

IAS

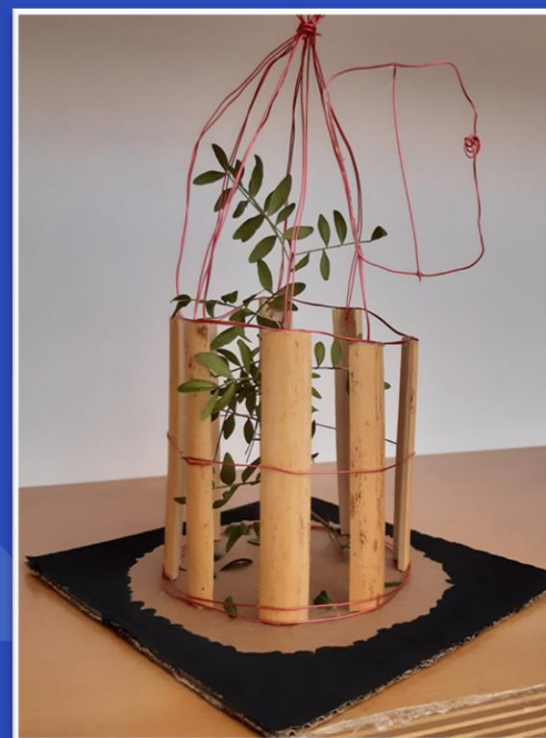
Institut
d'Assistència
Sanitària

Parc Hospitalari Martí i Julià
Hospital Santa Caterina
Centre / Servei / Departament /
Unitat emissora

L'acte creatiu com a eina terapèutica en adolescents i joves amb Trastorn de Conducta Alimentària

Marta Aguasca i Oliveras
Psicòloga i Artterapeuta

 Generalitat
de Catalunya



Introducció

- Els Trastorns Alimentaris són patologies psicossomàtiques que responen a un trastorn subjacent del self, amb dèficit en la capacitat simbòlica i mentalitzadora, dificultats de consciència i autoregulació emocional i interoceptiva, on el cos i el menjar ocupen el centre del psiquisme.
- El tractament específic des d'un Hospital de Dia assegura l'abordatge en diferents registres de la persona, des d'un pla més simptomàtic a nivells més profunds que impliquen els aspectes subjacents i nuclears de la malaltia.
- Des d'un model integrador, el marc terapèutic ofereix escenaris emocionalment correctors, on el procés creatiu i expressiu assegura espais transicionals que faciliten l'emergència i la canalització del malestar.
- Aquesta activitat, que precedeix sovint la capacitat de comprensió i d'elaboració de la conflictiva interna, facilita l'adquisició d'una narrativa i l'emergència de la paraula.

Algunes característiques de les persones amb TCA en relació al procés creatiu

- En general, els trets habituals de les persones creadores i les característiques de les persones amb TCA són pràcticament oposats. El treball creatiu implica tota una sèrie de processos psicològics i recursos personals com: flexibilitat, capacitat d'assumir riscos, tolerància a l'ambigüïtat i la incertesa, obertura a noves experiències, disposició al canvi, cerca de nous recursos... En contraposició, les persones amb TCA presenten dificultat per reconèixer i expressar emocions, por de ser jutjades, conductes perfeccionistes, necessitat d'agradar als altres, un nivell d'autoexigència i autocrítica elevat, baixa autoestima, dificultat per a la socialització...
- Les teràpies amb una aproximació artística resulten especialment interessants en persones amb TCA on les defenses personals solen ser un obstacle des de l'inici. El treball indirecte que permet l'artteràpia aconseguix que els pacients puguin identificar i resignificar les conductes pròpies a través de l'experiència creativa.

Objectius

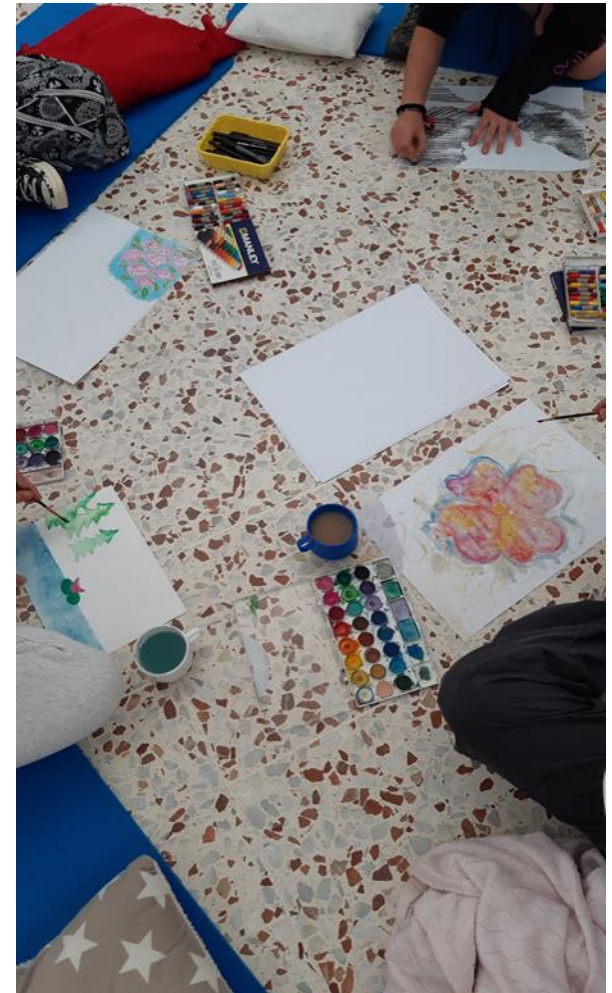
L'objectiu general d'aquesta proposta és afavorir la manifestació emocional dels pacients mitjançant el desenvolupament expressiu, així com oferir al seu creador un objecte de reflexió i experimentació on poder tornar.

Les diverses activitats plantejades en les sessions tenen els següents objectius:

- Connectar amb les pròpies emocions i sentiments, per tal de fomentar-ne el reconeixement, la identificació i l'expressió.
- Millorar els nivells d'assertivitat, autoestima i autoconcepte, per tal d'afavorir una percepció positiva de si mateix i de la realitat.
- Fomentar la flexibilitat, la capacitat d'assumir riscos i la tolerància a l'ambigüïtat i la incertesa.
- L'espai psicoterapèutic utilitzarà sovint aquestes creacions en el procés elaboratiu, d'autodescoberta i introspecció bàsica per arribar a una comprensió del malestar, arrelat en la seva història evolutiva i vincular particular, associant allò intern amb la clínica manifesta.

Metodologia

- Els tallers tenen lloc en el marc de la Unitat de Trastorns de la Conducta Alimentària (UTCA), on atenem pacients de 12 a 17 anys i de 18 a 25 anys, en espais separats.
- Las sessions, en dispositiu grupal i amb periodicitat setmanal tenen una durada de 90 minuts.
- Els grups són oberts i varien en funció d'altres, ingressos i noves incorporacions.
- Les sessions son un espai sense judici i confidencial amb la intenció de crear un entorn segur per a tots.



Elaboració de la capsa

La primera activitat a l'espai d'artteràpia després de l'ingrés consisteix a personalitzar una capsa per guardar les produccions que s'aniran elaborant al llarg del procés. La proposta per fer-ho parteix de la pregunta: Com sento el meu jo intern i el meu jo extern en aquest moment de la meva vida?

Si la producció es converteix en una representació externa del món interior de la persona, llavors aquest la pot observar, pot reflexionar sobre allò que veu i adonar-se de la convergència amb allò que li és propi.



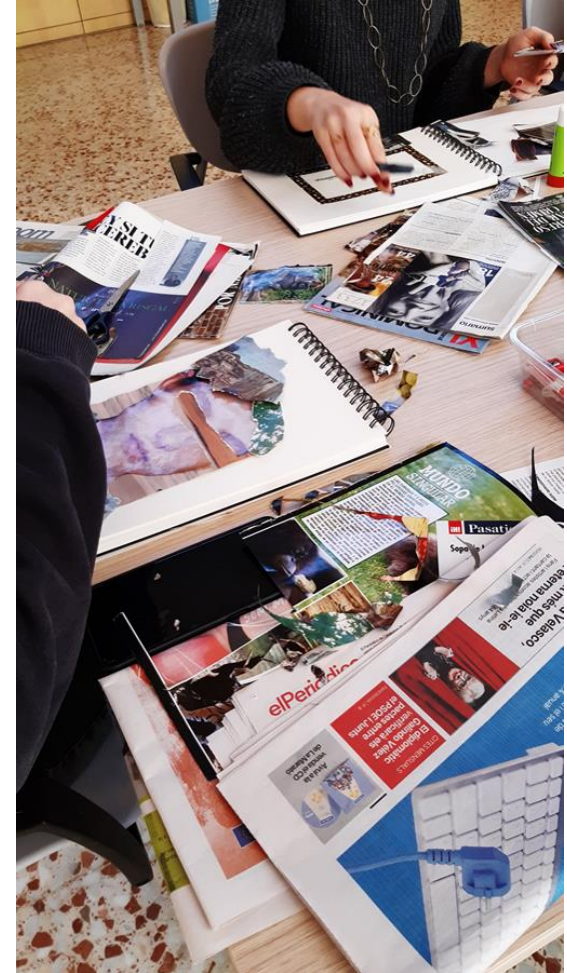
Taller de titelles

- La creació del propi titella permet la interdisciplinarietat amb altres arts expressives com la veu, el psicodrama i la teràpia corporal (ús del titella com una prolongació del propi cos).
- Aquest taller ens permet crear una rèplica del propi cos, a mig camí entre allò intern i allò extern (objecte transicional), que facilita l'expressió de conflictes d'identitat i corporalitat



El llibre d'artista

- Per fer aquesta proposta, fem ús d'un llibre un blanc, un format familiar per a tots nosaltres, que ens permet donar ales a la nostra creativitat mitjançant la seva transformació plàstica i lliure.
- La condició d'intimitat que el llibre implica provoca que l'autor se senti confiat a expressar les seves idees i emocions, obrint així una oportunitat de diàleg amb aquest. Sorgeixen qüestions tant reals com imaginàries, creant una trama mixta que integra biografia i fantasia.



L'art com a eina terapèutica

“Diàlegs amb l'Art”

- Plasmar el propi paisatge interior en forma d'obra artística va ser la proposta realitzada l'any 2023 per a aquest projecte. L'exposició va tenir lloc al Museu d'Art de Girona amb motiu del Dia Mundial de la Salut Mental, en coproducció amb altres unitats de salut mental.
- La segona edició l'any 2024 sota el títol “L'art sentit”, va ser el resultat d'anomenar, explorar, expressar, experimentar i integrar diferents emocions. L'art com un viatge des de lo sensorial a lo simbòlic.
- Aquest 2025 hem donat continuïtat a la mostra, amb una nova proposta de treball que aborda l'estigmatització social en la malaltia mental.



«El arte nos ayuda no tanto a conocer la realidad sino nuestra realidad, el paisaje interior, aquel que nadie conoce más que nosotros, aquel que no le interesa más que a nosotros mismos y solo nosotros contemplamos, (...). En otras ocasiones, el arte es un modo de decirles a los demás aquello que no podemos decir de modo directo, porque no queremos o porque no sabemos, o sencillamente porque no es posible».

Marián López Fdz. Cao (2008)

<https://youtu.be/tEwtC8C42oY>


IAS

Institut
d'Assistència
Sanitària



**Generalitat
de Catalunya**

c/ Doctor Castany, s/n
17190 Salt Girona
Tel. +34 972 189 000
info@ias.cat
www.ias.cat

 @iasgirona   

IAS Institut d'Assistència Sanitària