

Experiencia acerca de la Terapia de Arte

Claudia María

Detrás de una puerta donde sólo yo puedo verlo, tengo colgado un collage con diferentes imágenes que me recuerdan lo que yo quiero ser, y soy, para mi misma un búho, que significa la sabiduría; unas bailarinas y un corazón, en el centro, que son mi feminidad y mis sentimientos, todos, inclusive los que me enseñaron que no debía sentir ni expresar; una casa de madera con un letrero que dice “Solo miembros”, unos lentes con un vidrio polarizado y otro transparente, para elegir cómo quiero ver la vida; y un martillo con un clavo coronado con un letrero que dice “haciendo historia”.

Cada vez que miro conscientemente este trabajo, realizado en una sesión de terapia de arte, me centro en lo que quiero en la vida y recuerdo que soy la hacedora de mi propia historia, que tengo el poder de decidir y cambiar día con día mi vida, validando mis decisiones y emociones, expresándolas, eligiendo con quien y cómo convivir, eligiendo si quiero ver la vida a través de un vidrio polarizado con mis ideas, creencias y justificaciones, o prefiero verla a través de un cristal transparente, limpio, con una mirada fresca.

Nunca pensé ser capaz de expresarme a través del arte. De hecho, el mejor trabajo artístico que recuerdo haber hecho fue un jarrón verde, mas o menos proporcionado, en el que invertí meses, apenas me salvó de quedar reprobada en la clase de dibujo, cuando estudiaba la secundaria.

Así que cuando leí acerca de la terapia de arte pensé: “Esto no es para mí, ha de ser para personas que sí saben dibujar, pintar con varias técnicas, esculpir en barro, etc.” Finalmente me decidí a tomar las sesiones y me di cuenta de que la única técnica que necesitaba para expresarme es confiar en mi intuición y expresar mi creatividad con plastilina, barro, arena, figuritas, recortes de revistas, títeres, etc. Como si nadie me viera, ni siquiera mi “juez interno”.

Lo único importante es expresarme, eligiendo la técnica que yo quiera. He aprendido, entonces, a ser “paciente”, en los dos sentidos de la palabra, porque acudo regularmente a las sesiones y porque toda obra de arte –en este caso, la aceptación y recreación de mi propia persona- requiere “paciencia” para concentrarse.

Decía el pintor cubista Picasso: “Yo pinto objetos como los pienso, no como los miro”. Esta es una de las cosas que aprendí de mí en las sesiones de terapia de arte, que muchísimas veces, por no decir todas, interpreto el mundo que me rodea conforme a los lentes a través de lo cual lo miro. Ahora cuando trabajo en la sesión, siguiendo el consejo de Picasso, pienso cómo quiero pintar los objetos de mi mundo.