

la marca
e d i t o r a



Pies para qué los quiero
Si tengo alas pa' volar.

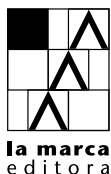
1953.

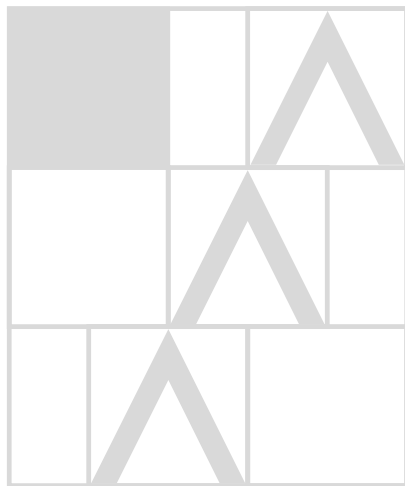
Cuaderno íntimo inspirado en Frida Kahlo



la marca
editora

Claudia Madrazo





la marca
e d i t o r a

7
La revelación
personal
del artista

10
Preámbulo

11
El autoconocimiento
a través del arte

12
El potencial
de los diarios
personales

13
El proceso de
autoconocimiento
y autoexpresión

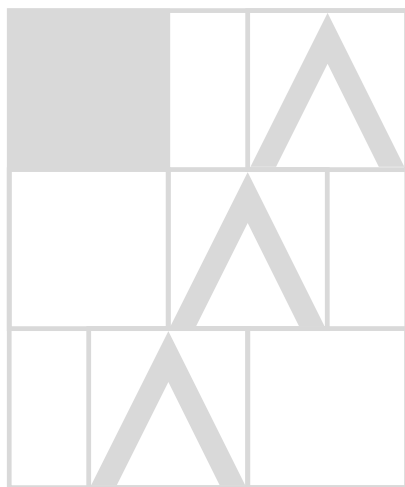
17
¿Cómo utilizar
este *Cuaderno
íntimo*?

23
Ejercicios
para despejar,
descansar
y observar
la mente

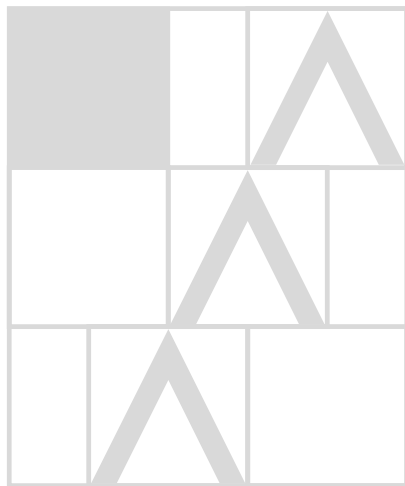
33
Actividades
de introspección

55
Actividades
y ejercicios
creativos

173
Reflexiones
finales



la marca
e d i t o r a



la marca
e d i t o r a

La revelación personal del artista

**¿Quién fuiste, Frida Kahlo?
¿Qué descubrimos en tu diario íntimo? ¿Qué nos revela de tu mundo interior?**

A Frida Kahlo la conocemos, en gran medida, por la intensidad de su vida personal: como esposa apasionada del pintor Diego Rivera, y como sujeto y contenido de su obra; pero, más allá de los autorretratos y expresiones autobiográficas de su pintura, Frida se construyó a sí misma como obra de arte, como impulso continuo de creación, como sujeto de su propia invención y construcción personal. Fue una mujer que se adelantó a su tiempo, que se atrevió a *ser* y *sentir* fuera de los límites de las convenciones, y a vivir su profunda capacidad de amar y a manifestar sus pasiones.

La Vaca Independiente publicó, en 1992, un libro de fotografías inéditas de Frida Kahlo: *La Cámara Seducida*, un proyecto de Carla Stellweg que me abrió los ojos para descubrir a la otra mujer, no a la Frida estereotipo: sufriente, víctima, desgarradora y pintora de su trágica historia; sino a la mujer alegre, atrevida, sensual, creadora de su propia identidad.

Años más tarde, llegó a mis manos el diario de Frida Kahlo. Sentada en la cocina de La Casa Azul*, rodeada de la atmósfera mágica de ese espacio, abrí las páginas de esa obra maestra que desde la muerte de Frida había permanecido en silencio.

Transcurrieron varios años para que lográramos publicar el diario de Frida. Finalmente, en 1996, tuvimos la oportunidad de sacar a la luz el misterioso libro *El diario de Frida Kahlo, un íntimo autorretrato*. Esta obra fue para mí no solo una puerta a las dimensiones profundas de Frida, sino una herramienta para mi propia exploración interior y entendimiento del arte de vivir. Este encuentro con su intimidad psíquica, espiritual y estética, me permitió desarrollar una relación más cercana con sus recursos internos, y a reconocer el poder del diario personal como un aliado y compañero de los procesos personales con mayor profundidad.

* La Casa Azul, de Dolores Olmedo Patiño, es un ícono de la historia del arte en México. Lugar donde nació y murió Frida Kahlo. Fue convertida en museo en 1958.

Con este libro facsimilar en mis manos comencé mi propia indagación, buscando asimilar, desentrañar e impregnarme de este complejo, épico y críptico documento personal. Más allá de su contenido como expresión artística y de su sorprendente riqueza literaria y plástica, Frida me hablaba de su proceso interior y su grandeza humana: de su espíritu transmutando el dolor y amando la vida.

En este largo diálogo con Frida y con esos momentos de encuentro consigo misma que dejó en el papel, empecé a intuir y a descubrir que estos gestos de creación contenían llaves y guías para mis propias reflexiones; una suerte de claves técnicas, de recursos creativos y conceptuales que fueron iluminando mis propios diarios personales.

Así, de esta exploración personal inspirada en el diario de Frida, de la integración de mi trabajo personal y mi camino de búsqueda, autoconocimiento y crecimiento interior, surge, después de veinte años, este *Cuaderno íntimo*, una ofrenda que deseo compartir.

El mero acto de poner la pluma en alto,
trazar una línea, soltar la palabra
y dejar que el libre pensamiento
aparezca entre mi vista y el papel,
abre un espacio de encuentro
entre mí misma y mis tantos yos
que despierta mi corazón, mi espíritu y mi consciencia,
y en esta puerta nos decimos:

Háblame de ti y de tus verdaderas emociones,
el dolor nos hace cómplices humanos.
Las pasiones por vivir, el valor de sentir, el amor y su locura;
suelta las palabras sin temor,
deja que tú seas tu propia tinta.
Nada vale más que la risa, ser libre, ser ligero.

Tú diste lo que más fresco tenías en la piel,
se abrieron mis heridas,
haciéndome nula, librándome a mí misma de sentirme perdida;
de tocar la puerta vecina para pedir agua,
aislada del sol, del aire y del tiempo.
Sin que nadie me escuchara, ni mi propio silencio.

Nadie nos dice qué hacer con esto,
menos si te explota en las manos tu propio destino.
Y te destrozabas por fuera y por dentro,
avanzas, pretendiendo que no pasa nada,
que tu vida está parada en dos pies,
y sigues peinada y vestida, como una marioneta de hilos.

Hasta que el teatro cae, y todo queda oscuro y sin color.

¿Quién llega a levantarte?

¿Cómo sales de esa pesadilla y recobras el ánimo para existir?

En nuestra obscuridad,

en las revelaciones de nuestra propia sombra,

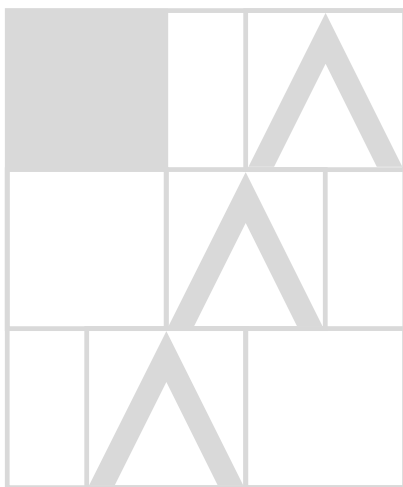
en el sentir profundo y consciente,

descubrimos el camino de nuestra propia evolución humana.

Con infinito respeto al arte, a su poder y capacidad de transformar, de despertar,
de liberar y de sanar al ser humano.

Gracias, Frida.

Claudia Madrazo



la marca
e d i t o r a

Preámbulo

La realidad que vivimos hoy: compleja, disruptiva, estresante, hiperconectada, tecnologizada, global, virtual y, por lo mismo, cada vez más incierta; nos revela día a día que el mundo ha cambiado. Es evidente que el lugar en el que crecimos ya no es el mismo; lo que creíamos, lo que conocíamos, lo que era correcto e incorrecto, lo que era posible se ha transformado. Sin embargo, nuestro mundo interior —mente y corazón—, y nuestra habilidad para responder mental y emocionalmente a estas transformaciones, no van a la misma velocidad que la del mundo exterior.

¿Cómo existir en un mundo diferente? ¿Cómo educar y educarnos en un mundo como éste? ¿Dónde encontrar caminos y formas para restablecer el equilibrio interior, y construir momentos de pausa para cultivar nuestro bienestar y generar armonía en nuestra vida diaria y nuestras relaciones humanas?

Esta nueva realidad *pide* que nos demos el tiempo de trabajar con nosotros mismos; que dediquemos espacios y realicemos actividades que nos permitan desarrollar las capacidades para poder procesar, reflexionar, discernir, integrar y adquirir conocimientos útiles del mundo externo; y que, al mismo tiempo, despertemos y cultivemos nuestra sabiduría interior.

Ahora es prioritario desarrollar métodos diferentes de *poner atención* a nuestra manera de ver las cosas, de pensar y de pensarnos; de movernos en nuestra realidad de formas más conscientes y creativas; de aprender a entendernos, resolernos. Existir de formas nuevas y diversas es hoy una imperante necesidad.

El autoconocimiento a través del arte

Desde la época de las cavernas, el ser humano ha utilizado el arte como medio y vehículo para procesar, comprender y expresar su relación con el mundo externo e interno, para dar sentido y significado a lo que vive, para conectarse con la realidad externa y con su propio mundo interior. Las manifestaciones artísticas: cantar, danzar, esculpir, pintar o narrar le han permitido explorar y conocerse; representar sus inquietudes, visiones, fantasías, historias, deseos y proyectar diferentes maneras de existir.

A lo largo de más de 30 mil años –desde la cueva de Altamira, el teatro clásico griego, los mitos y textos épicos, las danzas, hasta el arte conceptual de nuestro tiempo–, el arte nos ha mostrado y demostrado múltiples manifestaciones de procesos creativos, tanto individuales como colectivos, que han servido como un camino poderoso para el desarrollo personal y social.

El arte nos ha permitido, a creadores y espectadores, encontrar *espejos* que reflejan la profundidad y los misterios del ser humano y de sus culturas. El artista materializa en su obra no solo la sensibilidad, riqueza y complejidad de su mundo interior, sino, además, da testimonio del contexto histórico y cultural en el que se creó.

Así, cuando observamos una obra de arte, se abre una ventana que nos permite viajar en el tiempo y explorar otras formas de vida, creencias, historias, cualidades, ideas, sensibilidades, inquietudes y posibilidades del ser humano. Cuando nos acercamos a este legado, y nos vinculamos a él, podemos vernos individual y colectivamente con mayor apertura y perspectiva; logramos dar un sentido y un significado diferente a nuestra existencia, a lo que somos y a lo que podemos llegar a ser.

En el arte están las *señales* que guían nuestro proceso de evolución consciente; las que nos muestran el mapa de cómo se ha construido y destruido la humanidad; las que nos revelan tanto los misterios, los problemas y los umbrales interiores, como la grandeza del potencial humano. Una vez que las descubrimos, la revelación es tan profunda y trascendente que no estamos dispuestos a perderla.

El potencial de los diarios personales

Los diarios personales son, sin duda, objetos artísticos que nos iluminan o revelan la intimidad de su creador. A través de ellos podemos entrar en el mundo interior de los artistas, científicos y exploradores; analizar e interpretar lo que observaban, pensaban y vivían.

Científicos como Leonardo da Vinci o Charles Darwin esbozaban sus inventos, documentaban sus investigaciones, realizaban diagramas y registraban procesos mentales en sus cuadernos personales; viajeros como Marco Polo o Alexander von Humboldt realizaron diarios de viaje en donde plasmaron sus percepciones y pensamientos, miedos, ideas y descubrimientos.

Escritores, como Virginia Woolf, utilizaban el diario íntimo para reflexionar sobre su vida y su obra. El diario de Ana Frank –uno de los diarios más conocidos en la literatura universal– es testimonio de la necesidad de una niña de procesar sus miedos, sentimientos, fantasías y realidades. Kafka, Pessoa o Thomas Mann son otros ejemplos de escritores que utilizaron el diario como herramienta de autoconocimiento y exploración.

Los cuadernos personales de artistas plásticos como Vincent van Gogh, Rufino Tamayo, Pablo Picasso, Andy Warhol y Frida Kahlo, son ejemplos de diarios visuales en donde los artistas esbozaban obras, anotaban técnicas y reflexionaban también sobre su vida, su obra y su relación con el mundo.

Los diarios personales son una herramienta para el autoconocimiento, en los cuales, aparte de las letras escritas, las imágenes y los símbolos nos permiten *hablar sin pronunciar palabras*; ahondar en nuestro mundo interior.

El proceso de autoconocimiento y autoexpresión

Nunca ha sido fácil ser humano, y hoy es más complejo que nunca

Frida Kahlo trabajó en su diario los últimos diez años de su vida (1944-1954). En este objeto personal dejó testimonio de su mundo interior, plasmó su sentido del humor con gran imaginación, expresó sus ideales, su dolor y sus experiencias de vida. Podemos deducir que este espacio de expresión libre, espontánea y profundamente personal le permitió un encuentro consigo misma y con su historia. Como se refleja en muchas de sus obras, Frida catalizó en su diario íntimo procesos para desahogar su dolor; para sentir, despejar y ordenar su mente; y para verter sus ideas, pasiones y anhelos en un acto continuo de creación.

Si bien no podemos saber con certeza si Frida utilizó conscientemente el diario como herramienta para conocerse más a sí misma, hoy sabemos que algunas de las técnicas y recursos que puso en práctica pueden utilizarse como valiosos instrumentos de autoconocimiento.

En este sentido, ofrecemos algunas ideas y marcos de referencia que sustentan la relevancia de los recursos utilizados en el diario, y que funcionan como estrategias y prácticas para el desarrollo personal:

- El bienestar es una capacidad que puede desarrollarse*.
- La apropiación del proceso de autoconocimiento como base del desarrollo personal.
- La capacidad de construir y resignificar la narrativa personal en el proceso de autoconocimiento.

* Concepto de Richard Davidson, neurocientífico que ha dedicado gran parte de su carrera a las cualidades saludables de la mente. Sus investigaciones han demostrado cómo la práctica de *Mindfulness* (atención plena), la compasión y las conductas sociales son reguladas por circuitos centrales del cerebro, y que éstos son plásticos: pueden cambiar a través de las circunstancias y del entrenamiento.

El bienestar, una habilidad que se puede desarrollar

En los últimos veinte años, las neurociencias, o ciencias de la mente, han contribuido a ampliar nuestro entendimiento sobre la fisiología del cerebro y de sus funciones, lo que abre un campo de esperanza y optimismo para el desarrollo humano y social.

Hoy sabemos que los estados emocionales y mentales no son conceptos abstractos, sino fenómenos fisiológicos que dan cuenta de la estructura cerebral y de su funcionamiento, como son el bienestar y la felicidad; que los estados emocionales son reflejo de una actividad mental específica y, en consecuencia, generan formas de percibir, sentir y responder a la realidad.

Así mismo, podemos entender cómo se desarrolla el bienestar de manera consciente, cómo se transforman nuestros sentimientos y pensamientos, y qué efectos tienen en nuestra forma de comportarnos, en nuestras decisiones y en nuestra experiencia de vida.

También es posible comprender, más que nunca, cuáles son los factores que contribuyen al desarrollo sano y armónico del cuerpo y de la mente; que es posible transformar nuestras preocupaciones, ansiedades y malestares en prácticas de relajación y meditación, y de acciones creativas.

Apropiarnos del proceso de autoconocimiento: la gran aventura personal

Conocernos a nosotros mismos es la base para asumir nuestro desarrollo personal. Descubrir nuestras cualidades, fortalezas, gustos, aspiraciones y retos, así como entender nuestro contexto y nuestras relaciones, es un proceso que dura toda la vida; un proceso que inicia cuando tomamos consciencia de nuestra capacidad y responsabilidad de asumir y dirigir nuestro propio camino para estar y participar en el mundo de forma más presente y despierta.

El proceso reflexivo a través del cual descubrimos y construimos nuestra identidad nos lleva a actuar de determinada manera, o a tomar determinadas decisiones; y es el punto de partida para transformar nuestros comportamientos, actitudes y formas de ser. ¿Quién soy, qué quiero, cómo y por qué soy así? ¿Qué puedo hacer para estar y sentirme mejor?

Todos vivimos cotidianamente la experiencia de sentirnos de cierta manera, de no saber qué nos pasa o cómo nombrar lo que sentimos; de sentir malestar sin entender qué es o de dónde surge, ni cómo deshacernos de ese sentimiento; incluso, nos sorprendemos continuamente por lo que somos capaces de decir, hacer y pensar.

Si bien el camino del autoconocimiento es complejo y requiere de comprensión, paciencia y tenacidad, sabemos que implica un compromiso con uno mismo y con nuestra vida. Al desarrollarnos a nosotros mismos, nuestras decisiones, relaciones humanas e interacciones con el mundo, están iluminadas por una mayor claridad y sensibilidad.

Reconociendo que nunca terminamos de conocernos, que realmente hasta el final de nuestros días nos seguiremos sorprendiendo de lo que podemos sentir, de

las situaciones inesperadas de la vida y de cómo respondemos a ellas, el punto de partida está en apropiarnos de nuestro desarrollo personal y hacernos responsables de él.

Construir y resignificar las narrativas personales

Las ideas o creencias que tenemos sobre nosotros mismos definen en gran medida nuestras posibilidades y limitaciones; a través del tiempo, estas creencias o *narrativas* individuales y colectivas van definiendo nuestra identidad y las decisiones y comportamientos que manifestamos a partir de ellas. Si nos definimos como personas incapaces de crear, difícilmente tomaremos un camino para activar y desarrollar nuestro potencial creativo; por el contrario, si nos definimos como personas capaces de crear e innovar, nuestras decisiones y acciones serán diferentes. Lo mismo ocurre si pensamos que no podemos cambiar, o que no servimos para tal o cual cosa.

Las neurociencias han comprobado que al transformar las narrativas; es decir, la manera en que nos contamos nuestra historia personal, estas se redefinen o resignifican; las conexiones mentales se modifican, y, como resultado, las formas de percibir y conducir nuestra vida se transforman*.

La posibilidad, y el hecho científico, de que las narrativas se puedan ir modificando de forma consciente, es un catalizador en los procesos de desarrollo personal. Las narrativas que construimos tienen un efecto profundo y poderoso sobre nosotros, que contribuye de manera inconsciente a la visión que tenemos de nosotros y de nuestro potencial individual y colectivo.

La base para transformar nuestras narrativas es apropiarnos de ellas, hacerlas conscientes e identificarlas, para, así, poder modificar aquello que nos hemos dicho a nosotros mismos, o que nos han dicho a través de la vida, y que, erróneamente, hemos convertido en verdades absolutas e inamovibles.

Todos hemos vivido situaciones inesperadas que afectan nuestra mente, cuerpo y corazón. Situaciones inevitables y disruptivas que desestabilizan nuestro mundo interior y marcan nuestra vida para siempre: una pérdida, un rompimiento interpersonal, un accidente, una enfermedad; sin embargo, la forma como procesamos, interpretamos y aprovechamos dicho evento o situación, y la actitud de abordar tal experiencia, pueden modificar de manera radical el curso de nuestra vida.

Frida Kahlo es un luminoso ejemplo de poder transformar la narrativa que hacemos de nosotros mismos. Ella tuvo que vivir con las secuelas permanentes de una poliomielitis, contraída a los siete años; y de un accidente en el que sufrió múltiples fracturas, incluyendo la columna y la cadera. A pesar de ello, trascendiendo los conservadores esquemas sociales de su época, estudió y se desarrolló como artista; se atrevió a hablar de su intimidad y a exponer temas tabú como mujer, creadora y esposa de Diego Rivera; y revaloró las culturas prehispánicas, las tradiciones y la estética del México indígena.

* Ídem.

Frida eligió asumir el proceso de construcción de su identidad y narrativa personal tanto en su labor artística como activista y líder social. Nada le impidió perseguir sus sueños.

Transformar la narrativa no significa negar ni desaparecer nuestra historia, sino resignificarla, procesarla y, así, aprovechar las experiencias; es también examinar nuestra vida y aprender de ella, para redefinir o confirmar, crear y recrear la manera en la que queremos seguir viviendo.

¿Cómo utilizar este Cuaderno íntimo?

Le damos tiempo a los demás, al trabajo, a la casa, a la familia y amigos, pero ¿qué espacios y tiempos te ofreces a ti mismo?

La intención de este *Cuaderno íntimo* es abrir y cultivar un camino de autoconocimiento y expresión creativa; de construir un espacio de encuentro contigo mismo. Este libro-diario no pretende ser un manual técnico para hacer arte, es una invitación a la reflexión creativa para que te apropiés de tu interioridad y la disfrutes; te reconocas de formas nuevas y te des la oportunidad de pensar sobre tu vida y tu historia de manera diferente.

Este *Cuaderno íntimo* está diseñado para desarrollarse en un periodo de cinco o diez semanas. Está comprobado que realizar actividades o una cierta rutina durante un periodo logra modificar actitudes y hábitos en nuestra mente y formas de pensar. Por esto sugerimos que realices los ejercicios durante ese lapso de tiempo, siguiendo un calendario.

Estructura y contenido del Cuaderno íntimo

Este libro-diario ofrece fichas de ejercicios y actividades, así como secuencias de acciones, que están diseñadas para llevarte de la mano a través de procesos de introspección y creación.

Cada ficha contiene:

- Una intención, que debes tomar como sugerencia. Te invitamos a que pienses en propósitos particulares para tu propio camino, contexto y situación.
- Materiales que necesitas para realizar cada actividad.
- Instrucciones o pasos a seguir para realizar tal ejercicio o actividad.
- Reflexión final con preguntas y sugerencias para activar el diálogo interno, que te abre la posibilidad de escuchar tus pensamientos.

Las fichas de ejercicios y actividades están organizados en las siguientes categorías:

- Ejercicios para despejar la mente.
- Actividades de introspección.
- Actividades y ejercicios creativos.

Ejercicios para despejar, descansar y observar la mente

Estas actividades tienen como intención despejar y descansar tu mente. Los ejercicios de escritura automática y garabateo permiten cambiar y modificar los estados emocionales, soltar ideas, preocupaciones o inquietudes, ya sean conscientes o inconscientes, en el transcurso de unos cuantos minutos. Son técnicas útiles para utilizar en cualquier momento del día, de forma aislada, o para preparar la mente antes de iniciar los procesos creativos o de introspección.

Sugerimos que realices estos ejercicios por las mañanas, antes de empezar tu jornada cotidiana (no deben tomarte más de diez minutos). En el futuro se pueden convertir en una práctica diaria que te ayudará a estar más presente durante el día y conocerte mejor.

Sabemos que diferentes actividades creativas ayudan a la mente a entrar en estados mentales específicos, tales como la contemplación, el pensamiento divergente o las ideas sueltas. Los surrealistas utilizaban estos ejercicios como *llaves* para explorar su subconsciente, y permitir que la *no razón*, el azar y la espontaneidad hicieran emerger un contenido que les revelaba información sorprendente y divertida de sí mismos.

En estos ejercicios se activan ideas, aspiraciones, emociones, sueños y pensamientos que están *sumergidos* en el espacio del subconsciente, develando lo que ocurre en tu mente de manera *invisible*.

Esta observación, sin juicio, es el punto de partida del autoconocimiento.

Actividades de introspección

Los ejercicios de introspección o autoconocimiento, por su propia temática, implican mayor tiempo y profundidad. Tienen como objetivo conectarte con tu vida e historia, invitándote a la reflexión sobre distintas vivencias. Su intención es organizar tu mente, sentimientos, pensamientos, eventos y situaciones, a través de cartas, relatos, collages, listas de palabras o dibujos; se trata también de revisar tus experiencias de vida, reconocer los mensajes o símbolos que se ocultan en ellas, los dilemas, revelaciones o situaciones dolorosas que debes procesar, sanar o liberar. Así como las actitudes, formas de comportamientos o relaciones humanas que puedes y quieres transformar.

Con estas actividades puedes construir un bagaje de experiencias que te permitirán plantear nuevas posibilidades para relacionarte con los demás, comunicarte de formas diferentes; para decidir qué quieres ver y hacer con tu tiempo y tus relaciones interpersonales.

Este espacio te ofrece la oportunidad de regresar a tus experiencias y a las situaciones de tu vida cotidiana, y reconocer la necesidad de tener mayor claridad para

tomar una decisión, de lograr una conversación, de definir cómo actuar o responder ante tal o cual situación.

Ofrece también espacios para reconocer lo que disfrutas y agradeces, apreciar tu vida deliberadamente, lo que quieres ser y hacer con tu gran potencial humano. Asimismo, te ofrece nuevas perspectivas de tu realidad para aprovecharla con mayor profundidad e intensidad.

Actividades y ejercicios creativos

Estos ejercicios tienen como objetivo desarrollar la expresión creativa, tanto gráfica como escrita. Te proponen diversas técnicas y el uso de varios materiales para que experimentes libremente y disfrutes de tu creatividad.

Estas actividades funcionan como cierre de los ejercicios de autoconocimiento, de tal manera que te ofrecen una experiencia creativa, una transición entre un proceso de introspección –que puede llegar a ser profundo desde el punto de vista emocional– y tu vida cotidiana, para que evites llevarte las emociones y estados de ánimo de un espacio íntimo al espacio social.

Las distintas actividades creativas ayudan a la mente a alcanzar estados mentales específicos: contemplación, pensamiento divergente, imaginación, entre otros. Cada ejercicio de introspección está seguido de un ejercicio creativo, diseñado y elegido de forma deliberada.

Está comprobado por la neurociencia que cuando nuestra mente se implica o *engancha* en un estado emocional vulnerable o intenso –como la tristeza o la ira–, es recomendable realizar una actividad física que active los sentidos o el movimiento corporal, ya que esto ayuda a la mente a *soltar* y desapegarse de esa emoción negativa. De tal forma que las actividades y ejercicios creativos de este cuaderno están diseñados para cumplir con esta importante función.

Estos ejercicios son vehículos de experimentación, creatividad e integración. Tienen como intención última invitarte a reconocer tu gran potencial creativo. Reconocer y valorar los procesos creativos nos genera confianza en nosotros mismos, estos nos dan la oportunidad de conocernos, descubrirnos y expresar lo que somos.

