

# Art teràpia

Endinsar-se en els camins de la creativitat pot ser la manera d'aconseguir estar en harmonia amb nosaltres mateixos i amb el que ens envolta. Un congrés, que se celebrarà divendres i dissabte a Barcelona, explora aquesta via

TEXT IMMA MUÑOZ

**DES DE FA UN TEMPS, ALS ESTANTS DE LES LLIBRERIES HI HA MOLTS** àlbums en blanc i negre pensats perquè els acolorixin els adults. Mandales, paisatges naturals, cúpules plenes de tesselles de mil formes, estampacions geomètriques diverses... tot això concebut per vèncer l'estrès amb el catàleg Panthone i una bona col·lecció de llapis com a aliats. Per aquesta via, el concepte artteràpia s'ha colat en moltes cases, però les possibilitats terapèutiques de l'art van molt més enllà, com podran comprovar els que s'acostin a les Setenes Jornades d'Artteràpia en Salut, Educació i Comunitat que se celebraran divendres i dissabte al Centre de Cultura Contemporània de Barcelona (CCCB), organitzades pel Grup de Recerca i Formació en Artteràpia (Grefart), que presideix Miquel Izuel. Aquesta associació d'artterapeutes treballa per donar a conèixer com aquesta disciplina pot ajudar els individus a afrontar les dificultats amb què es trobin



## ¿QUÈ ÉS L'ARTTERÀPIA?

És una disciplina que permet identificar les emocions, expressar-les i actuar sobre elles mitjançant les capacitats creatives de les persones. El seu codi d'expressió no és només verbal, cosa que permet enfrontar-se a sensacions per a les quals no hi ha paraules i que, malgrat això, necessiten ser manifestades.



## ¿EN QUINS CASOS POT AJUDAR?

- Persones amb dificultats de conducta i aprenentatge (dèficit d'atenció, hiperactivitat)
- Persones amb necessitats especials (discapacitat)
- Situacions de violència i desestructuració familiar
- Trastorns alimentaris (anorèxia, bulímia)
- Problemes d'addicció (a substàncies tòxiques, a les pantalles)
- Persones amb problemes de salut, ja siguin d'origen psicossomàtic o hereditari
- Processos terminals d'existència (ja hi ha hospitals que incorporen l'artteràpia a les cures pal·liatives)

El  
poder  
transformador  
de la  
creativitat

i a desenvolupar les seves potencialitats. Aquests professionals destaquen una característica de l'artteràpia que la fa especialment apta per a tots els públics: treballa amb la singularitat de cada persona, amb la persona en la seva integritat, "no amb característiques parcials d'ella. No amb diagnòstics", proclamen. En les jornades del CCCB s'abordarà la utilitat d'aquesta disciplina (que va néixer a Europa i els Estats Units a finals del segle XIX i es va començar a desenvolupar plenament a partir de la segona guerra mundial, especialment en llocs com la Gran Bretanya, on està reconeguda dins del sistema sanitari des del 1999) per ajudar persones afectades de Parkinson o víctimes de violacions de drets humans, i s'exposaran experiències portades a terme en centres educatius, hospitals de dia i presons. Tota la informació a [www.jornadas-arteterapia.org](http://www.jornadas-arteterapia.org)

### TÍTOLS PER COMENÇAR

- *Mandalas y otros dibujos budistas para colorear*. Editorial Zenith (2015)
- *Jardín de los sueños*. Libros Cúpula (2015)
- *Colección Arteterapia*, amb dibuixos de Richard Merritt. Ediciones B (2014)
- *Diario de las emociones*, d'Anna Llenas. Paidós (2014)
- *Arteterapia. Una introducción*, de Jean-Pierre Klein.