

**“MANDALA”
LA IMAGEN COMO TERAPIA**

JOHANA ELIZABETH MARTÍNEZ PÉREZ

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2007**

**“MANDALA”
LA IMAGEN COMO TERAPIA**

JOHANA ELIZABETH MARTINEZ PEREZ

**Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar el título de
Maestra en Artes Visuales**

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE ARTES
PROGRAMA DE MAESTRIA EN ARTES VISUALES
SAN JUAN DE PASTO
2007**

NOTAS DE RESPONSABILIDAD

“Las ideas y conclusiones aportadas en la Tesis de grado son responsabilidad exclusiva de sus autores”. Art. 1, acuerdo 324 de octubre 11 de 1966, emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

Nota de aceptación:

Firma del presidente del jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

San Juan de Pasto, Noviembre de 2007

TABLA DE CONTENIDO

	Pág.
LA IMAGEN COMO TERAPIA	10
CAPITULO 1	14
INTRODUCCION	14
CAPITULO 2	18
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
2.1 INFORMACIÓN GENERAL	18
2.1.1 Datos del proyecto de grado	18
2.1.2 Datos del estudiante	18
2.1.3 Director del proyecto	18
2.3 OBJETIVOS	18
2.3.1 General.	18
2.3.2 Específicos	19
2.4 JUSTIFICACIÓN	19
CAPITULO 3	21
MARCO DE REFERENCIA	21
3.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS	21
3.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA	35
3.3 HIPÓTESIS	36

CAPITULO 4	37
ASPECTOS METODOLOGICOS	37
4.1 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.	37
4.1.1 Bitácora	37
4.2 POBLACION Y MUESTRA	38
4.3 ÍNDICE ANALÍTICO TENTATIVO DEL PROYECTO	38
4.4 GUÍA DE TRABAJO DE CAMPO	40
CAPITULO 5	43
ASPECTOS ADMINISTRATIVOS	43
5.1 RECURSOS HUMANOS	43
5.2 PRESUPUESTO	43
BIBLIOGRAFIA	45

LISTA DE ANEXOS

	Pag.
Anexo A. POEMA: VISION DE MUERTE	47
Anexo B. POEMA: AUN EN MIS SUEÑOS DEPENDO	49
Anexo C. POEMA: X	51
Anexo D. POEMA: Viaje hacia la profundidad inestable de los sentidos	53
Anexo E. POEMA: COMO DEMONIOS EN MESA REDONDA	55
Anexo F. POEMA: DOS PUERTAS QUE SE ABREN Y SE CIERRAN	57

LISTA DE FOTOS

	Pag.
Foto 1. MANDALA (Visión de muerte)	48
Foto 2. MANDALA (Aun en mis sueños dependo)	50
Foto 3. MANDALA: X	52
Foto 4. MANDALA: Viaje hacia la profundidad inestable de los sentidos	54
Foto 5. MANDALA: COMO DEMONIOS EN MESA REDONDA	56
Foto 6. MANDALA: DOS PUERTAS QUE SE ABREN Y SE CIERRAN	58

RESUMEN

La intención que se ha tenido para desarrollar "La imagen como terapia" a partir de mandalas construidos por medio de fotografías, se ha llevado a cabo desde la introspección, donde ha sido fundamental tener en cuenta la psique como portadora de visiones para el desarrollo de nuevas formas de curación tanto mental como física. Es importante destacar que este proceso terapéutico puede utilizarse con cualquier tipo de persona, independiente de su aptitud o conocimiento del arte.

Uno de los objetivos principales que me llevaron a pensar en esta propuesta es de qué manera se puede consolidar trascendencias como el coger una cámara y fotografiar tu propio rostro y convertirlas en imágenes que den paso a múltiples lecturas y por que no a nuevas formas de hacer poética.

Mi propuesta parte de varios mandalas que fueron hechos con la imagen de mi rostro, incluyendo cabello y parte del cuerpo como manos, hombros. Parte de ese reconocimiento es el concepto del que he partido, aquel diagnosticar que puede ser expresado por la creación de nuestros propios mandalas según la necesidad que tengamos y hacia donde va la representación del camino que vamos trazando, para de esta manera poder llegar a una curación tanto física como espiritual en donde el tratamiento y la medicina es el mandala que creemos.

Este es un ejercicio donde prima la imagen, con la importancia del desarrollo de múltiples lecturas expresadas en lo escrito creando así nuevas y múltiples maneras de lenguaje. La palabra como instrumento de la dualidad, en donde se trata cada vez más de llegar a complementos que nos ayuden a construir nuevas maneras de ver la vida y de pensar en esta.

ABSTRACT

This research paper called "The image as a therapy" has been made through the use of mandalas built with photographs and aims to the sense of introspection. The latter takes into account the psyche as a visions bearer in order to achieve and develop new ways of mental and physical self treatment. No matter the background of a person, his/her attitude or aptitude or his/her knowledge of the art, he/she could easily profit this therapeutic method.

One of the main objectives of this research paper was to strengthen some transcendental processes such as the idea of taking pictures of someone's face and allow that picture to have new facets or poetry within it.

This proposal begins with the image of the author, her hair, hands, and shoulders. This exercise serves as an acknowledgement of our own mandala, per se, the way we are going through and how this representation could lead to a physical and mental healing. Therefore, this research paper also encounters the word and language as a mean to express our own duality and shows us a light for reinventing the conception of life and the way we should live it.

LA IMAGEN COMO TERAPIA

*ARTE
Cuando el
Espíritu
Se desvanece
Aparece
La
Forma.
Charles Bukowski*

Las imágenes dejan una huella en nuestras vidas, rastros de vida que se revelan y se immortalizan en el tiempo, el dialogo entre vida y muerte, aparecen en un juego macabro, en donde los dos polos, se debaten, se transgreden, se desean, se repelen, se atraen, se complementan.

Por una parte la imagen capturada en el tiempo habla sobre una época de mi vida, la actual, en donde las prioridades, los deseos, los sueños, se expanden, se recogen, se cumplen, fracasan, en fin.

Lo que trato de expresar con esto es que tenemos en nuestras manos, en nuestra mente y cuerpo, la manera de hacer nuestras propias terapias para encontrar nuevas formas de curarnos ya sea mental o físicamente, recalcando que lo primordial y lo de mas cuidado en la vida de cualquier ser, gústele a quien le guste, es su mente. Parto entonces de una terapia del autorreconocimiento a partir de la propia imagen, como ejemplo de múltiples construcciones pienso que la mejor manera de autoevaluarse, de replantear lo que pasa es encontrar un médium por el cual podamos autoevaluarnos y así liberar parte de lo que nos ata y no deja que avancemos hacia nuevas oportunidades. En mi caso, el tomar una cámara fotográfica un día cualquiera, sin la intención de buscarle solución a mis problemas, hizo que obtuviera resultados inesperados, digo esto por que es nuestra propia mente y cuerpo quienes nos conducen a ciertos instrumentos con el fin que descarguemos todo lo que nos hace sentirnos impotentes ante diferentes cosas. De esta manera expreso abiertamente que uno de los motivantes por los cuales decidí escribir esto, es por el pensamiento en el cual permanece latente, la idea de que las cosas no llegan por que si a nuestras manos y que todo, hasta el mas mínimo de los detalles, esta ahí como una señal que nos es enviada para que hagamos un producto de esta. Entonces cosas que en su origen aun no parecen ser visibles a nuestros ojos empiecen a dar señales o mensajes de algo con lo que podemos llegar a construir grandes cosas, lo importante es estar atentos frente a lo que se hace en lo cotidiano para así poder sacar provecho de estas.

Tratare de ser mas explicita. Al empezar el diplomado en terapia, tal vez las expectativas no eran tan grandes, lo que pedía o quería obtener no era tan ostentoso, hasta que llegó el día de la gran visión, de repente me sentía tan mal que sentí la necesidad de plantear una cura a ese mal mental que tanto me aquejaba. Estaba sola en mi cuarto y tenia en mis manos una cámara digital sony de 5,1 mega píxeles, no esperaba mucho de la cámara y tampoco de mí, como parte de la obra, hasta que empecé a tomar varias fotografías de mi rostro. Tal vez ese impulso de defensa frente a la inseguridad que me produce el ¿Quién soy? había quedado capturado en una noche, sin aun esperar nada grande de esto, he aquí el recurrente pesimismo y las pocas ganas de avanzar.

Al día siguiente baje todas las fotografías al computador desde su color original, y empecé como en una especie de rito a transformar cada foto a blanco y negro. Hasta ahí no pasaba nada, aunque no niego que a blanco y negro las fotos habían tomado un aire mucho mas penetrante. ***Una filosofía del reino poético debería pues sugerir una doble elevación del ser: por encima de la realidad usual de los objetos, y por encima de la realidad psicológica de lo vivido de la realidad ordinaria.***¹

Después de esto y después del impacto que me causaron conceptos como polaridad o resiliencia, empecé a hacer composiciones con las fotos que ya tenía. Para mi sorpresa mientras empecé a pegar cada foto iba descubriendo figuras y al terminar cada imagen, el resultado eran mándalas creadas con parte de mi rostro, y cabello, era algo que en un principio por la fuerza que tenia cada imagen causaban en mi gran impacto. ***No se recibe, en verdad, comunicación de una imagen poética si no se acepta esta imagen como una exaltación psíquica particular, como una metamorfosis del ser de la palabra.***²

Cuando terminaba la composición de cada una de estas fotos, las sensaciones y los pensamientos que venían a mi mente eran cada vez más grandes, así que comencé a escribir las que se me ocurrían con cada imagen. Empecé a reflexionar que querían decir cada una de las imágenes, y para esto relacione cada una, con los problemas que en este momento se estaban presentando, fue de suma importancia tener en cuenta que los símbolos y los significantes de cada imagen estaban confabulados para darme señales de lo que estaba funcionando mal en mi mente. Inicialmente comencé a replantear mi manera de asumir los problemas y como acostumbro a reaccionar frente a ellos, y en el proceso de hacer cada uno de los mándalas y me parece preciso nombrar un ejemplo, en el mándala titulado **como demonios en mesa redonda**, trate de expresar inconcientemente por medio del escrito el conflicto familiar, presentado en mi hogar y que aun no esta resuelto, de tal manera que cada cosa por pequeña que acontecía, me afectaba, y yo en mi afán por evadir el problema, ignoraba

¹ Gaston Bachelard (poética del fuego)

² Gaston Bachelard (poética del fuego)

totalmente que debía establecer mas dialogo con cada integrante de mi familia, para poder lograr la armonía que tanto mi mente como mi cuerpo me pedían.

“Es necesario prevenir a nuestra mente de no caer en el juego del azar, en el que muchas veces creemos estar involucrados, no todas las cosas y personas que nos rodean están por que si, cada cosa por mínima que sea, tiene su razón de ser”.

Parto de la experiencia propia para mostrar que estas no son simples palabras lanzadas al mundo como muchas que quedan en el aire. El resultado de esta sesión en la que yo mismo fui productora y modelo, me hace pensar en múltiples oportunidades que al presentarse, muchas veces las dejamos pasar.

Al finalizar el proceso con cada uno de estos mándalas, pensé que las imágenes debían ser compartidas a mas personas, las cuales tendrían otro tipo de visiones y pensamientos, que no solo me mostrarían muchas mas perspectivas, y seria mucho mas enriquecedor encontrar múltiples respuestas que en algún momento podrían ser de utilidad tanto para mi como para ellos, y así fue, empecé repartiendo las imágenes a diferente tipo de personas y de edades, lo realmente importante de esto era que pensarán que sensaciones se producían en ellos y que recuerdos se generaban o si por el contrario se producía cierto tipo de repulsión, al verlas. ***Para vincularse al pasado es menester amar la memoria, para desligarse del pasado es preciso imaginar mucho. Y esas obligaciones contrarias vivifican el lenguaje.***³

La propuesta surgía a través de una experiencia que al ser compartida era fundamental la intimación entre la imagen y el lector, para poder en primera instancia traspasar el limite que muchas veces existe entre la obra y el espectador. Pidiendo una opinión sobre las sensaciones que las imágenes producían seria mas fácil llegar a esa intimación, claro esta no dejando en el aire lo que le produjo en cierto momento la imagen a la persona que esta haciendo uso de esta. ***La imagen poética puede caracterizarse como un vínculo directo de una alma otra, como un contacto de dos seres felices de hablar y de oír, en esta renovación del lenguaje que es una palabra nueva.***⁴

Todo el ejercicio planteado parte de un psiquismo, en donde se revelaba una realidad personal que al ser expresada a través de un escrito quedaba en evidencia la importancia de hacer parte de ese juego en el que no se dejan cabos sueltos y todo esta supeditado al ingenio, la imaginación y la manera de darle una caracterización a nuestros pensamientos cuando estamos interpretando algo que en un principio se nos es desconocido. ***La escritura es de alguna manera, una dimensión que desploma la palabra. La imagen literaria es un verdadero***

³ Gaston Bachelard (poética del fuego)

⁴ Gaston Bachelard (poética del fuego)

relieve por encima del lenguaje hablado, del lenguaje sometido a la servidumbre de la significación. ⁵

El desinhibirse, el correr el riesgo de vivir nuevas experiencias a través de la imagen que nos es dada constantemente por el mundo para que expresemos ya sea inconformidades, modos de pensar o sentir, se me ha revelado para tratar de practicar con mi propia imagen nuevas formas de terapia en donde entro a formar parte de ese "hacerse reconocible mediante la imagen y el propio lenguaje" y así poder sacar todo lo que llevo adentro y que de alguna u otra forma no deja avanzar mente y cuerpo, **Con la imagen poética, uno puede aprehender el momento en que el lenguaje quiere ser escrito. Cuando se conoce la felicidad de escribir, a ella es preciso entregarse cuerpo y alma, mano y obra.**⁶

Uno de los objetivos principales que me llevaron a pensar en esta propuesta es de qué manera se puede consolidar trascendencias como el coger una cámara y fotografiar tu propio rostro y convertirlas en imágenes que den paso a múltiples lecturas y por que no a nuevas formas de hacer poética.

El violentar o no la significación de la imagen esta supeditada a la lectura que le de cada espectador de esta manera no se tendrán ningún tipo de restricciones ya que la psiquis al jugar un papel fundamental en este ejercicio parte de negaciones o por el contrario se despierten emociones frente a lo planteado.

Mi propuesta parte de varios mándalas que fueron hechos con la imagen de mi rostro, incluyendo cabello y parte del cuerpo como manos, hombros. Parte de ese reconocimiento es el concepto del que he partido, aquel diagnosticar que puede ser expresado por la creación de nuestros propio mándalas según la necesidad que tengamos y hacia donde va la representación del camino que vamos trazando, para de esta manera poder llegar a una curación tanto física como espiritual en donde el tratamiento y la medicina es el mándala que creemos. Este es un ejercicio donde prima la imagen, con la importancia del desarrollo de múltiples lecturas expresadas en lo escrito creando así nuevas y múltiples maneras de lenguajear. La palabra como instrumento de la dualidad, en donde se trata cada vez más de llegar a complementos que nos ayuden a construir nuevas maneras de ver la vida y de pensar en esta. **La imagen poética dota al hombre de nuevos modos de indagación para el desvelamiento de esos otros territorios que aguardan impacientes en un proceder radicalmente intuitivo y esencialmente alejado de los modos de aceptación de la realidad.** ⁷

⁵. Gastón Bachelard (poética del fuego)

⁶ Gastón Bachelard (poética del fuego)

⁷ Gastón Bachelard (poética del fuego)

CAPITULO 1

INTRODUCCION

« ¡Debemos encontrar el hogar en nuestro interior! ¡La vida sería muy diferente así! Habría un centro, y desde el se tambalarían todas las fuerzas. Pero mi vida no tiene centro, sino que está suspendida entre muchas filas, polos y polos opuestos.» Hermann Hesse⁸

La intención que se ha tenido para desarrollar lo que sería una terapia ha partido desde la introspección, donde ha sido fundamental tener en cuenta la psiquis como portadora de visiones para el desarrollo de nuevas formas de curación tanto mental como física. Es importante destacar que este proceso terapéutico puede utilizarse con cualquier tipo de persona, independiente de su aptitud o conocimiento del arte. Lo más importante es saber escuchar la "voz" interior y dejar que la persona se exprese a través de la creación artística. **No siempre lo verbal nos permite desahogar un contenido emocional plenamente, hay cosas que no pueden expresarse con palabras, y ese fue el impulso que llevó al ser humano al arte desde hace tantos siglos. El arte es algo inherente a la expresión del hombre.**⁹

Parto entonces de una terapia, en la cual el hilo conductor es el autorreconocimiento a partir de la propia imagen (rostro, cuerpo, objetos o lugares que de alguna manera nos identifiquen), complementado este con la escritura, la cual nos dará un reporte de nuestro proceso; es importante fusionar la imagen con la escritura ya que progresivamente veremos el inicio de la construcción de nuestro camino (mándala), y de esta manera lograr mediante la reflexión de lo hecho, un reconocimiento mediante la imagen y el propio lenguaje. **“Especialistas en el tema como Cathy Malchioldi, destacan que el arte ayuda especialmente a descargar las emociones, algo conocido como "catarsis".**¹⁰

Despertar nuestra creatividad es darnos fuerzas, es estar atento por un momento a uno mismo y tomar conciencia de lo que somos y sentimos. La propuesta parte de varios mándalas que fueron hechos con imágenes de mi rostro, incluyendo cabello y parte del cuerpo como manos y hombros. Parte de ese reconocimiento, puede ser expresado por la creación de nuestras propias imágenes y hacia donde nos veamos proyectados, según la necesidad que se tenga. Es acercarse a una curación tanto física como espiritual en donde el tratamiento y la medicina es la

⁸ El arte como una puerta de entrada al subconsciente. www.American Art Terapy.com

⁹ El arte como una puerta de entrada al subconsciente. www.American Art Terapy.com

¹⁰ El arte como una puerta de entrada al subconsciente. www.American Art Terapy.com

recepción que está siendo enviada a nuestro cerebro por medio de la imagen. **El Mándala enviará impulsos a la mente interna llegando a los receptores del cerebro donde se procesará y se obtendrá una reacción.**¹¹

Todo el ejercicio planteado parte de un psiquismo, en donde se revela una realidad personal que al ser expresada a través de un escrito deja en evidencia la importancia de hacer parte de ese juego en el que no se dejan cabos sueltos y todo esta supeditado al ingenio, la imaginación y la manera de darle una caracterización a nuestros pensamientos cuando estamos interpretando algo que en un principio se nos es desconocido. **La escritura es de alguna manera, una dimensión que desploma la palabra. La imagen literaria es un verdadero relieve por encima del lenguaje hablado, del lenguaje sometido a la servidumbre de la significación.**¹²

El desinhibirse, el correr el riesgo de vivir nuevas experiencias a través de la imagen que nos son dadas constantemente por el mundo para que expresemos ya sea inconformidades, modos de pensar o sentir, se me ha revelado para tratar de practicar con mi propia imagen nuevas formas de terapia en donde entro a formar parte de ese hacerse reconocible mediante la imagen y el propio lenguaje. **Con la imagen poética, uno puede aprehender el momento en que el lenguaje quiere ser escrito. Cuando se conoce la felicidad de escribir, a ella es preciso entregarse cuerpo y alma, mano y obra.**¹³

Uno de los objetivos principales que me llevaron a pensar en esta propuesta es de qué manera se puede consolidar trascendencias como el coger una cámara y fotografiar tu propio rostro y convertirlas en imágenes que den paso a múltiples lecturas y por que no a nuevas formas de hacer poética.

El violentar o no la significación de la imagen esta sujeta a la lectura que le de cada espectador, de esta manera no se tendrán ningún tipo de restricciones ya que la psiquis al jugar un papel fundamental en este ejercicio parte de negaciones o por el contrario, se despiertan emociones frente a lo planteado.

Este es un ejercicio donde prima la imagen, con la importancia del desarrollo de múltiples lecturas expresadas en lo escrito creando así nuevas y múltiples maneras de lenguajear. La palabra se utiliza como instrumento de la dualidad, en donde se trata cada vez más de llegar a complementos que nos ayuden a construir nuevas maneras de ver la vida y reflexionar acerca de esta. **La imagen poética dota al hombre de nuevos modos de indagación para el desvelamiento de esos otros territorios que aguardan impacientes en un**

¹¹ El mandala. Barcelona.<http://tandreconepalí.galeon.com>

¹² El arte como una puerta de entrada al subconsciente. www.American Art Therapy.com

¹³ El mandala. Barcelona.<http://tandreconepalí.galeon.com>

proceder radicalmente intuitivo y esencialmente alejado de los modos de aceptación de la realidad.¹⁴

Para la complementación de esto, que concurrirá nuestro propio proceso, será de suma importancia a través de lo escrito contar la experiencia obtenida y de esta manera evidenciar las sensaciones y sentimientos que produjeron cada uno de los mandalas **“los Mandalas se describen como diagramas del cosmos en un sentido externo y -en un sentido interno- como guías hacia prácticas de meditación”**.¹⁵ Esta terapia es un método ideal para relajarse y resolver de forma natural los problemas. No importa si se tiene talento o no, no importa que se tenga absolutamente algún conocimiento artístico previo. Lo importante es dejar que aflore la creación artística, sin la intención de buscar la expresión estética o la belleza, sino el producto en sí mismo. Jung asoció estos dibujos circulares a la necesidad de expresar las riquezas de la personalidad, y les atribuyó efectos terapéuticos y de concentración, como ayuda para la vida, con el fin de centrarla y orientarla. **“Comprendí cada vez más distintamente, que el mandala era el centro; es la expresión de toda vida, es la vía de la individualización”**. Carl Gustav Jung.¹⁶

La creación de nuevas y múltiples maneras de lenguajear, surge de la necesidad de mostrar la escritura y la imagen poética como instrumento de dualidad, en donde se trata cada vez más de llegar a complementos que nos ayuden a construir nuevas maneras de ver la vida y las posibilidades para mejorarla. Siempre se ha dicho que el acto artístico (ya sean artes plásticas, danza, teatro, escritura, música o escultura) saca de lo más profundo y deja aflorar la imaginación, la sensibilidad, las emociones ocultas... Es el arte lo que pone en funcionamiento todas estas capacidades tan humanas para revelar todos aquellos bloqueos que nos impiden realizarnos como personas y vivir plenamente

Utilizando los medios artísticos, surge un ligamento entre nuestra mente y cuerpo en donde el proceso creativo sirve como conector a la posible solución de múltiples problemas. A través del proceso creador se reflexiona sobre el desarrollo de nosotros mismos, conflictos personales e intereses. El principio de la Arte-Terapia es el de estimularnos a expresar sentimientos y emociones bajo una forma visual o plástica, y esto se consigue dejando a un lado el miedo y abriendo el inconsciente, reconociendo su origen y sus expresiones. **Es curioso el que los especialistas aclaren que no sólo es beneficioso el crear, sino también**

¹⁴ Bachelard, Gastón (1965), La poética del espacio, México, Fondo de cultura.

¹⁵ KUSTENMACHER, Marion. Energía y fuerza a través de los mandalas. Ediciones obelisco. Barcelona, 2003.

¹⁶ JUNG, Gustav. Interpretación Jungiana del mandala. Editorialplaneta. Barcelona.

observar las obras de otros, simplemente eso puede hacer aflorar en nosotros los sentimientos más profundos. ¿Quién no ha sentido una pequeña punzada en el estómago ante "El grito" de Munch?, ¿A quién no le conmueven las expresiones del amor en Klimt? ¹⁷

¹⁷ El arte como una puerta de entrada al subconsciente. [www. American Art Therapy Association.com](http://www.AmericanArtTherapyAssociation.com)

CAPITULO 2

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1 INFORMACIÓN GENERAL

2.1.1 Datos del proyecto de grado:

Título: "MANDALA" LA IMAGEN COMO TERAPIA

Programa Académico Maestría en Artes Visuales
Diplomado Terapias en Artes

2.1.2 Datos del estudiante:

Nombre: Johana Elizabeth Martínez Pérez.

Código: 22057216

Correo electrónico: hannavicious@hotmail.com

2.1.3 Director del proyecto:

Nombre: Mario Martínez

Correo electrónico: terapiasenartes07@gmail.com

2.3 OBJETIVOS

2.3.1 General. Comprender la dimensión fenomenológica de conflictos emocionales, flagelos de dinámica social, autoestima, desestructuración personal y familiar, a partir de la implementación del mandala y el reporte literario de este como ejercicio terapéutico, orientado a resaltar la dimensión mente- cuerpo-espíritu de cada persona.

2.3.2 Específicos:

- identificar nuevas formas de terapia que subyacen en el ejercicio de la elaboración del mandala para el tratamiento de conflictos emocionales, familiares y personales.
- Describir el proceso de la imagen como terapia, sustentando la validez del oficio artístico para el mejoramiento del desarrollo mental y físico.
- Interpretar la manifestación simbólica del mandala como medio para la comprensión de la labor terapéutica.
- Considerar la importancia del ejercicio del mandala como reflexión de connotaciones proyectivas e introspectivas, donde se ven reflejados la constitución de conflictos intrapsíquicos.

2.4 JUSTIFICACIÓN

El trabajo de meditación con mandalas esta orientado al reconocimiento y exploración de la interioridad de cada persona y este como agente estructurador del acto creativo, dejar fluir su interior, haciendo construcciones mentales las cuales sean reflejadas a través de los mandalas. Será importante a partir de la imagen como terapia lograr que las emociones y sensaciones tomen colores, líneas, formas y movimientos que dominen una armonía particular efectuada por las impresiones que realiza su creador, de esta manera conseguir que el material inconsciente se haga presente en forma visual.

Inicialmente para el desarrollo de esta propuesta fue fundamental partir de una introspección en donde a través de múltiples reflexiones se llego a una conclusión. Se parte precisamente de dos problemas: el primero, el que tiene cualquier ser humano para resolver diversos inconvenientes ya sea familiar, laboral, académico, partiendo de la reflexión del mismo, de su autorreconocimiento como ser portador tanto del problema como de la solución.

El segundo problema es identificar la causa- efecto de cualquier tipo de enfermedad. Esta propuesta busca precisamente la solución desde la catarsis. La intención de esta terapia ha sido encaminar a la persona a la construcción de sus propios medios, en este caso mediante el abordaje del arte, en los que se encuentran vinculados mente y cuerpo como un solo ente.

Con la elaboración de mandalas se pretende crear obras, como reflejos del desarrollo individual, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos que sirvan de sustrato para la solución de cualquier tipo de problema; de

esta manera contribuir a entender el **síntoma** como parte de un proceso en el que nosotros somos los directos portadores de la cura.

Ha sido importante la experiencia personal y el resultado que he visto durante el proceso, en la construcción de mis propios mandalas por medio de la fotografía, se ha generado un sentimiento de confianza para esperar resultados mas positivos para el desarrollo de la imagen como terapia, en la que he visto directamente como la imagen intimada desde la meditación y la reflexión constante puede llegarse a convertirse en un proceso de Autoterapia, a través de la herramienta del arte y el inconsciente

CAPITULO 3

MARCO DE REFERENCIA

3.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS

Dentro del proceso investigativo frente al tema se ha contado con el aporte de grandes autores, ensayos, escritos relacionados con la temática a tratar, mencionados a continuación.

Estos son algunos de los trabajos que ayudaron a clarificar varias de las dudas en el proceso de la terapia como imagen y sirvieron de guía para el desarrollo de este anteproyecto.

Este ensayo es presentado por **Bibiana Magaly Mejia Escobar**. Sirvió para tener una visión más amplia del mandala como Símbolo- Energía – Universo; y de que manera los significados de cada uno recobran la fuerza metafórica con que se puede interpretar y llegar a diversas conclusiones.

MANDALA: SÍMBOLO DE REEXPRESIÓN DE LOS SIGNIFICADOS DE LA NATURALEZA

Iniciamos hace milenios un viaje cuyo final desconocemos. En ese recorrido delineamos la infinita curvatura sin fin de la forma del mándala. Nos paseamos alrededor de su centro a través del tiempo y del espacio, y aunque esta confluencia se torna invisible, la constante universal del movimiento nos la revela un ejercicio de intuición. Esta fuerza metafórica seguirá guiando el camino hacia el horizonte del entendimiento en la interminable búsqueda del conocimiento a las respuestas más profundas sobre el verdadero sentido de la existencia humana.

La historia del simbolismo muestra que todo en el universo puede adquirir nuevas significancias. En los diferentes elementos y formas de la naturaleza subyace la dimensión figurativa de los estados de la materia. Los objetos naturales como piedras, plantas, animales, hombres, montañas y valles; el sol y la luna; el viento, el agua y el fuego, se pueden definir mediante símbolos evocadores de las formas dimensionales y de las propiedades de los objetos. Este decurso de construcción y elaboración ha llevado al descubrimiento de simbolismos cuya expresión se deriva de fundamentos y constantes de orden matemático. El descubrimiento de los sólidos perfectos de Pitágoras, por ejemplo, tuvo lugar en éste momento de inflexión entre las culturas y las sociedades de la historia.

La construcción de un lenguaje simbólico inspirado en las formas del entorno y con el cual se accedía a un diálogo con la naturaleza misma llevó a las culturas a la construcción de las primeras bases de la ciencia.

Las mismas abstracciones que inspiraron a Pitágoras en los valles de la vieja Samos, antiguo lugar de Grecia, fueron las mismas cavilaciones que han acompañado a la humanidad desde sus orígenes en su afán de aprehender el mundo que le rodea. Por eso tiene tanto significado la elaboración mental de las simbologías que han oficiado como vehículo para la configuración de ideas más estructuradas y complejas. Este mismo ejercicio ha conducido en las distintas épocas a las ideas inferidas en sutiles órdenes de la naturaleza y que posteriormente se han materializado en el descubrimiento y la construcción de poderosas herramientas matemáticas. Las bases de la ciencia se edifican a partir de estas delineaciones del símbolo imaginario. La repetibilidad y la recurrencia del orden adquieren significado en materializaciones progresivamente complejas. El cubo, el tetraedro, el octaedro, el icosaedro y el dodecaedro, fueron un desfogue racional en el lento peregrinar del conocimiento, nutrido del caos que ha promediado en las sociedades de las distintas épocas. Las formas y las simbologías se han reelaborado con el paso de los tiempos y ellas mismas han servido de base a la aproximación sobre la interpretación del universo. Los cinco sólidos perfectos de Pitágoras sirvieron de base inicial para dar forma al mundo conocido. En la dimensión de la simbología adquirió forma también la base de las formas abstractas de los números. Ellos, a la vez, sirvieron de base igualmente para complementar otros fundamentos de la física. En algún lugar de ese trayecto se unieron, por ejemplo, al intento de construir una correlación universal a partir de la formulación de ideas como el modelo del misterio cósmico de Kepler, consistente en la anidación de los seis planetas conocidos, representados por seis esferas encajadas dentro de un sólido perfecto más exterior, el cubo, que contenía a todas las demás. (SAGAN, Carl. 1992).

Abordar un punto de partida metafórico en el plano de un contorno espacial que involucra todo un conglomerado de fuerzas primordiales expansivas y transliterarlo con delicado equilibrio hacia el interior de los conglomerados geo-sociales requiere de la delicada forma inmersa

en la elegancia del mándala. Estos elementos recursivos para expresar los metasignificados encierran otra posibilidad evocadora: el orden de la armonía que sólo se puede revelar a los sentidos a través de la poesía evocadora del mándala. Traducir la expresión de contenidos resultantes de las complejas abstracciones del pensamiento, requiere inextricablemente del recurso elemental que a través del amplio contenido simbólico que convocan los mándalas.

El mismo Niels Bohrafirmaba que “cuando se trata de átomos, el lenguaje sólo se puede emplear como en poesía.

Al poeta le interesa no tanto la descripción de hechos cuanto la creación de imágenes".El mándala trasciende el espacio físico para transmitir un mensaje a través del tiempo. Su simbología es inmortal, por lo que su mensaje también se torna imperecedero. Trasciende las épocas conservando de ellas las aspiraciones de un conglomerado en forma de mensaje. Por eso el mándala se convierte en un punto de anclaje simbólico de la historia. Su fuerza descriptiva congela un momento del presente y lo transmite hacia el futuro. En el transcurso del espacio tiempo se vuelve inmutable. No se puede modificar su contenido pues una transformación implicaría su desaparición. Mas bien se convierte en modelado de otras expresiones arquetípicas que se reelaborarán con el devenir de las circunstancias para dar origen a otras formas de expresión mandálica con las que convive. El surgimiento de nuevos símbolos adquiere la configuración de un lenguaje atemporal que se propaga en las épocas que le dan origen. Un mándala permite inferir toda una dimensión de manifestaciones pasadas, comprimidas en la cápsula de tiempo. La aspiración del individuo, plasmado en la fuerza de las formas para significar el desafío del espíritu frente al estado del orden natural. El mándala, en el orden del método, implica el pleno empleo de las cualidades del sujeto. Implica la presencia ineludible del arte y la estrategia en el pensamiento complejo. Es bien sabido que arte y ciencia se excluyen en la paradigmatología clásica. Sin embargo hoy se sabe que el arte es indispensable para el descubrimiento científico. Arte, mándala, estrategia; cada una de estas nociones abarca un aspecto de un poliscópico método, que a su vez contiene la reflexividad que abre la frontera con la filosofía, mándala como actitud rica de pensamiento en capacidad de metasistemizarse. Sus formas permiten resistir la disociación generada por la contradicción y el antagonismo. El mándala como imagen arquetípica da lugar a asociaciones que conducen a la vez a otras imágenes. Por ello se experimentan como dotadas de resonancia, complejidad y profundidad. Las ondas sonoras producidas por un disco de acero en vibración y hechas visibles en una fotografía, forman un dibujo que tienen un asombroso aspecto mándala. El mándala como método incluye los diferentes principios citados por Morín: el sistémico, el hologramático, el de retroactividad, recursividad, autonomía/dependencia, el dialógico y el de reintroducción. (MORIN, E.2003. Cap. I).

Este ensayo fué de gran ayuda para aclarar muchas de las incógnitas que se tenía acerca del mandala, de su significado en las diferentes culturas, su función y el papel que representa al incluirlo como proceso terapéutico.

EL MANDALA EN ORIENTE Y OCCIDENTE

La definición literal de la palabra sánscrita mandala es círculo, en Tíbet también se traduce por centro o lo que rodea. Se trata de dibujos que pueden ser realizados tanto en papel o tela, como con arena de colores. En algunas ocasiones también se realizan volumétricamente (con bronce o arcilla). Se utilizan en complejos

rituales de diferentes culturas y regiones orientales, en el hinduismo, el tantrismo, el budismo, el lamaísmo tibetano, etc. Su principal objetivo es fomentar la concentración de la energía en un solo punto durante la meditación. El mandala funciona como símbolo, recoge en una imagen más o menos compleja un gran conocimiento que puede ser descifrado por el shadaka (discípulo).

Los mandalas tradicionales, los grandes mandalas de la tradición hindú, suelen ser imágenes enormemente complejas, que incluyen letras sánscritas formando mantras y dibujos de devatas (deidades) que se quieran asimilar. A veces parecen laberintos auténticos. El denominador común es el círculo (uno o varios) que rodea un núcleo interno, además puede ir acompañado de otras figuras geométricas como el cuadrado o el triángulo.

Según Mircea Eliade, el mandala es "a la vez una imagen del Universo y una teofanía".

"El anillo externo del mandala consiste en una "barrera de fuego", que por una parte prohíbe el acceso a los que no son iniciados, pero por otra, simboliza el conocimiento metafísico que "quema la ignorancia". Enseguida viene un "anillo de diamante"; ahora bien, el diamante es el símbolo de una conciencia suprema, la boddhi, la iluminación. Inmediatamente dentro del anillo de diamante está *inscrito un círculo alrededor del cual están representados ocho cementerios, que simbolizan los ocho aspectos de la conciencia desintegrada; el motivo iconográfico de los cementerios se observa sobre todo en los mandala dedicados a las deidades aterradoras. Sigue después el anillo de hojas, que simboliza el renacimiento espiritual. En el centro de este último círculo se encuentra el mandala propiamente dicho, también llamado palacio (vimana), es decir, el lugar en que se disponen las imágenes de los dioses.*"

El Yantra es una clase de mandala empleada por el tantrismo y cuyas imágenes son exclusivamente geométricas (el círculo representa la unidad, un punto, el todo, el cuadrado, lo terrestre y material, el triángulo, principios masculino y femenino); ya no utilizan a las deidades en su forma completa sino sólo representan su esencia. Por ejemplo, para representar a la diosa madre (la Shakti) se utiliza un triángulo rojo con la punta hacia abajo, es el símbolo de su femineidad; más aún, simboliza una parte de la diosa (la vulva) que es su esencia, el principio femenino. Shiva, que es su pareja, se representa con un triángulo blanco con la punta hacia arriba. Cuando se representa su unión el resultado es una estrella de seis puntas (como la estrella de David). Estas imágenes triangulares se ven habitualmente rodeadas por el círculo que las sacraliza y realza.

Hasta aquí lo concerniente al mandala desde un punto de vista clásico, si es que puede utilizarse la palabra en este caso. Después, personas pertenecientes a culturas que no son la hindú o la tibetana han observado desde fuera el concepto que acabamos de describir y sobre todo las imágenes, y se han dado cuenta de

que el mandala ha sido utilizado, con otros nombres quizás, en otras muchas culturas a lo largo de los tiempos.

En América, por ejemplo, tanto en el norte como en el sur pueden verse dibujos realizados en la tierra o sobre soportes más duraderos que a través de círculos. Otras imágenes geométricas representan la Creación y otros grandes misterios que inquietan a la humanidad desde los orígenes. Entre los indios de Norteamérica se utilizan estas imágenes para curar a los enfermos; en otras culturas como la Maya o la Azteca se hacía uso del disco solar y otras imágenes de base circular en las que se incluían otros símbolos más pequeños.

Así mismo en Europa se ha empleado el mandala en los edificios sagrados, catedrales góticas, por ejemplo, los rosetones que forman las vidrieras pueden considerarse mandalas geométricos. Anteriormente, incluso, se utilizaba la imagen del Cristo rodeado por los cuatro evangelistas (cuatro direcciones). Posteriormente, en el Renacimiento, comenzó a utilizarse la planta circular para las iglesias, incluso existe una teoría de que Roma fue proyectada con base circular y posteriormente dividida en cuatro cuadrantes por dos vías principales que se cruzaban en el centro.

En la actualidad se ha reconocido el mandala en el propio diseño de la naturaleza, se ha extendido su contemplación desde creaciones enormes (planetas, estrellas, sistemas enteros, galaxias), hasta realidades imposibles de ver a simple vista (células, átomos).

De este modo vemos que el mandala parece existir independientemente de una cultura en particular, incluso al margen de la cultura lo encontramos en el mundo natural.

- Beneficios de dibujar o pintar mandalas

1) Comienzo de un trabajo de meditación activa.

CAPITULO 3. MARCO DE REFERENCIA

2) Contacto con tu esencia.

3) Te expresarás mejor con el mundo exterior.

4) Ayuda a expandir tu conciencia

5) Desarrollo de la paciencia.

6) Despertar de los sentidos. Es probable que comiences a ver lo que está a tu alrededor con otros ojos.

7) Empiezas a escuchar la voz de tu intuición.

8) Te aceptarás y te querrás más.

9) Te curarás física y psíquicamente.

- Formas y sus significados

Los mandalas no son simples dibujos de colores. Todos los elementos que en ellos se integran tienen un significado. Conoce algunos de los más utilizados:

Círculo: movimiento. Lo absoluto. El verdadero yo.

Corazón: sol. Amor. Felicidad. Alegría. Sentimiento de unión.

Cruz: unión del cielo y la tierra. Vida y muerte. Lo consciente y lo inconsciente.

Cuadrado: procesos de la naturaleza. Estabilidad. Equilibrio.

Estrella: símbolo de lo espiritual. Libertad. Elevación.

Espiral: vitalidad. Energías curativas. Búsqueda constante de la totalidad.

Hexágono: unión de los contrarios.

Laberinto: implica la búsqueda del propio centro.

Mariposa: autorenovación del alma. Transformación y muerte.

Pentágono: silueta del cuerpo humano. Tierra, agua, fuego.

Rectángulo: estabilidad. Rendimiento del intelecto. La vida terrenal.

Triángulo: agua, inconsciente (hacia abajo); vitalidad, transformación (hacia arriba); agresión hacia uno mismo (hacia el centro)

¿Qué quieren decir los colores?

El uso de los colores en los mandalas también tiene un significado especial. Su uso está relacionado con el estado de ánimo de quien los pinta o dibuja. Descubre lo que esconde cada tonalidad:

Blanco: nada, pureza, iluminación, perfección.

Negro: muerte, limitación personal, misterio, renacimiento, ignorancia.

Gris: neutralidad, sabiduría, renovación.

Rojo: masculino, sensualidad, amor, arraigamiento, pasión.

Azul: tranquilidad, paz, felicidad, satisfacción, alegría.

Amarillo: sol, luz, jovialidad, simpatía, receptividad.

Naranja: energía, dinamismo, ambición, ternura, valor.

Rosa: aspectos femeninos e infantiles, dulzura, altruismo.

Morado: amor al prójimo, idealismo y sabiduría.

Verde: naturaleza, equilibrio, crecimiento, esperanza.

Violeta: música, magia, espiritualidad, transformación, inspiración.

Oro: sabiduría, claridad, lucidez, vitalidad.

Plata: capacidades extrasensoriales, emociones fluctuantes, bienestar.

Al ser este un trabajo introspectivo se ha tenido muy en cuenta, de que manera repercute el mandala en nuestra manera de pensar y en la profundidad que conlleva el vivir "un llegar a ser". Aquella necesidad humana de complementarse con el "otro" representada y expuesta de tal manera que los arquetipos y todo lo que nos rodea empieza a ser parte de nosotros.

• INTERPRETACIÓN JUNGIANA DEL MANDALA

Jüing dice del mandala que señala el aspecto más vital de la vida: su completamiento definitivo. Así mismo dice que las cuatro orientaciones que aparecen en ciertos mandalas se relacionan con la necesidad humana de orientación psíquica. Relaciona esto con las cuatro funciones en que divide la conciencia humana: pensar, sentir, intuir, percibir.

En los yantra que representan la unión Shiva-Shakti, Jüing ve la unión de los opuestos, la integración, la unidad. Le interesa la tensión entre los polos, el dinamismo que esto supone, implica un proceso, la creación de algo, un llegar a

ser. A semeja esta unión al círculo mismo que para él es el completamiento de la psique o sí-mismo; también supone la iluminación o la perfección absoluta. Jung considera que el hombre moderno está desintegrado, separado de sí-mismo, por esto dice:

"Hoy día el símbolo geométrico del círculo ha vuelto a desempeñar un papel importante en la pintura. Pero con pocas excepciones, la modalidad tradicional de representación ha sufrido una transformación característica que se corresponde con el dilema de la existencia del hombre moderno. El círculo ya no es una figura de un solo significado que abarca todo un mundo y domina la pintura. A veces el artista lo quita de su posición dominante y lo reemplaza por un grupo de círculos negligentemente ordenados. A veces el plano del círculo es asimétrico." (...) El círculo es un símbolo de la psique. El cuadrado es un símbolo de materia terrenal, del cuerpo y de la realidad. En la mayoría del arte moderno, la conexión entre esas dos formas primarias es inexistente o libre y casual. Su superación es otra expresión simbólica del estado psíquico del hombre del siglo XX: su alma ha perdido las raíces y él está amenazado por la disociación. (...) Pero la frecuencia con que aparecen el cuadrado y el círculo no debe desdeñarse. (...) esas formas aparecen, a veces, como si fuesen gérmenes de un nuevo crecimiento".

Para Jung el mandala es una forma arquetípica, de ahí que aparezca en diferentes culturas lejanas entre sí. Al mismo tiempo considera que la comprensión del arquetipo resulta curativa, con lo cual viene a ser lo mismo que meditar largamente sobre la imagen fijando la atención en ella, tal y como proponen las culturas orientales. Al parecer los mandalas más impresionantes son los que surgen directamente de la imaginación sin que haya un pensamiento o propósito preconcebido. Se utilizan para restablecer el orden perdido con anterioridad y especialmente con un propósito creador, dar a la luz algo nuevo que no existía antes; ambos propósitos se complementan.

-Psicología junguiana

Mandala del buda Shakyamuni, pintura tibetana: esta clase de imágenes provienen, según Jung, de un modelo arquetípico común a todas las culturas.

Frecuentemente se habla de psicoanálisis Junguiano, pero la denominación más correcta para referir esta teoría y su metodología es

Psicología analítica o de los complejos. Aunque Jung era reacio a fundar una escuela de psicología —se le atribuye la frase: *Gracias a Dios, soy Jung; no un junguiano*—, de hecho, desarrolló un estilo distintivo en la forma de estudiar el comportamiento humano. Desde sus primeros años, trabajando en un hospital suizo con pacientes psicóticos, y colaborando con Sigmund Freud y la comunidad psicoanalítica, pudo apreciar de cerca la complejidad de las enfermedades

mentales. Fascinado por tales experiencias (y estimulado por las vicisitudes de su vida personal) dedicó su obra a la exploración de estas temáticas.

De acuerdo con su postura, para captar cabalmente la estructura y función del psiquismo, era vital que la psicología anexara al método experimental (heredado de las ciencias naturales), los hallazgos provistos por las ciencias humanas. El mito, los sueños y las psicopatologías constituirían un espectro de continuidad, manifestando *in vivo* rasgos singulares, que operan sistemáticamente en las profundidades de la vida anímica inconsciente. Sin embargo, para Jung, lo inconsciente *per se* es, por definición, incognoscible. *Lo inconsciente es necesariamente inconsciente*— ironizaba. De acuerdo con esto, sólo podría ser aprehendido por medio de sus manifestaciones.

Tales manifestaciones remiten, según su hipótesis, a determinados patrones, a los que llamó *arquetipos*. Jung llegó a comparar los arquetipos con lo que en etología se denomina patrón de comportamiento (o pauta de comportamiento), extrapolando este concepto, desde el campo de los instintos a la complejidad de la conducta humana finalista.⁷ Los arquetipos modelarían la forma en que la consciencia humana puede experimentar el mundo y autoperibirse; además, llevarían implícitos la matriz de respuestas posibles que es dable observar, en un momento determinado, en la conducta particular de un sujeto. En este sentido, Jung sostenía que los arquetipos actúan en todos los hombres, lo que le permitió postular la existencia de un *inconsciente colectivo*.

El hombre accedería a esa dinámica inconsciente en virtud de la experiencia subjetiva de estos símbolos, la cual es mediada profusamente por los sueños, el arte, la religión, los dramas psicológicos representados en las relaciones interpersonales, y los propósitos íntimos. Jung sostenía la importancia de profundizar en el conocimiento de ese lenguaje simbólico para consolidar la preeminencia de la consciencia individual sobre las *potencias* inconscientes. En tono poético, sostenía que este proceso de individuación (*principium individuationis*) sólo es viable cuando se ha dado respuesta a la pregunta: *¿Cuál es el mito que tú vives?*⁸ Consideraba, por otra parte, que estos aspectos de la vida anímica están relativamente marginados del sistema de creencias de la mentalidad moderna occidental.

En cuanto a los mandala (como a otras simbolizaciones que se pueden encontrar en la alquimia, el gnosticismo, el yoga, el esoterismo y la mitología), Jung los consideraba representaciones de origen inconsciente para un proceso de individuación, es decir, para que cada ser humano cumplimente su sí-mismo (en alemán: *Selbst*). En este terreno, sobresalen sus trabajos en coordinación con otras figuras de renombre, como los realizados con el sinólogo Richard Wilhelm en el libro chino de yoga taoísta (o *đaoísta*) *El Secreto de la Flor de Oro*; o con Károly Kerényi, en *Introducción a la esencia de la mitología*; e incluso el intercambio de ideas en su correspondencia con el filósofo budhista zen japonés, D. T. Suzuki.

La influencia de Jung se hizo extensiva a importantes referentes en diversos campos de la cultura, desde el pintor Wifredo Lam al filósofo Gaston Bachelard, incluyendo al escritor Hermann Hesse (la misma es patente, por ejemplo, en la obra *Demian* de este último), al filólogo Ernst Robert Curtius, al psicólogo conductista Hans Eysenck, y al ensayista Joseph Campbell, famoso por sus estudios sobre mitología e historia de las religiones. Así mismo, fue inspirador y participante en los coloquios del Círculo de Eranos.

Jung intentó dar base científica a varios de sus postulados, aunque en muchos casos no halló los medios para lograrlo. Tal es lo que intentaba cuando planteó el principio de sincronicidad (principio por el cual algunos pretenden explicar la supuesta eficacia de las mancias). Contrariando lo que muchos suponen, en la misma obra en que presentó esa hipótesis (*La Interpretación de la Naturaleza y la Psique*: trabajo conjunto con el físico Wolfgang Ernst Pauli), Jung descartaba de plano la solvencia metodológica de disciplinas como la astrología. Gran parte de los movimientos que en la actualidad se denominan *junguianos* (particularmente aquellos que han asimilado las creencias *New Age*), defienden argumentos que estarían en abierta contradicción con las ideas originales del autor.

Además de sus importantes aportaciones a la psicología, la influencia de Jung se ha extendido a otros campos en ocasiones más inesperados. Un ejemplo es su indirecta colaboración en la génesis de la conocida agrupación Alcohólicos Anónimos. Un paciente suyo, Rowland H., padecía alcoholismo crónico, y cuando todos los demás métodos fallaron, Jung le comunicó que su recuperación era prácticamente imposible a no ser que lo enfocara desde un punto de vista centrado en la espiritualidad y la experiencia mística. Rowland siguió este consejo y redescubrió el cristianismo evangélico, difundiendo tras su recuperación dichas ideas entre personas aquejadas de alcoholismo, entre ellas el que sería futuro cofundador de Alcohólicos Anónimos, Bill Wilson. Los conceptos que se va a presentar a continuación han sido de gran ayuda para entender aun más el proceso terapéutico, teniendo en cuenta cada paso que implica el realizar una terapia, la variedad de instrumentos con los cuales se puede interactuar para lograr mejores resultados, y finalmente un acercamiento al restablecimiento tanto mental como físico.

- **ARTE TERAPIA**

Arte-Terapia es todo proceso terapéutico que utiliza el arte, en especial las artes visuales (pintura, escultura, fotografía, video, instalación, poesía), la música y la expresión corporal, como método para mejorar la salud. La utilización del arte en los procesos terapéuticos se basa en los resultados de numerosos estudios realizados que señalan que el arte afecta al sistema nervioso autónomo, al equilibrio hormonal y a los neurotransmisores cerebrales y que produce cambios en la actitud, en el estado emocional, y en la percepción del dolor.

Se define también como una disciplina que capacita para la ayuda humana utilizando los medios artísticos, las imágenes, el proceso creativo y las respuestas del paciente a esos productos creados. A través del proceso creador se reflexiona sobre el desarrollo del o la paciente, sus conflictos personales e intereses.

En palabras sencillas podría definirse como una combinación de arte y psicoterapia, en la cual, el arte es utilizado como una alternativa complementaria a la comunicación verbal, que desarma las defensas que obstaculizan el proceso de subjetivación y facilita la expresión de los pensamientos y sentimientos.

- Posibilidades de aplicación

Las terapias artísticas son un recurso terapéutico muy flexible ya que:

- Se puede realizar de forma individual, familiar o grupal.
- En Centros de Salud, Escuelas o Espacios Comunitarios
- Con niños, adultos, ancianos, personas con dificultades y trastornos o con necesidades educativas especiales.

Diferencias entre la Terapia del Arte y la Creación Artística con fines estéticos.

- El objetivo es terapéutico y no estético, la obra se presenta como un elemento de interpretación y análisis entre cliente y terapeuta.
- La importancia de lo creado radica en el proceso, que incluye el lugar, el sujeto, el terapeuta y la obra, y no en el producto en si mismo.
- El sujeto de la terapia da su propia interpretación o significado a su creación.

- Cómo se realiza

El proceso del Arte Terapia se conforma por tres etapas:

- Introducción: que consiste en bienvenida y reglas (encuadre terapéutico)
- Ejecución: (donde se utiliza la mitad del tiempo disponible)
- Discusión:

De lo anterior se deduce que deben existir tanto actividades visuales como verbales.

Las técnicas a utilizar deben ser sencillas y que se acomoden a las personas. Ejemplo: (ceras, rotuladores, lápices blandos, arcillas, plastilina), se pueden realizar collages, acrósticos, poemas y dibujos anagramáticos, etc.

La consigna utilizada por el terapeuta, dependerá de las características individuales del sujeto o grupo a atender. Ejemplos de ellas pueden ser por ejemplo: "Si yo fuera..." "Hacer un cartel de uno mismo", etc.

* Las directrices se trabajan generalmente dentro de temas específicos según la necesidad.

Ej. Fantasías, proyectos, autoimagen, relaciones familiares, etc.

La misión del terapeuta es atender en todo momento. En el comienzo de la terapia ver si aceptan la consigna, la actitud ante la tarea, la utilización del espacio disponible, la forma de los trazos, etc.)

- Modalidades y ámbito de intervención de las terapias

Existen dos maneras de realizarlas: libre y estructuradas.

- Libre: consiste en dejarse llevar y crear lo primero que aparezca en la mente, sin saber siquiera qué es lo que estamos haciendo hasta que lo hemos terminado. En este caso se abren las puertas de nuestro subconsciente y se dejan aflorar sus contenidos a la consciencia. También sirve para incrementar la expresión de la creatividad.
- Estructurada: El terapeuta le pide al paciente o cliente que haga un trabajo o utilice materiales específicos, con el fin de trabajar ciertos aspectos de la problemática del individuo en cuestión o bien, profundizar más en ellos.

- Terapia grupal Vs Individual

En la terapia Grupal, el aprendizaje social, permite el apoyo mutuo frente a situaciones similares, sin embargo presenta la desventaja de que es más difícil la confidencialidad y la atención es menos individualizada.

. Arte-terapia es un método ideal para relajarse y resolver muy naturalmente los problemas. No importa el talento o la capacidad que se tenga. Lo más importante es saber escuchar la "voz" interior y expresarse a través de la creación artística.

-Hay que saber que la significación de las obras no resuelven por si solos los problemas psicológicos pero permiten entenderlos, aceptarlos y finalmente sobrellevarlos.

- Arte-terapia: facilitar la expresión y la comunicación

No siempre lo verbal nos permite desahogar un contenido emocional plenamente, hay cosas que no pueden expresarse con palabras, y ese fue el impulso que llevó

al ser humano al arte desde hace tantos siglos. El arte es algo inherente a la expresión del hombre.

Especialistas en el tema como Cathy Malchioldi, destacan que el arte ayuda especialmente a descargar las emociones, algo conocido como "catarsis"

El principio de la Arte-Terapia es el de estimularnos a expresar sentimientos y emociones bajo una forma visual o plástica como con la pintura, el dibujo, la escultura... Y esto se consigue dejando a un lado al miedo y abriendo el inconsciente, ayudando a conocer sus orígenes.

Para el terapeuta no sólo será importante el resultado, la obra en sí, sino su evolución, el proceso creativo, los símbolos que afloran de ella y nuestra respuesta a esos productos que hemos creado.

El terapeuta actuará a la vez como psicólogo y educador, y su objetivo será ayudar en los casos de conflictos emocionales, deficiencias psíquicas y sociales, autoestima, desestructuración personal y familiar, y cualquier problema relacionado. Y no sólo es una terapia para estos casos, sino que será la ideal para todos, para los que tienen ganas de encontrar la alegría de expresarse, de comunicar, de encontrarse a sí mismo.

Siempre se ha dicho que el acto artístico (ya sean artes plásticas, danza, teatro, escritura, música o escultura) saca de lo más profundo y deja aflorar la imaginación, la sensibilidad, las emociones ocultas... Es el arte lo que pone en funcionamiento todas estas capacidades tan humanas para revelar todos aquellos bloqueos que nos impiden realizarnos como persona y vivir plenamente.

Muchos terapeutas afirman que el acto artístico es un acto que aporta un gran sentimiento de bienestar, una afirmación de uno mismo, una inmensa sensación de libertad. En un taller de Arte-Terapia, ellos serán los que nos ayuden a dejar ir nuestra mano, a expresarnos lo más espontáneamente posible, y todo ello debemos hacerlo sin juzgar hasta dejar que la obra tome forma por sí misma, volviéndose cada vez más legible y más concreta. Es curioso el que los especialistas aclaren que no sólo es beneficioso el crear, sino también observar las obras de otros, simplemente eso puede hacer aflorar en nosotros los sentimientos más profundos. ¿Quién no ha sentido una pequeña punzada en el estómago ante "El grito" de Munch?, ¿A quién no le conmueven las expresiones del amor en Klimt?

- La terapia del arte: Cómo puede curar la expresión creativa

por Barbra Williams Cosentino

La terapia del arte puede ser una forma para que las personas con dolor tanto físico como emocional se recuperen.

Janette tiene seis años de edad, sus ojos cafés cansados por la agotadora sabiduría de una niña que ha visto más de lo que cualquier otro niño de su edad. Ella presenció a su padre, en el frenesí de un arrebató de alcoholismo, patear a su madre embarazada en el estómago y vio a la policía llegar y llevarse arrastrando a su padre fuera de la habitación. Ella estaba ahí cuando su madre, llena de moretones y de lágrimas, regresó del hospital y le dijo que ya no iba a tener una hermanita después de todo.

Puede ser difícil tanto para una niña de seis años como para alguien de 60 años de edad, encontrar las palabras, en estos casos, para describir el dolor de estos recuerdos. Pero los niños y los adultos que han estado expuestos a traumas inmencionables, como aquellos que sufren por depresión, ansiedad o alguna otra enfermedad seria mental o física, pueden obtener enormes beneficios del curativo proceso de la terapia del arte, una terapia que utiliza pintura y papel, pegamento y tijeras, imágenes y colores para expresar simbólicamente la profundidad e intensidad del dolor emocional.

- El arte como una puerta de entrada al subconsciente

La American Art Therapy Association, Inc. (AATA), define a la terapia del arte como "un profesión para el servicio humano, que utiliza medios artísticos, imágenes, el proceso del arte creativo y las respuestas de los pacientes/clientes a las obras creadas, como reflejos de su desarrollo individual, habilidades, personalidad, intereses, preocupaciones y conflictos."

Aunque los seres humanos han utilizado el arte como forma de expresión durante miles de años, la terapia del arte no fue reconocida como una profesión hasta la década de 1930. En esos años fue cuando

Margaret Naumberg, se considera como la "madre de la terapia del arte," abogó por el uso del arte como puerta de entrada al subconsciente en conjunto con la libre asociación y la interpretación psicoanalítica.

Pero fue el artista Adrian Hill quién tomó el crédito por inventar el término "terapia del arte" en 1942. Mientras se recuperaba de la tuberculosis en un sanatorio, él sintió que su incursión al arte lo llevó a su recuperación emocional.

Introduciendo a sus compañeros pacientes a la pintura, encontró que utilizaban la expresión artística no sólo por placer, sino también como un vehículo para expresar sus miedos y emociones.

3.2 ANTECEDENTES DEL PROBLEMA

Las terapias artísticas son un recurso terapéutico muy flexible ya que:

- Se pueden realizar de forma individual, familiar o grupal.
- En Centros de Salud, Escuelas o Espacios Comunitarios
- Con niños, adultos, ancianos, personas con dificultades y trastornos o con necesidades educativas especiales.

En este caso se ha tenido la intención particular de trabajar con jóvenes de los 18 a los 22 años de edad, se llevará un reporte que será consignado en la bitácora, lo cual será de suma importancia para la construcción de la obra.

Una autora muy reconocida trabajó a partir de la meditación con mandalas en el ámbito del arte terapia. **Anna Freijomil** Arte-terapeuta, pintora y maestra de artes plásticas en Begur (Costa Brava, Girona), nació en Barcelona el 3 de Julio del año 1975. El contexto en el cual fue criada Anna, estaba rodeado de elementos místicos como inciensos, música, cartas astrales, libros, espiritualidad, amigos y mucho, mucho amor.

Desde muy niña estuvo implicada con una enseñanza artística espiritual, paralelamente realizó cursos de crecimiento personal y terapia grupal con la psicóloga M^a del Mar García Muñoz. Descubrió los beneficios de la psicología, ya que esta le proporcionaba muchas herramientas para crecer, entender, transformar aspectos de su vida, entrando en consciencia con las cosas que hacía.

En 1996, hace el viaje más importante y deseado de su vida, voy al sur de la India, concretamente a Puttaparthi en el ashram de Sai Baba. Vuelvo con una visión nueva...Años más tarde conocería a Anna, en una de sus visitas a España.

Es importante destacar en esta autora, el proyecto presentado después del 2003 para la construcción de una escuela Municipal de Arte, y acceden de buen grado pues no había formación al respecto; valoran positivamente mi iniciativa e ilusión. Así nace la Escuela Municipal de Arte, llamada 'Art-terçol'. Durante el periodo de un año ejerce de maestra y organiza, con la colaboración de la regidora de Enseñanza y de Educación, y el regidor de cultura, las clases de dibujo, pintura y manualidades, dirigidas a todas las edades. Anna crea en primera instancia, el curso del Arte-terapia con Mandalas, basado en su propia experiencia, de cómo los mandalas nos pueden ayudar a transformar nuestra realidad. Creo el Mandala

de la “Realización del Ser”, el cual marcó en su vida un antes y un después; a partir de esto, su vida se encamina a manifestar su parte creativa en todos los sentidos.

“El 1 de Febrero del 2007 nace mi proyecto personal, un espacio ubicado en mi casa, L’Espai d’Art l’Estel donde imparto talleres, clases particulares de dibujo y en la planta baja, ubico mi consulta de Arte-terapia para sesiones individuales, de pareja o familiar”.

3.3 HIPÓTESIS

1. Con la implementación del mandala en el Arte-Terapia se busca estimular la psique, los sentimientos, las emociones bajo una forma visual, abriendo el inconsciente, reconociendo sus expresiones mediante el acto creativo.
2. Por medio de la creación de mandala y la elaboración del relato literario de este se emprende una instrumentación categórica de dualidad, orientada a la construcción de nuevos horizontes en el campo de la psicoterapia.
3. Dimensionar al ser humano como un ente capaz de afrontar sus conflictos mediante el autorreconocimiento y la introspección, a través de la construcción de su propio mandala.
4. El mandala como una construcción simbólica, que puede llegar a convertirse en imagen poética a partir de la escritura y sentido que le imprime su creador.

CAPITULO 4

ASPECTOS METODOLOGICOS

4.1 TÉCNICAS DE RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN.

En cuanto al proyecto planteado, la información se obtendrá a través de una bitácora, que se realizará con jóvenes de los 18 a los 22 años de edad, de esta manera se llevará el reporte de cada una de las reflexiones de los mandalas, los cuales han sido realizados con la intención de crear un espacio de reflexión. Se ha considerado que para el desarrollo de este anteproyecto se necesita de la colaboración de profesionales en el campo de la psicología y el arte-terapia, para esto la segunda fuente de información se obtendrá a través de la entrevista, la cual será útil para los planteamientos de la parte teórica y técnica del proceso terapéutico.

4.1.1 Bitácora. La bitácora tendrá como principal intención llevar un reporte escrito y visual que servirá para el desarrollo del proceso terapéutico, esta será realizada por cada paciente, el cual dejará al descubierto su punto de vista con respecto a la exposición de los mandalas (en este caso los 13 mandalas que han sido elaborados como parte de mi introspección). La invitación será abierta para jóvenes entre los 18 y 22 años, la intención es apreciar que tipo de impacto causa el mandala en este tipo de población y que reflexiones se generan a partir de esta propuesta terapéutica.

Otro de los fines, de este instrumento, es la recolección de información, después de la eventualización de cada proceso terapéutico. Se pretende tener un registro de todo lo que acontece en cada sesión, de manera minuciosa y detallada.

1. ¿Qué herramientas nos proporciona la psicología para el proceso terapéutico mediante la imagen?
2. ¿Que tipo de relaciones nos proporciona el método de la imagen en la intervención terapéutica para la comprensión de los conflictos en las diferentes esferas vitales del sujeto (personales, familiares, laborales, académicos, de pareja)?
3. ¿Qué piensa, acerca de la herramienta literaria, como complemento del ejercicio de la construcción del mandala?

ENTREVISTAS A ARTE-TERAPEUTAS

A este grupo se le pedirá responder las siguientes preguntas:

1. ¿Cuál ha sido la importancia de la implementación del MANDALA como proceso terapéutico?
2. ¿Qué tan importante es la utilización de diversos colores en la elaboración del mandala?, ¿Tiene alguna implicación que únicamente se use los colores blanco y negro?
3. ¿Qué posibilidades existen a un futuro, de proyectar la técnica del mandala en el campo terapéutico hacia otros espacios de la clínica?
4. ¿Existe alguna determinación con el tiempo que se use para la aplicación de la técnica del mandala, como proceso terapéutico?

4.3 POBLACION Y MUESTRA

La población sobre la cual se realizarán las observaciones de estudio será de jóvenes de la edad de 18-22 años. Se considera entonces, que la población susceptible de estudio, para llevar a cabo este proyecto se encuentra dentro de la ciudad de Pasto, comprendiendo todos los estratos. Se debe tener en cuenta además, que la población para el estudio planteado considera “todas aquellas personas que hallan sufrido algún tipo de problema de índole emocional.

4. 3 ÍNDICE ANALÍTICO TENTATIVO DEL PROYECTO

Índice general

- 1. Introducción**
- 2. Definición del problema**
 - 2.1** Formulación del problema
 - 2.2** Objetivos
 - 2.3** Justificación

2.4 Hipótesis de investigación

3. Proceso investigativo

3.1 Recolección de información

3.1.1 Bitácora

3.1.2 Entrevistas a psicólogos

3.1.3 Entrevistas a terapeutas

3.1.4 Terapias realizadas

3.2 Análisis de resultados

4. Proceso terapéutico

4.1 Definición del proceso terapéutico la imagen como terapia.

4.2 Características

4.3 Fase I

4.4 Fase II

4.5 Fase III

5. Conclusiones

Bibliografía

4.4 GUÍA DE TRABAJO DE CAMPO

La terapia a desarrollar consiste en tomar una cámara digital y hacer una sesión fotográfica, en donde cada paciente acciona sus propias fotos convirtiéndose en el protagonista. Para el desarrollo es importante el autorreconocimiento a partir de la propia imagen. La sesión en su fase inicial empezará por capturar la imagen del rostro y posteriormente las demás partes del cuerpo. Se requiere completa desinhibición ya que se trata de dejar aflorar parte de su inconciente.

Esto se llevará a cabo en varias sesiones en las cuales se persigue el objetivo de la obtención de una mandala, después de esto se proseguirá con el uso de la bitácora, que tendrá el fin de llevar un reporte escrito y visual de todo el proceso terapéutico. Se ha determinado que todo el proceso terapéutico se va a desarrollar en el transcurso de TRES meses, sin desmeritar la especificidad del problema sometido a intervención, el cual puede requerir de una notable prolongación.

Sesión 1: “LA MAQUINA DEL DESCARGA”

Tiempo estimado: 1 Hora.

Lugar: consultorio.

Actividad: sesión fotográfica

Objetivos: autorreconocimiento

Materiales: cámara fotográfica

Objetos personales.

Ambientación: música experimental.

Antes de comenzar esta sesión será de suma importancia visualizar mentalmente cualquier tipo de acontecimiento que nos afecte, se proseguirá a una previa presentación del paciente con la maquina del descargue (cámara fotográfica). Lo importante es ver al artefacto de una manera subjetiva en donde la intención no es simplemente capturar la imagen, sino pensar de qué manera la maquina puede recibir por medio de la captura de la imagen toda nuestra descarga.

Una vez que el paciente ya se haya familiarizado con la cámara, se le pedirá que asuma cierto tipo de posturas o gestos que puedan ayudar a expresar lo que quiere descargar, será importante un objeto personal con el que pueda interactuar

en algunas de las imágenes, claro está, este objeto tendrá que tener un significado importante, en el que se creará la conciencia de que significado puede tener para el proceso que se está llevando a cabo.

De esta manera la captura de las imágenes, dará paso a dos puntos:

- Decidir con que imágenes se quiere trabajar para la elaboración de los mandalas.
- Borrar las imágenes que no sean de agrado, o que no tengan importancia para la elaboración del mandala.

Sesión 2: VIAJE HACIA LA PROFUNDIDAD INESTABLE DE LOS SENTIDOS.

Tiempo estimado: 2 horas

Lugar: laboratorio

Actividad: composición de los mandalas.

Objetivos: profundizar el inconsciente por medio de las imágenes capturadas

Materiales: computador, programas de edición, revelar cada una de las imágenes construidas (mandalas).

En esta sesión se proseguirá a llevar las fotos al computador y en un programa digital, se hará la composición de los mandalas, con las imágenes ya recolectadas en la primera sesión, la importancia que tiene este segundo paso radica en que la imagen se transformará en algo totalmente diferente a lo que inicialmente era y de esta manera se invitará a cada uno de los pacientes a indagar sobre lo que proyecta su inconsciente en cada imagen creada, entendiendo que esta se ha hecho con un fin específico.

En este paso a seguir el paciente confrontará el producto que el mismo ha creado, empezará de esta forma un autorreconocimiento que posteriormente se irá fortaleciendo en el desarrollo de todo el proceso.

Sesión 3: NO OLVIDES SACAR LA BASURA

Tiempo estimado: 1 hora

Lugar: consultorio

Actividad: elaboración del reporte escrito (bitácora)

Objetivos: Concluir por medio reportes verbales, acerca de la importancia y los efectos del uso de la imagen como terapia.

Materiales: hojas de papel, fotografías de los mándalas.

Posteriormente a la culminación de cada composición, se proseguirá con la elaboración del reporte escrito, en donde se tendrá en cuenta una libre asociación de ideas, ya sea, relatos, poemas, citas literarias, donde se manifieste la expresión y la reflexión que produjeron las imágenes mediante el ejercicio introspectivo del paciente.

Cierre de la sesión: LA PALMA DE MI MANO

El propósito final, es la exposición del mandala a otras personas, siendo estas, las que también procedan a escribir un reporte escrito de carácter libre; alimentando así la idea de superación y afrontamiento frente al fenómeno problema. La intención de que otras personas escriban tiene la finalidad de realizar un proceso de retroalimentación, en el que el problema es dimensionado desde varias perspectivas a partir del bagaje intersubjetivo.

CAPITULO 5

ASPECTOS ADMINISTRATIVOS

5.1 RECURSOS HUMANOS

Teniendo en cuenta las técnicas usadas para la recolección de información y la guía de trabajo enunciada en el proyecto, se establece la necesidad del recurso humano que se enuncia a continuación:

1. Entrevistas: se requiere de dos psicoanalistas y dos terapeutas.
2. Terapias: se requieren 30 personas

5.2 PRESUPUESTO

Para llevar a cabo el proceso investigativo del proyecto planteado, se requiere de los siguientes elementos:

1. Un consultorio
2. Dos cámaras digitales
3. Una grabadora
4. Una mesa redonda
5. Sillas
6. Sofás
7. Alfombra
8. Música de relajación
9. Honorarios
10. Transporte
11. Sombrillas
12. Telones
13. Luces
14. Un computador
15. Cojines
16. Transport

El presupuesto necesario para los elementos enumerados se establece en el siguiente cuadro

INSTRUMENTOS	CANTIDAD	COSTO/APROX	TOTAL
Honorarios	3	\$50.000	\$150.000
Adecuación del consultorio	1	Propio	\$0
Escritorio	1	\$300.000	\$300.000
Silla	15	\$10.000	\$150.000
Mesa	1	\$350.000	\$350.000
Cámara fotográfica	2	\$1.100.000	\$2.200.000
Música de relajación	30	Propio	\$0
Computador	1	Propio	\$0
Alfombra	1	\$250.000	\$250.000
Sofá	3	\$150.000	\$450.000
Sombrilla	2	\$15.000	\$30.000
Telón	2	\$15.000	\$30.000
Luces	3	\$50.000	\$150.000
Cojín	10	\$5.000	\$50.000
Transporte	10 días	\$3.000	\$30.000
Grabadora	1	Propia	\$0
TOTAL			\$4.140.000

Fuente. Esta Investigación

BIBLIOGRAFIA

1. Bachelard, Gastón (1965), La poética del espacio, México, Fondo de Cultura
2. Bachelard, Gastón (1958), El aire y los sueños, México, FCE
3. KUSTENMACHER, Marion. Energía y Fuerza a través de los Mandalas. Ediciones Obelisco. Barcelona, 2003
4. AAVV (1991), Tiempo y arte. XIII Coloquio Internacional de Historia del Arte, México, Instituto de Investigaciones Estéticas-UNAM.
5. Adair, John 1992), El arte del pensamiento creativo, Santafé de Bogotá, Colombia, Legis.
6. SAGAN, Carl. Cosmos. Editorial Planeta. Barcelona, 1992.
- 7 RESTREPO, Luís Carlos. La trampa de la razón. Editorial Retina Ltda. Bogotá 1998.
8. Asociación española de terapia artística. Definición de arte terapia, [http: www.arrtherapy.org](http://www.arrtherapy.org).2007.
9. wikipedia, la enciclopedia libre. Arteterapia, [http: www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org), 2007.
10. El mandala. Barcelona. [http:tantriconepali.galeon.com](http://tantriconepali.galeon.com)
11. El arte como puerta de entrada al subconsciente. [www. American Art Therapy. Association.com](http://www.AmericanArtTherapyAssociation.com).

ANEXOS

Anexo A. POEMA: VISION DE MUERTE

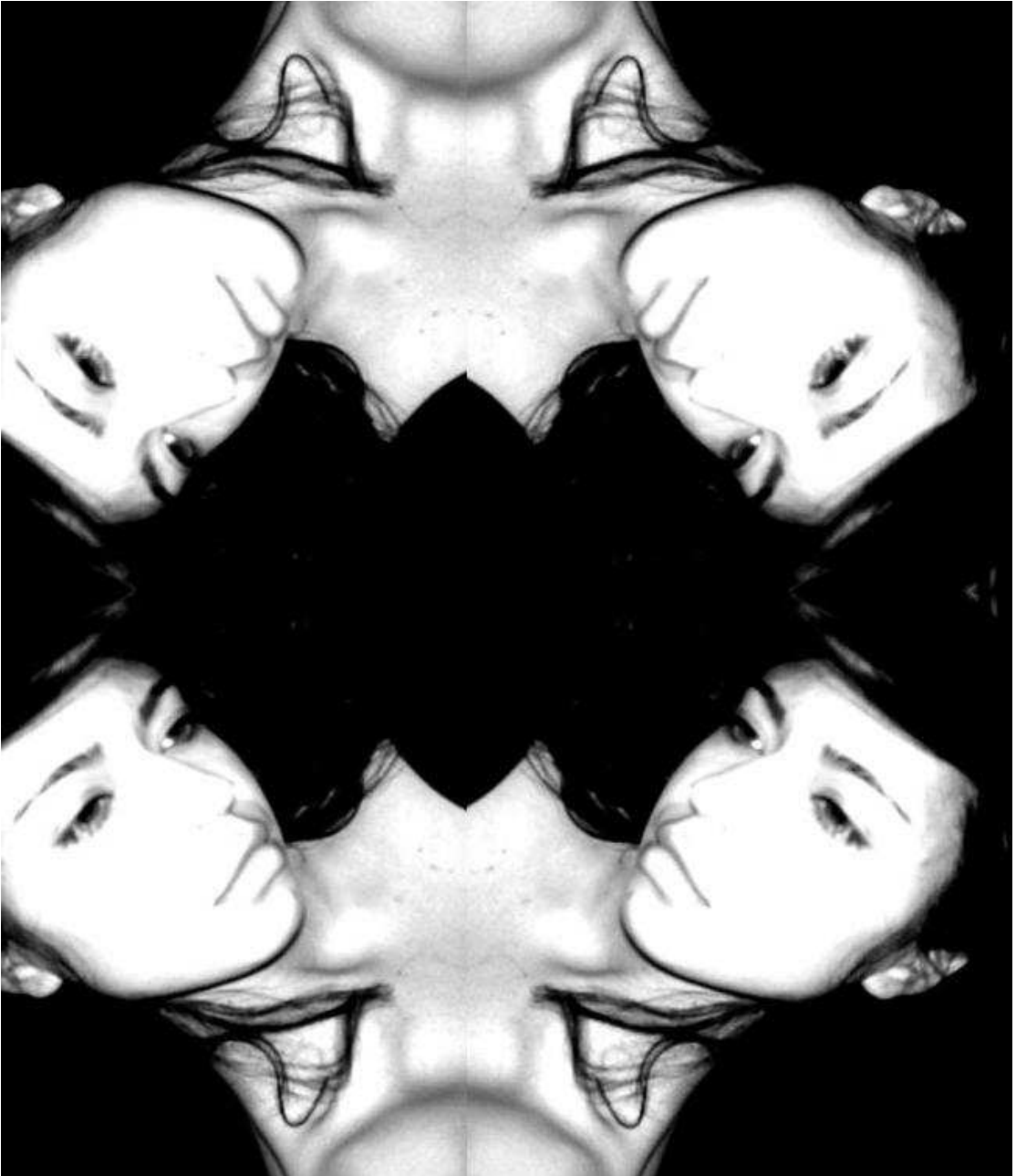
Por tu laxo cuello,
circula la sangre,
Se envuelven tus venas
Se desprende la vida
Se invierte la muerte.

Se mira siempre, fijamente hacia abajo,
Ocultando una pena
Una desgarradora y maldita pena,
Una pena que aumenta, que aumenta
Que aumenta y mata.

Y ahí esta
se proyecta y posa inmóvil
una mariposa negra
acaricia mis cabellos
mis negros cabellos, mis largos cabellos, mis enredados cabellos
y como en una visión empieza a ser parte de estos.

No se hacia donde se dirija mi mirada
Pero esta es una visión
Visión de muerte,
tal vez se haga polvo en mis sueños,
tal vez desaparezca en ellos
tal vez invierta mi vida
tal vez me joda hasta la muerte.

Foto 1. MANDALA (Visión de muerte)



Fuente. Esta Investigación

Anexo B. POEMA: AUN EN MIS SUEÑOS DEPENDO

Sueños
que a medida que la noche se desliza
se convierten en extensas pesadillas,
y te encuentro,
la fiebre sube,
mi cuerpo
mi acalorado
y frágil cuerpo
gira y gira y gira
hacia el limbo de mis miedos,
miedos que aun no han sido superados
por que al igual que muchos
dependo,
dependo de palabras
caricias no calculadas
momentos indescifrables
yyy, si te necesito tanto,
que quisiera despertar y no saber quien eres
una amnesia me vendría bien
a veces deseo perder la memoria
y así ya no tener que joderme tanto por vivir
aun en mis sueños
deseo no saber nada
aun en mis sueños,
aun en mis sueños dependo.

Foto 2. MANDALA (Aun en mis sueños dependo)



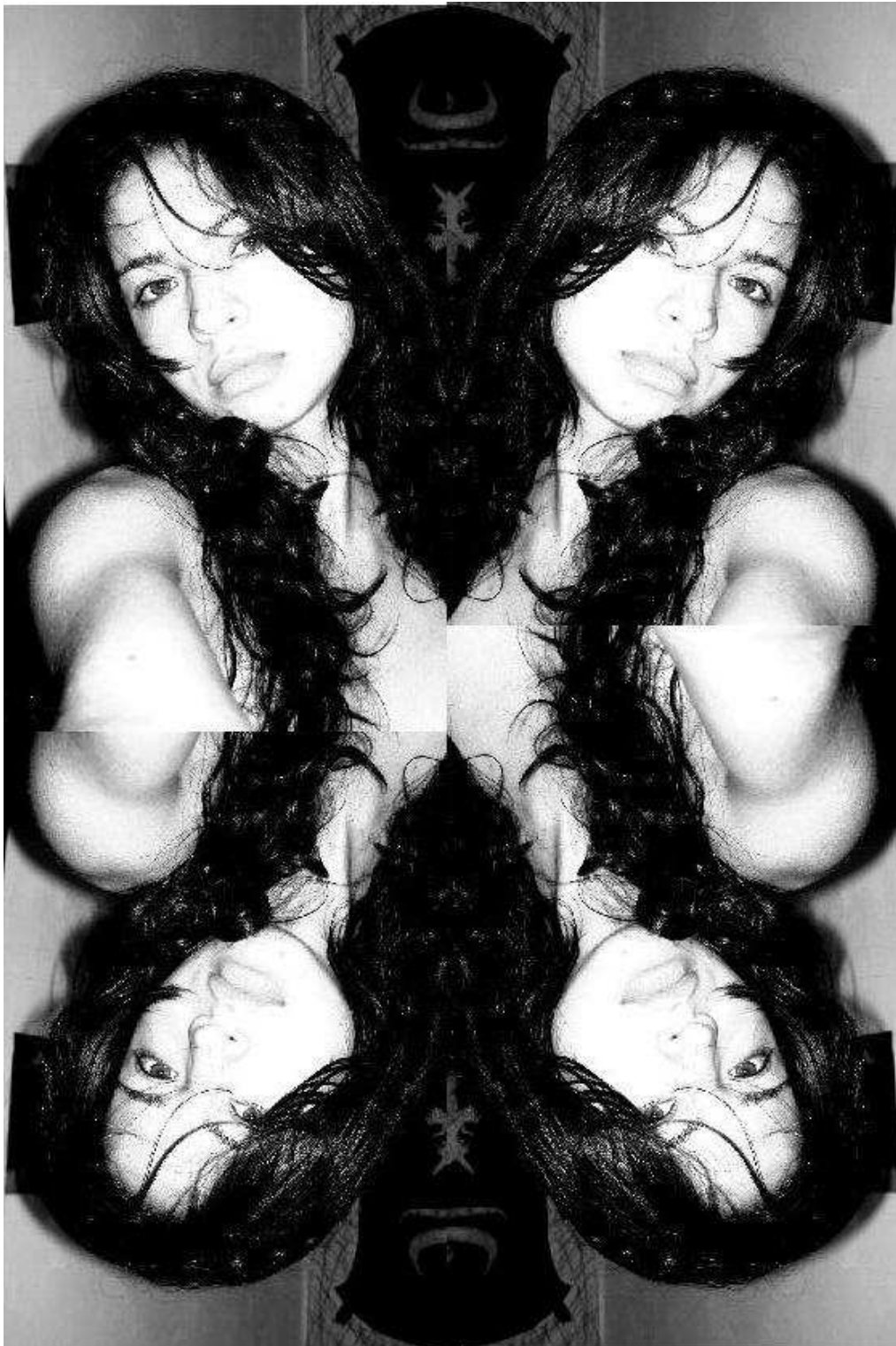
Fuente. Esta Investigación

Anexo C. POEMA: X

Cuantas señales pasan por tu vida sin ser percibidas, sin ser vistas y por lo tanto ignoradas, se proyectan ante ti tantas imágenes, que la vista solo te da para ver lo de siempre, lo que por lógica se mira, lo que por ley hay que mirar, miradas que al parecer son justas y que como si fuese una necesidad terminan por volvernos conformes, mirar simplemente lo que la costumbre te obliga.

Sin embargo siguen pasando por tus días cosas que aun que parezcan triviales tal vez jamás les diste el valor que merecían y ahora ya no las tienes es mas hay muchas de ellas que ya ni siquiera tendrás la oportunidad de verlas de nuevo.....

Foto 3. MANDALA: X



X

Fuente. Esta Investigación

Anexo D. POEMA: Viaje hacia la profundidad inestable de los sentidos

Vivir no es una garantía de existir,
comer, dormir sin soñar,
respirar por respirar,
ser indiferentes a las imágenes que han lanzado los poetas
en cada uno de sus escritos,
esa tortuosa sinrazón
de un mundo creado maquinalmente para ser indiferente
ante realidades que le sean desconocidas.
Insensibilidad que termina matando al cuerpo,
podrida la mente,
ya que se puede esperar, de lo que ha nuestro cuerpo le devenga
El tiempo rompe su linealidad si tan solo lo deseáramos,
si tan solo nos atreveríamos algún día a deseirlo.

Foto 4. MANDALA: Viaje hacia la profundidad inestable de los sentidos

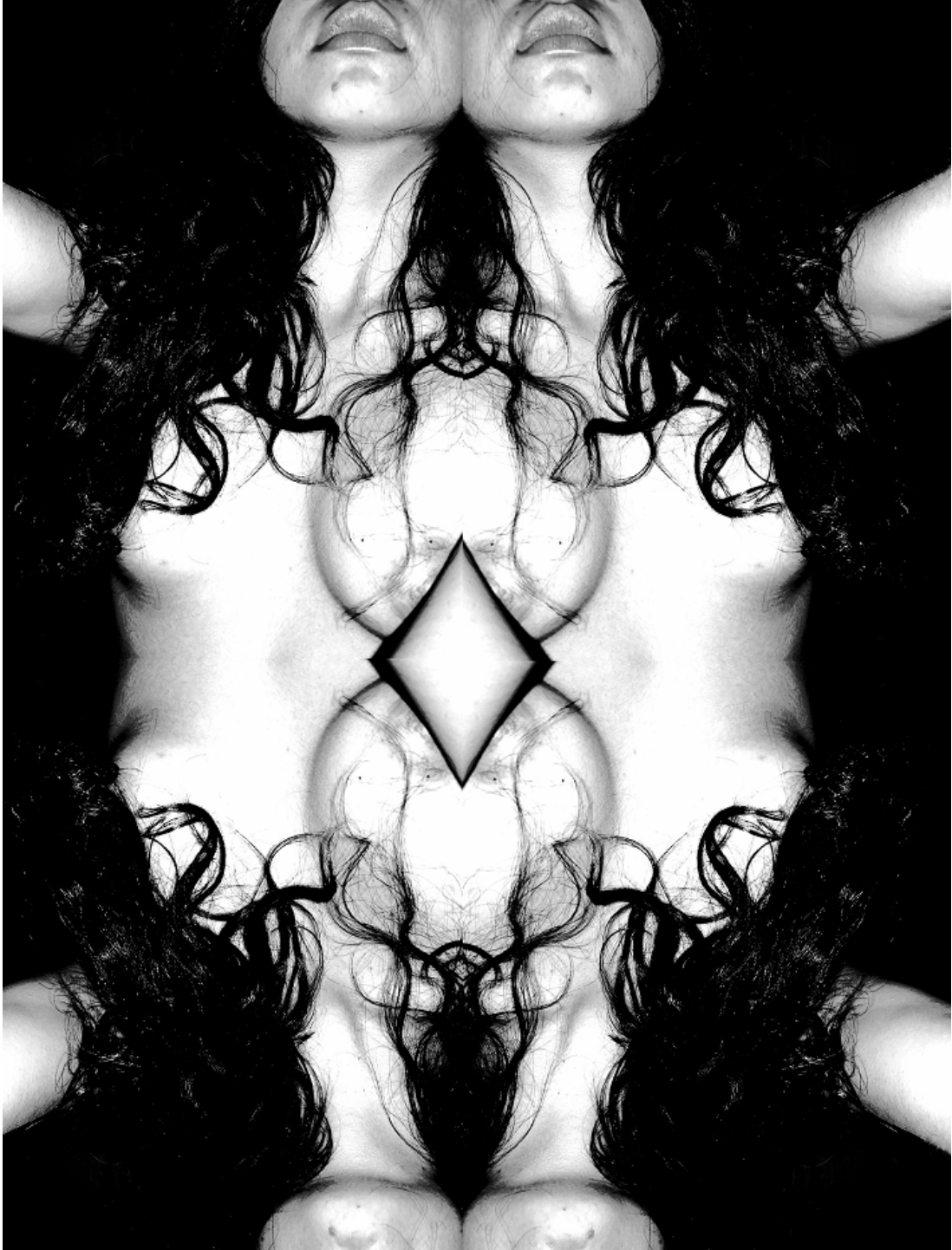


Fuente. Esta Investigación

Anexo E. POEMA: COMO DEMONIOS EN MESA REDONDA

Existen días en los que tu ubicación no se remite a los puntos cardinales tu dirección no esta definida, lo que a su defecto vendrá será un paradero incierto, tan incierto como la vida, vida que esta llena de devenires, de extrañas noches de sexo, de infalibles secretos en el amor, así como los duendes viven en medio del todo y la nada saltando y haciendo comer bollos a bellas mujeres, así es parte del día cuando todo a concluido y cuando las puertas se abren para la hora de la cena en donde ya no somos nosotros la familia ejemplar que todos idealizan, si no simplemente nos vemos como demonios en mesa redonda.

Foto 5. MANDALA: COMO DEMONIOS EN MESA REDONDA



Fuente. Esta Investigación

Anexo F. POEMA: DOS PUERTAS QUE SE ABREN Y SE CIERRAN

Si alguna vez viajas por mi cuerpo
encontraras dos puertas que se abren y se cierran,
empezaras siendo invitado, entonces se abrirá la primera
de fondo sonara she talks to rainbows,
y que no te extrañe que ame a los RAMONES,
en mi cuarto abra una botella de vino y unos cuantos cigarros tirados por ahí
y eso no es todo, ya no creo en el amor
así que no me hables de cursilerías
y poemas de quinta,
He sabido enamorarme de bukowski
será difícil que lo superes
ahora piensa por un momento
si quieres entrar a la segunda puerta
y cierra la puerta si es que ya quieres salir.

Foto 6. MANDALA: DOS PUERTAS QUE SE ABREN Y SE CIERRAN



Fuente. Esta Investigación