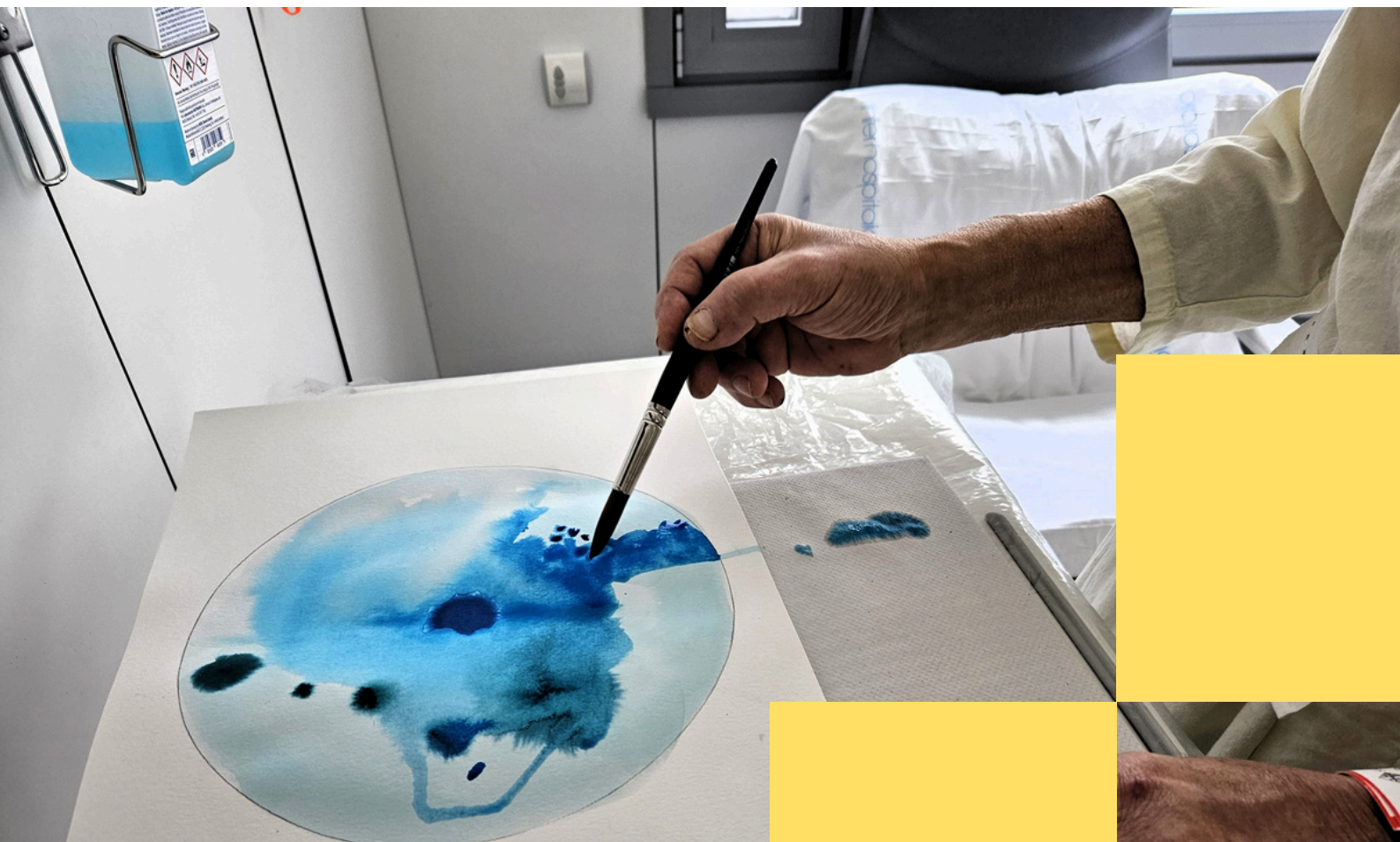


El arte es una práctica espiritual

Entrevista a Nadia Collete

«Es algo que la biología humana nos regala para afrontar la adversidad». Así define el arte Nadia Collette, arteterapeuta, doctora en Psicología, licenciada en Biología Médica y en Bellas Artes. Desde hace 20 años trabaja como arteterapeuta en la Unidad de Cuidados Paliativos del Institut de Recerca del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona. Colabora como docente en másteres nacionales de arteterapia, cuidados paliativos, psicoterapia y enfermería oncológica.

Su trabajo se centra en dos líneas: el trabajo asistencial con personas en cuidados paliativos y sus familias y el trabajo de investigación, en el cual la entrevistada hace hincapié: «La investigación se propone demostrar, evaluar la intervención, medir los efectos, aportar evidencias sobre la utilidad y la efectividad de la arteterapia» —afirma Nadia—, «hay muchos prejuicios con la arteterapia, pero las investigaciones nos ayudan a afianzar su utilidad y eficacia y permiten fortalecer nuestra profesión».



➤ En cuidados paliativos, Nadia trabaja con personas que se encuentran en fase de cáncer avanzado o en una determinada situación terminal: «Sus tiempos de estancias son muy cortos» —nos cuenta— «y por el avance de la enfermedad presentan muchos síntomas físicos y emocionales. El fin de sus vidas se está acercando y a menudo se enfrentan a una crisis existencial». El trabajo con la arteterapia se centra en el o la paciente, en la unidad familiar y en las personas cuidadoras. Con estas últimas se trabaja tanto antes del fallecimiento (duelo anticipado) como después de él. Con los y las pacientes se aborda el duelo en muchos aspectos; las pérdidas son muchas y se desencadenan los mismos mecanismos del propio duelo por muerte.

Beneficios de la arteterapia al final de vida y en el duelo

Nadia nos presenta los resultados cuantitativos de un estudio realizado con una muestra de 83 personas. Dichos resultados han sido revisados y publicados en revistas indexadas. En el estudio se comprobaron reducciones significativas en la intensidad de cuatro síntomas principales: nerviosismo, malestar, desánimo y dolor. A través de preguntas abiertas, se midió la percepción de ayuda por parte de los y las pacientes y de los familiares.

El 98 % expresó que la intervención les ayudó en algo. La familia respondió a la pregunta: «¿Crees que a tu ser querido enfermo o enferma le ayuda poder tener la intervención de arteterapia?». El total de los y las familiares contestó de manera afirmativa, y un 85 % sostuvo que les parecía muy importante que este tipo de intervención estuviera presente en la unidad de cuidados paliativos.

«A veces invito, cuando sea posible y con un objetivo terapéutico específico, a algún familiar a participar en alguna sesión, a crear junto al paciente. La sesión de arteterapia a solas con la persona enferma también es un momento para que la persona cuidadora pueda simplemente coger aire y tomarse un café, favoreciendo luego una relación con el familiar más oxigenada» —afirma Nadia—.



Nadia Collete, bióloga y arteterapeuta

¿Para qué la arteterapia en cuidados paliativos?

«El arte es una práctica espiritual. Se menciona que los cuidados paliativos se ocupan de los problemas físicos, emocionales, sociales, existenciales, espirituales como dimensiones de las personas. En la sanidad, lo físico suele ser lo prioritario. Aunque estén presentes al mismo tiempo, lo emocional, lo existencial, lo espiritual son considerados muchas veces como secundarios, porque son más intangibles y difíciles de medir. El reto de la arteterapia en cuidados paliativos es acercarse a la persona en su totalidad»



➤ ¿En qué ayudó a los/as pacientes la intervención arteterapéutica?

«El 50 % de los y las pacientes afirmó haber tenido una ayuda general. En sus propias palabras: “Me he sorprendido mucho con los resultados”, “me he sentido muy libre”, “me he sentido capaz de hacer algo valioso”, “me he relajado mucho”».

«En el 30 % de las personas entrevistadas emergió más la presencia de la imagen y la importancia de la creación para expresarse. En esta categoría, los y las pacientes verbalizaron: “Siento que los colores o formas reflejan mis recuerdos”, “me emociona mucho sentir que esto que estoy haciendo va a perdurar”».

«En el proceso creativo, de alguna forma, están expresando su finitud. Ellos y ellas se van a marchar, pero la obra continuará. El arte, en este sentido, lo podemos entender como una expresión de continuidad para la humanidad, de afrontamiento de la muerte. La obra sigue más allá de los individuos. Estos tipos de conexiones son sanadoras, abren esa dimensión existencial que nos interesa mucho seguir investigando» —afirma Nadia—.

«Más allá del proceso creativo, aproximadamente un 15 % de las personas entrevistadas expresan que la mayor ayuda fue la relación personal con la arteterapeuta. Por ejemplo: “Lo que me ayudó más es poder hablar con la terapeuta de cosas de las que no puedo hablar con mi familia”» —afirma un paciente—. «Muchas veces abordar la finitud no es fácil, está muy presente la idea de “hacer daño al familiar”, está muy viva la creencia de que no tratar el tema de la finitud y de la muerte, de alguna forma, les protege del dolor. Y a veces sucede al revés: el familiar protege al paciente, evitando hablar de estos temas, negándolos, pensando que, si se abordan, van a sufrir más. Hay que estar a la escucha de estas creencias; nuestra presencia permite abordar estos temas para ayudar tanto al paciente como a la familia» —sostiene Nadia—.

“El arte es algo que la biología humana nos regala para afrontar la adversidad”



Un caso significativo

«Recuerdo a una paciente. Empezó a hablar de una pesadilla, en la que veía a una mujer en un túnel negro y opresor que le asustaba, una mujer que subía en la oscuridad hacia un fondo que parecía una luz. En general, en paliativos, cuando escuchamos este tipo de sueño o imagen, pensamos en las experiencias cercanas a la muerte, que suelen ser tranquilizadoras (el hecho de ver esa famosa luz es también un recurso cinematográfico bastante tópico). Sin embargo, en esta paciente era todo lo contrario: estaba asustada y no lo vivía como una liberación hacia la luz. De todo lo que había creado en arteterapia, tuvo que elegir dos trabajos: uno que representaba cómo se sentía al principio de la intervención arteterapéutica y otro que representaba cómo se sentía después de haber vivido este proceso. Ella, observando las dos imágenes que había elegido, generó una reflexión profunda: “Soy yo la que está en este túnel. Todas las personas tienen que hacer ese camino, y yo quiero hacerlo tranquila”. Me sorprendió su transformación; me emociona observar cómo a veces pensamos que la investigación, los instrumentos, las entrevistas pueden resultar cansados, invasivos, y puede que, a veces, sea así. Pero, al mismo tiempo, por cómo exploramos y lo hacemos desde la compasión, desde un tipo de investigación al servicio de la persona, cuando miramos al paciente como un sujeto activo de lo que está sucediendo y no como un objeto, resulta que la propia investigación puede despertar en él o en ella reflexiones muy valiosas. Para mí, todo esto es un aprendizaje continuo. El hecho de que se pueda dar ese cambio desde la ansiedad y la angustia hacia la aceptación es algo muy importante».



¿Cómo trabajar estas dimensiones?

«Para trabajar en el ámbito físico están todos los fármacos y los aparatos. La tecnología está cada vez más desarrollada, y esto hace que se solucionen más problemas físicos. Pero, ¿con qué instrumentos se trabaja si no hay medicamentos para el “alma” (por decirlo de forma amplia y genérica)?» —nos plantea Nadia—.

«El arte sería lo equivalente a la medicación. Como arteterapeutas, ofrecemos esta herramienta humana tan valiosa, tan antigua; la ofrecemos como un vehículo y una práctica para dirigirnos a estas otras esferas de la persona que necesitan ser abordadas. La primera herramienta es la relación: somos nosotras con nuestra presencia, y también es la presencia de otros equipos profesionales de la medicina, trabajo social, etc. Es la relación la que nos permite trabajar de persona a persona, acercarnos al “alma” de otro. Nuestra presencia es fundamental, pero nosotras tenemos algo más que es muy valioso: el arte entendido como un recurso biológico presente en todas las personas. Podemos estimular la capacidad artística universal, diferenciándola de la habilidad artística».

«En estudios de investigación cualitativa hemos visto que una de las cosas que dificultan nuestra intervención, quizás la principal, es el muro defensivo que pone la persona a partir de ideas como “no valgo”, “no soy capaz”, “no sé dibujar”, que podrían conducir al pensamiento de “yo, como no sé, no me va a aportar beneficios”. Esto impide a la persona profundizar en sí misma y llegar a su propia esencia».

«Por mucho que digamos que el resultado no cuenta y que lo que cuenta es el proceso, con frecuencia las personas se juzgan a través de lo que aparece al final como resultado. Si la persona no se percibe dentro del proceso, no se va a involucrar».

«A partir de todo esto y tomando en cuenta estas defensas, he desarrollado cada vez más propuestas abiertas que tienen que ver con la huella básica, la línea, la mancha, el punto, formas geométricas básicas y nada más, lo que todos los humanos sabemos hacer. Desde allí, la persona puede conectar más fácilmente. El arte es algo que la biología humana nos regala para afrontar la adversidad» —sostiene Nadia—, un concepto que ha aprendido de la lectura del neurocientífico Antonio Damasio. Este autor sugiere que, si el arte se ha mantenido en la evolución de la humanidad, es porque una de sus principales funciones es terapéutica: nos ayuda a afrontar el sufrimiento. Y todo esto resulta fundamental en una situación de final de vida.