

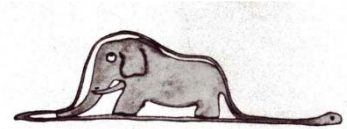
La finestra

L'artteràpia com a recurs psicoterapèutic en l'acompanyament i la resolució dels conflictes emocionals i psicològics dels infants

Anaïs Vidal Granell

*Vice-presidenta de l'Associació Espanyola d'Artterapeutes
Associació CRIA, Família i adopció*

“Vaig ensenyar la meua obra mestra a les persones grans i els vaig preguntar si el meu dibuix els feia por. Em van respondre: “Per què hauria de fer por un barret?” El meu dibuix no representava un barret, representava una boa que digeriria un elefant. Aleshores vaig dibuixar l'interior de la boa perquè les persones grans ho poguessin entendre. Sempre necessiten explicacions.”



El Petit Príncep, Antoine de Saint-Exupéryquest

Sovint els infants expressen les seves angories, inquietuds i preocupacions a través del llenguatge que més dominen; per ells, la creació, el joc i la imaginació constitueixen formes artístiques “naturals” que els serveixen per integrar les experiències quotidianes, i alhora són els canals per metabolitzar cabalment la percepció i el sentiment. En l'infant, tot allò que pertany a l'imaginari és situat al mateix nivell atorgant la mateixa importància a tot tipus de naturaleses, siguin humanes, animals, vegetals, etc.; és a través de la recreació d'escenes, mitjançant el dibuix i el joc, que l'infant intenta organitzar el seu món. És per aquest motiu que, per ajudar-lo a aclarir sentiments sovint barrejats i potser escassament compresos, caldrà apropar-se a l'infant endinsant-se en el seu món ple de metàfores, i acompanyant-lo en la seva comprensió i integració.

Què és l'artteràpia?

L'Associació Espanyola d'Artterapeutes (Ate)¹ defineix l'artteràpia com ‘la professió assistencial que beu de la psicoteràpia d'orientació psicodinàmica, en la qual l'ús de materials plàstics serveix com a punt de partida per al treball terapèutic’. A partir del precepte que no són necessaris coneixements previs o capacitats artístiques –atès que no treballem amb fins estètics–, el que es busca és facilitar un temps i un espai per expressar lliurement els sentiments, les emocions i els pensaments personals a través de l'acte creatiu en un clima de privacitat i seguretat.

¹ ASSOCIACIÓ ESPANYOLA D'ARTTERAPEUTES (ATE): <http://www.arteterapia.org.es>



Sovint, les imatges poden ser un bon mitjà per ajudar a comunicar el que succeeix dins d'un mateix; especialment aquells sentiments difícils de comunicar per mitjà de la paraula i que són causants de neguit. Tal com apunta T. Dalley², simbolitzar sentiments i experiències a través d'imatges pot constituir un vehicle d'expressió i de comunicació més poderós que la descripció verbal, al mateix temps que possibilita que aquests sentiments i experiències es tornin menys amenaçadors un cop dipositats fora i vistos en perspectiva.

En l'artteràpia, el procés creatiu i les imatges que se'n generen esdevenen una forma de comunicació, de diàleg entès com a "parla simbòlica", entre el pacient, l'obra i l'artterapeuta; i els materials, el vehicle per a la interrelació a través dels quals es poden construir noves i millors maneres de comunicar-se i relacionar-se. Al llarg del procés terapèutic es busca atendre aquelles dificultats de l'infant i l'adolescent que li impedeixen un bon funcionament personal i un equilibri emocional estable; aquests conflictes sovint es reflecteixen en les dificultats que tenen en les relacions socials i/o en el procés d'aprenentatge.

Les imatges com a contenidor de significats

Les imatges que es generen en les sessions d'artteràpia cal mirar-les des de diversos punts de vista; la seva profunditat es deu a la condensació de significats que contenen, tant explícits com implícits; alhora, el seu caràcter espacial descriu simultàniament molts aspectes de l'experiència, i es posa al servei de l'inconscient per via de la simbolització. La funció de l'artterapeuta consisteix a contenir i ajudar a pensar, elaborar i digerir, tot el que va emergent a través de la comprensió in situ dels estats emocionals dins el context vivencial de l'infant.

L'activitat creadora permet que l'infant aprengui comproment-se activament i físicament, i alhora es vegi estimulat a buscar resolucions creatives aplicables a la seva realitat quotidiana, la qual cosa afavorirà el seu procés d'individuació i de desenvolupament dels límits interns i externs, perquè adquireixi més solidesa i seguretat en si mateix, que, alhora, contribuirà a augmentar la seva confiança i autoestima. Tanmateix, en vincular els significats de la seva obra amb les seves pròpies vivències, l'infant obté més coneixement intel·lectual i emocional de si mateix, la qual cosa li serà de gran utilitat a l'hora de relacionar-se amb ell mateix i amb el món que l'envolta. A mesura que aquesta vivència la incorpora com a experiència de contacte emocional i de resolució de conflictes, promou alhora recursos interns per afrontar els possibles conflictes quotidians.

El dia a dia en la clínica terapèutica amb infants permet destacar el potencial del procés creatiu com a acte natural de produir, amb les pròpies mans, coses úniques i especials; crear en les sessions objectes tangibles, productes concrets i duradors que registren significats, experiències i sentiments, i que alhora esdevenen un resultat únic que ningú més pot crear, no sols permet documentar d'una manera concreta idees i percepcions, sinó que, a través d'aquesta qualitat de permanència, l'infant pot retornar sempre que vulgui a les seves produccions anteriors i, per tant, a l'experiència viscuda. Alhora, la possibilitat de visualitzar la seva obra en conjunt li permet observar la seva evolució i les transformacions que s'han anat succeint, i

2 DALLEY, T. El arte como terapia. Barcelona: Ed. Herder, 1987, p. 16.

establir ponts entre unes experiències i unes altres, fer comparacions entre el passat i el present, i veure els propis canvis en perspectiva. Així mateix, la seva naturalesa corpòria facilita projectar sentiments dolorosos en la producció; és a dir que, simbòlicament, l'infant pot dipositar part del malestar que li provoquen aquests sentiments en la pròpia creació i deixar-lo dins la sessió, on l'artterapeuta se'n fa càrrec fins a la sessió següent. Aquesta "delegació" temporal de la part del dolor, fins aleshores no suportable, acaba incorporant-se com a capacitat de contenció.

El treball amb infants i adolescents adoptats

En la nostra trajectòria de treball amb infants i adolescents adoptats hem constatat que, segons D.Winnicott³, els dibuixos són un mitjà que poden "reparar" una realitat traumàtica. Sovint l'infant i l'adolescent adoptat han de conviure, d'una banda, amb el desconeixement sobre algunes parts o la totalitat de la seva història passada, i, d'altra banda, amb les conseqüències de les vivències viscudes, i, finalment, amb els sentiments interioritzats d'abandó i/o desamparament. A vegades tot aquest cúmul de dificultats, més l'experiència que suposa créixer, no troba la manera ni el canal a través del qual exterioritzar-se, la qual cosa fa buscar vies de fuga que van des d'aparatoses conductes d'actuació a sentiments de desvalorització i estats emocionals confusos i dolorosos; independentment de les manifestacions, que resulten ser un reclam per ser atès.

Les creacions que l'infant fa en les sessions d'artteràpia capturen l'essència de les relacions passades i de les actuals, i els permet donar-los forma i significat, i ajudar a integrar i entendre els fragments de la mateixa història. L'infant pot col·locar en l'objecte creat sentiments difícils com ara la por, la inseguretat, la tristesa, la ràbia, la incomprensió... En aquest espai terapèutic, el control sobre el seu món intern que facilita la creació fa possible la vivència d'aquests sentiments que, en lloc de ser actuats, poden ser elaborats. De la mateixa manera, l'artteràpia possibilita també que l'infant aprengui a involucrar-se en relacions enriquidores i gratificants amb un adult i/o amb els seus iguals, en cas de treball grupal, i crear així nous patrons de relacions. La mera presència de l'altre dins la sessió, que acull els estats mentals i emocionals i respon amb les seves actuacions, fa que l'activitat creadora, entesa en el sentit més ampli, estimuli transformacions més profundes en el nen i en l'adolescent. Alhora, si se sent acompanyat en el procés per integrar-les, aquestes transformacions perduraran un cop finalitzat el procés terapèutic.

No cal dir que l'adolescència sovint és una etapa difícil plena de dubtes que cal resoldre per definir-se com a persona; bé podrem entendre que, per un jove adoptat, aquests conflictes que tenen a veure amb la identitat estan marcadament accentuats per la confusió i els buits que comporten sovint els seus orígens i la manca de referents primerencs. El procés creatiu en l'artteràpia, com a assaig/error, permet acompanyar l'adolescent en una cerca més conciliadora de la seva identitat, la qual cosa comportarà una millora en les relacions familiars i afectives. Per fer això, l'adolescent necessita experimentar, provar i redescobrir en tots els dominis, però rarament ho fa sol i per iniciativa pròpia. El grup, en aquest moment vital, té una funció molt important, i per aquesta raó el treball en grup a través de l'artteràpia ajuda a reduir el sentiment d'aïllament i afavorir l'aprenentatge de la vida social.

³ WINNICOTT, D. Realidad y juego. Barcelona: Ed. Gedisa, 1971.

Veure com altres membres del grup afronten els seus problemes pot ser també molt estimulant i de gran ajuda per adquirir les pròpies eines i recursos. Amb el grup d'iguals, l'adolescent reviu les dinàmiques familiars d'una manera metafòrica i menys perillosa, sense la confrontació amb l'adult, compartint experiències, aprenent dels conflictes i construint una relació amb humor, imaginació i creativitat que el porti a una bona comunicació.

D'aquesta manera, entenem que l'artteràpia és un mitjà per comprendre i superar els problemes emocionals i psicològics dels infants i per aproximar-se als seus conflictes per una via menys directa que la verbal. Els materials que s'usen a l'artteràpia faciliten que l'infant parli i es comuniqui per mitjà de personatges o figures creades; aquesta expressió a través de la metàfora li permet mantenir-se distanciat envers els sentiments dolorosos fins que arriba el moment en què se sent preparat per afrontar-los, sempre des d'una experiència única de relació afectiva positiva, basada en el respecte i la comprensió.