

## JUEGO Y PRESENCIA

**¿CUÁL ES LA ACTITUD AL PINTAR  
PARA PODER CONECTAR  
CONTIGO MISMA Y EXPRESAR?**



## **ACTITUD PARA PINTAR PARA PODER EXPRESAR LIBREMENTE.**

Laia Bedós Bonaterra. 2023.

PINTAR es un espacio para uno mismo. Un lugar donde me lo permito todo. No me juzgo. Me arriesgo. Me equivoco. No hay bien ni mal. Salgo de la zona conocida y de confort.

Cuando pinto vivo en el juego, disfruto de la incertidumbre y no hay autoexigencia.

Me respeto. Me hago preguntas. Investigo.

Me interesa el proceso, no el resultado. No es lo que haces, sino como lo haces, desde donde lo haces.

El arte es un espacio de contención, donde todo es posible y estamos protegidos.

Entonces la expresión es más fácil.

Hace falta sinceridad con uno mismo, humildad, fluidez y libertad.

Es necesario una apertura y atención amplia sin juicio para explorar y descubrir pintando.

El tiempo desaparece.

### **ALGUNOS OBSTÁCULOS:**

Algunos de los obstáculos que nos impiden disfrutar de una actividad plástica abierta, donde podemos descubrir nuestro gran potencial creativo y encontrarnos con nosotros mismos, pueden ser:

- Autocrítica. Auto-juicio o juicio hacia los demás.
- Que van a pensar de mí. El miedo al juicio de los demás.
- Autoexigencia.
- La intención previa a la acción.
- Perfeccionismo.
- Poca autoestima.
- Demasiada actividad mental.
- Que el teléfono suene.
- La vergüenza.
- Ruidos y distracciones.
- Sentirte juzgado.
- Desconfianza del grupo o de las personas de tu alrededor.
- Comparaciones. Poner atención en los demás.

\* El límite del tiempo tanto puede ser a favor como en contra de la creatividad, según la situación.

\* La soledad o estar en grupo también puede ser facilitador u obstáculo, según la persona.

### **FACILITADORES:**

- Tener música.
- Respiración.
- Tener una buena temperatura en la sala o donde estés pintando.
- Ambiente agradable y cómodo.
- El olor.
- La ropa que llevamos.
- Dimensiones del espacio donde te encuentras.
- Temperatura agradable del espacio.
- Desconectar el teléfono móvil.
- Olvidarse del tiempo.
- Liberar los pensamientos.
- Sentirnos libres.
- Saber que todo está bien.
- Crear un espacio de confianza. Permitirlo todo.
- Tener material pictórico.
- Tenerlo todo preparado a nivel de materiales.
- Sentir que estás en un lugar seguro.
- Tener tiempo suficiente.
- No tener distracciones.
- Tener motivación.
- Generar un espacio de introspección.
- Contactar con el juego y la niña interior.
- Estar aquí y ahora.
- Utilizar la respiración.