

image not found or type unknown



Apláudete a ti mismo

Monia Presta

Fecha de publicación:
07/09/2011

-

Sello Editorial:
Ediciones Luciérnaga

Contacto de prensa

Nombre: Lola Escudero

Teléfono: 91 423 3711

Email:
lescudero@planeta.es

Este libro recoge las historias reales de pacientes que ha tenido la autora que nos muestran conductas y problemas muy habituales hoy en día (de autoestima, trastornos sexuales y emocionales) y cómo se han ido superando gracias a la terapia a través del arte. Teatro, música, danza o pintura sirven en la consulta de Monia Presta para que sus pacientes puedan externalizar sus emociones y hacerlas conscientes para revivirlas y aprender de ellas. El objetivo es que los pacientes lleguen a conocerse y detectar el origen de sus problemas para combatirlos también a través de la creatividad y de la potenciación de la autoestima. Desengaños amorosos que se traducen en inseguridades emocionales que paralizan o en problemas de trastornos de todo tipo son analizados y superados. Este libro incluye también ejercicios que nos llevarán a poder superar desde casa nuestras casas las mismas fobias, inseguridades o penas que han asediado a los pacientes del libro (con los que seguro te has sentido identificado en algún momento). La conclusión de la autora El teatro, la música, la danza y la pintura tienen un valor portentoso en la curación de problemas aparentemente irresolubles. Gracias a una experiencia de amor reparador junto con su canal expresivo predilecto cada uno de mis pacientes ha podido disponer de otra posibilidad en la vida: expresar su propio potencial y interrumpir el círculo de sufrimientos que les afligían. Una nueva luz en los ojos y un camino por escribir los esperaban hace tiempo. Necesitaba la voluntad de los pacientes de ponerse en juego, de reescribir sus historias y cambiar el guión injusto designado por el destino. Reinventar la vida a través de la catarsis teatral, musical y pictórica. Podemos reconstruirnos a través de esa catarsis y cambiar nuestro pensamiento, emociones y conducta. La imaginación artística de la realidad se hace realidad. Si lo hemos hecho en el espacio arteterapéutico lo podemos hacer en la vida real. Hemos ensayado nuevas posibilidades que aumentan nuestras capacidades de percepción e imaginación de nuestro mundo interior. Las arteterapias permiten conciliar dos mundos: el racional y el más profundo del universo interior para experimentar nuevos caminos de autoconocimiento. Nuevos colores, nuevos paisajes originan nuevos inputs hacia el camino de crecimiento personal. Tanto a nivel individual como de grupo he oído a menudo que el color de la propia vida había cambiado. Desde los negros o grises de las primeras sesiones a los colores cálidos como el amarillo o el naranja de las últimas. Un refloreamiento del ser humano.

Monia Presta