

# Catarsis de emociones

La terapia de arte está cobrando cada día más auge, como una alternativa para equilibrar las emociones

Luisa Miranda [luisa.miranda@eluniversal.com.mx](mailto:luisa.miranda@eluniversal.com.mx)

El Universal

Domingo 21 de septiembre de 2008

Sufrir sin quejarse es la única lección que debemos aprender en esta vida”, decía Van Gogh, pero ni el mismo pintor pudo seguir al pie de la letra su frase, pues buscó en la pintura la catarsis contra los demonios que lo atormentaban.

Es así como varios artistas han reflejado sus conflictos internos a través de su obra, por lo que algunos estudiosos empezaron a ver en esta manifestación una forma de desahogo e, incluso, una cura para los problemas emocionales.

Glenda Nosovsky, directora del Centro Integral de terapia de arte, comenta “Existen escritos desde hace más de 100 años que demuestran que el arte cura, pero desde 1940, es cuando se comienza a aplicar de forma propositiva para lograr el cambio”.

Para la especialista, “la arteterapia es la unión de dos disciplinas: la del arte y la psicología, con la idea de que la gente entienda su imagen interna”. Esta alternativa terapéutica busca explorar y resolver problemas de tipo emocional a través de la pintura, escultura, collage y fotografía, es decir, todo lo que pueda representar una imagen.

## *Un gran paso*

Aunque Margaret Naumburg es considerada la madre de la arte terapia, el artista Adrian Hill es quien inventó el término. En 1942, mientras se recuperaba de tuberculosis en un sanatorio, se percató de que realizar una experiencia creativa, le ayudaba a equilibrarse emocionalmente. Posteriormente, introdujo esta práctica con sus compañeros de hospital, quienes presentaron las mismas mejoras.

A México, llegó en 1999, gracias al Centro Integral de terapia de arte, y actualmente es utilizada en todo el mundo, en escuelas, cárceles, hospitales y empresas.

## *No sólo para expertos*

De acuerdo con la psicóloga Glenda Nosovsky, la arteterapia funciona para cualquier persona, desde niños hasta adultos, y no importa si se tienen o no, dotes artísticas.

El método es pro verbal, es decir, se hace un dibujo, una pintura, una escultura o se toma una fotografía y se habla sobre ésta y lo que representa para el paciente, quien interpreta y encuentra por él mismo la solución a su problema, claro, guiado por el especialista.

La expresión artística es una forma de que las personas se hagan conscientes de su situación. “Es una forma más fácil para sacar lo doloroso”, refiere Nosovsky. A través de la terapia de arte “descubrimos el verdadero problema. Muchas veces las personas creen saber qué es lo que los afecta, pero a la hora que plasman su sentir, descubren que no es así”.

### *Armonía saludable*

En cuanto a las enfermedades físicas, es una herramienta que sirve de apoyo. “Está comprobado que los pacientes con cáncer tienen menos efectos secundarios que los que no realizan alguna actividad artística antes de una quimioterapia”, asegura la experta.

Nosovsky señala que la diferencia con una terapia de diván “es que no tienes algo concreto con qué trabajar. La terapia de arte es la única que logra un objeto tangible. La idea es que tú representes en él la imagen interna que te hace ser quién eres y que desconoces”.

### *El papel de los graffitis*

Para la especialista, el graffiti sería una especie de terapia, ya que permite expresar, sobre todo al adolescente, su rebeldía. Los jóvenes pintan en lugares donde no deberían, pero para ella eso es el graffiti, crear obras en lugares no aptos para hacerlo.