

## Fundamentos desde ARTE-TERAPIA

### ESCRITURA - TERAPIA



#### Palabras, silencios y sonidos:

Todos tenemos zonas secretas, lo que yo llamo la cajita negra de los aviones. A veces están bajo la superficie y hasta no las contamos porque son muy nuestras: obsesiones, ansiedades, insomnios, locuras, incoherencias, hobbies, talentos, anécdotas, capacidades, gustos, deseos, frustraciones.



“Para que algo sea dicho en la expresión o en la escritura hay que animarse a la desprolijidad. Las vivencias de todos pueden ser estímulos para abrir la expresión de todos”.



“Adentro navegamos por aguas que no sabemos que son tristes o alegres, es un mar despirole”. Tal vez la clave sea hablar y escuchar, y hablar cosas con sentido. El problema es lo que no tiene sentido, bla, bla, bla... Deberíamos ponernos un poco en el lugar de la otra persona, allí sí podríamos entender o comprender lo que se siente.

## El problema: lo dicho y lo no dicho.

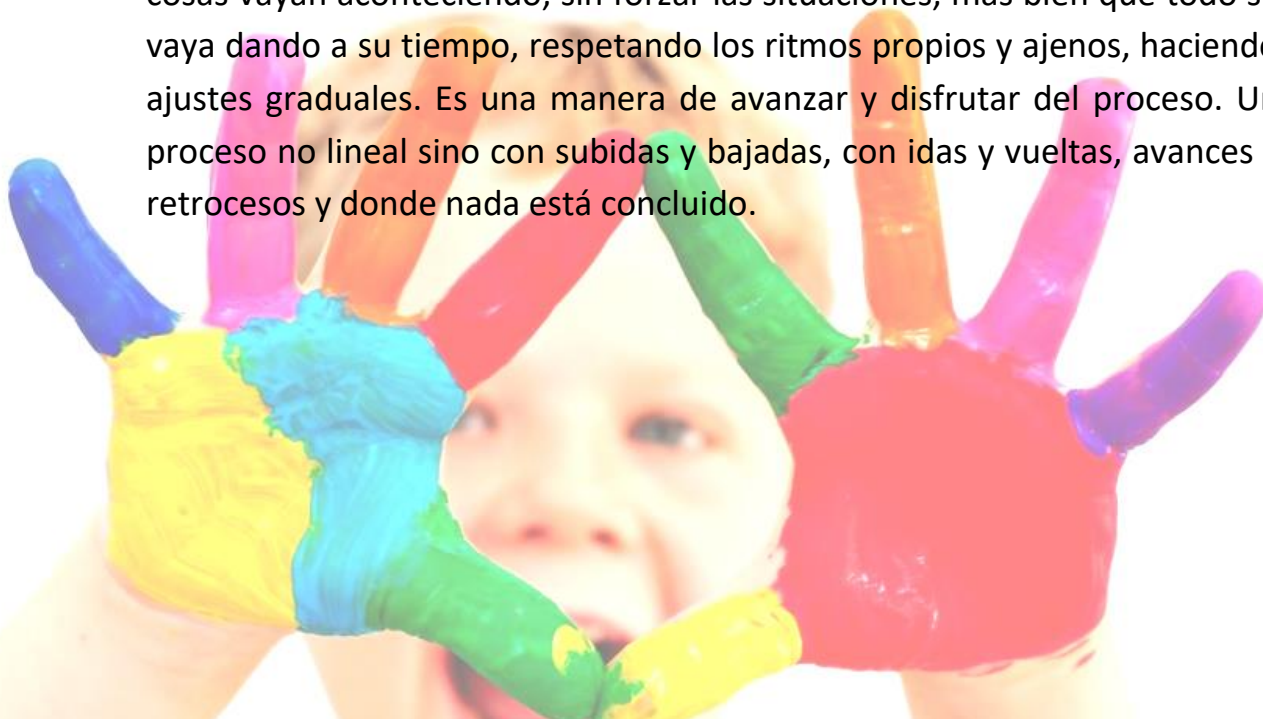
Siempre hay más para decir y siempre hay más de lo que se dijo. Nunca se termina de decir, es como una hoja en blanco donde hay espacios para seguir escribiendo. El decir siempre va dirigido a otro y allí se desata un gran mar. ¿Está? ¿Existe? ¿O es un invento de su deseo? El deseo del otro es un misterio. Ese es el problema que nosotros abordamos, cómo explicamos los decires, la escucha y cómo dejar que deje de ser una cuestión obvia y no dar todo por sentado.



**“No se trata de vivir sin metas, sino de liberar a la vida de la tiranía de la finalidad”**

Hay distintas formas de decir a través de distintos lenguajes expresivos. La plástica, la música, la escritura, la poesía, los cuentos, la danza y expresiones corporales, la dramatización, los títeres, etc. Es muy bueno jugar con muchos lenguajes pues hay lenguajes que resultan y el sentido del lenguaje va más allá del placer y la repugnancia. En primer lugar tenemos que apropiarnos del lenguaje y que un vínculo no se burocratice, no se achate o deforme. No hay una forma.

¿Cómo lo interpreto yo? Hay momentos y momentos y procesos de intimidad. Momentos, imágenes, distancias, espacios, lugares, formas de leer las navegaciones en este viaje de la vida. Me voy a permitir que las cosas vayan aconteciendo, sin forzar las situaciones, más bien que todo se vaya dando a su tiempo, respetando los ritmos propios y ajenos, haciendo ajustes graduales. Es una manera de avanzar y disfrutar del proceso. Un proceso no lineal sino con subidas y bajadas, con idas y vueltas, avances y retrocesos y donde nada está concluido.



## El arteterapeuta interno:

Los lenguajes artísticos o expresivos integrados, permiten transitar distintas ópticas para ampliar el foco y la idea sobre la que estoy trabajando, desde la vivencia, el sentir y la exploración. La idea es no quedarse pegado con lo que uno tiene (conocimientos artísticos) sino más bien despojarse del saber. **Es como el lenguaje del niño que**



**se permite jugar desde lo más ingenuo,** “a esta altura no traicioné a mi niño” dice un tema de Silvio Rodríguez.

Si le preguntamos a nuestro niño, a mi niño ¿Cómo me ve? ¿Qué me diría? El niño es muy sabio, no pierde de vista los sueños y puede convertirse muy exigente.

## Interpretar el mundo o simplemente percibirlo.

***“La cultura es el movimiento del aprender, la aventura de lo involuntario que encadena una sensibilidad, una memoria y luego un pensamiento”***

*(Deleuze 1995)*

Las personas en primer lugar perciben el mundo con su sistema sensorial lo que les hace experimentar emociones y después le atribuyen el significado mediante la construcción lingüística. Podemos afirmar desde esta perspectiva, que el ser humano realiza traducciones lingüísticas acerca de lo que percibe del mundo. Estas traducciones conforman nuestros particulares mapas del mundo y tienen un carácter provisional. De modo que nunca alcanzan a explicar todo el ámbito sensorial de la persona. En términos lacanianos diríamos que aunque se pueden satisfacer deseos concretos, nunca podemos apresar el goce, que se desplaza más allá de nuestro alcance lingüístico.. Sin embargo seguimos intentándolo una y otra vez.

La atracción que nos produce el mito del príncipe azul nos habla de esto. Las montañas que están a lo lejos poseen una tonalidad azulada color que se transforma en pardo, conforme nos vamos acercando a ellas. En ese momento, las montañas que ahora vemos en la lejanía adoptan el color azul. Color que mantendrán hasta que nos acerquemos más. El proceso se repite indefinidamente manteniendo deseable lo que está lejano e inaccesible. La pequeña o gran insatisfacción que nos provoca la incapacidad de explicarnos total y profundamente genera un vacío en nosotros que nos arrastra a seguir intentándolo, o seguir comunicándonos. Cuando nos hablan del estreno de una película de amor, o de cualquier otro género, no dejamos de ir a verla porque hayamos visto algunas de esas. Al contrario, vamos a verla para ver si en esta ocasión podemos acceder a ese núcleo duro de la estructura profunda y llenar ese vacío. En una ocasión le preguntaron a Visconti sobre la película suya que más le había gustado a lo que él contestó: Una que soñé ayer.

En las situaciones de la vida en las que recibimos un impacto de alta intensidad emocional no solemos elaborar un discurso intelectual basado en la lógica formal, normalmente nos limitamos a suspirar, a gritar, o sencillamente a enmudecer. El impacto sensorial va primero, el razonamiento es una operación posterior. La explicación más significativa de nuestros estados emocionales se realiza en un registro lingüístico basado en la descripción sensorial. A veces vemos el futuro sombrío cuando se nos nubla el día. O intuimos que estamos destinados a hacer algo grande. O no vemos clara la información que se nos presenta, o nos suena mal o nos sienta peor que un dolor de muelas. El color del cristal con el que miramos la vida es la referencia esencial en cuanto a la construcción de nuestros criterios y opiniones. Desde la perspectiva filogenética el registro sensorial está instalado en nuestro sistema neurológico mucho antes que el lingüístico.

### **El poder de los errores:**

*“No teman a los errores. No hay ninguno”. Miles Davis.*

*“Muchas veces la poesía entra por la puerta de la irrelevancia”. M.C. Richards.*

Todos sabemos cómo se hacen las perlas. Cuando accidentalmente entra un poco de arenisca entre las valvas de una ostra, la ostra la enquistada, y segrega cantidades de un mucus espeso, suave, que se endurece en capa sobre capa microscópica sobre la irritación extraña, hasta que se convierte en un objeto bello, perfectamente suave, redondo, duro y brillante. De esta manera la ostra transforma la arenisca y a sí misma en algo nuevo, transformando la intrusión del error o de lo foráneo hasta hacerlo parte de su sistema. Completando la gestal según su propia naturaleza de ostra. Algunas personas que hablan en público gritan ante el micrófono como si tuvieran que llenar la sala con la sola fuerza de sus pulmones. Otros saben que pueden susurrar ante el micrófono y dejar que el trabajo lo haga el amplificador. Pueden enfatizar un punto no hablando más fuerte, sino hablando más bajo y en forma más íntima, sutil, sugestiva. Las palabras susurradas pueden tener un efecto devastadoramente eficaz. Precisamente, las dificultades provocadas por un campo de juego limitado, o por circunstancias frustrantes a menudo encienden las sorpresas esenciales que más contemplamos como creatividad.

---

## *Bricolaje*

---

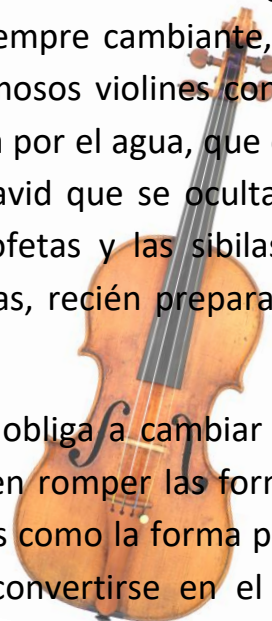


Hay una palabra francesa *bricolaje*, que significa arreglárselas con el material que uno tiene a mano: un bricolaje es una especie de hombre orquesta o persona hábil con sus manos que puede reparar cualquier cosa. En las películas populares el poder del *bricolage* se simboliza a través del héroe lleno de recursos que salva al mundo con un cortaplumas del ejército suizo y un par de trucos inteligentes. *El bricolaje es el artista de los límites.*

Hacen *bricolaje* los niños pequeños que incorporan cualquier cosa a su juego. Cualquier material que encuentran en el suelo, cualquier información que oyeron durante el desayuno. Los sueños y los mitos funcionan de la misma manera, cuando soñamos tomamos cualquier cosa que haya sucedido ese día, fragmentos, hilachas de material y de acontecimientos, y los transformamos en un profundo simbolismo de nuestra mitología personal. Estos actos mágicos de creación son análogos a sacar un montón de conejos de un pequeño sombrero. Como en la forma más grande de magia que se conoce, el crecimiento y la evolución orgánicos, la salida es más grande que la entrada. Hay una ganancia neta de información, complejidad y riqueza. *Bricolaje* implica lo que los matemáticos gustan llamar “elegancia”, es decir una economía tal de enunciación que una sola línea de pensamiento tiene grandes implicancias y resultados. En la misma vena Beethoven, escribiendo sobre su compositor favorito, Händel, sentía que la medida de la música es “producir grandes resultados con medios escasos”.

Beethoven creó su propia música en extraordinaria proporción, sólo a partir de escalas. Solemos pensar que las escalas son el elemento más primario y aburrido de la música. Pero en manos de Beethoven una escala nunca es sólo una escala. Es todo un fenómeno natural hacia sí mismo, como una bandada de pájaros o una cadena de montañas. Cada nota es personal, asume un peso individual, y también un equilibrio, textura y color en relación con las demás, tal como solo se da en los organismos vivos un contexto dentro de otro contexto, siempre cambiante, sensual. Antonio Stradivari fabricó algunos de sus hermosos violines con madera de una pila de remos rotos, convertidos en leña por el agua, que encontró un día en los muelles de Venecia. Como el David que se ocultaba en el tosco bloque de mármol de Ángel, o los profetas y las sibilas que se ocultaban tras el vacío de las paredes húmedas, recién preparadas para los frescos.

Trabajar dentro de los límites del medio nos obliga a cambiar nuestros propios límites. La improvisación no consiste en romper las formas y las limitaciones solo para ser libres, sino en usarlas como la forma precisa de trascendernos. La forma bien usada puede convertirse en el vehículo



mismo de la libertad, para descubrir las sorpresas creativas que liberan la mente-en-juego. El poeta Wendell Berry escribe:

*“hay, según parece, dos musas: la de la inspiración, que nos da visiones y deseos inarticulados y la musa de la realización, que vuelve una y otra vez para decir: “Es aún más difícil de lo que pensaba”. Esta es la musa de la forma. Puede ser, entonces, que la forma nos sirva mejor cuando actúa como obstrucción, para desconcertarnos y derivar el curso que pensábamos seguir. Puede ser que cuando ya no sepamos que hacer hayamos llegado a nuestro verdadero trabajo, y que cuando ya no sepamos a donde ir hayamos comenzado el verdadero viaje. La mente que no se desconcierta no se está empleando. El arroyo que encuentra un obstáculo es el que canta”.*