

Eva Bonet Mallorqués

L'expressió necessària

Sobre l'art
en la teràpia

Octaedro 



Eva Bonet Mallorqués. Llicenciada en Història de l'Art, màster en Artteràpia. Professora d'expressió artística i artteràpia. Psicoterapeuta transpersonal amb certificació Eurotas. Col·laboracions com a docent amb Escola d'Expressió Carme Aymerich, AEC, UVIC, MNAC, UB-AB, IPTB. Formada en Dibuix i pintura, dansa i Expressió Corporal i Interpretació dramàtica.

Actualment, es dedica a l'acompanyament artteràpèutic i des de la consciència corporal i energètica en àmbit privat i experimenta en processos de creació i en la dimensió meditativa de l'art.

L'expressió necessària

Sobre l'art en la teràpia

Eva Bonet Mallorqués

L'expressió necessària

Sobre l'art en la teràpia

Octaedro



Col·lecció Octaedro Educació

Títol: *L'expressió necessària. Sobre l'art en la teràpia*

Primera edició: agost de 2025

© Eva Bonet Mallorqués

© D'aquesta edició:

Ediciones OCTAEDRO, S.L.

Bailèn, 5 – 08010 Barcelona

Tel.: 93 246 40 02

octaedro@octaedro.com

www.octaedro.com

Qualsevol forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, llevat de les excepcions previstes a la llei. Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, cedro.org) si necessiteu cap fragment d'aquesta obra.

ISBN: 978-84-1079-100-8

Dipòsit legal: B 16083-2025

Disseny de la coberta: Tomàs Capdevila

Realització i producció: Editorial Octaedro

Impressió: Ulzama



Imprès en paper procedent d'explotacions forestals sostenibles,
certificat pel Forest Stewardship Council - FSC

Imprès a la UE - *Printed in UE*

Dedicat als viatgers de les terres interiors.

Índex

INTRODUCCIÓ	11
I. L'ART EN EL LABERINT	15
1. Funcions de l'art	21
2. L'expressió de l'ésser	25
II. L'ART EN LA SANACIÓ	31
1. Origen del conflicte	33
2. Art i medicina	36
3. La dimensió transpersonal en l'art	42
4. El si mateix com a lloc de l'experiència artística	47
5. Cos i obra	50
6. Art en teràpia	53
III. L'EXPRESSIÓ NECESSÀRIA	57
1. Acompanyament	61
2. Procés	69
3. Buit	73
4. Evocació	77
5. Respiració	79

6. Fer visible l'invisible	81
7. Recursos expressius i autoregulació	84
8. Consciència i art	87
9. Transformació	90
10. Alliberament	95
11. Pràctica	99
12. Dotze casos	106
 IV. CONCLUSIÓ	 117
 Bibliografia	 121
Autors esmentats	125

INTRODUCCIÓ

L'expressió necessària replanteja el vincle entre l'art i la salut, proposant una major sinergia i emfatitzant l'expressió del si mateix com a moviment necessari en la sanació i la seva importància en el benestar mental i físic.

Neix de la revisió d'idees i anotacions, d'anar teixint la pròpia experiència amb aportacions seleccionades des de la recerca, amb la intenció de posar paraules a l'activitat d'acompanyament com a artterapeuta. Per això, reuneix escrits diversos amb inspiracions d'autors de tendències i moments molt diferents, de vivències en les sessions de teràpia i de l'intercanvi amb alumnes, basant-me en la relectura del que he anat anotant en un munt de llibretes al llarg d'anys, quan fets, frases o continguts m'han cridat especialment l'atenció.

Des d'una perspectiva més personal, em serveix per tancar el cercle d'una etapa de dedicació, i ha sorgit també com a expressió necessària endreçar les idees escrivint. El que vull compartir és un punt de vista, una manera d'entendre aspectes de l'art, sintetitzant informació i aportant, des de l'essencial, elements de reflexió.

Hi ha repeticions que prefereixo no eliminar, amb el sentiment que la seva insistència té sentit i sobretot en l'intent d'aconseguir

que la vessant humana dins del món terapèutic tingui en compte la interacció entre el dolor físic i el psicològic i doni lloc a l'escolta profunda, potenciant formes d'expressió que facilitin la comprensió de les experiències de vida i l'alliberament del patiment.

És una mirada des de l'art, no tant des de la psicologia, però des del lloc on l'art que brolla de la intuïció ens remet a l'origen i es converteix en mediador entre conscient i inconscient, propo-sant a més la via expressiva com a complement eficaç i necessari en la terapèutica en general, incloent-hi la pràctica mèdica, des del primer relat del pacient fins a la facilitació i la utilitat de la producció artística en el procés.

L'objectiu és posar el focus molt especialment en la importància de l'expressió espontània i en la teràpia artística com a facilitadora, perquè allò que s'ha de donar com a moviment natural, si troba un aturador, quedarà sense resoldre, amb totes les conseqüències que comporta, correlatives a totes les dimensions de la persona i, per aquest motiu, la recerca de l'equilibri ha de passar per tenir en compte aspectes diferents i complementaris.

En un moment en què poden augmentar les expectatives de benestar gràcies a la ciència i la tecnologia, es fa molt evident la naturalesa de cada individualitat, la importància de la fluïdesa expressiva com a eina comunicativa i curativa, la riquesa del món simbòlic i la diversitat de l'experiència estètica associada a cada trajecte vital, i prenem consciència de com n'està d'arrelada al cos aquesta experiència i com de necessari és que aquest es recone-gui àmpliament i pugui solucionar-se en la seva particularitat, perquè la comunitat que som és un conjunt de particularitats que l'enriqueixen.

Obviant la segmentació del saber que propiciem per qüestions pragmàtiques, si hem d'abordar la persona completa hem d'aten-dre també les zones no visibles, les d'accés difícil, zones complexes

que semblen actuar més enllà de la mecànica del cos i abasten regnes interiors que han de ser interpel·lats o explorats d'un altra forma, des de consideracions més enllà del costum, obrint perspectives, i l'art és una d'elles.

I. L'ART EN EL LABERINT

Què és art? La teoria és extensa i molt variada, el sentit de la definició depèn de l'època en què es formula, de les tendències d'aquell moment precís, de la personalitat determinant del pensador, de l'evolució de la història i la consciència, dels interessos creats...

Perdre'ns en el laberint es fàcil.

L'art oficialment, socialment, reconegut és custodiat per grans organitzacions que hi troben la seva identitat o n'especulen i el canalitzen amb freqüència cap a diferents formes de consum des de l'esfera del que és suposadament cultural, amb l'avidesa d'apropriar-se de qualsevol bri d'innovació per convertir-lo en moda o en signe d'un temps. Això és llamíner, però no alliberador.

Aquest «art per l'art» és xuclat pel mercat com un objecte d'esbarjo o de culte, basant-se en diferenciar l'artista del que no ho és, i el col·leccionista o posseïdor d'obra que sap d'art del que no en sap, reconeixent en l'obra característiques exclusives pròpies dins el rerefons d'un marc d'interès o d'experimentació social.

L'art reconegut i cotitzat passa per la integració dins d'aquests paràmetres, i fins i tot en les últimes dècades l'art nascut de l'expressió necessària de certs col·lectius al marge s'està permetent

ajupir-se, perdre identitat, deixant-se categoritzar. El reconeixement enlluerna.

Però no tot és això. Existeixen vivències de l'art ben diferents, nuclis petits alternatius, llocs amagats on l'art no es consumeix, sinó que es viu i s'improvisa, on serveix a la indagació d'una poètica quasi existencial, o nodreix les dissidències. I existeix també, per descomptat, la creació en la intimitat, la que neix de l'impuls creatiu, d'una necessitat sense raons aparents, que a vegades ens neguiteja i que, desvelada, quan la categoritzem, convertim en l'anomenat art *outsider*.

Es diu que la definició d'art és oberta i subjectiva i sempre discutible. Sembla que cada moment ofereix les seves teories nodrides per una nova consciència. Erudits, filòsofs, teòlegs, sociòlegs, crítics i els mateixos artistes rescaten i condensen els conceptes intentant donar-los un sentit. L'art és continent d'idees, generador d'estil, és forma de coneixement, expressió social, de pulsions i de passions, ens ajuda a endreçar la raó, es pot convertir en superestructura cultural i pot quedar-se en un joc, via d'escapament, entreteniment o servir a la reivindicació, qüestionament, provocació o alliberament. Tots aquests apropaments a l'art avui els trobem fàcilment a les xarxes socials.

Si continuem la recerca i revisem d'on sorgeix cada salt en la consciència de la humanitat, veiem que la capacitat creativa, la que impulsa els canvis, té una potencialitat emancipadora àmplia, i que, facilitant l'autoexpressió i reorganitzant el psiquisme, és enfortidora de l'autonomia, ajuda a trobar respostes i a ampliar perspectives.

Al nen, aquesta capacitat de creació li és inherent: dibuixa, es disfressa, s'envolta de personatges, representa el seu món i assaja sons perquè sí, de manera espontània. Però el seu desenvolupament en aquest sentit no sol ser-li facilitat suficientment pel nostre

sistema educatiu i, davant la manca d'estímul adequats, a mesura que va creixent, el nen va deixant d'exercir la llibertat expressiva i creadora que el caracteritza mitjançant el dibuix i el joc i va sent conduït, majoritàriament des de les escoles i les institucions, a veure i escoltar art com a producte cultural i a pintar, dibuixar, etc., seguint models valorats per l'adult, sense tenir en compte la importància del fet per si mateix, de dibuixar o pintar per sobre del resultat.

Si ens centrem en les arts plàstiques, els museus contribueixen a la custòdia de certs aspectes de la memòria com a necessitat col·lectiva, reflectint una cultura que s'organitza des d'una perspectiva social. Els seus circuits semblen realment imprescindibles. Hi trobem, en aquests grans espais, llocs de culte de la nostra època, artistes que ocupen un lloc a la història des d'una habilitat o virtuosisme reconeguts i també d'altres a qui s'atribueix ser capaços, a través de la transgressió, de qüestionar i traspassar certs límits.

Els darrers anys als departaments d'educació dels museus ha crescut el disseny i la introducció d'activitats participatives i vivencials, amb elements de comprensió de l'obra i d'inclusió de col·lectius. L'experiència d'observació, la contemplació –si s'hi arriba– i l'apropament mitjançant l'experimentació de tècniques en els tallers dels museus són aportacions a la formació de la persona. Però l'espectador, nen o adult, poques vegades arriba a integrar plenament aquells aspectes que aquí ens interessin, no arriba a formar part de l'impuls que dona sentit a l'obra, més enllà d'alguna emoció estètica quan sorgeix en ell de manera espontània. Potser és així perquè l'art en si mateix excedeix els museus i les institucions, perquè sobrepassa les formes preconcebudes amb els seus significats exclusius.

Cada forma de mirar és diferent, com també ho és cada vida, i l'art és sobretot vivència. Per això, quan alguna de les propostes

més vivencials, dissenyades per a col·lectius específics, intenten anar més enllà en la implicació i l'efecte sobre els usuaris, els resultats poden ser positivament sorprenents.

L'art es nodreix de l'experiència de cada un i és inconformista. La seva essència sobrepassa les habilitats i emana d'una sensibilitat cultivada pel lliure exercici de l'expressió creativa amb l'espontaneïtat al capdavant. Fins i tot en la pintura més delicada, la soltesa i l'encert en l'aplicació de la pinzellada ens parla d'una comunió, de l'acte d'unió de l'autor amb quelcom que el transcendeix. Es així que l'art serveix com a camí d'autodescobriment i transformació, i això li confereix la facultat de constituir-se com a contrapoder i la possibilitat real de moure i canviar estructures, començant per les més íntimes i personals. Tots podem recordar i reconèixer el poder de certa música en l'adolescència, per exemple, o en moments emocionals puntuals. La creació de formes és el nucli del canvi, i potser és per aquest motiu que a l'art se l'intenta conduir, canalitzar, organitzar i apropiat per part d'institucions que depenen d'un sistema devorador sense que la majoria amb prou feines ens n'adonem.

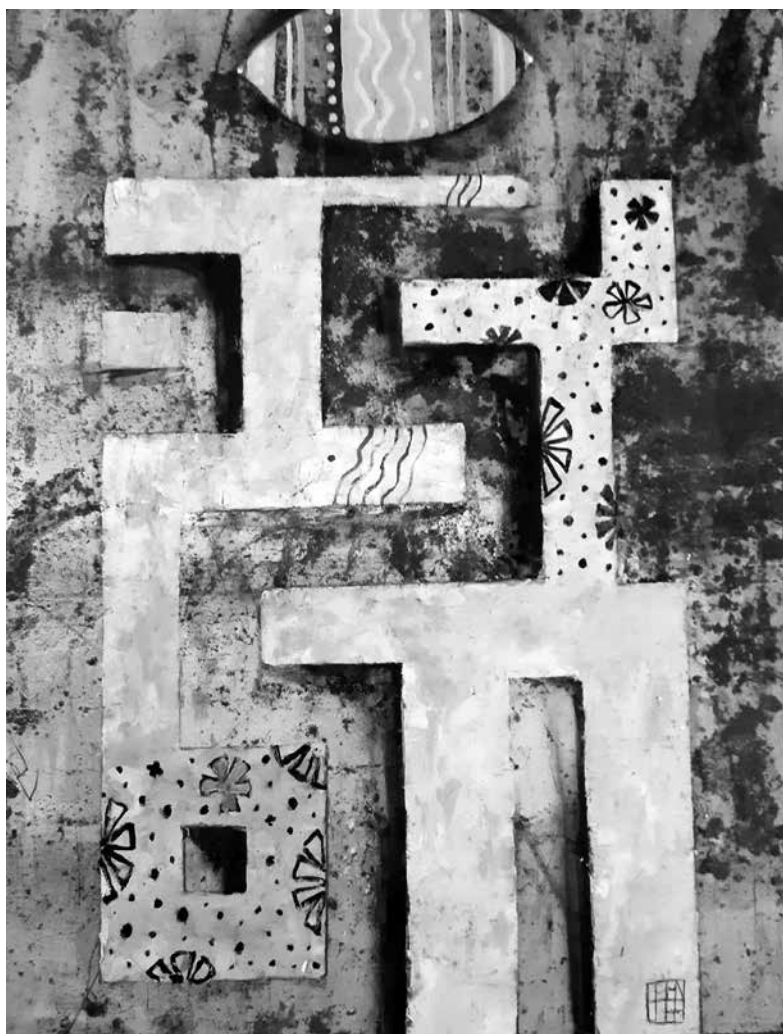
L'art és un camp de possibilitats infinites, per traduir i representar allò que no sabem expressar amb les paraules justes, o que ens ajuda a trobar la poètica, que ofereix un suport a allò que ens transcendeix, un lloc des d'on vehicular experiències, informació i coneixement, que permet endreçar i integrar els sentiments, recollir les emocions i donar-los l'oportunitat de ser transformades.

Des de l'òptica de l'espectador, l'art és una realitat en moviment, redefinint-se contínuament. Shiller ens va dir que l'art crea les seves pròpies regles; Picasso, que és una mentida que ajuda a la veritat; Vattimo, que l'art és on es mostra la veritat, mentre que Giordano Bruno ja havia deixat dit al segle XVI que hi ha tants arts com artistes. Per Adorno, al 1929, res referent a l'art era evident, i

Dino Formaggio durant el mateix segle xx ens ha provocat dient que és art tot allò que els homes anomenen art. En aquest punt, la qüestió és sempre la mateixa: fins on l'habilitat, el talent, l'aprenentatge són realment necessaris, o el que ens interessa més en aquest context és la intimitat creativa i la noblesa essencial de tota aquella manifestació el més propera possible a la resposta espontània? Recordem l'obra de Pollock, per exemple, que ens mostra la pintura com a acte d'introspecció, per una banda, i on el cos sencer, per l'altra, s'implica amb el *dripping*, salvant resistències de tot tipus: materials, normatives i emocionals.

Són propostes que ens ajuden a transitar un cop més del núvol de les teories a l'experiència pràctica, «al dia a dia de les intuïcions corporals, d'una intel·ligència que s'avança al pensament, que ve del cos, entramat de memòries, imaginacions, sensibilitat, percepció, sentiment», puntualitza Formaggio, per a qui «el cos és una estructura de carència, de necessitat, una força metamòrfica que es val de l'estètica com a teoria de la sensibilitat i de si mateix com a lloc de l'experiència artística».

Opina Sabato que, de totes les activitats de l'esperit, l'art és la que permet a l'home l'expressió de les crisis i també la temptativa de salvació.



L'expressió necessària

Sobre l'art en la teràpia

Expressar-se és una funció vital que el nen viu com un acte natural i que l'adult reivindica. Una de les funcions de l'art és facilitar l'expressió d'allò que ens passa en el profund, sobretot quan manquen les paraules precises. Per això serveix a la teràpia, com un aparell digestiu paral·lel que ens ajuda a empassar, assimilar i integrar, des de la cerca de les primeres imatges fins a adonar-nos que és a les nostres mans lliurar-nos a una intel·ligència de la vida que es manifesta en l'estat creador i així recuperar en el que és possible l'espontaneïtat en l'expressió, un moviment necessari en la superació dels desequilibris i la recuperació de la salut.

**Si voleu més informació o
adquirir el llibre adreceu-vos a:**

octaedro.com - octaedro.cat