



Universidad
Francisco de Vitoria
UFV Madrid

Universidad Francisco de Vitoria

Grado en Psicología

TRABAJO DE FIN DE GRADO

La Belleza y su función terapéutica en la era posmoderna.

Sobre la mirada estética y su educación en la práctica
clínica.

Trabajo Fin Grado

presentado por: María García Megías

Director/a: Ruth de Jesús

Curso 2018-2019

“Te extrañará que te escriba una carta como esta, pero el otro día me quedé con las ganas de seguir hablando, de buscar juntos las respuestas a las preguntas que me lanzabas como dardos. No digo que este método sea una apuesta segura, pero por lo menos habremos ganado la batalla a la prisa. Y la falta de respuestas no vendrá por no habernos empeñado en la contienda, por no habernos tomado en serio nuestra búsqueda”

Cartas a un espíritu inquieto de su viejo profesor.

Un tratado sobre la belleza es el que se la propone como objeto de investigación. No es lo mismo que un bello tratado. En este caso, el ideal sería lograr la conjunción de ambas cosas, consiguiendo que la belleza se instalara aquí como en su propia casa y descubriera claramente su rostro por cualquiera de las ventanas. Por ser ideal, quedará siempre flotando por encima de donde llega el alcance de nuestro brazo extendido.

Abelardo Lobato, Ser y Belleza.

A María.

Perdóname por ir así buscándote
tan torpemente, dentro
de ti.

Perdóname el dolor, alguna vez.

Es que quiero sacar
de ti tu mejor tú.

Ese que no te viste y que yo veo,
nadador por tu fondo, preciosísimo.

Pedro Salinas

RESUMEN: Este trabajo analiza, recoge y toma los valores que se desprenden del concepto de Belleza y busca, en última instancia, aplicarlos a la terapia psicológica con el objetivo de curar. Para ello se lleva a cabo un análisis crítico del término ‘Belleza’ como valor en contraposición al concepto utilizado en la sociedad actual. Una vez establecida esta base, este trabajo relaciona aquello que nos aporta la Belleza como valor en nuestro conocer y su aportación a la función terapéutica. Este estudio, para responder a esta relación entre la belleza y la función terapéutica, define el valor terapéutico a través de la propuesta de Viktor Frankl: la Logoterapia. Se expone en éste, además, una definición de la mirada estética como concepto que se desprende de la Belleza tal y como se presenta en este trabajo. De este modo, el objetivo último de este trabajo es realizar una terapia basada en esta mirada estética que exponga de qué manera se puede educar en dicha mirada, a qué parte de la realidad da acceso y sobre qué se fundamenta. La finalidad de este trabajo no consiste en agotar el tema de estudio, pues la amplitud de los términos y teorías que se recogen provienen de diferentes disciplinas –como son la Estética, la Metafísica, la Sociología y la Psicología– donde cada una de ellas suponen un marco teórico base en los que caben diversas investigaciones y estudios. De este modo, lo que se pretende en realidad es una exposición de las ideas básicas necesarias para tender puentes entre las disciplinas ontológicas y la práctica psicológica, con el objetivo en última instancia de sentar las bases para una investigación futura en la que se trabaje lo aquí expuesto de manera más profunda y desarrollada.

Palabras clave: belleza, valor, valor terapéutico, mirada estética, amor, salud mental, psicología clínica.

ABSTRACT: This essay analyzes, collects and takes the values derived from the concept of Beauty and ultimately seeks to apply them to psychological therapy with the aim of healing. To this aim, the essay carries out a critical analysis of the term 'Beauty' as a value, in contrast to the actual concept used in nowadays society. Once established this base, this work makes a relation between what Beauty provides us as a value to knowledge and its contributions to therapeutic function. With the objective of answering to this relationship between Beauty and therapeutic function it is defined the concept of therapeutic value through the proposal of Viktor Frankl known as Logotherapy. In addition, it is given a definition of the aesthetic gaze as a concept that emerges from Beauty. In this way, the ultimate goal of this essay is to conduct a therapy based on this aesthetic perspective that shows how this view can be taught, what part of reality it gives access to and what it is based on. The purpose of this work is not to deplete the subject of study, because the breadth of the terms and theories collected come from different disciplines -such as are Aesthetics, Metaphysics, Sociology and Psychology- which each of them suppose a theoretical framework based on various research and studies. In this way, the actual intend is creating an exposition of the basic ideas that are needed to build bridges between ontological disciplines and psychological practice, with the ultimate goal of laying the foundations for future research in which it will be studied what is shown in this essay in a deeper and more developed way.

Key words: beauty, value, therapeutic value, aesthetic gaze, aesthetic look, love, mental health, clinical psycholo

Índice

Introducción	8
Objetivos y metodología	12
Desarrollo.....	12
Belleza	12
<i>La Belleza en la sociedad actual</i>	12
<i>Introducción a la belleza como valor</i>	16
<i>Acercamiento teórico</i>	16
<i>Experiencia estética</i>	18
Valor terapéutico.....	19
<i>Un acercamiento al concepto de valor terapéutico</i>	19
<i>Breve profundización en la Logoterapia</i>	20
<i>Terapia como experiencia estética</i>	22
Terapia propuesta.....	24
<i>Ayúdame a mirar</i>	25
<i>Mirada estética</i>	26
<i>Amor</i>	27
<i>Educar la mirada estética</i>	28
<i>No solo descubrir bello al mundo, a mí también</i>	30
Conclusión	31
Limitaciones y prospectivas.....	36
Bibliografía	38

Introducción

“La belleza salvará al mundo” (Dostoyevski, 1869, p. 3), Dostoyevski hacía alusión así en su novela *El idiota* a la condición necesaria de una vida conectada con la Belleza, y por lo tanto, conectada con el sentido, para que esta pueda ser una vida plena.

Pero, ¿podrá esa belleza salvar a este mundo? ¿El mundo que habitamos hoy en día? ¿Qué sentido podría tomar el verbo “salvar”? ¿Se podría relacionar este salvar con preservar la salud mental? El comienzo del siglo XXI, visto desde el punto de vista de la enfermedad, no sería como otras épocas en las que ha sido necesario tratar enfermedades bacteriales o virales. Las personas del siglo XXI se encuentran enfermas neuronalmente hablando, “las enfermedades neuronales como la depresión, el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), el trastorno límite de la personalidad (TLP) o el síndrome de desgaste ocupacional (SDO) definen el panorama patológico de comienzos de este siglo.” (Han, 2019) ¿Podríamos unir directamente belleza y función terapéutica? ¿Podría entonces la belleza curarnos? Más allá, ¿tiene la belleza algo que decir en la felicidad humana?

El presente trabajo, por lo tanto, pretende responder a la pregunta, ¿tiene la Belleza una función terapéutica? Para poder plantear de forma adecuada la respuesta es necesario un análisis crítico, en primer lugar, de la Belleza, y en segundo lugar, de qué se entiende por función terapéutica.

La Belleza será aquí entendida como una propiedad trascendental, es decir, “característica que acompaña a cualquier ente en la misma medida en la que es” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p.131), por lo tanto será definida como valor, y estará a la misma altura que las otras propiedades trascendentales, el Bien y la Verdad, aunque la belleza será la puerta que nos permita llegar a estos. Se da entonces en la sociedad actual un aspecto a

destacar importante para la finalidad de este trabajo, en el día a día las personas no entienden la Belleza de esta forma, por lo tanto, se estudiará el concepto contemporáneo de belleza, se pasará posteriormente a un mayor acercamiento teórico desde la Metafísica y la Estética, y para terminar, se trabajará sobre la experiencia de lo bello, pues es un aspecto importante para poder llevar la teoría recorrida al mundo práctico e individual de la terapia. En el siguiente apartado se trabajará sobre la definición terapéutica.

Es necesario tener en cuenta que la Psicología ha pasado por varias etapas en su corta historia, varias escuelas, y por lo tanto varias ideas de hombre y de curación se han sucedido. ¿En qué escuela tendría cabida la belleza entendida como valor?, ¿qué escuela psicológica entiende la curación del hombre como el acercamiento a su trascender? Entran en juego aquí Viktor Frankl y la Logoterapia, entendiéndose esta como “una especie de diálogo socrático que persigue un cambio de actitud en busca del sentido” (Echavarría, 2011, p. 220), “la cura por el sentido” (Echavarría, 2011, p. 220), aunque también se utilizarán ideas de psicoanalistas, Winnicott y Fiorini, para hablar de la actitud creativa ante la vida (positiva y constructiva) que se produce gracias a la terapia.

Tras haber estudiado ambos conceptos, se podrá realizar un primer acercamiento a la respuesta aquí propuesta, y es que, la Belleza, entendida como valor, cuenta con una función terapéutica, convirtiéndose así en una posible herramienta para el psicólogo. Ahora bien, si la Belleza es un bien terapéutico, ¿cómo acercarla al paciente?

Ya hay terapias en las que se utilizan técnicas relacionadas con lo bello, por ejemplo, las técnicas relacionadas con la arteterapia, “acompañamiento y ayuda a la persona en dificultades sociales, educativas, personales del trabajo realizado a partir de sus creaciones plásticas, sonoras, dramáticas, teatrales, escritas,... para generar un proceso de transformación de sí misma y le ayuden a integrarse en sus grupos de referencia social, de una

manera crítica y creativa” (Bassols, 2006, p.19). Pero estas actividades están basadas en la producción. Lo que aquí se plantea es un encuentro con el sentido mediante la contemplación, un modelo en un principio pasivo, pero que conlleva un proceso profundamente activo en el interior de la personas. Ya que la contemplación te permite una sanación, al “salir de ti”, encuentras consuelo, al encontrarte con lo bello, esto te interpela, cuando disfrutas de lo bello, disfrutas de un sí de la vida (López, 2016)

Se propone así una terapia basada en la experiencia estética. ¿Cuál sería la labor del psicólogo? Aumentar las experiencias estéticas del paciente, a la vez que le acompaña en el descubrimiento del sentido que estas llevan intrínseco. ¿Cómo se realizará? Mediante la educación de la mirada estética.

Podemos encontrarnos con tres tipos de miradas, utilitarista, cognitiva y estética, esta última sería la similar a la de un niño, sería esta la que nos permitiría descubrir el mundo como bello, pues no está sujeta a utilitarismos (López, 2016). Pero, la función de la terapia no será únicamente que el paciente perciba el mundo como bello, como hogar, sino que sea capaz de mirarse a él mismo así, y se descubra entonces como un ser bello, y por lo tanto bueno y verdadero, valioso.

Se proponen aquí unas claves para entender, en primer lugar, ¿qué es lo bello? “son bellas aquellas cosas que no están dominadas por la necesidad ni por la utilidad” (Han, 2018, p. 84).

Es necesario también preguntarse, ¿todos tenemos acceso a lo bello? “de un modo consciente o inconsciente cada cual tiene su catálogo de cosas bellas en cuya contemplación se complace” (Lobato, 2005, p. 81).

Entonces, ¿cuál es el papel de la psicología en lo bello?

No corresponde a la metafísica, si no a las teorías estéticas y artísticas, determinar el modo cómo el hombre puede plasmar la belleza de sus creaciones. Tampoco le toca resolver la cuestión de la defectibilidad humana para advertir lo bello. Se trata de un problema reservado a la Psicología y a la Estética. (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 171)

Y por último, ¿qué debe mover a ese psicólogo? “Hay días en los que me levanto con una esperanza demencial, momentos en los que siento que las posibilidades de una vida más humana están al alcance de nuestras manos. Este es uno de esos días” (Sábato, 2000, p.7)

Después de haber presentado el contexto de la siguiente investigación, es necesario recalcar que la intención de este trabajo es tender puentes entre las Humanidades y la Psicología, entre la teoría y la práctica, porque ambas se necesitan. “No es de extrañar, entonces, que los estudios del carácter de la psicología contemporánea lleguen a tocarse con los de la ética” (Echavarría, 2011, p. 209).

M. Echavarría introduce así a Pieper, para el cual, “en la medida en que la caracterología es una disciplina empírica, nos muestra el hombre así como es, mientras que la ética, como debe llegar a ser” (Echavarría, 2011, p. 209). Pero, “ambas ciencias se suponen mutuamente, ambas coinciden en última instancia en la pregunta acerca de la esencia del hombre” (Echavarría, 2011, p. 209). Por lo que se realizarán múltiples intentos de trabajar desde lo general de la teoría y lo individual de la terapia psicológica, y viceversa, convirtiéndose esto así, en cierta medida, en una limitación para generar una teoría completamente cerrada y hermética. El presente trabajo no pretende realizar la propuesta completa de una terapia psicológica, sino que intenta plasmar en él un marco teórico desde el que poder seguir investigando posteriormente.

Objetivos y metodología

En definitiva, como se ha visto en la introducción, el objetivo último del estudio consiste en analizar la Belleza como valor para trasladar los beneficios que se desprenden de ella a la psicología clínica, creando así una herramienta terapéutica, con el fin último de curar en la era posmoderna.

Para ello, una vez contrastada la hipótesis de que la belleza tiene una función terapéutica, se creará una propuesta de terapia en la que la principal herramienta será la mirada estética. La educación de esta mirada se llevará a cabo durante la práctica clínica.

La base de la realización de este estudio como Trabajo de Fin de Grado no ha consistido en la realización de un marco teórico profundo, como podría haber sido puramente humanístico, sino que tenía un objetivo más práctico. Concretamente, la producción de un diálogo entre fundamentos y la práctica clínica para tender puentes entre ellos.

Es por este motivo por el que, con el objetivo de desarrollar una terapia basada en la comprensión profunda de diferentes teorías, se han escogido a autores concretos. El objetivo futuro, que forma parte de las perspectivas de este trabajo, tiene que ver con la incorporación de nuevas teorías y autores con ideas similares que puedan seguir aportando valor a la terapia resultante.

Desarrollo

Belleza

La Belleza en la sociedad actual

Como se ha introducido anteriormente, es necesario preguntarse qué se entiende por belleza hoy en día. Los beneficios de los que se hablarán más tarde están relacionados con una concepción de Belleza como valor, pero, ¿relacionan los millenials con lo bello de la misma

forma que se relacionaba Platón? Resulta importante esto no solo de forma teórica, sino de forma práctica, la psicología trabaja con lo coetáneo, con las personas de la sociedad actual por lo que en una sociedad donde las operaciones, gimnasios, dietas..., están a la orden del día, ¿qué papel juega la belleza en nuestra salud mental? Las personas que sufren trastornos de conducta alimentaria (TCA) se encuentran influenciadas por los cánones de belleza actuales, estos, según ellas son factores fundamentales para el inicio de su enfermedad (Cruzat, Haemmerli, & García, 2012). Por lo que, en un primer momento, parece incluso, que la belleza o la búsqueda de conseguir su ideal, lleva a la enfermedad (García-Ochoa, 2010).

Byung-Chul Han, destacado filósofo y ensayista surcoreano experto en estudios culturales dedica un libro a este tema. En *La salvación de lo bello*, hace una exposición de lo que se entiende hoy como bello: esto sería lo pulcro, lo liso, lo satinado. Pero,

¿Por qué lo pulido nos parece hoy hermoso? Más allá de su efecto estético, refleja un imperativo social general: encarna la actual sociedad positiva. Lo pulido e impecable no daña. Tampoco ofrece ninguna resistencia. Sonsaca los “me gusta”. (Han, 2018, p. 11)

Por lo que, “hoy, lo bello mismo resulta satinado cuando se le quita toda negatividad, toda forma de conmoción y vulneración. (...) la estetización demuestra ser una anestetización” (Han, 2018, p. 18).

Byung-Chul Han incluso afirma que en este mundo del “me gusta” y del agrado, resulta imposible la experiencia de lo bello, entendiendo esta como una experiencia trascendental. Pero, buscar la belleza en lo satinado, en lo liso, lleva consigo otra idea, y es que se buscan objetos cuyas carcasas funcionen como espejo, que devuelvan a sus dueños su propia imagen, por lo que esa Belleza, que en otro tiempo se entendía como una vía a lo trascendental, hoy en día se relaciona con el encuentro del rostro del yo. Rostro que se verá

como bello cuando se encuentre liso, sin deformaciones, “lo que hace que una mujer sea bella es sobre todo la piel tersa. Toda aspereza estropea la belleza” (Han, 2018, p. 30).

Se hace patente entonces que “la experiencia de lo bello resulta hoy fundamentalmente narcisista. No la domina la lateralidad, sino una centralidad narcisista” (Han, 2018, p. 88). La experiencia estética “se vuelve consumista. Frente al objeto de consumo se asume una posición central. Esta postura consumista destruye la alteridad del otro, en beneficio de la cual uno se pondría a un lado o se retiraría” (Han, 2018, p. 88, “el sujeto narcisista actual lo percibe todo solo como sombreado de sí mismo. Es incapaz de ver al otro en su alteridad” (Han, 2018, p. 90).

Al eliminar la importancia del otro, la sociedad actual se caracteriza por “la falta de energía de enlace dialógico propia de querer saber a toda costa algo del otro y en común con él” (Han, 2018, p. 90), “la actual sociedad íntima elimina cada vez más modalidades y márgenes objetivos en los que uno pueda escabullirse de sí mismo, de su psicología” (Han, 2018, p. 90).

Continuando con esta idea de la comunicación, “lo pulido no se limita al aspecto externo (...) también la comunicación que se lleva a cabo (...) resulta pulimentada y satinada”(Han, 2018, p. 11) En la sociedad de la globalización, de la interconexión, “los aspectos negativos se eliminan porque representan obstáculos para la comunicación acelerada” (Han, 2018, p. 12) y hay que tener en cuenta que “la comunicación alcanza su máxima velocidad cuando lo igual reacciona a lo igual” (Han, 2018, p. 13). “La resistencia que viene del otro perturba la pulida comunicación de lo igual” (Han, 2018, p. 13). Pero la verdadera comunicación y el verdadero encuentro con la Belleza requieren su tiempo, “los estímulos y los logros inmediatos obturan el acceso a lo bello. (...) Largo y despacioso es el paso de lo bello.” (Han, 2018, p. 103), es necesaria una distancia contemplativa para la experiencia estética, para una experiencia en la que el objeto no sea degustable y consumible.

Puede parecer que esta adicción al yo, a lo igual, proviene de un autoenamoramamiento, prueba de ello podrían ser los numerosos selfies que guardan los smartphones, pero en palabras de Byung-Chul Han,

la adicción al selfie remite al vacío interior del yo. (...) Hoy nada tiene consistencia. Esta inconsistencia repercute también en el yo, desestabilizándolo y volviéndolo inseguro. Precisamente esta inseguridad, este miedo por sí mismo, conduce a la adicción al selfie, a una marcha en vacío del yo, que nunca encuentra sosiego. (...) El selfie es el sí mismo en formas vacías. (...) Lo que generan la adicción al selfie no es un autoenamoramamiento o una vanidad narcisista, sino un vacío interior”. (Han, 2018, p. 26)

Este es un aspecto importante para la psicología actual, ya que en ella se debe trabajar este vacío interior del hombre, ayudándole a encontrar el sentido. La verdadera Belleza no representa vacíos, pero tampoco es una belleza no herida, la belleza lleva consigo también una vulnerabilidad, propia y del otro, de la que el hombre actual intenta escapar. “El mundo de lo pulido es un mundo de hedonismo, un mundo de pura positividad en el que no hay ningún dolor, ninguna herida, ninguna culpa” (Han, 2018, p. 16).

“La retina digital transforma el mundo en una pantalla de imagen y control. En este espacio autoerótico de visión, en esta interioridad digital, no es posible ningún asombro. Los hombres ya solo encuentran agrado en sí mismos” (Han, 2018, p. 43). Pero la pretensión de este trabajo es curar al hombre mediante el asombro, la experiencia estética, ¿cómo llevarlo a la práctica en esta sociedad? Entendiendo que la Belleza no puede entenderse como se define actualmente en la sociedad. La Belleza no es aquello que nos marcan los modelos de extrema delgadez que llevan a una persona al posible sufrimiento de una enfermedad, o aquello que nos lleva a objetivizar al otro y a relacionarnos con él de forma dependiente (Cardona, 2015),

la Belleza no es eso y es mucho más, pero entonces, ¿cuál es esa idea de Belleza que se persigue en esta investigación ?

Introducción a la Belleza como valor

Tras este recorrido de bello como aquello que nos satisface, se debe hacer hincapié en que, en realidad, aunque la idea en cierta medida en la sociedad actual sea la contraria, “son bellas aquellas cosas que no están dominadas por la necesidad ni por la utilidad”(Han, 2018, p. 84). Pero estudiar lo bello desde esta dimensión no simplifica el trabajo, sino que lo amplía, y empuja a investigar en campos como la Filosofía, la Estética o la Metafísica. “La verdad y la bondad de las cosas, al ser conocidas, causan agrado y deleite al que las contempla. A esa propiedad de los entes nos referimos al afirmar que algo es bello” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 165)

Es necesario en la introducción en este punto comentar la dificultad de este tema, Alfonso López Quintás en su libro Enigma de la belleza, hace alusión a esto así:

Si alguien me hubiera preguntado qué es para mí a belleza, hubiera quedado perplejo. Sin embargo, no tenía la menor duda de que la ría estaba preciosa. (...) hablamos de realidades bellas, buenas, encantadoras..., sin saber a ciencia cierta qué es el encanto, la bondad, la belleza. (...) Nos confirmamos así en la idea de Platón sobre la dificultad de comprender lo bello, pero lo sentimos, lo expresamos. (López, 2016, p. 28)

Acercamiento teórico

Los valores fundamentales son la Verdad, el Bien y la Belleza, aunque algunos autores unirán el de unidad. A la definición de Belleza se le dedicará más esfuerzo, pero al estar relacionados estos valores, es necesario acercarse brevemente a la definición de bien y verdad: “denominamos bueno a un ente por su relación al apetito: en cuanto posee las

características de lo perfecto y perfectible de otros; y por su adecuación a la inteligencia, en cuanto cognoscible, lo llamaremos verdadero” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 165).

Para comprender cómo se relacionan pero también cómo se distinguen, cabe prestarle atención a lo siguiente :

lo bello se considera idéntico al bien en cuanto ambos radican en el ser, pero distinto de él en su concepto, como dos propiedades. Se dice bueno, lo que agrada al apetito; bello, en cambio, se dice del modo de ser de lo bueno cuya aprensión es agradable. La belleza, por tanto, difiere de la bondad. Y no puede confundirse con la verdad, por más que ambas propiedades digan relación a la forma. Porque la forma que capta la verdad es interior en el ser, exterior en la belleza. Es bello lo que se percibe desde fuera en una contemplación deleitosa. (Lobato, 2005, p. 56)

La belleza abraza a los otros valores, los incluye,

“el desarrollo a partir del ser no es arbitrario, sino conforme a un orden que va de lo implícito a lo explícito, y unas son propuestas y fundamento de las otras, como anillos de la misma cadena. (...) Cada una de ellas dice relación especial a una causa (...): la verdad a la causa formal, la bondad a la causa final, la belleza, compendio de las demás propiedades tiene algo que ver con todas las causas”.

(Lobato, 2005, p. 57)

Cuando se conocen los otros valores causan satisfacción, complacencia, “pero las cosas que son bellas generan un agrado especial por el hecho de conocerlas” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 166).

¿Pero qué es lo que causa este agrado? ¿Tiene lo bello unas características propias? La belleza se revela según Santo Tomás a través de tres caracteres que son los que producen el agrado estético:

la armonía y la proporción del objeto en sí mismo y en relación a lo que le rodea, la integridad o acabamiento del objeto en relación con las perfecciones exigidas por su forma sustancial o por sus formas accidentales. La claridad, referida tanto al ámbito de la materia como del espíritu. Para el entendimiento, claridad quiere decir inteligibilidad, verdad, ser. Para la vista, luz, color, nitidez, limpieza. Para el oído aquella disposición de los sonidos que hacen más agradable la audición. (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 168)

A partir de esto se puede afirmar que “todo lo que reúne las características esenciales (armonía, integridad, claridad) es objetivamente bello, aunque pueda no satisfacer a una determinada sensibilidad estética” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 168).

Por lo tanto, uniendo lo aquí estudiado con el anterior apartado, ¿qué mensaje podría ofrecerse a la sociedad para poder salir de esa búsqueda de belleza narcisista? “No porque nosotros amamos una cosa es bella, al contrario, por ser bella y buena es apetencia por nosotros” (Lobato, 2005, p. 81). En lo que se niega en la primera frase es donde quedan encerradas a veces las personas del siglo XXI, porque el objeto me gusta, me agrada, tiene un valor, pero con lo estudiado se puede ver como esto es incorrecto, ese valor va más allá de tu gusto.

Experiencia estética

El estudio de la Belleza requiere el anterior apartado, un acercamiento a la teoría para entender qué implica a nivel ontológico. Pero más allá de ello, también es importante comentar aspectos relevantes de la experiencia estética. ¿Todas las personas pueden disfrutar de una experiencia estética? La belleza no la creamos, estamos dinámicamente en su campo de actuación, como nos hayamos sin advertirlo, en un campo gravitatorio o electromagnético (López, 2016). Por lo tanto, todos tienen capacidad de vibración ante el fenómeno de lo bello, no se crea la belleza, se vive en ella.

La experiencia estética y la capacidad de ser sensible han estado muy unidas al mundo del arte (Botton & Armstrong, 2018). Pero “todos los seres participan de la belleza y de la bondad” (Lobato, 2005, p. 58), lo bello no solo hace referencia a lo externo, también hace referencia a lo interno, “las cosas bellas han de tener luz y color en lo sensible, esplendor en lo espiritual” (Lobato, 2005, p. 58),

Las experiencias estéticas, como se comentó en la introducción, son aquellas en las que el hombre recibe un sí de la vida, la experiencia estética es una experiencia de trascendencia, y puede darse con la naturaleza, el arte, la arquitectura, las personas, una acción... (López, 2016). Hay que resaltar que para esta experiencia estética es necesaria una actitud, o al menos, para poder tener más experiencias estéticas. Se ha de estar atento, se revela cuando se adopta una actitud acogedora de escucha y colaboración. Aunque si se está atento, más allá de la experiencia estética, también se puede llegar al conocimiento que encierra ese encuentro, y es que, “lo bello está en relación con el ser, más que con la aprehensión y el placer. Las cosas tienen ser y belleza antes de que nosotros la hayamos descubierto” (Lobato, 2005). Estar atento permite llegar a la verdad, al bien y al sentido de las mismas.

Valor terapéutico

Un acercamiento al concepto de valor terapéutico

En el recorrido realizado hasta aquí, se ha descubierto a la Belleza como valor. Pero, si se quieren responder a las preguntas ¿tiene la belleza un valor terapéutico?, ¿tiene cabida la belleza en la práctica psicológica? Es necesario indagar en qué es un valor terapéutico, cómo se entiende la terapia.

No existe una única definición de curación, función terapéutica... La psicología, ciencia de corto recorrido, ha sufrido desde sus comienzos diversos cambios en la forma de entender al hombre y lo prioritario en él, “toda psicología se construye sobre una concepción más o

menos clara sobre lo que significa ser hombre” (Pascual, 2003, p.37), por esto, han ido surgiendo diferentes ideas de hombre y diferentes tipos de terapias. La aparición de unas terapias en un primer momento propició la llegada de otras, como evolución de sus ideas, así como los diferentes cambios que iban sucediendo en el mundo.

Al definir la Belleza como puerta a los otros valores, la corriente psicológica que mejor se ajusta a esto es la Logoterapia. Viktor Frankl abre así al hombre la puerta a la búsqueda del sentido, esta se convierte en lo que verdaderamente mueve al hombre (Echavarría, 2011). La importancia de esta terapia respecto a la Belleza, es que el sentido sólo se encuentra en lo trascendental, en el mundo axiológico, en el mundo de los valores, por lo que el camino que se recorre persiguiendo la belleza también permite llegar al sentido (Burgos, 2014).

La logoterapia quiere ayudar al paciente a enfrentarse con su situación, a asumir su responsabilidad, a ponerse en camino hacia el sentido de su vida, que no coincide, por lo tanto, simplemente con el existir. El mundo en el que vive el hombre es un mundo pleno de sentidos (que constituyen las razones y motivaciones para actuar) y lleno de otros seres humanos (que constituyen las personas para amar). (Pascual, 2003, p. 50)

La función del psicólogo está en ese acompañamiento que se realiza durante la terapia, por lo tanto, lo importante no solo es, que lo encuentre en sí, sino ayudarlo a buscar.

Breve profundización en la Logoterapia

Una afirmación que resume la ideología de la Logoterapia es “todos estamos llamados a encontrar nuestro sentido, el porqué y el para qué de nuestra existencia, y esto resulta vital para lograr el equilibrio y el bienestar mental” (Pascual, 2003, p. 50).

Por lo tanto, para el bienestar mental es necesario no solo fijarse en lo cognitivo, conductual o corporal, sino también hay que poner foco en lo espiritual. La logoterapia como

escuela psicológica que supera a la concepción monista del hombre (Echavarría, 2011), aunque no la excluye, sino que la incluye

la dimensión espiritual determina el ámbito de lo humano, sin que ello implique la eliminación de las otras dos dimensiones; más aún, el hombre es plenamente hombre en su tridimensionalidad, en su “tri-unidad”, lo cual implica superar cualquier monismo (no sólo el materialista, sino también el espiritualista), y cualquier visión de tipo racionalista o intelectualista. (Pascual, 2003, p. 40)

De forma muy concreta, ¿qué capacidades del hombre se tienen en cuenta para encontrar este sentido? ¿Cómo se trabaja esta búsqueda del sentido? Víktor Frankl utiliza el autodistanciamiento y la autotranscendencia como capacidades humanas que sirven para superar a los reduccionismos, y que demuestran nuestra espiritualidad. ¿Qué se entienden por cada una de ellas?

Por el autodistanciamiento, podemos “objetivarnos” y tomar conciencia de nuestros problemas y tensiones, y verlos con cierta objetividad. Por la autotranscendencia, por la capacidad de superar los límites del espacio y del tiempo, se puede decir que «el hombre es una esencia en busca de sentido», un ser que se dirige necesariamente a algo o a alguien distinto de sí mismo. (Pascual, 2003, p.41)

Se han enumerado qué cualidades pueden llevar al hombre a la trascendencia, pero ¿qué ocurre cuando se encuentra con ella?

Desde su espiritualidad el hombre descubre y reconoce dos notas fundamentales de su existencia: su libertad y su responsabilidad. Escoge su existencia y se decide ante los valores. Por lo mismo, se convierte en el responsable de la historia que escribe, (...) Así se evidencia el profundo nexo que existe entre la libertad y la responsabilidad: la libertad de la voluntad humana consiste, pues, en

una libertad de ser impulsado para ser responsable, para tener conciencia. (Pascual, 2003, p. 42)

Por lo tanto, la autotranscendencia y el autodistanciamiento conducen a la libertad y responsabilidad, y esto nos lleva a que “en este mundo cada uno tiene que decidir su vida, tiene que encontrar la respuesta que se le pide” (Pascual, 2003, p. 50). Cada uno debe hallar la respuesta, por ello cada camino será único, trabajar con la belleza, con lo que le parece bello al paciente, con lo que le emociona, combinándolo con las nociones de autotranscendencia y autodistanciamiento, le acercará a comprender esa libertad y responsabilidad de la que se haya dotado, y con las cuales es capaz de percibir su sentido.

Terapia como experiencia estética

Se rescatan aquí dos definiciones sobre las que merece la pena reflexionar, una primera relacionando la curación con una forma estética de estar en el mundo, produciendo esto acercarte a la vida de una forma creativa, constructiva y positiva, y una segunda, comprendiendo la terapia también como un espacio creativo donde poder dar otra narrativa a lo sucedido en la vida de los pacientes.

Suely Rolnik, artista y psicoanalista brasileña, introduce así el significado de cura para Winnicott,

La cura tiene que ver con la afirmación de la vida como fuerza creadora, con su potencia de expansión, lo que depende de un modo estético de aprehensión del mundo. Tiene que ver con la experiencia de participar en la construcción de la existencia, lo que —según el psicoanalista inglés— da sentido al hecho de vivir y promueve el sentimiento de que la vida vale la pena ser vivida. Se trata de lo contrario de una relación de complacencia sumisa, marcada por una disociación de las sensaciones y por la desactivación de la ensoñación, pues tal relación acaba

promoviendo un sentimiento de futilidad asociado a la idea de que nada tiene importancia (Rolnik, 2001, p. 10)

Si esto es la curación, ¿en qué se convierte la terapia? Entendiendo la terapia como el espacio donde se da esa curación. Nos interesa entonces ya no solo la curación, sino el espacio de la terapia, qué se da en él. En *El Psiquismo Creador* de Fiorini, el médico psicoanalista argentino reflexiona sobre la práctica clínica, relacionando así directamente lo que ocurre en la terapia con el hecho de crear, de generar nuevas visiones, de transformar la realidad del paciente.

Nos resulta esencial este criterio: en la clínica somos convocados a crear. Se trata de una postura general que cabe desplegar: cuando individuos, grupos o comunidades nos consultan, no lo hacen sólo para que les digamos qué ocurre, sino también para que podamos contribuir a crear algo diferente con lo que ocurre. De ese modo, la clínica se transforma también en un espacio de creación. (Fiorini, 1995, P. 27)

Esto no quiere decir que no exista una verdad objetiva, como se ha afirmado anteriormente, tiene que ver con generar una nueva narrativa. Se podría relacionar esto directamente con la idea de libertad última de Viktor Frankl. Se puede elegir la actitud con la que te enfrentas a la vida, a los diferentes sucesos los cuales tú no puedes controlar.

La intención es, como afirmaba Winnicott, eliminar una existencia sumisa, permitir una experiencia creadora, creativa, encontrarnos en conexión con el mundo, aportando. Ese sentido y ese construir en el mundo se puede encontrar desde diferentes referencias, la soledad, el sufrimiento..., como han indicado otros trabajos. El hombre es hombre en busca de sentido, por lo que puede tener varias llaves para llegar a él. El hombre siente la necesidad de una realización personal, de un llegar a ser plenamente personas, para realizar así el sentido propio de su existencia, y a esta experiencia es a lo que te acerca una experiencia estética.

La experiencia de participar en la construcción de la existencia se puede unir relacionarla con aquellos que experimentamos cuando estamos ante algo bello, (López, 2016), las personas se encuentran en contacto con el mundo cuando este les habla, y ellas escuchan. Por lo que, esas preguntas que se han ido realizando como, ¿podrán las experiencias estéticas acercar a esa afirmación de la vida como fuerza creadora? ¿Permiten estas experiencias salir de nuestro mundo por un instante y conectar con algo más allá? ¿Puede llevarse estas experiencias a la terapia? Ya se pueden ir vislumbrando las respuestas, y estas son un sí.

Del camino recorrido hasta aquí se puede derivar una idea y es que, lo real, ya está ahí. La labor del psicólogo es acercar al paciente a una nueva forma de experimentar el mundo (Botton & Armstrong, 2018). No sería entonces la intención del psicólogo inventar una realidad, sino descubrir el mundo, acercarle al verdadero valor de la realidad, y al suyo propio, por el camino de los valores.

Ya que, al igual que” en el caso de la bondad y la unidad, los caracteres que hacen bello un objeto surgen, en último término del ser de cada criatura” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 167) . Por lo que la belleza y su comprensión acercan al sentido, porque acercan a la esencia del individuo, a su valor genuino. Reconocer esto consuela, y al conectar con una nueva forma de estar en el mundo en el que se tiene opción de construir, en el que se importa, (López, 2016), se abre una ventana a la capacidad de ser compasivos.

Terapia propuesta

La primera pregunta a la que se debía responder era, ¿tiene la belleza una función terapéutica? Para ello ha sido necesario acotar el tema no solo de la Belleza, sino de la función terapéutica, entendiendo esta como un acercamiento a los valores, a un encuentro con el sentido. Tras haber respondido a ese primer interrogante y haber descubierto el valor

terapéutico de la Belleza, es necesaria otra pregunta, ya que la psicología no debe quedarse únicamente en el mundo teórico, sino que debe responder a una praxis, ¿cómo acercar ese bien al paciente?

Para responder, se realiza una propuesta de terapia psicológica basada en la mirada estética como camino al bienestar del paciente. Se proponen los puntos fundamentales para comenzar el estudio en ella. Es necesario indicar que para una futura puesta en marcha de esta terapia sería necesario profundizar más en los puntos a trabajar, comparando lo aquí expuesto con otros autores, profesionales y con una puesta en marcha, sería necesario llevarlo a la práctica y medir esos resultados. Por lo tanto, cuando se refiere a lo aquí expuesto como propuesta de terapia, se hace hincapié en el desarrollo de un marco teórico para una futura profundización.

Ayúdame a mirar

Eduardo Galeano en su libro de los abrazos hace alusión a la función del arte, que introduce así:

Diego no conocía el mar, su padre lo llevo a descubrirlo, viajaron al sur. El mar estaba más allá de los médanos, esperándolos. Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas altas dunas de arena, después de mucho caminar, el mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad del mar y tanto su fulgor que el niño quedó mudo de hermosura. Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre : “-ayúdame a mirar”. (Galeano,1989, p. 7)

Más allá de la función del arte, aquí se propone este “ayúdame a mirar” como función de la terapia, el psicólogo no es un creador de la realidad, sino que ayuda al paciente a descubrirla y a relacionarse de una nueva manera con ella. “El objetivo principal de la entrevista psicológica (...) es ayudar a la persona a promover un cambio que no es capaz de

llevar a cabo por sí misma” (Perpiñá, 2012, p. 297), el psicólogo se convertiría en un ayudante para el cambio de mirada del paciente. Cambiando la mirada, se cambia también la forma que tenemos de relacionarnos con las cosas que miramos, por lo tanto este proceso, podría acercarle, finalmente, a un camino de búsqueda de belleza, un camino contemplativo, y por lo tanto, de sentido (Enrique Martínez, 2013).

Esto será posible también porque, “el hombre está orientado hacia fuera de sí mismo, hacia los valores, hacia los demás, hacia el sentido objetivo” (Pascual, 2003, p. 45), al igual que Diego buscando la mar, que está más allá de los médanos, esperando. Pero, ¿a qué tipo de mirada nos estamos refiriendo? ¿Cómo clasificarla?

Mirada estética

“La vista establece nuestro lugar en mundo circundante, explicamos el mundo con palabras, pero estas nunca pueden anular el hecho de que estamos rodeados por él” (Berger, 2018, p. 7), “la vista llega antes que las palabras, el niño mira e identifica antes de hablar” (Berger, 2018, p. 7). Trabajar el modo de mirar, permitirá trabajar posteriormente esas palabras y el sentido que se le da lo que se ve, ya que “nunca miramos solo una cosa, siempre miramos la relación entre las cosas y nosotros mismos” (Berger, 2018, p. 9). Con esto queda reflejado una vez más la importancia de la mirada, y como esta influye en nuestra posterior comprensión del mundo. “Por su inocencia en la mirada tuvieron el don de ver las cosas como son” (Lobato, 2005, p. 37).

Se reflejarán en este trabajo tres tipos de mirada, la utilitarista, intelectual y estética. Si nos acercamos a la realidad con mirada utilitarista, se estarán buscando los beneficios que reporta, su utilidad, por lo tanto no se estará mirando de forma genuina. Cuando se mira al otro desde la utilidad, se produce una aproximación al modo de funcionamiento del sistema capitalista, en él, “el capital domina el trabajo; las cosas acumuladas, lo que está muerto,

tiene más valor que el trabajo, los poderes humanos, lo que está vivo” (Fromm, 1869, p. 114) Por lo que podría afirmarse que al mirar de forma instrumental al otro, te relacionas con él como si fuera un objeto, esto es, como si estuviera muerto, como si careciese de vida. Esto es grave en el mundo material, pero lo es aún más cuando esto sucede con las personas.

Byung Chul Han introduce así la diferencia entre observación artística (mirada estética) y observación teórica (intelectual), “la observación artística se distingue de la observación teórica (...), albergando un interés por el objeto en su existencia particular, sin actuar para transformar el objeto en un pensamiento general ni en un concepto suyo”(Han, 2018, p. 80) . “Lo bello es algo que hay delante y en lo cual desaparece toda forma de dependencia y coerción” (Han, 2018, p. 79), “el sujeto (...) lo contempla como si fuera autónomo en sí mismo, como fin en sí mismo. Dejar ser, es más, el desasimiento sereno, sería su postura hacia lo bello” (Han, 2018, p.79). Ese “dejar ser” estaría íntimamente relacionado con la afectividad.

Educación la mirada estética es educar en el sentir humano, vulnerable e igualmente grato, educar en mirada estética es educar en sensibilidad, y la sensibilidad, como recoge el filósofo Gorz en una carta que escribió antes de suicidarse con su esposa, "lo que quería poner en relieve, es que la única riqueza humana es la sensibilidad. Cuando esta se elimina, entonces solo hay sinsentido, solamente riqueza material, instrumental, pero no humana. Dorine me enseñó esto". Dorine era su mujer, persona a la que amaba profundamente, esta apreciación lleva a la afirmación de que la base de esa mirada estética, es el amor.

Amor

Educación en mirada estética es educar en el sentir humano, y el sentir humano está basado en el amor. Abelardo Lobato introduce así la idea de Platón en relación con el amor, “ en el Symposium se busca con mayor ahínco la belleza en sí misma. El medio para llegar a ella

es el análisis del amor”(Lobato, 2005, p. 43), y en relación con el bien, “en su libro Hippias hacía alusión a la belleza y cómo esta se funde con el bien, porque ambos repercuten en el amor" (Lobato, 2005, p. 42).

Solo el amor es capaz de contemplar a la otra persona en toda su genuinidad, en toda su originalidad. Contemplar así al otro te lleva a la autorrealización, ya que te permite salir de ti mismo para poder llegar al otro, de una forma única (Pascual, 2003). Por lo tanto, profundizar en la mirada estética puede servir de impulso para profundiza en modelo de amor sano. Este modelo haría referencia, al igual que la Belleza, a verdades ontológicas, a verdades que lleva el hombre dentro.

Si quiero aprender el arte de amar, debo esforzarme por ser objetivo en todas las situaciones y hacerme sensible a la situación frente a la que no soy objetivo. Debo tratar de ver la diferencia entre mi imagen de una persona y de su conducta, tal como resulta de la deformación narcisista, y la realidad de esa persona tal como como existe independientemente de mis intereses, necesidades y temores. (Fromm, 1869)

La mirada estética conduce a una visión limpia hacia el otro, pero es necesaria educarla, porque el aprendizaje que se puede realizar de la sociedad, como se ha comentado, lleva a integrar modelos no sanos, por lo tanto, y un punto clave para la terapia ¿cómo educar esa mirada estética?

Educar la mirada estética

Se ha estudiado en qué se basa la mirada estética, pero, ¿cómo educarla en terapia? Para ello hay que indagar en cómo se accede a lo bello. De nuevo Abelardo Lobato introduce así a Platón :

lo bello se capta mediante sucesivas intuiciones que comienzan en lo sensible, dan paso a la función dialéctica y culminan en la verdadera realidad.

Segunda, lo bello impulsa hacia lo alto, invita a una ascensión vertical. Tercero, todas las cosas bellas no son sino deficientes participaciones de la Belleza. Ésta es idéntica al Bien. El amor y la felicidad alcanzan su plenitud cuando son resultantes de la posesión de ambos. Pero el hombre llega a estas radiantes alturas sólo tras un impulso ascendente a la vez penetrativo y catártico”. (Lobato, 2005, p. 44)

Es útil por lo tanto indicar que “sin un movimiento progresivo, al menos interior, no llega a las cosas, no las hace suyas, se queda sin entenderlas (...). Por más que el conocer se nos presente de un modo espontáneo (...), requiere complejidad y persistencia” (Lobato, 2005, p.93) . Pero, hay que recalcar que “el conocer humano es ante todo sentir.” (Lobato, 2005, p. 73), “si nosotros queremos encontrar la belleza por vías de conocimiento, (...), es preciso comenzar por lo sensible y por lo concreto. Hay que toparse antes con lo bello que con la belleza. El punto de partida fundamenta y condiciona todo el proceso” (Lobato, 2005, p. 74). Es decir, hay que conseguir que el paciente descubra lo bello, lo sensible. “Teniendo en cuenta que llegamos a lo bello por medio de la intuición y el placer...” (Lobato, 2005, p. 77), se deben señalar en terapia aquellas situaciones que le emocionen, que le atraigan, “buscamos lo bello guiados por la aprehensión y el placer” (Lobato, 2005, p. 77).

Trabajar sobre aquello que emociona, que gusta al paciente, llevaría directamente a trabajar sobre la atracción, punto que no se desarrollará en el actual trabajo dada las múltiples perspectivas desde las que se puede estudiar y ser necesario para ello un trabajo exhaustivo y único del mismo. Pero hay una apreciación que resulta interesante, Alain de Botton junto a John Armstrong en su libro *El arte como terapia*, reflexiona sobre la atracción sentida por unas u obras de arte.

¿Por qué algunas personas se sienten atraídas por la arquitectura minimalista y otras por la barroca? (...) Nuestro gusto dependerá de qué espectro de nuestro maquillaje emocional esté bajo las sombras, y por consiguiente necesite

estimulación y énfasis. (...)Anhelamos obras de arte que compensan nuestras fragilidades internas y nos ayuden a recuperar un término medio viable. Decimos que una obra es bella cuando nos provee de las virtudes que nos faltan, y rechazamos por feas las que nos obligan a adoptar ciertos estados de ánimo o contienen motivos por lo que nos sentimos amenazados o abrumados. El arte alberga la promesa de la integridad interior”. (Booton & Armstrong, 2018, p. 30)

“La manera más directa de saber qué le sucede a alguien es preguntarle, y en eso consiste la entrevista psicológico” (Perpiñá, 2012, p. 23), “la entrevista es una conversación con un propósito” (Perpiñá, 2012, p. 23). Por lo que cuando se trabaje aquello que les emociona a los pacientes, aquello que les parece bello, se podrá trabajar con aquello que anhelan, necesitan. Esta forma de trabajar permite triangular la información y poder acceder a las necesidades del paciente de una forma menos intrusiva. Es pertinente indicar aquí que en algunos pacientes sería necesario trabajar en primera instancia, esa capacidad de agrado, esa capacidad de saber que está sintiendo.

No solo descubrir bello al mundo, a mí también

El objetivo de la terapia en última instancia, no es solo que el hombre descubra bello al mundo, sino que se descubra bello a sí mismo, “porque el mundo no solo está afuera, sino en lo más recóndito de nuestro corazón” (Sábato, 2000, p. 64). Así el proceso terapéutico no solo le permitirá ver al mundo como hogar, sino a él mismo. La terapia como un lugar donde permitir a los pacientes contemplarse como bellos, buenos y verdaderos.

¿Qué ocurre cuando el hombre se descubre como vértice de esa belleza? “ En el vértice de todas las cosas se yergue airosa la humana naturaleza. el hombre reúne la belleza de lo vital, de lo sensible y lo trasciende” (Lobato, 2005, p.88). Consigue trascenderse, y no solo verse como esa belleza lisa, tersa a la que se hacía alusión en el primer apartado, sino como

Belleza, como trascendente. Al contemplar lo bello así, también permite que en ello exista la herida, la vulnerabilidad, pues no es necesario que todo sea positivo para que tenga un valor. El hombre consigue comprenderse, y ser compasivo consigo mismo. Viktor Frankl hacía alusión así a esto en su terapia, la “psicología profunda” necesita quedar enriquecida e integrada por una “psicología elevada” (Pascual, 2003).

Acompañando al paciente desde lo que le emociona, trabajando por qué le emociona, permitiéndole así acercarse a su emoción, a su cuerpo; trabajando con él sus anhelos, frustraciones, introduciendo la idea que ofrecía Alain de Botton sobre el tipo de arte que nos atrae, es aquello que anhelamos. Conduciéndole a través de la autotrascendencia y el autodistanciamiento, para comprender qué encierra esa Belleza verdaderamente. Estableciendo así caminos desde lo externo a lo interno, y viceversa.

La belleza permitirá al sujeto entrar y salir de él, permitiría salir de la idea de narcisismo desarrollado en el primer apartado, basado en un vacío inmenso. “El sujeto narcisista actual lo percibe todo solo como sombreado de sí mismo. Es incapaz de ver al otro en su alteridad” (Han, 2015, p.90). La belleza permitiría el enlace dialógico, “la energía del enlace dialógico propia de querer saber a toda costa algo del otro y en común con él.” (Han, 2015, p. 90)

Byung Chul Han introduce así a Simone Weil, que afirma que “la belleza exige de nosotros “renunciar a nuestra figurada posición de centro” (Han, 2015, p. 90). Aunque paradójicamente, conduce al origen, volvería a colocar al paciente en un centro, pero en un centro en conexión con el otro y con sentido.

Conclusión

En primer lugar, como se ha indicado a lo largo del trabajo, la Psicología es una ciencia práctica que atiende al hombre en el presente, por lo tanto es necesario tener en cuenta la sociedad que le rodea (Burgos, 2014). Como ya se menciona a lo largo del estudio, el

concepto de belleza actual, según Byung-Chul Han se refiere a lo liso y lo pulcro, desde un agrado narcisista. Tras lo analizado en el trabajo se ha llegado a la conclusión de que, desde un punto de vista ontológico, la Belleza no se corresponde con esta visión actual de la misma. Solo teniendo en cuenta esta apreciación, puede responderse afirmativamente a la pregunta, ¿tiene la Belleza una función terapéutica?

En definitiva, este fragmento de Lobato resume lo expuesto durante el primer apartado de este estudio, en el que nos centramos en la Belleza:

“la belleza, porque brota del ser, es el bien y es la verdad. Por ser bien, arrebatada el amor. Todo lo que se ama es bello, y nadie puede amar sino lo bello. Por ser verdad, es noticia contemplativa, resulta como armonía y unidad. En la belleza se entrecruzan la noticia y el amor. La mente es capaz de amar la noticia y conocer el amor, máxime cuando se repliega sobre sí misma y sigue al maestro que la ilumina desde dentro” (Lobato, 2005, p. 52).

De este fragmento se desprenden dos ideas fundamentales para este estudio que se expusieron en el primer apartado: la idea de la Belleza como valor –de la que se desprende la mirada estética– y la base en el amor de esta mirada.

Se ha entendido como bello aquello que es bueno y a la vez verdadero, tratando así la Belleza como un valor en sí mismo. Pero en términos psicológicos lo relevante es trasladar estos valores a la práctica. Como señala Alfonso López Quintás:

como la luz, la belleza se expande, y vemos con asombro los múltiples nexos que establece con otras realidades, el bien, la verdad, la felicidad... Lo que procede, por ello, no enmarcar los límites del concepto de la belleza, sino descubrir sus implicaciones, sus vínculos, su inmensa eficacia en la vida humana (López, 2016, p. 31).

El siguiente aspecto que se desprende del fragmento de Lobato tiene que ver con la importancia del amor en la mirada estética, idea que ha sido fundamental para la realización del trabajo y a la que se ha dado especial importancia. Por lo tanto, educar en mirada estética es educar en amor, desde una mirada basada en los afectos y contraria al utilitarismo. Esta manera de educar en la mirada estética permite al paciente mirar el mundo con una mirada limpia. Especialmente relevante desde el punto de vista psicológico de este tipo de mirada es el valor añadido que aporta en el tratamiento, pues al ver Belleza en el mundo se encuentra la Belleza de este en uno mismo también. Esta educación en mirada estética permite al paciente comprender que puede ser vulnerable, estar herido o cometer errores, pero todas estas faltas no le excluyen de ser amado.

La educación de esta mirada permitirá dirigir el foco directamente al “vacío interior del yo. (...) Hoy nada tiene consistencia. Esta inconsistencia repercute también en el yo, desestabilizándolo y volviéndolo inseguro” (Han, 2018, p. 26), que se vive en nuestra época, y permitirá al paciente encontrar el sentido, la consistencia.

En definitiva, esta mirada que nos permite encontrar el sentido, se convierte en una mirada contemplativa. Hay que destacar aquí que en el mundo actual la contemplación, desprovista en un primer momento de función para el sistema capitalista, queda relegada a lo considerado inútil, “la complacencia por lo bello es desinteresada. Una distancia estética hace posible demorarse en lo bello. La visión estética no es consumidora, sino contemplativa” (Han, 2015, p. 69). “Por eso que hay que afirmar la necesidad de la contemplación en el dinamismo perfectivo de la vida humana, pues su perfección última es una operación contemplativa” (Martínez, 2013, p. 68), y teniendo en cuenta que “mirar es un acto de elección” (Berger, 2018, p. 8), como conclusión se afirma que se puede elegir cómo mirar, se puede elegir mirar contemplativamente y acercarte así a tu bien. Esto es muy importante,

porque la forma en la que miremos las cosas, hará que nos comportemos de una forma u otra con ellas, como se mencionado en repetidas ocasiones a lo largo del trabajo.

Por otra parte, como valor diferencial de esta terapia, respecto a otras que trabajan a nivel más cognitivo, cabe decir que trabajar con la Belleza, permite trabajar con el agrado y la atracción, convirtiéndose estos en puntos positivos para el paciente. “La captación de lo bello añade al simple conocer el agrado o gusto que resulta de ese conocimiento” (Alvira, Clavell, & Melendo, 1989, p. 166). Se le permite acceder al paciente al mundo del conocimiento y de su conocimiento, pero desde el agrado, haciéndole también consciente a él en el proceso de lo que ocurre en su cuerpo.

En el camino recorrido para esta educación de la mirada, se debe tener en cuenta que “uno de los orígenes del término “entrevista” deriva de la palabra francesa *entrevoir*, que significa “verse el uno al otro” (Perpiña, 2012, p. 17). Por lo tanto se podría decir que en su origen, la psicología tuvo esto en cuenta la importancia de la mirada.

Es importante indicar en este punto que, no solo debe ser educada la mirada de los pacientes, también la de los psicólogos, deben de ser capaces de mirarse a ellos mismos y al otro de una forma genuina, por ello la importancia de conocer la teoría y de lo que implica la belleza.

Como se ha ido afirmando, la belleza ha estado históricamente unida al arte y se ha estudiado desde ese punto de vista, pero a partir de lo aquí reflexionado, se podría hacer un símil entre la función del artista y la función del psicólogo, ambos acercarían la belleza a los hombres, y su poder transformador a los hombres. Y entonces, el mensaje dado por Juan Pablo II en la Carta a los artistas, también podría ser un mensaje para los psicólogos:

Deseo a todos vosotros, queridos artistas, que os lleguen con particular intensidad estas inspiraciones creativas. Que la belleza que transmitáis a las generaciones del mañana provoque asombro en ellas. (...) Los hombres de hoy y de

mañana tienen necesidad de este entusiasmo para afrontar y superar los desafíos cruciales que se avistan en el horizonte. (...) La belleza es clave del misterio y llamada a lo trascendente. Es una invitación a gustar la vida y a soñar el futuro.(...) Os deseo, artistas del mundo, que vuestros múltiples caminos conduzcan a todos hacia aquel océano infinito de belleza, en el que el asombro se convierte en admiración, embriaguez, gozo indecible. Que vuestro arte contribuya a la consolidación de una auténtica belleza que (...) transfigure la materia, abriendo las almas al sentido de lo eterno. (Pablo II, 2018)

Los psicólogos permitirían mediante la terapia psicológica de la estética a los hombres descubrir el mundo como su hogar, descubrir al otro en toda su plenitud, y se descubrirse a sí mismos también como merecedores de una mirada limpia y llena de amor.

Pero como acaban Alain de Botton y John Armstrong su libro *El arte como terapia*,

La verdadera aspiración del arte debería consistir en reducir nuestra dependencia con respecto a él. No es que tengamos que perder algún día nuestra vocación por los temas que aborda: la belleza, la profundidad de significados, las buenas relaciones, la apreciación de la naturaleza, el reconocimiento de la brevedad de la vida, la empatía, la compasión, etc. Más bien, al haber interiorizado los ideales que el arte despliega, deberíamos luchar por hacer real aquello que simplemente simboliza, aunque lo haga con elegancia y precisión. El objetivo fundamental de los amantes del arte debería ser construir un mundo donde las obras de arte fueran un poco menos necesarias". (De Botton & Armstrong, 2018, p. 228)

La verdadera y última aspiración de la psicología sería reducir la necesidad que tienen las personas de ir al psicólogo, pues lo que se trabaja dentro de la terapia, podría trabajarse fuera de ella, mediante una buena educación en casa y en los colegios, con relaciones de amor

sanas, con menos utilitarismos. El objetivo fundamental de un psicólogo debería ser, entonces, construir un mundo donde los psicólogos fueran un poco menos necesarios.

Limitaciones y prospectivas

Durante la elaboración de este estudio se han encontrado diversas limitaciones que han acotado el trabajo en diferentes aspectos. Entre todas, la más importante tiene que ver con la amplitud del tema. La definición de conceptos e ideas desde su base teórica y ontológica ha resultado fundamental, de esta manera muchos de los conceptos que podrían haber ayudado al desarrollo del estudio han quedado fuera del mismo al existir además la imperante necesidad de unir esta parte teórica con la práctica psicológica. Además, una profundización más exhaustiva en el concepto la Belleza como concepto filosófico y metafísico habría ayudado a comprender el alcance de este concepto.

De esta manera, la siguiente gran limitación se encuentra a la hora de tender puentes entre las partes: la ontológica y la terapia psicológica. Este trabajo ha presentado los conceptos de Belleza, mirada estética y la función terapéutica pero, tal y como se expone anteriormente, lo verdaderamente relevante para la psicología está en la puesta en práctica de estos valores. De modo que en esa unión de la teoría y la práctica se ha encontrado otra de las grandes limitaciones de este estudio, de la que se desprenden numerosas proyecciones.

Al estar la mirada estética basada en la afectividad, entre estas proyecciones se encuentra, en primer lugar, el estudio el amor que se vive en nuestro siglo, el conocido como “amor líquido” que denuncia Bauman (2018), en el que las personas son, en gran medida, tratadas como mercancías que se intercambian, se acumulan o se tiran. Erich Fromm ya hacía referencia a esto en su libro *El arte de amar*, “preguntar si la estructura social de la civilización occidental y el espíritu que de ella resulta llevan al amor. (...) es contestarlo negativamente “(Fromm, 1959, p. 113). Esta visión está especialmente relacionada con el

utilitarismo, y por lo tanto, con la visión de la belleza utilitarista predominante en nuestro siglo. De esta manera el estudio de la Belleza, como valor sanador en la psicología podría llegar a aplicarse en este ámbito del “amor líquido” actual.

Por otro lado, la existencia del síndrome de Stendhal, “cuadros neuropsiquiátricos precipitados por una contemplación masiva de obras de arte” (Arias, 2016, p. 1), hace obligatoria la siguiente pregunta, ¿supondría la exposición a fenómenos bellos algún daño a la psique? Para ello sería necesario profundizar sobre la actividad funcional del cerebro en experiencias estéticas, ya que, por ejemplo, hay casos de epilepsias en los que se dan síntomas con connotaciones placentero-afectivas (Arias, 2016).

Sería necesario ya no solo estudiarlo desde la patología, sino ¿podría explicarse desde la neurociencia el fenómeno estético? Se acercaría por tanto esto al objetivo de la neuroestética, ¿cómo reacciona el cerebro humano ante la belleza?, ¿cómo el cerebro humano construye la belleza? ” La construcción y percepción de la belleza debe tener muy en cuenta todos estos descubrimientos de la fisiología del ser humano. (...) es imprescindible empezar a dirigir el estudio de nuestra mirada creadora hacia las conexiones cerebrales del individuo” (Sánchez, p. 3).

Como se ha desarrollado, la idea que se tiene hoy en día de belleza está muy relacionada con una belleza limpia, lisa que, satisface las necesidades del yo. ¿Es el siglo XXI el siglo del narcisismo? Para responder a ello es necesario preguntarse, “¿qué es el narcisismo? ¿el egoísmo? La vanidad? (...) ¿el enamoramiento platónico de sí mismo? (...) como concepto descriptivo puede tener su utilidad en determinados contextos, si se le usa con precaución (...). De lo contrario, puede servir para explicarlo todo y, al mismo tiempo para no explicar absolutamente nada” (Echavarría, 2011, p.78). Sería necesario entonces, realizar una investigación más profunda en el término de narcisismo, herida narcisista, ya que una de las finalidades de la mirada estética es conseguir ese “salir de sí mismo” (Han,2018).

Por último, respondiendo a las preguntas, ¿qué tipos de terapia psicológica se están ofreciendo? ¿Qué tipo de terapia se está ofreciendo? Surge otra pregunta, ¿qué es lo que cura realmente en terapia? Múltiples estudios afirman la importancia del vínculo terapéutico, del *rapport*. ¿Qué porcentaje de la cura depende de ello? Orlinky, Grawe y Parks (1994) encontraron que el 66 % de los estudios hallaron una relación significativa entre el vínculo terapéutico y los resultados de los tratamientos. “Resulta evidente la importancia del constructo de la alianza terapéutica en el desarrollo del proceso terapéutico y en los resultados finales del tratamiento” (Corbella & Botella, 2003, p. 216). Por ello, resultaría muy útil estudiar cómo educar la mirada estética del psicólogo repercutiría en la alianza, pues podría ver al paciente, de una forma aún más genuina, como una persona bella, verdadera y buena.

Bibliografía

- Alvira, T., Clavell L. & Melendo T. (1989). *Metafísica*. EUNSA.
- Arias, M. (2016). Neurología del éxtasis y fenómenos aledaños: epilepsia extática, orgásmica y musicogénica. Síndrome de Stendhal. Fenómenos autoscópicos. *Neurología*.
- Bauman, Z. (2018). *Amor líquido: sobre la fragilidad de los vínculos humanos*. Ediciones Paidós.
- Bassols, M. (2006). El arteterapia, un acompañamiento en la creación y la transformación. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social, 1*, 19-25.
- Berger, J. (2018). *Modos de ver*. Editorial Gustavo Gili.
- Burgos, J. (2014). *Historia de la Psicología*. Albatros.

- Cf. F. PASCUAL, Viktor Frankl: antropología y logoterapia, en *Ecclesia*. *Ecclesia*, XVII, n. 1, 2003 - pp. 37-54
- Cardona, J. (2015). Cánones de la belleza: la alienación femenina. *Revista de Filosofía Ariel*.
- Corbella, S., & Botella, L. (2003). La alianza terapéutica: historia, investigación y evaluación. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 19(2), 205-221.
- Cruzat Mandich, C. V., Haemmerli Delucchi, C. V., & García Troncoso, A. L. (2012).
- Conxa, P. (2012). Manual de la entrevista psicológica. Saber escuchar, saber preguntar.
- De la Portilla, F. A., & Wright-Carr, D. C. (2014). La neuroestética y las artes visuales: un acercamiento preliminar. *Veranos UG*.
- De Botton, A. & Armstrong J. (2018). *El arte como terapia*. Phaidon Press Limited.
- Dostoyevski, F. (1869). *El Idiota*. Obtenido en mayo de 2019 en URL:
<https://www.cjpb.org.uy/wp-content/uploads/repositorio/serviciosAlAfiliado/librosDigitales/Dostoyevsky-Idiota.pdf>
- Echavarría, M. F. (2010). *Corrientes de la psicología contemporánea*. Ediciones Scire.
- Fiorini, H. J. (1995). *El Psiquismo Creador*. Ediciones Paidós.
- Fromm, E. (1959). *El arte de amar*. Ediciones Paidós.
- Galeano, E. (1989). *El libro de los abrazos*. Ediciones la Cueva. Obetino en mayo de 2019 de URL: http://resistir.info/livros/galeano_el_libro_de_los_abrazos.pdf
- García-Ochoa, Y. C. (2010). El cuerpo femenino en la publicidad. Modelos publicitarios: entre la belleza real, la esbeltez o la anorexia. *Icono14*, 8(3), 11.
- Han, B. C. (2019). *La sociedad del cansancio*. Herder Editorial.
- Han, B. C. (2015). *La salvación de lo bello*. Herder Editorial.
- Lobato, A. (2005). *Ser y belleza*. Unión editorial.
- López Quintás, A. (2016). *El enigma de la belleza*. Desclée De Brouwer.

- Martínez, E. (2013). Contemplación de la belleza y perfección de la vida humana. *Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana*, 62(145), 57-71
- Orlinky, D., Grawe, K. & Parks, B. (1994): Process and outcome in psychotherapy. Noch ein mal. En A. Bergin y J.S. Garfield, (Eds.). *Handbook of psychotherapy and behavior change* (4th Edition) (pp. 270-378). New York: Wiley and Sons.
- PABLO II, J. (2018). Carta a los artistas [Documento PDF] obtenido en mayo de 2019 de URL:http://w2.vatican.va/content/john-paul-ii/es/letters/1999/documents/hf_jp-ii_let_23041999_artists.html
- Rolnik, S. (2001). ¿ El arte cura. *Quaderns Portatils en www. macba. es*.
- Sábato, E. (2000). *La resistencia*. Austral.
- Sánchez, C. A. Neuroestética: cómo el cerebro humano construye la belleza.
- Trastornos de la conducta alimentaria: Reflexionando en torno a las variables socioculturales. *Revista mexicana de trastornos alimentarios*, 3(1), 54-61.