

Red Transpersonal

“El collage como herramienta de autoconocimiento”

CAPÍTULO 47





“El collage como herramienta de autoconocimiento”

Nuestras heridas bajo la máscara

Desde la infancia, aprendemos que mostrar nuestra verdadera esencia no siempre nos garantiza aceptación. La sociedad y el entorno familiar nos imponen “reglas de juego” que nos llevan a ocultar aspectos genuinos de nuestra personalidad. Para ser aceptados, creamos **máscaras** que ocultan nuestras heridas emocionales. De adultos, podemos revisarlas y sanarlas, pero para ello es necesario reconocer de qué están hechas.

Entre las principales heridas emocionales se encuentran las siguientes:

- 1. Rechazo:** provoca miedo la exclusión y suele manifestarse en personas adultas como tendencia a evitar la exposición y el juicio ajeno.
- 2. Abandono:** genera una gran necesidad de recibir atención, así como miedo a la soledad. Las personas adultas pueden desarrollar una falsa independencia para enmascarar esta carencia.
- 3. Humillación:** nace de experiencias tempranas de ridiculización, y se expresa en la adultez como culpa excesiva o sobrecarga de responsabilidades.



“El collage como herramienta de autoconocimiento”

4. Traición: surge de haber vivenciado repetidamente promesas incumplidas en la infancia. En la adultez, esta herida suele estar en la base de una exagerada necesidad de controlar el entorno y de un sentimiento de desconfianza hacia otras personas.

5. Injusticia: se genera cuando la criatura percibe comparaciones o expectativas inalcanzables. En la adultez, se traduce en rigidez emocional y autocrítica excesiva.

Aceptar nuestras máscaras no significa perpetuarlas, sino hacerlas conscientes para sanar nuestras heridas y liberarnos de patrones automáticos.

El Collage como herramienta terapéutica

El **collage** es una técnica artística que consiste en pegar fragmentos de distintos materiales sobre un soporte. Aunque sus orígenes se remontan a la invención del papel en China y Egipto, fue en el siglo XX cuando Picasso y Braque lo popularizaron en el cubismo. El valor de este recurso creativo radica en su versatilidad y en la capacidad de plasmar emociones que a veces son difíciles de verbalizar.



“El collage como herramienta de autoconocimiento”

En terapia, el collage permite acceder a aspectos inconscientes y encontrar un espacio seguro para la exploración y expresión emocional. Por ejemplo, una persona en crisis puede crear un collage sobre las etapas de su vida, lo que le ayudará a visualizar patrones y emociones reprimidas, así como a procesar e integrar su experiencia.

El proceso de creación del collage es tan o más importante que el resultado en sí mismo. Al recortar, pegar y combinar imágenes, damos forma a nuestra experiencia vital. Cada elemento elegido tiene un íntimo significado, aunque no siempre sea evidente de inmediato.

Las máscaras y el collage

El collage se convierte en una herramienta poderosa cuando lo utilizamos para representar nuestras máscaras. Podemos elegir materiales y colores que simbolicen los distintos roles que adoptamos en la vida. Curiosamente, la palabra “persona” proviene del griego *prosopon*, que significa “máscara”.

Las máscaras son estrategias que hemos aprendido para protegernos, pero también pueden limitarnos. Por ejemplo,



“El collage como herramienta de autoconocimiento”

una persona extremadamente extrovertida puede estar ocultando una faceta tímida o una necesidad no atendida de soledad. Cuando identificamos nuestras máscaras y sus opuestos, podemos equilibrar nuestras emociones y encontrar nuestra esencia auténtica.

A través del collage, establecemos un diálogo con nosotros mismos, expresamos lo simbólico sin necesidad de palabras y nos permitimos explorar nuestras emociones sin juicio.

“Lo que niegas te somete, lo que aceptas te transforma”. Carl Jung

A modo de resumen, podríamos decir que el arte nos brinda la posibilidad de reconectar con la propia mismidad y comprender nuestras heridas desde una perspectiva más amplia y profunda. Mediante la creación artística, podemos hacer consciente lo inconsciente y dar paso a una honda transformación personal. El collage es una vía accesible, lúdica y reveladora para emprender este camino de autoconocimiento y sanación.