

TFG

CUERPO, ENERGÍA Y CONSCIENCIA: LA PERFORMANCE COMO TERAPIA PARA LA SALUD MENTAL

**Presentado por Claudia Pascual Botella
Tutor: Bartolomé Ferrando**

**Facultat de Belles Arts de Sant Carles
Grado en Bellas Artes
Curso 2017-2018**



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Palabras clave:

INTELIGENCIA, SENSIBILIDAD, ARTE, CONSCIENCIA, REPRESENTACIÓN, DELIRIO, ERROR.

El estudio que se va a detallar consta de una propuesta de Arteterapia como antítesis a las consecuencias sociales derivadas de una extrema racionalización, introduciendo una serie de conceptos específicos presentes en la vida cotidiana y que se trabajan en la performance por su característica de trabajo sobre la acción y el medio vivencial. El resultado se da en forma de una metodología de ejercicios de creatividad plástica y espacial mediante la segmentación de acciones diferenciadas en forma de instrucciones, que siendo ejemplo del efecto esperado en la actitud del practicante, une procesos creativos con racionales desarrollando habilidades y capacidades relacionadas con el pensamiento crítico estimulando la propia creatividad; ejercicios que darán sus frutos cuando se ejecuten de forma repetida en el tiempo abriendo así nuevos caminos neuronales que se afiancen en hábitos. En este estudio se ejemplifica el uso de esta metodología a través de una propuesta de práctica individual y otra colectiva.

El ejercicio individual lleva intrínseca una Arteterapia terapéutica relacionada con el psicoanálisis por su posible uso de análisis situacional del individuo, donde se propicia la introspección, autoconocimiento, y reafirmación. Se parte de la idea de creación de un collage con elementos recogidos del entorno y la estimulación visual diaria y personal, obligando así a descontextualizarlos para volver a darles sentido, induciendo mediante la repetición al aburrimiento donde un punto mental neutro propicie el uso de la intuición para que el inconsciente se manifieste.

El ejercicio colectivo no conllevará el autoanálisis personal, pero según la disposición individual se reforzará la aplicación y el aprendizaje, así como la valoración propia y la empatía, al poner el énfasis en la cooperación con otros individuos teniendo que integrar con los mismos las características añadidas.

AGRADECIMIENTOS

A mis padres, por tener paciencia. Por empujarme a que fuese, sin comprender ni saber el qué.

A Bartolomé, por su presencia estimulante, su apoyo y su silenciosa sabiduría. Por hacerme ver las alas y porque seguramente sin ser consciente, plantó la semilla para que este proyecto pudiese germinar ahora.

Por último, a todas aquellas personas que me han rodeado en mis años de vida y que han apoyado mi visión de esta aún sin terminar de comprenderla. Pero en especial a Teresa, que me hizo comprender recientemente que no tengo una forma estipulada de hacer las cosas y que nunca sigo un camino abierto, pero que siendo así me ha funcionado llevándome a un estado permanente de satisfacción beneficiando a los que me rodean.

Considero que el arte de la performance me ayudó a tomar más consciencia de cómo la energía repercute sobre su entorno, y a aprender a dirigirla. Este aprendizaje es el que he intentado plasmar en este proyecto intentando que otros puedan iniciarse y beneficiarse del mismo.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA	7
2.1. OBJETIVO PRINCIPAL	7
2.2. OBJETIVOS SECUNDARIOS	7
2.3. METODOLOGÍA EN LA GESTACIÓN DEL PROYECTO	7
2.4. METODOLOGÍA DISEÑADA PARA LA PROPUESTA	8
3. CUERPO, ENERGÍA Y CONSCIENCIA	11
3.1. MARCO CONCEPTUAL	11
3.1.1. Definiciones básicas	11
3.1.2. Inteligencia aplicada: satisfacción y desdicha	12
3.2. MARCO HISTÓRICO SOCIAL	17
3.2.1. Cultura contemporánea: racionalización y factores irracionales	17
3.3. PROCESOS CREATIVOS COMO TERAPIA PARA LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL	22
3.3.1. Referencias teóricas y ejemplificaciones personales	23
3.3.2. Instrucciones plásticas para el individuo	28
3.3.3. Instrucciones plásticas para colectivos	29
4. CONCLUSIONES	30
5. BIBLIOGRAFÍA	32
6. ÍNDICE DE IMÁGENES	34
7. ANEXO 1: APUNTES ACLARATORIOS	34
7.1. ASPECTOS GENERALES DE LA ARTETERAPIA TENIDOS EN CUENTA PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	34
7.1.1. Características definitorias de la arteterapia	34
7.1.2. Características de los talleres para el desarrollo personal	35
7.1.3. Características diferenciativas de los talleres de arteterapia con fines psicoterapéuticos y los de desarrollo personal	35
7.1.4. Enfoques metodológicos	35
7.1.5. Beneficios de las actividades artísticas	36
7.1.6. Principios de intervención	37
7.2. NECESIDADES DEFINIDAS POR MASLOW Y CARACTERÍSTICAS QUE SE DERIVAN DE UNA MALA GESTIÓN	39
7.2.1. Jerarquía de las necesidades de Maslow y módulos mentales independientes	39
7.2.2. Fracasos Cognitivos	40
7.2.3. Características de las creencias que nos llevan a los fracasos cognitivos	41

1. INTRODUCCIÓN

“El arte es, siempre, una transformación consciente de la realidad.”¹

La Arteterapia como disciplina surge a finales de la Segunda Guerra Mundial, propiciada por el auge del psicoanálisis y las vanguardias artísticas, donde ya se usaba para dar asistencia psicológica a los soldados propiciando una recuperación más rápida para que pudiesen regresar al frente.

El psicoanálisis defendía la capacidad de proyectar los conflictos internos bajo formas visuales, obteniendo un valor de diagnóstico y a su vez terapéutico. Freud, considerado el padre de esta ciencia, defendía la existencia de un inconsciente relacionado con las necesidades y emociones personales que definía nuestra personalidad y decisiones conscientes diarias, punto de partida sobre el que gira el razonamiento que aquí se plantea (en la actualidad existe otra vertiente científica que lo denomina Nuevo inconsciente y que sería responsable de las acciones automáticas rutinarias como pestañear, pero en este caso nos acogeremos a la visión más clásica). Según este último el inconsciente nos habla a través de simbolismos, por lo que en los ejercicios planteados se propiciará la creación de metáforas visuales entendidas aquí como una representación subjetiva a través de la intuición. La aceptación de estas teorías explicaría por qué el arte de la performance, en estrecha relación con la intuición y el acto poético (en muchos casos sin sentido aparente para el razonamiento consciente), termina por generar un mensaje o percepción específica en el intelecto de igual forma que se sucede en la poesía literaria. Para trabajar sobre el inconsciente será necesario el desarrollo de una intuición que concibo cercana a la actitud de fluidez de un río, que atento a los nuevos parajes que recorre, se delimita a sí mismo encauzándose en la dirección que le conviene; desarrollando así un estado de paz, reflexión y observación, pero de forma activa.

La inconclusión en la teoría freudiana viene debido a un desconocimiento de los procesos mentales neuronales con relación a respuestas emocionales de la psique. En el razonamiento que expongo vendría explicado por la categorización y razonamiento que Maslow hizo en su Teoría de la Motivación y jerarquía de las Necesidades. Acogiéndome a ésta última y equiparando su razonamiento de funcionamiento con los principios sobre la inteligencia y un uso inteligente expuestos por José Antonio Marina en su libro <<La Inteligencia Fracasada. Teoría y práctica de la estupidez>>, conforme la

¹ HAUSMANN, R. *Catálogo IVAM*, p. 232.

base sobre la que justifico dichas respuestas y que fundamentan el planteamiento desarrollado.

Mediante un razonamiento inductivo, me dispongo a materializar una hipótesis en la cual una serie de procesos creativos ligados a vanguardias como el Surrealismo, el Dadaísmo o diferentes artistas como John Cage y Joseph Beuys (donde se valoraba la capacidad de plasmar la subjetividad y que se detallarán más adelante), son el mejor método para expresar y proyectar dichos simbolismos ocultos en el inconsciente al mismo tiempo que servirá para contrarrestar los efectos psicológicos y conductuales, derivados de un entorno racionalizado ya en todos los ámbitos de la vida. Para reafirmar esta última evidencia me apoyaré en las ideas del sociólogo George Ritzer en su teoría de La McDonalización de la sociedad.

Me parece de importancia observar que el proceso racionalizador se inicia con el fin de la Segunda Guerra Mundial y el inicio de la Revolución Industrial, tiempo que coincide con el inicio de la disciplina que nos ocupa y las vanguardias citadas. Éste fenómeno está llegando a su extrema estimulación en la actualidad, y coincide también con el período de mayor necesidad de desarrollo de habilidades interpersonales que se relacionan con la sensibilidad y la creatividad. Este factor resulta más evidente en el ámbito laboral, el cual es reflejo del conjunto social que a su vez, lo es del individual; y así nos lo demuestran algunos estudios recogidos en <<La insatisfacción laboral, el propósito, el dinero, la felicidad y el futuro en los trabajos emergentes>>, escrito por emprendedor digital Antonio G. Romero.

Es por las sincronías expuestas que defiendo el retraso del éxito de este tipo de terapia por medio de la dialéctica, que Hegel acogió desde la filosofía china, la cual se traduce en la “trasmutación de cada fuerza en su contrario por exceso de intensidad en el crecimiento. Así, toda fuerza, movimiento o situación, llega, con el tiempo, a convertirse en su contrario por alteración de las circunstancias concomitantes”.²

De esta forma se termina de componer la base teórica sobre la que apoyo los ejercicios finales planteados, los cuales expondré al final del proyecto, detallando sólo aquellas características que por decisión personal he decidido introducir en los procesos (las características, beneficios y premisas generales de la Arteterapia se pueden consultar en el Anexo 1).

² RACIONERO, L. *Del paro al ocio*, p. 108.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

2.1. OBJETIVO PRINCIPAL

Propiciar una psique social positiva a través del mantenimiento de un estado de satisfacción personal gracias a la toma de consciencia e introspección de uno mismo a través de procesos creativos.

2.2. OBJETIVOS SECUNDARIOS

1. Estimular la creatividad entendida como la capacidad de razonar inductivamente y generar a partir de ahí nuevos puntos de partida, desarrollando la habilidad de adoptar diferentes perspectivas repercutiendo en su relación con el conjunto social y su entorno.
2. Facilitar la exploración de la personalidad propia a través de procesos creativos que fomenten un análisis posterior que estimule el pensamiento crítico para contrarrestar la saturación de sobreestimulación externa.
3. Implantar una serie de características en los procesos creativos plásticos que obliguen al practicante a aceptar, utilizar y trabajar con el azar y el error para ser capaz de afrontarlos en su vida cotidiana.
4. Entender por qué fracasa la inteligencia ejecutiva y qué factores alteran el bienestar psíquico, condicionando el uso de la inteligencia cognitiva.
5. Relacionar características de vanguardias artísticas que fueron cuna del trabajo y la visión de la acción como arte, con habilidades y capacidades de intuición que mejoren la inteligencia ejecutiva, contrarias a las desarrolladas por la inteligencia cognitiva derivadas de la racionalización.

2.3. METODOLOGÍA EN LA GESTACIÓN DEL PROYECTO

Mi metodología en la gestación del proyecto ha sido una serie de razonamientos e indagación en los mismos de mis procesos y trabajos creativos desde los inicios de mis estudios hasta el momento presente, los cuales me dispongo a exponer como hilo conductor desencadenante en la metodología diseñada y expuesta en los ejercicios propuestos, resultando en una

metodología genérica de razonamiento inductivo, la cual relaciona los nexos en común de diferentes partes.

Entiendo el arte desde su origen primitivo hasta las diferentes aplicaciones en la actualidad, como canal de comunicación de un mensaje, idea, o emoción, y siendo para mí complicado el satisfacerme con un hilo comunicativo, técnica o disciplina que justificase la dedicación a invertir, tomé contacto con el arte de la performance y sus conceptos de desarrollo, que hicieron entenderme y entender, que encontrar el sentido a las cosas es el sentido de la vida. Empecé a desarrollar entonces un interés cada vez mayor en la repercusión de dicha disciplina en otros ámbitos de la vida, observando en el transcurso que también es necesaria una voluntad de alejarnos del sentido ya estipulado para poder darle uno que sea totalmente nuestro.

Entendí entonces que el arte saciaba mi creatividad y curiosidad en dependencia del grado de banalidad de los conceptos trabajados. Atraída por analizar la metodología con que se ha trabajado internamente la consciencia para desarrollar un proyecto o concepto, entiendo la creatividad como la habilidad para poder ver y resolver desde diferentes perspectivas, aceptando y adoptando la actitud de un trabajo donde no se multiplican y representan los conceptos, sino que se investigan, poniendo a prueba su veracidad y límites y obteniendo así un conocimiento más real gracias a una consciencia crítica. Se encuentra así la conexión entre mi razonamiento expuesto y el enfoque de mis trabajos performativos, unidos a una función y visión terapéuticas no intencionadas por aquel entonces que se puede deducir del hecho de trabajar sobre los diferentes procesos del alma y la consciencia, como se puede consultar en el enlace: <<http://claudiapascual.blogspot.es/categoria/performance/>>

Por todo lo anterior, se trata de un proyecto nacido de forma inductiva y crítica de mi evolución educativa en el arte y su repercusión psicológica, que se apoya en la misma metodología para ahondar y unir lazos conceptuales que se irán exponiendo a lo largo de la exposición y que conforman las normas y leyes base para desarrollar la metodología creativa terapéutica que planteo y ejemplifico en los ejercicios propuestos planteados.

2.4. METODOLOGÍA DISEÑADA PARA LA PROPUESTA

Se trata de un ejercicio de Arteterapia para el desarrollo personal, que siendo un primer acercamiento a la Arteterapia psicoterapéutica por su equivalente a la primera fase de investigación del inconsciente (entendido como los razonamientos derivados de vivencias que dirigen y condicionan las decisiones conscientes), no obtiene dicha categorización por su segunda fase de interpretación junto a un terapeuta, inexistente en este caso.

He decidido adoptar un enfoque metodológico creativo-relacional, por su disposición a un desarrollo intuitivo y experimental que serán fundamentales para conseguir el objetivo propuesto, donde decido presentar en forma de instrucciones un ejercicio plástico-conceptual que combina técnicas de collage con ejercicios de diseño espacial a través del raciocinio e intuición, azar y decisión, caos y orden... unas instrucciones que, dentro de su actitud imperativa, dejan espacio para que la proporción usada en mayor o menor medida de éstas características sea una decisión personal abierta a la vez que cerrada, y así se aúnen todas estas decisiones personales a la imagen final para ser objeto de análisis del individuo. Mediante la repetición continuada de los ejercicios, se incita al practicante a desarrollar y crear nuevos caminos neuronales específicos que le ayudarán a desarrollar habilidades necesarias para adoptar una percepción creativa del entorno, entendida aquí como el triunfo de la inteligencia para adaptarse y convivir con cualquier situación y altercado creando soluciones, y contrarrestar así los efectos de los sistemas altamente racionalizados que nos envuelven. A su vez, se invita observar dichos sistemas y hacer un ejercicio crítico de los mismos, necesario en una época de saturación comunicativa e informativa, añadiendo éstos beneficios a los ya comunes en las actividades artísticas.

El formato de instrucciones, además, servido de un intervalo de tiempo flexible entre la realización de cada acción, es lo que permite la concentración absoluta en la acción que se está realizando eliminando así la presión temporal que rige nuestra actualidad. Ésta afirmación se ha garantizado también en la efectividad de métodos como el de Alejandro Jodorowsky en sus actividades psicomágicas o <<El sistema de la llave maestra>> de Charles F. Haanel, considerado autor fundamental del <<New Thought>> y miembro de numerosas agrupaciones dedicadas al estudio de la influencia de la mente en el cuerpo, el cual está escrito a base de enunciados organizados en 24 semanas donde sólo se deberá leer una lección por día hasta asimilarla, y ponerla en práctica durante una semana. También se puede observar aquí el factor repetitivo para el asentamiento de un hábito de pensamiento y conducta.

El hecho de presentar un ejercicio con premisas imperativas abiertas favorece la teoría del flujo (Flow) propuesta por Csikszentmihalyi, que se traduce como un estado de concentración absoluta y placentera donde la persona queda profundamente absorta en la actividad, perdiendo la noción del tiempo y del espacio. La experiencia se da cuando una persona está motivada y capacitada para realizar una actividad desafiada promoviendo un estado posterior de paz y bienestar, que se defiende en la misma teoría (para facilitar el entendimiento de esta interacción véase la siguiente tabla) .

1. DIVULGACIÓN DINÁMICA. *Tabla relacional de desafío y habilidades para guiar el estado de flujo.*



Con esta finalidad la actividad planteada se adapta gracias a su flexibilidad operativa, al nivel de conocimientos, habilidades e intereses de cada individuo, quedando la complejidad del mismo equiparada a los niveles naturales de cada quien. A través de esta experiencia se facilitará la estimulación de ondas cerebrales Alfa (impulsos eléctricos que emite el cerebro y viajan a través de las neuronas a diferentes ritmos, en este caso, entre 8 y 14 cps.), responsables también de los estados considerados de paz y felicidad interior y relacionadas con la relajación en un estado consciente y activo de la mente.

Puedo concluir que en la metodología que se aplicará se han tenido en cuenta todos los principios de intervención de los talleres de Arteterapia para el desarrollo personal, extraídos de un curso realizado de esta disciplina en la plataforma de estudios a distancia Divulgación Dinámica, y que se encuentran recogidos también en el Anexo 1, cumpliendo de esta forma con los requisitos para considerarse Ocio Positivo descritos por el sociólogo francés y teórico en recreación Dumazedier, las tres "D": desarrollo personal e incremento de conocimientos, actitudes y aptitudes (ya sean psicológicos, corporales, intelectuales y/o relacionales); diversión y satisfacción psicológica personal; y descanso o recuperación física o psíquica de las obligaciones.

3. CUERPO, ENERGÍA Y CONSCIENCIA: PERFORMANCE COMO TERAPIA DE SALUD MENTAL

3.1. MARCO CONCEPTUAL

“Los conceptos tienen vida propia, como ya vio Hegel. Nacen, crecen, se reproducen y a veces mueren”³

3.1.1. DEFINICIONES BÁSICAS

Inteligencia

- “Llamo inteligencia a la capacidad de un sujeto para dirigir su comportamiento, utilizando la información captada, aprendida, elaborada y producida por él mismo, (...) es una “capacidad de dirección”.⁴

Sensibilidad

- “Sensibilidad física y sensibilidad psíquica, aunque formen una unidad”.⁵
- “Sensibilidad es la capacidad de ser afectado agradable o desagradablemente”.⁶

Arte

- “Llamaríamos arte y artista a lo/el/la que es capaz de tocar y alterar la sensibilidad”.⁷
- “Cuando la persona se hace consciente, eso es arte”.⁸

Consciencia

- “Consciencia ampliada: es lo que yo denomino intuición”.⁹
- “La consciencia, según Freud, es algo traspasado por impulsos inconscientes de los que no somos dueños”.¹⁰
- “Consciencia significa darse cuenta”.¹¹

³ MARINA, J. A.. *La Inteligencia Fracasada*, p. 168.

⁴ *Ibíd.* p. 16.

⁵ BENOIT, H. *La doctrina suprema*, p. 152-153.

⁶ RUSSELL, B. *Diccionario del hombre contemporáneo*, p. 263.

⁷ HAACKE, H. *Libre échange*, p. 36.

⁸ BERNÁRDEZ, C. *Beuys*, p.103.

⁹ BEUYS, J.; FILLIOU, R. *Enseigner et apprendre*, p. 121.

¹⁰ SAVATER, F. *Las preguntas de la vida*, p. 99.

¹¹ LAMATA, R. *La actitud creativa*, p. 18.

Representación

- “Representar, en sentido corriente, significa copiar las imágenes que tienes ante ti”.¹²
- “La representación, en sentido etimológico, es una vuelta a lo que es presentado”.¹³

Delirio

- “En psicoanálisis se define el delirio como el hecho de tomar por reales, hechos imaginarios. En psiquiatría al hablar de delirio se hace referencia a una creencia incierta expresada por un paciente, no influenciada por la lógica o las pruebas concretas”.¹⁴

Error

- “En estricto sentido, EL ERROR es un fracaso de la inteligencia, pero dada nuestra dificultad para descubrir la verdad, voy a considerar que la experiencia del error pertenece a su dinamismo normal. Se da cuando lo que nos parecía evidente queda bruscamente tachado por una evidencia más fuerte todavía”.¹⁵

3.1.2. INTELIGENCIA APLICADA: SATISFACCIÓN Y DESDICHA.

“Heidegger defendió que sólo la angustia permitía revelar la verdadera realidad. Sartre añadió que eran el aburrimiento y la náusea los que nos descubrían la verdadera índole del Ser. Nietzsche tiene en su pensamiento: Todo lo que no me mata, me da fuerza”.¹⁶ En la misma línea la artista Gina Pane afirma que el porvenir de la humanidad está en dependencia de la toma de consciencia del dolor.

Si bien es cierto que el dolor o sufrimiento nos hace ahondar en la causas y nos lleva a hacernos consciente de nuestros problemas y limitaciones para trabajarlos y superarlos, también lo es que éstas afirmaciones señalan cómo a lo largo de la historia, se ha vanagloriado el sufrimiento como potente creador, buscándolo, obteniendo al mismo tiempo placer en la propia consolación y castigo como si fuese lo único real y rehuyendo la idea de que una actitud de alegría, serenidad y coraje pudiese ser igualmente realista; factor que ha evolucionado en nuestra sociedad hasta la actualidad, como se verá más adelante. De esta forma se crea un patrón mental en el que la

¹² SYLVESTER, D. *Entrevistas con Francis Bacon*, p. 100.

¹³ BARTHES, R. *L'obvie et l'obtus*, p. 207.

¹⁴ RYCROFT, CH. *Diccionario de psicoanálisis*, p. 44.

¹⁵ MARINA, J. A. *Op. Cit.* p. 33.

¹⁶ *Ibid.* p. 168-169

conducta queda condicionada a dichas premisas, reforzada por la repetición y búsqueda o propiciación propia de esta tipo de vivencias, apoyando una perspectiva negativa que se retroalimenta y afecta al estado y actitud constante de la persona puesto que “las emociones negativas como la tristeza, el miedo, la ansiedad o el aburrimiento, producen entropía psíquica en la mente, un estado en el que no podemos utilizar eficazmente la atención para afrontar tareas externas porque la necesitamos para restaurar un orden subjetivo interno”.¹⁷

Contrariamente las emociones positivas como la felicidad, la fuerza o la actitud de alerta serán estados donde la energía psíquica queda liberada de la atención para rumiar y sentir autocompasión dejando espacio para dirigirla libremente, lo que se denomina negentropía psíquica.

La metodología que desarrollo pone el objetivo en la estimulación de una actitud positiva referenciada en esta explicación siendo, por un lado, la ejecución de procesos creativos el principal potenciador fijo, por las características y beneficios ya intrínsecos en los mismos, y los procesos personales de reflexión y observación de cada participante los potenciadores variables, dependientes de la intuición y disposición personal.

Afirmo entonces que, según la entropía psíquica, la exposición de ideas acerca del sufrimiento denota un estado de fracaso de la Inteligencia, considerada bajo el punto de vista de José Antonio Marina donde “una persona muy inteligente puede utilizar su inteligencia estúpidamente”¹⁸, el cual diferencia así entre una inteligencia estructural y un uso de la inteligencia. La primera trataría de una inteligencia computacional que es responsable de nuestras capacidades y modos de respuesta que funcionan por debajo de nuestro nivel consciente, aquellos mecanismos cognitivos medibles y que operando en piloto automático, serían responsables de la definición científica del Nuevo Inconsciente; la segunda vendría definida por la inteligencia ejecutiva, la puesta en acción de dichas capacidades donde entraría en factor la efectividad de desarrollar una operativa psicológica eficiente que estaría relacionada con la versión freudiana del inconsciente, el cual de forma pretenciosa se espera aquí moldear (aunque eso no excluya de forma secundaria una estimulación de la inteligencia computacional).

Explica la conexión entre una y otra mediante un engranaje de módulos independientes que cuando fracasan y se encapsulan dirigen y condicionan la actitud, perspectiva y pensamiento; definiendo así el autor la causa del fracaso de la inteligencia por la intervención de un módulo que ha adquirido una atención desmesurada por un fallo de la inteligencia ejecutiva.

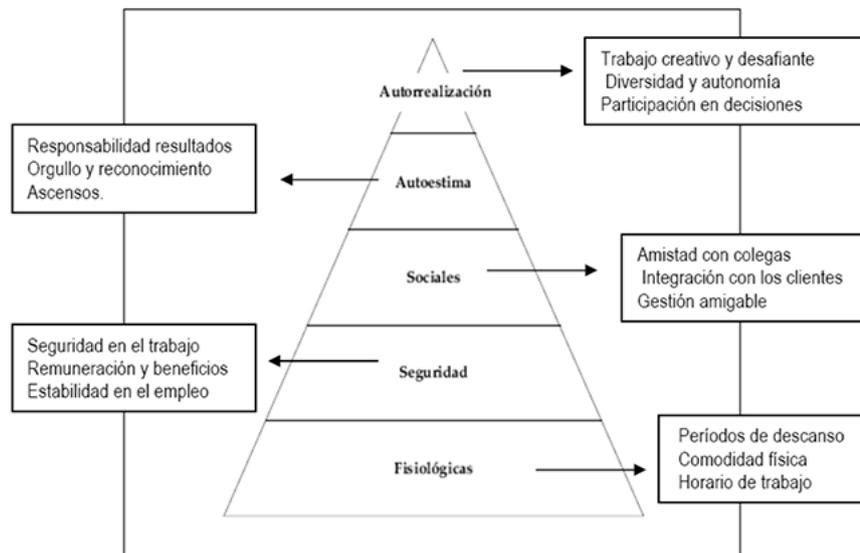
¹⁷ DIVULGACIÓN DINÁMICA. *Curso de Arteterapia*, T1 p. 26.

¹⁸ MARINA, J. A. *Op. Cit.* p. 18.

De esta forma, debido a la similitud de la explicación y el factor resultante, relaciono dichos módulos encapsulados con las emociones y vivencias negativas y la necesidad de realizar el esfuerzo por afrontarlos con una perspectiva positiva.

“La felicidad humana es la armoniosa satisfacción de dos grandes aspiraciones: el bienestar y la creación. Las dos cosas. Son anhelos contradictorios y, con frecuencia, preferimos elegir uno de los factores, antes que mantener un difícil equilibrio”.¹⁹ Personalmente creo que el equilibrio al que se refiere J.A.Marina es el mismo que se representa en la Pirámide de las Necesidades de Maslow y su teoría de la motivación, ya que como se puede observar en la imagen dos, en la base de la pirámide estarían las necesidades de déficit responsables del bienestar (fisiológicas, de seguridad, sociales y de estima) y en la parte más alta estarían las de desarrollo, relacionadas con la creación (autorrealización y trascendencia). Para ahondar en el contenido de las mismas, véase el apartado 2 del Anexo.

2. UNIVERSIDAD DE VENEZUELA. *Teoría de la Motivación y pirámide de la jerarquía de Necesidades de Maslow.*



La Teoría de la Motivación de Maslow organiza estas necesidades de modo que, siendo cubiertas desde la base hasta la punta, la persona iría ascendiendo de forma natural siguiendo el mismo principio operativo que justifica la negentropía psíquica; al cubrir una necesidad primaria se libera energía psíquica para poder centrar la atención en el siguiente eslabón de desarrollo. En la pirámide se evoluciona de modo que cuando las necesidades de niveles bajos son satisfechas, comienzan a aparecer y predominar las de los niveles más altos, pero si una de las de abajo vuelve a aparecer, genera tensión en el organismo. De esta forma se organizan y movilizan las fuerzas del organismo en función de la necesidad demandante que predomine, y así

¹⁹ *Ibíd.* p. 170.

cualquier posibilidad de frustración se considera una amenaza psicológica que produce las reacciones generales desmesuradas.

También Pierre Janet, un psiquiatra contemporáneo de Freud, defendía que “el origen de todas las conductas anormales era una ruptura de los lazos que armonizan los distintos módulos mentales”²⁰, lo llamó psicastenia. Es por esto que “en su última esencia, la energía puede ser incomprensible para nosotros, excepto como una manifestación de la operación directa de lo que denominamos Mente - John Ambrose Fleming.”²¹

Defino bajo esta similitud de razonamientos y explicativas las Necesidades de la Jerarquía de Maslow como traducción de los módulos mentales defendidos por J.A. Marina, apoyándome para ambos en el resultado de emociones negativas o positivas que, según la psicología, afectan a la concentración de energía psíquica y dirección de nuestra atención. La diferencia entre una teoría y otra sería la defensa de independencia de los módulos por parte de J.A. Marina, que en la teoría de Maslow se ligan a una evolución vertical. Sin embargo, contrastando ambas exposiciones con los factores sociales que se expondrán, he decidido adoptar la relación jerárquica de Maslow debido a la especificación de las mismas, ausente en la teoría de J.A. Marina, y a la observación de que en dicha pirámide coexisten dos necesidades independientes relacionadas con saber y comprender, y necesidades estéticas, las cuales considero han sido sobre estimuladas en diferentes momentos histórico-sociales funcionando como motor, alterando nuestra percepción de la jerarquía de necesidades al condicionarla con una tensión exterior a la misma. Condicionando así la perspectiva y actitud vitales y desencadenando en un estado perpetuo de entropía física debido a la falta de objetividad sobre la propia motivación.

El resultado de dicha entropía psíquica perpetuada en el tiempo se derivaría en una <<inteligencia malograda>> que J.A. Marina diferencia entre <<inteligencias dañadas>> (aquellas con patologías mentales severas, deficiencias profundas o graves traumas infantiles) y <<inteligencias fracasadas>> (sin deficiencia de origen, pero equivocadas o perdidas en su dirección). El estudio y ejercicio que planteo va principalmente dirigido a las <<inteligencias fracasadas>>, aquellas en las que los módulos encapsulados se mantienen en las capas más superficiales del inconsciente; resultando más sencillo tomar consciencia de la misma sin ayuda externa, donde la incomodidad que genera quedarse con la misma actitud siendo consciente es mayor a la incomodidad que genera esa serie de nuevas acciones y actitudes, que se derivan del cambio en sí. En el caso de las <<inteligencias dañadas>>, la

²⁰ *Ibíd.* p. 23-24.

²¹ HAANEL, CH. F. *El Sistema de la llave maestra*, p. 23

fatalidad se encuentra en capas más profundas del intelecto y, aunque creo posible tratarlo con el planteamiento creativo-terapéutico, como concluyo, sería necesaria una profundización en el campo de la psicología y el conductismo, siendo el contexto más difícil de afrontar y aceptar, por lo que no será el objetivo por sanar y tratar.

La problemática inicial que dicho razonamiento me plantea es el hecho de que la mayoría de nosotros tenemos una inteligencia fracasada en mayor o menor medida debido a nuestro contexto social, como defiende el <<principio de jerarquía de los marcos>>: “Los pensamientos o actividades que son en sí inteligentes, pueden resultar estúpidos si el marco en que se mueven es estúpido”²², explica J.A. Marina, y detalla: “No se trata de la inteligencia que se ocupa de las relaciones sociales, sino de la inteligencia que surge de ellas. (...) La interacción las aumenta o las deprime”²³.

Para justificar el marco social será necesario referirse al ámbito laboral puesto que en los últimos años de desarrollo ha sido el núcleo del mismo, y observando la importancia del empleo con la opción de suplir las necesidades de desarrollo más altas, y responsables entonces de la máxima satisfacción y motivación ante la vida, será necesario hacer un breve análisis para determinar las causas que nos llevan a perpetuar el fracaso en nuestra conducta inteligente. Respecto a este último cabe citar a Viktor Frankl cuando afirma que “lo que el hombre realmente necesita no es un estado de relajación, sino la lucha y el desafío de una causa que merezca la pena. Un propósito elegido libremente.”²⁴ Esta afirmación tiene relación directa con las premisas necesarias para entrar en el estado de Flow descrito anteriormente, realizando una tensión en equilibrio entre el desafío y nuestras capacidades y habilidades para afrontarlo; sugiriendo así que ciertos caminos más flexibles y creativos en el ámbito laboral desencadenarían en una mayor situación social de bienestar psicológico. Por eso no es de extrañar que una serie de estudios expuestos por Antonio G. Romero nos muestren que, a parte de los beneficios que se generan en las empresas, el 73% de las personas que tienen un propósito profesional están satisfechas con el trabajo que desarrollan. Aún así éste dato no quiere decir que el 100% del ámbito laboral tenga un propósito (o lo tiene sin tener en cuenta el de sus trabajadores), y la evidencia nos la muestra el hecho del cada vez más creciente sector de especializados independientes (freelance), el cual está motivado por factores como escoger sus propios proyectos (70%), disponer de tiempo para dedicar a otras pasiones (69%) y encontrar su propósito o trabajar en su pasión (68%), entre otros.

²² MARINA, J. A. *Op. Cit.* p. 25

²³ *Ibid.* p. 140

²⁴ ROMERO, A. G. *La insatisfacción laboral, el propósito, el dinero, la felicidad y el futuro en los trabajos emergentes*, p. 6.

3.2. MARCO HISTÓRICO-SOCIAL

3.2.1. CULTURA CONTEMPORÁNEA: RACIONALIZACIÓN Y FACTORES IRRACIONALES

Resulta complicado definir el período histórico contemporáneo debido a la rápida evolución, pero considero el inicio de éste a finales del s. XX por la sincronidad de acontecimientos vitales para este proyecto con el fin de la Segunda Guerra Mundial, la aparición de la Arteterapia como disciplina, el auge del psicoanálisis y la aparición de vanguardias artísticas. Por ello lo que aquí se expone es un análisis y relación de las diferentes características que han prevalecido desde entonces y cómo éstas componen la psicología social e individual.

La Revolución Industrial generó una gran necesidad de Saber y Comprender para poder desarrollar toda la Industria demandante, lo que desencadenó en una gran importancia en el desarrollo de la racionalización y la economía viéndose reflejada en la prevalencia de sus máximas características hasta la actualidad como son la eficacia, el cálculo, la medición, la predicción y finalmente el control, expandiéndose del ámbito laboral para regir la premisa de los diferentes ámbitos de la vida cotidiana. Estas características, aplicadas de forma repetida de forma dominante, acaban resultando en una sociedad a la que no le gusta arriesgar, aumentando así las probabilidades de satisfacción de sus expectativas al conocer las posibilidades de antemano dado que “la mente subconsciente es la sede del hábito. Lo que hacemos repetidamente llega a ser mecánico; no es más que una decisión, pero deja marcas profundas en la mente subconsciente.”²⁵

La realidad de las mismas es que son al mismo tiempo clave de su éxito y su fracaso, por su aplicación extrema y factores deshumanizantes. Esta afirmación se puede constatar con el hecho de que fuesen los mismos ingenieros de Ford los que ideasen el sistema de la cadena de montaje, condenándose ellos mismos a un proceso sistematizado donde sus propias capacidades de desarrollo y raciocinio quedaban subordinadas a una serie de acciones automatizadas.

Para el teórico social Max Weber, la burocracia fue el ejemplo paradigmático de la racionalización. George Ritzer, profesor de Sociología de la Universidad de Maryland, trabaja sobre la teoría de M. Weber y pone el foco de atención en el desarrollo y funcionamiento de los restaurantes de comida rápida como ejemplo desencadenante de dicha racionalización. Los dos reconocen que este sistema presenta numerosas ventajas, pero al mismo tiempo tras su análisis sobre dichos factores se preocupan por el resultado a

²⁵ HAANEL, CH. F. *Op. Cit.* p. 44.

largo plazo de la misma. Weber nos habla del concepto de la jaula de hierro, y Ritzer asume que ya vivimos dentro de la misma y denomina el proceso como la McDonalización de la Sociedad, haciendo énfasis en los establecimientos racionalizados de comida rápida como ejemplificación de cómo se comportan estas premisas con la sociedad. Ronald Takaki también afirma que los restaurantes de comida rápida son lugares donde “la personalidad se limita, sus emociones se controlan, y su espíritu se sojuzga”.²⁶

En el período actual, podríamos evolucionar el ejemplo paradigmático de la burocracia y de la comida rápida en las nuevas tecnologías inteligentes y el desarrollo que la aparición de internet y otras redes han posibilitado, generando así una saturación de información y contenidos que los hace efímeros y de difícil seguimiento, creando una confusión y caos que dificulta la objetividad e incentiva el aferramiento a estas estructuras. De estos hechos podemos observar la evolución de un proceso que al paso del s.XX al s.XXI, traslada su objetivo por la dialéctica de una sobreestimulación de la necesidad de saber y comprender a la necesidad estética donde lo que predomina es la fijación por la estructuración, la simetría y el orden. De esta forma y por todo lo expuesto al inicio de éste estudio en cuanto a necesidades jerárquicas y actitudes, se justifica el desorden emocional que en la actualidad diferentes métodos intentan paliar como es el caso del movimiento educativo surgido del diccionario de emociones escrito por Cristina Núñez Pereira, a través del cual se han desarrollado una serie de fichas y talleres educativos para trabajar las emociones en diferentes edades y desarrollar la Inteligencia Emocional, las cuales ya se aplican en numerosas escuelas gracias a la percepción de profesores y profesionales de la carencia de trabajo de ésta necesidad.

La aparición de la burocracia evolucionó en la organización científica del trabajo de Frederick W. Taylor ideada a lo largo del s.XX, y más tarde en la cadena de montaje de Henry Ford, sistemas que se sintetizan e implantan en los restaurantes de comida rápida y que terminan por abarcar todos los ámbitos de la vida cotidiana buscando una extrema eficacia que en muchos casos resulta ineficaz por su desequilibrio. La burocracia muchas veces termina por ser ineficaz debido a las personas encargadas de la misma, que aburridas ante la acción repetitiva terminan por realizar una cantidad de trabajo en proporción inversa a su calidad; la organización científica del trabajo acaba siendo beneficiosa sólo para las ganancias económicas de las empresas, que terminan obsesionadas con la misma y la productividad, puesto que aunque se aumentase el trabajo generado en el mismo tiempo esto no supuso un mayor tiempo libre del trabajador sino más carga laboral, “trabajaban mucho más eficazmente, todos ellos seguían los mismos pasos y producían

²⁶ TAKAKI, R. *Iron Cages: Race and Culture in 19th-Century America*, p. 9.

mucho más, mientras que sólo debían pagarles algo más”.²⁷ Por último, la cadena de montaje de Henry Ford, donde como ya he expuesto fueron sus ingenieros, y no Ford, quien la inventó, y donde se evidencia el mayor factor deshumanizante intrínseco en cada uno de estos factores: la automatización de los procesos conduce a una robotización de los trabajadores, los cuales entrenan su mente y terminan por tener una inteligencia operativa similar a estos sistemas, mermando las capacidades más creativas, en sentido literal, del raciocinio.

En 1944, el American Jewish Committee patrocinó una investigación a gran escala realizada por Adorno, Horkheimer, Ackerman, Jahoda y otros investigadores de prestigio, para intentar comprender lo que había sucedido en la Alemania nazi y desvelar los mecanismos del prejuicio. Llegaron a la conclusión de que los prejuicios son un fenómeno en que interviene la personalidad entera y designaron un nombre para la personalidad propensa a los prejuicios: *Authoritarian personality*, la personalidad que necesita vivir bajo una autoridad estricta.

Éste último dato denota, a mi parecer, cómo estos sistemas terminan por desarrollar personalidades propensas a los prejuicios, supersticiones, dogmatismos y fanatismos; todos ellos categorizados por J.A. Marina como fracasos cognitivos, y que dificultan una buena interacción social entre los individuos afectando en la comunicación interna y por lo tanto propiciando lenguajes fracasados y fracasos afectivos en su interacción con la sociedad. Éstos fenómenos son un fracaso de la inteligencia porque bloquean una de sus funciones vitales, que es conocer la realidad, y se puede entrar en detalle en ellos y las características de las creencias que los alimentan en el apartado 2 del Anexo 1.

Bajo mi punto de vista, es igualmente importante ser conscientes de las consecuencias directas de tales extremismos como también de que es un proceso natural del ser humano, al tener la capacidad del raciocinio, el hecho de querer optimizar su tiempo y sus procesos, por lo que definiendo que es un proceso inevitable que necesita de un equilibrio delicado entre la ética y moral personales, que marcarán la línea definitoria, y donde será necesario el proceso de introspección crítica que aquí se alienta a realizar. Por lo que aclaro que lo que aquí expongo es una visión más de cómo evolucionar en este proceso para crear un entorno social sostenible y beneficioso para todos los individuos, integrando racionalidad y estructuración con intuición y experimentación.

²⁷ RITZER, G. *La McDonalización de la sociedad*, p. 41.

Para ello es necesario tener presente que la función última de dichos procesos racionalizados es la automatización y la robotización, mucho más posibilitada en la actualidad que cuando los análisis de la sociedad descritos se realizaron, y por tanto entender que en todo proceso de cambio existe un período de adaptación, por lo que ha sido en éste período en el que la sociedad se ha mermado debido a la falta de desarrollo tecnológico que diese soluciones de sustitución, siendo en la actualidad cuando se empieza a necesitar el desarrollo de capacidades complementarias con trabajos y necesidades donde no estamos al servicio de éstos sistemas sino que son éstos razonamientos los que estén al servicio de nuestras capacidades, como ya he aclarado, gracias a los avances y soluciones tecnológicas del presente s. XXI.

Una evidencia de este razonamiento me la da un informe de 2016 realizado por Foro Económico Mundial donde nos habla de las habilidades más demandadas y en crecimiento hasta el 2020, las cuales serán (por orden creciente de demanda e inverso de crecimiento):

- Resolución de problemas complejos
- Habilidades sociales
- Habilidades en procesos
- Habilidades en sistemas
- Habilidades cognitivas

Siendo las habilidades físicas las más próximas a desaparecer y a automatizar.

Siguiendo este informe y la clasificación de las inteligencias múltiples que hizo en 1983 Howard Gardner; Antonio G. Romero, realiza a su mismo tiempo un listado de las habilidades necesarias en el s. XXI para desarrollar un empleo por cuenta propia o necesaria, bien remunerado y con propósito. Éstas serían:

- Inteligencia Lingüística
- Inteligencia Espacial
- Inteligencia Musical
- Inteligencia Interpersonal

Se observa entonces que la extrema racionalización, sin posibilidad de adaptarse al contexto, lo deshumaniza y lo conforma mermando su necesidad de saber y comprender adormeciéndola, y así, favorecido éste factor por la saturación de información y estimulación visual, crea el hábito de estructurar todo cuanto le rodea disparando el deseo de orden y aumentando la importancia que se le da a la necesidad estética; lo cual podría explicar también el aumento de forma orgánica y creada por nosotros, de la

preocupación estética física y espacial con la que vivimos en la mayoría de los ámbitos de la vida cotidiana actual.

“Yo soy yo y mi circunstancia. Y si no salvo mi circunstancia, no me salvo yo”.²⁸ Cito a Ortega para remarcar la importancia de la introspección crítica mencionada en algunos puntos como único modo de conseguir un equilibrio satisfactorio para la persona. “Las necesidades son exigencias, las exigencias crean acción y las acciones producen resultados.”²⁹ De esta forma en la sociedad surge una necesidad de contrarrestar dichos síntomas que producen la denominada entropía psíquica y que generalmente se busca paliar a través del ocio, que en el caso de los individuos que decidan iniciarse en la práctica que planteo se tratará de un ocio positivo, pero donde en muchos otros casos se recurre a un ocio no productivo como mirar la televisión o un ocio destructivo como son las adicciones y el alcohol; formas rápidas de reducir el caos en la conciencia a corto plazo que conllevan a sentimientos de apatía e insatisfacción. Arnold Washton escribe: “El hecho de que estemos buscando esas gratificaciones a través de la adicción nos revela algo sobre el contexto social en que esto está ocurriendo: colectivamente, se recurre a los elementos alteradores del estado de ánimo para satisfacer necesidades reales y legítimas que no son adecuadamente satisfechas dentro de la trama social, económica y espiritual de nuestra cultura. Es una mezcla de mentalidad del arreglo rápido y de sentimiento de impotencia”.³⁰ Ésta afirmación evidencia a mi parecer, que el paliativo resultante a la extrema racionalización suele estar vinculado a adicciones y procesos donde el esfuerzo y la creatividad quedan relegados por procesos más rápidos y cómodos.

Como refuerzo del planteamiento personal de este proyecto, me atrevo a citar las palabras de Bartolomé Ferrando, que para mí significa la semilla del mismo por la percepción del entorno y la relación de la actitud necesaria que él considera para llevar el arte a la vida cotidiana, y la que considero óptima para alcanzar todos los beneficios del proceso creativo planteado, donde también será necesaria un desarrollo de la “intuición que no excluye ni rechaza el ejercicio racional, pero que quiere ocupar el espacio que le corresponde en nuestra vida cotidiana, tras el descuido o la negligencia con la que generalmente la han tenido en cuenta, tanto en la enseñanza como en la educación normalizada que hemos recibido. (...) Seguramente nuestro modo de hacer y nuestra actividad común sufrirían un gran cambio si se lograra un equilibrio entra la comprensión intuitiva y la racional en una sociedad como la nuestra, que creo, e imagino que todos estaremos de acuerdo, prioriza el

²⁸ MARINA, J. A. *Op. Cit.* p. 140.

²⁹ HAANEL, CH. F. *Op. Cit.* p. 83.

³⁰ MARINA, J. A. *Op. Cit.* p. 146-147.

conocimiento racional muy por encima de cualquier conocimiento obtenido por mediación de lo intuitivo”.³¹

En el ejercicio que propongo aquí se trataría de forma inversa para que el proceso resulte accesible a todo aquel que no tenga desarrollada una conciencia creativa, llevando de esta forma la vida cotidiana al arte, para tomar objetividad de la misma y consciencia de la creatividad innata en cada quien. El primer eslabón para poder hacer realidad el hecho de vivir la vida misma como arte, con todo su significado de ser creadores de nuestra realidad. “La intuición es importante porque es el medio por el cual la mente subconsciente percibe toda clase de información, de ahí que sus procesos sean rápidos”.³²

Así, “hemos descubierto que lo individual puede actuar sobre lo universal, y que el resultado de esta acción e interacción es causa y efecto. El pensamiento, por lo tanto, es la causa, y las experiencias que nos suceden en nuestras vidas son el efecto. Debemos eliminar, por lo tanto, cualquier posible tendencia a quejarnos de cómo han sido las condiciones, o cómo son, pues depende de nosotros cambiarlas y hacerlas como queramos que sean.”³³

3.3. PROCESOS CREATIVOS COMO TERAPIA PARA LA SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

El proceso y la creación de una obra de arte, frente al proceso y la creación en la disciplina de la Arteterapia, se diferencia básicamente en la finalidad del resultado que condiciona la actitud ante la que se aborda el procedimiento. Siendo así, dentro de la Arteterapia existen también diferentes categorías según el enfoque que se decida adoptar, el cual condiciona al diseño del taller.

Por todo lo expuesto a lo largo de este proyecto, me decanto por el método artístico que se va a proponer como iniciación y entrenamiento hacia esa visión de Bartolomé Ferrando para ser capaz de enfrentar la vida como un arte, por su similitud de predisposición necesaria y modelación de perspectiva que se precisa: “el desarrollo de la atención, de la conciencia y de la intuición, que exigirá cierta disciplina personal, se hará aquí imprescindible. Se tratará de desarrollar una conciencia concebida no como una apropiación, sino como un vaciado, y una intuición, entendida como un salto en la capacidad de comprensión, abierta a aceptar el absurdo en toda su dimensión.”³⁴

³¹ FERRANDO, B. *Arte y cotidianidad*, p. 90.

³² HAANEL, CH. F. *Op. Cit.* p. 43.

³³ *Ibid.* p. 49.

³⁴ FERRANDO, B. *Op. Cit.* p. 15

Deviniéndose así en el mejor método creativo para contrarrestar las consecuencias de una vida dedicada en extremo a la racionalización con los resultados fatales de un estado de entropía psíquica, por la estimulación orgánica y natural que desarrollan de los elementos básicos para el bienestar psicológico (PERMA) (especificados dentro de los beneficios expuestos en el primer apartado del Anexo), los cuales fueron definidos en 2011 por Seligman, considerado el padre de la Psicología Positiva la cual es desde el inicio, objetivo final del mismo

La evidencia del poder de desarrollo de habilidades mediante la realización de actividades artísticas nos la dio un estudio de Winner y col. en el 2006. El listado de capacidades transferibles a otras áreas incluía: destreza, participación y perseverancia, imaginación, expresividad, observación, reflexión, exploración y comprensión del mundo artístico y con ello otras realidades y subjetividades.

3.3.1. APOYO TEÓRICO Y EJEMPLOS PRÁCTICOS

En mi propio proceso y trabajo performativo, siempre me interesó plasmar los diferentes procesos que el alma sufría al afrontar diferentes situaciones emocionales, y ha sido en el transcurso de la realización de las mismas cuando empecé a advertir una mayor sensación de bienestar que me dio el germen de la idea de la performance como proceso terapéutico. En este caso, el mío propio.

Este razonamiento en tanto que intuitivo en sus inicios, es el que he intentado justificar desde entonces, desarrollando un interés por posibilitar los beneficios de las acciones creadas en aquellos presentes, llevándome a interesarme por la idea inicial del happening por su involucración del espectador, lo cual me llevó hasta Jodorowsky y su trabajo <<Psicomagia>>, que si bien me parece escaso en cuanto a trabajo artístico como tal sobre la acción, me da su interés en cómo sus acciones son capaces de hacer “magia”, entendida como esos procesos imperceptibles a la consciencia que son capaces de alterar el estado de algo de forma que no lo podamos explicar, sobre la psique.

Como resultado de mis procesos creativos unidos con la aplicación de acciones poéticas de Jodorowsky, entiendo la metáfora como el mejor lenguaje del subconsciente y la vivencia como mejor método para trabajarlo, si bien no siendo los únicos recursos disponibles para ello, creando así la posibilidad de trabajar sobre la interacción de los módulos independientes que conforman la mente inconsciente y posibilitando la sanación de aquellos módulos encapsulados por medio de la misma forma que la problemática se ha creado: una vivencia personal.

Me apoyo en la teoría de Charles F. Haanel de que al menos un 90% de nuestra vida mental es subconsciente, y que éste es capaz de resolver cualquier problema si se le sabe dirigir. Me reafirmo y apoyo en cuanto al acto como mejor método para ello por el mero hecho de su método vivencial, gracias a un estudio del Dr. Thomas Gilovich, psicólogo y profesor de la universidad de Cornell, Nueva York, el cual estudia desde hace dos décadas la conexión entre el dinero y la felicidad. Se confirma en él que un objeto material aumenta la felicidad en un máximo de una a dos semanas, mientras que una experiencia o un reto supone un antes y un después en la escala de satisfacción, prolongándose en la misma medida en que la persona es afectada (de la misma forma que en el diseño de una performance se tiene en cuenta la carga energética en la acción según la reacción que se quiera provocar), sin retroceso a un nivel más bajo de felicidad en los casos más intensos. El estudio añade que para que esos instantes de felicidad perduren y se repitan en el tiempo, las experiencias se deben compartir junto a otras personas y/o ayudando a otros (ésta última parte relacionada directamente con el último eslabón de desarrollo de la pirámide de las necesidades y la motivación de Maslow).

Las <<Instrucciones plásticas>>, como he denominado de forma genérica a los ejercicios que planteo, pretenden ser también una toma de contacto con el desarrollo de las habilidades necesarias para una correcta actitud de predisposición hacia la percepción de un acto performativo personalizado posterior, terapia que no he considerado desarrollar aquí por las conclusiones que se expondrán más adelante pero que sí veo factible en un futuro. De esta forma mediante el ejercicio de procedimientos creativos en un medio plástico, por la familiarización en su manipulación, condicionado por premisas específicas, promueven el desarrollo de una <<anarquía personal>>, concepto que se equipara a la intuición ya descrita. Así, el concepto de anarquía personal es adquirido aquí como “una especie de autodeterminación”³⁵, como decía Patterson Beau, que “implica método y orden”³⁶-matiza Kandinsky, definición que remarca el equilibrio que se pretende encontrar en esa observación activa del entorno descrita en el proyecto de diferentes maneras.

Entre los referentes que marcan las características de la metodología plástica diseñada, empezaré nombrando el Surrealismo por utilizar el arte de una forma contrapuesta con conceptos como el delirio y la razón o el caos y el desorden, para desconcertar y crear un punto de partida de investigación en el cual se enfatiza la posibilidad de introspección del mismo a través del delirio, la búsqueda del caos y la exageración como modo de hacernos conscientes del

³⁵ BEUYS, J.; FILLIOU, R. *Op. Cit.* p. 152.

³⁶ KANDINSKY, V. *La gramática de la creación*, p. 19.

mensaje detrás de la manifestación que estarán presentes y serán una posibilidad en la ejecución de las <<Instrucciones plásticas>>

El Dadaísmo es el movimiento del que acojo la mayor parte de la filosofía del proyecto por su consideración de que cualquier situación o acontecimiento abre puertas a un nuevo discurso creativo, de la misma forma que planteo la aplicación de las habilidades desarrolladas en la vida cotidiana desarrollando así una concepción creadora de la vida la cual somos capaces de dirigir (en cuanto a cómo nos tomamos los sucesos que ocurren y las decisiones que se derivan de los mismos). Otro dato que evidencia la similitud de la perspectiva filosófica es la cita de Hans Richter cuando dice que “el arte, ya no es un estímulo emocional serio e importante, ni una tragedia sentimental, sino simplemente el resultado de la experiencia vivida y de la alegría de vivir”³⁷, lo cual denota el rechazo que tenían ante una perspectiva fatalista y de sufrimiento ante la vida; provocando la risa en su discurso como una forma de alejar a la persona de su propio discurso, aturdiéndole de forma tal que les conducía a explorar otras emociones; ésta característica denota la existencia y necesidad de contrarrestar también entonces una sociedad condicionada en su modo de operar por la entropía psíquica nombrada. Por último, acojo del dadaísmo la importancia al detalle de la misma forma en que en el proceso analítico del resultado creativo de los ejercicios cualquier detalle nos da información muy concreta de la persona.

Para concretar y enfatizar en la significación del detalle manifestado que acabo de nombrar, recojo de John Cage la visión de la actitud de autocrítica propia ante lo que se manifiesta también en el proceso, donde como explica Bartolomé Ferrando en relación a Cage, “no es el hecho en sí sino el movimiento de todo lo que sucede, su proceso. Captarlo, comprenderlo, requiere sumergirse en ese decurso, introducirse en él, sentirlo, vivirlo como tal sin quererlo acomodar a nuestra visión particular del mundo -ya que como específica- dependemos de lo que ocurre y no al contrario”³⁸, comprendiendo del mismo modo que los actos que llevamos a cabo son fruto de la interacción de unos módulos mentales que se ejecutan de un modo u otro debido a cómo nos afecta nuestro entorno.

Como factor de apoyo propongo la ejecución de las instrucciones en un ambiente donde predomine el silencio por su ausencia de estimulación externa (aunque el silencio absoluto como demostró este artista no exista). Se crea un espacio entonces donde el silencio no es vacío sino presencia, referida al afloramiento de esa consciencia propia en forma de pensamiento. “El silencio, para Cage, es el nido de lo que ocurre, equivale a hablar del conjunto de

³⁷ RICHTER, H. *Historia del Dadaísmo*, p. 54.

³⁸ FERRANDO, B. *Op. Cit.* p. 30.

sonoridades no queridos por el autor”³⁹; sonoridades no queridas, que interpreto como verdades ocultas que no queremos saber y se intuyen pero que residen en nuestro inconsciente encapsulando los módulos mentales.

El siguiente referente teórico es el grupo Fluxus, propósito principal del cual residía en investigar y poner en práctica métodos que logran ampliar la conciencia del emisor como del receptor artístico, del mismo modo que el proceso llevado a cabo en las instrucciones que planteo pretende ampliar la conciencia de las personas para mejorar las relaciones y la comunicación tanto con uno mismo siendo emisor y receptor, como con el exterior. La creatividad en este caso se verá reflejada, por un lado en el proceso y resultado del proceso de las instrucciones, como en la eficacia de la formulación de un mensaje que conecte el pensamiento y voluntad que se quiera expresar. Así considero al igual que el grupo Fluxus, que “toda persona dispone de una capacidad creativa más o menos desarrollada”⁴⁰ y que lo importante en la creación será la vivencia de la experiencia creadora en relación a la facilidad de cada individuo para adaptarse al contexto de la misma. De esta forma incitaban a las personas a reconocer su propio proceso mediante estímulos que indujeran a la reflexión, del mismo modo que en el collage que se realiza en las instrucciones del proyecto material para el cual estará formado por estímulos visuales que el propio sujeto recogerá de su entorno familiar.

Fluxus también incorpora el elemento del azar, del cual me he querido servir para forzar el equilibrio entre la personalidad impositiva del ejercicio y la voluntariedad del sujeto, forzando también de esta forma el trabajo sobre el error, aceptándolo y aprendiendo a trabajar con él de la misma forma que los creadores del Post-it supieron aprovechar la creación de un pegamento que no era duradero. Para el grupo Fluxus no hay buena o mala acción ya que “lo que no era previsible, lo accidental, entró a formar parte de lo previsible”⁴¹. En las instrucciones se observará como una serie de decisiones son tomadas de forma previa a través de unos dados, al igual que Mozart en el s. XVIII, el cual escribe una serie de instrucciones como proceso para componer vales mediante el azar, haciendo uso también de un juego de dados. En el caso de Mozart, se difuminaba la personalidad del autor de forma que ésta aparecía en la elección de servirse del azar; en el procedimiento de las “Instrucciones plásticas”, se difumina la voluntad del sujeto que se expone al proceso en pos de que su conciencia se concentre en la relación que genera con la imagen que está creando más que en una serie de decisiones técnicas donde, si no se tiene el criterio compositivo necesario, podrían conducir a la frustración sin ser objetivo. Facilitando así por un lado el estado de Flow descrito, y por otro la

³⁹ CHARLES, D. *Gloses sur John Cage*, p. 24 y 154.

⁴⁰ FERRANDO, B. *Op. Cit.* p. 34

⁴¹ *Ibíd.* p. 35

creatividad, como nos demuestra Tim Harford, economista dedicado al periodismo, en <<El poder del desorden para transformar nuestra vida>>. Expone en él un estudio de los psicólogos Charlan Nemeth y Julian Kwan donde se realizó un experimento en que se tenía que describir de forma individual, pero por parejas, de qué color eran unas diapositivas azuladas o verdosas. Siendo uno de los miembros cómplice de los doctores se formulaba una respuesta errónea por parte del mismo, quedando en evidencia que tras esta confusión las palabras posteriores asociadas a los colores resultaban asociaciones más originales, demostrando que el desconcierto provocado por el azar desencadenaba en respuestas creativas.

Para concluir con los referentes introduciré al artista citándolo cuando dice que “la plástica no es algo rígido, sino un proceso energético”⁴²; fundamento que considero esencial para la aceptación del arte como terapia. Joseph Beuys consideraba el arte ya de forma terapéutica tanto a nivel individual como social adaptable a todas las áreas de la vida. Considera que el hombre es el verdadero capital y reivindica la responsabilidad de que el ser humano genere por él mismo espacios donde la creatividad en todas sus formas, sea estímulo que equilibre la racionalización, del mismo modo que éste autor generaba contraimágenes con materiales plásticos contrapuestos energéticamente como medio para conducir el pensamiento a un punto neutro donde la consciencia ampliada germine.

Este punto neutro mental, es el que considero factor indispensable para que la intuición sea usada de forma correcta y el cual remarca la importancia de la detención del pensamiento. En este proyecto se refleja en la importancia de la estimulación de las ondas Alfa cerebrales a través de la inducción a un estado de Flow y en el hecho de inducir al sujeto en dicho punto neutro mental a través de contraponer al mismo tiempo, un estado de entropía mental mediante el aburrimiento que supone la repetición continuada de acciones simples, y el estado de alerta permanente que supone la aceptación del azar

Por último, pongo a disposición del interesado una serie de imágenes que son ejemplificaciones de la metodología derivada de los razonamientos expuestos, experimentada de forma personal como apoyo para la concreción de algunas características determinantes. La diferencia entre los ejercicios llevados a cabo de forma personal y los que planteo a continuación, radica en la unión posterior de los dos ejercicios a los que me expongo. Para consultar las imágenes, se puede acceder mediante los siguientes enlaces:

⁴² STACHELHAUS, H. *Joseph Beuys*, p. 83.

<<http://claudiapascual.blogspot.es/categoria/collage/>> , y
<<http://claudiapascual.blogspot.es/categoria/mandalas-al-azar/>> .

Éstos son, por un lado, un ejercicio de collage creado con estímulos visuales recogidos de mi entorno personal a lo largo de 5 años, y por otro un ejercicio que he denominado <<mandalas al azar>>, en referencia al trabajo de encontrar las conexiones producidas por el azar de forma orgánica en una serie de círculos previamente dibujados, los cuales generan puntos de encuentro en su superposición.

De esta forma, traslado mi propio proceso de introspección, la aceptación ante el azar creador y la metodología de la experimentación en las premisas impuestas en las instrucciones; diferenciando el ejercicio en acciones separadas para que, de la misma forma que yo experimenté el proceso de forma abierta, el practicante perciba la finalidad sin una forma concreta.

3.3.2. INSTRUCCIONES PLÁSTICAS PARA EL INDIVIDUO

Las instrucciones se presentarán al practicante en formato impreso, conteniendo una instrucción por página, y una página en blanco entre cada una de ellas. Será obligatorio disponer de dos dados. Se podrán realizar el número de acciones continuadas que se quiera por día, excepto en los casos en que se especifica el marco temporal.

1. Tira los dados dos veces. Multiplica las dos cifras y anota el resultado.
2. Recopila y recoge de tu entorno cotidiano el número de residuos materiales y plásticos que te haya dado el resultado anterior como mínimo. Realiza el proceso durante una semana como mínimo y un mes como máximo.
3. Tira los dados una vez. Selecciona ese número de registros recogidos anteriormente que te llamen más la atención. No tires los otros.
4. Dibuja la silueta de cada registro seleccionado en el paso anterior en una hoja o soporte escogido libremente, más grande que la silueta a dibujar.
5. Sitúa las hojas o soportes de forma que se pueda percibir el trazo inferior. Dibuja la silueta inferior en el soporte superior. Realiza esta acción con todos los soportes de forma que cada uno contenga dos siluetas superpuestas.
6. Tira los dados dos veces y suma las cifras resultantes. Anota el resultado.

7. En cada soporte relaciona las intersecciones resultantes de la superposición de siluetas, o los puntos de tensión de cada una con la otra, relacionando sus formas.
8. El número resultante de la instrucción 6 será el número de días que se deberá repetir la instrucción 9 de forma continuada.
9. Tira los dados. El resultado será el número de intervenciones plásticas (dibujo o pintura) que se deberá realizar como mínimo en cada soporte dándole una estética a gusto personal.
10. Crea una composición con todos los soportes y únelos de forma fija.
11. Sitúa los registros plásticos seleccionados para la ejecución de las siluetas en el soporte final, de forma que queden relacionados con sus espacios originales. Recuerda que por cada registro tendrás opción de elección entre dos espacios: el original y el superpuesto.
12. Relaciona los registros plásticos sobrantes de la primera selección con el soporte final trabajado, componiendo un collage libremente. Selecciona y deshecha los registros plásticos útiles según tu criterio.
13. Si lo deseas, puedes intervenir de nuevo plásticamente para darle uniformidad a la estética general.

3.3.3. INSTRUCCIONES PLÁSTICAS PARA COLECTIVOS

Las instrucciones plásticas para colectivos se entregarán previamente al monitor o instructor del taller, que se encargará de interiorizar la metodología y transmitirla al colectivo.

1. Seleccionar la gama cromática teniendo en cuenta que cada persona será equivalente a un color diferente. Organiza el colectivo en grupos según el número de colores disponible.
2. El lienzo se extenderá a lo largo en el suelo, y tendrá una longitud equivalente, como mínimo, de 1m por cada persona integrante.
3. Se dispondrá de una serie de herramientas variadas adecuadas al tipo de material pictórico que se vaya a usar.
4. El taller durará el tiempo que conlleve que cada persona realice un trayecto de acción pictórica de ida y vuelta por cada color en el lienzo.
5. Durante el trayecto de un color, se puede recurrir a la ayuda extra de otros participantes si se les llama por su nombre.
6. El primer trayecto de ida y color se deberá recorrer con movimiento en forma de una carrera marcha atrás.

7. La obligatoriedad del movimiento se repite para el tercer y quinto trayecto, siendo éstos la marcha en círculos y en saltos respectivamente.
8. Cada participante deberá añadir en algún punto, figurativo y literal, una huella real o simbólica. Deberá repetir esta acción cada vez que se le nombre.
9. Cuando se concluya el taller, cada participante tendrá opción a una intervención libre de cualquier premisa. Cada participante podrá realizar una intervención extra por cada metro de altura que mida.

4. CONCLUSIONES

Expongo una serie de imágenes de la realización de los talleres, llevados a cabo, en el enlace <<http://claudiapascual.blogspot.es/categoria/creatividad-clin-clin/>>, como ejemplificación de aplicaciones posteriores. Concluyo que la aplicación de la metodología podría darse en múltiples actividades (y no sólo las dos propuestas), conformando así un modo de hacer diferente al usual, que se puede adaptar a cualquier actividad plástica que acepte el azar, primordialmente. Aunque he observado, que para la correcta utilización de ésta metodología será necesario un estudio mayoritario de la puesta en acción para que los imprevistos dentro de la misma queden controlados.

Bajo mi punto de vista, el factor predominante que sostiene la fortaleza del planteamiento propuesto y llevado a cabo es el de la experimentación pictórica abierta, pues se interpreta como un juego y entonces, se concibe sin ningún juicio de antemano siendo más fácil la recepción de premisas inconscientes, como en la edad temprana. Sin embargo ésta es a mi parecer, la misma debilidad del proyecto, que he encontrado tanto por mi parte a la hora de teorizar mi proceso y razonamiento, como en la aplicación en los talleres debido a que puede desencadenar en una dispersión de la energía si no se sabe canalizar. Por esta razón, aunque esté convencida de todos los beneficios que éste método aporta y que podría aportar de la mano de algún psicólogo o terapeuta especializado; preveo que en el caso de la aplicación individual, se deberán proporcionar ciertas leyes interpretativas de la expresión gráfica y creativa para interpretar el resultado, pues la toma de consciencia, reflexión y autoexploración quedaría entonces demasiado expuesta a la propia disposición a ello y a la propia perspectiva personal, que como se ha visto a lo largo del proyecto, podría no ser realista.

Durante la exposición de la metodología desarrollada, he nombrado el factor de poder trabajar con las inteligencias fracasadas, dejando de lado las inteligencias dañadas en capas más profundas de la psique por una carencia de

conocimientos psicológicos y conductuales. Es por ello, que decido hablar de la relación que considero existente entre el discurso de Bartolomé Ferrando, que propone una mirada y observación artísticas ante los acontecimientos de la vida, y el de Alejandro Jodorowsky en su método psicomagia de sanación a través de actos poéticos.

Bajo mi punto de vista éstos dos artistas encuentran el punto en común desde la situación en que Jodorowsky inicia su discurso en el arte mayor del lenguaje, la poesía, y así buscando la mayor manifestación de la misma termina por realizar actos poéticos que, a medida en que se ahonda en ellos, toma consciencia de que devienen en terapéuticos para las personas si se utilizan de forma positiva. Expongo a Bartolomé como antítesis natural, iniciando su discurso a través de la poesía visual para evolucionar hacia la deconstrucción del lenguaje desde una perspectiva abstracta, presentando el mismo a través de una serie de acciones poéticas, performances.

Este nexo en común que sitúo como punto de partida hacia dos direcciones contrarias, por su base teórica y aplicación en un caso social y en el otro individual, me atrevo a traducirlo de forma que el entendimiento ampliado de cómo afectan y se traducen en la psique las acciones psicomágicas de Jodorowsky, desencadenaría una actitud y perspectiva ante la vida similar a la observación activa propuesta por Ferrando en su modo de hacer por el hecho de tomar consciencia de la importancia en la perspectiva de las acciones que se suceden a nuestro alrededor. De la misma forma, iniciándose primero en las premisas del modo de hacer y del arte performativo de Ferrando, se terminaría por descubrir la reacción resultante en el otro en cada pequeña acción, dando opción a diseñar las mismas pensando en la carga energética del conjunto según el resultado deseado, resultando de una posible aplicación terapéutica si se realiza con ese fin.

La problemática que encuentro para una aplicación más profunda a éste método de sanación, es que para su aplicación como terapia sería necesaria tanto una formación profunda en psicología y conductismo, teoría de la que carece la propuesta de Bartolomé y la mía propia expuesta aquí, como la toma de consciencia de la importancia estética y de diseño de los factores que componen la acción para recibir el acto y su efectividad, lo que considero que se encuentra de forma caótica en el trabajo de Jodorowsky.

Lo que se podría traducir en una alineación en la construcción del acto poético entre la estimulación del módulo de saber y comprender con la del módulo estético, condicionando la interacción y fin de ambas al módulo encapsulado en cada caso.

Considero que la unión de las características de ambos podría resultar en una metodología arteterapéutica en equilibrio entre estética y técnica, capaz de sanar las inteligencias dañadas, que si bien dicho equilibrio no sería completamente necesario para ello, sería el óptimo para unos resultados lo mayormente eficaces posibles. Un ejemplo de esto se puede encontrar en el apéndice del libro titulado al igual que el método, *Psicomagia*, en el cual el psicoterapeuta y doctor en psicopatología de la Universidad de París V-II aplica las leyes de la psicomagia descritas por Jodorowsky al tratamiento de la locura obteniendo resultados positivos (aunque no de sanación total).

De esta forma enmarco la propuesta descrita dentro del ámbito del desarrollo personal debido a su trabajo principal en la comunicación interna del sujeto, para así situarla en el primer eslabón de una arteterapia terapéutica con tratamiento performativo, sirviendo la misma como ejercicio de análisis situacional del paciente del mismo modo que Jodorowsky utilizaba el tarot, quedando entonces una similitud procedimental con el mismo como se observa al leer sus palabras: “Yo consideraba el tarot como un test proyectivo que permitía ubicar las necesidades de la persona y saber dónde residían sus problemas. Es bien sabido que la mera consciencia de una dificultad inconsciente o poco conocida constituye ya un esbozo de solución. (...) Sin embargo, me di cuenta enseguida de que no podía haber ninguna curación verdadera si no se llegaba a una acción concreta. (...) La persona y yo teníamos que, de común acuerdo y con plena consciencia, fijar un programa de acción muy preciso.”⁴³ Y es que “las ideas, cuando son eficaces, llevan su energía consigo.”⁴⁴

5. BIBLIOGRAFÍA

ARTAUD, A. *El teatro y su doble*. Barcelona: EDHASA, 2011.

BARTHES, R. *L'obvie et l'obtus*. Paris: Seuil, 2006.

BENOIT, H. *La doctrina suprema*. Buenos Aires: Mundonuevo, 1961.

BERNÁRDEZ, C. *Beuys*. Madrid: Editorial Nerea S.A., 1999.

BEUYS, J.; FILLIOU, R. *Enseigner et apprendre*. Paris/Bruselas: Lebeer-Hossmann, 1998.

CHARLES, D. *Gloses sur John Cage*. Paris: Union générale d'éditions, 1978

⁴³ JODOROWSKY, A. *Psicomagia*, p. 16.

⁴⁴ ARTAUD, A. *El teatro y su doble*, p. 82

DIVULGACIÓN DINÁMICA S.L. *Curso de Arteterapia*. Modalidad online [realización: 2018-02-21]. Disponible en: <http://certificados.divulgaciondinamica.es/> mediante el código: PC20180221055679

FERRANDO, B. *Arte y cotidianidad: hacia la transformación de la vida en arte*. Madrid: Árdora Ediciones, 2012.

HAACKE, H. *Libre échange*. Paris/Dijon: Seuil, 1994.

HAANEL, CH. F. *El Sistema de la llave maestra*. Barcelona: Biblok Book Export, 2017.

HARFORD, T. *El poder del desorden para transformar nuestra vida*. Barcelona: Penguin Random House Grupo Editorial, 2017.

HAUSMANN, R. *Catálogo IVAM*. Valencia: IVAM Centre Julio González, 1994.

JODOROWSKY, A. *Psicomagia*. Madrid: Ediciones Siruela, 2004.

KANDINSKY, V. *La gramática de la creación*. Barcelona: Paidós Ibérica, 1996.

LAMATA, R. *La actitud creativa*. Madrid: Narcea, 2006.

MARINA, J. A. *La Inteligencia Fracasada*. Barcelona: Anagrama, 2004.

RACIONERO, L. *Del paro al ocio*. Barcelona: Anagrama, 1983.

RICHTER, H. *Historia del Dadaísmo*. Buenos Aires: Nueva Visión, 1973.

RITZER, G. *La McDonalización de la sociedad*. Barcelona: Ariel, 1996.

ROMERO, A. G. La insatisfacción laboral, el propósito, el dinero, la felicidad y el futuro en los trabajos emergentes. Disponible en: <https://escuelanomadadigital.com>

RUSSELL, B. *Diccionario del hombre contemporáneo*. Buenos Aires: Santiago Rueda, 1955.

RYCROFT, CH. *Diccionario de psicoanálisis*. Buenos Aires: Paidós, 1976.

SAVATER, F. *Las preguntas de la vida*. Barcelona: Ariel, 1999.

STACHELHAUS, H. *Joseph Beuys*. Barcelona: Parsifal Ediciones, 1990.

SYLVESTER, D. *Entrevistas con Francis Bacon*. Barcelona: Polígrafa, 2009.

TAKAKI, R. *Iron Cages: Race and Culture in 19th-Century America*. Nueva York: Alfred A. Knopf, 1979.

6. ÍNDICE DE IMÁGENES

Imagen 1, pág. 10: DIVULGACIÓN DINÁMICA. *Tabla relacional de desafío y habilidades para guiar el estado de flujo.*

Imagen 2, pág. 14: UNIVERSIDAD DE VENEZUELA. *Teoría de la Motivación y pirámide de la jerarquía de Necesidades de Maslow.*

7. ANEXO 1: APUNTES ACLARATORIOS

7.1. ASPECTOS GENERALES DE LA ARTETERAPIA TENIDOS EN CUENTA PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Los aspectos que se van a detallar a continuación han sido extraídos del curso de Arteterapia de la plataforma de estudios online Divulgación Dinámica y son los que se han tenido en cuenta para la creación del proceso propuesto.

7.1.1 CARACTERÍSTICAS DEFINITORIAS DE LA ARTETERAPIA

1. Se apoya en la creencia de que todos los individuos tienen la capacidad de expresarse creativamente
2. No se necesita tener experiencia ni habilidad artística ya que será el propio proceso creativo lo que implica beneficios sociales o personales
3. Utiliza el proceso creativo para mejorar y reforzar el bienestar físico, mental y emocional de individuos de todas las edades.
4. Aúna la producción artística a la calidad socio personal del proceso vivido. El producto es tan importante como la implicación en el proceso creativo.
5. Se implican los procesos básicos de la subjetividad, la creatividad, el conocimiento y el placer. La mayor o menos importancia otorgada delimita los estilos básicos de AT: psicoterapéutica, artística, educativa o recreativa.
6. El proceso creativo para el desarrollo personal y la intervención socioeducativa se sustenta principalmente en los medios plásticos y visuales. Las técnicas van desde las clásicas como el dibujo, la pintura, escultura o estampación hasta otras más actuales como collage, fotografía, video, assemblage, etc.

7.1.2. CARACTERÍSTICAS DE LOS TALLERES PARA EL DESARROLLO PERSONAL

1. El objetivo consistirá en facilitar y crear oportunidades que faciliten el aprendizaje intuitivo y lúdico desde la perspectiva de la educación en y para el ocio. Parten de un principio de aprendizaje participativo y experiencial.

2. La función de la enseñanza nunca será más importante que la función de animación, recreación o bienestar emocional.

3. Se desarrollan en un ambiente no formal y sostenido por un clima afectivo, cálido y lúdico. Se genera interacción entre los participantes por lo que supone integrar los beneficios psicosociales grupales.

4. Carácter no utilitario o productivo, se practican por placer.

5. Los contenidos engloban cualquier tipo de manifestación artística y cultural.

7.1.3. CARACTERÍSTICAS DIFERENCIATIVAS DE LOS TALLERES DE ARTETERAPIA CON FINES PSICOTERAPÉUTICOS Y LOS DE DESARROLLO PERSONAL

1. Voluntariedad del participante

2. Satisfacción personal y refuerzo intrínseco en el taller

3. Presencia de un facilitador o instructor que dirige las actividades que han sido diseñadas previamente teniendo en cuenta intereses y motivaciones de los participantes.

4. Enfoque lúdico-recreativo

5. No puede improvisarse

6. Metodología eminentemente práctica y participativa

7.1.4. ENFOQUES METODOLÓGICOS

ENFOQUE CREATIVO-RELACIONAL O ENFOQUE CREATIVO

Propone sesiones no directivas con materiales y medios plásticos tradicionales o con materiales plásticos junto a materiales extra pictóricos puestos a disposición con el objetivo básico de favorecer la creatividad y la autoexpresión.

ENFOQUE DIDÁCTICO O ENFOQUE TÉCNICO

Sesiones sistematizadas con contenidos y objetivos específicos que se plantean de forma directiva y afectan tanto a la técnica como a la práctica

artística. Propicio para terapia ocupacional, rehabilitación y como educación artística formal.

ENFOQUE GLOBALIZADOR

Combina los dos enfoques, se pueden realizar actividades específicas de carácter didáctico-técnico y actividades creativas con objetivos de autoexpresión y desarrollo personal. Suele combinarse con la apreciación del arte, aprender a hacer arte y aprender a valorarlos, lo que se traduce en un enfoque estético.

7.1.5. BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES ARTÍSTICAS

PERMITE DESARROLLAR HABILIDADES O DISPOSICIONES QUE PUEDEN EXTENDERSE HACIA DIFERENTES ÁREAS ACADÉMICAS O LABORALES

Un estudio experimental de Dolev, Friedlaender y Braverman en 2001 concluyó que con el entrenamiento para observar pinturas se mejoran las habilidades de observación apreciadas en el ámbito médico, científico y técnico en general. El grupo de alumnos ejercitados superaron al otro diagnosticando y observando síntomas a partir de imágenes de gente padeciendo.

SE RELACIONA CON LAS RESERVAS COGNITIVAS

La reserva cognitiva es la capacidad de activar otras redes neuronales alternativas en el caso de que existan demandas crecientes, de forma que los síntomas resultan menos graves. El arte deviene en protector de las funciones cerebrales en aquellos casos en que existan enfermedades agudas o crónicas o bien un deterioro cerebral, sensorial y cognitivo producido por el envejecimiento.

Fabrigoule y col. en 1995 observaron que actividades como tejer se asocian a un bajo riesgo de demencia, al igual que en un estudio realizado el año posterior por Zabar y col. se demostró que participar en actividades complejas regularmente reduce, frente a las simples, el riesgo de desarrollar demencia en dos años.

AUMENTA LAS EMOCIONES POSITIVAS, DISMINUYE LOS NIVELES DE ESTRÉS Y REDUCE TENSIONES

En los estudios de Malchiadi en 1998 se demostró que las experiencias emocionales provocadas en los procesos creativos pueden originar sensaciones agradables dando lugar a las ondas cerebrales alfa, relacionadas con la relajación, pero en un estado consciente de la mente.

En los estados alfa, cualquier cosa que se nos sugiera será más fácilmente admitida pasando por menos filtros por parte de la racionalidad consciente.

REFUERZAN LA AUTOCONFIANZA Y MEJORAN LA AUTOESTIMA, ABRIENDO ESPACIOS DE EXPRESIÓN DE EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Las artes plásticas permiten dar forma y simbolizar imágenes, sentimientos, pensamientos y conflictos. En el proceso de creación artística la persona puede lograr un mayor conocimiento de sí mismo, al conectarse con su mundo interno. La experiencia con los materiales y el logro de ejecutar una actividad positivamente desarrolla un sentimiento de competencia y mejoría de la autoimagen.

CONTRIBUYEN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO ADEMÁS DE GENERAR PLACER Y DISFRUTE

Seligman, considerado padre de la Psicología Positiva, designó en 2011 cinco elementos básicos para el bienestar emocional donde la arteterapia para el desarrollo personal constituye un beneficio y ayuda para el desarrollo de las mismas, siendo fuente de bienestar psicológico.

Los cinco elementos básicos son denominados PERMA y consisten:

P. = Positive Emotions = Positividad

E. = Engagement = Compromiso e Involucramiento

R. = Relationships = Relaciones Interpersonales

M. = Meaning and Purpose = Propósito y significado

A. = Éxito y sentido de logro

MEJORAN LA GESTIÓN DEL TIEMPO DE OCIO

El tiempo libre no aumenta la calidad de vida, así siendo más difícil de disfrutar que el tiempo ocupado, resulta necesario convertir ese tiempo libre en ocio, necesario para el desarrollo personal. Las tres funciones específicas que determinan las actividades de ocio positivo son: descansar (cambio de actividad del tiempo de trabajo a un tiempo liberado), divertirse (elemento placentero en una concepción lúdica) y desarrollar la personalidad (fomentando la introspección y toma de decisiones personales generalmente ausentes en trabajos monótonos).

ESTIMULA LA CREATIVIDAD

La creatividad es tanto proceso como resultado, y se vincula con la originalidad y la innovación. Se puede definir como el proceso de presentar un problema a la mente con claridad y luego originar o inventar una idea, concepto, o esquema según líneas nuevas o no convencionales.

7.1.6. PRINCIPIOS DE INTERVENCIÓN

PRINCIPIO DE EVASIÓN O DIVERSIÓN

Ser capaz de abstraernos del mundo real para introducirnos en la operativa del taller.

PRINCIPIO DE UNIVERSALIDAD

Para todo tipo de público.

PRINCIPIO DE CONTEXTUALIZACIÓN

Cercanía de los procedimientos y contenidos a las características contextuales.

PRINCIPIO DE INDIVIDUALIDAD

Planificar los talleres en relación con las capacidades, aptitudes e intereses de los participantes.

PRINCIPIO DE SOCIALIZACIÓN

Fomentar el desarrollo en valores ciudadanos de progreso.

PRINCIPIO DE CREATIVIDAD

Fomento de las actitudes creadoras de todos los participantes como a la cabida en las actividades de diversidad de propuestas estéticas.

PRINCIPIO DE INTERVENCIÓN GRUPAL

Fomento de la interacción entre los participantes.

PRINCIPIO DE PARTICIPACIÓN

Planificar los talleres para generar actitudes dinámicas y activas, creando las condiciones personales y colectivas que estimulen la participación y la creación.

7.2. NECESIDADES DEFINIDAS POR MASLOW Y CARACTERISTICAS QUE SE DERIVAN DE UNA MALA GESTIÓN

7.2.1. JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES DE MASLOW Y MÓDULOS MENTALES INDEPENDIENTES

A continuación especifico las necesidades humanas descritas por Maslow, definidos como los módulos mentales mencionados por J.A.Marina, expuestas en orden jerárquico.

NECESIDADES O MÓDULOS DE DÉFICIT

1. NECESIDADES FISIOLÓGICAS O MÓDULO FISIOLÓGICO:

Asociadas con la supervivencia del organismo: salud, alimentarse, dormir, temperatura corporal, deseo sexual, etc. Cuando no son satisfechas a largo plazo el resto de necesidades pierden su importancia dejando de existir.

2. NECESIDADES O MÓDULO DE SEGURIDAD:

Mantenimiento de un estado de orden y seguridad, expresadas a través del miedo: miedo a lo desconocido, miedo al caos, miedo a la ambigüedad, miedo a la confusión, etc. Las personas sienten el temor a perder el manejo de su vida, ser vulnerables o débiles en las vivencias de su contexto.

3. NECESIDADES SOCIALES/DE PERTENENCIA O MÓDULO SOCIAL:

Subordinadas a la satisfacción y buena ejecución de las necesidades fisiológicas y de seguridad: necesidad de una relación íntima con otra persona, necesidad de ser aceptado como miembro de un grupo organizado, necesidad de un ambiente familiar, necesidad de participar en una acción por el bien común con otros, etc.

4. NECESIDADES DE ESTIMA O MÓDULO AFECTIVO:

Asociadas a la constitución psicológica, se dividen en dos grupos: el amor propio, el respeto a uno mismo, la autoestima y la autoevaluación; y las referentes a los demás: reputación, condición, éxito social, fama y gloria.

NECESIDADES DE DESARROLLO O MÓDULOS EVOLUTIVOS

1. NECESIDAD O MÓDULO DE AUTORREALIZACIÓN:

Ligadas a la necesidad de satisfacer la naturaleza individual y el potencial de crecimiento. No puede haber restricciones puestas por uno mismo ni tampoco por el medio.

2. NECESIDAD O MÓDULO DE TRASCENDENCIA:

Asociadas a la necesidad de contribuir con la humanidad.

NECESIDADES O MÓDULOS FUERA DE LA JERARQUÍA

1. NECESIDAD O MÓDULO DE SABER Y COMPRENDER:

Derivación de las necesidades básicas que se expresa en el deseo de saber las causas de las cosas y en la pasividad frente al mundo.

2. NECESIDAD O MÓDULO ESTÉTICO:

Relacionadas con el deseo del orden y la belleza: necesidad por el orden, la simetría, llenar los espacios y organizar situaciones mal estructuradas, aliviar la tensión de situaciones inconclusas, estructurar los hechos, etc.

7.2.2. **FRACASOS COGNITIVOS**

“El fracaso de la inteligencia aparece cuando alguien se empeña en negar una evidencia, cuando nada puede apearle del burro, cuando una creencia resulta invulnerable a la crítica o a los hechos que la contradicen, cuando no se aprende de la experiencia, cuando se convierte en un módulo encapsulado. Los psiquiatras saben que muchas patologías se caracterizan por estas seguridades erróneas e invencibles”.⁴⁵ A continuación se exponen los fracasos cognitivos descritos por José Antonio Marina.

EL PREJUICIO:

Estar absolutamente seguro de una cosa que no se sabe. Se caracteriza por seleccionar la información de tal manera que el sujeto sólo percibe aquellos datos que corroboran su prejuicio.

LA SUPERSTICIÓN:

Una superstición es etimológicamente la supervivencia de una creencia muerta, desbaratada, injustificable, pero que sigue influyendo en un sujeto que con frecuencia trata de justificar, si no la creencia, al menos su aceptación. La superstición no suele tener el aspecto discriminador, selectivo del prejuicio, pero coincide con él en ser una certeza injustificada, invulnerable a las evidencias en contra

EL DOGMATISMO:

Muy cercano al prejuicio y la superstición. Aparece cuando una previsión queda invalidada por la realidad, a pesar de lo cual no se reconoce el error, sino que se introducen las variaciones adecuadas para poder mantener la creencia previa que es de lo que se trata.

EL FANATISMO:

⁴⁵ Int. Fracasada p. 34

Incluye todos los fracasos cognitivos, pero añade dos elementos extremadamente peligrosos. Una defensa de la verdad absoluta y una llamada a la acción. El principio básico del fanatismo es una proposición difícilmente discutible: La verdad merece un estatuto especial frente a todas las doctrinas falsas.

7.2.3. CARACTERÍSTICAS DE LAS CREENCIAS QUE NOS LLEVAN A LOS FRACASOS COGNITIVOS

Aaron Beck las designa patológicas, J. A. Marina las denomina tóxicas. Todas tienen un nexo común.

SON INFERENCIAS ARBITRARIAS:

Llegan a conclusiones muy firmes, sin evidencias que las apoyen.

Ej.: Tengo que ser apreciada por todos si soy buena.

USAN UNA ABSTRACCIÓN SELECTIVA:

Valoran una experiencia centrándose en un detalle específico e ignorando otros más relevantes.

Ej.: He vuelto a llegar tarde, no hago nada a derechas.

GENERALIZAN EXCESIVAMENTE:

Pasan de un caso particular a una creencia general.

Ej.: X no me ha llamado. Nadie me querrá nunca.

MAGNIFICAN O MINIMIZAN:

Aumentan la magnitud de los acontecimientos perjudiciales y disminuyen los que podrían enorgullecerles.

Ej.: Fue imperdonable no traerle el postre que le gusta.

PROVOCAN PENSAMIENTOS ABSOLUTISAS Y DICOTÓMICOS:

Animan a clasificar todas las experiencias en dos categorías opuestas y absolutas, adjudicándose la negativa.

Ej.: Todo lo hago mal; no le importo a nadie; soy un cobarde.