

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 2

PENSAR

Imágenes, símbolos y metáforas

Las metáforas en Arteterapia



Cuando se habla de arte en terapia suele hacerse referencia a la utilización de medios de expresión y comunicación diferentes del lenguaje verbal de la vida cotidiana. Entendido en este sentido, el arte, valiéndose de símbolos y metáforas, a través de actividades que incluyen un particular compromiso sensorial y cinestésico (artes gráficas, plásticas, musicales, danza, Etc.), es propuesto como un medio para “liberarse” del malestar, de la angustia. “Arte como expresión de la potencialidad y realidad humana, pero también como instrumento para comprender y resolver dificultades” (Tosoni, 1987)

Investigaciones realizadas por estudiosos muestran cómo los primeros esbozos de la arteterapia hacen su aparición en las culturas y las civilizaciones más antiguas. La aparición de arteterapia en la actualidad nace como consecuencia de las investigaciones realizadas por terapeutas interesados en encontrar nuevos recursos de intervención y dar nuevas respuestas al incremento considerable de las demandas de la época (en la segunda mitad del siglo XX) surgen: el psicodrama, terapias grupales, familiares, sumados a la implementación de recursos artísticos a través de espacios de arte, paralelos a los tratamientos a cargo de personal especializado en plástica, teatro, marionetas, expresión corporal.

Arteterapia: una disciplina en pleno desarrollo en la actualidad

Por lo tanto la terapia artística es una disciplina relativamente nueva. El término terapia artística no se utilizó en Gran Bretaña hasta la década de 1940 y hasta 1980 no se establecieron los criterios referentes a la formación Profesional de terapeutas artísticos.

Si bien no hace mucho tiempo que forma parte de la gama de prácticas terapéuticas disponibles, se fue desarrollando y expandiendo en distintos ámbitos de la salud en muchos países. Podríamos hablar de arteterapia como una psicoterapia de mediación artística, siendo el arte un medio entre otros o una técnica. Aunque de hecho el arteterapia tiene una gran ventaja ya que pone a la vez al arte y a la terapia , explorando los puntos comunes y su enriquecimiento recíproco en una asombrosa complementariedad.

Hay un punto importante para destacar, es rechazar implícitamente o explícitamente la idea- que ha estado de moda- según la cual la terapia

artística es primordialmente una herramienta de diagnóstico o una manera de proporcionar material, a veces para que lo interpreten otros especialistas.

Hay una concepción mucho más rica que pueden aportar al bienestar de los asistidos relacionada con un papel importante que desempeñar en el cuidado terapéutico y una visión distinta sobre la naturaleza y la función del arte y sobre su papel en una vida humana integrada y creativa. El propio Freud distinguió entre procesos secundarios (modalidades de pensamiento verbal, racional y analítico) y procesos primarios (modalidades imaginativas, simbólicas, no verbales y no discursivas) Por desgracia, no obstante, asoció estos últimos-al menos en la medida en que se manifestaban en los adultos-con la regresión, la neurosis y la mala salud. Nunca fue del todo capaz de liberarse de la opinión de que el arte se hallaba del lado de la enfermedad o, en el mejor de los casos, constituía una incómoda defensa contra ella.

En épocas recientes se considera que los procesos primarios y secundarios son complementarios y no opuestos. Se afirma que ambos poseen un carácter adaptativo y son necesarios para una vida humana creativa y saludable, en todas las fases del desarrollo.

D. W. Winnicott fue un analista británico que prestó una particular atención a la necesidad que existe, a lo largo de toda la vida, de una tercera área de experiencias humanas que no se dedique exclusivamente ni a la fantasía subjetiva ni al conocimiento objetivo, sino que se ocupe de una mezcla de ambos. Hacia el final de su vida, se interesó cada vez más por la relevancia de estas ideas para el arte y para la creatividad humana en general.

Sigmund Freud y Carl Gustav Jung son seguramente los más famosos exploradores modernos del mundo interior de las imágenes. Sigmund Freud, el padre del psicoanálisis, consideraba que las imágenes eran el lenguaje natural de nuestro inconsciente y describía la exploración de las imágenes de los sueños, como el camino privilegiado hacia el inconsciente". Su técnica del trabajo con imágenes llamada "asociación libre", implicaba enseñar a los pacientes a relajarse y dejar que su mente siguiera una cadena de imágenes sin ejercer ninguna censura.

La visión que Freud tenía del inconsciente es la de un mundo más primitivo, aterrador, regresivo e instintivo que contiene todos los pensamientos e imágenes que hemos expulsado de la conciencia porque nos parecían peligrosos o inaceptables. Estas imágenes del inconsciente aún asusta a mucha gente y les impide explorar su yo interior.

Carl Jung, el famoso colega de Freud, creía, en cambio, que el inconsciente es una fuente de creatividad, inspiración y espiritualidad humanas aún sin explorar. Él también consideraba la imaginación como el pasaporte al inconsciente, pero más bien como una manera de recuperar "los tesoros ocultos y enterrados" allí y de fomentar el saludable desarrollo del espíritu humano. Creó la técnica de "imaginación activa", un método para invitar a las imágenes a aparecer, amplificándolas e interactuando con ellas; consideraba que los años que había estado dedicado a investigar sus imágenes interiores eran los más importantes de su viaje hacia la autorrealización, viaje que duró toda su vida.

Fue, así, un pionero en comprender y valorar el poder del uso de las imágenes, no solo como parte del psicoanálisis y la terapia, sino como método de autoayuda al que es fácil acceder.

Los usos de las imágenes han sido reconocidos en cierta medida por la mayoría de ramas de la psicología y la psicoterapia, tanto de corte psicoanalítico, como conductista, humanista o transpersonal.

Algunos enfoques se especializan en guiar a las personas por medio de imágenes habituales como prados, colinas, cuevas, o encuentros con seres sabios o guías, que tienen un poder y significado universales. Otros utilizan los símbolos o imágenes oníricas propias de la persona como base para la exploración individual. Otros apuntan a sacar partido del poder de las imágenes para reducir el estrés y crear cambios positivos en la vida de las personas. Las imágenes se están aplicando eficazmente no solo en psicología y psicoterapia sino también en medicina, deportes, pedagogía, negocios, formación de la creatividad y desarrollo espiritual. Prácticamente cualquier actividad humana puede ser potenciada de una manera u otra por medio de las imágenes.

Las metáforas en arteterapia



“Las imágenes poseen un conjunto de cualidades únicas que incluyen una poderosa capacidad de conectarnos con partes de nosotros adonde no llegan las palabras, sobre todo

los pensamientos, sentimientos, intuiciones y funciones corporales que son normalmente inconscientes”.

“El lenguaje de las imágenes tiene algo de metafórico, holístico, profundamente personal a la vez que inmensamente universal”.

“Las imágenes que creamos y usamos se pueden considerar como llaves para acceder a información e ideas hasta ahora inaccesibles, proceso en que cada imagen abre otro archivo o grupo de archivos”.

“Fritz Perls, fundador de un método de autoexploración llamado Terapia Gestalt, usaba las imágenes de esta manera precisamente para abrir archivos a los que no podíamos acceder en nuestra forma habitual de plantearnos la vida”. (*“El poder de la imaginación”*)

La Metáfora

¿Qué es la metáfora?

Figura retórica que consiste en identificar un término real con uno imaginario con el que mantiene una relación de semejanza:

Ej. "La primavera de la vida" \Rightarrow es una metáfora de la juventud.

La palabra **metáfora**, del griego, está formada a partir de la preposición, meta, «más allá, después de», y el verbo *phorein*, «pasar, llevar».

"Solo podemos comprender una cosa si logramos identificar su metáfora" (Jorge Luis Borges)

Algunos ejemplos de metáforas:



"Están bajo la **lupa**" - "El sí que nació **estrellado**" - "Ese referí está **pintado**"
- "Tengo una pesada **mochila** en la espalda" - "Este niño es un **sol**" - "El dolor no **cicatrizó**" - "Es hora de que aprendas a **volar**" - "Tiene una **venda** en los ojos" - "Debemos tender un **punte** de comunicación" - "Patear la **pelota afuera**".

La importancia del lenguaje metafórico radica en su capacidad para burlar la inteligencia consciente y altamente estructurada que es la que, al final, mantiene el problema.

*Jeffrey Zeig, escritor, profesor y practicante de la psicoterapia (1992) apunta que la utilización del **lenguaje metafórico** tiene las siguientes ventajas:*

- ✓ Las historias no implican una amenaza para el sistema de creencia del paciente.
- ✓ Captan el interés del oyente.
- ✓ Fomentan la independencia del individuo quien al tener que conferir sentido al mensaje extrae sus propias conclusiones o emprende acciones por propia iniciativa.
- ✓ Pueden ser utilizadas para eludir la natural resistencia al cambio.
- ✓ Pueden emplearse a fin de controlar la relación entablada con el sujeto.
- ✓ Ofrecen un modelo de flexibilidad.
- ✓ Pueden crear confusión y así promover en el sujeto una buena respuesta hipnótica.
- ✓ Imprimen su huella en la memoria haciendo que la idea expuesta sea más memorable.
- ✓ Afectan a la dimensión físico-corporal del individuo.

“En el fondo toda actividad terapéutica consiste en esta especie de ejercicio imaginativo que recupera la tradición oral de contar historias: la terapia dota de historia a la vida” (*James Hillman*)

Bibliografía:

Elsa Scanio, “Arteterapia: Por una clínica en zona de arte”, Bs. As: Lumen 2004

Tessa Dalley, “El arte como terapia” 1984 Tavinstock Publications, London-New York
1987 editorial Herder s.a. Barcelona

Sara Pain Gladys Jarreau, “Una psicoterapia por el arte, teoría y técnica” Nueva Visión.

Dina Gloubermnan – El poder de la imaginación

Gabriel De Marco - Arteterapeuta

