

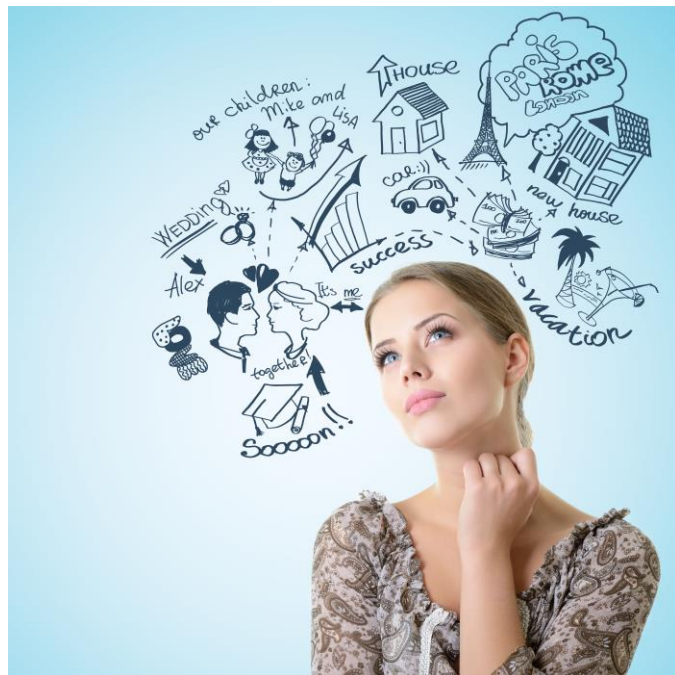
## Curso de Capacitación en Técnicas y Recursos de Arteterapia

### Módulo 8

PENSAR

## IMAGINACIÓN Y PROYECTOS

El cerebro es un órgano maravilloso que nos permite conservar las experiencias vividas y facilitar su reiteración, pero si su actividad sólo se limitara a eso, el hombre sería incapaz de adaptarse a cualquier cambio nuevo del medio ambiente ya que sólo dispondría de recuerdos. Por lo tanto, junto a la memoria, el cerebro posee otra función no menos importante: **la imaginación**.



Es ésta una poderosa actividad creadora que le permite modificar su presente y proyectarse hacia el futuro. Sin imaginación no hay creación, lo que transforma a la imaginación, no sólo en la actividad cerebral más fecunda, sino también en la más noble, ya que es la que permite anticipar el conocimiento. Gracias a ella se pueden vislumbrar posibilidades diferentes a las del presente e intentar diseñar un futuro distinto. Esta capacidad de pensar el futuro y hacer proyectos es lo que distingue al ser

humano de sus primos del reino animal, quienes ni siquiera sospechan de su existencia.

Solo se puede pensar en el futuro con la imaginación. La mayoría de los grandes logros alcanzados por el hombre fueron posibles porque antes los imaginaron; éstos fueron concebidos por sus mentes antes de que ocurrieran. Es decir que, y esto vale para todos, antes de crear y concretar cualquier proyecto se lo debe imaginar como posible.

Sin embargo, la imaginación puede resultar peligrosa si no viene acompañada de un juicio sano, que permita diferenciar lo racional de lo irracional, de otro modo los pensamientos absurdos resultarían vistos como posibles.

La imaginación puede, por lo tanto, enriquecer una vida sana y mejorarla a futuro, pero también deteriorarla o arruinarla. Sin el contrapoder de la razón, sólo aportaría falsas ilusiones o perspectivas de futuro erróneas o trágicas.

Si la razón se altera, tanto por cuestiones emocionales como por problemas químicos, puede desajustar el mecanismo de la imaginación, creando así anticipadas “películas” de miedo, de terror, de pesimismo o de futuros sin salidas. En otras palabras, cuando los miedos, la depresión, los celos o la desconfianza son los combustibles finales que alimentan la imaginación, se pueden llegar a producir niveles de sufrimiento insoportable.

En consecuencia, una imaginación sana puede perder su cualidad de mecanismo para mejorar el futuro, y transformarse en una suerte de



padecer anticipado, donde lo que se viene se percibe como difícil de soportar.

Tampoco hay que olvidar que todos somos influenciables, y qué por diversos intereses, algunos agentes sociales pueden inducirnos el miedo al futuro con datos falsos, estadísticas distorsionadas, rumores sin confirmar o profecías paralizantes.

Es lo que se llama *estrés por imaginación sobre estimulada*. El cerebro puede confundirse, a pesar de su notable perfección, y no diferenciar bien si está percibiendo la realidad o si es espectador de una fantasía inducida por terceros. Eso sí: reacciona de la misma manera, segregando sustancias químicas y hormonas tóxicas que pueden terminar enfermando a muchos.

.....

E. Norberto Abdala.















