

“Everyone is a moon, and has a dark side
which he never shows to anybody.”

- Mark Twain

Índice

Introducción.....	3
Capítulo 1: “Tópicos freudianos”	6
Capítulo 2: “El arte de lo real”	13
Capítulo 3: “Encontrando el sentido”	25
Capítulo 4: “Terapias alternativas”	37
Entrevistas	43
Diario de formación.....	61
Conclusión.....	81
Bibliografía	84

Introducción

“¡Ya está! ¡Soy seminario! Lo único que tengo que hacer ahora es elegir el tema y ponerme a trabajar” ... si, así de fácil juré que iba a ser. Elegir mi tema me costó más muchísimo más de lo que pensé.

4 temas eran los que tenían en la cabeza antes de decidirme. La idea de hacer seminario me puso (y me pone) tanta presión que el hecho de tener que elegir un tema me estresaba muchísimo. Desde el minuto 1 siempre estuve segura de algo: mi tema va a ser humanístico. Los temas relacionados con la persona son con los que más segura e intrigada me siento. Las personas, las emociones, los pensamientos, la mente. Todo me interesaba pero a la vez no podía encontrar un tema que abarque todos éstos.

Mi auto exigencia no me dejó conformarme con uno, ni con dos. Al pasar las semanas aparecían cada vez más temas, pero ninguno me convencía. A la par de la aparición de tantos tópicos, me aturdí y mezclé de muchas opiniones. Las de mi familia, la de mi tutor, la de mi psicóloga, las de mis amigas. Pero, ¿y la mía? ¿Qué pensaba u opinaba yo misma al respecto? Escuchar tanto a los demás no me dejó escucharme, cosa que me provocó mucha frustración y estrés, logrando que la decisión se vuelva aún más difícil.

Entre tantas idas y vueltas, me terminé decidiendo. La *expresión de los sentimientos, pensamientos y emociones* fue el tema que, dentro de todo, me terminó convenciendo. Pero, faltaba algo. Pensaba en todo lo que podía abarcar este tema y me di cuenta que faltaba una parte de mí en él. Quería verme completamente reflejada en mi seminario. Quería algo más profundo, algo más “yo”. Es por eso que decidí complementarlo con la creatividad, con la reflexión y con lo artístico: características que siento me identifican, logrando plantear mi hipótesis inicial: ¿puede la expresión artística suplantar el método catártico?

Me di cuenta que soy una persona muy introvertida. Una persona que a la hora de hablar sobre sus sentimientos, no puede hacerlo o tiene mucha dificultad para lograrlo. El habla no va conmigo, no va con mi personalidad. Es por eso que

estoy tan ansiosa por saber la respuesta de mi hipótesis. Sabiendo la importancia de la expresión, quiero creer que no está todo perdido para mí. Quiero creer que no estoy obligada a hablar sobre lo que me pasa. Quiero estar tranquila sabiendo que a la hora de pintar, escribir o bailar, estoy externalizando todo eso, sin necesidad de tener que decirlo en voz alta para los demás.

Empecé a mirar mi seminario con un poco más de amor, con más cariño. Me pasé casi 1 mes vagando sobre el tema, y el hecho de poder decidirme completamente (aunque siempre algo de duda había) me sacó un gran peso de encima.

No sabía que leer, que ver o que buscar, razón por la cual fui a Yenny, la librería. Me pasé un rato largo leyendo todas las tapas de los libros en la góndola de “psicología” y “terapias alternativas”, tratando de encontrar algo que se incline para el lado de mi seminario. De todos los libros que ojeé, rescaté solo uno: “El Arte de lo Real” de Natalia Neo Poblet y Guido Idiart, libro que en el momento pagué con dudas, pero hoy agradezco haberlo comprado ya que es, literalmente, la base de todo mi seminario.

Para hacer de mi seminario uno completo y digno, decidí entrevistar artistas, arteterapeutas y psicólogos para obtener de ellos la información de primera mano que necesito para mi trabajo. ¿Qué sienten los artistas a la hora de pintar? ¿Ven alguna mejora en sus pacientes los “terapeutas alternativos”? ¿De qué lado estarán los psicólogos hablando de mi hipótesis inicial?

No creo que haya sido coincidencia que, un domingo en el cual fui a la Universidad de Derecho de Buenos Aires para escuchar a mi primo de 12 años tocar la viola, haya una exposición de arte con la cual yo no estaba familiarizada. Fue ese día entonces en el que absorbí la inspiración que necesitaba para finalmente meterle a fondo con mi seminario. Caminé por los pasillos de los cuales sus paredes estaban repletas de obras de arte que me llamaron mucho la atención. Cada una de ellas tenía debajo una etiqueta con el nombre del artista, nombre de la obra y el contacto del autor de la misma. Gracias a esas etiquetas, fui capaz de conseguir más de 5 entrevistas con distintas artistas quienes me brindaron su conocimiento y testimonio para yo poder entender como pensaban, sentían y expresaban, logrando

enriquecer las palabras transcriptas en mis hojas, obteniendo su testimonio de vida como evidencia del poder real que tiene el arte.

Me pongo a pensar, acorde con mi personalidad de reflexión, cual es la razón de mi falta de expresión. O mejor dicho, ¿por qué me encuentro con esa barrera de dificultad a la hora de necesitar o querer exteriorizar? Quiero saber porque expresamos un par de cosas, mientras el otro par las dejamos ocultas. Dicha incertidumbre me lleva tiempo atrás: estábamos en un retiro, caminando y charlando. Mi amiga y yo conversábamos de la vida, hasta que salió el tema de mi introversión. Entre mucha habla, me acuerdo de algo que pensé y dije en ese momento, que creo hoy me va a servir para plantear alguna de las muchas respuestas de ésta incertidumbre. “Yo creo que elegimos ocultar lo ‘fuera de lo normal’. Si mi novio me es infiel, no me va a costar exteriorizar mi tristeza, porque es algo que se sabe. Todos sabemos que cuando pasa algo así, aparece la tristeza, la angustia o la soledad. Siento y pienso que lo que nos cuesta expresar, más que nada, es lo poco convencional. Esos pensamientos o sentimientos que no escuchamos o vemos muy seguido. Esos que no son inusuales o diferentes, provocan que la expresión de los mismos no sea *tan* intimidante o difícil. Lo que si cuesta expresar es eso que tenemos bien adentro, muy adentrado en lo más oculto. Eso que ni nosotros mismos nos animamos a reconocer, ni a decir en voz alta”.

Son esos pensamientos, emociones y sentimientos los que tienen tanta energía psíquica. Son tan “poderosos” que son los que más tarde tanto nos lastiman, los que pueden ser responsables del desatamiento de una patología. Aquellos que, después de yo haber leído y estudiado, entiendo **habitan en el inconsciente**: un tercio de nuestra mente humana que más adelante, en mi primer capítulo, utilizaré el conocimiento y descubrimiento de Sigmund Freud para explicarla.

Así espero, a lo largo de mis días como seminarista, comprender y entender la relevancia que se presenta a la hora de exteriorizar lo que hay dentro de nosotros para más tarde poder revelarlo al público. Y ojalá poder atravesar éstos días con perseverancia, entusiasmo y compromiso, para hacer de mi seminario, él que yo espero que sea.

Conclusión

Me parece muy extraño mirar para atrás y ver la cantidad de días que pasaron desde aquel 10 de agosto que me eligieron como seminarista. Haber podido dedicarle tantos días de investigación a mi tema que tanto me gusta, manejar mis tiempos a mi manera, aprender a usar mi libertad responsablemente, entender y comprender nuevos conceptos y muchas cosas más son las que estuvieron a mi alcance gracias al honor que me dio el colegio: ser seminarista.

Veo la oportunidad que me dio el colegio como una la cual aproveché para conocerme un poco más, pudiendo así prever situaciones o sensaciones las cuales en su momento no hubiese sido capaz de anticipar, por ejemplo: no dejar todo a último momento sabiendo el estrés que me puede agarrar junto con un alto nivel de autoexigencia.

A lo largo de mis días como tal viví muchas cosas. En ocasiones sentí entusiasmo, compromiso y felicidad, mientras en otras me desbordé de estrés, ansiedad y llantos.

Más allá de lo que viví personalmente, puedo afirmar que estoy contenta con el trabajo que realicé a lo largo de estas semanas. Me comprometí (tarde, pero me comprometí, mejor tarde que nunca), investigué, indagué, me cuestioné, aprendí. Fui caminando cargada de todos estos complementos a través de un largo camino, hasta finalmente llegar a la final: donde **hoy** estoy parada.

Después de haber leído todo lo que leí, escuchar los videos y entrevistas que realicé e indagar por páginas de Internet, puedo decir que, finalmente, llegué a una conclusión, a una respuesta. A una respuesta final y válida a mi hipótesis inicial: ¿puede la expresión artística suplantar la expresión catártica? Toda la nueva información que absorbí con el paso de los días, me lleva a poder decir, firmemente, que la expresión artística **puede ser suplente** de la expresión catártica. Es decir, pude encontrar esa respuesta que tanto anhelaba al principio de mi seminario, cuando pensaba que la respuesta de mi hipótesis iba a ser la opuesta.

Igualmente, como bien descubrí a lo largo de mi seminario, la expresión (sea artística o catártica) no es nada sin una **elaboración terapéutica**. Es decir, uno puede decir todo lo que quiere, o pintar, bailar y cantar lo que necesite, pero todo eso no va a tener un sentido si más tarde no se realiza una elaboración terapéutica.

Expresarlo todo es entrar al inconsciente, tirar al aire lo que uno ve. Es como asomarse desde una puerta y mirar para adentro. Uno, al expresar, hace eso. Lo poco que ve lo dice, lo expresa. Más tarde, a la hora de la elaboración, la persona es capaz de meterse adentro del inconsciente y, por la misma puerta por la que entró, empezar a sacar todo lo que ve ahí adentro. Es hacer consciente lo inconsciente que, como bien vimos en el primer capítulo, es el objetivo de los contenidos reprimidos que habitan ahí.

Entonces, no importa como uno quiera expresar, sea hablando, pintando, escribiendo o como quiera: es todo lo mismo. Pero, lo que importa realmente, es lo que uno hace después con eso. Es tener la voluntad de querer encontrarle el sentido o la razón de todo lo que se externalizó, para que eso no deje de valer la pena porque, lo que se expresa pero no se elabora, pierde el valor. Con expresarlo no alcanza, hay que elaborarlo.

Elaborarlo para concientizar lo reprimido, sabiendo que hacerlo nos beneficia muchísimo. Prevenimos: cualquier patología que se pueda desatar; el sufrimiento o malestar que esos contenidos nos puedan provocar; los chistes, actos fallidos, sueños y demás que surgen por lo que habita en el inconsciente.

Gracias a mi seminario pude mirar al arte desde otro lado. Antes quizás lo miraba como algo “para los demás”, aunque nunca haya sido de mostrarlo. Aún así, habitaba en mí una sensación de que, cuando yo pintaba, no lo hacía por mí, sino para los demás. No sé cuál era la razón de ese sentimiento, pero ahora estoy feliz de haberle encontrado un sentido más mío, más profundo.

Teniendo el conocimiento teórico del poder que tiene el arte, hace que pueda mirar mis bastidores con admiración, con amor. Mirarlos me genera querer agarrar uno nuevo y empezar a pintar: sin saber que quiero hacer, sin saber los colores, las texturas, o como quiero que termine. Ahora pintar para mí es literalmente *dejarlo fluir*. Descubrí que es una fuente de libertad para mi persona, cosa que me ayuda a canalizar todas las malas sensaciones o buenas sensaciones, y “dejarlas” fuera de mí, sacarlas de adentro y postrarlas en un bastidor vacío. La pintura es ahora un medio de expresión profunda, cosa que antes no sentía, no percibía.

Luego de estar llena de nuevos conocimientos, decidí nombrar mi seminario como: “Artesana Inconsciente” ya que, el arte, sana de forma inconsciente.

Victoria Vizcaíno

Bibliografía

Bibliografía Seminario:

Libros

“El Arte de lo Real” de Natalia Neo Poblet y Guido Idiart

“Diccionario de Psicoanálisis” de Jean Laplanche y Jean-Bertrand Pontalis

“Las técnicas proyectivas y el proceso psicodiagnóstico” de María L. Siquier, María E. García Arzeno, Elsa Grassano.

“Test proyectivos gráficos” de Emanuel F. Hammer

Links

<http://www.camino-seguro.org/lo-que-hacemos/nuestro-modelo-educativo/expresion-creativa/>

<http://www.camaradellibro.com.uy/wp-content/uploads/2012/03/Pedagog%C3%ADa-Expresi%C3%B3n-Ludocreativa.pdf>

<http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.com.ar/2010/12/la-introversion-y-la-extroversion-segun.html>

<http://www.frasesypensamientos.com.ar/frases-de-expresion.html>

<http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Consciente.htm>

<https://introvertspring.com/top-100-introvet-quotes/>

<https://www.pinterest.es/explore/citas-de-introvertido/?lp=true>

<http://asamdifusion.wixsite.com/musicoterapia>

<http://centrodeterapiasartisticas.blogspot.com.ar>

Videos

“Introvertidos y Extrovertidos tienen cerebros distintos”

<https://www.youtube.com/watch?v=s5Q7zSu-8-w>

“Diferencias entre introvertidos y extrovertidos”

<https://www.youtube.com/watch?v=NMI572a07nI>