

# MARIE FORGEARD

La doctora Marie Forgeard es profesora adjunta de Psicología Clínica en el William James College y psicóloga investigadora en el Hospital McLean. Está especializada en el desarrollo de estudios que conjugan la psicología clínica, la psicología social y de la personalidad y la psicología positiva. Su programa de investigación analiza indicadores de bienestar y recuperación, basados en las fortalezas que surgen tras vivencias especialmente estresantes, entre las que se incluyen eventos adversos y episodios relacionados con la salud mental. Está particularmente interesada en fortalezas de carácter como la extroversión, la imaginación y la creatividad. El objetivo de su trabajo es comprender mejor cómo determinados rasgos positivos específicos contribuyen a una óptima adaptación psicológica y determinar si dichos rasgos pueden controlarse para fomentar el bienestar utilizando intervenciones tanto con una aplicación ya consolidada como otras más innovadoras. En 2013, recibió el premio Frank X. Barron otorgado por la División 10 de la Asociación Estadounidense de Psicología (Asociación de la Psicología de la Estética, la Creatividad y el Arte). Sus investigaciones se han financiado parcialmente con becas de la Fundación John Templeton. Está colegiada como psicóloga y puede ejercer como tal en el estado de Massachusetts.

## ¿Cómo nos cura el arte?

Existen numerosos estudios que sugieren que participar en actividades artística mejora la salud mental y el bienestar. No obstante, carecemos de investigaciones que expliquen a qué se deben estos beneficios. Algunos estudios, de los que se han hecho eco varios informes puntuales, demuestran que existe la posibilidad de que el arte cure por varias razones: ofrece una oportunidad para sumergirse en la distracción adaptativa, da sentido a situaciones difíciles, desarrolla sentimientos de autoeficacia, conecta con los demás o facilita la práctica del mindfulness, entre otras cosas. Llegar a comprender mejor el modo en el que el arte cura es muy relevante para los profesionales interesados en utilizar este medio flexible en su trabajo, ya que pueden aplicar las nociones planteadas en dichos estudios para diseñar actividades artísticas orientadas a un objetivo terapéutico concreto y compaginarlas con otras modalidades de intervención. Susan M. Clark, en su estudio *Dialectical Behavior Therapy (DBT) Informed Art Therapy* (2016), aporta ejemplos específicos sobre formas de utilizar el arte de manera efectiva con este objetivo. Si se tiene en cuenta el interés y la versatilidad del arte como vehículo terapéutico, los investigadores y los especialistas deberían continuar trabajando conjuntamente para maximizar las propiedades curativas del arte.