

Universidad San Francisco de Quito

Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas

Holística del Individuo

Germán David Regalado Valdivieso

Carlos Echeverría Kossak, Ph.D., Director de Tesis

Tesis de grado presentada como requisito para la obtención del título de
Licenciatura en Artes Contemporáneas

Quito 26 de abril 2013

**Universidad San Francisco de Quito
Colegio de Comunicación y Artes Contemporáneas**

HOJA DE APROBACION DE TESIS

Holística del Individuo

Germán David Regalado Valdivieso

Carlos Echeverría Kossak, Ph.D
Director de Tesis

.....

Eduardo Villacís, M.F.A, B.A
Miembro del Comité de Tesis

.....

Fernando Falconí, M.A
Miembro del Comité de Tesis

.....

Hugo Burgos, Ph.D.
Decano del Colegio de
Comunicación y Arte
Contemporáneo

.....

Quito, Mayo 2013

© DERECHOS DE AUTOR

Por medio del presente documento certifico que he leído la Política de Propiedad Intelectual de la Universidad San Francisco de Quito y estoy de acuerdo con su contenido, por lo que los derechos de propiedad intelectual del presente trabajo de investigación quedan sujetos a lo dispuesto en la Política.

Asimismo, autorizo a la USFQ para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de investigación en el repositorio virtual, de conformidad a lo dispuesto en el Art.144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Firma: -----

Nombre: Germán David Regalado Valdivieso

C. I.: 1718084757

Fecha: mayo de 2013

Agradecimientos y dedicatoria

Me gustaría agradecer a Esther por su tiempo, sus consejos y toda la referencia teórica que me supo brindar; a mi papá por todo el sustento económico y el apoyo de toda la vida a su hijo artista; a mis amigas Salomé y María José por estar molestando siempre y reprenderme por no hacer la tesis; y principalmente a La Amada Mía De Mi Vida, por preocuparse por mí y ayudarme a concentrarme en este trabajo, así como también por servirme de inspiración en mi obra como en todo lo que hago...te amo.

Resumen

Mi proyecto está enfocado en la intimidad de mi persona, es decir, mi acto es privado y no público, la materialización de la obra no tiene que ver con la actuación (a pesar de que el hecho de realizarlo es en sí un acto), y no es de exhibicionismo (a pesar de que viene a ser una muestra gráfica de mi yo); mi proceso comienza con plasmar mi sentir y culmina y perpetúa con mis pinturas, mi hacer, mi acción, mi resolución; soy yo mi espectador y es para mi el resultado. Si intento impresionar, sobresaltar o incomodar a alguien, es a mi a quien me dirijo, y es a mi a quien quiero mostrar lo oculto de mi propia personalidad; si me estremezco, si tengo miedo, así es como lo voy a afrontar, liberándome de mi yo superficial y dando paso a todo lo que me conforma, dejando salir la bestia de mi egoísmo, mis deseos más puros y mis más profundos pensamientos, para después filtrar lo dañino y poder enfocar mis energías positivas en los demás. Entendiendo primero que me aqueja, y así servir de ejemplo para el espectador, ejemplo de un individualismo fallido, ejemplo de una persona con virtudes e imperfecciones, ejemplo de uno de tantos caminos que se pueden seguir para la sanación emocional.

Abstract

My project is focused in the intimacy of myself, my act is private and not public, the materialization of my work of art doesn't have anything to do with acting (even though de facto of doing it implies an action) and it is not about exhibitionism, (even though it comes to be a graphic representation of myself) my process starts by expressing my emotions and it finishes and perpetuates with my paintings, my doing, my resolution; I am my own spectator and it is for me the result of it. If I try to impress, astonish, or disturb someone, it is to me who I am addressing to, and is to me who I want to show the hidden parts of my personality; if I shiver, if I get frightened, this is how I am going to fight it, getting free from my superficial self and opening the window for everything that conforms me, letting out the beast of my pride and egoism, my purest desires and my deepest thoughts, so I can filter the bad and be able to focus my positive energies in others. Understanding first what bothers me, so people can take me as an example, example of a broken individualism, example of person with virtues and imperfections, example of one of many roads that can be followed to emotional healing.

Tabla de contenido

Derechos de autor.....	4
Agradecimientos y dedicatoria.....	5
Resumen.....	6
Abstract.....	7
Lista de figuras.....	9
Holística del Individuo: Descripción sintética del proyecto.....	10
Objetivos del proyecto.....	10
Descripción detallada del proyecto.....	12
Descripción formal y técnica del proyecto.....	25
Requerimientos de producción.....	32
Requerimientos de exhibición.....	32
Requerimientos de difusión.....	32
Efecto o impacto a causar en el espectador.....	32
Estado del arte.....	33
Fuentes consultadas.....	41

Lista de figuras

División del mandala.....	31
Self-Portrait with Horn 1938.....	34
Composition VII 1913.....	34
The Fate of The Animals 1913.....	35
Agony 1912.....	35
Virgen de Vladimir (s. XII).....	36
Mandala realizado con arena de colores (Tibet).....	36
Detalle de la ley islámica (la Alhambra, Granada, España).....	37
Madonna of the Lilies William-Adolphe Bouguereau.....	37
Where Do We Come From? What Are We? Where Are We Going? 1897.....	37
The Two Fridas 1939.....	38
Jealousy 1895.....	38
The Three Ages of Woman 1905.....	39
Francoise Nielly.....	39
Gerald Scarfe.....	40
Ralph Steadman.....	40

Holística del Individuo

1. Descripción Sintética del Proyecto

Mi proyecto está enfocado en la intimidad de mi persona, es decir, mi acto es privado y no público, la materialización de la obra no tiene que ver con la actuación (a pesar de que el hecho de realizarlo es en sí un acto), y no es de exhibicionismo (a pesar de que viene a ser una muestra gráfica de mi yo); mi proceso comienza con plasmar mi sentir y culmina y perpetúa con mis pinturas, mi hacer, mi acción, mi resolución; soy yo mi espectador y es para mi el resultado. Si intento impresionar, sobresaltar o incomodar a alguien, es a mi a quien me dirijo, y es a mi a quien quiero mostrar lo oculto de mi propia personalidad; si me estremezco, si tengo miedo, así es como lo voy a afrontar, liberándome de mi yo superficial y dando paso a todo lo que me conforma, dejando salir la bestia de mi egoísmo, mis deseos más puros y mis más profundos pensamientos, para después filtrar lo dañino y poder enfocar mis energías positivas en los demás. Entendiendo primero que me aqueja, y así servir de ejemplo para el espectador, ejemplo de un individualismo fallido, ejemplo de una persona con virtudes e imperfecciones, ejemplo de uno de tantos caminos que se pueden seguir para la sanación emocional.

2. Objetivos del Proyecto

2.1. Objetivos Generales

- Mostrar con mi obra el poder catártico y sanador del arte, como mediante su realización o contemplación una persona puede llegar a darse cuenta de varios factores que desgastan su psique y su ser, para después poder afrontarlos y solucionarlos, desarrollando así su personalidad. Es decir,

alcanzar un equilibrio interno el cual beneficie mi actuar y pensar en todos los aspectos de mi vida.

- No imponer una nueva metodología ni proceso terapéutico al espectador, sino más bien, servir de ejemplo de cómo un individuo cualquiera puede creativamente acercarse a sus propios problemas, reflexionar sobre ellos y exteriorizarlos de una forma artística que no conlleve violencia ni daño alguno a ellos mismos o alguien más.
- Que mi obra sea vista como el resultado de mi propia lucha interna y desarrollo personal, pero que a la vez funcione como espejo de problemas y situaciones comunes que acarreamos todos en nuestra vida diaria.
- Hacer de mis sentimientos y emociones cosas tangibles; expresiones de mi ser atrapadas en la pintura, una forma de materializarlas y transformarlas en objeto.

2.2. Objetivos Específicos

- Utilizar al arte como herramienta de autoconocimiento, para conocer las facetas de mi yo, encontrar los motivos de mi comportamiento y saber el porqué y el cómo de mi modo de relacionarme con los demás.
- Manejo del inconsciente y la razón, a modo de lograr un equilibrio que establezca mi yo emocional.
- Desarrollar mi obra a modo de crítica social, hacia un mundo "objetivo" y científico, que olvida su espiritualidad y al mismo tiempo crea millones de íconos nuevos.
- Conseguir que el espectador se identifique con mi obra, con mis problemas, y vea semejanzas entre ellos y los suyos, de modo que después pueda reflexionar sobre sí mismo, que mi pintura sirva a modo de catalizador y de empujón, para que si el espectador lo quiere, pueda encaminarse hacia el deseo de reparar su vida emocional.

3. Descripción detallada del proyecto

3.1. Conceptual y Sustento Teórico

Para entender cual es el enfoque de mi propuesta, debo comenzar explicando algunos de los factores que incidieron en mi decisión. Primero que nada, debo admitir que mi trabajo no se gestó del deseo por hacer arte, de realizar obras maestras y exponerlas; mi proceso fue un poco más diferente, y empezó por la esperanza de encontrar algo o a alguien que me ayudara y me guiara hacia la aceptación de mi propio ser y al mejoramiento de mi vida emocional. Obviamente sé, que como cualquier persona, todos tienen problemas familiares, de pareja, existenciales, relacionales, etc. Por lo que me parece innecesario detallar que era lo que me sucedía, no porque sean situaciones terribles o increíblemente desastrosas, ni tampoco porque hayan sido cosas triviales y sin importancia, sino más bien porque le debo a mi obra visual ese derecho; a mi yo esa privacidad; y al espectador esa intriga y ese deber de interpretación.

Pues con el tiempo, y al alejarme de todo sentido religioso de la vida, no me quedó más que encontrarme con uno que otro texto sobre espiritualismo y autoayuda, ideas a la larga muy simples, tal vez muy obvias, pero para mi sorpresa, relativamente efectivas. Sin embargo, no era suficiente, por lo que opté por ayuda profesional y empecé a asistir a terapias psicológicas. Y con esto, surgió al fin la idea de relacionar el arte con la psicología. Fue una puerta muy grande que se abrió y que me dio el incentivo adecuado para trabajar la noción de que el arte puede funcionar como un método catártico y sanador para quien lo practica.

Desde ese punto en adelante, las terapias resultaron transformarse en una especie de clase, que no tanto me enseñaron a como manejar mi vida emocional sino a reconocer que ésta, así como cualquier producto cultural, es una maraña de saberes y experiencias adquiridas obligatoriamente, y que como tal, soy "yo" quien decide que acepto de los demás, que aprendo, que conozco, que refuto, etc. Esto, me llevo a la conclusión de que si entonces, la psique humana es propia a cada uno pero al mismo tiempo parte de todos, ya que cada persona se mueve, vive y respira con conocimientos, saberes y costumbres que se remiten a

algún tipo de referente, es posible entonces partir desde uno mismo (el individuo) y encontrar la solución en uno mismo, o en otra persona, que a la larga y a mi entender, vendría a ser el reflejo "diferente" de nosotros mismos. Si lo que he dicho tiene algún sentido, puedo entonces decir, que al proyectar mis problemas sobre el espectador, al acercárselos por medio de mi obra, no solo los comparto o los muestro, sino que los regalo a modo de que se los utilice como herramienta para su uso personal. Usos que según esta "diferencia" individual variarán de persona a persona, pero que partirán de la raíz de un problema común. Por ejemplo, me encuentro triste porque mi perro se enfermó, lo comunico a alguien más a través de palabras, poemas, dibujos, pinturas, lo que sea y como sea; esta persona, si recibe y acepta el mensaje (que es lo que se espera), se pondrá triste, al principio tal vez porque le da pena o porque se compadece de esta situación ajena, pero el objetivo final es que piense en ella misma y las razones por las cuales ella se entristece en su vida, en qué circunstancias y bajo qué factores; pero que además cree una conexión entre ella y el interlocutor para que puedan de alguna manera llegar a solucionar sus problemas, sin importar si lo único que puede hacer, es escuchar y aconsejar.

Es por esto que me enfoqué en la psicología, esa ciencia capaz de acercarse a nuestra alma, tratando incansablemente de encontrarla y explicarla. Sus métodos y formas de terapia son fuentes que pueden llegar a interpretar, tratar y clasificar nuestros trastornos emocionales, es de ella de donde saco las teorías de nuestro comportamiento y las maneras de poder corregir alguno de ellos. Me baso más que nada en psicología cognitiva, humanista y narrativa principalmente. Métodos que me ayudaron a sobrellevar mis problemas y que además me son útiles para explicar mi proyecto. Tenemos entonces, que la idea de la que parto es el lograr la sanación de mis trastornos mentales y emocionales, para después servir como referencia al espectador para su propia búsqueda y catarsis. Empezaré explicando entonces, que un trastorno mental es la conducta que nos lleva a comportarnos fuera de los estándares sociales entendidos como normales;

malestares biológicos, psicológicos y sociales que interfieren con la actividad del individuo. Estos trastornos se caracterizan por la presencia de:

emociones dolorosas o por conflictos en las relaciones sociales, dando como resultado *ansiedad* (exagerar las posibilidades de peligro de un acontecimiento interno o externo y minusvalorando la propia capacidad de hacer frente a la situación, *depresión* (reducción del nivel de respuesta de la persona ante los acontecimientos de su vida, centrándose en pensamientos e imágenes en torno a sus pérdidas, incapacidad y fracasos) e *ira* (estilo de conducta centrado en la defensa y ataque directo o indirecto, verbal o físico; críticas, exigencias, rencor, venganza). (Ruiz Sanchez, J.J, & Imbernon Gonzales, J.J. 1996.)

Las causas para tales desfases en el comportamiento humano son de orden biológico y ambientales. Uno de los modelos que explica las causas es el llamado de vulnerabilidad-estrés; "que supone una crisis en el funcionamiento psicobiológico de las personas con una cierta vulnerabilidad (disposición o características de personalidad) ante determinados estresores (situaciones que generan tensión y necesidades de adaptación)" (Zubin y Spring, 1977 citado en Ruiz Sanchez, J.J, et.al. 1996.) Se hace obvio entonces, que en los trastornos psicológicos hay una relación entre las respuestas fisiológicas del cuerpo, los pensamientos, el estado emocional, la conducta del individuo y su ambiente. Por lo que la vulnerabilidad y disposición personal del individuo serán detonadores de enfermedades y trastornos psicológicos que llevaran a la persona a sentirse deprimida, ansiosa, furiosa, etc. Beck (1967,1976 citado en R. Sanchez et.al. 1996) defiende que la organización de la experiencia de las personas en términos de significado afectan a sus sentimientos y a su conducta; es decir, que la persona ordena sus experiencias vividas en procesos y estructuras mentales según el significado que le otorgue a cada una, cada reacción y cada situación vendrán acompañadas de varios sentimientos y emociones que ayudarán a clasificarla

como buena o mala, dependiendo siempre de la interpretación propia del individuo.

Con esto, uno se puede dar cuenta de que los procesos de pensamiento y respuesta que se generan al momento de la percepción, son los factores causantes en determinar los sentimientos y conducta de una persona. Pero si bien creo que este proceso explica la parte racional de las causas y efectos de ciertas conductas o patrones de comportamiento, estoy en desacuerdo en considerar a los sentimientos como un mero resultado o respuesta hacia una situación en particular. En la psicología humanista, viéndola a grandes rasgos, tenemos que hay una preferencia por la flexibilidad frente a la exactitud racionalista. Se centra en la persona y su experiencia interior, así como en el significado para ella de cada característica distintiva de su personalidad, de su pensar y de su sentir, como por ejemplo la toma de decisiones, la creatividad, la autorrealización, etc. Se negará a tratar al ser humano en términos químicos, biológicos o de comportamiento, "y se considerará necesario comprenderlo a partir de categorías espirituales, como la conciencia, la responsabilidad, la autenticidad, la libertad, la voluntad, los sentimientos, los ideales y los valores". (José Luis Martorell y José Luis Prieto). Así como Jung (1935), que creía que cada caso era diferente y único, y que todo intento por tipificar y rotular a los enfermos, carecía de valor e importancia.

Abraham Maslow (1908-1970) por ejemplo, nos dice que con la gran variabilidad de experiencias humanas y sus correspondientes y a la vez subjetivas interpretaciones, no puede existir un único método establecido para acercarse y comprender tal diversidad de actitudes y conductas, por lo que sería mejor desplazarse de los encasillamientos para centrarse en la autorrealización, es decir, "la obtención de la satisfacción de necesidades progresivamente superiores y la satisfacción de la necesidad de estructurar el mundo a partir de sus propios análisis y valores". (Maslow) Necesidades fisiológicas tanto como de desarrollo, que alcanzándolas garantizarían un logro como ser humano, mientras que si se ven interrumpidas, aparecerían los trastornos antes mencionados.

Otro aspecto de esta rama de la psicología que me pareció muy importante para la comprensión y resolución de mis trastornos, fue que se concentra en los

problemas de la vida humana, en la experiencia real originaria de ese sentimiento, de esa ira o de esa tristeza. Se aleja de las abstracciones de palabras y conceptos y se acerca al individuo, a su situación en particular, a su realidad específica y a la raíz de su enfermedad. Para esto, una de las terapias más eficaces es la llamada terapia no directiva de Carl Rogers (1902-1987). En donde se supone al individuo poseedor de los medios suficientes y capaz de proporcionárselos a sí mismo para la auto comprensión, es decir, se lo cree propietario de las soluciones suficientes para su problema. Un importante fundamento para que se lleve a cabo este proceso "auto sanador", es la inserción del individuo dentro de un ambiente psicológico favorable, en donde el terapeuta no tiende a imponer, sino más bien a guiar a la persona a que cambie el concepto de sí misma:

a modo de que sentimientos desconocidos, se pase a reconocerlos como propios. Que de la incoherencia, se toma conciencia de las contradicciones. De la negación de los problemas, se toma conciencia de la implicación en ellos. De la evitación de la intimidad, se acepta la intimidad. Del centrarse en los síntomas, se centre en el yo. Del conflicto con la propia experiencia, se acepte la experiencia. Del centrarse en el pasado, se centre en el presente. (José Luis Martorell y José Luis Prieto).

Ahora bien, algo también importante a señalar aquí, es que muchas de las creencias que tenemos de los demás y de uno mismo, no son más que el gran bagaje cultural que hemos absorbido desde nuestro nacimiento; creencias, costumbres, tradiciones e ideas erróneas que nos hacen pensar en uno mismo como seres malos y depravados. Personas que debemos ajustarnos a los gustos y condiciones de su alrededor para poder ser aceptados, valorados y reconocidos como integrantes dignos de una sociedad. Es por eso que es muy importante aprender a reconocer el efecto negativo y destructivo de esas ideas, dejando de verlas como parte integrante de nuestra forma de ser. Separar el significado de las palabras de la identidad de cada individuo, dar cuenta de que malo, bueno, feo, bonito y un sin número más de palabras; no son más que calificativos, adjetivos y

maneras de describir al mundo, que no tienen nada que ver con lo que en verdad es un ser humano en su interior y exterior.

Al analizar estas ramas de la psicología, sus propuestas y métodos, tengo la firme convicción de que en general, nosotros los seres humanos tenemos una manera errónea de pensar e interpretar las situaciones. Esas maneras erróneas de pensar son llamadas distorsiones cognitivas y los significados personales que les damos, esquemas cognitivos o supuestos personales. Al final, esto genera los llamados pensamientos automáticos: una charla interna que dan una falsa imagen o interpretación equivocada de las cosas. Ya que muchas veces, las personas no se afectan por los acontecimientos que viven, sino por la opinión que se hace de ellos. Ya que si bien tal o cual cosa nos produce desconformidad o felicidad, es nuestro alrededor quien ha construido nuestra forma de ver y responder al mundo. Cada cosa, cada acontecer de nuestras vidas, lleva de por medio pautas, requerimientos y condiciones a cumplir, formalidades que exigen de nuestro comportamiento ciertas maneras establecidas de actuar. Y son muchas veces estas situaciones que nos llevan a hacernos daño, a sentirnos relegados y trastornados. Es por eso, que se debe hacer conciencia de los diálogos internos autodestructivos e "irracionales" que tenemos dentro, para así modificarlos a formas más "racionales" de asimilar nuestras experiencias; externalizar el problema, aceptar el poder de las etiquetas y los títulos que el mundo ha puesto a los individuos y sus facetas, pero evitando el apego a ellas, es decir, separarse de su simbología y reinterpretar su significado, de modo que cada individuo sea capaz de identificarse con lo que le hace bien y tenga el poder de tomar decisiones propias en relación al problema. Se produce así una re-narración de sus historias y la persona puede ver desde fuera cual es el problema, sin desestimarse, sino encontrando a cada tanto los elementos que lo perjudican y dándole paso a las oportunidades de cambio.

Es esto lo que busca mi trabajo, enfocar mi obra en distinguir estos factores y conductas erróneas y destructivas para cambiarlas y lograr una sanación espiritual; mostrar al espectador problemas que muy probablemente también haya

sentido o siente y lograr un vínculo de empatía y comprensión entre seres humanos que sufrimos de maneras muy parecidas. Creando significados alternativos que generen bienestar y reemplacen estos pensamientos autodestructivos.

Pero si bien todo esto habla sobre problemas emocionales, procesos culturales y comportamientos irracionales, dónde se encuentra entonces la conexión con el arte. Pues bien, Vygotsky, L. (1971) habla en su texto sobre la psicología del arte; y dice que ella "depende de las conclusiones de los estudios sobre percepción, sobre las emociones y sobre la imaginación y la fantasía". Lo que intentaré explicar en esta parte de mi trabajo, no solo es la relación entre arte y psicología, sino también tratar de explicar el arte de forma psicológica. Primero que nada, y como ya se dijo anteriormente, "la psicología del sentimiento es en gran medida la psicología de la opinión y la convicción personales" (Titchener citado en Vygotsky, L. 1971), si bien esto es cierto, no debemos dejar de lado que los sentimientos no pueden ser solo inconscientes, porque las emociones, así como los pensamientos, son procesos nerviosos, en donde la emoción es la producción resultante de la energía de nuestra psique y de nuestro cerebro. Por lo tanto,

si los sentimientos que experimentamos vivieran y obraran en nuestro inconsciente, irrumpiendo continuamente en nuestro consciente (como hace el pensamiento), nuestra vida emocional sería tal mezcla de cielo e infierno que ni siquiera la constitución más fuerte podría soportar la continua sucesión de alegrías, penas, resentimiento, ira, amor, envidia, celos, temores, lamentos, esperanzas y demás emociones. No, los sentimientos no penetran en el inconsciente; no existe tal región del alma que siente. Los sentimientos, como todos los procesos psíquicos conscientes, más que economizar energía psíquica la consumen. La vida de los sentimientos es el gasto del alma (Ovsianiko-Kulikovskii citado en Vygotsky, L. 1971)

De este modo se explica como los afectos y pasiones, vendrían a ser un gasto de energía de la psique; en donde el reto de la psicología del arte está en descubrir si la emoción es solo un derroche de energía psíquica o bien posee algún valor en la vida psíquica del individuo. En la práctica artística tenemos que mientras mayor es el gasto de energía nerviosa, más intenso el efecto producido por la obra de arte, es decir, que el arte violenta el principio de economía de fuerzas en su efecto inmediato para con el espectador, ya que hace llegar a éste una carga más pura, cruda y pesada de sentimientos que el espectador recibe y la cual desgasta y consume su psique emocional. Si bien esto muchas veces ha sido cierto, como cuando se reacciona con protestas o violencia ante una obra de arte; o cuando la gente llora y se conmueve con otras; o como cuando vemos a artistas carcomidos por su gasto emocional que los llevan a suicidios o cosas por el estilo, no podemos generalizar y decir que todo gasto energético que libera o genera un artista u obra de arte es necesariamente negativa o contraproducente; "cada elemento de una obra de arte pulsa una tecla emotiva correspondiente en nuestro organismo que produce un tono, y la reacción estética está constituida en su totalidad por impresiones emotivas surgidas en respuesta a esas *teclas*" (Vygotsky, L. 1971). Esta teoría, a pesar de que solo se basa en la actividad de nuestros órganos perceptivos y llega a ser hasta cierto punto muy mundana, superficial y simplista, explica en alguna medida como cada reacción que tenemos como espectadores, fue producida por diferentes partes de la obra, y como un artista al transmitirnos su sentir, nos lleva a ser parte de su dolor o su entusiasmo. Pero además se sostiene que "un elemento artístico no introduce su tono emocional en nosotros. Somos nosotros quienes introducimos emociones en una obra artística, emociones brotadas de las mayores profundidades de nuestro ser y producidas no en el nivel superficial de los receptores sino en las actividades más complejas de nuestros organismos" (Vygotsky, L. 1971). De esta forma, existe un intercambio energético emocional entre artista y espectador, en el que ambos dan y reciben. Este intercambio sin embargo, se da gracias a que una emoción es servida por la imaginación y expresada en una serie de ideas, conceptos e imágenes fantásticos que representan su segunda expresión. En otras palabras, el

intercambio se da debido a la materialización de esos sentimientos e ideas que el artista compacta en una obra, llegando a ser el canal, el código y el texto del mensaje a ser comunicado. Este sentimiento artístico se libera por una actividad extremadamente intensificada de la imaginación y la mayoría de las veces es un sentimiento pesimista y turbio. Pero como antes se mencionó, esta energía liberada, no es necesariamente negativa, ya que "pese al carácter deprimente de la emoción trágica, en su conjunto constituye una de las cotas más elevadas que puede alcanzar la emoción humana, porque la conquista espiritual del dolor o el pesar profundo genera un sentimiento de triunfo que no tiene parangón"(Ibid citado en Vygotsky, L. 1971). Entendemos entonces que una obra de arte ya sea escrita o plástica "incluye una contradicción afectiva que suscita sentimientos en conflicto y desemboca en el cortocircuito y la destrucción de dichas emociones. Éste es el verdadero efecto de una obra de arte . Llegamos así al concepto de catarsis"(Vygotsky, L. 1971). Para entender de mejor manera este punto, valdría la pena ejemplificarlo. Miremos a nuestro alrededor cualquier obra de arte (que la consideremos como tal), busquemos dentro de su temática y contexto que es lo que nos quiere comunicar e interpretemos su mensaje. Después de este proceso, uno entiende el objetivo de la obra, ya sea político, cultural, de shock, de crítica social, etc. De este modo somos entonces partícipes de la reacción estética que ha causado en nosotros la obra, siendo portadores de ese mensaje y colaboradores de reconstruirlo, reformularlo; y nos transformamos a la vez en compañeros de reflexión. Durante este momento de meditación, empiezan a fluir también sentimientos y emociones en contra o a favor del planteamiento de la obra; nos sobrecogemos, nos alegramos o le somos totalmente indiferentes. Pero esta teoría se enfoca en el poder emotivo que libera la obra en el espectador, sentimientos de ira, tristeza y odio; que proponen obras sobre la guerra o la muerte por ejemplo; y sentimientos de felicidad, alegría y entusiasmo propuestas por obras que celebran la vida y los valores humanos; lo que llega a pasar mientras admiramos y pensamos sobre una obra de arte, libera emociones tanto negativas como positivas en la persona, que en algún punto chocarán entre sí y ayudarán al individuo a entrar a un espacio curativo de purificación, de

introspección y de resolución emocional, al darse cuenta de algún motivo que aqueja a su persona y a su forma de ser, o como dice Vygotsky (1971) no hay otro término en la psicología que exprese de forma tan completa el hecho central de la reacción estética, según la cual los afectos dolorosos y desagradables se descargan y transforman en sus opuestos. La reacción estética como tal no es otra cosa que catarsis, esto es, una compleja transformación de sentimientos.

La obra de arte genera una descarga de energía nerviosa, que es a su vez la esencia de cualquier emoción; el arte vendría a ser un medio extremadamente poderoso para generar descargas importantes y adecuadas de energía nerviosa. Una especie de disparo de sentimientos contrastados que terminan por purgar a la persona. En una obra literaria por ejemplo, podemos encontrar que matan sin piedad a algún personaje, si bien esto me llegaría a producir un efecto negativo de tristeza y repugnancia hacia la violencia cometida, mis sentimientos pueden ser transformados y redirigidos de manera que no me hagan sentir mal, por lo que puedo escoger pensar en lo agradable que es estar vivo, y si bien me compadezco del sufrimiento de otros, mis emociones pasan a ser de alegría, alegría por seguir existiendo, por tener la dicha de seguir respirando y la gratitud inmensa que tengo por el lugar que ocupo y lo que poseo en este mundo. La catarsis vendría entonces en la transformación de estos afectos y sentimientos y con la descarga explosiva de energía nerviosa, emociones que el arte genera en nosotros. Obviamente, no digo que pase siempre o con toda obra de arte, ni que su efecto sea tan fuerte tampoco; pero si considero que en general, el arte despierta en las personas y en el artista, sentimientos muchas veces ocultos y ayuda a su vez, a que las personas piensen en problemas reales y concretos, reflexión que como se dijo antes, hace al individuo consciente de situaciones o formas dañinas de comportamiento y lo re direccionan a plantearse otra ideas, nuevas manera de pensar y diferentes cambios en su sentir.

“La valoración del arte depende directamente de la perspectiva psicológica desde donde lo afrontamos” (Vygotsky, L. 1971), para algunos el arte no es más que un método recreativo, pero otros creemos en el arte como un dispositivo de

contaminación, el arte nos contagia de emociones, nos invade con sus ideas y planteamientos, pero es también más que eso, ofrece la oportunidad de transubstanciar las emociones, les da a las personas la opción de expresarse, de tomar del mundo las cosas que acontecen y las que les afectan; para producir emociones estéticas, material que contenga el poder de transportarnos por los absurdos de la vida y convencernos de vivir, un poder dionisíaco que se aleje de las apariencias y se manifieste como una explosión de vitalidad y de aceptación, de lucha y creación; con la finalidad de una evolución propia, de creernos y ser parte del mundo y así llegar al crecimiento personal. "El arte parece ser un medio psicológico para crear un equilibrio con el entorno en puntos críticos de nuestro comportamiento" pero "el arte nunca genera una acción práctica; se limita a preparar al organismo para dicha acción (Vygotsky, L. 1971). A mi modo de ver, el arte prepara al cuerpo y la mente para recibir un mensaje, es como una llamada de atención, un modo de alarmar a la gente, prepararla y predisponerla a tomar ciertas decisiones, el resto, es decir la acción, dependerá exclusivamente del espectador; y a pesar de que la experiencia de cada persona parezca totalmente individual y propia, todos encontrarán lazos comunes que remitan a una psicología social, patrones de comportamiento o pensamiento que se repitan en muchas personas.

Entre el hombre y el mundo exterior está el entorno social, que a su propia manera refracta y dirige los estímulos que actúan sobre el individuo y guía todas las reacciones que emanan del individuo...El arte es la técnica social de la emoción, una herramienta de la sociedad que lleva los aspectos más íntimos y personales de nuestro ser al círculo de la vida social. Sería más correcto decir que la emoción se torna personal cuando cada uno de nosotros experimenta una obra de arte; se torna personal sin dejar de ser social. (Vygotsky, L. 1971)

En otras palabras, el arte hace a la vez de un doble embudo, en el que los estímulos del mundo vienen hacia mí, se filtran bajo mis experiencias y es

devuelto nuevamente, esta vez masticado al espectador, que finalmente, individualiza una experiencia social. El arte trata de hacernos ver la realidad que experimentamos, se convierte en un agitador de voluntades, trata de quebrantar el equilibrio interno de cada persona para su final liberación, despierta en la gente sus pasiones para que la sociedad no este inmóvil, despeja nuestra psique para después poder revelar y dar vida a energías antes reprimidas e inhibidas (catarsis), "el arte así como la música está aislada de nuestro comportamiento cotidiano, no nos impulsa a hacer nada, solo crea el deseo por realizar ciertas acciones...El arte es la organización de nuestro comportamiento futuro. Es una exigencia que tal vez nunca se cumplirá pero que nos obliga a esforzarnos por conducir nuestra vida en pos de todo aquello que se encuentra más allá de sus límites" (Vygotsky, L. 1971). Se puede decir, que el efecto del arte es una reacción demorada, porque siempre media un período bastante largo de tiempo entre su efecto y su ejecución. Sin embargo, "la investigación psicológica pone de manifiesto que el arte es el centro supremo de los procesos individuales biológicos y sociales de la sociedad, un método para encontrar un equilibrio entre el hombre y su mundo en las etapas más críticas e importantes de su existencia." (Vygotsky, L. 1971).

Si bien tenemos entonces que el ser humano es un entramado de posturas y construcciones psicológicas, y que el arte, para mi forma de pensar impulsa a la reflexión, la introspección y que es además un método de sanación y expresión tanto individual como social; cómo aplicar entonces esta teoría a una obra artística. Ya que considero que para hacer mi trabajo, no bastaría con el solo hecho de pintar, dibujar y mostrar al espectador un supuesto método curativo, ya que si mi investigación ha sido profunda y tiene las bases necesarias para explicar mi posición; mi obra por lo tanto debería seguir esa base y planteamientos, sin embargo, al considerar mi trabajo no solo como obra, sino también como proceso purificador de mi psique, debo tomarlo como acto espiritual, un acto de recogimiento y meditación; es decir, un acto psicomágico.

La psicomagia, explicada así por Jodorowsky (2004), dice que consiste en dar consejos para solucionar problemas, aplicando de forma no supersticiosa las técnicas de la magia. Los elementos con los que se cuenta son toda clase de actos simbólicos que puedan ser propuestos a una persona. Lo que propongo entonces con mi obra es seguir un cierto número de pasos, los cuales son parte de mi acto psicomágico y por ende de mi proceso de sanación. Estas fases han sido mencionadas antes en este trabajo escrito y son parte de mi forma de tomar consciencia de qué problemas me aquejan y así poder enfrentar mis miedos. "La psicomagia depende de soluciones creativas muy simples en las que yo no tengo ningún límite. Son cosas no agresivas, cosas benignas, jamás destructivas". (Jodorowsky, A. 2004). De aquí parte la aplicación teórica a la práctica artística. Si bien todo el proceso comenzó con terapias y técnicas teóricas, es la materialización de esos consejos y ese autoconocimiento en obras pictóricas la manera en que culmino este proceso catártico, dejando como referencia para la sociedad imágenes que puedan incentivar a la realización personal de cada individuo. Considero que mi trabajo práctico es una manera de sacar energías destructivas de mi cuerpo, que carcomen y lastiman mi actuar y mi sentir, una forma de materializar la enfermedad, para poder ventilarla de una manera canalizada y transformadora, con el objetivo de cargar estos objetos (pinturas) con energía afectiva, energía que solo poseen las cosas que valoramos y atesoramos; veo a mis pinturas así como cualquier persona mira al reloj que le dio su abuela, como a la fotografía de unos seres queridos que están lejos, como a la muñeca que tiene como madre a una niña pequeña; mis obras son objetos claro, pero tienen un aura de santidad, de imagen religiosa, van cargadas con intención de apaciguar e inquietar al espectador, de mostrar lo bueno y malo de mi, mis problemas e inconvenientes; son en definitiva, el retrato de lo que todos podemos estar sintiendo o pensando.

Como conclusión y resumiéndolo todo; mi trabajo consta de la explicación racional e irracional de los trastornos psicológicos del ser humano para poder entender que

situaciones causan mi propio malestar emocional, todo este proceso es en sí mismo un acto psicomágico que tiene la intención de utilizar al arte como un método catártico por medio de la energía estética y emocional que éste libera tanto en el artista como en el espectador, de modo que al realizar la parte teórica y práctica convierto a este proceso en un método terapéutico que terminará por hacerme caer en cuenta de mis debilidades y problemas emocionales, con lo cual puedo llegar a entenderme a mi mismo y lograr solucionar lo que frena mi crecimiento personal. Este gasto emocional es útil y posee un valor en la vida psíquica de las personas, es un gasto explosivo que se da en el artista y en el espectador, en cuanto mi obra muestra significados alternativos que generan bienestar y remplazan pensamientos autodestructivos, mi obra para el espectador sirve a modo de consejos simbólicos en los que intento introducir los sueños y el inconsciente en el lenguaje de la realidad y hacerle saber a la persona de que el poder curativo recae sobre ella misma, y que la reacción a actuar y hacer algo por su felicidad emocional, está en sus manos.

Con esto, no pretendo decir que el arte es el método mágico que logra cambiar a las personas o las salva y cura de toda enfermedad, ni tampoco intento poner al arte por sobre terapias y formas medicinales de sanación; mi intención es utilizar al arte como un camino para el autoconocimiento y la meditación, que su hacer y contemplación vayan acompañados por una reflexión profundo de cuáles son nuestros problemas y cómo solucionarlos. Crear un estado psicológico y mental que acompañado por acciones sirvan para la reparación espiritual, física y emocional del individuo.

3.2. Formal y Técnica

Para la parte técnica decidí trabajar con materiales como la tinta, la acuarela y el acrílico. Debido a que son materiales muy dinámicos, pueden ser mezclados y superpuestos entre ellos y además porque con estos materiales puedo expresarme de mejor manera, sintiéndome muy cómodo y así lograr un acabo visual que se rige más a mi estilo.

Mi idea para la propuesta visual parte de significados inconscientes y subjetivos, como también de simbología y significados totalmente pensados y estudiados, ya que si bien puedo explicar algunos trazos y colores, otros no, debido a que considero el proceso artístico tan impredecible como la vida. Para la elección de algunos colores y formas me baso en el proceso terapéutico y los test psicológicos por los que pasé; por ejemplo, algunos de los resultados e interpretaciones de mis dibujos fueron los siguientes:

Uso del amarillo : tendencia a llamar la atención.

Rojo: tendencia a actos impulsivos poco reflexivos.

Azul marino: inocencia y buenos propósitos.

Rojo con verde: personalidad sólida.

Rojo con azul cielo: carácter tierno, necesidad de afecto.

Tensión y agresividad: repetición de garabatos, ojos y manos puntiagudas.

Ansiedad y algo de inseguridad: rayas picudas y repetidas rápidamente. (Puede indicar además pesadillas, miedos nocturnos y continuos despertares).

Cosas redondeadas: carácter alegre y activo, extrovertido. (Rechazo del futuro, regresión hacia el pasado y búsqueda de protección materna).

Negros: rebeldía, culpabilidad, egoísmo, o en algunos casos calma.

Azul con rojo: calma equilibrio.

Sin embargo, debo recalcar que estos exámenes no son del todo acertados (a pesar de que se aproximan mucho a algunos significados tradicionales y vistos en varias culturas del mundo acerca de teoría del color), ya que ciertos colores y formas no fueron elegidos inconscientemente por tener relación con alguno de mis problemas emocionales, sino más bien porque fueron decisiones conscientes de composición, luz, estilo personal y estética. Por lo que la mayor parte de entendimiento personal se lo dejo más que nada a la teoría psicológica y para la parte pictórica me concentro más en la simbología de figuras ancestrales como la

de los mandalas. Hago esto además, porque mi trabajo en general busca que la imagen posea ese valor espiritual, curativo y de meditación que reflejan este tipo de figuras. Si bien no todas las obras son en sí mismas mandalas, el proceso y el método de resolución que utilicé, se basan bastante en como se interpretan y realizan estas figuras.

Para esto me guío en la idea de Jung de que como seres humanos, tenemos en nuestra psique una parte inconsciente llena de cierta información que puede hacerse consciente y generar iguales resultados y efectos en todas las personas. Si bien me alejo un poco de esta noción universal, considero que existen muchos pensamientos y prácticas que el ser humano repite y reproduce uno y otra vez, sin importar de que cultura provenga. Pienso que a estos arquetipos del inconsciente colectivo pertenecen los mandalas; sus contenidos simbólicos son compartidos y entendidos de forma similar por las personas y culturas que los practican. Jung opina que estas figuras aparecen en la vida del individuo cuando a ella se le presentan momentos de caos, temor o confusión, ya que tanto la confección como la contemplación de mandalas simbolizan la lucha por llegar al orden y la totalidad de las cosas. Los mandalas vienen a ser una ayuda para vivenciar y hacer consciente la sensación de armonía y unificación. Son un camino hacia la individualización, es decir, al desarrollo psicológico y de conformación del ser; "se trata entonces de partir de una consciencia global para alcanzar un nivel superior como un ser singular" (Cadencia, A. 2011).

La definición de mandala viene a ser: círculo mágico o sagrado. Tiene esta designación debido a que es un imagen que ayuda a "llegar a la determinación de la esencia" (Cadencia, A. 2011), es un vía que nos lleva a reencontrarnos con nuestro ser esencial. Los mandalas nacen de la fusión de creencias y tradiciones de diversas culturas y épocas, por lo que su significado varía algunas veces, dependiendo de donde se los encuentre; sin embargo, generalmente son representaciones del cosmos y simbolizan al ser humano, no solo como parte de

la creación sino que la misma figura personifica también al individuo como un microcosmos en sí mismo.

Al contemplar o realizar un mandala uno logra conectar mente, cuerpo y espíritu y en ese camino hacia la búsqueda de la esencia del yo, cada persona se puede dar cuenta de sus problemas y empezar a levantar las barreras de sus bloqueos internos, descubriendo los deseos internos inhibidos o explotados que experimentamos, así como también las proyecciones que tenemos para el futuro; al mismo tiempo que evitamos la fragmentación de nuestra interioridad y enfocamos nuestra mente en la transformación personal, en la totalidad, renacimiento e integración de nuestras facultades emocionales y psicológicas. Con los mandalas uno puede lograr que surja la sabiduría que llevamos dentro y tratar los aspectos existenciales de nuestra vida con una visión más amplia de la realidad, en donde podemos dar rienda suelta y liberar nuestros sentidos, para también tener una mejor comunicación y relación con el ambiente y las personas que nos rodean, aceptándonos a nosotros mismos y expandiendo nuestra espiritualidad e interioridad hacia los demás. De esta manera, al reconocer las cuestiones conflictivas de cada persona mediante la utilización de estas figuras, podemos decir que:

(...)los mandalas tienen un efecto *sanador*, puesto a que nos ayudan a superar esas trabas o barreras que experimentamos casi sin darnos cuenta la mayoría de los casos. Estaremos de alguna manera, *curando* esa ruptura de la esfera mental-espiritual que tan habitualmente se experimenta en la actualidad. (Cadencia, A. 2011)

La realización de estas pinturas fueron para mí una ceremonia íntima, casi un ritual, en la que al color se lo dejaba de ver como una mera cuestión física, su potencialidad va más allá de eso, ya que las vibraciones y la energía que estos hacen fluir, logran emerger en cada uno sensaciones, sentimientos y emociones diferentes, que no solo vemos, sino que llegamos a percibir interiormente.

“La sabiduría que proyectan estas representaciones está adormecida en nuestro interior más profundo, pero bastará con despertarla lentamente para así poder disfrutar de todos sus beneficios” (Cadencia, A. 2011)

Según la investigación realizada y tomando en cuenta mis gustos personales, así como también la simbología propia que le di a los materiales y los colores de mi pintura; son estos algunos de los significados de ciertas figuras y partes estéticas de la obra que fueron más utilizados, no solo en los mandalas, sino en todas las imágenes en general:

Color azul: se lo relaciona con lo místico y sagrado, la serenidad, la creatividad, la lealtad y la sabiduría. Representa a las personas que saben exteriorizar sus sentimientos, que son tolerantes y comunicativas. Cuando es muy oscura puede representar aburrimiento o estancamiento y situaciones angustiantes. Tranquiliza la mente, disipa temores. En exceso puede significar depresión, aflicción, pesadumbre.

Color rojo: Simboliza la energía vital, la sangre, el fuego y el amor. Ayuda a incrementar la fuerza interior, la sensualidad y la confianza en uno mismo. Cuando está presente en cantidades excesivas puede representar a personas alteradas o ansiosas. Usado para intensificar el metabolismo del cuerpo con efervescencia y apasionamiento

Ayuda a superar la depresión. Su exceso causa ansiedad, agitación, tensión.

Violeta: se relaciona con el misticismo, la creatividad, la percepción y la confianza en uno mismo. Ayuda a fortalecer, iluminar y armonizar los sentidos. Cuando es muy oscuro puede simbolizar nerviosismo, intranquilidad o problemas con el entorno. Útil para problemas mentales y nerviosos. Puede causar en exceso pensamientos negativos.

Negro: se relaciona con la oscuridad, lo oculto y la noche. Simboliza el instante previo al origen de las cosas. Ayuda a iniciar una nueva existencia, a la toma de control y a ejercer una conducta severa en caso de ser

necesario. Puede representar negatividad y abatimiento, como también el deseo por salir de la oscuridad hacia una vida más plena y luminosa.

Líneas rectas: rigidez y sobriedad

Líneas circulares: transmiten movilidad, cambio, regeneración y armonía.

Espiral: representa energías vitales y sanadoras. La búsqueda y superación de obstáculos.

Círculo: representa la protección y la eternidad.

Triángulo: representa equilibrio y deseo de excelencia. Simboliza la unión de lo femenino con lo masculino.

Cruz: representa el vínculo entre lo terrenal y lo celestial, entre la vida y la muerte.

Flores: representan belleza, la pureza y la brevedad.

Estrella: representa espiritualidad y todo aquello que debe ser tomado como guía.

Flor de loto: representa pureza.

Árbol: representa la evolución espiritual. Es la mezcla del cielo, la tierra y el agua. Representa a la Madre terrenal y divina, la eternidad y la inmortalidad.

Corazón: manifestación del amor, felicidad y plenitud emocional.

Sol: es el padre universal, está relacionado con la intuición, el conocimiento, el calor, la gloria y el esplendor.

Mariposa: representa el poder de auto renovación.

Ojo: representa la mirada divina, el discernimiento y la percepción.

Los elementos pares representan dualidad o simbolizan la polaridad de la existencia. (el número 2 está vinculado al aspecto femenino)

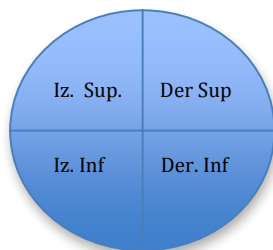
El 3 representa la divinidad que se hace presente en la Tierra. (Relacionado con la masculinidad)

El número 6 está relacionado con la conjunción de los opuestos (hombre-mujer, terrenal-divino, etc). La figura más característica que lleva este número es la estrella de seis puntas.

El 8 representa el infinito, lo eterno y se relaciona con el camino hacia la sanación.

El 9 simboliza la regeneración, el renacimiento y la evolución.

En un mandala el punto central representa el centro del cosmos, la fuente de energía primordial y al mismo tiempo simboliza la esencia primigenia, la individualidad del ser humano.



El sector superior de un mandala representa el ámbito espiritual y mental de una persona, además de estar conectado con nuestra situación existencial actual.

La parte superior izquierda e inferior izquierda remite a cuestiones del pasado.

La parte superior derecha e inferior derecha nos remiten al futuro y nuestros anhelos.

El sector superior izquierdo simboliza la racionalidad, mientras que el sector superior derecho está más vinculado con emociones.

La parte inferior de un mandala tiene que ver con el aspecto terrenal y material, representando así la vida cotidiana, la forma en que nos manejamos y experimentamos emociones diariamente. Tiene relación con los instintos y con las cuestiones en las que vamos a evolucionar.

El sector inferior derecho se relaciona con nuestros deseos, proyectos y objetivos futuros.

El sector inferior izquierdo en cambio, manifiesta aquellos sucesos que han sido importantes en nuestra vida, las cosas que condicionan nuestro actuar.

Se sostiene que si se comienza a realizar un mandala por la parte central, esto querrá decir que la persona quiere revelar sus sentimientos y

emociones; mientras que si empieza por la periferia, simbolizará el deseo de tomar contacto con la esencia propia de cada uno. (Tomado de Cadencia, A. 2011. Gilbert, C. et.al. 2009 antsae.wordpress.com www.umich.edu)

4. Requerimientos de Producción

Para realizar mi obra necesito los siguientes materiales: tintas, acuarelas y acrílico. El soporte será en cartulinas Canson. Pienso realizar cuatro a cinco cuadros de 60cm x 120cm aproximadamente.

5. Requerimientos de Exhibición

Para la exhibición necesito un lugar pequeño que me permite colocar todas las obras en la misma habitación, de modo que cada pintura ocupe una pared (o máximo 2 pinturas por pared) y el espectador se sienta envuelto y rodeado por las obras. Esto con el objetivo de que esta energía que emanan las imágenes "ataque" por todos lados a su inconsciente y a su mente; así será más fácil llegar a que afloren sus emociones.

Es muy probable que necesite soportes duros de madera triplex o MDF, para pegar las pinturas a ellas de modo de que sean más manejables y puedan ser colocadas con mayor facilidad a la pared de la galería, sin dañar las obras.

6. Requerimientos de Difusión

Para promocionar la muestra tendré que valerme de flyers, postales y afiches dentro y fuera de la universidad, para esto tendré la ayuda de la imprenta de un amigo. Así como también la colaboración de la galería para difundir la exposición en la web y en sectores vinculados al medio.

7. Efecto o impacto a causar en el espectador

Mi propuesta busca que el espectador se identifique con problemas y trastornos emocionales de mi vida. Pienso que mediante la proyección de mi crisis psicológica sobre el espectador el efecto causará que éste medite y reflexione acerca de su propia situación emocional y cree el ambiente necesario para que mediante la simbología utilizada la persona pueda captar la energía que desprende la imagen y pueda entonces interpretarla de manera que le sirvan como herramientas para trabajar sobre su introspección.

Como he explicado durante este trabajo, no pretendo reemplazar ningún tratamiento terapéutico o médico, sino demostrar a la gente que el arte puede ser una forma de canalizar molestias internas o energías destructivas de cada uno, ya sea mediante su realización o contemplación para encontrar una explicación a ciertos comportamientos o sentimientos mal dirigidos que dañan nuestra relación con otras personas y que además afectan nuestro propio desenvolvimiento.

Espero que el efecto en el espectador le cause curiosidad por saber de sí mismo y entender sobre su espiritualidad y su psique, llegando así a tratar de sanar y equilibrar su persona.

8. Estado del Arte

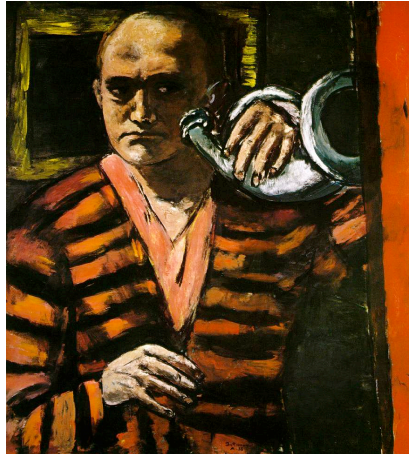
Para este punto he decidido separar referencias artísticas que ayudaron a la creación de mi trabajo en dos partes: referencias estéticas y referencias teóricas.

Referencias Teóricas: son aquellos artistas que de cierto modo han trabajado sobre temáticas estrechamente relacionadas con mi punto de vista y mi obra.

Me baso mucho en trabajos realizados por artistas del Expresionismo entre 1905 y 1925. Ya que sus obras son conocidas por utilizar al arte como fuente de expresión de emociones humanas intensas, para de cierto modo purificar dolencias sociales. Criticar los supuestos valores correctos de la gente, por medio de la angustia y la tensión. Además de estar ligados con el intento de

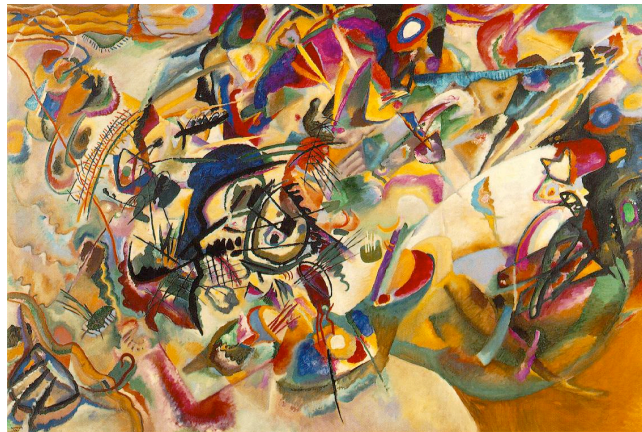
espiritualmente trascender la dolorosa condición humana; una fascinación con la música, las experiencias sensoriales y la esperanza de un mejor ser humano.

Max Beckmann (1884-1950): "What are you? What am I? Those are the questions that constantly persecute and torment me and perhaps also play some part in my art".



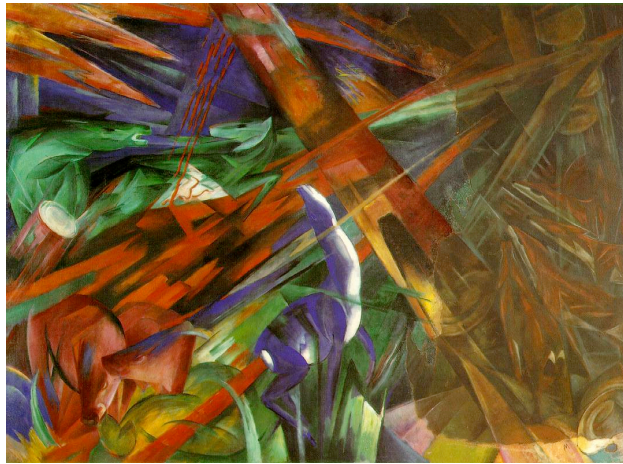
Self-Portrait with Horn
1938

Wassily Kandinsky (1866-1944): "The artist must train not only his eye but also his soul".



Composition VII
1913

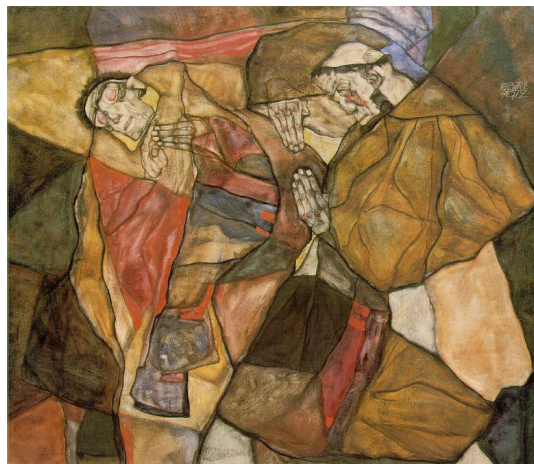
Franz Marc (1880-1916): "Blue is the male principle, astringent and spiritual. Yellow is the female principle, gentle, gay and spiritual. Red is matter, brutal and heavy and always the colour to be opposed and overcome by the other two."



The Fate of The Animals

1913

Egon Schiele (1890-1918): "At present, I am mainly observing the physical motion of mountains, water, trees and flowers. One is everywhere reminded of similar movements in the human body, of similar impulses of joy and suffering in plants..."



Agony 1912

Otras imágenes que me han servido de inspiración son las pinturas bizantinas, los mandalas tibetanos, la caligrafía islámica y en general, la iconografía religiosa (principalmente de Adolphe Bouguereau). Son todas ellas representaciones de la vida espiritual de las personas, narrativas de la lucha del ser humano por encontrar y conectarse con seres divinos y consigo mismo, son representaciones que buscan respuestas de nuestra realidad más allá de los límites racionales; son imágenes que tratan de explicar el largo camino que tiene que recorrer el ser humano para poder ser un reflejo de perfección, son enseñanzas y consejos de como vivir, como actuar y que valores seguir. Este tipo de imágenes tienen un valor más global, es decir, su mensaje tiende a ser un poco más universal, quieren mostrar a las personas caminos viables para la superación personal y las acerca a acciones que pueden realizar para alcanzar su salvación. Sin importar la procedencia o el tipo de cultura que las genera, toda imagen religiosa de este tipo tiene un mensaje común para todos y muy similar en todas las creencias del mundo. Promueven amor, paz, una sociedad equilibrada y justa. Todas han sido usadas como amuletos, modelos de vida, purgadoras de pecado, solucionadoras de problemas, etc. Son estas las similitudes que busco obtener con mi trabajo, el llegar a crear representaciones que se conviertan en objetos alegóricos y puedan enseñar pautas espirituales y de autoconocimiento, en donde cada persona las pueda interpretar a su manera.



"Virgen de Vladimir" (s. XII)



Mandala realizado con arena de colores (Tibet)



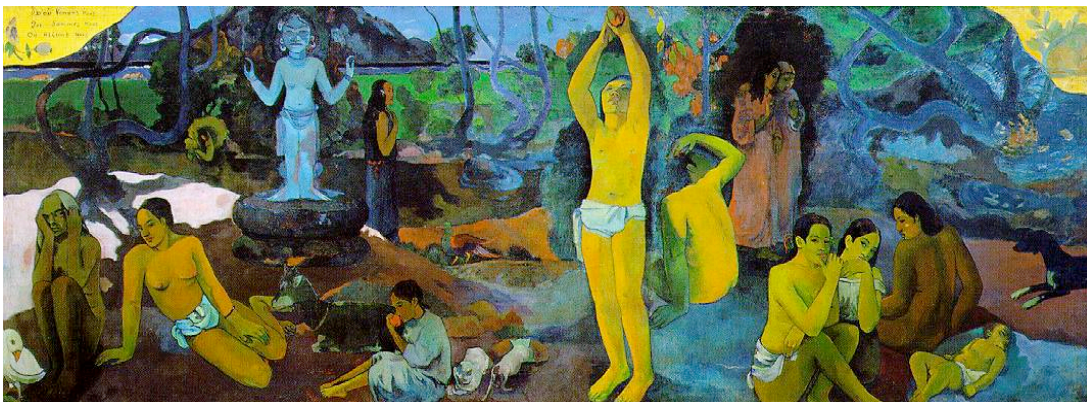
Detalle de la ley islámica
(la Alhambra, Granada, España).



"Madonna of the Lilies"
William-Adolphe Bouguereau

Finalmente listo unos cuantos artistas que influyeron en mi trabajo debido a que en sus obras expresan de manera catártica la angustia emocional de eventos traumáticos, o porque buscan en las más profundas regiones de su psique explicaciones a su existencia, o simplemente porque les interesa dar algún sentido a los hechos de su vida; llevados como todos, por aspiraciones de felicidad y eternidad, basándose siempre en deseos y emociones comunes a todo ser humano, así como el erotismo, la sensualidad, la muerte y por ende la vida.

Paul Gauguin (1848-1903): "I shut my eyes in order to see".



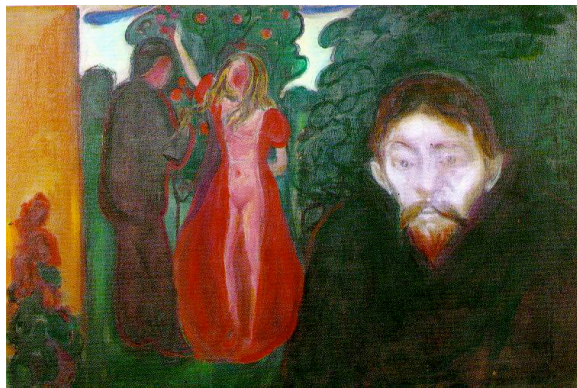
Where Do We Come From? What Are We? Where Are We Going?
1897

Frida Kalho (1907-1954): "I paint self-portraits because I am the person I know best"



The Two Fridas 1939

Edvard Munch (1863-1944): "No longer shall I paint interiors with men reading and women knitting. I will paint living people who breathe and feel and suffer and love".



Jealousy
1895

Gustav Klimt (1862-1918): "Art is a line around your thoughts."



The Three Ages of Woman
1905

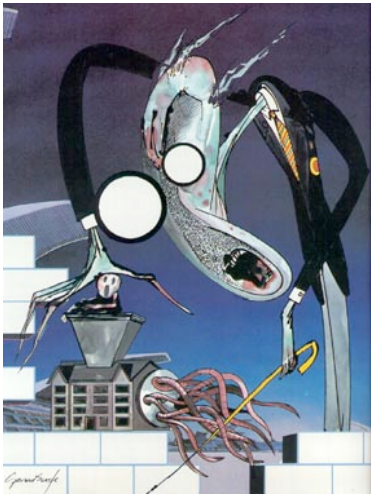
Referencias Estéticas: son aquellas que tienen relación con el estilo que manejo en pintura, con la parte gráfica y visual de mi trabajo.

Lo que me llevó a escoger estos artistas fue el impacto visual que causan con sus colores, trazos y líneas; además de que utilizan materiales con los que estoy familiarizado. Toda la fuerza expresiva que contienen y la forma como trabajan la cromática de la obra; representando realidades y situaciones fantásticas en algunos casos y otras, mostrando todo el poder de los nuevos medios en arte, para dejarnos ver la cara interna del ser humano, no solo su máscara.

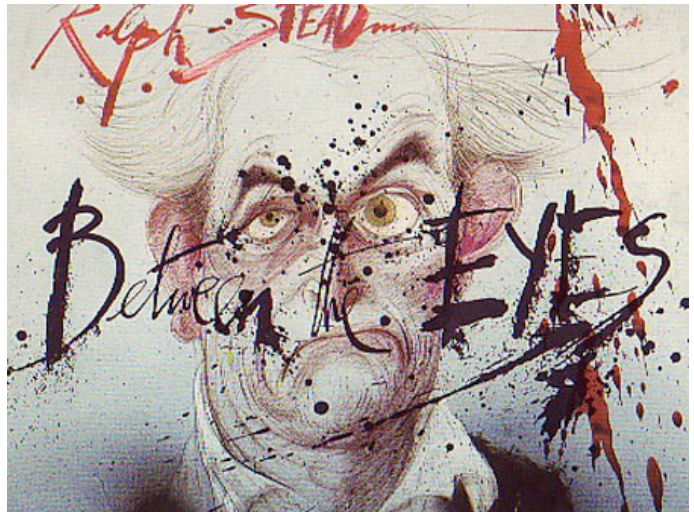
Francoise Nielly



Gerald Scarfe (1936)



Ralph Steadman



9. Fuentes Consultadas

Cadencia, A. (2011). *Los Mándalas Figuras Mágicas y Simbólicas*. Editorial Planeta.

Castaneda, C. (1971). *Una Realidad Aparte: nuevas conversaciones con don Juan*.
Fondo de Cultura Económica.

Dyer, W.W. (1976). *Tus Zonas Erróneas*. (reimpresión 2005). Editorial Random
House
Mondadori Ltda.

Gilbert, C. - Gilbert, D. - Gilbert, E.T. – Guzman, G. – Razo, R.J. – Robinson, S. –
Runyen,
A. & Schmidt, D.J. (2009). *The Daily Book of Art*. Walter Foster Publishing, Inc.

Jodorowsky, A. (2004). *Libros del Tiempo: Psicomagia*. Ediciones Siruela.

Ruiz Sanchez, J.J, & Imbernon Gonzales, J.J. (1996). *Sentirse Mejor: Como afrontar
los problemas emocionales con la Terapia Cognitiva*. ESMD-UBEDA.

Vygotsky, L. (1971). *Psicología del Arte*. (edición en castellano 2006) Ediciones
Paidós
Ibérica, S.A.

Gurdjieff, G.I. (1924). *Perspectivas desde el Mundo Real: Conversaciones en Moscú, Essentuki, Tiflis, Berlín, Londres, París, Nueva York y Chicago, según fueron recordadas por sus alumnos.*

Nietzsche, F. (1901). *La Voluntad de Poderío*. Pgs 429-463

Internet:

<http://webpace.ship.edu/cgboer/jung.html>

<http://www.adepac.org/P01-1.htm>

<http://www.uned.es/camerida/Documentos/JANI/PSICOLOGIA%20HUMANISTA.pdf>

http://www.tandempsicoterapia.com/terapia_narrativa.html

<http://www.e-torredebabel.com/Uned-Parla/Asignaturas/IntroduccionPsicologia/ResumenManual-Capitulo9.htm>

<http://www.umich.edu/~umfandsf/symbolismproject/symbolism.html/>

<http://www.brainyquote.com/quotes/>