

Seminario de Capacitación en Ansiedad

Módulo 1

---

PENSAR

## Arte-terapia... *Para estar mejor*



El arteterapia es, entre muchas otras cosas, la utilización de la expresión artística en la ayuda a las personas que tienen problemas psicológicos (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje.

El arteterapia da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situación de angustia emocional. El principio es de estimular a los pacientes a expresar sus sentimientos y emociones bajo una forma visual o plástica, (pintura, escultura, dibujo, música, etc.)

También puede ayudar al descubrimiento y desarrollo de las potencialidades y recursos que todos poseemos pero muchas veces desconocemos, están dormidos o sin utilizar.

Lo más importante durante una sesión de arteterapia es dejar a un lado el miedo a expresarse, hacer salir las emociones y sentimientos rechazados en nuestro inconsciente y ayudar a conocer los orígenes.

Otro aspecto positivo del arte-terapia es que la producción puede contener ciertos símbolos capaces de aportar información y con los cuales se puede trabajar, significar o re-significar.

No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo más importante es saber escuchar la "voz" interior y expresarse a través de la creación artística.

---

"El *Arte* no cura, pero puede ser terapéutico y el sufrimiento puede ser una oportunidad para la creación en vez de ser un obstáculo". (*Mireia Bassolls*)

---

El arteterapia es una forma de acompañar y ayudar al paciente en sus dificultades sociales, educativas, físicas, mentales, existenciales (*Silvia Aguirre*)

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.

Una última definición es pensar al arte-terapia como un dispositivo con objetivos enmarcados en la salud mental desde el desarrollo del potencial creativo y expresivo a través del arte, cuyas manifestaciones son

facilitadoras e instrumentadoras de modalidades terapéuticas artístico-expresivas que otorgan significaciones nuevas y resemantizaciones al padecimiento psíquico.

### ¿Qué no es arte-terapia?

- Ⓜ **No es arte:** El arte tiene su fin en sí mismo y se mueve con legalidades simbólicas que se desprenden del sujeto creador, encontrando una fuerza objetiva, que lo lleva a lugares y tiempos en contextos diversos, sin la necesidad de la presencia del autor.
- Ⓜ **No es para mejorar el ser artista:** El artista, creador, es un sujeto y su producción puede ser independiente de su sufrimiento subjetivo. El mejorar puede redundar en su productividad, no necesariamente en su subjetividad. Podría darse el hipotético caso de que cuanto peor estuviere (subjetivamente) mejor produjera (¡pobre de no poder disfrutar de esa riqueza!)
- Ⓜ **No es un taller de aprendizaje de arte:** No es necesaria una experiencia artística previa, ni un conocimiento del lenguaje artístico en cuestión. Todos estamos inmersos en una cultura donde los lenguajes artísticos nos son conocidos; no sucede lo mismo que con el lenguaje digital de la computación: nuestra máquina cerebral y simbólica no decodifica naturalmente este lenguaje de ceros y unos, aunque sí lo hace con el analógico.
- Ⓜ **Tampoco es una psicoterapia verbal,** ya que está privilegiado el lenguaje no-verbal y lo simbólico que aparece en su expresión. Obviamente no se descalifica la importancia del verbo de las representaciones, mas su papel no es protagónico ni su utilización, la vía de trabajo (sí lo son los lenguajes artísticos).

Lo terapéutico no se define solamente porque hace bien. Un baño de agua caliente, una linda reunión de amigos, etc. hacen muy bien... Si el sentirse bien es un imperativo, evitando cualquier vestigio de displacer, se excluyen las posibilidades de sentirse mejor y luego atravesar aquello a elaborar.

“**Terapia**” del gr. *Therapeutikoós*,-servicial, que cuida de algo o alguien-,

En arte-terapia tiene que haber un **arte-terapeuta**. Esto nos conduce a la cuestión de la transferencia, no es cualquier otro que cuida, sirve. Las representaciones que se asocian a éste son las de guía / contención / dirección / darse cuenta de lo que sucede al otro, para que a través del arte, posibilite la comunicación / expresión / creación / recreación / integración.

Cómo se define entonces el encuadre de trabajo, cuál es el lugar de lo verbal, de lo no verbal, de lo conflictivo, de la reorganización, de la reflexión, del autoconocimiento, del proceso creativo, de las técnicas de expresión artísticas en arte-terapia, que pueden diferenciarse tanto de la psicoterapia como del taller de arte, son las cuestiones que ubicaran *qué* es arte-terapia y *qué* no es arte-terapia.

“No todos los caminos conducen a Roma, ni Roma es el único lugar a arribar”.

### ¿Para qué y por qué arteterapia?

Las diversas expresiones artísticas, a través de sus objetos, abren caminos distintos: la imagen, el movimiento, el sonido, la palabra, la acción, las formas, los colores, etc. El poder de cada uno de estos recorridos conduce a potencias con otras virtudes y fortalezas. La posibilidad de significación y re-significación otorgada por el lenguaje artístico, altamente sintetizado y sintético, encuentra una narrativa poderosa para la transformación subjetiva. El trabajo con los objetos modifica el trabajo de los sujetos.

El lugar de la palabra es la de “dar una vuelta de espiral”, allí donde se unen lo vivenciado emocional, con lo producido en tanto objeto, con lo pensado-ideas, asociaciones, recuerdos, resignificaciones-, con lo actuado, dimensión pura del hacer. Es un nuevo lugar de síntesis, luego de un recorrido, aunque no es un lugar prescripto al cual hay que llegar necesariamente.

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 lo fantasmático, 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.

## Los alcances, aportes y beneficios de esta práctica

### *Lo individual y lo grupal*

Es importante resaltar que los encuadres y dispositivos son aplicables tanto en terapias individuales como en grupos adaptando las consignas o técnicas según las necesidades problemáticas a tratar.

El abordaje arteterapéutico facilita y promueve la posibilidad de expresión, aperturas, desbloques, reflexión, diversión, descubrir las habilidades y recursos (autoconocimiento), aprendizajes, esclarecimientos, etc. Todo esto a través de amplios y muy diversos lenguajes artísticos. Desde el juego, la espontaneidad, la imaginación, la inspiración, la fantasía, los obstáculos, el reconocimiento de las limitaciones y las capacidades, etc. Para esto se vale de técnicas, consignas, dinámicas, procesos creativos; cada una de ellas tienden a trabajar aspectos específicos como las miradas, la escucha, la exposición, motivación, comunicación, vínculos, autoestima, integración, mutua representación interna, estímulos, sentires, emociones, atravesamientos teóricos, etc.

Permite llegar donde la palabra sola a veces no puede hacerlo, parados siempre desde la salud y no desde la enfermedad, sin interpretar ni evaluar lo producido, sino poniendo la mirada en el acontecer del proceso creativo.

Su intervención favorece el fluir y es muy aplicable a todos los ámbitos y campos como la discapacidad, adicciones, psicosis, violencia, traumas, complejos, ansiedades “normales” y patológicas, todas las franjas etarias: niños, adolescentes, jóvenes, adultos, vejez, además de organizaciones e instituciones.

Finalmente esta disciplina puede ser un complemento y aporte valioso para la Psicología Social, dado que sigue una orientación conceptual- teórica y línea de abordaje muy semejante.

### Bibliografía:

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

Jean Pierre Klein, “Arteterapia, una introducción” ediciones Octaedro Esp.

Rosana Eijo / Mónica Musante “En arte y salud: implementación de lenguajes artísticos” 2009 taller inicial para profesionales.

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

Alejandro Reisin, “Arteterapia semánticas y Morfologías”

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















