

# Terapia de Arte

## o Como la Plastilina y los Colores Ayuda a Sonreír

por: Rosario Torres Rodríguez

Si alguna vez ha pensado que las palabras no le alcanzan pero siente el deseo de desahogarse sobre algo; esta terapia es para usted: la Terapia de Arte. Aquí las herramientas más valiosas son aquellas que usamos en el kinder: plastilina, colores, acuarelas, pedacitos de papel, madera, etc. Se trata de una manera de usar un lenguaje al que no estamos acostumbrados y. Que aunque pudiera parecer infantil, es capaz de revelar lo que realmente no pasa.

Cuantas veces no hemos escuchado historias de artistas que se acercan al arte porque en él encontraron una manera de desahogar sus penas, temores, esperanzas, sueños...

Pues bien, en la actualidad existe una terapia que emplea ese método: crear para sanar; se le ha llamado terapia de arte y en México podemos encontrar al Centro Integral de Terapia de Arte el cual trabaja desde hace 4 años, capacitando a terapeutas -psicólogos y alternativos- y también practicando esta misma disciplina.

Platicamos con Glenda Nosovsky, directora de dicha institución, que nos cuenta que se interesó por esta práctica cuando ella misma se acercó al arte, en un momento de mucha crisis en el cual comenzó a pintar y a experimentar en su persona lo benéfico que el arte podría resultar.



A lo largo de su trayectoria profesional se ha dedicado a estudiar y practicar diversas terapias alternativas (flores de Bach, hipnoterapia, herbolaria, etc.) que le han permitido obtener mejores resultados con sus pacientes. Ella lo explica así: *“complemento con terapias alternativas porque el ser humano es muy complejo, así que una sola técnica es insuficiente para todo él”*.

Pero, entremos en materia, en primer lugar teníamos que definir qué es el arte, y nuestra experta nos dice que es cualquier creación del ser humano, no importa si no es perfecta, debe ser simplemente la expresión de un tema. La terapia de arte es el punto de unión entre la psicología y el arte; con ella se utilizan los materiales del arte para que el individuo se conozca con más profundidad y se planteen alternativas de solución a sus problemas.

### *¿Cómo nace?*

El ser humano ha utilizado el arte para expresarse desde siempre, de hecho antes de tener un lenguaje estructurado como tal, el hombre ya pintaba. Los hombres primero pensamos (evocamos) en imágenes y luego hablamos. Está comprobado, en relación con las pinturas rupestres, que en la antigüedad la gente primero pintaba y luego actuaba. Lo hacían como para entender lo que iban a hacer y cuál iba a ser su proceso.

En 1940, en Inglaterra, Margaret Lambart, trabajaba en un hospital psiquiátrico donde el arte se utilizaba como terapia ocupacional. Ella se dio cuenta que los pacientes cambiaban; empezó a investigar y así creó un método en el cual el arte se utiliza de forma prepositiva para lograr un cambio positivo: la terapia de arte.

Esta terapia es del tipo breve, es decir, al inicio se plantean objetivos específicos (autoestima, vencer tristeza, agresión, etc.) y una vez que el paciente los ha cumplido se da por terminada la terapia. Como terapia breve se calcula de 8 a 10 sesiones de una hora, una vez por semana.

### *¿En qué situaciones se emplea la terapia de arte?*

En cualquier situación donde haya que resolverse algún evento traumático, en la resolución de un conflicto o para conseguir autoestima y motivación personal, no hay restricción de edad o sexo.

La terapia de arte incluye pintar, construir, trabajar con collage, arena, entre otros; es decir, cualquier cosa que permita desarrollar el proceso creativo y que lleve a la persona a encontrar alternativas para resolver un problema o vivir mejor.

El método de trabajo de la doctora Nosovsky es proponer al paciente realizar algún tipo de "trabajo" artístico; basada en su experiencia de muchos años como terapeuta, observa al apersona y sabe que es lo que ella necesita hacer en ese momento: pintar, armar, modelar, etc.

### *Del arte y sus ventajas*

La importancia de la terapia de arte radica en que las soluciones parten del mismo paciente. Otro aspecto a resaltar es que en ésta no se utilizan palabras: "la gente está cansada de hablar y algunas veces nosotros controlamos lo que decimos" pero no podemos controlar lo que pintamos, porque es un lenguaje al que no estamos acostumbrados, de este modo, nos obliga a ponernos en contacto directo con lo que sentimos y a darle, además, una forma.

Así la depresión, la tristeza; el "yo" interno debe tener una forma, una proporción, un color, etc. La persona tiene una participación activa en su tratamiento, ella es quien decide hacia dónde ir y cómo hacerlo.

Por otro lado, nos cuenta la doctora Nosovsky: "con la terapia de arte tenemos lo que todas las terapias han soñado; un producto completo. Sales (de la sesión) con tu creación, con un testimonio de tu trabajo, de tu sentimiento; que

posteriormente te recuerda (tus soluciones)". Con la actividad creativa se exteriorizan los sentimientos más profundos; podemos visualizarlos y sentirnos liberados, y de este modo, nos volvemos capaces de entenderlos y encontrarle soluciones. La psicóloga asegura que, con esta teoría la gente cambiaría rápido y sin mucho dolor; puesto que no hay que remontarnos a todas las cosas que nos causan dolor, sino simplemente a lo que en el presente nos está "estorbando", por el simple hecho de exteriorizar el dolor, éste se alivia; además a la hora que se le da una forma al sentimiento, se puede ir transformando en opciones, en alternativas positivas. El arte, como herramienta de terapia, ayuda a dar conciencia, y asimismo, poner en orden la realidad. Con la terapia de arte tenemos la oportunidad de conocer físicamente, frente a nuestros ojos, en qué creemos, qué somos

### *La tarea de una terapia de arte*

Un aspecto sumamente importante es que quienes trabajan con la terapia de arte no se dedican a interpretar las imágenes, esto es contrario a su objetivo, el único que tiene derecho a interpretar su obra es el autor; él decide lo que significan todos los elementos de su composición: color, tamaño, proporción, perfil, y otros, porque cada persona tiene una propia versión de su dibujo. Lo único que hacen es cuestionar y orientar para que el paciente en la labor de creativa encuentre sus soluciones. Las palabras que suelen decirse son: dibuja, convierte, transforma... qué ves, qué pasa.

Sin duda mantener contacto con el arte, representa en todo momento tener cierto grado de introspección hacia nosotros mismos; cuando creamos nos despojamos de lo que llevamos dentro; aún cuando se trate de pintar círculos, de dibujar una escalera. Lo fabuloso de esta terapia es que con nuestras manos podemos darle forma a nuestros conflictos y, también con nuestras manos, encontrar la solución. Es sin duda un gran paso el que cada día se descubre a terapeutas con el deseo y la valentía de experimentar con nuevos conceptos en fusión para conseguir su fin: la salud y superación de los hombres.

Es importante aclarar que la terapia de arte nada tiene que ver con saber pintar bien o hacer cosas complicadas, pues lo que interesa aquí es la construcción de las soluciones. Cada figura es un pedacito de alma, así que, se trabaja con el alma de cada persona, como un material porque se puede tocar el dibujo, la construcción, etc. Una ventaja para el terapeuta es que ya no tiene que imaginarse cómo el paciente concibe su conflicto, porque éste le da un color, una forma, una textura; y los dos lo pueden ver.

