

Creatividad, comunicación emocional, arteterapia

*Elena Vallet, arteterapeuta.
Master U.B/Metáfora.*

- *iHola!, ¿cómo estás?*
- *Bien... si no entramos en detalles.*

Dos personas se encuentran en la calle. Después del *iHola!* o del *iCuánto tiempo!* llega siempre un *¿Qué tal?* Rara vez superamos el *iBien!*; como mucho, si las cosas están regular, recurrimos al *...Tirando.*

Pensemos ahora en lo primero que haríamos si nos tocara la lotería, o si el médico nos dijera que esa manchita que nos ha salido en la piel es algo grave. Seguramente, correríamos a contárselo a alguien, porque somos seres humanos, seres sociales, seres comunicativos y emotivos. Entonces, ¿por qué nos cuesta tanto explicar cómo nos encontramos en verdad y, sobre todo, cómo nos sentimos cuando se nos pregunta?

Hasta que domina el lenguaje, el niño recurre a la acción para expresar sus emociones y sus estados de ánimo; necesita comunicar a los miembros de su entorno lo que le ocurre en ese momento concreto, para llamar su atención. El niño actúa sin cortapisas ni filtros: el niño es comunicación y expresión pura, siempre y cuando **vea su experiencia reflejada, recogida y elaborada por quien la recibe.**

Durante la infancia, nos descubrimos y construimos a partir de nuestro reflejo en el otro. No hay nada más desconcertante y potencialmente patológico que la indiferencia. Por tanto, es muy importante que los padres aprendan a reconocer sus emociones y a expresarlas de modo natural, para que sus hijos actúen del mismo modo. Nuestras emociones son nuestro lazo de conexión con el mundo. Si nos aceptamos, amamos y respetamos a nosotros mismos, aceptaremos, amaremos y respetaremos a los demás.

¿Para qué sirve la creatividad?

Ser creativo implica contemplar lo que nos rodea desde distintas perspectivas, ser capaces de resolver situaciones aunque no dispongamos de todos los recursos necesarios. Los niños viven en esta ausencia de límites de forma innata. Como decía Picasso, **"todos los niños nacen artistas, el problema es seguir siendo artista cuando creces"**.

Los niños, desde muy pequeños, manifiestan una tendencia natural hacia el dibujo. Si no tienen lápices, dibujarán con un palo sobre la arena; si no tienen papel, cualquier pared funcionará. ¿Por qué les gusta tanto? Sin duda, porque de algo les sirve. Son curiosos, les fascina el hecho de comprobar qué ocurre cuando intervienen en su entorno, que con sus acciones pueden modificar; *hacer cosas nuevas* constituye la

base de la creatividad. Cualquier forma de percibir y de reaccionar frente al medio supone una base para la producción de formas artísticas. Este argumento sirve tanto para un niño, como para un artista profesional. Pero conviene destacar que ser curioso no es condición suficiente para ser creativo. El niño tiene que atreverse a plasmar en un papel aquello que pasa por su mente. En este sentido, el rol que desempeñan los padres es fundamental.

Es muy importante que el niño se anime a garabatear, y que el adulto muestre interés por la actividad que realiza. El pequeño debe sentir que sus padres aprueban que dibuje y sienta que le animan a comunicarse mediante este medio. Conviene tener en cuenta que la actividad resultará efectiva en la medida en que surja como una experiencia de creación, y no como resultado del interés que los peques acostumbran a manifestar por satisfacer a los mayores.

Si la producción artística del niño obedece a un deseo de crear, dicha producción reflejará los cambios que éste percibe en su entorno. A través de sus trabajos artísticos, podremos observar cómo evolucionan sus capacidades intelectuales, sus habilidades emociones y su estado de salud psicológica.

El potencial creador se desarrolla en el momento en que el niño esboza los primeros trazos. Lo hace inventando sus propias formas, incluyendo en sus dibujos algo de sí mismo, de una manera que es *únicamente suya*. A esto se le llama autoidentificación. Puede que un adulto considere que los garabatos no tienen sentido alguno; en cambio, para el niño que los está dibujando sí tienen un significado real, puesto que está expresando en ellos su manera de comprender el mundo aunque, para ello, utilice su *diccionario* particular. Esta tarea le permite desarrollar su capacidad de simbolización, al igual que, a través del juego o de los cuentos, aprende qué son y cómo pueden llegar a ser las cosas.

Expresión emocional y arteterapia

Volvamos ahora a la situación que planteaba al principio: ¿cómo reaccionaríamos si recibiéramos una noticia importante (ya fuera buena o mala)? ¿A quién llamaríamos primero?

Seguramente, contactaríamos con aquella persona que sabemos que nos va a escuchar, a comprender y con la que tenemos suficiente confianza como para perder las formas y olvidarnos de los filtros. Y, ¿cómo se lo explicaríamos? Seguramente experimentaríamos una mezcla de sentimientos encontrados y ciertos síntomas físicos: presión en el pecho y un nudo en la garganta. Seguramente, gritaríamos, susurraríamos... exprimiríamos el lenguaje hasta llevarlo al terreno de la emoción pura.

En una sesión de arteterapia, se produce una situación semejante, aunque las circunstancias y el contexto sean totalmente distintos. Una persona recurre a otra en la que confía, en un espacio **seguro** en el que siente que, si en un momento dado sus emociones se desbordan, puede utilizar el proceso creativo y los materiales para expresarlos, cuando no encuentra palabras para ellos. Posteriormente, observará la obra creada junto a su terapeuta: esto le permitirá comprender los conflictos emocionales que ha proyectado en ella, asumir su significado y, de este modo, encontrar el equilibrio mental necesario.

¿Qué es el arteterapia?

Es una terapia psicológica que combina el dibujo, la pintura y otras técnicas, como el *collage*, la fotografía, el vídeo y la palabra escrita para abordar problemas emocionales.

Expresarse a través del arte no resuelve por sí nuestros problemas, pero con el acompañamiento de un arteterapeuta, nos permite entenderlos, aceptarlos y así poder sobrellevarlos y proporcionarnos mayor capacidad de cambio y bienestar emocional y psíquico.

El arte puede resultar terapéutico para muchas personas. Dedicar un tiempo al día a crear, a conectar con la propia creatividad y a encontrar una manera de expresarse tiene un valor inestimable para el crecimiento personal. Sin embargo, hay factores dentro de un tratamiento en arteterapia que le son específicos y que no pueden darse fuera del marco de la práctica profesional.

La presencia e intervención del terapeuta constituye un factor determinante, puesto que es el responsable de conducir el tratamiento y la evolución de las sesiones para que resulte posible alcanzar los objetivos terapéuticos establecidos.

El mantenimiento de las condiciones del *setting* -también llamado encuadre terapéutico- constituye, también, un factor específico de esta disciplina: las sesiones se repiten en un lugar y una fecha determinados, están restringidas al arteterapeuta y su cliente de modo que todo lo que ocurre en ellas es confidencial.

La obra que se crea durante la sesión constituye un puente entre el creador y su terapeuta: una vez concluida, se examina de manera conjunta, ya sea en el marco de una sesión individual o grupal.

En arteterapia, el hecho de desconocer el uso de un material o una técnica, no es relevante; lo que importa, como en el caso de la expresión plástica de los niños, es *lo que ocurre durante el proceso creativo*. Se puede concluir una obra durante la sesión o no hacerlo; una vez acabada, se puede guardar, regalar o destruir. Lo importante es conectar con el proceso y con los materiales; lo esencial es que la obra encarne emociones, que su autor permita que fluya lo inconsciente hasta el punto en que, en ocasiones, llegue a decir: "*No sé por qué he hecho esto, no sé por qué es así.*"

Resulta imprescindible que el paciente esté dispuesto a cambiar su manera de enfocar los problemas. Hoy en día, se tiende a buscar soluciones que eliminen rápidamente los síntomas, antes de preguntarnos por su origen. Si los síntomas regresan, repetimos el tratamiento; hecho que genera, en el paciente, un desgaste emocional, físico e incluso económico importante.

El arteterapia, como forma de psicoterapia, tiene como objetivo acompañar a la persona en la búsqueda del por qué, proporcionándole herramientas que le permitan comprender lo que le ocurre, para que consiga expresar con palabras emociones y situaciones complejas.

El terapeuta **acompaña** a una persona en situaciones en las que ha acontecido un proceso de cambio importante, producido por modificaciones en su ambiente familiar (una separación, la llegada de un hermano, una situación de duelo, violencia doméstica...) cuestiones vitales (enfermedad física o mental...) o sociales (pérdida de empleo, emigración...). No hay límite de edad o condición física.

¡Cuéntamelo con arte!

Para mejorar la comunicación de sentimientos, no siempre resulta necesario iniciar un tratamiento arteterapéutico. Si nos habituáramos a sentarnos con nuestros hijos mientras pintan y participáramos de su actividad, sin juzgar ni intervenir, podríamos encontrar un lenguaje común que nos permitiría estrechar vínculos.

Es importante participar en la experiencia creativa de los niños, dejarse guiar, que manden ellos. Dejarlos hacer y, después, prestar atención a lo que han creado.

En este sentido, resulta esencial valorar los intentos y no sólo el producto; el proceso, el camino que el niño sigue hasta que concluye su trabajo y muestra la creación final. Resulta conveniente estimular la sensibilidad de los niños hacia cosas sencillas: que toquen, que miren.... Puede resultar tentador y divertido buscar formas o significados en los garabatos de los niños, pero obtendremos respuestas sorprendentes si dejamos que hablen ellos antes de decir: "Oh, mira, has dibujado un árbol", cuando, en realidad, su intención ha sido dibujarte a ti.

A los padres nos corresponde fomentar su creatividad y que disfruten poniéndola a prueba. Conviene proporcionarles actividades que les permitan desarrollar la percepción visual y auditiva, la imaginación, la sensibilidad e, incluso, desarrollar un criterio estético. Y lo más importante: como padres, tenemos que *participar* de ellas.

Por otro lado, nosotros, como adultos, nos sorprenderíamos de lo que podríamos lograr empleando nuestra creatividad en actividades cotidianas. Si de entrada no nos atrevemos a coger un lápiz y un papel, tratemos de resolver los problemas del día a día de manera distinta. Mejor decir: "Ya improvisaré algo" para resolver un problema inesperado, que malhumorarnos cuando las cosas no salen como esperábamos.

Tratemos de cambiar nuestro punto de vista en relación con lo que nos ocurre. Reconozcamos lo que sentimos, incluso, lo que nos disgusta. Impliquémonos en *buscar* motivos, centrémonos en comprenderlos para *resolver* los problemas que se presenten en cada momento. Si no podemos hacerlo solos, busquemos ayuda. Tal vez esté más sano quien decide ir al *loquero*, que aquel que piensa que asistir a terapia es de locos.