ello es un enfoque bien tolerado por los pacientes, que ayuda a adaptarse al ritmo de autodescubrimiento y de indagación que permita la psique en esos momentos. Permitiendo un acompañamiento muy bien recibido por los usuarios.

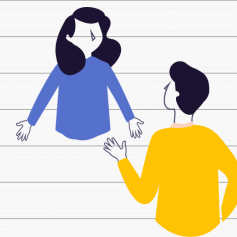
Descripción del caso:

Cuando conocimos a la usuaria en la que se basa este poster nos pareció una persona de carácter difícil, con ánimo muy bajo, ansiedad crónica y una desconfianza patente en la relación terapéutica.

Fue diagnosticada formalmente de depresión crónica con ansiedad y el circuito tradicional le ofreció medicación paliativa, ya que su uso no mejoraba la situación de nuestra usuaria.

Cuando decidimos ofrecerle un acercamiento más cercano, al comenzar a explorar su historia vital, se hizo patente una historia de trauma complejo múltiple, con problemas de vinculación y baja autoestima. Toda esta información reveló una situación completamente diferente a la inicialmente planteada desde el punto de vista psiquiátrico, con una dificultad mucho mayor en su abordaje que la simple impresión de una etiqueta.

Conclusiones:



Tras tres meses de trabajo con la usuaria se aprecia una mejora general en el estado de ánimo, mejor autorregulación emocional y menor uso de medicación de rescate. Además, al realizar una evaluación subjetiva del avance de la misma, la usuaria reconoce haber encontrado un lugar de escucha, de avance, de seguridad, en el que dejarse llevar expresando un sufrimiento para el que muchas veces no tiene palabras. Esa sensación, la de no tener palabras, era una sensación especialmente angustiante cada vez que tenía que enfrentarse a una entrevista psicológica o psiquiátrica al uso, en las que se pregunta utilizando el lenguaje y forzando una forma de expresión para la cual, quizá, no exista la palabra.

El uso de la terapia de arte dirigida a experiencias traumáticas ayuda a los individuos a reconectar la memoria implícita (sensorial) con la explícita (declarativa). Los individuos que han sufrido traumas tienen una reacción corporal típica en su pensamiento y su experiencia sensorial. Como el arte expresivo incluye el cuerpo, estas experiencias ayudan a identificar y reparar las respuestas del cuerpo frente al trauma. Concretamente se focalizan en tratar los cuerpos como recursos, y normalizar las reacciones corporales como una forma adaptativa de hacer frente a la situación, más que como algo patológico. Incrementa la sensación de seguridad, apego positivo y relaciones prosociales.

Bibliografía:

- Malchiodi, C. A. (2020). Trauma and expressive arts therapy: Brain, body, and imagination in the healing process. New York: Guilford Publications. Decker, E. (2020). The arts can liberate us from loneliness. Retrieved on February 20, 2020 from <https://www.artsandmindlab.org/arts-liberate-from-loneliness>.