

# SOLITUDE

## En lo recóndito del ser

Talleres basados en el Arte y la Meditación inspirados  
en la obra pictórica de Esteban Vicente.



**La soledad** es una paradoja de nuestro tiempo; buscada, anhelada, detestada y desechada por un marco cambiante, en el que nuestra naturaleza se siente confundida. Desde principios de los tiempos, respondiendo a nuestra naturaleza de seres sociales, hemos buscado compañía. Por lo general, parece que este interés por el otro tenía una motivación más bien afectiva: otorgar calidez en el sistema de apoyo. En oposición, encontramos el concepto de **la solitude**. Un estado de soledad en el que no se precisa del otro y además posibilita desarrollarnos en diferentes niveles.



Hoy en día, el concepto de sociedad líquida alude al estado fluido y cambiante de la sociedad, en la que la incertidumbre, provocada por la celeridad de los cambios, ha debilitado los vínculos humanos. En este contexto, se observa que la compañía con un fin materialista es predominante y la soledad sería un mal a erradicar.

En contraste con la compañía materialista o amor líquido, encontramos en la lengua anglosajona dos tipos de estados soledad: la que conocemos con características negativas y aquella que posee características positivas, la solitude.

La diferencia principal entre la soledad y la solitude es que esta es una soledad buscada, que nos aporta momentos de relajación, autocuidado o de insight. En resumen, otorgándonos resultados positivos.

A pesar de las connotaciones negativas que a primera vista pudiera tener la soledad, esta es necesaria. En el ritmo frenético de la vida actual, cada vez más personas deciden pasar un tiempo en este tipo de soledad positiva o solitude.

Buscar o crear un espacio para disfrutar de la soledad mejora nuestro sistema emocional, nos otorga un espacio para la reflexión y generar ideas o pensamientos que de otra forma no tendríamos.

Además, incorporar momentos de solitud en nuestro día a día promueve una situación contemplativa y por ello se puede relacionar con el estado contemplativo del mindfulness. La contemplación consiste en ver las cosas tal y como son, cultivando la cualidad de presencia y la concentración. Algo que puede resultar complicado en la sociedad con una demanda atencional alta y una tendencia a la multitarea.

Justamente uno de los objetivos de la práctica de la atención plena o mindfulness es bajar ese nivel de agitación y sacarnos de un paisaje mental sin aparente fin sobre aquello que nos preocupa. El mindfulness no solo ayuda a calmarnos y autorregularnos, sino también tomar una actitud más distendida de la vida. La solitud favorece el surgimiento del espacio íntimo para su ejercicio.

Uno de los beneficios fundamentales que puede aportar la solitud es la creatividad, ya que esta parece encontrar un campo libre de las limitaciones intrínsecas a la presencia del otro. De ahí, el arte se convierte en un reflejo perfecto de ese estado de libertad.

De hecho, mediante las prácticas basadas en el arte fomentamos los estados de interiorización típicos de la solitud. Esos estados nos guían hacia un mayor autoconocimiento y comprensión de nuestras capacidades y necesidades con el resultado de una alineación con el sentido de propósito y un descubrimiento de una nueva forma de percibir y sentir que nos lleva directamente a la experimentación del bienestar en todas sus dimensiones.

El acto de creación y lo que percibimos a través de él, es un reflejo de esa esencia revelada en una amplia variedad de matices.

A través de las experiencias artísticas y la práctica de la atención plena, mindfulness, llegamos a conectar con nuestro interior y a revelar la información necesaria para nuestra transformación personal y la autorrealización.

Es ahí dónde empieza el surgimiento de una nueva realidad, un sentido nuevo para lo que es el equilibrio, la armonía y la plenitud.

## CONTENIDO

**Indagaciones artísticas basadas en la meditación Mindfulness acerca del color, luz, forma, espacio y tiempo para la construcción de una nueva dimensión para la percepción de la realidad.**



### Taller 1: **AWAY**

Hacia lo desconocido. Un intento de salir de los marcos conceptuales preconcebidos que tenemos sobre nosotros mismos y el mundo, y a experimentar la realidad de una manera directa a través de los sentidos. El descubrimiento de nuevas formas de ver y experimentar.

### Taller 2: **SOLITUDE**

Dos tipos de estados de soledad: la que conocemos con características negativas y aquellos que tienen características positivas, la soledad. Ejercicio de observación consciente del paisaje interno.

### Taller 3: REFLEJOS

Confrontación con la realidad. Construcción por destrucción. Nuestro autoconcepto, autoestima y autoimagen que tenemos de nosotros mismos se ven condicionados por lo que creemos que los demás perciben y opinan de nosotros. Nos movemos hacia la liberación de la ilusión de los viejos condicionamientos del pasado, una existencia predeterminada y limitada.

### Taller 4: DIVERTIMIENTO

Cultivo de la mente del principiante y el desarrollo de la visión propia. Comienza la búsqueda de “algo más”.

### Taller 5: SONATA AZUL,

El observador se convierte en uno con lo observado. Una metáfora visual que nos invita a mirar de forma diferente. La percepción consciente de la obra, del mundo y de uno mismo.



### Taller 6: LO ESENCIAL,

El encuentro con el significado. El sujeto está presente y consciente de “lo real”. Surgimiento de lo esencial.

### Taller 7: APERTURA.

Descansando en lo que somos. Estallido de un nuevo estado de ser: la armonía interior.



### Taller 8: AHORA

Descubrimiento de una nueva dimensión: el eterno momento presente.

«Nada pasó en el pasado; pasó en el ahora. Nada pasará en el futuro; pasará en el ahora».

## INFORMACIÓN PRÁCTICA

### ¿A quién van dirigidos?

Las actividades van dirigidas a cualquier persona que quiera incrementar sus estados de bienestar y salud a través del arte.



### Método de trabajo:

Sesiones presenciales basadas en el aprendizaje significativo que se produce de forma natural, en un contexto amable y seguro, y que la experiencia sea la mejor herramienta para ello.

**Impartido por:** Jowita Sitek, psicóloga y artista

**Fechas:** martes, del 30/01 al 19/03/24

**Horario:** de 19 a 20,30h

**Imprescindible reservar**

**Precio:** 12€/sesión / curso completo: 86€

materiales incluidos (consultar forma de pago)

**Aforo máximo:** 18 pax/ mínimo: 12 pax

**Información y reservas:** [educacion@museoestebanvicente.es](mailto:educacion@museoestebanvicente.es) / 921 46 20 10 ext. 119

Museo de Arte Contemporáneo Esteban Vicente / Plazuela Bellas Artes, s/n\_40001 Segovia

## **BENEFICIOS DE LAS PRÁCTICAS BASADAS EN EL ARTE Y MINDFULNESS**

- Desarrollar la capacidad de la expresión creativa.
- Potenciar los estados de tranquilidad y bienestar, tanto físico como mental.
- Cultivar la conciencia en el momento presente desde la aceptación, sin juicio y con amabilidad.
- Potenciar las actitudes vitales enfocadas en el propósito.
- Experimentar las experiencias artísticas tanto en forma de contemplación como creación como facilitadores de expresión emocional.
- Observación consciente de los cambios internos (estados de ánimo, patrones de pensamientos, factores condicionantes).
- Fomentar de la autoexploración resultando en mayor autoconocimiento y potenciación de las fortalezas vitales.
- Promover la confianza en sí mismo
- Aumentar la sensación de conexión con uno mismo.
- Mejorar la coordinación ojo-mano y la motricidad fina.
- Sanar la fragmentación y la disociación que vivimos día a día entre pensamiento-sentimiento-acción.
- Generar los estados mentales sanos para impulsar las transformaciones positivas.
- Construir una mente positiva reflejada en una personalidad íntegra.
- Aumentar los estados de relajación y meditativos.
- Aportar la sensación de bienestar, disfrute, unidad.
- Combatir la ansiedad y el estrés.