

## Las Imágenes

### La importancia de usar imágenes



*“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:

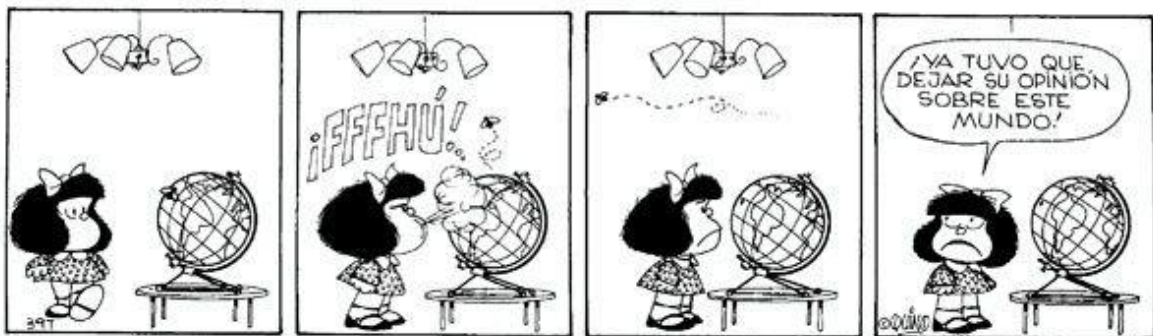
- ✓ Las historias no implican una amenaza para el sistema de creencia del paciente.
- ✓ Captan el interés del oyente.
- ✓ Fomentan la independencia del individuo quien al tener que conferir sentido al mensaje extrae sus propias conclusiones o emprende acciones por propia iniciativa.
- ✓ Pueden ser utilizadas 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*)

“Cualquier arte o conocimiento que uno consigue por medios externos no es realmente suyo, no le pertenece intrínsecamente; es solo lo que procede de su ser interior lo que puede reclamar verdaderamente como suyo”. (Suzuki)

Por último, el poder de la metáfora no lo determina el narrador, sino el oyente y lo que su mente inconsciente hace con el relato. La metáfora pertenece al tipo de lenguaje centrado en el universo del oyente, y no en la sabiduría del relator. Lo que busca el **lenguaje metafórico** es provocar estímulos al sistema sensorial de quien escuche, imágenes, sensaciones, sonidos, olores, sabores...

El **lenguaje figurado** ayuda a que el oyente pueda conectar con su propia intuición. (Terapéutica del cuento)



# El Arte

## Algunos beneficios de la utilización del arte como actividad grupal:

- Todos pueden participar al mismo tiempo a su propio nivel. El proceso de la actividad es importante y un garabato puede ser una aportación tan considerable como una pintura acabada.
- El arte puede ser otro camino importante de comunicación y de expresión, sobre todo cuando fracasan las palabras.
- El arte facilita la creatividad.
- El arte es útil para trabajar con la fantasía y con el inconsciente.
- Los productos artísticos son tangibles y pueden examinarse posteriormente.

**“El arte es una acción de amor, un deslumbrante vínculo que se establece entre los hombres...”** *Enrique Pichón Riviere.*

## Arteterapia

El arteterapia es un acompañamiento de personas en dificultad (psicológica, física, social o existencial) a través de sus producciones artísticas, obras plásticas, sonoras, teatrales, literarias, corporales y bailadas. Es un trabajo sutil que toma nuestras vulnerabilidades como material y busca menos el desvelar las significaciones inconscientes de las producciones que permitir al sujeto re-crearse a sí mismo, crearse de nuevo en un recorrido simbólico de creación en creación.

El arteterapia es también el arte de proyectarse en una obra como mensaje enigmático en movimiento y de trabajar sobre esta obra para trabajar sobre sí mismo. *(Jean Pierre Klein)*

No revela lo que es, no señala lo que ya está allí, sino que atrae un movimiento hacia lo que puede ser.

Arteterapia no se limita a una expresión en vistas a una descarga y al alivio momentáneo. No es terapia emocional ni busca la catarsis ni la expulsión del mal, que pertenecen al exorcismo. La abreacción (descarga emocional) que permite eventualmente sólo vale si se integra en un proceso que la prolonga: el fin no es desembarazarse de aquello que molesta, sino transformarlo en creación de sí mismo. (La creación como proceso de transformación)

Todo acto creativo se nutre de la fantasmática, pero a la vez nos abre la posibilidad de operar, no encarando el síntoma, no desde las dificultades, no desde la interpretación, sino por caminos alternativos, laterales, que en el devenir de un trabajo sostenido y sensible, acerca soluciones nuevas, siempre renovadas, y produce un efecto reparador en el mundo interno de los sujetos y en la dinámica de los individuos o grupos que lo llevan a cabo.

*(Rosana Eijo/ Mónica Musante)*

Palabras claves (arteterapia, acompañamiento, simbolización acompañada, proceso, creación, caminos alternativos).

Gabriel De Marco: Psicólogo Social / Arteterapeuta / Preventor en adicciones/ Líder Prosocial comunitario.

Leila Ojeda: Psicóloga Social / Preventora en adicciones/ Líder Prosocial comunitaria.