

# LIBERTAD MEDIANTE EL ARTE, LA SINERGIA DE LA ARTETERAPIA Y EL TRATAMIENTO DE ADICCIONES

---

por Alejandra Miranda Mendoza

imágenes de Davey Leavitt

NO ES RARO QUE, A PESAR DE ESTAR RODEADOS DE REDES SOCIALES Y DE CONEXIONES APARENTES, EXPERIMENTEMOS UN VACÍO EXISTENCIAL QUE BUSCAMOS LLENAR. MUCHAS VECES, RECURRIMOS A SOLUCIONES EFÍMERAS, COMO LAS ADICCIONES, QUE ALIVIAN DE MANERA MOMENTÁNEA PERO NO RESUELVEN LAS NECESIDADES PROFUNDAS. SIN EMBARGO, EXISTEN ENFOQUES INNOVADORES Y COMPLEMENTARIOS, COMO LA ARTETERAPIA, QUE OFRECEN UNA ALTERNATIVA PARA EXPLORAR, COMPRENDER Y SANAR ESAS HERIDAS EMOCIONALES DE MANERA PROFUNDA Y TRANSFORMADORA.

**E**n este mundo, a pesar de estar aparentemente tan conectados gracias a las redes sociales y con tanta información al alcance, en algún momento nos encontramos con la autopercepción de un vacío existencial que, creemos, necesita ser llenado de alguna manera. Debido a la presión social frente a tanta inmediatez, buscamos actividades que nos proporcionan una sediente satisfacción, pero en realidad, no resuelven la necesidad profunda de sentido de vida.

Desde mi percepción, dicha angustia nos coloca en un lugar de indefensión, incertidumbre y mucha confusión. Ante la urgencia y el alto grado de demanda de tener que dar respuestas socialmente acertadas de nuestro comportamiento y con altas expectativas familiares y sociales, no es raro buscar refugiarnos en algún sitio que nos procure alivio y tranquilidad. Muchas veces, este placebo se nos presenta en lugares no del todo sanos, como pasa con las adicciones de todo tipo a las que fácilmente nos enganchamos porque aparecen como una solución rápida. En realidad, como son vías de escape de dopamina a las cuales el cerebro se acostumbra, cuesta mucho trabajo dejar este placer inmediato.



Davey Leavitt, *Trauma Therapy no.14* (*Terapia de trauma no. 14*). Cortesía del artista y BELHAUS.

Las adicciones se consideran un problema de salud pública que afecta a millones de personas alrededor del mundo. El tratamiento convencional muchas veces se centra en métodos farmacológicos y terapia cognitivo-conductual. Sin embargo, cada vez más, se han desarrollado métodos alternativos para abordar este problema. Un ejemplo se encuentra en el Centro Residencial ATT<sup>1</sup> de Igualada, Cataluña, en donde siguen un modelo de atención centrado en la persona aplicando un programa terapéutico con intervención psico-educativa mediante diversas actividades, entre ellas la arteterapia.

Esta disciplina, establecida en Estados Unidos y Reino Unido en la década de los treinta, se basa en el psicoanálisis y se apoya en diversas formas del arte (plástica, música, escritura, danza, cine, entre otras) para proporcionar un espacio seguro en el que la persona es vista como ser integral, respetando su unicidad, lo que le permite explorar los matices de posibilidades de solución creativa de los temas en las diferentes áreas de vida. Este acercamiento facilita la investigación utilizando lo



Davey Leavitt, *Trauma Therapy no.11* (*Terapia de trauma no. 11*). Cortesía del artista y BELHAUS.

simbólico como herramienta clave para llegar a sus propias soluciones.

En esta línea, algunos creadores, como Davey Leavitt que ha enfrentado problemas de salud mental, encuentran en la práctica artística un espacio para transformar sus luchas internas en algo tangible y externalizar las emociones que de otro modo resultan abrumadoras: “[...] el arte como un puente entre los sentimientos y la posibilidad de avanzar hacia el lado opuesto [...]”.

En el quehacer arteterapéutico, como todo encuentro significativo entre personas, es fundamental el desarrollo de un vínculo,<sup>2</sup> así como la relación con el espacio físico y los materiales que se construyen y evolucionan constantemente. Desde la perspectiva del psiquiatra y psicoanalista inglés Donald Winnicott, el ser humano se vincula por naturaleza, por ello, la construcción de dicho vínculo con los arteterapeutizados<sup>3</sup> es primordial y fundamental. Este acto permite desplegar la gama de posibilidades de intervención desde un lugar seguro y que a cada paciente le resulte significativo y

1 La AAT- Asociación de Ayuda a los Toxicómanos, forma parte de una red de atención de drogodependencias en Cataluña. Cuenta con programas de tratamiento residencial y ambulatorio, así como apoyo a familiares. La ATT de Igualada está a cargo de María Llorca Hisado. [www.aat.cat/es](http://www.aat.cat/es)

2 M. Araneda, “Cuerpo, vínculos y cambio” en *Avances en psicoterapia y cambio psíquico* (Chile: Sociedad Chilena de Salud Mental, 2005).

3 Segundo Miquel Izuel, arteterapeutizando es el apelativo de un consultante en el espacio de arteterapia.



Davey Leavitt, *Trauma Therapy no.12* (*Terapia de trauma no. 12*). Cortesía del artista y BELHAUS.

---

**“El espacio de arteterapia permite a los participantes explorar con el acompañamiento del arteterapeuta, emociones profundas, experiencias y pensamientos que a menudo son difíciles de verbalizar”.**

---

le ayude a soltar resistencias. Lo anterior permite profundizar en temas trascendentales y enfrentar el dolor, la tristeza y la ansiedad, desde una perspectiva más amplia gracias al distanciamiento.

El espacio de arteterapia permite a los participantes explorar con el acompañamiento del arteterapeuta, emociones profundas, experiencias y pensamientos que a menudo son difíciles de verbalizar. Leavitt comparte que, en su proceso creativo, más allá de la expresión emocional, el arte se ha convertido en una manera de retarse a sí mismo y crecer en la medida en que el proceso creativo y el acto de crear lo



Davey Leavitt, *Trauma Therapy no.13* (*Terapia de trauma no. 13*). Cortesía del artista y BELHAUS.

llevan a examinar sus propias creencias, suposiciones y condicionamientos. Un proceso que a menudo es incómodo pero transformador.

A mi parecer, la arteterapia es un camino innovador de apoyo complementario en el tratamiento de adicciones, ya que proporciona un espacio seguro para el autoconocimiento y la expresión, en el que la persona participa activamente mientras encuentra sus propios recursos para la reintegración social. Es un proceso que implica un trabajo continuo, profundo y comprometido gracias al vínculo generado entre el arteterapeutizando y el arteterapeuta, y que facilita la recuperación. ■

---

**Alejandra Miranda Mendoza** es licenciada en Arquitectura y cuenta con una sólida formación en Arteterapia, *Counselling* y Regulación Emocional. Con una especialización en Acompañamiento Tanatológico, Logoterapia y Análisis Existencial, ha dedicado su labor a ofrecer apoyo integral a personas en duelo, pacientes con enfermedades neurodegenerativas, personas en condición de calle y en tratamiento por adicciones. Su enfoque se centra en la transformación a través del arte y el acompañamiento emocional.

---

**Davey Leavitt** es un artista y diseñador estadounidense radicado en Los Ángeles, cuya práctica multidisciplinaria abarca pintura, escultura y diseño gráfico. Su obra pone un énfasis particular en el arte como una herramienta de terapia y autodescubrimiento, basado en su propia experiencia de utilizar la creatividad para enfrentar desafíos mentales y emocionales. Su trabajo forma parte de colecciones como la del Museo de Arte Contemporáneo de Detroit y el Museo de Arte Contemporáneo de Puerto Rico y ha colaborado con marcas y artistas como Reebok, HBO, Pharrell y JR. La galería BELHAUS representa su trabajo. [www.belhaus.co](http://www.belhaus.co) | [www.daveyleavitt.com](http://www.daveyleavitt.com) | Instagram @belhaus y @daveyleavitt\_studio

---



*Universidad Humanitas campus Chihuahua.*