



¿Qué es la Pintura Centrada en Soluciones (LOM)?

LOM es una forma de arteterapia desarrollada por *Bettina Egger* y *Jörg Merz* en Suiza. El nombre **LOM** viene del alemán “*Lösungs Orientiertes Malen*”, que traducido literalmente significa “**PINTURA CENTRADA EN SOLUCIONES**”.

Hablar no siempre es la vía más directa hacia un **bienestar personal**, puesto que nuestro cerebro es un órgano que genera imágenes. La pintura permite entrar en contacto con nuestras imágenes interiores y ofrece la posibilidad de crear otras, que nos pueden ayudar a liberarnos de lastres y vislumbrar nuevas perspectivas. **LOM** se distingue de otros métodos *arteterapéuticos* por enfocar su atención en la impresión en lugar de la expresión. El enfoque en la impresión significa que unas pinturas claras y sencillas realizadas bajo la orientación de un terapeuta restan importancia a las imágenes que recordamos y que resultan perturbadoras, al tiempo que nos libran de emociones agobiantes. Se logran cambios en las emociones mediante cambios en la imagen.

Método

En **LOM**, “**PINTURA CENTRADA EN SOLUCIONES**”, se pinta con las manos en papeles grandes, de 70 x 100 cm, que se cuelgan en la pared. No se necesita ningún conocimiento de pintura.

Hay sesiones individuales o de grupo. Cuando se trabaja en grupos son de un máximo de 5 personas, pero cada una lo hace individualmente. La sesión dura 1,5 – 2 horas y tiene lugar cada semana o cada dos.

Antes de empezar se conversa para concretar qué aspecto se quiere trabajar y solucionar. De esa charla parte la indicación para el primer cuadro a pintar del proceso que se inicia.

En **LOM** siempre trabajamos con imágenes reales. Cuando carecemos de ellas, por ejemplo en los casos de un síntoma o un deseo, recurrimos a la metáfora. “Si tu miedo a volar fuera una fruta ¿qué fruta sería?”. Espontáneamente surge una imagen de una fruta y con esa imagen es con la que podemos empezar el proceso. Cuando se trata de sueños o traumas ya cada uno tiene sus propias imágenes para empezar el proceso.

LOM es una terapia que trata, a través de la pintura, temas muy concretos, como:

síntomas – (angustia, intranquilidad, stress, ataques de pánico) causados por: el miedo a volar, exámenes, dolores sin explicación médica...

relaciones – relaciones -conflictos con los padres, hijos, hermanos, pareja, amigos, compañeros de trabajo...-

decisiones – decisiones -cuando el proceso de tomar una decisión está bloqueado y los pensamientos racionales ya no ayudan-

traumas – traumas -accidentes de tráfico, violencia, abusos (sexual),...-

Se recomiendan **8 sesiones** para completar un trabajo, aunque esa cantidad puede variar según el proceso de cada uno.