

El arte de sanar



Osiris Mayle Padilla Castillo

ADEMEN

22007206@uan.edu.mx

Fue Pamela Newland (2020) quien demostró la eficacia del arteterapia para aliviar los síntomas de ansiedad, depresión y fatiga, y en mi experiencia personal he confirmado lo mismo. A lo largo de mi vida, me he dado cuenta de que hay palabras que nunca me atrevo a pronunciar en alto. Algunas emociones parecen demasiado pesadas para compartirlas o incluso reconocerlas. Durante mucho tiempo, asumí que no había manera de escapar, que la única opción era vivir en silencio con esas reflexiones. Sin embargo, encontré una manera diferente de enfrentar lo que siento: el arte. La pintura y el dibujo se han vuelto mi forma preferida de expresarme sin tener que ponerlo en palabras. A través de ellas he aprendido a desahogarme, a sanar poco a poco, y a convertir pensamientos negativos en algo que pueda admirar al final del día.

Soy estudiante de medicina de cuarto año, lo que se traduce en un ritmo exigente de estudio y prácticas. Entre clases, exámenes y jornadas largas, es normal que el cansancio y el estrés aparezcan. En esos momentos, la pintura se convierte en mi espacio personal para relajarme y expresar lo que siento sin el temor de ser juzgada.

El arte no solo ha sido mi apoyo frente al estrés académico, sino que también ha representado una herramienta valiosa en mi depresión. Esta enfermedad me ha acompañado en todas las etapas de mi vida, y al igual que mi arte, ha aprendido a crecer a mi lado.

La depresión no solo provoca tristeza; puede convertir incluso las actividades más simples en desafíos gigantes. Hay días en los que el simple hecho de levantarme de la cama se siente como una tarea imposible.

Con el tiempo, he notado que mi arte también muestra mi evolución. Cuando la depresión era más intensa, mis obras eran caóticas y con colores apagados. Hoy, esos tonos aparecen solo de vez en cuando y se han reemplazado con tonos más claros. Cada cuadro es un registro de mi historia; no solo del momento en que lo pinté, sino también de cómo me sentía y cuánto he avanzado desde ese punto.

He aprendido que sanar no significa que la depresión desaparezca. No se trata de ignorarla, sino de aprender a convivir con ella de manera más saludable. El arte me ha enseñado a transformar la tristeza en algo creativo y a entender mejor mis emociones. Cuando pinto, no niego lo que siento, sino que lo reconozco y lo plasmo.

Ahora, cuando parece que voy a recaer, observo mis viejos dibujos y reconozco que, aunque la depresión es una enfermedad que me acompañará toda la vida, no tiene por qué definirla. Es posible reinventarse y sacar cosas hermosas de ella. Salir adelante no es imposible. Pintar se volvió una forma de cuidarme: no necesito que los cuadros sean perfectos ni que gusten a otros, ni siquiera necesito enseñarlos para validar lo que siento; lo importante es lo que significan para mí.

Mientras sigo mi camino por la medicina, sé que la pintura seguirá siendo parte de mi vida. Muchas veces se piensa que la ciencia y el arte son cosas opuestas, que una persona no puede interesarse por ambas, pero no es así. Para mí, aprender sobre el cuerpo y la mente, y a la vez expresarme con colores y formas se complementa.

Ahora sé que “sanar mi depresión” no significa dejarla de sentir por completo, sé que existe y que seguirá conmigo, pero también sé que tengo herramientas para hacerle frente. El arte, en cualquiera de sus expresiones, se ha convertido en ese espacio seguro donde puedo procesar mis emociones, aceptarlas y avanzar. Pintar me da la calma para seguir adelante, paso a paso y a mi propio ritmo.



C28.1. El arte de sanar