



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

ESCUELA NACIONAL DE ARTES PLÁSTICAS

"Arteterapia"

Tesina
Que para obtener el título de:
Licenciada en Artes Visuales

Presenta

Isis Melisa Briseño Jiménez



DEPTO. DE ASISTENCIA
PARA LA EDUCACIÓN
ESCUELA NACIONAL DE
ARTES PLÁSTICAS
XOCHIMILCO, D.F.

Director de Tesina: Maestra María de la Luz Banegas Macías

México, D.F. 2005

m340390



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso


DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

INDICE

INTRODUCCIÓN	3
I., - El Arte como terapia	
1.1 Concepto y Características del Arteterapia.....	7
1.2 Antecedentes del Arteterapia	13
II. - Aplicación	
2.1 Las Distintas Técnicas Artísticas Usadas como Terapia.....	18
2.2 Objetivos y Aplicaciones del Arteterapia.....	25
III. - El uso del Arteterapia como método de expresión y análisis del yo subconsciente	
3.1 Importancia del Surrealismo y el Dadaísmo.....	31
3.2 Propuesta para el Análisis de las Experiencias Subconscientes Mediante el Arte.....	36
Conclusiones	40
BIBLIOGRAFÍA.....	41

Autorizo a la Dirección General de Bibliotecas de la UNAM a difundir en formato electrónico e impreso el contenido de mi trabajo recepcional.
NOMBRE: ISIS NELSA BRISFAR JIMENEZ
FECHA: 26-01-2005
FIRMA: 

INTRODUCCIÓN

Para la realización de esta tesina primeramente debo constar que existen razones muy personales, ya que, el análisis del subconsciente siempre ha sido uno de los objetivos de la Psicología que más atrae mi atención. Después de las Artes Visuales, el ahondamiento en el subconsciente del hombre y todo aquello que implica el mismo es lo más apasionante que existe para mi, por ello dedico la presente investigación y tesina a ello.

Por otra parte, al ser la presente una tesina de carácter mixto ya que involucra arte y psicología, he basado mi investigación en escritos de ambas ramas, así como en la asesoría de la psicóloga Claudia Contreras de la Parra para todo lo referente a la terapia en si misma.

He de demostrar que las Artes están muy ligadas a la psique del ser humano de forma pura, inconsciente y por lo mismo veraz mediante el proceso creativo de la expresión artística, por lo que las artes en sí mismas son una terapia para el ser humano que una vez enfocadas y con la orientación adecuada pueden tener resultados verdaderamente sorprendentes.

Por sus técnicas y materiales el arte nos provee de una gama infinita de tonos e intenciones, que una vez conocidos, pueden mostrar la verdad interior del sujeto en cuestión.

Es de utilidad analizar la obra plástica de distintos artistas, de su vida y de sus sueños, para así ampliar los conocimientos de los espectadores y amantes del arte, sobre todo, de aquellos que gustan del surrealismo; ésta además de ser una forma de enriquecer la cultura, el simple hecho de observar las obras puede servir como base de terapia psicológica. Esto implica aportar un nuevo punto de vista hacia las artes visuales, una

utilidad extra a la estética y una nueva manera de aplicarlas para todos aquellos artistas que dominan una o varias de sus técnicas, que si bien requiere de la aplicación de ciertas áreas de la psicología también es indispensable la gran sensibilidad de la cual está dotado el artista.

Existe una estrecha relación entre el Yo y la psicología del inconsciente, dentro de esta última se ubican las experiencias subconscientes, entre ellas las de tipo onírico. Los símbolos oníricos son imágenes que aparecen en los sueños y pueden ser reproducidos conciente o inconscientemente en la plástica; no existe sin embargo una teoría general de los sueños, por lo que no se puede proceder de una manera deductiva y deben tomarse en cuenta la arbitrariedad y la casualidad de las complejas reacciones del consciente y aplicarlas por igual al inconsciente.

Al utilizarse comparativamente una serie de pasajes de imágenes donde aparezca una misma imagen previamente desconocida, puede averiguarse el significado, así como mediante el uso de diccionarios de símbolos, los cuales el artista constantemente mezcla en su obra, no siempre con conciencia de ello. Esto puede derivar en varias "sorpresas" pues, por lo general, las expresiones del subconsciente, sobre todo aquellas que se refieren a los sueños, son complementarias o compensatorias de aquellas del consciente y, por lo mismo, pueden llegar a ser extremadamente inesperadas, así, no solo el mensaje de la obra puede verse completamente trastocado, si no la imagen misma del artista, con esto habrá un conocimiento mayor de la obra que se admira, y, aunque la obra esté impresa y visible, el subconsciente del observador "capta" el mensaje imperceptible a primera vista. Aún así existe la posibilidad de encontrarnos con imágenes o sueños paralelos, cuyo significado vaya acorde con la acción e intención conscientes.

El artista plástico tiene una sensibilidad creada y enriquecida para "comunicarse" con su subconsciente, y valerse de sus herramientas para llevar a cabo su obra, viéndose en

libertad de expresarse, el subconsciente, y, en gran parte los propios sueños del creador de la obra, llevan mucho del crédito de la obra una vez terminada.

Para que todo lo anteriormente expuesto sea más claro, es necesario dar una introducción concretamente al arte como terapia (Arteterapia).

Cuando hablamos del análisis psicológico que es posible llevar a cabo sobre una obra artística y basándonos sobre los elementos visuales que elige el subconsciente en vez del consciente relacionados mutuamente, es necesario tener en cuenta cada uno de los aspectos que son importantes para el creador de la obra, desde el soporte en el que ha de ser ejecutada la obra, de distintos materiales, espesores, formas y calidades, la herramienta con la cual será llevada a cabo (si bien lápiz, pincel, los dedos mismos, etc.) el raedor, el bruñidor, la lima, los demás utensilios disponibles, el tamaño y forma que tienen, así como el material con el cual se dará color a los trazos en el caso del dibujo, pintura o grabado; las formas elegidas en el caso de la escultura, los sonidos en el caso de la música o percusiones; todo esto se suma al estilo del artista, el tema, el título, la cantidad de colores usados en conjunto, combinados o contrastados, los cambios que se generan en los mismos, las tintas utilizadas y por supuesto una vez contemplados todos estos aspectos: la obra terminada; todos los factores son de importancia. Los antecedentes de una obra, son tan importantes como la obra misma como para ser tomados en cuenta dentro del análisis, ya que todo este procedimiento es sumamente personal e integra al creador de la obra con su creación al grado de reflejarse en la misma, desde la elección y preparación inicial de los materiales con los cuales trabajará y ajusta por mano propia, hasta ver su obra totalmente terminada; es así como se logra una relación más estrecha de lo que de por sí lo es cualquier enlace del tipo *artista - obra plástica - subconsciente*.

Con esto queda clara la intención de la presente tesina ya que el Arteterapia no solo compete al terapeuta como intérprete y analista, compete al artista visual como fuente de inspiración y guía dentro del mundo estético de las artes visuales, sus conocimientos de las técnicas existentes juega un papel muy importante al momento de dar opciones al paciente creador de la obra plástica para que de ese modo se adecuen certeramente a las intenciones de dicho sujeto al momento de realizarla. Una mezcla de artista y psicólogo nos da como resultado al arte - terapeuta capaz de originar la obra plástica, de guiar al paciente creador en la elaboración de su obra, inspirarlo, apoyarlo y aportar proveyéndolo de materiales diversos así como técnicas para que entre toda la gama de posibilidades elija las más adecuadas a su situación e intenciones personales y finalmente el mismo arte terapeuta pueda dar interpretación y solución a la obra u obras durante su creación y al final de la sesión, de la o las mismas.

I. EL ARTE COMO TERAPIA

1.1 CONCEPTO Y CARACTERÍSTICAS DEL ARTETERAPIA

Según el diccionario "arte es la facultad y actitud humana mediante la cual el hombre expresa, imita o crea cosas materiales o inmateriales con una finalidad estética". Sin embargo, a pesar de definiciones sobre lo que es arte y lo que es estética éstos son conceptos aún difusos; pues para algunos, arte es simplemente lo que hay en los museos y en las galerías. Independientemente de consideraciones valorativas o estéticas hay una cosa que parece común a "artistas profesionales" y al resto del universo: "Se reconoce que la expresión de la emoción a través de arte, tanto en niños como en mayores es una fuente de honda satisfacción psicológica y que en el adulto, brinda a menudo una llave para liberar una tensión.. Representa un sistema, que en alguna medida puede compensar incluso la ausencia de una realización emocional en las relaciones humanas".

Mervyn Levy

Hablamos de una disciplina del campo del Arte y la Psicología en la que se emplean recursos de las artes plásticas con objetivos terapéuticos. Esta práctica resulta de la convergencia de las teorías de la Psicología y las técnicas y conocimientos artísticos.

El arte-terapia utiliza la expresión artística con el fin de ayudar a las personas que tienen problemas psicológicos (desordenes emocionales, estrés, falta de confianza) o que presentan dificultades de aprendizaje; da también un soporte terapéutico a las personas que se encuentran en situación de angustia emocional. El principio es estimular a los pacientes a expresar sus sentimientos y emociones bajo una forma visual contemplada por las artes plásticas.

Lo más importante durante una sesión de arte-terapia es lograr que el paciente creador de la obra deje a un lado el miedo a hacer salir las emociones y sentimientos almacenados en el inconsciente y ayudarlo a conocer los orígenes que tienen. El objetivo que guía la sesión es utilizar herramientas que faciliten la expresión y comunicación de aspectos internos del individuo, cuya verbalización resulta dificultosa por diversas causas.

Esta práctica utiliza diferentes técnicas artísticas, para el auto-conocimiento, el desarrollo personal, la mejora de la salud y la calidad de vida. Se lleva a cabo mediante la práctica del método artístico de la elección del creador de la obra por supuesto con la orientación adecuada de un artista visual.

Otra característica del arte-terapia es el hecho de que la obra realizada puede contener simbología que posteriormente habrá de ser analizada de la misma manera como se interpretan los sueños en el psicoanálisis, pero con la diferencia de que es el paciente quien se encarga de interpretar esos símbolos que él ha creado con el apoyo constante del profesional.

Hay que saber que la significación de las obras no resuelven ningún problema psicológicos pero permiten aclararlos en cierta escala para posteriormente entenderlos, aceptarlos y finalmente darles seguimiento para tratarlos y sobrellevarlos.

La Psicología Humanista considera que el ser humano sano es aquel que desarrolla todo su potencial en todas las áreas posibles; lo cual forzosamente incluye la creatividad y a su vez ésta al arte.

Mediante el uso de materiales artísticos: modelado, pintura, movimiento, dibujo, fotografía, grabado, escultura y sus derivados, sin necesidad de experiencia previa, ni largos aprendizajes técnicos el Arteterapia pone el énfasis en escuchar la voz interior, que viene del subconsciente, la atención y la

espontaneidad, muchos problemas de ansiedad van emparejados con molestias físicas y disminución de la capacidad respiratoria, en estos casos la coordinación de pincelada con la exhalación da resultados sorprendentes. Para aquellas personas con baja autoestima, puede suponer una mejora del auto concepto, a través del dominio de los materiales y de la capacidad de hacer, por ejemplo en el modelado con arcilla, plastilina, papel maché u otro material moldeable.

El Arteterapia utiliza diferentes lenguajes artísticos. Cada participante crea una obra con sus propias manos, algo que puede contemplar, transformar materialmente; una obra con la cual puede identificarse, la persona expresa libremente sobre el material escogido sus miedos, sus conflictos, reconociéndose autor de todo lo que produce y de su capacidad para ir transformándolo aquí y ahora.

Es de gran ayuda en la reconstrucción interna y en la auto aceptación, pues al ser el trabajo artístico una auto-representación, el creador se ve reflejado en aquello que ha realizado. La realización de una obra requiere que la persona esté inmersa en el presente y en lo que hace precisamente en ese momento para que pueda reflejarse en su obra. Es decir, requiere y propicia la completa concentración del individuo en la plástica para poder llevar a cabo por completo su obra. También puede ayudar a acceder a las capas más profundas de la psique con la liberación de material inconsciente, que posteriormente puede ser contemplado, analizado e incorporado.

Este trabajo es eminentemente vivencial, se aporta documentación y se realizan trabajos individuales o de grupo a lo largo del proceso, dependiendo de las circunstancias en las que se halle el paciente y de su edad, siendo más adecuada la sesión individual de Arteterapia para adultos mayores de 25 años, dejando para los adolescentes y niños las sesiones grupales, posterior a las cuales, ya avanzados en el proceso también es requerida una o varias sesiones individuales.

Las sesiones grupales pueden ser estructuradas en encuentros semanales, en cada uno se presenta una técnica artística y se profundiza en la misma vivenciándola a través de diferentes dinámicas y trabajos a modo de bocetos y ejercicios de trazo para el dibujo y la pintura, modelado de plastilina con opción a elegir más adelante el barro como material de creación plástica; grabado sobre linóleo y elección de entre distintos instrumentos de dibujo sobre éste como lo son el raedor, bruñidor y punta. El último encuentro grupal se lleva a cabo preferiblemente en un espacio en la naturaleza y contempla un día más de trabajo artístico.

Al introducir el elemento artístico en un proceso psicoterapéutico, las posibilidades de interpretación de los síntomas tienden a facilitarse. Habitamos en una cultura que ha generado en los individuos enorme dificultad para expresar abiertamente sus sentimientos, incluso desconocen muchos de ellos, es necesario orientarlos y llevarlos en un recorrido a través de sus emociones para lograr enfocarlos en ellas y posteriormente reconocerlas. La imagen realizada en el papel, plástico, cartulina, barro, plastilina, cartón o cualquiera que sea el material de elección del creador de la obra permite un deslizamiento de lo reprimido. Lo anteriormente expuesto refleja, en parte, los fundamentos de la apertura de las Artes Visuales para lograr un lugar de trabajo de las imágenes inconscientes como una extensión de la Sociedad Artística. Así dicho convergen diversas técnicas, tales como: Psicoterapia por el Arte; Arteterapia de Orientación psicoanalítica; Invención Literaria y Psicoterapia; Arteterapia teatral.

Lo más interesante de estas técnicas, es que logran una diferencia con la visión de la labor de terapia puesta en los talleres tradicionales de instituciones psiquiátricas. Ya no es solamente el trabajo artístico como estabilización de un cuadro esquizofrénico, sino que apunta más hacia las personas con habilidades creativas, personas normales que se quieran conocer

un poco más a sí mismas a través de la vivencia de variadas experiencias a través del Arteterapia grupal o individual.

Ya que su objetivo central es facilitar la expresión mediante medios no verbales como dibujos, armados, esculturas de pequeño tamaño, collages, y otras técnicas provenientes de las artes plásticas permite que las emociones y sensaciones que intervienen en el proceso terapéutico tomen colores, líneas, formas y movimientos y así sea posible profundizar en los contenidos que afloran; de manera que el Arteterapia hace que el material inconsciente se haga presente en forma visual para trabajar sobre el mundo de las imágenes internas del psiquismo de la persona; con su práctica se propicia la producción de sentido posible de trabajar con el paciente a partir de su trabajo plástico, teniendo en cuenta que el arte es un lenguaje simbólico entre otros disponibles para el ser humano.

Entendemos por lenguaje simbólico toda la gama expresiva humana, tal que remita a una significación. Así, son lenguajes simbólicos tanto el lenguaje verbal en su forma oral o escrita, el lenguaje corporal, el lenguaje gestual, el lenguaje musical, el lenguaje de señas y el lenguaje plástico.

Se utilizan materiales y técnicas provenientes de las artes visuales, pero no es necesario contar con ningún conocimiento artísticos previo para participar de este modo terapéutico como paciente creador de la obra puesto que las consignas que se utilizan son sencillas y sirven para permitir que afloren a la superficie cuestiones que dificultan el bienestar y que no son de fácil comunicación verbal.

Técnica de Collage.



1.2 ANTECEDENTES DEL ARTETERAPIA

Aunque en México no es un concepto de gran resonancia el Arteterapia se utiliza en Europa desde 1940 . Desde 1971 la principal referencia son las investigaciones de Winnicott sobre el "objeto transicional".

Los antecedentes del Arteterapia Gestalt, de orientación Humanista los podemos encontrar en Joseph Zinker (1977), Oaklander (1978), Rhine (1980) .

Existen pocos estudios en México por ser en nuestro país un área de reciente interés para las artes y la psicología, mas va en aumento su difusión por lo que su práctica será más común con el transcurso del tiempo ya que es de gran utilidad y sus aplicaciones abarcan diversos objetivos.

Los análisis hechos por Freud son reconocidos a nivel mundial, "Un recuerdo infantil de Leonardo da Vinci", "El Moisés de Miguel Angel", "El Delirio y los Sueños en la *Gradiva* de W. Jensen", "Un recuerdo infantil de Goethe en *Poesía y Verdad*".

Los recuerdos infantiles en la edad adulta son siempre reflejo claro del subconsciente, toda obra artística puede ser analizada y descifrar la personalidad de su autor, cada trazo en su forma y grosor da información, la intensidad con que se llevó a cabo y la temática, pero lo que sí juega un papel de suma importancia es el color.

"El arte nos proporciona un fondo delicioso que torna mas grata la vida, nos brinda un medio de escapar a las desazones y limitaciones... y de vez en cuando dispensa esa emoción particular, el éxtasis, cualidad tan inapreciable que no hay vara con que medirla. Una de esas raras emociones que redimen a la vida de la monotonía, la trivialidad y de la futilidad".
Luckie Parker

Aunque es muy probable que el uso terapéutico del arte sea tan antiguo como el hombre, el concepto de Arteterapia en sí, aparece después de la 2ª Guerra Mundial en EEUU y Gran Bretaña paralelamente con Adrian Hill (Gran Bretaña), Margareth Naumburg y Edith Kramer (América) Hoy en día es una profesión reconocida en países como USA, Canadá, Australia, Reino Unido y países Escandinavos.

Se han analizado a través de los años diversas obras artísticas desde el punto de vista psicológico, uno de los casos de mayor renombre puede ser Van Gogh, a quien (tras minucioso análisis de su obra y comportamiento) se le declaró esquizofrénico, él asimiló dentro de su época el estilo impresionista, siendo parte del post - impresionismo y dando pie al expresionismo, sin embargo desde su punto muy particular de producir arte aún tras conocer a Toulouse Lautrec, Emile Bernard, Gauguin (con quien mantuvo estrecha amistad), Seurat, Pissarro, y Cezanne no adopta ninguno de sus estilos, mantiene sus cuadros en una misma gama de colores un tanto agresivos, como lo fuesen el amarillo canario contrastante con azul ultramar, verdes esmeralda con anaranjado el violeta y lila también eran constantes, los tonos violáceos son considerados una expresión de profunda tristeza, mientras que los contrastes de tonos brillantes principalmente rojos y amarillos muestran su agresividad y personalidad esquizofrénicas, no es de extrañarse que no lograra vender ningún cuadro, pues no solo con el tiempo se hizo fama de loco, además el ser humano subconscientemente puede percibir los mensajes "ocultos" que transmitían sus cuadros al momento de observarlos: enfermedad, desesperación, soledad; nadie con sentido común gusta de colgar semejante temática en su sala, aún si la imagen representada aparenta ser inocente, el mensaje intrínseco de las pinceladas y el color es obvio.

La esquizofrenia es una de las principales enfermedades mentales hallada en artistas y, hoy puede ser tratada mediante el Arteterapia, es un trastorno del cerebro que hace difícil distinguir

la realidad de la ficción. La persona comienza a experimentar sensaciones no reales, a oír o ver cosas que no existen, los síntomas de la enfermedad por lo general aparecen en la adolescencia por lo que la vida académica y laboral se ve perjudicada, especialmente cuando el afectado desconoce que está enfermo. La combinación de fármacos y psicoterapia fue por mucho tiempo el único tratamiento contra la enfermedad. Desde finales del siglo XIX se venía experimentando con las artes plásticas, pero no fue hasta mediados del siglo pasado cuando se instauró el Arteterapia como método psicoterapéutico.

Muchos son los que viven la enfermedad en silencio, de forma anónima, sin que nadie nunca se pregunte qué fue de ellos, de sus vidas. Otros, sin embargo, obtuvieron con su obra artística el reconocimiento universal. Escritores como Edgar Alan Poe, músicos como Gustav Mahler o pintores como Vincent Van Gogh tuvieron en común una existencia atormentada por la enfermedad mental. El genio del impresionismo padeció una grave psicosis que le llevó al psiquiátrico, donde pintó varios de sus famosos autorretratos. Murió en 1890 a consecuencia de un tiro que se disparó a sí mismo en una de sus crisis nerviosas.

Para algunos el arte es una necesidad vital, para otros, un tratamiento distinto contra su enfermedad.

“El arte es un artículo de primera necesidad como el pan, el vino, o un cálido abrigo en el invierno, quienes creen que representa un lujo, poseen una mente fragmentada. El espíritu del hombre siempre siente hambre de arte, lo mismo que su estómago gruñe por comida”.

Irving Stone

Pero hay que destacar que cuando el arte se convierte en terapia no persigue ya un fin estético, el trabajo artístico en este caso no se realiza para ser mostrado, no se pretende hacer arte, sino encontrar vías de solución a los conflictos, mediante la expresión de ellos, siendo muy adecuado para personas que, de otro modo, no los expresarían. Así el proceso de creación de un objeto artístico refleja el mundo emocional de su creador de

forma similar a como lo hacen los sueños, o los procesos de libre asociación de ideas utilizados en otras formas de psicoterapia. Aunque existe la creencia de que el arte es una simple y constructiva forma de evasión de las dificultades; la realidad es que mediante el arte las personas pueden comunicar sin necesidad de recurrir a las palabras. En el proceso de Arteterapia se utilizan toda clase de actividades: pintura, barro, instalaciones, performance, lenguaje y expresión corporal, voz, música, danza o una combinación de varios. La ventaja es que para beneficiarse de los efectos terapéuticos no es necesario poseer ninguna habilidad especial, muy al contrario cuando menos se sepa mejor pues así se tienen menos conceptos adquiridos que puedan influenciar el proceso artístico. No deja de resultar paradójica la famosa relación locura-creatividad. Si bien, lo que es curativo para unos no lo puede ser para otros, las formas de la creatividad son infinitas y para todos los gustos.



¿Quién dice que es menos creativo poner una mesa armoniosa, hacer cestos o resolver un problema que pintar un cuadro, o componer música? Quizás para la práctica del Arteterapia pueda ser el arte una actitud, más que una aptitud. No es necesario mostrar dotes de artista cuando se trata de mostrar el interior del ser, los pacientes al momento de crear sus obras deben desprenderse de su temor a ser juzgados o criticados, por eso es importante que sepan que un profesional los está guiando y que no está ahí para juzgar la calidad de la obra artística sino su contenido real, puramente expresión, de ahí partir para el análisis.

Para algunos esta dimensión artística del ser humano enlaza con el aspecto mas espiritual del mismo.

Lo anterior se puede concluir con las siguientes palabras del Príncipe Carlos de Inglaterra: "Todo el arte exige la más intensa concentración y, en consecuencia es uno de los ejercicios más relajantes y terapéuticos que conozco, de hecho en mi caso, siento que me trasporta a otras dimensiones que literalmente vivifican partes del alma a donde no pueden llegar otras actividades".

II. APLICACIÓN

2.1 LAS DISTINTAS TÉCNICAS ARTÍSTICAS USADAS COMO TERAPIA

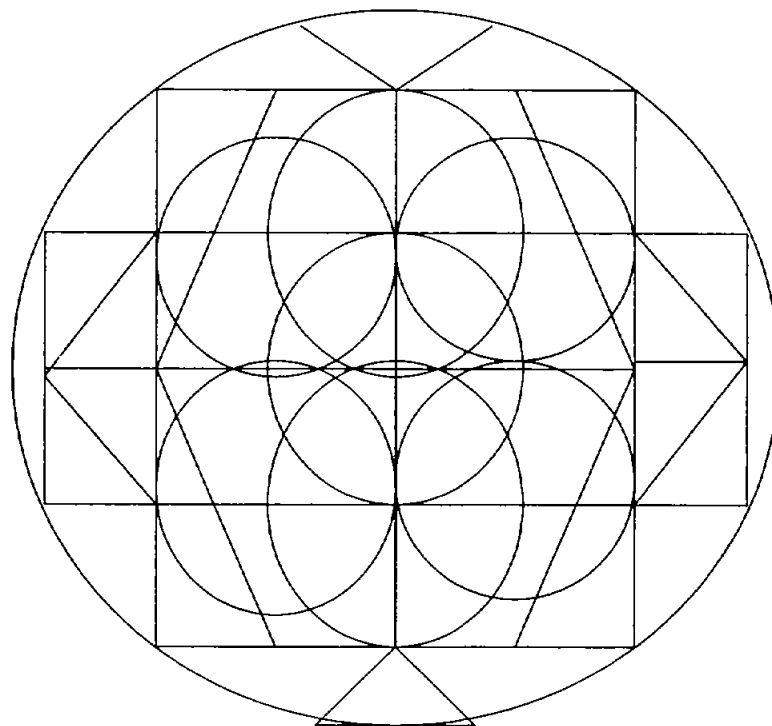
Las técnicas que se implementan son muy variadas y diversas. Se eligen en función de la situación particular de cada paciente. Incluso se pueden crear algunas que resultan específicas para necesidades puntuales, durante el transcurso del proceso terapéutico. No se trata solamente de dibujar, suelen utilizarse materiales no convencionales.

Dibujo: Dentro de éste podemos contemplar los mandalas que son uno de los primeros antecedentes del Arteterapia. En los diccionarios se encuentra la definición de la palabra "mandala" como una "representación geométrica y simbólica del universo en el Brahmanismo y el Budismo". En efecto, el mandala es originario de la India, pero también se encuentran representaciones geométricas simbólicas en otras culturas como los indígenas de América (Navajos, Aztecas, Incas...etc.) o los aborígenes de Australia. El mandala es un arte milenario que permite por medio de un soporte gráfico llegar a la meditación y a la concentración, para expresar nuestra propia naturaleza y creatividad.

El mandala es también llamado "**psico-cosmograma**" y permite a aquel que lo utiliza reintegrar simbólicamente no solo en el universo sino la unidad de conciencia absoluta de su ser. El mandala es un instrumento de pensamiento. Es también una forma de Arteterapia.

Sus virtudes terapéuticas permiten recobrar el equilibrio interno y el conocimiento de si mismo (intuición creativa e interpretación de sus propias creaciones), el sosiego y la calma interna. (concentración y olvido de los problemas), necesarios para hallar una estabilidad emocional.

El coloreado del mandala puede ser de utilidad en sesiones de Arteterapia, niños o adultos que sepan o no dibujar. Su practica es sencilla, solamente hay que rellenar de color los diferentes elementos geométricos. Cada uno escoge los colores en función de su estado de ánimo, la intensidad del color, los diferentes materiales para colorear proporcionados (acuarela, tintas, crayones, lápices de colores, etc.) o bien, puede llevarse a la práctica la creación de los propios mandalas con una regla, compás, espirógrafo, etc.



Pintura: Es un lenguaje principalmente de desarrollo y contenido visual, aunque nos permite el juego del tacto. Nos propone un diálogo personal con uno mismo a través de su obra. Es importante destacar el trabajo con el color como recurso en si, que nos permite llenarnos de emociones.

Teatro: La dramatización representa vívidamente las emociones del individuo, puede ser que ciertos pacientes se sientan cómodos trabajando de este modo.



Escultura: Tiene la ventaja de ser visual, como la pintura, con la diferencia de que se trabaja con los volúmenes. Además de un aspecto muy importante ya que al entrar en contacto con el material, amasándolo, aplastándolo, etc, se toma conciencia de la materia no sólo a través de la vista, sino también del tacto. Da muchas posibilidades en la fase final del trabajo, el acabado y esto nos permite que sea más enriquecedor.

Escritura: Basada en el surrealismo y la práctica de los cadáveres exquisitos, desde un lenguaje similar al de los sueños, nos permite un trabajo más evocador. Recoger lo vivido, lo que deseo vivir, mi aquí y ahora traducido. El juego con las letras, la narrativa, la poesía, el cuento.

Fotografía: Conectada a la imagen, lo físico, al aquí y ahora retratado. También a los recuerdos, la familia, la infancia. Un arte que nos ofrece una verdad indiscutible. Un arte a través del cual podemos recoger nuestros momentos presentes y futuros para conservar. Un arte para elegir.



Música: Se trata de la utilización de la realización o escucha musical para inducir un estado de relajación en el paciente y de favorecer la expresión de ciertas emociones de una manera no

verbal. La música estimula la memoria y puede tener un efecto anti-dolor en los enfermos en fase terminal. El ritmo musical acelera la liberación de endorfinas, los analgésicos naturales de nuestro cuerpo.

Actualmente, estudios e investigaciones se orientan para determinar si la música tiene un efecto sobre el sistema inmunológico.

La música se puede tomar como una terapia aparte o en conjunto con cualquiera de las técnicas anteriores. El principal valor terapéutico de la música reside en su influencia sobre las distintas emociones. En efecto, tiene la capacidad de estimular o reprimir ciertas funciones del organismo (como el metabolismo, la presión y el pulso sanguíneo, la contracción muscular, el ritmo respiratorio y las secreciones de ciertas hormonas) al influenciar nuestras emociones.

La terapia musical puede utilizarse para despertar la atención, mejorar la concentración y estimular la memoria, así como para estimular las facultades de asociación e imaginación. También es excelente para producir escapes socialmente aceptables, y estimular en cualquier persona la confianza en sí misma.

Es un lenguaje diferente que solamente se puede interpretar por medio de la energía y la vibración de la onda sonora, si nosotros no tenemos este conocimiento en conciencia, nuestra mente y nuestro cuerpo si, nuestro espíritu también, así que basta una pieza musical para que mente, cuerpo y espíritu entren en armonía.

Cabe añadir un ejemplo de cómo funciona el Arteterapia: Durante todo un año, un grupo de pacientes del Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile tuvo una terapia distinta: el taller de pintura que organizó Gastón Laval. Los resultados

fueron excelentes, no sólo desde el punto de vista clínico, sino artístico.

Flor, una paciente del Hospital, dibujaba las que ella nombraba "chaucheritas" (monederos) del mismo color, en línea recta y del mismo tamaño. Héctor (otro paciente) siempre pintaba una figura que parecía representar su propia imagen al medio de la tela, cambiando únicamente los paisajes de fondo. Ambos asistieron al mismo taller de pintura, el resultado de su trabajo fue observado por su familia, público en general y por supuesto, por sus amigos del Instituto Psiquiátrico de Santiago. La exposición fue montada en una de las salas de arte del Centro de Extensión de la Universidad Católica de Chile mostraba una exposición diferente, no sólo por los pintores que presentaba, sino por el tipo de trabajo terapéutico que había detrás de cada uno de las obras en exhibición: la pintura como parte de un taller de terapia para pacientes esquizofrénicos -de los internos y de los que van sólo por el día como tratamiento-, la pintura como una ventana que se abre a los psiquiatras y psicólogos para ver qué ocurre con esas mentes tan confusas y desordenadas.

Lo que comenzó como un taller piloto de 2 meses de duración, se convirtió en parte de la rutina semanal con que los 20 pacientes sabían que podían contar para completar su día, en un taller donde doctores, estudiantes de arte y pacientes aprendieron unos de otros.

Tras los buenos resultados que se obtuvieron con el primer grupo de trabajo, el pintor que dio el taller siguió yendo cada miércoles hasta mediados de año para guiar y acompañar a un grupo de pacientes-creadores de obras artísticas de la sección correspondiente al Hospital Diurno y a un grupo de mujeres del Departamento 11 del internado, acompañado por algún amigo, sus alumnos, y luego con el psicólogo en práctica que complementó la asesoría psiquiátrica del Instituto.

A pesar de la falta de recursos y de materiales con que se hizo muchas veces el taller, éste se convirtió en un espacio único para ese grupo de hombres y mujeres que, por iniciativa propia, quisieron participar en la experiencia, aunque no tuviesen tan claro en un comienzo qué era lo que iban a pintar.

El taller fue experimental en la medida en que no se trabajó con ellos en ninguna técnica o estilo, sino que se los estimuló en un trabajo de expresión espontánea y después de cada sesión se desarrollaba el trabajo de los especialistas, estudiando y observando cada dibujo, los avances y retrocesos en sus trazos, figuras y uso del color como una herramienta que complementa el trabajo clínico.

Los dibujos de los pacientes eran tomados como indicadores de su estado de ánimo, qué era lo que les preocupaba, cómo se desarrollaban sus conflictos.

La pintura y el tema de las enfermedades mentales están estrechamente ligadas. Basta recordar el trabajo de Van Gogh o Dalí para entender por qué el lenguaje de las imágenes puede transformarse en una especie de texto en el que se puede leer cómo trazos y líneas, colores y formas dan cuenta de esos mundos ajenos y lejanos a la "normalidad". El Arte terapia no basta por sí sólo, sino como complemento al tratamiento tradicional. "Sus ventajas son la mayor veracidad de la pintura, pues es una expresión pura que no se presta con tanta facilidad al engaño como la conversación, y su mayor rapidez: un tratamiento de psicoterapia tradicional requiere un mínimo de dos años, mientras que con la pintura, algunos pacientes lo pueden terminar en seis meses.

Incluso sin usarse como un elemento más de la terapia, la pintura como ocio también mejora la calidad de vida de las personas con problemas mentales, un colectivo que, en sentido amplio (depresiones, stress, anorexias, epilepsias...) está compuesto por 450 millones de personas en todo el mundo.

2.2 OBJETIVOS Y APLICACIONES DEL ARTETERAPIA

El Arteterapia surge a partir de que existen distintas maneras de expresar lo que se siente o lo que está sucediendo alrededor. Es decir, que no solamente se pueden expresar los sentimientos por medio de la palabra hablada. Podemos pensar en las personas que han perdido el don de la palabra o en niños que aún no han adquirido esta función. ¿De qué manera se expresan las personas que no hablan?

Existen muy variadas maneras de expresar los sentimientos y emociones a demás de la palabra hablada o escrita.

La palabra expresión se deriva del latín '*expresus*', que significa declarado. '*expresus*' es el participio de '*exprimere*', que significa hacer salir. El proceso de la expresión, ya sea ésta hablada o no, permite un acceso hacia el otro, pero también hacia la propia persona que se expresa. Es decir que la persona que expresa aquello que siente, puede estar en contacto con un otro, pero también existe un contacto consigo mismo.

Al expresar lo que se siente o lo que se piensa, se tiene la posibilidad de ver, escuchar o sentir lo propio; la expresión es el camino del auto-conocimiento, este auto-conocimiento permite al individuo el acceso a lo real, a aquello que siente, pero ya expresado y por ello con más posibilidad de ser inteligible y más consciente.

Es importante señalar que una de las metas primordiales en procesos psicoterapéuticos es que la persona, por medio de diferentes técnicas, pueda tener acceso a la conciencia de qué es lo que sucede en su interior. Mientras haya más conciencia de lo que percibe y siente así como de cual pueda ser su origen, hay más posibilidades de cambio. El Arteterapia es una manera de acceder a todo aquello que sentimos y acercarnos, al ver la creación propia, al camino de la toma de conciencia de dichos sentimientos.

El principal objetivo del Arteterapia es expresar el mundo interior mediante el desarrollo de la capacidad creativa. Este objetivo se cubre al experimentar e investigar con diferentes técnicas y ejercicios artísticos para dejar de mantener la prioridad en el lado izquierdo de nuestro cerebro que lleva a cabo la función crítica y estimular el lado más intuitivo y espontáneo que es el derecho.

Una vez iniciado el proceso artístico se puede dar inicio al trabajo con las emociones más reprimidas y confusas, aquellas con las que no se tiene contacto a diario, que surgen solo por lapsos o en sueños, ocasionalmente de modo borroso e inconstante, en otras ocasiones dando la sensación de que no se puede recordar nada en realidad, esa clase de sensaciones son difíciles de identificar y los recuerdos muchas veces quedan atrapados en el subconsciente de modo que no se les entiende del todo. Tras estimular el proceso artístico y el trabajo de emociones guardadas el siguiente paso es responsabilizar al creador de la obra, de su propio modo de expresión con todo lo que conlleva.

Los modos en los cuales se habrá de aplicar el Arteterapia son primordialmente dos, de los cual habrá derivaciones y variantes:

Terapia individual: Se trabaja con un solo paciente, atendiendo en forma exclusiva su propia subjetividad y necesidades.

Grupo terapéutico: La modalidad de trabajo es grupal y mantiene objetivos terapéuticos.

La inclusión de un paciente en un grupo posteriormente a una terapia individual depende de criterios específicos, como rango de edad y necesidades individuales para lo cual es necesario mantener una serie de entrevistas previas.

Las consignas de trabajo son tales que cada paciente puede abordar su propia conflictiva en un ámbito compartido.

Los talleres son sesiones de Arteterapia grupal y pueden formarse a partir de un tema particular; a su vez tienen una modalidad por la cual cada participante trabaja cuestiones propias disparadas por una consigna ofrecida a todo el grupo. Se elaboran producciones para luego trabajar sobre sus posibles sentidos en el foro de todos los participantes. La producción suele ser individual y es lo más recomendable, pero puede también tomar un modo grupal cuando los integrantes se muestran más cómodos de esa manera.

Dentro de un taller, dado que se compone de una cantidad limitada de encuentros, el nivel de profundidad de trabajo es acortado. Esta es una diferencia fundamental con un grupo terapéutico, que al estar enmarcado dentro de objetivos terapéuticos, toma un nivel de compromiso más profundo.

El principal efecto del arte es la liberación de las emociones, la expresión misma. Esta liberación de emociones ya puede ser en parte y en algunos casos en sí misma curativa. Si bien para el arteterapeuta la actividad artística no es por sí misma curativa, o por lo menos lo que es curativo para unos no lo es para otros, requiere de un tratamiento posterior; el Arteterapia es solo el medio de exteriorizar aquello que afecta internamente a través de la expresión artística.

Quizás cuando Munch pintó el grito se sacó de encima una buena dosis de angustia, pero es seguro que no se curó ni un poco de la depresión que padeció toda su vida, el Arteterapia es otra cosa. El arte es una vía directa a la psique, al subconsciente, el quehacer artístico tiene la capacidad de comunicar emociones y en esto se basa el principal el elemento de trabajo del Arteterapia, ya que no todas las emociones se logran comunicar a través del lenguaje hablado; y el arte representa una magnífica herramienta de catalización, es una traducción directa entre las emociones íntimas e inexpressables, si bien por vergüenza o por desconocimiento de cómo hacerlo, a un lenguaje que las hace

más sencillas, las representa de un modo que no es común a todo el mundo, por lo mismo requiere de un traductor apropiado que sepa "leer" el lenguaje del arte y traducirlo al verbal para poder plantearlo verbalmente al paciente creador de la obra y que éste reconozca en su creación dicho mensaje, una vez dado el primer paso que es interpretar para el propio creador lo que plasmó se procederá al tratamiento.

Cuando las personas acuden a una consulta con un profesional en psicología usualmente "dicen" que es lo que sienten o que es lo que está sucediendo. Con regularidad el motivo de consulta es verbalizado ante el profesional para que a partir de esto se pueda realizar una evaluación integral y posteriormente una intervención psicológica.

En el desarrollo del Arteterapia, se pone énfasis en el lenguaje artístico como medio de expresión, mediante la manipulación de varios elementos como pueden ser los plásticos, los sonoros, los espaciales, o bien, los elementos dramáticos.

La finalidad última del Arteterapia es crear un espacio lúdico de experimentación consciente que sirva para despertar la conciencia. En el Arteterapia se entrenan diversas funciones como lo son la capacidad senso-perceptiva la capacidad creativa y la capacidad de expresión. Del mismo modo, se entrena la sensibilidad artística.

Las expresiones artísticas y creativas son auténticas en cuanto reflejan estados, emociones y sensaciones del individuo en sus modos más primigenios – ya que son previos al pasaje del nivel verbal; y es en este sentido que se diferencia justamente de la expresión puramente verbal.

En el tratamiento, las técnicas expresivas se alternan con la verbalización en sus diferentes momentos y los trabajos plásticos permiten revisar el proceso terapéutico.

Para poder pasar por una sesión de arteterapia no es necesario conocer sobre arte, ya que el trabajo que se realiza con la obra del paciente no es de carácter estético, sino que a través de la expresión artística es como el paciente puede sentirse más cercano a su propia experiencia y explicar a partir de lo hecho, qué es lo que siente o cómo se siente. Es simbolizar lo que se siente.

Cuando un paciente llega a consultar un profesional en psicología, muchas de las veces llega con una idea confusa de qué es lo que siente y a través de pinturas, canciones, melodías o dibujos se puede facilitar el proceso de entendimiento de qué es lo que sucede en su interior.

A pesar de que los dibujos u obras no tengan nombre ni explicación lógica, se espera que los colores utilizados, el tipo de raya utilizada o la distribución en el espacio sean las claves para poder entender un poco más. Posteriormente, la explicación de lo que se hizo puede ayudar al paciente a verbalizar cuáles son sus más íntimos y primarios sentimientos, que probablemente al inicio era muy complejo decir en palabras. La explicación en muchos casos la lleva a cabo la misma persona y tras varias sesiones es el paciente creador quien expresará sus emociones.

Las técnicas de Arteterapia son muy útiles a la hora de trabajar con niños pequeños o con las personas que tengan alguna dificultad, ya sea orgánica o emocional, para poder hablar. Por ejemplo, se puede ver una situación en la cual el niño vive dentro de una dinámica familiar muy agobiante y estresante donde no está permitido hablar, principalmente porque dentro de la familia existen malas habilidades sociales y de comunicación. Como el niño no ha aprendido a expresar lo que siente por medio de palabras es muy útil permitirle que haga dibujos ya que por

medio de ellos es como el pequeño va a tener un proceso de conocimiento de cómo se siente realmente.



Al mismo tiempo que los diferentes tipos de arte permiten el auto-conocimiento, posibilitan la expresión de sentimientos que muchas veces no puede realizarse y funcionan así, como una especie de desahogo.

Cuando los niños se encuentran abrumados o un poco agresivos es muy positivo facilitarles la posibilidad de expresar su enojo o tristeza por medio de dibujos o figuras en plastilina, ya que de este modo estamos validando sus sentimientos, permitiendo un método adecuado de liberación de estrés y obteniendo información de qué es lo que está ocurriendo dentro de la persona, para que de esta forma podamos solidarizarnos con sus emociones y entablar una mejor comunicación con ellos.

III. EL USO DEL ARTETERAPIA COMO MÉTODO DE EXPRESIÓN Y ANÁLISIS DEL YO SUBCONSCIENTE

3.1 IMPORTANCIA DEL SURREALISMO Y EL DADAÍSMO PARA EL ARTETERAPIA

Cuando hablamos de una terapia basada en el arte que profundiza en el subconsciente, podemos hablar también de sueños, las emociones ocultas en el arte fantástico mexicano y en la corriente surrealista que surgen tras el Dadá.

Al iniciarse el siglo XX en Europa (1914) estalla la Primera Guerra Mundial, un conflicto que muestra al mundo la capacidad autodestructiva del ser humano. El horror de la guerra traerá trágicas consecuencias a Europa que no volverá a ser la misma tras aquella enorme destrucción. En este contexto de horror la expresión artística se muestra más que sensible. Por un lado, unos inician el retorno al orden y, por otro, se plantean las propuestas dadaístas. El dadaísmo reacciona ante los terribles acontecimientos y ante la inmensa destrucción del hombre al propio hombre; así los dadaístas se comprometen espiritualmente a la total abolición de todos los valores establecidos; sus postulados se basan en las ideas del no-arte y el anti-arte. Sin embargo, a pesar de su rotunda negación del arte, el dadaísmo representó una nueva manera de entender el hecho artístico que posteriormente impregnaría corrientes como el surrealismo.

El Dadaísmo se originó precisamente en Zurcú, Suiza (un país neutral durante la guerra), donde se inician en 1916 las primeras manifestaciones dadaístas por el poeta rumano Tristán Tzara como un movimiento literario que se expande hacia Berlín, Alemania en 1918, llevado a cabo por escritores representados por Tzara, su principio básico era la negación de todo el pasado y, como un bebé, estar exentos de conocimiento y de corrupción (en crítica a los burgueses). Fruto de esta tendencia es el

'Manifiesto Dadaísta', publicado en 1917. "Dada no significa nada, no más nada de nada... dada duda de todo, todo es duda". Por otro lado, en Nueva York, Estados Unidos, surge otro núcleo dadaísta, cuyas dos personalidades más destacadas fueron Francis Picabia y Marcel Duchamp. Picabia, a pesar de su interesante obra, no logra la trascendencia artística de su amigo Duchamp, pues aún hoy en día sus ideas siguen siendo punto de referencia para muchos creadores que se aproximan a sus postulados. Duchamp, con sus "ready-made", obliga al mundo a reflexionar sobre la esencia misma del arte; objetos vulgares, o comunes serán extraídos de su existencia neutra para adquirir una nueva dimensión artística. Para la historia del arte del siglo XX han quedado el taburete con la rueda de bicicleta, el urinario o el portabotellas entre otras inolvidables piezas únicas.

El movimiento artístico irracionalista que fue el dadá derivaría en un movimiento de mucho mayor fuerza. Ante la situación histórica y social, el arte debía tomar un nuevo rumbo, corrían ya los años 20, la guerra había finalizado y era el turno de una nueva realidad, una realidad ligada al inconsciente; el relevo de la vanguardia lo iban a tomar André Breton y el surrealismo; en base a los estudios Freudianos, André Breton es el primero en considerar la aplicación de la psicoterapia al arte; acepta que la palabra escrita y el pensamiento fluyen con la misma rapidez y los sueños al momento de asociarse inconscientemente con palabras o imágenes, podrían ser fuente de creación artística.

La corriente surrealista no se puede analizar sólo desde el punto de vista del arte, sino también de la literatura, la filosofía y la psicología. Su temática son la creación del caos y la incoherencia, erotismo, lujuria y la metamorfosis; Bretón publicó en 1924, en París, el Primer Manifiesto del Surrealismo, que define al movimiento como "automatismo psíquico puro" a través del cual se propone expresar, ya sea verbalmente o por escrito, o de cualquier otro modo, el funcionamiento real del pensamiento.

El movimiento surrealista tuvo dos desembocaduras: Francia y España, basándose en el principio básico del funcionamiento real del pensamiento. El Surrealismo como tal, nace en Francia con reuniones de escritores y pintores que aplican el automatismo para crear oraciones intentando buscar algo más allá de lo real, la expresión misma del alma. Por eso, los artistas surrealistas buscan encontrar elementos contradictorios de la vida, aplicarlos a su universo, y encontrar una síntesis de todo.

En un comienzo, los franceses pensaban que el movimiento era exclusivo de pensadores y escritores, pero con la llegada de Salvador Dalí, extendieron ese pensamiento hacia las artes. Sin embargo, en la pintura, el Surrealismo se dividió en dos corrientes, la francesa, protagonizada por los pintores Joan Miró y André Masson, la cual insistía en el automatismo psíquico (intervención de la razón) y una segunda corriente, la española, en la cual figuró primordialmente Salvador Dalí (Figuración naturalista), esta tendencia sería rebautizada por el propio Dalí como el "método paranoico-crítico".

El arte surrealista investigó nuevas técnicas, como el frottage, la decalcomanía, el grattage, el cadáver exquisito y la pintura automática y encontró sus fundamentos en el discurso de Sigmund Freud. El método paranoico-crítico de Dalí es una muestra clara de ello. Fue definido por el artista como "método espontáneo de conocimiento irracional basado en la asociación interpretativa crítica de fenómenos delirantes". Fuera del punto de vista científico alrededor del psicoanálisis, lo que les interesaba a los surrealistas eran las posibilidades artísticas que traería la experimentación con el subconsciente. André Breton, afirmaba que "los mecanismos de creación artística de los enfermos mentales quedan liberados de toda traba". Por eso reconocía la autenticidad de tales obras, pero no su genialidad.

Los surrealistas tomaron a Freud como su guía quien aparece en diversas publicaciones respectivas. Freud no entendió

y asumió un desconocimiento y alejamiento de los postulados del azar objetivo y de la escritura automática. Dicho malentendido se aclara y replantea en 1938 cuando conoce a Salvador Dalí durante su exilio en Londres. Dalí se atreve a superar a los otros objetos artísticos que venían realizando los surrealistas y define sus formas como objetos que se prestan a un mínimo de funcionamiento mecánico, se basan en los fantasmas y representaciones sensibles del ser provocados por la realización de actos inconscientes.

Dalí recurrió a Freud, y a través de la lectura de sus textos va sacando sus propias conclusiones. La imagen para Dalí tendrá un carácter obsesivo pues sistemáticamente aparecerá y no podrá ser extraída de la conciencia. Todos sus actos, una vez analizados corresponden a fantasías y deseos eróticos netamente caracterizados. La encarnación de esos anhelos, su manera de volverse objetivos por substitución de la metáfora, su realización simbólica, constituyen el proceso tipo de la perversión sexual. Los objetos de funcionamiento simbólico no dejan ningún espacio a las preocupaciones formales. No dependen más que de la imaginación amorosa de cada uno y van más allá de la plástica.

El artista inventa su Actividad Crítica Paranoica como una forma de entrar a sus deseos reprimidos, de ahí que defina a su actividad como un método espontáneo de conocimiento de lo irracional basado en la asociación interpretativa-crítica del delirio. Interpreta y hace consciente sus imágenes inconscientes, se apoya en el "Trabajo Crítico del Sueño" desarrollado por Freud y así logra pintar las imágenes que se hallaban en su inconsciente, esto se hace notorio al ir desarrollando su método particular de paranoia crítica. Desde esta perspectiva del surrealismo en general es como se logra entender la creación de las obras artísticas como fetiches y se puede comprender la utilidad de la estética para el psicoanálisis.

Los grandes surrealistas conocidos como Salvador Dalí, Frida Kahlo, Remedios Varo entre otros comparten una

característica única: cuando pintan, esa es su única realidad y sus emociones salen a flote a través de sus creaciones.

3.2 PROPUESTA PARA EL ANÁLISIS DE LAS EXPERIENCIAS SUBCONSCIENTES MEDIANTE EL ARTE.

El Arteterapia es un área poco explorada dentro de las artes. Por esta razón es importante recordar que para su realización precisa primordialmente de un Lic. En Artes Visuales preparado con excelente dominio en técnicas y materiales, la asesoría de un Lic. en Psicología o los estudios psicológicos correspondientes en el caso del arte - terapeuta, dándole la orientación deseada y requerida al sujeto creador de la obra que habrá de ser analizada durante y al término de su realización además de una observación minuciosa para evitar omisiones indeseables, de ésta manera el artista se integra al proceso como guía del creador de la obra desde el primer instante en que se presenta frente a su pupilo o paciente, dándole al mismo la seguridad de que su obra será orientada por profesionales y de acertada interpretación. Por estas razones el Arteterapia es la mejor forma de plasmar de manera visual las experiencias subconscientes que posteriormente corresponderá al psicólogo evaluar y canalizar para su correcto tratamiento, esto ya no compete al arte, solo la primera parte de dicho análisis y la más importante he de aclarar, pues sin un diagnóstico adecuado ningún tratamiento es jamás de utilidad.

En este punto es claro que el valor de los dibujos y obras de arte realizadas con un fin terapéutico no radica sólo en que reflejan cómo un paciente demuestra sus síntomas al llevarla a cabo o cómo pasan de un tema o técnica a otro sin razón inicial aparente, de la abstracción y disgregación total a una obra en que ya se nota una figura más reconocible. Cada uno de las obras demuestra el valor de llevar a cabo la práctica del Arteterapia, puesto que tras interpretaciones certeras de las obras el tratamiento para la enfermedad mental será mucho más fácil de administrar acertadamente, esto sobre todo en pacientes que no tienen la habilidad física o emocional de expresarse con palabras.

Al trabajar el Arteterapia con pacientes esquizofrénicos que requieren de terapia psicológica se nota cómo en sus trabajos se repite el patrón de la fragmentación. El hecho de representar la división en sí en sus obras se puede explicar con la definición de la palabra esquizofrenia, "dementia praecox" que designa un estado patológico en el cual el sujeto se aparta del ambiente que lo rodea, tiene una ruptura mental y su síntoma básico es la disociación; significa mente dividida. En muchos de los trabajos se pueden apreciar esos mismos rasgos: la disposición de imágenes en un plano como si fueran pequeños fragmentos de la realidad del autor, como un rompecabezas que mantiene sus piezas separadas y en desorden.

En el ser humano aún existen muchas emociones que no tienen un nombre o traducción verbales, sentimientos únicos y personales que no afloran si no se les da el estímulo adecuado, esto es lo que propone el Arteterapia, un medio de comunicación por el cual se encontrará el medio justo para poder expresar todas las emociones almacenadas en el subconsciente y que no pueden salir a la realidad de forma directa ya que no es sencillo identificarlas.



Por otra parte he tenido la grata experiencia personal de trabajar con un grupo de 4 adolescentes en el campamento educativo que llevó por nombre "Lemon Life" (Zoatzingo Veracruz, Julio 2004) en el cual no solo se les orientó Psicológicamente, también se les impartieron cursos de distinta índole dentro de los cuales figuraron la Música-terapia y el Arteterapia.

El taller de Arteterapia se impartió 2 veces por semana durante 3 semanas consecutivas, en él el grupo de adolescentes tuvo contacto con distintos materiales para la pintura y el dibujo, cuidando que en cada sesión utilizaran un material y un soporte distintos, hubo quienes se sintieron mejor trabajando sobre soportes planos (como lo fue la manta) y quienes prefirieron los soportes tridimensionales (jarritos de barro cocido) al terminar cada sesión, cada integrante mostraba a los demás la obra que había realizado y explicaba si le había gustado la experiencia de llevarla a cabo y por qué, al finalizar el día lo colocaban dentro de su cabaña (habitación) y se hacía un recuento de las actividades realizadas en el día, narrando sus experiencias en cada actividad y taller, al hablar del taller de Arteterapia siempre mencionaban la habilidad artística que tenía cada uno de los integrantes, si a uno se le facilitaba más que al otro y por qué, sin embargo esto solo era el principio de la terapia en si, el hecho de tomar conciencia de sus propias habilidades y experiencias con los materiales, el tema de su obra y responsabilizarse por la realización y cuidado de la misma. Posterior a cada sesión, las psicólogas y la artista, nos reuníamos a analizar por distintos métodos el caso de cada adolescente.

El Arteterapia dio resultados muy acorde con las pruebas realizadas por las psicólogas, mostrando aspectos de la personalidad de cada adolescente. Cada conclusión fue basada en el modo de recibir (con agrado o desagrado) el material para trabajar, la forma en que se trabajó sobre él, el tipo de trazo y los colores utilizados.



Obras realizadas por integrantes del campamento educativo
"Lemon Life", Zoatzingo Veracruz, Julio 2004.

CONCLUSIONES

Estoy convencida de que es necesario llevar a cabo un trabajo más metódico y sistemático a largo plazo para comenzar a desarrollar un ámbito de trabajo multidisciplinario y abrir paso al Arteterapia dentro del esquema de los métodos tradicionales; el campamento educativo es para mi solo un primer encuentro con la disciplina del Arteterapia, que es sin duda una excelente herramienta sobre la cual he de experimentar e incursionar más como artista, es una forma de aplicar el arte para ayudar; trabajando en conjunto con el área de la psicología.

El Arteterapia tiene un gran futuro para ser utilizada como una alternativa a la terapia común y que tiene aplicaciones distintas, por lo que se lleva a cabo en casos diferentes a aquellos en los que se utiliza la psicoterapia tradicional, es por esto último que se resultan mutuamente complementarias.

Por ser una disciplina mixta no ha sido muy popular en nuestro país, sin embargo va en aumento su uso y los artistas que hoy se encuentren realizando sus estudios, muy probablemente la encontrarán integrada a su programa en un futuro no muy lejano. Hay mucho por explorar en la mente humana y el método artístico ha demostrado ser un excelente medio para llevar a cabo dicha exploración.

El arte es necesario para la vida, no solo es estético, también es el medio para mantener el espíritu sano.

BIBLIOGRAFÍA

- Jung, Carl G., Psicología y Alquimia,
tr. de Angel Sabrido, Barcelona, Plaza y Janes, 1989, 410 p.
- Freud, Sigmund, Psicoanálisis del Arte,
Madrid, Alianza, 1973, 247 p.
- Kris, Ernst, Psicoanálisis del Arte y del Artista,
Buenos Aires, Paidós, 1964, 202 p.
- Herder., El Arte como terapia,
EUA, Hands of Living God. Women 's Press, 2000, 167 p.
- Hogg, et. al, Psicología y Artes Visuales,
vers. Castellana de Justo G. Beramendi, Barcelona, G. Gili, 1969,
385 p.
- Vigotski, Liev Semiónovich, Psicología del Arte,
Barcelona, Barral, 1972, 527p.
- Schuster, Martin, Horst B., Psicología del Arte y como Influyen las
Obras de Arte,
Barcelona, blume, 1982, 248p.
- Posada del V, Fabiola, Vivencias Personales en el Taller Infantil
de Grabado,
Ciudad de México, Tesis ENAP, 1994, 192p.
- Kossolapow, Line, Dalí's Case from an Art Therapy Viewpoint, (El
caso de Dalí desde el punto de vista de la arteterapia),
Munich, Sarah Scoble Eds., 2003, 100 p.

Arts Therapy: Recognized Discipline or Soul Graffiti?, Abstract Book of the 7th Bi-Annual European Arts Therapies Conference, Münster, Alemania: LIT Verlag, 2003, 70 p.

Tola, José Miguel, Cartas Desde la Locura Vincent van Gogh, México, Ediciones Coyoacán, 1996, 187 p.

Lorenzano, César, La Estructura Psicosocial del Arte, México, Siglo Veintiuno Editores, 1982, 143 p.

Woodford, Susan, Cómo mirar un cuadro, Barcelona, Ed. Gustavo Gili, 1989, 115 p.

Kaplan, Janet A., Viajes Inesperados El arte y la Vida de Remedios Varo, Madrid, ediciones Era, 1998, 272 p.