

Arteterapia y las emociones

El tema de " las emociones " se ha convertido en un enorme continente inexplorado por la psicología científica, siendo en ésta última década donde se han logrado los mayores avances en la investigación del funcionamiento de la mente en relación a los sentimientos, algo que ha quedado sorprendentemente descuidado.

Esta problemática es muy abarcativa y afecta al común de la población, incluyéndonos a nosotros.

Detrás de los desórdenes emocionales están los vinculados a dificultades de salud mental, que en la actualidad afecta a una de cada cuatro personas, como ser, ansiedad, baja autoestima, angustia, miedos, frustraciones, desesperanza, insatisfacción, rencor, adicciones, etc. y cómo patologías, depresión, fobias, pánico, etc. La lista es inagotable.

Actualmente, gracias a métodos innovadores y a la nueva tecnología podemos ver imágenes de cómo opera el cerebro en funcionamiento, mientras sentimos, pensamos, soñamos o imaginamos. El tema de los impulsos, temperamento, carácter, conducta, es de un misterio y complejidad increíble, pero a su vez es de por sí, un tema sumamente atractivo y apasionante para aproximarse y atreverse a incursionar.

El diccionario define emoción, como "cualquier agitación y trastorno de la mente, el sentimiento, la pasión; cualquier estado vehemente y excitado".

Las emociones tienen una importancia fundamental en el desarrollo y la experiencia humanas. En arteterapia, el trabajo con las artes ayuda al desarrollo personal y emocional. El facilitador puede manejar cuatro fases para trabajar con las emociones en arteterapia: nombrar, explorar, experimentar e integrar.

Cuando no se hallan las palabras para decir lo que se siente, resulta muy positivo acudir a las imágenes, las formas, los colores, las texturas a fin de explorar en el interior, buscar y, finalmente, encontrar los caminos para poder sacarse de encima, o al menos afrontar, eso que tanto entristece, angustia, estresa o deprime.

Canalizar emociones a través del Arte puede contribuir a que algunas personas puedan enfrentarse con lo que más les molesta de sí mismas,

con lo que más les duele de las vivencias pasadas o con lo que les cuesta asimilar para seguir adelante.

“Muchas veces se torna muy difícil o demasiado doloroso comunicar con palabras determinados conflictos, sentimientos o traumas. Otras veces, no se encuentran las palabras apropiadas y no es fácil llegar a sanar esas heridas del alma si se mantienen ocultas, sin prestarles atención.

Cualquier conflicto de tipo psicológico sólo puede resolverse de forma efectiva trabajando en él”, sostiene la especialista, quien concluye con una frase de Edgar Jackson: “Lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace”. Palabras más que sabias para empezar a entender la vida como una sucesión de desafíos que es preciso asumir y atreverse a retar, ahora también, con el Arte como aliado.

Te invitamos a explorar el apasionante mundo del arteterapia y las emociones.

María Soledad Fernández

Daniel Goldman

