

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Arte-terapia



eBook patrocinado por:



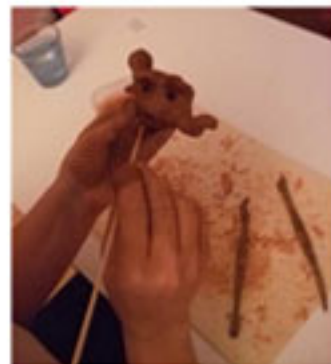
ARTETERAPIA

La terapia a través del arte, conocida como Arte-terapia consiste en el uso de diferentes disciplinas artísticas con finalidades terapéuticas. Se basa en la idea de que las representaciones artísticas, contribuyen a la construcción de un significado de los conflictos psíquicos, favoreciendo así su resolución. Se utiliza la pintura, la escultura, el barro, los títeres, pero también la danza, el clown, la música, la fotografía, relajaciones, visualizaciones, afirmaciones, representaciones dramáticas, escritura creativa, trabajo con mandalas, cuentos, trabajo con la voz, expresión corporal, entre otras.

Cada cual tiene su baúl de recursos, como en toda profesión, depende de la trayectoria del arteterapeuta y su bagaje personal, el que sea capaz de afrontar los retos de cada sesión. Lucio Anneo Séneca (filósofo romano) dijo que "Todo arte es imitación de la naturaleza" y es que pintar, dibujar o moldear un trozo de arcilla es natu-

ral e innato desde nuestra más tierna infancia, donde tan sólo creábamos y jugábamos y todo era perfecto, hasta ese castillo de arena torcido o esa muñeca coja y con poco pelo. A los ojos de un niño, cualquier cosa sirve para jugar, y todo vale. Algo tan natural que conforme vamos creciendo se va cohibiendo, en general, por que las normas que rigen lo que supuestamente esta bien hecho o mal hecho nos empañan la mirada. Perdemos esa forma de mirar con el corazón, de valorar las cosas, con esa inocencia en que se acepta todo tal y como es, tan sólo por que es genuino.

Una vez una maestra le dijo a un niño de 3 años mientras realizaba un dibujo de temática libre: "porqué lo pintas todo lila? Eso no puede ser! Siempre lila, utiliza otros colores! Me tienes harta!" Podríamos pensar "si quiere pintarlo todo lila, para él tendría un sentido, tal vez su estado emocional interior le pedía pintar con ese color, sin que eso tenga que sig-





nificar nada”, pero la maestra estaba “corrigiendo”, mas bien cohibiendo su natural predilección por ese color y tapando así la oportunidad del niño a expresarse libremente.

Todo lo contrario a como se trabaja con el arteterapia, aquí no se busca un resultado final ni estético, si no que lo importante es cómo nos sentimos al hacerlo, qué pensamientos aparecen en nuestra mente, qué nos evoca, qué nos puede replantear de nuestra verdad interior. Como dijo Franz Marc (Pintor alemán) “El arte no es si no la expresión de nuestro sueño, el que más se entrega a ellos es el que más se acerca a su verdad interior.” Y es que en la arteterapia cualquier disciplina artística nos sirve

de herramienta para acercarnos a nuestra verdad, sea cual sea, la podremos explorar, sentir y expresar, sin que tengamos que ponerle ninguna etiqueta, ni juicio, tan sólo observar qué nos está diciendo, escucharla y reflexionar. Eso de por sí sólo, ya es mucho.

Todo esto se da en el juego que se establece entre el arteterapeuta y paciente, en un espacio cómodo y de confianza, y como en todas las sesiones, con unas consignas para empezar, continuar y acabar.

Y al final, un cierre para recoger toda la experiencia y asegurarnos de que el trabajo es contenido para su posterior elaboración en la sesión siguiente. Nos sorprenderíamos al ver lo que



puede hacer surgir el arteterapia de nuestro interior. No solo sirve para exteriorizar nuestros sentimientos si no para sanarlos. El trabajo es el camino y la meta la auto-sanación.

La arteterapia se dirige a cualquier persona que desee mejorar su estado anímico, fortalecer la autoestima, despertar las facultades del hemisferio derecho de nuestro cerebro y desarrollar su potencial creativo. También es una vía de crecimiento personal para aquellas personas que quieren conocerse más a si mismas, superar una separación o una muerte por ejemplo.

Se aplica en casos de integración escolar, donde la pluralidad de orígenes de los inmigrantes se encuentran delante de un mural para pintar y se comunican desde la perspectiva de que todos somos iguales a la hora de crear. Personas con TDH (trastorno de déficit de atención con hiperactividad), síndrome de down, fibromialgia, depresión, adicciones, cáncer, personas en situación o riesgo de exclusión social, en casos de violencia de género o para reforzar los vínculos afectivos entre miembros de una misma familia.

Una aplicación muy novedosa es la

de potenciar el vínculo entre una madre y el bebé que lleva en el vientre, así como para que pueda superar sus miedos durante el embarazo y conectarse con su lado maternal y femenino.

El papá también puede entrar en juego y superar los miedos de una nueva responsabilidad así como entender y apoyar a la futura madre en sus continuos cambios a todos los niveles, físicos, mentales, emocionales y espirituales.

Biografía Anna Freijomil

Arteterapeuta, maestra de artes plásticas y madre de una niña. Trabaja en escuelas públicas atendiendo a niños con necesidades educativas específicas a través de la Fundació Catalana de l'Esplai, colabora con el centro privado Ludus de psicopedagogía, psi-

cología y re-educación escolar, ofreciendo sesiones a niños, adolescentes y familias, así como en su consulta privada en Begur. Imparte conferencias y talleres de arte-terapia para todas las edades. Ha desarrollado un curso de educación prenatal con la participación de ANEP (Asociación Nacional de Educación Prenatal) para acompañar mediante el arteterapia y otras terapias, a las embarazadas y sus parejas.

para más información visite:
www.annafreijomil.com

Contacto: T 972 66 78 08
M 661 203 203
info@annafreijomil.com



DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>