

Curso de Capacitación en Técnicas

Módulo 2

La importancia de las imágenes en *Arteterapia*



Ps. Social y Arteterapeuta Gabriel De Marco

Ps. Social Leila Ojeda

Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

Módulo 2

PENSAR

LA IMPORTANCIA DE LAS IMÁGENES Y SU RELACIÓN CON LA IMAGINACIÓN

El trabajo con imágenes

La imaginación es la base de nuestro ser. Todo lo que creamos en nuestra vida, sea una tortilla, una empresa, un viaje empieza con una imagen en nuestra mente. Símbolos profundamente arraigados de los que tal vez no tenemos conciencia, estructuran nuestros pensamientos, sentimientos, actitudes y actos.

Es muy posible
funcionar toda la
vida sin nunca
investigar estas
imágenes o
programas
interiores, pero si
es tenemos muy
poca capacidad de elección sobre quiénes somos y a donde vamos.



El trabajo con imágenes es, en el sentido más amplio, un método para intervenir, explorar y cambiar las imágenes que guían nuestra vida. Nos capacita a todos para desarrollar una visión personal: La capacidad de comprender nuestra situación presente y de identificar y atraer el futuro que más nos conviene. El enfoque es aplicable a cualquier aspecto de la



vida, desde la imagen que tenemos de nosotros mismos a la que proyectamos ante los demás, desde las relaciones al trabajo, desde la salud a la resolución creativa de problemas.

Todos estos aspectos están sustentados por esa capacidad única de los humanos de construir, muchas veces inconscientemente, imágenes o modelos de cómo son las cosas y de cómo deberían o podrían ser.

La mayoría de nosotros escogemos nuestra vida de una forma bien parecida a cómo escogemos un traje nuevo. En el escaparate hay un número limitado de estilos y tallas, que cambian un poco cada año, concebidos por diseñadores del mercado en serie que en muy pocas ocasiones tienen en cuenta nuestros intereses. Elegimos el que nos parece más adecuado, guiados por imágenes no analizadas que provienen de la moda o la costumbre. A veces incluso dejamos que otra persona lo elija por nosotros.

Cuando la elección realmente no “funciona”, o bien nos culpamos a nosotros mismos por no tener la figura adecuada e intentamos desesperadamente conseguirla, o llevamos ese modelo hasta que se nos amolda y nos parece familiar (aunque tal vez nunca nos llegue a quedar bien), o buscamos esperanzados y anhelantes otro estilo o talla que nos sienta a la perfección.

El propósito del trabajo con imágenes es el de ayudarnos en la creación de la existencia hecha a la medida, que nos sienta bien tal como somos y no como lo que creemos que deberíamos ser, que sea agradable y cómoda y al mismo tiempo tenga buen aspecto, que realce nuestros dones naturales, y haga nuestra aportación única en el mundo.

El trabajo con imágenes no depende de una capacidad de ver imágenes interiores, ni exige una voluntad de “pensar de forma positiva”, ni abrazar ningún sistema de creencia determinado. Usado de vez en cuando es instructivo, pero usado regularmente el trabajo con imágenes puede ser verdaderamente transformador, y puede darnos una sensación duradera de estar en paz, de acuerdo con nosotros mismos y con el universo, y dueños de nuestra vida.

Puede ser una herramienta de autoayuda en nuestra vida cotidiana. Sirve para personas que buscan desarrollar su propio potencial como para psicoterapeutas experimentados, consejeros y asesores que buscan nuevas maneras de ayudar a sus asistidos a conducir y transformar sus vidas.

¿Por qué imágenes?

¿Por qué necesitamos las imágenes? ¿Qué pasa con las palabras? La respuesta es sencilla: las palabras y las imágenes representan dos modos

igualmente naturales pero muy diferentes de pensar. Por lo que sabemos de los pensadores creativos, de los grandes conquistadores y de las personas sanas y felices, no hay duda de que la forma más productiva de pensar es usando ambos modos. Las palabras son la manera socialmente estructurada de pensar de forma lógica, analítica y realista, y de comunicarnos eficazmente con los demás. Las imágenes son nuestra forma idiosincrática y personal de pensar de modo intuitivo, holístico y metafórico, y de comunicarnos eficazmente con nosotros mismos. Adiestrados en utilizar e integrar las dos, podemos juntar la imaginación y la lógica y llenar el vacío entre la realidad interna y externa, para ser eficaces y creativos en el mundo, y estar en paz y armonía con nosotros mismos.

Desafortunadamente, mientras que el lenguaje verbal es enfatizado y desarrollado cada día en la escuela, la creación de imágenes tiene la categoría de un arte olvidado, dejado casi totalmente de lado en la educación convencional. ¿Por qué ha de ser así? En un trabajo realizado con alumnos de una universidad cayeron en la cuenta que si bien su educación había resultado relativamente útil en cuanto a ayudarles a entender y enfrentarse al mundo material y social, el programa de estudios no asignaba ningún tiempo para entenderse y tratar consigo mismos de una forma más efectiva.

¿Seré capaz de hacerlo?

(Es tan fácil como coser o cantar)

Muchas personas dicen que no pueden ver imágenes en su cabeza, y creen, por tanto, que no son aptas para crear imágenes. El uso habitual del término “visualización” para describir la exploración de imágenes interiores exagera esta duda, porque parece que implique algún tipo de “ver” interior: este es un motivo por el que he decidido usar el término “trabajo con imágenes” en lugar de “visualización”. De hecho, todo el mundo puede crear imágenes que les sirven, del mismo modo todo el mundo puede soñar, y podemos mejorar cada vez más con la práctica. Lo que sucede es que cada uno lo hace de forma un tanto diferente.



Si se le pide que imagine una rosa, tal vez sea incapaz de “ver” la rosa, pero tendrá una “impresión” de la imagen, que puede ser parcialmente visual pero que quizá se base más en el olor, el tacto, el sonido, el sabor o en una combinación de todos éstos. Lo más probable es que pueda decir de qué color es, incluso aunque no pueda “ver” el color y en cualquier caso se encontrará con que puede oler la fragancia u oír el tijejetazo al cortar el tallo o sentir la textura de los pétalos.

Si bien no hay nadie que no tenga imágenes, alrededor de un veinte por ciento de las personas pueden que no vean imágenes nítidas.

Imagine que tiene una pera en la mano, jugosa, suave, madura, sin lavar. ¿De qué color es? ¿Puede apretar con el pulgar y sentir lo blanda que es?



¿Le agrada la sensación de la cáscara? Huélala. ¿Qué sensación produce el olor? Tal vez sea buena idea lavarla. Abre el grifo y nota el ruido que éste hace al abrirse. ¿Lo oye? Lava la pera, sintiendo cómo el agua

fresca corre por entre sus dedos. Cierra el grifo que vuelve a chirriar. La pera está ahora lista y mojada. Ya no se puede resistir a probarla. Se la lleva a la boca, le da un buen mordisco y el jugo le resbala por las comisuras de los labios.

Si todo esto no le ha dejado completamente en blanco es que usted puede crear imágenes. Puede que no le gusten las peras. Entonces imagine su habitación y entre en ella. O recuerde la casa donde vivía de pequeño y explórela.



O salga a pasear por el bosque en un día de otoño y oiga crujir las hojas bajo sus pies. O escuche mentalmente su música favorita. O vaya a caminar, a trotar o a nadar. O póngase a coser o cantar.

La creación de imágenes es fácil porque no es otra cosa que un modo normal de pensar y además nace en los niños mucho antes que el lenguaje verbal. El trabajo con imágenes es básicamente un ejercicio en el uso de imágenes de forma más efectiva para entender y cambiar nuestra vida y redundan en una mayor salud, felicidad y creatividad.

¿En qué se diferencia del soñar despierto? Mientras el soñar despierto es una forma fácil de evadirnos de la vida cotidiana para lo cual no hace falta más que el deseo de estar en algún otro sitio o ser alguna otra persona u otra cosa, el trabajo con imágenes es una actividad dirigida a instruir y mejorar nuestra realidad de cada día. En el trabajo con imágenes, a diferencia del soñar

despiertos, por muy lejos que viajemos en el mundo de la imaginación

siempre volvemos con un regalo para el mundo cotidiano en que vivimos.



Dina Glouberman – “Una introducción práctica al trabajo con imágenes”

