LITORALPRESS

Fecha: 04-06-2025
Medio: La Panera
Supl. : La Panera
Tipo: Noticia general
Título: Sanar a través del color, la forma y la expresión

Pág. : 39
Cm2: 573,2
VPE: $ 405.792

Tiraje: 20.000
Lectoría: 60.000
Favorabilidad: No Definida

SALUD Y CALIDAD DE VIDA_

Sanar a través del color, la forma y la expresión

Por_ Dr. Eghon Guzmán Bustamante

«Los diez más grandes» de la artista sueca Hilma af Klint, como parte de las exposiciones de primavera de las Serpentine Galleries en Londres, 2016.

© BEN STANSALL / AFP

¿Por qué el Arte tiene un impacto tan profundo en nuestra mente y cuerpo?

La creatividad, desde tiempos inmemoriales, ha sido herramienta fundamental para la expresión humana y la sanación emocional. A través de diversas manifestaciones artísticas, las personas pueden canalizar sus sentimientos, liberar tensiones y conectar con su mundo interior.

El acto de crear les permite a los individuos explorar emociones no verbales, facilitando la identificación y el procesamiento de traumas, ansiedades y bloqueos emocionales. La sanación está respaldada por la Psicología y la Neurociencia, y ha sido utilizada en distintas culturas como una manera de restaurar el equilibrio emocional y espiritual.

El **color** juega un papel crucial en el estado de las personas. La Cromoterapia sostiene que cada color posee una vibración que puede influir en nuestro bienestar. Los tonos cálidos, como el rojo y el naranja, estimulan la vitalidad y la creatividad; mientras que los colores fríos, entre ellos el azul y el verde, inducen tranquilidad y serenidad (esto lo podemos confirmar en nuestros hospitales y clínicas con los galenos vestidos de azul o verde).

En la terapia artística, la selección de colores puede revelar estados internos y ayudar a desbloquear emociones reprimidas.

Las **formas y texturas** también tienen un impacto significativo en la percepción y el estado emocional. Las líneas curvas y suaves evocan sensaciones de calma y fluidez, las formas angulares y rígidas pueden expresar tensión. En la **Escultura**, por ejemplo, el contacto físico con distintos materiales proporciona una experiencia táctil que puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la concentración.

El Arte brinda un espacio seguro donde las personas pueden exteriorizar sus pensamientos y sentimientos sin temor a ser juzgadas. A través de la pintura, la música, la danza o la escritura, se puede fortalecer la autoestima y desarrollar la resiliencia emocional. En la Arteterapia y la Musicoterapia, se han observado mejoras significativas en personas con traumas, ansiedad o depresión.

Muchas tradiciones utilizan la creatividad como un medio de sanación a través del mandala, cánticos o danzas sagradas, fortaleciendo la expresión de nuestras emociones y la conexión con el mundo interior.

Sanar es una práctica poderosa que puede combinar ingenio, introspección y expresión emocional. La práctica artística embellece nuestro entorno, nutre el alma que nos permite alcanzar una mejor comprensión de nosotros y del mundo. Las investigaciones en Neurociencia han demostrado que el Arte afecta el funcionamiento del cerebro, prueba su plasticidad neuronal, la regulación y el bienestar general. De este modo, a través de la pintura, la música, la danza o la escritura, se activan múltiples áreas cerebrales que fomentan el aprendizaje y la recuperación de traumas.

Para reflexionar

--- **Carl Jung**, en «El Libro Rojo», se refirió al Arte como una vía para acceder al inconsciente y promover la integración psíquica. Sus estudios sobre el mandala destacan cómo las formas y los colores pueden inducir estados meditativos y de equilibrio interno.

--- **Rudolf Steiner**, creador de la corriente filosófica y espiritual, Antroposofía, exploró la terapia del color en la curación emocional y psicológica.

--- **Johann Wolfgang von Goethe**, en su «Teoría de los colores», vinculó ciertas tonalidades con estados emocionales específicos.

--- **Jacques Lacan**, relacionó la estética con la confrontación del sujeto, con su deseo y su falta.

--- **Susan Sontag**, sostiene en sus escritos que el Arte no siempre es consuelo, a veces es perturbar y sacudir nuestra percepción del mundo.

--- La psicoterapeuta **Cathy Malchiodi** ha estudiado cómo el color y la expresión artística ayudan a procesar emociones y reducir el estrés.

Sin embargo, el Arte también puede desencadenar conflictos emocionales.

Un ejemplo: el desconcertante Síndrome de Stendhal, una afección psicosomática que –según lo define Gianfranco Neri, autor de libros como «Arte y Economía en la ciudad»– "se manifiesta cuando la experiencia estética es muy abrumadora" (el término fue acuñado en honor al **escritor francés Stendhal**, quien describió sus propias experiencias abrumadoras al visitar Florencia en 1817. Los síntomas pueden variar desde **mareos, palpitaciones, sudoración, confusión, hasta alucinaciones y sentimientos de euforia o depresión**).

La Dra. y psiquiatra italiana, **Graziella Magherini**, fue una de las primeras en estudiar el fenómeno de manera sistemática en la década del 80, documentando más de 100 casos de turistas afectados en esa misma ciudad.

Se le atribuye al padre de la Medicina, Hipócrates de Cos (460-377 a. C.), la siguiente consideración: "Si se ama el Arte de la Medicina, también se ama a la Humanidad".

Bastantes siglos después, el padre de la Medicina Moderna, William Osler (1849-1919), observó: "El buen médico trata la enfermedad; el gran médico trata al paciente que tiene la enfermedad".

Eghon Guzmán B., presidente y fundador Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos sección Chile 2007-2013; miembro del Cono Sur del desarrollo profesional en FLASOG; asesor Programa de la Mujer Ministerio de Salud de Chile; presidente, miembro honorario y maestro Sociedad Chilena Ultrasonografía en Medicina y Biología; presidente ASOCIMED; miembro Sociedades Internacionales de Obstetras y Ginecólogos; presidente y miembro honorario Sociedad Chilena de Obstetricia y Ginecología; editor académico «*Asian Journal of Pregnancy and Childbirth*».