

TFG

PERCIBIRSE A TRAVÉS DEL LÁPIZ.

El dibujo como forma de conocimiento consciente.

Presentado por Arina Zamyslova

Tutor: Alejandro Rodríguez León

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grado en Bellas Artes

Curso 2020-2021



UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES

RESUMEN.

El presente proyecto plantea la actividad de dibujar como práctica de autoexpresión a través de la conciencia corporal y la atención plena durante el acto perceptivo. Apoyándose en la experiencia de trabajo dibujístico de más de 15 años, desde la infancia hasta la juventud y en una concepción de la creación artística espontánea y libre de pretexto indaga en las posibilidades y la naturaleza del dibujo expresivo como fuente de autoconocimiento.

Para ello se realiza un cuaderno que recoge reflexiones personales acerca del funcionamiento de la mente y el pensamiento desde la observación del propio movimiento corporal al dibujar y que reserva sus últimas páginas a autorretratos de otras personas con el fin de que entren en contacto consigo mismos, con su propia corporalidad en ese ejercicio.

Para la puesta en práctica del proyecto se ha realizado obra actual y se ha expuesto en dos exposiciones junto trabajos desde el año 2005 evidenciando así todo el proceso gráfico en conjunto. Los visitantes de las exposiciones eran invitados a dibujar un autorretrato y compartir sus reflexiones escribiendo en el mismo cuaderno. Este último material es sobre el que indagaremos en la parte práctica de las siguientes páginas. Y veremos cómo la manera de dibujar refleja nuestro estado de conciencia y al mismo tiempo tiene la capacidad de transformar al mismo.

PALABRAS CLAVE: dibujo expresivo, conciencia, cuaderno, proceso, exposición.

SUMMARY

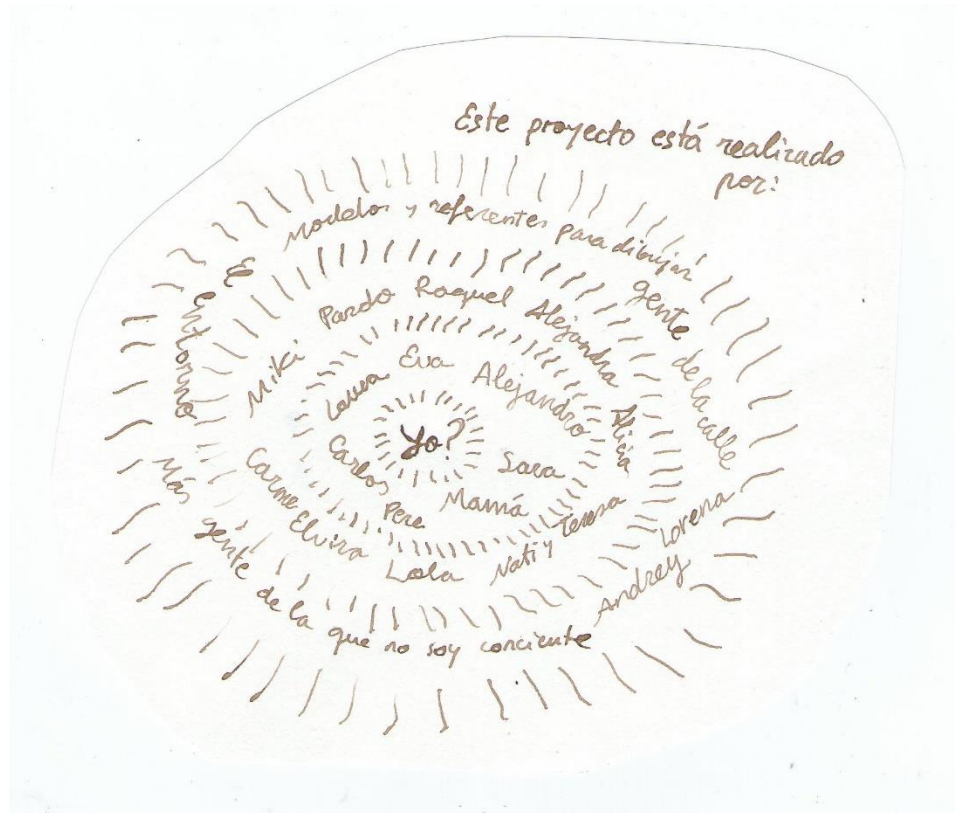
This project raises the activity of drawing as a practice of self-expression through body awareness and mindfulness during the perceptual act. Relying on the experience of drawing work of more than 15 years, from childhood to youth and on a conception of spontaneous and pretext-free artistic creation, he investigates the possibilities and nature of expressive drawing as a source of self-knowledge.

For this, a notebook is made that collects personal reflections about the functioning of the mind and thought from the observation of the body's own movement when drawing and that reserves its last pages to self-portraits of other people in order for them to come into contact with themselves. with his own corporality in that exercise.

For the implementation of the project, current work has been carried out and it has been exhibited in two exhibitions together with works since 2005, thus evidencing the entire graphic process as a whole. Visitors to the exhibitions were invited to draw a self-portrait and share their reflections by writing in the same notebook. This last material is about which we will investigate in the practical part of the following pages. And we will see how the way of drawing reflects our state of consciousness and at the same time has the ability to transform it.

KEY WORDS: expressive drawing, consciousness, sketchbook, process, exhibition.

Gracias a todas las que habéis hecho posible esta hermosa experiencia...



ÍNDICE

Introducción.....	6
Objetivos y metodología.....	7
Referentes artísticos.....	8
1. Cuerpo y mente.....	8
2. El pensamiento: barrera para la atención.....	10
3. No soy el sujeto creador, soy una canalizadora.	12
4. ¿Observador o partícipe?.....	13
4.1. Crear desde el pensamiento.....	14
4.2. Sobre la representación.....	16
5. ¿La manera de dibujar es una manera de percibir?.....	17
5.1. Percibir la unidad a través del lápiz.....	19
5.2. La mirada dibujada.....	21
5.3. Descubrir en la acción: crear desde la acción y no desde el pensamiento.....	22
6. Dibujar desde la esencia de la forma: El encaje académico y la construcción intrínseca.....	23
6.1 ¿Proceso o jerarquía?.....	23
7. El dibujo como espejo: descubrirse uno mismo a través del dibujo.....	25
8. Inicio parte práctica.....	27
8.1. Experimento de contorno ciego.....	30
8.2. Sensibilidad bloqueada.....	31
9. El <i>Cuaderno Espejo</i>	32
10. Exposiciones.	34
10.1 Retratos espejo.	36
10.1.1 La gente cree conocerse.....	36
10.1.2 No quiero mirarme.....	37
10.1.3 No sé dibujar.....	38
10.1.4 He sido feliz.....	40
11. Conclusiones.....	42
12. Bibliografía.....	45
ANEXOS.....	47

INTRODUCCIÓN.

Nuestra práctica artística consiste en dibujar de manera cotidiana, trazando intuitivamente sin apego al acabado final de una obra concreta, centrándonos en todas las diferentes etapas recorridas con el dibujo que quedan registradas en cuadernos, diarios visuales. Este proceso se acompaña de anotaciones reflexivas que completan esta toma de conciencia de lo que ocurre en ese momento. Llevamos dibujando desde la infancia, pero sin habernos dado cuenta de que este dibujo cotidiano implicaba mucho más de lo que pensábamos. A partir de haber cursado la asignatura de dibujo expresión con el profesor Alejandro Rodríguez León, descubro que existe una metodología que trabaja aspectos de liberación de la mano que traza mecánicamente y de la mente que proyecta imágenes concretas y acabadas. Una metodología que ofrece un enfoque diferente al académico (puramente óptico y racionalizado), trabajando desde la experiencia práctica y la confianza en la percepción directa y sensorial. Siguiendo esta metodología nos fijamos en algunos aspectos gráficos como el uso y el no uso del contorno, la construcción intrínseca, el alfabeto gráfico, el dibujo de contorno ciego y los trazos cóncavos y convexos.

A partir de un pequeño experimento con una amiga que no dibuja habitualmente en el que ella descubre aspectos del funcionamiento de su mente y conectar consigo misma al realizar un ejercicio de contorno ciego¹, siento una necesidad más grande de compartir este sencillo gran descubrimiento con todo el mundo. Para ello incluiremos esta actividad interactiva en la que los visitantes llenarán un cuaderno con sus propios dibujos, tomando como referencia su propio reflejo del espejo, una imagen que resulta muy atractiva que facilitará el prestar atención al observador y a conectar con la realidad sensitiva del momento.

¹. El dibujo de contorno ciego es un ejercicio de atención plena. Donde la mano, el ojo y la mente tienen que ir al unísono.

Para ello se tiene que observar únicamente el referente y para ello debemos evitar mirar como va desarrollándose el dibujo

sobre el papel. De esta manera detenemos nuestros pensamientos que juzgan el resultado, centrándonos solo en el proceso de percibir y conocer.

OBJETIVOS Y METODOLOGÍA.

Los objetivos de este trabajo son los siguientes:

- Evidenciar el proceso artístico como un fin en sí mismo.
- Tomar consciencia de nuestro ser corporal a través de la atención y percepción durante el acto de dibujar.
- Cuestionar el método de enseñanza artística académica observando los condicionamientos que genera en el ámbito mental y creativo.
- Evidenciar las nuevas posibilidades perceptivas a través de la implicación consciente del sentido del tacto durante el dibujo.
- Proponerle tanto al ciudadano de a pie como a artistas una manera sencilla y accesible de conectar con la realidad unificada a través del dibujo expresivo.
- Profundizar en la imagen que tenemos de nosotros mismos y en lo que somos realmente.
- Exponer todo ello en un proyecto expositivo, llevándolo a un ámbito social.
- Realizar un catálogo de la exposición.
- Difundir el proyecto en prensa y redes sociales.

Estos objetivos han sido llevados a cabo mediante las siguientes acciones:

- Mediante el dibujo y la reflexión sobre el proceso del mismo durante la asignatura de Dibujo y Expresión con el profesor Alejandro Rodríguez.
- La realización de un cuaderno que recoge reflexiones e indagaciones personales acerca del dibujo y la percepción, basándome en mi experiencia como estudiante de bellas artes y como dibujante.
- El contactar y quedar con varias personas para que realicen un autorretrato en el cuaderno.
- La participación del proyecto en una exposición colectiva en la Sala T4 de la Facultad de Bellas Artes.

- El montaje de una exposición individual en la Sala de Exposiciones del CMJ d'Algirós. En ambas exposiciones mostrar mi propia evolución y evidencia del proceso artístico a lo largo de los años, recopilado en cuadernos junto con dibujos actuales. Además de exponer el cuaderno y ofrecer el espacio para que otras personas practiquen un ejercicio de percepción dibujando un autorretrato.
- Observar las experiencias de las personas autorretratadas en cuanto a la imagen que tienen de sí y la realidad sensible.
- Realización del cartel de la exposición y redacción de la hoja de sala. Así como la redacción de una nota de prensa y su envío a diferentes medios de información y revistas de arte. (Ver ANEXOS 4 y 5.)
- Diseño y maquetación del catálogo de la exposición individual.

REFERENTES ARTÍSTICOS

Dada la naturaleza de este trabajo, de manera instintiva me he apoyado en referentes teóricos más que en referentes artísticos. Podría haber buscado referentes artísticos más específicos a parte de los grandes maestros del dibujo expresivo como Rembrandt o Van Gogh. Pero sinceramente lo que me ha servido de real referencia a la hora de desarrollar este TFG ha sido lo que desarrollaré a continuación en el marco teórico.

1. CUERPO Y MENTE

Nos interesa aquí profundizar el funcionamiento de la mente y el pensamiento desde la observación de nuestro propio movimiento corporal al dibujar. ¿Por qué surge en nosotros una *sensación corporal sentida* desagradable y densa cuando tratamos de obtener una imagen imaginada previamente? y, ¿por qué

por el contrario mi cuerpo siente ligereza y fluidez al dibujar o crear cualquier cosa sin focalizarnos en un resultado?

Cuando comenzamos la indagación en estas cuestiones nos encontramos con el filósofo Eugene T. Gendlin y su *Proceso de Enfoque Corporal*¹ un método psicológico que propone la resolución y profundización en los conflictos internos desde la escucha y el prestar atención a la sensación corporal sentida, que es algo así como una emoción que el cuerpo expresa de manera física, como puede ser 'sentir un nudo en la garganta' o un 'bloqueo en el estómago'. Este método psicológico nos lleva al esclarecimiento mental pasando primero por la escucha corporal. Es decir, que no resuelve el conflicto desde la lógica ni desde el raciocinio, ya que aunque seamos seres sensitivos tendemos a racionalizar las emociones y a juzgarnos desde el pensamiento asumiendo que nuestra razón tiene más autoridad que la sensación corporal. Una sensación corporal desagradable no es más que un síntoma de un conflicto entre la mente, lo supuesto o la idea de lo que debe o cómo debe de ser algo, y la realidad. ¿Por qué entonces en lugar de prestarle atención a lo que el cuerpo está expresando, lo que queremos es deshacernos de esa sensación desagradable recurriendo al pensamiento, conceptualizando y justificando esa sensación? Parece como si asumiésemos que el cuerpo no tiene esa capacidad apaciguadora, o que solo es una envoltura de algo más importante y esencial, pero que en sí el cuerpo no sirve, sino que es una mera herramienta en servicio a la mente o a la 'inteligencia'. La inteligencia, que también solemos considerar como algo intangible, no matérico.

J. Pallasmaa habla de este tema manifestando que nuestra existencia es corpórea y que el cuerpo en sí contiene conocimiento. En su texto, *La mano que piensa*² trata la aparente división de cuerpo y mente tan asumida en nuestra sociedad. Nuestra existencia es holística y sin divisiones. Sin embargo, seguimos separando lo bueno de lo malo, lo elevado de lo inferior, lo espiritual de lo material, lo racional de lo emocional, el pensamiento de la acción. La división

¹Al respecto véase GENDLIN, T. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*.

²Al respecto véase PALLASMAA, J. *La mano que piensa*.

entre cuerpo y mente conlleva la separación del 'yo' y 'el mundo'. El cuerpo siempre está unido a su entorno, incluso estando 'muerto'. No puede existir individualmente, sólo. Depende completamente de su ecosistema el cual forma parte de la Tierra la cual forma parte del sistema solar, del universo y así infinitamente. Todas las formas existentes existen en relación a las demás formas. Desde la más ínfima partícula a la forma más enorme. No existe un límite material real entre nuestro cuerpo y su entorno, el límite sólo puede ser conceptual. Un concepto no es más que un pensamiento.

Así pues, cuándo la mente pensante observa la realidad considerando que el pensador es algo diferente a lo que está observando, no puede haber conexión ni empatía. El cuerpo, que es sabio, reacciona ante tal desequilibrio y sentimos una sensación de 'sin sentido', alienación y evasión. Aunque no sepamos racionalmente la causa de ese malestar desaborido, el cuerpo lo manifiesta.

Este problema surge cuando no prestamos atención a la acción que se lleva a cabo. Por ejemplo a la hora de dibujar nuestro cuerpo está actuando, está viviendo un movimiento. Si en ese momento la atención está focalizada en el propio acto de dibujar, podemos decir que mente y cuerpo están unidos. Por el contrario, si mientras mi cuerpo está trazando líneas pero mi mente está pensando en posibles resultados, o está ya sufriendo por el posible resultado frustrado, diremos que la mente se ha encerrado en sí misma separándose de la realidad presente. "En ese estado de atención no existe la división del observador y lo observado. Cuando esa división existe, entonces hay conflicto."³

2. EL PENSAMIENTO, LA BARRERA PARA LA ATENCIÓN.

Jiddhu Krishnamurti explica que el pensamiento siempre es viejo, ya que sólo conoce el pasado. Se apoya en la memoria y tiende a 'mirar el ahora con los ojos del ayer'.⁴ Cuando nos encerramos en el pensamiento solemos juzgar el

³ KRISHNAMURTI, Jiddhu. Armonía entre lo conocido y lo desconocido, *La verdadera Meditación*. pp 65.

⁴ *Íbid.*

presente, sufrir por el pasado, preocuparnos por el futuro, proyectar lo conocido en el futuro con el fin de asegurarlo, etc. Juzga en base a lo que ya conoce. *Supone* que una cosa será o es en base a lo que cree conocer, no permitiendo que la cosa sea otra cosa (nueva) que desconoce. La mente cree saber, y busca asegurar, etiquetar y acercarse a la realidad desde un saber previo. Quiere respuestas concretas, e incluso a la hora de crear proyecta una imagen del acabado final de una obra.

La belleza que puede ser troceada y desmenuzada carece de profundidad y no merece ser considerada seriamente. Los académicos expertos en estética no deben construir sus teorías exclusivamente sobre el conocimiento. No deben deducir lo que ven a partir de lo que ya conocen. Eso sería poner el carro delante del burro.⁵

Cuando nos determinamos para con una imagen (el acabado deseado, imaginado), estamos cegándonos a nosotros mismos a percibir la fresca y libre posibilidad manifiesta a cada instante y de la que somos partícipes, estancándonos en una rígida y tensa repetición de lo que ya sabemos una y otra vez.

Como expresa Soetsu, “ver a partir de lo que ya conocemos”⁶ no permite ver realmente.

⁵ YANAGUI, Soetsu *La belleza del objeto cotidiano*, pp 191.

⁶ *Íbid.*

3. NO SOY EL SUJETO CREADOR, SOY UNA CANALIZADORA.



Fig 1 . Dibujo 2021 Sobre la mesa del bar.

Cuando la mente proyecta expectativas hacia la realidad, genera una barrera en la percepción. Por consiguiente no nos estamos relacionando con la realidad, sino con nuestra propia imagen conformada con lo ya conocido, nuestros prejuicios y deseos de lo que nos gustaría que fuese o de lo que consideramos que debería ser. Como ya hemos señalado anteriormente, esto ocurre cuando la atención no está focalizada en lo que los sentidos están percibiendo. Sin embargo, cuando hay atención, el cuerpo y la mente unidos se sienten como un canal abierto que simplemente permite que la realidad fluya a través, sentido como una sensación de ligereza y plenitud. Para darse esta plenitud debe de haber espacio, el pensamiento debe guardar silencio.

Para el hombre no existen otros medios de experimentar el mundo sino ser atravesado y permanentemente cambiado por él. El mundo es la emanación de un cuerpo que lo penetra. Entre la sensación de las cosas y la sensación de sí mismo se encuentra un vaivén. Antes del pensamiento, están los sentidos. Decir con Descartes, “Pienso, luego existo” significa omitir la inmersión sensorial del hombre en el seno del mundo. “Siento, luego existo” es otra manera de plantear que la condición humana no es por completo espiritual, sino ante todo corporal.⁷

Y sigue: “La antropología de los sentidos implica dejarse sumergir en el mundo, estar dentro de él, no ante él (...).”⁸

⁷ LE BRETON, David. *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, pp 11.

⁸ LE BRETON, *Opus cit.* pp11.

4. ¿OBSERVADOR O PARTÍCIPE?

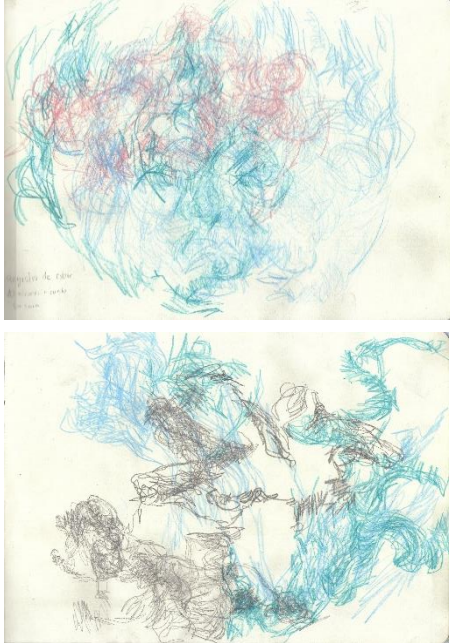


Fig 2. Dibujos de contorno ciego 2021.

Cuando comenzamos a cursar Bellas Artes, y mucho antes en cursos de dibujo y pintura, nos encontramos con que el método para ‘aprender a ver’ y dibujar es completamente racional. Se basa puramente en una interpretación de la realidad lógica y superficial. Diseccionar en altura y anchura, dibujar líneas divisorias, encajar desde fuera hacia dentro en cuadrículas, delimitar las zonas de luces y sombras, rellenar por tonos las zonas de sombra. Se trata de mirar de una manera analítica, siguiendo un orden determinado y una fórmula que nos garantizará un resultado impecable. “Los dogmas, las fórmulas y las ideologías forman parte de la vieja conciencia; son las invenciones del pensamiento, cuya acción es fragmentaria: la izquierda, la derecha y el centro.”⁹ En este mismo orden de ideas Soetsu Yanagi dice:

Quienes aprehenden un objeto primero intelectualmente no pueden esperar comprender su belleza. La verdadera percepción penetra el objeto, mientras que el intelecto se limita a explorar sus alrededores. Para una verdadera comprensión del arte, y con el fin de tocar su naturaleza esencial, la revelación intuitiva debe preceder a la discriminación cerebral; la comprensión intuitiva debe preceder a la comprensión intelectual. En este sentido, la primera se adentra más profundamente en el corazón de la belleza. De este modo establece una comunicación con la verdad, aunque sea difícil expresarla con palabras¹⁰.

Un contacto real, una percepción, una comunicación, se da de manera completa. Para comunicarnos con una persona, ¿hemos de medirla, encajarla en nuestros esquemas mentales, etiquetar constantemente todo lo que nos está diciendo mientras analizamos en lugar de escuchar? ¿O este contacto se da de una manera mucho más sencilla, espontánea y directa?

Análogamente, no nos permitimos conectar sensitivamente con la realidad cuando dibujamos analizando racionalmente a nuestro referente o modelo.

⁹ KRISHNAMURTI, Jiddhu. *Opus cit.* pp. 11.

¹⁰ YANAGUI, S. *Opus cit.* pp.190.

Profundicemos un poco más en esto. ¿Cómo se dibuja analíticamente? ¿Es posible dibujar de otra manera?

4.1. CREAR DESDE EL PENSAMIENTO.

La creación que es fruto de un análisis y de una idea previa de lo que se va a crear, nace contenida e incluso parece estar muerta. Ya hemos dicho antes que el pensamiento es siempre viejo, por lo que toda acción fruto del pensamiento será vieja y lo más probable es que no descubramos nada nuevo tras haberla finalizado. “Siempre la promesa de que algo mejor va a venir (...) siempre pensando en el futuro (...)”¹¹

El pensamiento busca la estabilidad, la permanencia, busca soluciones cerradas. Tiene miedo a cambiar, a ser algo que todavía no conoce. Al proyectar una imagen de cómo deseamos que quede nuestro dibujo, puede parecer que estamos ‘en el futuro’, creando algo nuevo en nuestra mente para después materializarlo. Pero realmente estamos revolviendo en el pasado y buscamos repetir algo que ya conocemos. Algo que, o bien hemos creado nosotros en un pasado o bien algo que hemos visto y pretendemos copiar. En esta actitud es bastante evidente la ‘pretensión’. La pretensión se sustenta en lo ya conocido y *pretende* asegurar un resultado exitoso. ¿Pero qué hay detrás de esta pretensión? Hay temor a lo desconocido, desconfianza, deseo de control. Profundizando un poco más encontramos que hay una división entre sujeto y objeto, entre controlador y controlado, observador y observado. Creemos que somos algo diferente a ‘lo de fuera’ y pretendemos controlar algo.

Las pautas a seguir que nos enseñaron en clase de dibujo académico eran:

1 Encaje: el encaje reduce la realidad de fuera hacia dentro.

2 Línea de contorno: fronteras entre la figura y el fondo.

¹¹ Al respecto véase MUJICA, Hugo. [Entrevista en Una Belleza Nueva](#).

3 Líneas internas: delimitar las luces y las sombras.



4 Rellenar las zonas de sombra con planos de tonos: primero 2 tonos, después 3 tonos, después 5, etc.

5 Claroscuro completo.



Dibujando de esta manera nos encontramos relacionándonos con la realidad que supuestamente estamos percibiendo de una manera completamente fragmentada. El acercamiento se va produciendo jerárquicamente. Primeramente se mira, se ordena mentalmente y después se materializa. Y cada parte ocupa un lugar que ha sido previamente medido, ya sea imaginando su lugar mentalmente o dibujando y corrigiendo hasta encontrar su lugar indicado. Se trabaja además cada parte como parte delimitada: una sombra de tono 3 está delimitada por una línea y cuando estemos trabajando el tono 3 no estaremos prestando atención a lo que hay 'fuera' de esos límites. Es más, ni siquiera estaremos prestando atención al modelo porque estaremos muy ocupados en rellenar el tono 3 con mucho cuidado y sin salirnos del contorno. En ese momento estamos actuando de manera mecánica para llegar a un resultado proyectado. En ese momento nuestro cuerpo pasa a segundo plano, no es ya un cuerpo creativo sino una mera herramienta al servicio del pensamiento. Se produce entonces una separación de la mente y del cuerpo generando un desequilibrio que se manifiesta corporalmente como una sensación de alienación, pesadez y pereza.



La creación desde un análisis previo nos obliga a fragmentar tanto lo que estamos percibiendo como la manera en la que estamos creando. ¿Pero la realidad está fragmentada, o solo aparenta estarlo? "La línea del horizonte está en mis ojos."¹²

Fig 3. Ejercicios de clase de dibujo. Primer curso de Bellas Artes. 2017-2018

¹² GREBENSHIKOV, Boris. AKVARIUM en su canción [Arigato](#) del álbum *Yegua blanca*, 2008.



Fig 4. *Mano sensible*, 2021.

4.2 SOBRE LA REPRESENTACIÓN.

Cuando consideramos que la apariencia visual es la realidad, dibujamos traduciéndola a luces, sombras y líneas de contorno. Pero, si la Venus de Milo es de yeso, está fría y dura ¿Por qué solo representamos la luz y la sombra?, y ¿Por qué damos por hecho que dibujar bien significa saber ver y representar luces y sombras? Como si esto se acercase más a la realidad del modelo. ¿Acaso lo táctil y lo sensorial es menos real? Como si los demás sentidos no tuvieran validez o no fueran necesarios para percibir la realidad. Pero, ¿Qué es la realidad?

¿Es lo que describimos con nuestro dibujo, o es lo que estamos siendo en este momento preciso en relación al referente/modelo?

¿Nuestro dibujo es una manera de hablar sobre la realidad, o es un momento de relacionarnos y de ser esa realidad? Un dibujo de apariencia fotográfica tampoco es más real, pues la fotografía es tan solo una imagen de algo que ya cambió. El parecido visual no implica plenitud. El momento de atención, inmersión plena, cuando cuerpo y mente están dibujando: ahí es real.

“No hablar para reflejarme, sino ser mi hablar, mi escribir.”¹³

Cuando nuestro dibujo es una herramienta de representación de lo percibido ha de pasar necesariamente por el filtro de nuestra mente, que la comprenderá en función de su conocimiento almacenado en un pasado. Lo que nos separará del momento presente y nos colocará en una posición de espectador, de observador que mira desde un punto de vista concreto (su pasado). No podremos dejarnos penetrar por la realidad si nos separamos mentalmente de nuestro cuerpo sintiente. Además de esto, sea una descripción verbal o gráfica, siempre se quedará en una especie de suposición abstracta que pretende inmortalizar y definir, cuando la realidad es siempre nueva, ilimitada e

¹³ MUJICA, Hugo. *Opus cit.*

impredecible. *Lo que es* siempre escapa a su descripción porque está en continuo desarrollo y encajarlo en una descripción, que es estática, resulta tan contradictorio como imposible. Por lo tanto si queremos conectar con esa realidad debemos seguir su ritmo de cambio incesante.

¿Pero, es posible dibujar sin describir? ¿Tiene el dibujo un sentido no conceptual? Desde luego que el acto de dibujar cuando está desprovisto de utilidad o finalidad es verídico y sensitivo.

¿Dibujar es percibirnos en relación? '(...)El dibujo es una práctica sagrada – al margen de lo religioso- realizada no tanto para describir los espectáculos de la Creación, sino para participar en los gestos mismos de la Creación.'¹⁴

5. ¿LA MANERA DE DIBUJAR ES UNA MANERA DE PERCIBIR?

Hemos experimentado que tras pocos años dibujando de manera académica nuestra mirada se adiestró y automáticamente comenzamos a ver las cosas de manera fragmentada en formas geométricas, a dibujar líneas en el aire que separan las luces de las sombras, cuadrículas y medidas. Vemos todo esto en nuestra mente, formamos en ella un dibujo mental, una especie de mapa proyectado hacia 'lo de fuera' *a través de la cuál percibimos*. No vemos en nuestras lentes los nexos de las cosas sino al contrario, vemos sus fronteras. Pero, ¿podemos percibir la *unidad* a través del dibujo?

Betty Edwards comenta en su libro *Dibujar con el lado derecho del cerebro*¹⁵ que muchos artistas decían ver las cosas de manera diferente cuando dibujaban, que el dibujar les pone en un estado alterado de conciencia en el cuál se sienten transportados, llegando a ser 'uno con el trabajo', capaces de captar relaciones que normalmente no advertían. Esta sensación de *flujo* la podemos experimentar cuando no hay pensamiento alguno a la hora de dibujar, sino



Fig 5. Ejercicio de dibujo ' para que sea más fácil copiar las formas, esquematizar sin curvas.' Curso 2017-2018 de Bellas Artes.

¹⁴ PALOMINO GALERA, Manuel. *El dibujo desde el gesto*. Citando a Cheng, F en Vacío y plenitud.

¹⁵ EDWARDS, Betty. *Dibujar con el lado derecho del cerebro*.

cuando el trazo indaga intuitivamente, sin miedo a fallar, salirse del borde o no conseguir la imagen deseada.

Aunque en nuestra formación artística normalmente concebamos el dibujo como un ejercicio generador de imágenes y descripciones, paradójicamente sentimos su energía y su expresión por *cómo* está dibujado, más allá de lo que



Fig 6. Dibujo de contorno ciego en movimiento, en el tranvía. 2021.

representa. Esto lo sentimos todos, y todos sabemos que todos lo sentimos y que *eso* es lo que nos remueve por dentro al ver una obra plástica o al realizarla. Entonces, ¿es realmente necesario aferrarnos a la búsqueda de la representación de la apariencia de un modelo, así como a una idea o concepto al dibujar? En este mismo sentido Palomino Galera expresa que:

Cuando a través de la mano el trazo tantea, explora, vagabundea sin rumbo... el 'dibujar bien' se anula. El dibujo es secreto y no se juzga con criterios estéticos... simplemente es. Y ese ser sólo es aceptado e incluido en el proceso de proyectar cuando proviene del gesto auténtico de una mano, habituada por el aprendizaje, a moverse y reconocer el compás del propio ritmo interior¹⁶.

¹⁶ PALOMINO GALERA, Manuel. *El dibujo desde el gesto*. pp. 449-452



Fig 7. Jardín de casa de los Cordero. Dibujo del cuaderno grande. 2021.

5.1 PERCIBIR LA UNIDAD A TRAVÉS DEL LÁPIZ.

La unidad es la percepción (de la unidad).

Hablamos de percepción cuando la mente está focalizada en las sensaciones sensitivas de ese momento. Esa percepción se produce en la relación, 'el diálogo entre las formas'. El sabor de una fresa no está ni en la fresa ni en la lengua, sino en la unión de ambas. Es imposible conocer lo que es una fresa simplemente observándola desde fuera. O no podemos conocer a una persona sin haber tenido un contacto directo con ella. De lo contrario solamente tendremos un juicio mental, un pensamiento, una suposición: nada vivo/nuevo.

Como hemos dicho antes, el cuerpo existe con el entorno, por lo que podemos decir que el cuerpo no tiene límites, el cuerpo y el entorno son una misma cosa. Como escribió Eduardo Chillida “El diálogo entre las formas (...) es mucho más importante que ellas mismas”.¹⁷ Cuando la mente no está prestando atención se aísla y cae en la ilusión: el sentimiento de separación. Este alejamiento no es más que el deambuleo entre recuerdos e impresiones del pasado, que ya no existen en sí. Pongamos un ejemplo: nos preocupamos de estar ‘dibujando mal’, nuestra atención está encerrada en ese pensamiento y no podemos permitir que la percepción se dé. En caso de que estemos tratando de representar un



Fig 8. *En el bar. Dibujo en el cuaderno grande, trazo a dos manos. 2021*

modelo que tenemos enfrente, en el momento en que bloqueamos nuestro canal perceptivo ya no vemos al modelo, sino que vemos lo que el pensamiento está proyectando: la imagen del resultado deseado, basada en la memoria.

¹⁷ CHILLIDA, Eduardo. *Escritos*.

5.2 LA MIRADA DIBUJADA

Nuestra manera favorita de percibir a través del lápiz es el *dibujo de contorno ciego*¹⁸, que sencillamente consiste en trazar con el lápiz al unísono con la mirada recorriendo la superficie del referente. La mirada no se separa del referente, no miro el papel en ningún momento, y el lápiz no se levanta del papel. Es una línea continua que va indagando directamente.

En este ejercicio no dibujamos lo que creemos estar viendo, sino que *dibujamos nuestra mirada*. El dibujo resultante es el registro gráfico del recorrido de nuestra mirada. Y lo más impresionante y evidente de esto es que eso que



Fig 9. Dedo pulgar. Contorno ciego, 2020.

¹⁸ NIKOLAÍDES, Kimon. *La forma natural de dibujar*, pp 27-32.

percibimos no es más que relación. Nuestro mirar es la interacción entre nuestro ojo y 'lo de fuera'.

Muchas veces al dibujar miramos primero al referente, intentamos captar o memorizar lo visto y después dibujamos sin mirar al referente. Cuando hacemos eso tiramos del recuerdo de lo visto, de una parte limitada de lo visto. Es decir que ya no estamos en el ahora. Hemos intentado practicar la atención sin 'hacer nada', simplemente mirando sin dibujar pero nos hemos encontrado con que cuando miramos sin dibujar el pensamiento tiende a nombrar, juzgar y etiquetar lo que está viendo, a dar una opinión automática: 'qué bonito este árbol' o 'qué fea esa tubería'. Sin embargo, si miramos y dibujamos al mismo tiempo no damos oportunidad a que surja el pensamiento, simplemente no le da tiempo a nombrar: 'pupila, arruga, ceja'; y no le queda otra que prestar atención al propio movimiento. Prestando atención plena se disipan los pensamientos que nos alejan, mediante la clasificación y análisis de sus aspectos, de la realidad holística del mundo. Nos volvemos partícipes, seres creadores en la interacción. Libres del miedo al error y despreocupados por el resultado nos permitimos fluir como unidad, siendo el observador, la acción en relación y lo observado. La acción anticipa al pensamiento y permite percibir la relación más que las partes aisladas.

5.3 DESCUBRIR EN LA ACCIÓN: Crear desde la acción y no desde el pensamiento.

En nuestra indagación dibujística descubrimos primeramente que podemos prestar atención plena mediante el ejercicio del contorno ciego. Pero, ¿es posible que el pensamiento no interfiera mirando el dibujo que hacemos?

Al parecer sí que lo es, pero para ello es necesario trazar más rápido que el pensamiento. "La acción de dibujar sensitivamente implica poner en funcionamiento los más elevados y complejos sistemas cerebrales que conllevan a la experiencia plena y significativa. Son finalmente esos gestos que realizamos, sin que el pensamiento los anticipe".¹⁹ Cuando el pensamiento no está

¹⁹ RODRÍGUEZ, Alejandro. *La construcción intrínseca*. p 177.

nombrando lo que ve y nuestros sentidos están libres para indagar sin límites, entonces podremos mirar el papel sin realizar trazos automatizados.

6. DIBUJAR DESDE LA ESENCIA DE LA FORMA: El encaje académico y la construcción intrínseca.

Cuando tomamos conciencia del movimiento constante de la realidad y de que las formas orgánicas crecen desde su interior, asimismo nuestro dibujo construirá las formas desde su interior y los trazos se expandirán de dentro hacia fuera sin límite alguno. La forma queda siempre abierta a la posibilidad de cambio. A diferencia del encaje académico que se traduce en la construcción de la forma reduciendo de fuera hacia dentro y separando la figura del fondo, construir la forma desde su esencia implica dibujar la estructura interna de las cosas: desde dentro se va expandiendo y creciendo con absoluta libertad, abierta a la posibilidad. Mantenerse abierta sin contornos ni líneas delimitadoras permite a la forma crecer, crearse y cambiar. El encaje académico está dirigido a un resultado final, la imagen acabada, fija.

La construcción intrínseca, al no trazar en una dirección definida, la sentimos como un ejercicio creativo y libre. “El término de construcción intrínseca se refiere concretamente a la búsqueda de una estructura interna expansiva en el dibujo mediante trazos sensibles. Con estructura interna nos referimos al trazado de líneas de significado sensorial que se generan desde el interior de la figura de manera orgánica y simultánea sin ningún afán narrativo o descriptivo”.²⁰

6.1. ¿PROCESO O JERARQUÍA?

Un aspecto que disfrutamos mucho del dibujo, y de cualquier acto creativo, es el proceso. El proceso es la evidencia más evidente de la existencia, valga la redundancia. Podríamos decir que el proceso lo es todo, o que *todo* es proceso.

²⁰ *Íbid* pp. 157

Cuando estamos inmersos en él, perdemos la noción del tiempo y una especie de calma activa nos invade.

También es posible dibujar, o realizar cualquier actividad, estando desconectados del proceso. Encontramos pues, dos maneras de abordar el proceso creativo:

1 El proceso en pos de un resultado.

2 El proceso por el proceso.

Cuando creamos para un fin solemos seguir unos pasos para llegar a él. Lo que por ejemplo en el dibujo puede ser: la idea mental y fijación de la meta, la realización de bocetos y el acabado final. Esto es lo que solemos llamar proceso, como algo necesario para llegar a materializar una imagen, un concepto, un producto. ¿Pero qué pasaría si no hubiera un fin concreto? Un fin implica estoicidad, implica quedarse en un punto. El fin sólo puede contemplarse



Fig 10. Almuerzo, plátano y bolsa de higos secos. Dibujo en el cuaderno grande 2021.

cuando percibimos las cosas como cosas separadas. Si percibimos la unidad no hay principio ni final, sólo movimiento y cambio. Esto me remite a por ejemplo el deseo de la eterna juventud y la búsqueda de 'remedios' contra el envejecimiento con el fin de no evidenciar el evidente proceso natural, mostrando una apariencia o imagen siempre impoluta.

Por otro lado tenemos la creación que se centra en el propio proceso creativo sin ningún otro objetivo que la creación, sin juzgar ni discriminar entre si algo está bien o mal, sin intentar *ser algo*. Entran aquí en juego la experimentación, el 'error' y el descubrimiento.

Los pasos a seguir para 'ver' siguiendo el método de dibujo académico son jerárquicos, no son procesuales. Nos focaliza en partes separadas construidas por partes, en tiempos separados. Pero no desde dentro hacia fuera sino por 'trozos'. Esto está íntimamente ligado a que la visión racionalista u ocularcentrista, tiende a separar y establecer límites porque no puede abarcar la simultaneidad de la realidad. Por ello podemos decir que esta manera de dibujar es analítica, porque considera el fenómeno perceptivo como un estado racional. El método racional tiene que descomponer la realidad para poderla entender. La mente necesita en estos casos hitos en los que poderse agarrar para no extraviarse. Es el miedo a lo desconocido o a lo que no puede controlar, ya que es siempre nuevo y diferente.

Por eso tiende a apoyarse en los cánones, en la geometría y la perspectiva. Sin embargo no puede asimilar que todo ello solo ayuda a repetir patrones, y a hacer 'siempre lo mismo', mientras que la naturaleza y la realidad son en sí mismas variables y aleatorias, imposible de aprehender solo por los ojos y la razón.

7. EL DIBUJO COMO ESPEJO: DESCUBRIRSE UNO MISMO A TRAVÉS DEL DIBUJO.

Así como la manera de dibujar es una manera de percibir, podemos concluir que nuestra manera de percibir es lo que somos, porque la percepción es lo único que podemos experimentar. El dibujo en sí mismo, sus texturas, sus líneas, su gráfica, etc.; expresa la realidad que está ocurriendo en el momento de su materialización. Expresa con precisión cómo el dibujante percibe la realidad. Si hemos dibujado lo suficiente, podemos ver como un dibujo refleja el estado de conciencia del dibujante, su apertura o su cerrazón mental, su soltura, su fluidez o su estancamiento constante. En relación a este tema Betty Edwards comenta: “Con el dibujo se pretende no sólo mostrar el objeto representado, sino también mostrar al que lo hace. Cuánto más claramente pueda usted percibir y dibujar lo que ve en el mundo exterior, más claramente podrá el espectador verle a usted y más aprenderá usted sobre sí mismo”.²¹



Fig 11. *Me veo dibujando, ahora.* 2021.

²¹ EDWARDS, Betty. *Opus cit.* pp.

Podemos tomar conciencia de nosotros mismos a través de nuestros dibujos, porque los dibujos son precisamente la materialización de nuestra percepción. De esta manera nuestra percepción toma forma, y no se queda solamente en la idea o imagen que tenemos de nosotros mismos. Observado nuestro dibujo nos observamos a nosotros mismos y cuánto más jugamos con esas formas más profundizamos en las infinitas posibilidades de existencia. Cuánto más experimentamos en la manera de percibir y de dibujar, nos hacemos más conscientes de la infinitud expresiva y nuestra consciencia se expande tras los límites y barreras construidas con nombres e ideas cerradas. Esto es más grave de lo que puede parecer: dibujar sin limitaciones supone percibir la realidad sin limitaciones y por necesidad, no tener límites. Lo cual supone una identidad completamente líquida y abierta a cualquier cambio posible, sin limitación alguna. Supone algo así como *no aferrarse a nada y a abandonarse a todo*. Para dibujar libremente debemos ser libres, y esa libertad es completamente un asunto de enfoque mental, de atención. Ya que nuestros cuerpos siempre están fluyendo en la naturaleza y sus procesos.

8. INICIO PARTE PRÁCTICA.

El dibujo ha sido un medio de expresión esencial en mi desarrollo personal a lo largo de mi vida. Desde pequeña he utilizado libretas y cuadernos de dibujo que



Fig 12. Mi primer cuaderno de dibujos. 2005-2008.

no he podido dejar de rellenar hasta el día de hoy. Al inicio de este trabajo, me di cuenta de este hecho y me intrigó esta casi necesidad o esta manera de



dibujar instintiva en el día a día. ¿Por qué dibujo? ¿Para qué? Y sobre todo quise averiguar de qué manera percibo la realidad y de qué manera soy habiendo dibujado.

Durante el curso de Dibujo y Expresión algo en mi interior hizo *clic*. Yo pensaba que la salida más lógica era enfocar mi práctica artística a algo 'práctico' a algo comercializable. Como por ejemplo la ilustración, y realizar un trabajo de fin de grado que sea útil o aplicado a algo. Pero algo en mi interior se negaba a aceptar esto y no me terminaba de sentir cómoda. Yo siempre había disfrutado dibujando para mí, para mis cuadernos. Ese clic fue tomar conciencia del proceso. La importancia y la validez del proceso en sí mismo sin ningún otro objetivo que dibujar. Fue un gran alivio saber que esto que me gusta hacer ya existía y hay personas que están en la misma línea.

Así pues durante este curso y después de que finalizara pude centrarme en indagar en mi dibujo. En reflexionar acerca de cómo está dibujado, en los

Fig 13. Mis cuadernos.

estados de mi mente y de mi cuerpo al dibujar. Me centré en observar qué es lo que mi dibujo me cuenta de mí misma hasta que después de mucho dibujar algo me volvió a hacer clic nuevamente. Me di cuenta de que había aprendido a ver los dibujos. Ahora podía ver un dibujo mío o de otra persona y ver más allá. Como si hubiera desarrollado una capacidad crítica de ver si un dibujo es 'bueno' o no. O lo que es lo mismo, de percibir si es verdadero o no, en el sentido de si está la mano que lo había dibujado estaba sintiendo el movimiento o estaba estancada en su pensamiento. Si el cuerpo había sido creativo dejándose llevar por la intuición o si había sido una mera herramienta para llevar a cabo la materialización de una imagen prevista.



Fig 14. El sentido del juego es el juego. Dibujo del cuaderno grande. 2020.

Llegué también a la conclusión de que la manera de dibujar es una manera de percibir el mundo. Y lo que percibimos es lo que somos, y somos lo que percibimos.²² Comencé a vivir el dibujo como si fuera una extensión de mí ser corporal, observar mi dibujo era como mirarme a los ojos y establecer un contacto directo. Deduje que si a mí me ocurría esto, los demás también podían utilizar esta vía para contactar con su ser más profundo, dibujando.

8.1 EXPERIMENTO DE CONTORNO CIEGO.

Un día tuve la ocasión de hacer un ejercicio con una amiga que no dibujaba normalmente. Adjunto un anexo con un documento que lo describe detalladamente²³. En resumen lo que ocurrió fue que le dije de dibujar un retrato de contorno ciego, es decir que me dibujase sin mirar el papel. Para sorpresa de ambas, el lápiz de mi amiga se movía con mucha rigidez y temor a que no saliese la imagen de mi cara lo que hizo que finalmente dejase de dibujar. *No puedo*, decía muy nerviosa. Después lo volvió a intentar, esta vez dejándose llevar por sus ojos recorriendo la superficie de mi rostro y dejando que la mano la siga sin esperar ningún resultado. Su mirada se perdió en mi cara y quedó en una especie de trance trazando líneas sobre el papel sin parar. Al finalizar dijo sentirse muy relajada y que hacía mucho tiempo que no conseguía no pensar en nada más y concentrarse en una sola cosa. Se dio cuenta también de que en su vida en general todo lo que hacía era así, siempre esperando un resultado sin pasar por el proceso, y siempre frustrado. También pudo apreciar que dibujando sin mirar generaba unos trazos mucho más ricos y unos grafismos más variados que mirando.

Este episodio me hizo ver que el dibujar era una práctica que puede hacer que tomemos conciencia de nuestro pensamiento y de nosotros mismos, y que esto puede darse en otras personas también, que no es algo solamente mío. Fue todo un descubrimiento el presenciar que una persona que ‘no dibuja’ pueda dibujar imaginaria, puede brindarle un gran bienestar y serle muy liberador. O

²² RODRÍGUEZ, Alejandro. Frase repetida frecuentemente por el docente durante sus clases.

²³ Ver ANEXO 1.

simplemente hacerle consciente de sus bloqueos y tal vez sensibilizar un poquito más su percepción.

8.2 SENSIBILIDAD BLOQUEADA.

Otra persona que fue clave en mi motivación para a hacer lo que hice posteriormente fue un joven pintor realista. Pintaba retratos, figuras humanas, ilustraba críticas sociales y políticas. Cuenta con muchos seguidores en *Instagram* y la gente se suelen gustar sus obras. Sin embargo al verlas, por la manera en que estaban pintados, me parecieron como planos y superficiales, como que faltaba sinceridad en ellos. Cuando le conocí en persona me confesó que en ocasiones se sentía bastante mal al pintar, se quedaba estancado o se le hacía pesado, tanto que incluso lloraba. Ni él mismo le veía sentido a pintar representando ideas y pasando a lienzo imágenes prefabricas por él con *Photoshop*. Esta persona es muy sensitiva y tiene obras que demuestran su soltura con la pintura, pero estas 'solo' son bocetos. Las obras 'serias' requieren muchas horas de trabajo viciadas.

En el momento que me expresaba sus sensaciones al respecto, me hubiera gustado tener conmigo algo que ofrecerle, algo visual y práctico a parte de lo que pudiera compartir hablando con él. ¡Algo como un cuaderno! Un cuaderno que recoja todas esas reflexiones e investigaciones acerca de la percepción y la experiencia de dibujar y que sea de fácil comprensión. Entonces comencé a trabajar en lo que llamé *El Cuaderno Espejo*²⁴. Un cuaderno además de recoger reflexiones propias también ofrece páginas en blanco para que aquel que lo tenga entre manos pueda poner en práctica y experimentar con su dibujo, así como añadir unas palabras sobre cómo se ha sentido mientras dibujaba o qué cosas nuevas ha percibido. Considero que es muy importante el reflexionar y observar lo que se ha dibujado para poder avanzar. Cuando expreso una reflexión siento liberar un espacio en la mente para que lo ocupe algo nuevo, y de esa manera aprendo.



Fig 15. El cuaderno espejo.

²⁴ Ver ANEXO 2.

9. EL CUADERNO ESPEJO.

He de admitir que al principio me quedé un poco estancada barajando mentalmente todas las posibilidades de hacer. No me decidía a comenzar, no sabía si era mejor confeccionar un cuaderno yo misma o comprar uno ya hecho. Como en mi mente ese cuaderno debía cumplir con unas expectativas funcionales, estuve un tiempo sin actuar bloqueada en esos pensamientos. Cuando me cansé de estar paralizada compré un cuaderno barato en la tienda de bellas artes. Algo que no me diese pena estropear, ya que sabía que si fabricaba yo misma uno, me daría mucho reparo en soltarme sobre sus páginas. Me zambullí a trabajar instintivamente, con papeles continuos y cola blanca forré y pegué pliegues y cuadraditos con escritos en nogalina, tinta y bolígrafos en sus páginas. Al principio me costó soltarme en la escritura de las notas ya mi parte racional me recordaba que estas debían ser concisas y comprensibles. Pero una vez entré en acción las letras fueron saliendo solas y las reflexiones se fueron vertiendo espontáneamente sobre los papelitos. No importaban los errores ni las manchas ni los tachones. Todo ello evidenciaba el proceso y formaba parte de ese acto. La estructura de este cuaderno es como un mapa mental lleno de ventanitas que responden a los temas que aparecen en mi cabeza en relación a otras ventanitas. Por lo que fue muy natural de llevar a cabo.

Al terminar de expresar lo que sería la teoría del cuaderno, me dediqué a quedar con personas para mostrárselo y para que dibujasen autorretratos e sus páginas.



Fig 16. Autorretratos en el cristal de la cafetería de Bellas Artes.

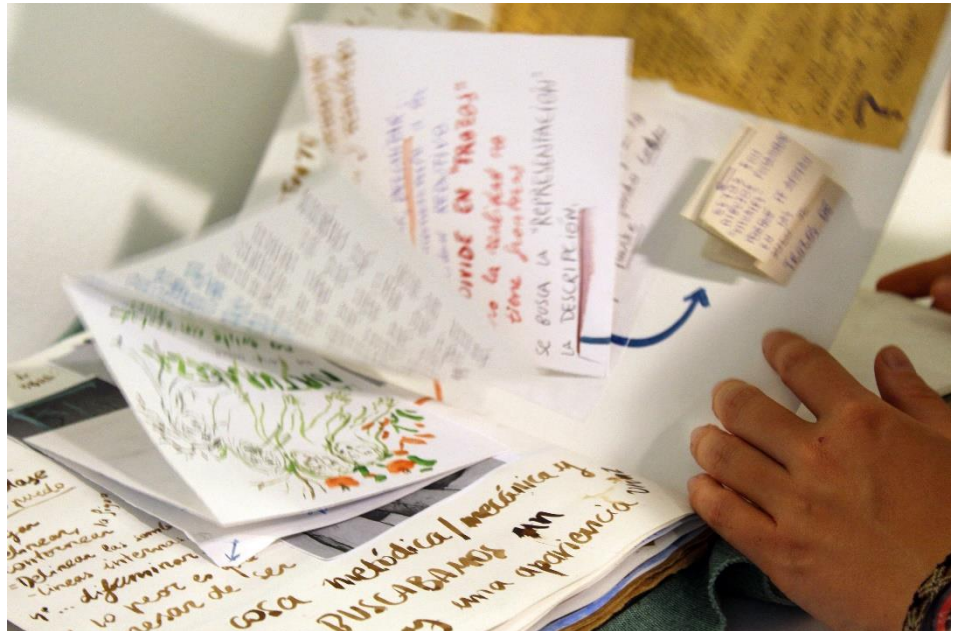


Fig 17. El Cuaderno Espero (inerior).

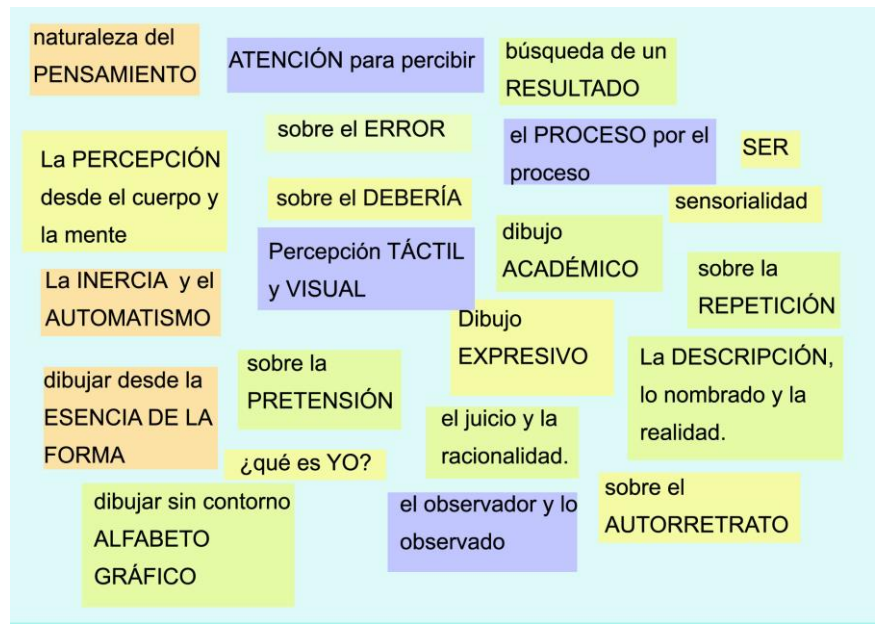


Fig 18. Temas tratados en el Cuaderno Espejo.

10. EXPOSICIONES.

Gracias a la asignatura de Proyecto Expositivo he tenido la suerte de montar dos exposiciones, una dentro de la facultad de bellas artes y otra fuera. Ambas exposiciones presentaban el mismo tema: cuadernos, dibujos y el cuaderno espejo. La diferencia era que la exposición de la facultad era colectiva, por lo que mi obra ocupaba un pequeño rincón, y en la segunda exposición disponía de una pared bastante larga donde exponer más cantidad de obra y módulos para generar espacios.



Fig 19. Dos fotografías superiores: Exposición en la T4 de Bellas Artes. 28 de abril 2021.



Fig 20. Dos fotografías superiores: Exposición individual en CMJ d'Algirós. Del 15 al 18 de junio 2021. Imágenes de 360º de Google maps: [imagen 1](#) [imagen 2](#)



Fig 21. Persona autorretratándose en el Cuaderno espejo durante la exposición de Junio 2021.

La primera parte de las exposiciones recoge mi proceso artístico y vital a través de los dibujos albergados en cuadernos que abarcan un lapso temporal de casi quince años. Se acompañan también de dibujos sueltos pertenecientes al mismo momento procesual, así como de breves anotaciones reflexivas que surgen a partir de la realización de la obra.

La otra parte de la exposición la conforma El *Cuaderno Espejo* sobre una peana frente a un espejo y se invita a los visitantes a observar su propia imagen reflejada y a través de frases escritas en la sala que sirven de guías y la ubicación del espejo enfrente, dejar que su mano fluya sobre el papel, utilizando a elección diferentes útiles para dibujar como lápices de diferentes durezas y ceras allí dispuestos para su uso. La intención de esta participación activa del público era que el espectador vivencie en su propio cuerpo este ejercicio de la mirada atenta y el estar en el momento presente así como el ejercicio de percibirse y conectar consigo mismo.

Y la segunda parte de las exposiciones invitaba al visitante a dibujar su rostro reflejado en un espejo en las páginas del cuaderno espejo, así como a desplegar y leer sus notitas. Finalizadas las exposiciones quedó como registro de estos procesos personales un cuaderno diferente a los que solemos tener entre manos. Me intrigaba aquí el observar los diferentes dibujos de estas personas, ¿cómo habrá sido su experiencia?

Todo ello está recopilado en el catálogo de la exposición.²⁵

²⁵ Ver ANEXO 3.

10.1 RETRATOS ESPEJO.

Son muchos los autorretratos que alberga este *Cuaderno Espejo* y todos y cada uno tienen su historia y de todos he aprendido un poco sobre la manera en que se perciben las personas. Si me pudiese explayar más hablaría de cada uno de ellos aquí, pero al no ser esto posible, comentaré algunas de las conclusiones y casos que me parecen más relevantes.

10.1.1 La gente cree conocerse

Al finalizar la primera exposición, mientras dibujaba en mi cuaderno volviendo a casa en tranvía vinieron a mí las siguientes palabras:

“La gente cree conocerse

se refugia en la idea que tienen de ellos, idea no corporal/real.

*Vale más la idea o imagen mental de lo que eres que tu ser corporal
el ser corporal no se considera ser.*

O se da por conocido o infravalorado, no necesario de observar para el autoconocimiento

“Es suficiente con la idea/imagen”

Me pareció que a excepción de unas pocas personas, la mayoría no hacían uso del espejo, algunos miraban un poco, otros preferían dibujar un personaje imaginario que dibujan ya de manera casi automática. Es muy interesante lo que comenta Laura Bono, estudiante de bellas artes, al respecto de su primer dibujo (izquierda):

Eva me ha preguntado si me estoy percibiendo o imaginando. Pues va a ser que me he imaginado como un cervatillo.

« Arina me ha gustado mucho »

Hablando con ella sobre el mirarse al espejo ella me contestó: *Yo no lo hice, me imaginé. Es difícil mirarte. Es más fácil mirar a otros. Te parecen más guapos.* Siguió hablando sobre el autorretrato: *Es una conversación*



Fig 22. Dibujo en el tranvía después de la primera exposición. 2021.



Fig 23. Primer autorretrato de Laura.B 2021.



Fig 24. Autorretratos de Laura B. En orden de realización de arriba abajo. 2021..

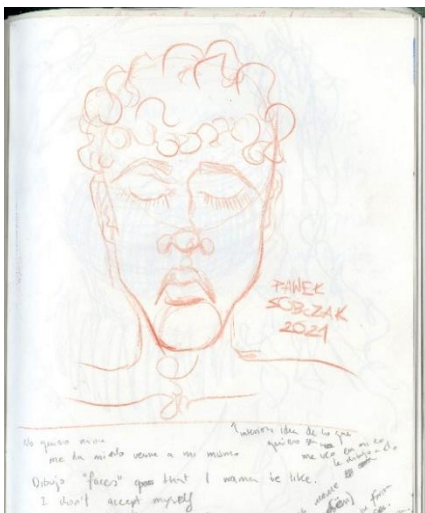


Fig 25. Autorretrato de P. 'Me da miedo verme' 2021.

con lo que te dices todo el rato. Te ves más fea, te juzgas. Es más fácil juzgarte a ti. No me gusta dibujarme de una manera fiel porque es más divertido imaginarme. Seguimos hablando sobre que al mirarnos en el espejo y autorretratarnos estamos conectando con la realidad del momento, ella dijo: Es lo que es y todo lo que es está bien, porque todo puede cambiar. Estoy muy en mi cabeza y muy poco conectada con mi cuerpo. Es algo en lo que quiero trabajar.

Posteriormente Laura realizó cuatro dibujos más, dos un día que nos vimos y otros dos en la segunda exposición. Es evidente su apertura perceptiva reflejada por la expresividad y soltura del trazo de sus últimos autorretratos:

Cada vez estaba más cómoda y tenía menos juicio. Recuerdo que en el primero estaba súper encorsetada y en el último ni siquiera estaba mirando lo que ya estaba dibujado, miraba más al espejo, el 'lápiz' (creo que era un cera blanda) iba más suelto porque mi mano estaba menos rígida y no estaba teniendo en cuenta el tiempo, no me importaba estar mucho rato, ni siquiera me importó no acabarlo. Creo que ha cambiado muchísimo mi forma de enfrentarme al hecho de dibujarme.

10.1.2. No quiero mirarme

Algunas personas no son capaces de mirarse en el espejo, por ejemplo un pintor estudiante de bellas artes al dibujar su autorretrato no miraba nada el espejo. Dibujaba de memoria un personaje con el que se sentía cómodo. Le pregunté por qué no se miraba, y me dijo que *le daba miedo verse a sí mismo*:

Dibujó caras de cómo me gustaría ser, no me acepto a mí mismo, no



Fig 26. Autorretrato de mi madre. 2021.

Me contó que a raíz de un trauma de la infancia no se permitía aceptar su forma natural de existir. Él era consciente de que estaba estancado en una realidad mental, y no aceptaba el cambio, que él podía ser otra cosa. No aceptaba el movimiento natural de las cosas y como consecuencia no era capaz de verse ahora, sino que vivía en una idea. Independientemente de conocer o no esta historia, su trazo nos transmite algo parecido. Su dibujo es racional, medido, aprendido, sabido y automatizado. Representa una imagen en lugar de serla. (Fig.26)

El *Cuaderno* recoge varios casos más de personas que no se quieren mirar. Pero aquí hablaré del de mi madre, que me parece muy interesante como manera de trascender esa barrera de lo visual y racional que tiende a juzgar y catalogar, al percibirse a través del tacto.

Primero dibuja con nogalina y pincel, pero deja todo lo de 'dentro' en blanco. Le es desagradable, dice, mirar al espejo, porque no hay nada bonito allí ya. Ante mi insistencia en que siga dibujando termina haciéndolo sin mirar en el espejo pero tocándose la cara con la otra mano al mismo tiempo que traza con el lápiz, como si 'mirase' con el tacto. Mi madre es una gran ceramista y tal vez el tacto le permita percibir sin juzgar y sin entrar en conflicto alguno con la realidad.

10.1.3 No 'se' dibujar.

Una frase típica que se suele escuchar es la de 'no sé dibujar'. Sin embargo personalmente me resultan más interesantes los dibujos de estas personas, ya que necesariamente se verán obligadas a prestar atención a lo que ven y dibujan. Los que dibujamos normalmente solemos pecar del automatismo, sobre todo al autorretratarnos, ya que creemos conocer nuestra imagen de memoria.

A continuación comentaré algunos dibujos de personas que dicen no saber dibujar:



Fig 27. Autorretratos de A,22.

A la izquierda (Fig, 28) vemos el dibujo de una estudiante de ingeniería, que dibujó en tres intentos. Se puede ver su indagación. Al principio le cuesta adentrarse y salir del contorno pero finalmente lo consigue. Veo acción y expresión, su línea explora. Comenta sobre lo que ha sentido:

Perder el miedo, no buscar un resultado como en el primer intento sino la soltura el sentimiento del tercer intento. A, 22.

También ocurre que personas que no dibujan normalmente no consiguen soltar su trazo en este primer dibujo. Pero curiosamente se enciende en ellos una pizca de atención hacia lo que están dibujando. Ello me lo revelan los comentarios a estos dos autorretratos que a pesar de estar dibujados de una manera un tanto rígida, demuestran que haber realizado el ejercicio de dibujarse ha generado algún cambio en su percepción:

Fig. 30: Creo que nunca me he fijado en mi mirada tanto como hasta ahora. Me hayo sorprendida de haber generado algo parecido a una expresión humana. No dibujo desde la primaria. Parece que esté impactada pero realmente me encuentro muy calmada. Feliz de estar aquí. La imagen no refleja lo que siento. L, 25 años.

Fig, 31: Dibujándome he podido percibir algunas pecas que antes no me había visto. Ha sido una experiencia interesante. S. 22.

Es evidente que al dibujarse han podido conectar un poco consigo mismos.

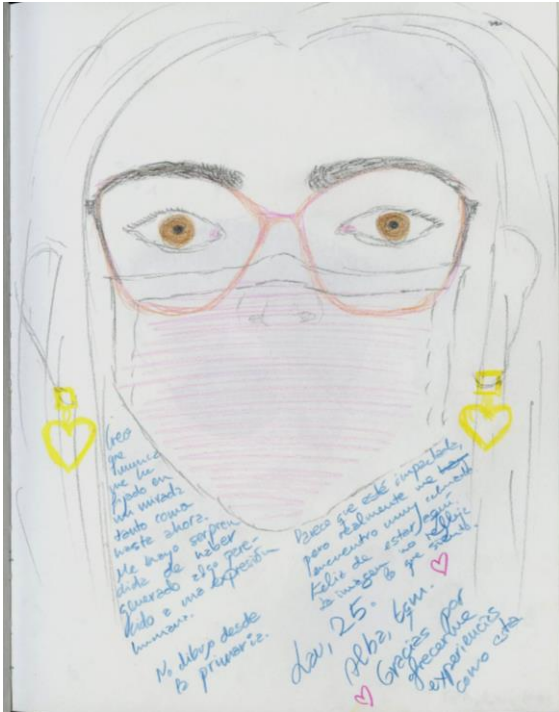


Fig 28. Autorretrato, Lau, 25.

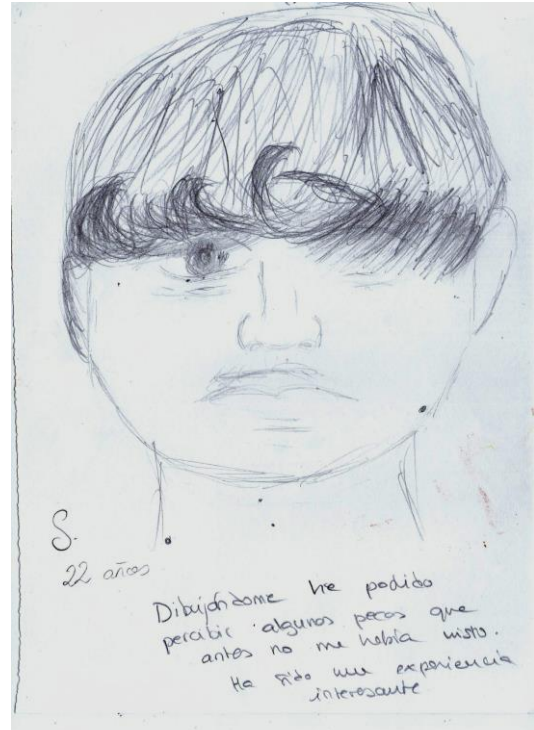


Fig 29. Autorretrato, S, 22.

10.1.4 He sido feliz.

Volviendo a nuestro pintor sensible que se encuentra estancado. Me han llamado la atención estos dos autorretratos ya que ambos comentan cosas similares:

Fig 31: *He sido feliz dibujando con la izquierda y al dar el dibujo por terminado el lápiz ha empezado a pedirme saltar a la mano derecha para rectificar el dibujo y dejar de sentirlo.* M, 28.

Fig 32: *No sé qué escribir pero dibujando esto estaba muy feliz.* K, 14.



Fig 30. Autorretrato del pintor, M,28.



Fig 31. Autorretrato, K,14.

Se me hace curioso ya que ambas personas suelen dibujar y pintar normalmente y a ambas las considero muy sensibles. Ambas parecen estar un tanto estancadas en su racionalidad pintando y dibujando imágenes copiadas, de fotografías o de dibujos manga y ese estilo. Pero al presentárseles la oportunidad de dibujar de esta manera han entrado en un estado de felicidad. Es de destacar que no hayan hablado de un sentimiento, de que se *sienten* felices, sino que más bien han hecho referencia a un estado. Este estado de felicidad queda evidenciado además por sus trazos en estos dibujos. Trazos fluidos e instintivos que recorren el papel sin temor. No existe aquí ningún fallo o error. No puede haberlo porque hay seguridad en cada línea y cada una de ellas es válida y forma parte de ese ejercicio de percepción. Hay mucha maraña y gestualidad pero eso no quiere decir que se haya dibujado de manera automática. Al contrario, estos trazos denotan una sensibilidad perceptiva canalizada a través del lápiz.

11. CONCLUSIONES.

Considero que el trabajo práctico de este proyecto está fundamentalmente ligado a un profundo modo de comprensión. Ya que tal y como he estado exponiendo a lo largo de estas páginas, ya sido un trabajo que ha ido surgiendo instintiva y espontáneamente de manera no planificada, lo que le otorga realidad y coherencia.

También he aprendido a organizar, montar y difundir una exposición individual. Una tarea completamente nueva y en la que he volcado muchos esfuerzos. Estoy muy contenta de haber podido llevar este proyecto al exterior y que haya llegado a la gente. Dado que se han involucrado muchas personas considero muy oportuno dejar aquí algunas opiniones en cuánto a lo experimentado con este proyecto:

Matar la expectativa, dejar de pensar en futuro y no preconcebir. Dibujar, desde hace poco, pasó de ser sufrimiento a diversión. Ahora rayo, dibujo y desdibujo con la misma importancia. Garabateo, juego, doblo, arranco, borro, aprieto, deslizo, restriego. Dibujar no es ya mimesis, no es copiar, sino un acto con valor en sí mismo. El resultado es una mera consecuencia... Ahora dibujar es corretear y buscarme mientras busco al resto. Sara F C.

Ha sido muy reconfortante sentir la confianza con la que compartes tu material, algo así se ve muy pocas veces. Muy, muy acogedor... Alicia L.

Esta exposición me hizo darme cuenta de mi proceso interpersonal sobre mi cuerpo y mente, como no estoy acostumbrada a verme a detalle y cuando se plasma en papel no se trata de juzgar tu cuerpo sino de verlo tal cual, y de esta forma amarlo. Fue un proceso profundo, me di cuenta de lo dura que soy consigo misma y cómo el poder ver y dibujarme fue una forma de terapia. Me encantó este trabajo. Adriana D.

Pues he aprendido muchísimo. Te lo agradezco de corazón. Laura B.

Me sorprendió la capacidad creativa de la artista desde una edad tan temprana y su fuerte compromiso con el proceso del dibujo a lo largo de su evolución. Fue como asistir a un viaje en tren a través de su vida en el que en cada parada te esperaba un paisaje diferente, y en el que, dentro de cada dibujo y en cada trazo se esconde el mismo mensaje; la única razón del arte es el sentimiento y el proceso artístico es el objetivo. Miguel A.

Me gustó mucho el enfoque que le das al arte, porque profundizas en que a veces son los propios artistas quienes se ponen límites por no salir de su zona de confort. La actividad de dibujarse mirándose al espejo la disfruté un montón porque en lugar de seguir la rutina de dibujo usual fui probando con muchas cosas sin miedo al resultado, que ni siquiera lo conocía pero no me preocupaba. Kalindi D.

En un principio este trabajo estaba centrado solamente en mi propia relación con el dibujo, pero conforme ha ido evolucionando ha ido ganando importancia el involucramiento de otras personas y la curiosidad por conocer la percepción de los demás ha ido ganando terreno. Este hecho me ha acercado a otras personas, indagando en lo interno e íntimo de estas a través del dibujo. Gracias a las exposiciones me he podido desnudar ante los demás y los demás también se han revelado en las páginas del cuaderno. Lo cual me ha hecho darme cuenta de que todos estamos el mismo proceso de alguna manera y me ha motivado a considerar el seguir trabajando con personas en el futuro.

También gracias al *Cuaderno Espejo* he hecho nuevas amistades mientras pintaba en la calle, se acercaban a mí y se lo mostraba, a lo que las personas respondían con mucha implicación ya que algo les resonaba al ver el cuaderno. Una de estas veces se me acercó un montón de niños y estuvieron dibujando en sus páginas. Esto fue muy enriquecedor, aprendí mucho sobre cómo se estructuran la mente los niños por la manera en que dibujan.

Todas estas experiencias en relación con otras personas me han permitido acercarme a ellas desde esa sensibilidad hacia sus dibujos. Es como si se hubiera abierto una ventana a un sentido nuevo que no tenía tan en cuenta anteriormente y que ahora no puedo evitar considerar. Al igual que percibo la

voz de alguien y ese sonido en sí mismo comunica algo a parte de lo que signifiquen sus palabras.

Lo más importante de este trabajo creo que es el haber podido comunicar a otros, mediante su propia experiencia, esta forma de conocimiento. Una posibilidad de percepción que está al alcance de todo aquel que sea capaz de sostener y mover un lápiz sobre un papel y que pueden utilizar en todo momento no para dibujar 'bien' académicamente, sino para simplemente *ser*. Me llena de satisfacción el haber podido colaborar en este cambio en relación al dibujo en algunas personas, el cuestionar las *razones* para el dibujo como lo es por ejemplo el conseguir el parecido de la apariencia visual del dibujo con la realidad. El haber podido visibilizar o concienciar acerca de la relación de ese paradigma con por ejemplo la usual situación social en la que generamos imágenes y apariencias constantemente y no concebimos el simplemente dejarnos *ser* sin pretender ser otra cosa. Ello necesariamente conduce a cuestionarnos lo que somos realmente.

12. BIBLIOGRAFÍA.

BALZAC, Honoré, 2017. *La obra maestra desconocida*, España: Casimiro.

BERGER, John, 2005. *Algunos pasos hacia una pequeña teoría de lo visible*, España: Ardora Ediciones.

CHENG, François, 2016 *Vacío y plenitud*, Madrid, España: Siruela.

CHILLIDA, Eduardo, 2005. *Escritos*.

DEWEY, John, 2008. *El arte como experiencia*, Barcelona, España: Piados.

EDWARDS, Betty, 2001. *Dibujar con el lado derecho del cerebro*, España: Urano.

GENDLIN T, Eugene, 2020, *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. España: Mensajero.

GREENHALGH, Wendy, 2018. *La meditación y el arte de dibujar*, Madrid, España: Siruela.

KRISHNAMURTI, Jiddhu, 1996. *La Libertad primera y última*, Barcelona, España: Kairós.

KRISHNAMURTI, Jiddhu, 2017. *La verdadera meditación*, Madrid, España: Gaia Ediciones.

LE BRETON, David, 2007. *El sabor del mundo. Una antropología de los sentidos*, Buenos Aires: Nueva visión.

NIKOLAÏDES, Kimon, 2014. *La forma natural de dibujar*, México DF. Ed. Espiral.

PALOMINO GALERA, Manuel, 2000. *El dibujo desde el gesto*, Congreso de Expresión Gráfica Arquitectónica (8º. 2000. Barcelona), pp. 449-452.

PALLASMAA, Juhani, 2011. *La mano que piensa*, Barcelona, España: Gustavo Gili.

periodismo1837, "Hugo Mujica - Entrevista en Una Belleza Nueva 1 de 6". Youtube <https://www.youtube.com/watch?v=r3_Cfb39IVo> [consulta: 02 julio 2021]

PLASENCIA, C. et. Al. 2016. *El dibujo como forma de conocimiento*, España: Sendemà.

QUIROGA, Malvina Rosa, 1950. La intuición artística. *Actas del Primer Congreso Nacional de Filosofía (Mendoza 1949)*, Universidad Nacional de Cuyo, Buenos Aires, Argentina, tomo III, págs. 1532-1540.

Rustamer, “Аквариум – Аригато”. Youtube
<https://www.youtube.com/watch?v=r3edjWCQ_Eg>. [consulta: 14 mayo
2021]

YANAGI, Soetsu, 2020. *La belleza del objeto cotidiano*, Barcelona, España:
Gustavo Gili.

ANEXOS

-ANEXO 1: Experimento con contorno

ciego: https://drive.google.com/file/d/1LV1NVVEjsD2_zLYGYbSgnMEiBhI7myBz/view?usp=drivesdk

-ANEXO 2: El cuaderno Espejo

https://issuu.com/arinadmaiz/docs/cuaderno_espejo

-ANEXO 3: Catálogo Percibirse a través del lápiz:

https://issuu.com/arinadmaiz/docs/catalogo_arina

-ANEXO 4:

-Publicación en prensa: <https://valencianews.es/cultura/la-artista-arina-zamyslova-plantea-emerger-hacia-la-plena-consciencia-a-traves-de-la-practica-cotidiana-y-comprometida-con-el-dibujo/>

-Publicación en revista Sinergias: <https://www.visualartcv.com/arina-zamyslova-nos-invita-a-percibir-se-a-traves-del-lapiz-para-conectar-con-uno-mismo/>

-ANEXO 5: Cartel de la exposición individual:

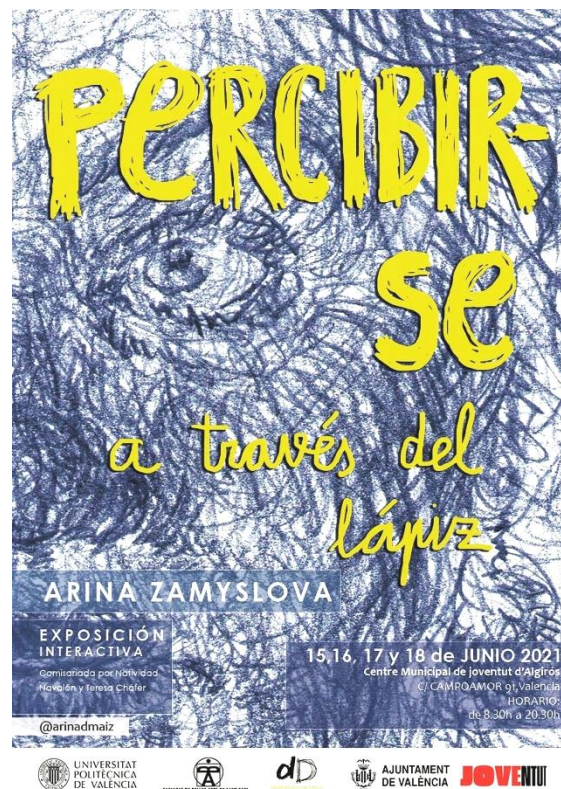


Fig 32. Cartel Exposición.