

ART By: Tere Gott.

BOOK

El poder de la comunidad

Hay algo muy potente detrás del arte. No es simplemente una afición ni una actividad para pasar el rato; es una forma de mirar y vivir la vida. Cuando me di cuenta —gracias a la comunidad que fui creando en redes— de que no estaba sola en esto, mi mente explotó. Miles de personas que estaban pasando por lo mismo que yo encontraron en la creatividad una terapia, un escape, un tipo de meditación que nos ayuda a dejar atrás los problemas que nos atormentan para luego revisarlos con calma y perspectiva.

Me enteré de que grupos de amigas se hicieron chats de WhatsApp en donde planifican reuniones en las que pintan juntas para sanar heridas, de familias que tienen sesiones semanales de dibujo como un medio para salirse de las pantallas y desconectarse de la adicción digital, de parejas que usan estos espacios creativos para pasar tiempo de calidad y encender la llama, que a veces parecía apagada. También me encontré con personas que estaban pasando por momentos muy malos, oscuros, por decirlo de manera elegante, ya sea por el encierro, desgaste de salud mental, familiares con malestares o hasta enfermedades diagnosticadas que les cambiaron las reglas del juego y que de alguna u otra forma encontraron en el arte de colorear una forma

de lidiar con sus procesos. Por supuesto, esta no es la solución o remedio a ninguno de esos problemas, pero sí acompaña en momentos no tan buenos.

En el arte nos conocemos.

Fue lindo saber que el arte que se crea con tanto amor les llega a los receptores de otra forma y tiene un valor agregado. Fue en este punto cuando me cuestioné: *¿Cómo puedo enseñar y mostrar estos beneficios?* Necesitaba poner en palabras y con ejemplos concretos cómo el arte puede ser una herramienta terapéutica. Así nació este libro. La idea es que disfrutemos la arte-terapia, que obtengamos conocimientos básicos y los apliquemos en nuestro día a día mediante actividades que sean realizables entre medio de la vorágine de la vida. Ojo, que lo importante no es el resultado, sino el proceso. No existen buenos ni malos artistas cuando usamos el arte como herramienta de autoayuda. Es entender que lo que sentimos y lo que liberamos cuando le dedicamos tiempo a crear y a conectarnos con nosotros mismos es fundamental.

Para agradecerles de la manera más pura, les pedí a algunas integrantes de mi comunidad de redes sociales algunas de sus experiencias con la arteterapia.

Cami: En octubre de 2020 me diagnosticaron una enfermedad autoinmune. Luego se sumó un estrés postraumático severo, lo cual me desencadenó una depresión profunda. Mi pololo me vio tan mal que buscó múltiples formas de sacarme a flote. Así llegó a uno de tus libros. Desde ese momento algo hizo clic en mí. Junto con el tratamiento médico, pintar ha sido una actividad que me ha ayudado a lidiar mejor con la depresión y la ansiedad. Cada vez que me hospitalizan me llevo tus libros, que me relajan y me hacen sentir menos sola. Gracias por motivar a la gente a pintar y sacar lo mejor de sí misma.



Ceci: El 2022 empecé a pintar para distraerme, porque tenía una pena inmensa por la reciente muerte de mi mamá. Pintar me ayudó a tranquilizar las emociones, además de a «matar el tiempo» haciendo algo lindo.

21



Anto: El 2022 lo pasé muy mal en el colegio. Empecé a ir a la psicóloga, ya que no estaba nada bien y me preguntó qué actividades hacía aparte de estudiar. Me quedé en blanco. Desde ahí comencé a pintar cada día antes de empezar una tarea. Pintar mientras escucho música me relaja mucho.



Pame: Pintar ha sido lejos mi mejor terapia, sobre todo en momentos en que he estado mal emocionalmente. Pintar me ha llevado a otro planeta y me ha transportado a mi infancia.

Maca: Soy profesional de la salud y el año pasado, debido a la pandemia, me diagnosticaron estrés postraumático. Pintar me ayudó a dejar los pensamientos intrusivos, a desconectarme de lo negativo y conectarme con la creatividad. Ahora, que estoy mejor, sigo pintando porque me ayuda en mi día a día.

Sofía: Te descubrí en la pandemia buscando un pasatiempo para sobrellevar el estrés y bajar la ansiedad, pero ahora el arte es parte de mi vida. ¡Sin duda, la terapia más linda a la que me pude acercar para pasar tiempo conmigo misma y descubrir un lado artístico que no sabía que tenía!

Josefa: Pintar me ayudó a despegarme del celular, porque soy muy dependiente de las redes sociales, y me sirve para bajar la ansiedad.

Nicole: Tengo un embarazo de alto riesgo y estuve tres meses en cama con reposo absoluto. Pintar me sirvió para bajar la ansiedad y llevar de mejor manera todo el proceso.

Beneficios de la arteterapia

No sé si me enamoré del arte porque desde muy temprana edad —de manera inconsciente— sentí que era una gran ayuda y alivio para mis momentos ansiosos, o porque el goce estético de la vida me moviliza y no pude hacerle caso omiso.

Quizás ambas.

No hace mucho tiempo, cuando tenía veintiséis años aproximadamente, relacioné el arte con una forma de terapia personal. Me hice consciente de que, cada vez que pintaba, ponía la mente en blanco, me olvidaba de mis problemas aunque fuera por un rato, me relajaba y me metía en mi propio mundo de colores.

Buceando en internet me encontré con el famoso concepto de «arteterapia». No soy una experta en el tema, es más, soy una paciente constante, por así decirlo, pero me gustaría compartirles algunas pinceladas de lo que he aprendido sobre sus beneficios.

La **arteterapia** es una de las muchas formas de terapia que utilizan la expresión creativa para ayudar a la gente a entender sus emociones, a desarrollar habilidades para resolver y enfrentar problemas para mejorar el bienestar físico y mental.

Es un campo relativamente nuevo, que se remonta a principios del siglo XX. Según la Asociación Chilena de Arteterapia, «recoge la experiencia de psiquiatras como Max Simon en Francia, a fines del siglo XIX, y Hans Prinzhorn en la Alemania del primer cuarto del siglo XX, quienes se preocuparon de la producción plástica de los enfermos mentales, la coleccionaron y estudiaron».

Fascinante, ¿no?

Una duda clásica de la arteterapia es si es apta para niños. Ahí yo abro los ojos y digo: «¿Cómo no? No hay edad de inicio y se extiende más allá de los 99 años». Además, creo firmemente que los adultos necesitan pintar más que nunca. Los niños están mucho más conectados con su lado artístico y nosotros, que también pasamos por una variedad de problemas emocionales y de salud mental como estrés, depresión, ansiedad, problemas de alimentación, debemos seguir el ejemplo. La arteterapia también ayuda muchísimo a enfrentar momentos difíciles, como el término de una relación amorosa, una amistad, la pérdida de alguien cercano o alguna enfermedad.

El beneficio más evidente de esta maravillosa terapia es que le dará felicidad a tu vida y te hará pasar un buen rato. Es divertida y es un pasatiempo ideal para compartir con quienes queremos.

Yo creo mucho en decretar/manifestar —o un término que se está usando seguido en inglés *manifesting*—, que es usar la mente y la intención para atraer lo que queremos a nuestras vidas. La forma en que yo hago estas manifestaciones —y que me ha resultado bastante— es a través de la visualización creativa y la afirmación de objetivos. Entonces, se me ocurrió la siguiente idea: antes de comenzar con las actividades, escribir un objetivo que queramos cumplir de aquí a un año, bien concreto y, a

medida que vamos trabajando en nuestras actividades creativas, ir visualizando que ya es real. ¡Acuérdense de que pintar es una forma de meditación!, entonces, ¿por qué no usarla para decretar lo que realmente queremos?


Mi afirmación/objetivo es:

 ----- 

Les dejo un listado de los que para mí son los cinco beneficios más importantes de la arteterapia. No los enumeraré porque esta lista es personal y me encantaría que, al leerlo, fueras tú la que propusieras tu propio orden, tus propios números, basándote en tus experiencias personales. Lo más importante, sobre todo cuando hablamos de temas de esta índole, es entender que todos somos distintos. Cada uno tiene sus propios procesos, sentimientos, y lo que cuenta es descubrirlos. Entendernos primero a nosotros mismos y respetar a los que tienen los demás. Y, quién sabe, quizás al terminar las actividades de este libro encuentres un nuevo beneficio para ti.

25

Lista para no olvidar

 **Reduce el estrés y la ansiedad.** La arteterapia es una forma muy efectiva de reducir los síntomas que acompañan a estos trastornos, ya que el proceso creativo es relajante y liberador. Nos permite enfocarnos en el presente, lo que nos ayuda a reducir cualquier tipo de ansiedad. La psicóloga Cathy A. Malchiodi habla

de eso en su libro *Art Therapy and Health Care*. Para ella, la creación artística es una forma de expresión que nos ayuda a conectarnos con nuestro yo interior y liberar nuestras emociones. Al hacerlo, soltamos la tensión acumulada y reducimos los niveles de estrés en nuestro cuerpo y mente.

26

☼ **Mejora la autoestima.** Cualquier proceso creativo ayuda al individuo a sentirse más seguro de sí mismo. La sensación de logro que se experimenta al ver que creamos algo tangible con nuestras propias manos nos hace sentir satisfacción y orgullo. Este beneficio puede ser especialmente importante para quienes tienen baja autoestima o sufren de inseguridad. En la arteterapia, la creación de arte es una forma de exploración personal. Trabajar con diferentes materiales y técnicas estimula la creatividad y permite descubrir nuevas formas de expresión, lo que puede ser muy beneficioso para quienes tienen dificultades para comunicar sus emociones o se sienten atrapados en patrones de pensamiento negativos.

☼ **Fomenta la creatividad y la imaginación.** ¡Este punto es uno de mis favoritos! La imaginación es una habilidad importante para la resolución de problemas. A través de la arteterapia, las personas aprenden a usar su imaginación de una manera más eficaz, lo que puede ser útil en otras áreas de la vida, como en el trabajo o en las relaciones interpersonales. Muchos no se consideran creativos o imaginativos, y es posible que hayan perdido el contacto con su lado creativo debido a que fue guillotinado por sus círculos cercanos (muchos adultos lo ven como un juego, algo que no vale la pena tomarse en serio). Sin embargo, la arteterapia ofrece una oportunidad para explorar y desarrollar esta parte de uno mismo. Me

hace tan feliz cuando me cuentan que son ingenieras, técnicas, matemáticas o del área de la salud y que descubrieron que sí tenían un lado creativo luego de una sesión pintando. Quedan fascinadas por todo lo que les hizo sentir. Todos tenemos esa área, solo que no está explorada, explotada o todavía falta ser descubierta. ¡No hay que rendirse!

❖ **Fomenta la autoexpresión y la comunicación.** A menudo, las personas tienen dificultades para expresar sus sentimientos y emociones verbalmente, ya sea por vergüenza, miedo o simplemente porque creen no encontrar las palabras adecuadas para articular su mensaje. En esos casos, la creación artística puede ser una forma de liberar las emociones reprimidas y superar esas barreras. La elección de los colores es especialmente importante. Al elegir tonos que reflejan sus emociones, las personas pueden conectarse con sus sentimientos y encontrar una forma más efectiva de procesarlos. La forma en que se pinta también es significativa. La presión que se imprime, la velocidad, la textura y la forma en que se aplica la pintura pueden reflejar las emociones y el estado de ánimo.

❖ **Ayuda a resolver conflictos personales.** La arteterapia es útil para indagar y explorar nuestros conflictos internos de manera segura, no amenazante. Nos permite analizar nuestros problemas desde otra perspectiva, tomar distancia y, así, ayudarnos a encontrar soluciones diferentes a las que estábamos considerando. Nos demuestra que es importante desarrollar la creatividad porque no solo funciona al momento de crear, sino también en otros aspectos de nuestro día a día.

☼ **Beneficio personal (escribe acá tu propio aprendizaje).**



Ansiedad y estrés

Toda mi vida he luchado contra estos dos fantasmas, que a veces me frenan, me preocupan y me agobian. ¿Te ha pasado? Por fortuna, en el arte encontré estos cinco escalones, que quiero compartir contigo, pues han sido fundamentales para mantenerme alejada —o al menos controlar— de la ansiedad y el estrés.

1. **Enfocar.** Cuando me enfoco en un proceso creativo vivo mi presente, mi ahora, y no pienso en lo que tengo que hacer después o en que todavía no hice aquello. Me concentro en mi experiencia creativa, en nada más, lo cual minimiza mis pensamientos ansiosos y estresantes.
2. **Relajar.** Mientras estamos en mood creativo podemos relajarnos con distintas técnicas, ya sea escuchando una playlist que nos suba el ánimo si estamos un poco

tristes o una más relajada si necesitamos bajar las revoluciones. Escuchar un pódcast, una meditación guiada o hacer respiraciones profundas también es un inmenso aporte. Armar un buen lugar donde pintar, levantar tu santuario, un mundo creativo de amor propio donde sabes que te vas a sentar a fluir y vas a relajarte es necesario. Nos dejamos llevar cuando nos sentimos cómodas, a gusto.

- 3. Liberar.** Mientras pintamos y trabajamos nuestra creatividad estamos explorando nuestras emociones y pensamientos. En general, el día está tan lleno de cosas por hacer que nos damos poco tiempo para sentarnos a pensar en lo que sentimos. Es importante hacernos conscientes de esos sentimientos para después liberarlos. Terminar una *art session* —como la llamo— es como salir flotando libre de cargas.
- 4. Autocuidado.** A veces una da por sentado que se da un tiempo para sí misma, pero, en la vorágine cotidiana, lo vamos aplazando hasta que nos olvidamos de hacernos ese cariñito. Sentarse una hora a crear, pintar y soltar tu mano creativa es regalarte un espacio para cuidarte. Es muy difícil cuidarnos en estos tiempos —en los que debemos hacer de todo en todo momento—, pues no podemos dejar de cumplirnos a nosotros mismos. Regalarte estos espacios te ayudará a reducir muchísimo el estrés y la ansiedad.
- 5. Estimulación sensorial.** Cuando creamos arte nuestros sentidos están más presentes que nunca, nos hacemos conscientes del tacto, de los olores de los materiales y escuchamos el roce de los lápices sobre las hojas. Esos estímulos sensoriales también ayudan muchísimo a equilibrar las batallas internas.

