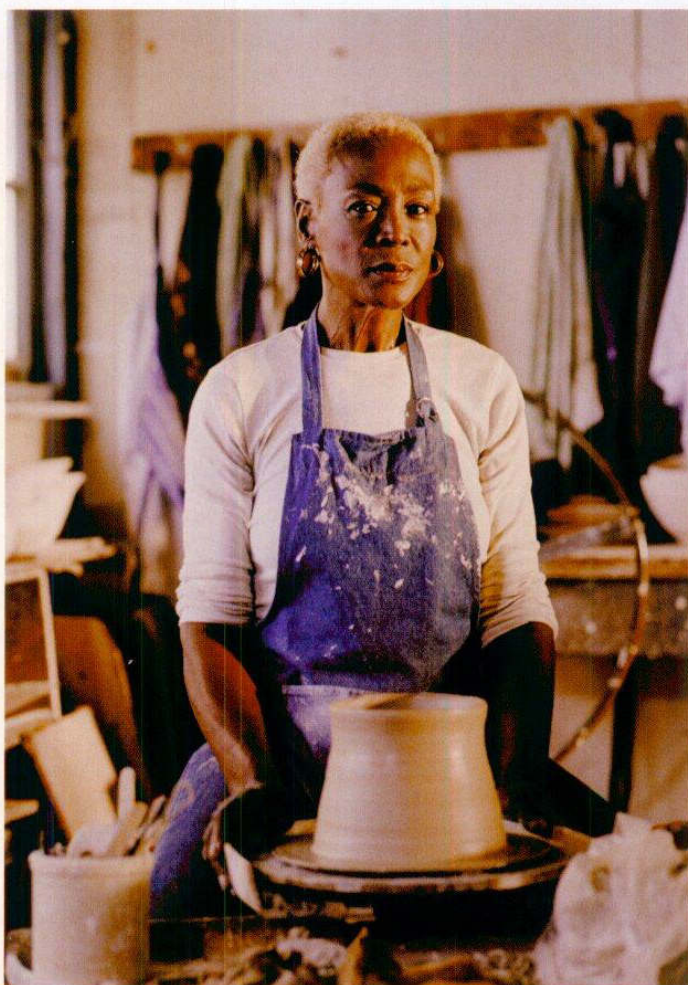




Modelar y dibujar emociones



El arte siempre ha tenido funciones terapéuticas. Desde tiempos inmemoriales el ser humano ha creado imágenes y objetos que reflejan su mundo interior y su entorno. En arteterapia se utiliza la capacidad de expresarse a través de la plástica para explorar y resolver conflictos emocionales y psicológicos de las personas.

Un proceso simbólico

Modelar con barro o la pintura son algunos de los lenguajes artísticos utilizados en la expresión plástica. Sus canales de expresión son menos limitados que el lenguaje, puesto

que las emociones reprimidas y confusas suelen plasmarse más rápida y claramente de forma creativa.

En la expresión plástica no existen «pacientes», sino autores que se expresan a través de su propia obra. La persona toma una función activa al plasmar algo concreto con sus propias manos. Esto le permite transformar, contemplar, reflexionar e interaccionar continuamente con su creación y su propio proceso.

Las imágenes visuales tienen un significado simbólico que dan pistas sobre el estado emocional de la persona. Uno mismo puede tomar conciencia de los contenidos laten-

tes presentes en su obra. La función del terapeuta es enseñar las técnicas para facilitar la expresión y acompañar a cada persona en su proceso de autodescubrimiento. También puede ayudar a interpretar algún aspecto de la obra, aunque en general la arteterapia no se caracteriza por buscar un significado de lo creado.

Sin prejuicios estéticos

La arteterapia propone experimentar con la creación plástica a partir de una acción espontánea, sin preocupaciones estéticas. Hay muchas técnicas y ejercicios para frenar la función crítica del cerebro (el hemisferio izquierdo) y poner en funcionamiento el lado más intuitivo y espontáneo (el hemisferio derecho). Así es posible romper las inhibiciones o la racionalización excesiva.

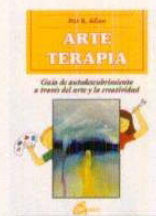
Alguno de los ejercicios son pintar o esculpir con los ojos cerrados o sin mirar el lienzo. Al finalizar la persona puede contemplar lo que ha realizado y expresar o reflexionar sobre las sensaciones que le despierta su propia creación.

También para los niños

La expresión plástica es muy útil para tratar problemáticas de niños y adolescentes. A través de un dibujo, un collage o una figura de barro los niños pueden expresarse con mayor facilidad que con palabras y plasmar de forma literal sus temores e ilusiones. Además, estas creaciones ayudan al terapeuta a entender mejor el problema del niño.

Hay sesiones individuales, cuando los niños requieren una atención especial (psicóticos, deficientes); grupales, para ayudar a los niños a interrelacionarse mejor; y familiares cuando el origen del problema radica en una disfunción familiar.

En el ámbito de los adultos la expresión plástica se utiliza como tratamiento para trastornos psicológicos. Pero también se emplea como un proceso de crecimiento personal basado en la creatividad.



Bibliografía

- *Arte Terapia.*
Pat B. Allen.
Editorial Gaia.
- *Nuevo aprender a dibujar con el lado derecho del cerebro.*
Betty Edwards.
Editorial Urano.