

## EL ARTE EN LOS PROCESOS DE TRANSFORMACIÓN DEL SELF. LA EXPRESIÓN DE LO SABIDO NO PENSADO EN EL ARTE<sup>1</sup>

**Laura Molet**

*IARPP España*

“Los secretos de la mente incluyen no sólo nuestras experiencias vitales, sino también aquellas que, sin saberlo, las acarreamos con nosotras, lo sabido no pensado, como son las memorias, sentimientos, traumas que heredamos de nuestras generaciones anteriores” (Atlas, 2022). Los artistas han expresado lo sabido no pensado (Bollas, 1991) a través de sus pinceladas en los lienzos en blanco.

**Palabras clave:** Arte- Dolor-Transformación- Emociones-Pinceles.

“The secrets of the mind include not only our own life experiences but also those that we unknowingly carry with us: the memories, feelings, and traumas that we inherit from previous generations” (Atlas, 2022) The artist have expressed the known not thought (Bollas, 1991) through their own brush strokes on the white canvas. Key Words: Art-Pain-Transformation- Emotions- Brush

**Key Words:** Art-Pain-Transformation- Emotions- Brush.

*English Title: Art in the transformation processes of the Self. The expression of the known not thought in art.*

**Cita bibliográfica / Reference citation:**

Molet, L. (2023). El arte en los procesos de transformación del Self. La expresión de lo sabido no pensado en el arte. *Clínica e Investigación Relacional*, 17 (1): 222-229. [ISSN 1988-2939] [Recuperado de [www.ceir.info](http://www.ceir.info)] DOI: 10.21110/19882939.2023.170113

---

<sup>1</sup> Este trabajo se presentó en una conferencia vía zoom organizada por IARPP México junto a Hogar Relacional, el 12 de febrero del 2022.

Los cuadros albergan un viaje fascinante por el tiempo y su contexto. La idea es atravesar las capas de pintura y adentrarnos en el misterio, con espíritu de investigación, para captar los secretos que tiene cada obra.

El arte tiene un efecto de acompañamiento y reparación muy parecido al del proceso psicoterapéutico; Mark Rothko lo expresó así: “Una pintura no es una foto de una experiencia, es la experiencia”-- Una sesión no es sólo el relato de la experiencia del paciente, es, también, experiencia nueva, tanto para el paciente como para el analista. (Molet, 2018). A menudo pienso que los artistas y los psicoanalistas relacionales estamos en la misma sintonía, en el mismo registro. Jackson Pollock dijo: “Pintar es un autodescubrimiento, cada buen artista pinta lo que él es”. Nosotras podríamos decir que cada sesión también es un auto-descubrimiento en la que el/la paciente va descubriendo quién es realmente, re-descubriéndose a través del trabajo de deconstrucción, y posterior construcción del sentimiento de sí del sujeto. Nosotros acogemos el sufrimiento y acompañamos como copilotos en esta nueva ruta que iniciamos paciente-terapeuta desde su primera consulta,

Detrás de cada capa existe algo que merece ser contado/ detrás de cada síntoma hay algo que merece ser escuchado. Los artistas tienen la capacidad de expresar la experiencia no formulada (Stern, 1997) sin usar palabras, pero usando imágenes que te captan y te impactan. Hacen registros de su experiencia. sin saber que lo hacen, y a muchos les salva de la locura y de la disociación.

Cada cuadro es un relato, una historia-es importante romper el marco y expandir el lienzo hasta donde sea posible/cada paciente tiene una historia que contar y un relato que construir, se co-construye en el espacio terapéutico. El marco o setting lo establecemos con el paciente.

**FRIDA KAHLO-** Su vida y su obra: El dolor está estrechamente entrelazado a su vida y a su obra. Su manera de lidiar con el dolor era escribiéndole, pintándolo, fotografiándolo. Según decía Ortiz Monasterio “era una estrategia de supervivencia”. En Frida hay dolor, pero también mucha sensualidad— artista indomable, comunista, bisexual, valiente... dicen que era feminista, pero estuvo muy ligada a Diego, al que adoraba, con el que se casó dos veces, y aguantó situaciones abusivas.

**VINCENT VAN GOGH**- "It's only in front of the easel while painting that I feel little of life".  
"Es sólo delante del caballete, mientras pinto, cuando siento un poco de vida".

Girasoles: Plantas humildes, jarrón sencillo- algunos están marchitos, así se parecen más a la vida real. Logró encontrar la belleza y la magia en la vida cotidiana. Tenía su propia forma de mirar.

Cuando pintaba campesinos quería ser como uno más de ellos y pensar como lo hacen ellos; dice que sus caras y sus manos cuentan su propia historia.

En el cuadro "Campos de trigo bajo cielos turbulentos" quería expresar la tristeza extrema y la soledad, todo lo que no podía expresar en palabras.

Su último e inacabado cuadro, "Tres Raíces"—> Tienen un movimiento rápido del pincel, pintura gruesa, raíces que sobresalen de la tierra. 1890. Aquella tarde se suicidó.

"Ver lo invisible- acerca de **KANDINSKY**" Michel Henry- Lo interior tiene que ver con lo invisible. El Principito diría que lo esencial es invisible a los ojos...Lo interior se revela a sí mismo a través de la Afectividad. El cuadro representa algo. Los propios medios que permiten la expresión del contenido invisible, que constituyen el nuevo tema del arte deben ser comprendidos como "invisibles". El elemento interior de la obra es su contenido. El interior no sólo determina la forma, el elemento exterior, sino que define el único contenido de la obra y, en consecuencia, el contenido de la misma. El contenido abstracto, lo invisible de la subjetividad debe determinar la forma. Primacía de lo interior sobre lo exterior. La liberación de la pintura que realiza la abstracción se debe a que la forma rompe esa relación de subordinación, liberándose de todo lo imperativo extraño. La libertad de la forma convertida en forma artística pura es idéntica al principio que Kandinsky asigna a toda pintura verdadera, y que es el de la "Necesidad interior". La forma es abstracta en el sentido de que está determinada de manera exclusiva por el contenido abstracto, por la Necesidad interior. La forma es abstracta en un sentido más radical, es homogénea con el contenido abstracto e idéntica a él.

Kandinsky considera los puntos, las líneas y los planos, por una parte, los colores, por otra, como los elementos básicos de toda pintura. Cree que la pintura abstracta define la esencia de la pintura en general. Pintar es un hacer ver, pero este hacer ver tiene por objetivo hacernos ver lo que no se ve y no puede ser visto—> Tiene que ver con los síntomas.

Para Kandinsky la pintura abstracta es la que debe expresar la vida invisible que somos. Es el objeto el que dicta al artista las reglas de su deconstrucción y de su reconstrucción—> Nos resuena con la Deconstrucción y coconstrucción del sentimiento de sí misma/o. Creo que, en gran parte, encaja con la teoría estética de la mente de Christopher Bollas, cuando

considera que cada ser humano es el resultado de un proceso estético. La dimensión estética de la mente implica, como en los sueños (Freud), un saber. "La forma no es, después de todo, sino el contenido ordenado". Este modo de ordenar el contenido implica la existencia de un saber inconsciente-existencial-preverbal— Es el Inconsciente al que llama como "Lo sabido no pensado" Inconsciente receptivo, que tiene que ver con esta "forma" de la mente. El diseño interior de la persona sería la Estética del Ser y los procesos implicados serían la Estética de la mente. Bollas considera que la mente puede ser considerada como representante del Self (Bollas, 1999 *Mind against self*). No se reconoce hasta que es hablado y puede ser escuchado— Teoría del verdadero self de Winnicott (1993), que para Bollas incluiría el Yo y el Ello y sería el fundamento de "lo sabido no pensado".

La idea de "Palimpsesto" (Menéndez, 2010) resulta adecuada para comprender la idea de la Estética de la mente y sus procesos. Palimpsesto significa en griego "Grabado nuevamente", aquellos manuscritos o pinturas sobre los que se ha escrito o pintado encima de lo realizado previamente. Siempre quedan las huellas de la primera inscripción. Podríamos considerar la vida psíquica como un Palimpsesto de estéticas donde sobre la configuración anterior se plasma un diseño nuevo, que transforma el todo, pero permanecen rasgos de lo anterior. Como una obra de arte en la que se va trabajando por capas, al articular el lenguaje estético anterior con uno nuevo, se enriquece el lenguaje. Todo ello implica considerar el saber implícito de la mente

Es posible que la posibilidad de que la capacidad de aprehender la belleza del homínido sea la que lo habilitó a sobrevivir a las glaciaciones, en contraste con el hombre de neandertal, que resultó extinto? El cerebro evolucionó en mente cuando aparecieron las primeras formas de arte hace 35000 años, considerando el mundo como "Bello",

El objetivo del arte es transmitirlo a los otros.

**MAGRITTE**- "Los Amantes": Es un cuadro lleno de preguntas esperando respuestas de la imaginación del espectador.

No sabemos si sienten, ni lo que sienten. Parece un amor imposible o inalcanzable. ¿O también puede ser una sensación de asfixia de una pareja con una relación tóxica? ¿O una pareja que ha llegado al límite?

Es un beso que no se da. Es un beso sin aliento. Un beso con sabor a tela.

No hay contacto, pero sí proximidad. ¿Han pasado los años y no se reconocen? Quizás han levantado un muro difícil de derribar... todo terminó y solo quedan las siluetas.

- "Esprit de géométrie" Imagen de un rol invertido o role reversal. El bebé es el que sostiene a la madre, y no al revés, como tendría que ser; de este modo el bebé tiene que asumir un rol que no le toca

En 1965 Magritte dibujó "La firma en blanco" y dijo..." Cuando alguien pasa a caballo en un bosque, primero ves al jinete y al caballo, luego no los ves, pero sabes que están ahí. Nuestro pensamiento engloba tanto lo visible como lo invisible". Permite realizar un paralelismo con lo implícito y lo explícito, con lo sabido pensado y lo no pensado.

En la exposición sobre Magritte del Museo Thyssen, en concreto en su cuadro: "El arte de la conversación", 1963, decía que la esencia de un objeto se revela cuando lo ponemos en una situación insólita o, mejor aún, en una situación incompatible con su tendencia natural. Los objetos o personajes suspendidos en el aire aparecen más visibles que nunca. Las dos figuras suspendidas en el aire son las que más nos llaman la atención; como si dos hombres, con su bombín, estuviesen conversando en "las nubes", por otro lado- otro elemento repetido en su extensa obra. El arte de conversar en las sesiones terapéuticas también tiene ese algo "suspendido" en el aire...como sucede con la experiencia no formulada que nos habla de la situación incompatible con su tendencia natural, ya que lo natural sería que la experiencia se hubiese podido identificar, formular, registrar...con la finalidad de poderla transformar.

**DALÍ-** Sentimiento de aniquilación y de vergüenza- Dalí era una persona dominada por sentimientos de vergüenza tan agudos, tenaces y dolorosos, que casi le hacían "la vida imposible" (Riera,2004) y que sólo pudo sobrellevarlos expresándose en su obra, creando una máscara exhibicionista para tratar de ocultarlos. "La pintura fue un instrumento, un lenguaje de recuperación de las vivencias perdidas: se plasman vivencias que eran insoportables y que, a través de la pintura, generan una "suave angustia" (Riera,2004).

Nosotros ofrecemos a los pacientes, también, la experiencia "No verbal", la experiencia de "Sentirse Sentidos", que es crucial para formar una buena y sana relación terapéutica.

### **CASO CLÍNICO- UN VIAJE AL CENTRO DE LA ESENCIA DE UNA PACIENTE.LA TRANSFORMACIÓN DEL SELF: DE UN SELF SUMISO AL SELF GENUINO**

"El espacio ha sido mi espejo", me dice Victoria, mi paciente artista de 55 años con la que llevamos tres años trabajando terapéuticamente.

El espacio era, al inicio de las sesiones, la ZONA PROHIBIDA, Ahora se ha transformado en MI ZONA. Este viaje me ha ayudado a conocerme a mí misma, a incorporar mi mirada, a escucharme. Ahora estoy muy conectada conmigo misma. Estoy bien aunque parezca que no avanzo... Cambiamos el tiempo del verbo y lo pasamos al gerundio- "Estoy avanzando"- porque era y es más considerado con ella, con su lucha, con su "Victoria personal" de salir de una relación de abuso devastadora- su antiguo patrón relacional sumiso- a relacionarse consigo misma desde el respeto, la compasión y la validación. Otro fragmento de una de las últimas sesiones dice así:

"El proceso es el acto creativo, es el quid de la cuestión. Socialmente nos focalizamos en el resultado, pero el proceso es muy importante. No focalizarme en un objetivo concreto me ha ayudado mucho, He revisado mi concepto de creación; Es una actitud, un SENTIR.

Es como tocar de puntillas los dos extremos-como un equilibrista con la barra.

Es un concepto como de Libertad,Es una disección constante, todo se puede desmontar, no hay nada absoluto ni nada cerrado.

*"Cuando le das más poder a otras miradas, tú te diluyes y te borras."* Esta frase condensa las diversas posiciones por las que ha transitado la paciente: borrarse y diluirse como la pintura, para después aplicarse el Palimpsesto y grabarse nuevamente, dando más poder a su mirada que a las otras. Esta es su genuina obra de Arte, su Self genuino.

Tomar conciencia y parar atención a esta visión, teniéndome en cuenta, hace que puedas coger aire, se despierta dentro de tí, te liberas de esto, te das el PODER, y aceptas y dices:"Yo soy así"-

Ya tengo mi equipaje, y ya sé dónde voy.

Ya no hay disociación, está todo integrado, el equipaje es mínimo porque es lo que pesa; por ejemplo el miedo, se ha ido reduciendo, y paralelamente,también se han reducido las expectativas.

Esta cita de mi libro, "El dolor es sordo", la paciente la ha comentado en algunas sesiones, enfatizando crear espacio para dos, y cómo ella a veces está como espectadora en las exposiciones, o como creadora de sus cuadros, dibujos, esculturas.

"Los espacios de transformación del dolor y del sufrimiento no se co.crean solo en nuestras consultas con cada uno de nuestrxs patientxs, también tienen lugar en museos, delante de las obras de arte cuando entramos y conectamos con el mundo hechizante de lo bello como modo de contrarrestar y transformar lo no-bello, el dolor y el horror. Se crea un espacio PARA DOS; así como los artistas usan diversos lenguajes para transformar su

dolor en creación, los espectadores podemos observar y admirar sus obras como terapia para contrarrestar nuestro malestar. El silencio de la pintura y de la escultura nos habla, nos emociona y nos hace sentir vivos. Una cita relación e intersubjetiva de Marcel Duchamp, creador del Reddy-made, enfatiza la influencia mutua y recíproca que nos sirve para terminar la conferencia de hoy dice así: "El acto creativo no está desarrollado sólo por el artista. El espectador traslada el trabajo en contacto con el mundo externo descifrando e interpretando sus cualificaciones internas, y esto añade su contribución y aportación al acto creativo" (Molet, 2018).

No me parecía justo acabar esta presentación sobre Arte sin hacer referencia al Street Art o Arte Urbano, cuyo máximo representante es **Banksy**; un autor mundialmente conocido y cotizado, pero un gran desconocido a nivel personal y de identidad. Sus grafitis y pinturas en diversos lugares del mundo son protestas y denuncias a la hipocresía social mundial, hablan de la opresión política y sus frases y dibujos impactan y movilizan a muchas personas. En mi práctica clínica utilizo muchas de sus imágenes, ya que en mi despacho tengo material suyo que he ido invirtiendo a lo largo de los años; por ejemplo: Nola Girl o Rain Girl es la chica que está situada debajo de un paraguas, cae "lluvia verde" justo dentro de su paraguas, fuera no llueve. Aunque él lo pintó en Nueva Orleans tras el paso del huracán Katrina, que destruyó la ciudad en el 2005, nosotrxs podemos ver, intuir, leer muchas cosas, especialmente en relación al Apego- la seguridad de un vínculo sano y seguro versus la inseguridad de unas figuras parentales ausentes o negligentes que no son protectores. Sabemos que muchas de las personas o cosas que están para protegernos son, justamente, las que nos dañan, creando una confusión de lenguas (Atlas, 2022) y dejando secuelas a nivel emocional que bien podrían estar representadas en la imagen de la niña que se moja bajo su paraguas "protector" - Donde buscas refugio, encuentras la fuente del problema. Otras de sus obras archiconocidas son La chica del globo o El amor está en el aire, pero tiene muchas con mensajes implícitos muy acertados y adecuados al sentir de nuestra sociedad, tan poco humana a veces, tan falsa e hipócrita a menudo, que prioriza los intereses económicos antes que los intereses verdaderamente importantes, como son los emocionales.

Querría rendir un pequeño y humilde homenaje a otra artista cuyas fotos me impactaron enormemente, Olatz Vázquez, la fotógrafa que murió de cáncer gástrico en el verano del 2021, que se dedicó a testimoniar su dolor y sufrimiento fotografiando su cuerpo delgado y "Huesudo", como ella misma lo definía en su cuenta de instagram, hacer este registro de su experiencia vital era terapéutico; decía así: "Hay algo que me hace enormemente feliz, y es poder dedicar mis días a la fotografía. Me autorretrato prácticamente a diario, invierto

mi tiempo en esto y me ayuda, no solo a reconocermme, sino a sobrellevar mejor los efectos de la quimioterapia. Para mí la fotografía es sanadora”.

El arte puede ser una herramienta para expresar el malestar y el sufrimiento psíquico de aquellas personas que viven situaciones vitales difíciles y que impactan directamente en su salud física o mental, por ejemplo el caso de sujetos que sufren relaciones familiares conflictivas, desestabilizadoras y difíciles; pero el arte también puede ser una herramienta terapéutica para aquellas personas que tienen un intenso malestar psíquico o un problema de salud mental. A veces se expresa “lo sabido no pensado” o la “experiencia sin formular” y/o la experiencia vital de cada persona, pero en cada caso son formas de expresión y son vías sanas para transformar el dolor: El Arte de transformar el dolor y el dolor que se transforma en Arte.

## REFERENCIAS

- Atlas, G. (2022) “Emotional Inheritance. Moving beyond the legacy of trauma”. Short Books
- Bollas, C. (1991) *La sombra del objeto: Psicoanálisis de lo sabido no pensado*. Editorial Amorrortu. Buenos Aires.
- Henry, Michel (2008) “Ver lo invisible. Acerca de Kandinsky”. Ed Siruela
- Del Amor, C. (2020) “Emocionarte: La doble vida de los cuadros”, Ed Planeta
- Menéndez (2010) *Palimpsesto*
- Molet, L. (2018) *El dolor es sordo*. Ed Académica Española
- MUSEOS: Dalí- Hermitage- Caixaforum- Magritte- Moco- Moma-Orsay- Tate Modern- Thyssen-Bornemisza- Van Gogh.
- Obiglio Peña, Nicolás *Perspectivas en Psicología- Vol 16 Número 1. Junio/noviembre 2019 (pp 59-65) “La concepción estética de la mente, una introducción a la obra de Christopher Bollas”*.
- Riera, R. (2004) “La conexión emocional”. Ed Octaedro.
- Stern, D. (1997) “From dissociation to imagination in Psychoanalysis”. Relational perspectives book series.

Original recibido con fecha: 15/4/2022

Revisado: 30/3/2023

Aceptado: 30/4/2023