

Ventajas y Desventajas de la Terapia de Arte

Dra. Glenda Nosovsky

El desarrollo de la terapia de arte se sustenta en el trabajo de muchos años de investigación, es el resultado del aprendizaje del fracaso de muchas terapias y de la síntesis del éxito de muchas otras.

Las personas acuden a terapia porque desean un cambio, porque no les gusta la manera en la que viven y porque saben que pueden vivir diferente, con una mejor calidad de vida, tanto en el nivel personal como en el interpersonal.

Es un hecho probado, que la gente que va a terapia puede mejorar con mayor facilidad en comparación con la que no recibe ningún tipo de terapia, y aun, dentro de los que acuden a terapia, unos cambian más rápido que otros, dependiendo de muchos factores; en primer lugar de la motivación de que tenga para el cambio, del tipo de relación de que establece con el terapeuta y del tipo de terapia a la que se acude.

No podemos hablar de que el éxito del resultado de una terapia está basado en el tipo de problemática que presenta la persona, ya que para cada persona, su problema es único.

El tratamiento de las enfermedades mentales ha pasado por muchas etapas a través de la historia. En la edad media, los problemas eran considerados como posesión demoníaca, por lo que a la persona se le maltrataba mucho, hasta llegar a ser ejecutado en la ahorca o inclusive hasta ser condenado a ser quemado en la hoguera.

Con el estudio de la histeria se crea el psicoanálisis y nace una nueva alternativa para tratar el dolor emocional. Se buscan y se analizan las causas en la historia de la persona, en el inconsciente y en la represión sexual. Esta terapia tuvo éxito porque exploró áreas del ser humano que habían estado reprimidas por muchos años. Se propuso que la patología estaba basada en gran medida en la represión de los impulsos sexuales. Sin embargo, era una terapia muy cara, con una inversión de tiempo y de dinero que la hacían inaccesible a muchas personas.

Tiempo después de estudiar los motivos inconscientes por contrapartida, nacen las terapias conductuales. En estas terapias la conducta es definida como cualquier cosa que hacemos. Es el resultado de lo que pensamos o sentimos.

Están basadas en la creencia de que si se practican nuevas conductas, darán como resultado un cambio en el comportamiento anterior. El problema que se encontró es que se minimizaba la esencia del ser humano y se le reducía únicamente a su conducta, siendo que somos mucho más de lo que hacemos. Poco después empieza un movimiento terapéutico importante con los cognitivistas. Esta terapia hace énfasis en los pensamientos, la mala interpretación de las ideas va a dar como resultado un problema; sin embargo, los seres humanos somos más que un pensamiento.

Con el tiempo nace el movimiento de la terapia familiar, en donde se propone que las malas interacciones van a determinar la manera inadaptada de vivir de los miembros de una familia, este movimiento terapéutico rompe muchos

paradigmas y hace avanzar la terapia logrando entender al ser humano dentro del sistema al que pertenece. Sin embargo, aproximadamente en el año de 1940 se empiezan a utilizar las imágenes y el diálogo simbólico para ayudar a la gente a resolver sus problemas.

El ser humano piensa en imágenes, el pensar en imágenes es un proceso cognitivo en donde se evocan objetos en su ausencia y se les asocia con calidad simbólica. Nuestro cerebro está compuesto por neuronas que se conectan para formar una compleja red de pensamientos; percibimos e interpretamos al mundo por las conexiones entre las neuronas que son las que producen las imágenes. Estas imágenes se producen a nivel fisiológico en el sistema visual en el lóbulo occipital, y se ha encontrado que a través de potenciales evocados es posible evocar una imagen determinada. Mentalmente transformamos las imágenes y las vamos llenando de significados. Este proceso va a dar como resultado pensamientos, sentimientos y conductas llenas de imágenes y símbolos.

La información interna se da por medio de imágenes, las imágenes son la comunicación con nosotros mismos, mientras que las palabras son la comunicación que tenemos con los demás. Como resultado de estas investigaciones se crea un movimiento terapéutico en donde la premisa básica es la transformación de la imagen para provocar el cambio.

Las personas van a terapia porque quieren conocerse, y la mejor manera de conocerse es conociendo las imágenes que guían su vida y su forma de ser. En la terapia de arte el símbolo funciona como un mecanismo preverbal que obliga a las personas a estar en contacto con su ser más íntimo, con sus símbolos. Y a través del trabajo con símbolos se irán trabajando con las cualidades dinámicas de los sentimientos.

El ser humano guía su vida por símbolos externos e internos. En el nivel externo los símbolos sirven para abreviar palabras, pero en el nivel interno, los símbolos sirven para decir lo que las palabras no pueden expresar. Por medio de la terapia de arte las personas tienen la oportunidad de conocerse verdaderamente y de conocer los símbolos por los cuales se rige su vida.

La terapia de arte puede ser utilizada en cualquier tipo de persona, ya que trabaja desde los símbolos personales y no desde una técnica. La terapia de arte confía en las habilidades del ser humano para vivir con un potencial de cambio en desarrollo continuo.

La terapia de arte permite la manifestación de la imagen a través de materiales simples de arte. Las personas pueden ver e identificar lo que tienen dentro y decidir con lo que pueden vivir mejor.

La única manera de solucionar verdaderamente un problema es cambiando el símbolo. La solución de los problemas debe de venir desde adentro, cambiando el símbolo interno para poder vivir mejor.

Bibliografía

- Fanning, P. (1998) Visualization for change. New Harbinger Publication. New York.
- Houston, J. (1992) The possible human. Putnams. New York.
- Kreidler, W. (1995) Creative conflict resolution. Scott & Company. London.
- Rubin, E. (1987) Approaches to art therapy. Brunner & Mazel. New York.