

# PSICOTREX

NÚMERO 29 – MAIG DE 2010

## MAGAZINE DE PSICOLOGIA



Obra: Sin título Autor: Rafael de Cózar

**EDITORIAL:** Esta obra forma part del fons del BOEK VISUAL. “Poesía visual, mail art y arte experimental”.

Podem en aquesta obra comprobar com la forma en aquest cas complementaria del dibuix i de la grafia donen un significat a l'obra completament diferent del que tindrien , el dibuix sol per un costat o la grafia sense dibuix per un altre.

La poesia visual és precisament això , el compaginar elements diferents, no incompatibles per donar-li un significat diferent a una obra que sense aquesta conjunció assoliria un altre nivell conceptual o voldria dir-nos coses diferents.

Si a més a més aconseguim una obra tan rica en plàstica, tan rodona en tots els sentits, no tan sols carnals i sensuals, és alhora quan ens

trobem davant una obra d'art, una petita obra d'art perquè no totes les obres meravelloses tenen que ocupar metres i metres d'extensió.

De fet les obres d'art més petites i apreciades de la natura els diamants apenes pesen uns grams i no per això deixen de ser obres perfectes.

En el cas que estem tractant, s'adjunta per un costat un dibuix perfecte, amb una grafia excepcional i a més amb un magnífic contingut. Que més podem demanar, si ja ho tenim tot? Només temps per poder gaudir d'aquesta petita però enorme obra d'art.

Josep Castellano

## EL ARTE VISTO DESDE PARAMETROS NO ACADEMICOS

Por César Reglero y el Equipo de Psicotrex



Obra de Moira Fain (Art Brut) <http://www.artbrut.com/fain.shtml>

*Es lícito preguntarse si el trastorno mental puede generar nuevas leyes estéticas, en cualquier caso es una vía a explorar. Parece evidente que en una fase muy avanzada de deterioro mental, la creación se hace casi imposible. Pero antes de llegar a ese estado, hay un espacio que puede ser muy amplio y donde la creación artística puede jugar un papel muy enriquecedor y valioso para la salud del propio enfermo y la integración en su marco social. Al igual que sucede con el niño, la comunicación que*

*requieren estas personas es mucho más directa y en la misma, la transmisión de sensaciones y vivencias inmediatas, precisa de medios más eficaces para que el ciclo emisor-receptor pueda concretarse en un mensaje comprensible.*

*Estas personas tienen dificultad para transmitir el marasmo de sus pensamientos, y cuando consiguen hacerlo de una manera inconexa, se pueden encontrar con la incompreensión y, muchas veces, con el*

rechazo del receptor. Por eso no es de extrañar que encuentren en el arte un medio eficaz de saltar esta barrera sin necesidad de recurrir al proceso complejo e intelectualizado del lenguaje.

Hay que tener en cuenta, que lo que se quiere transmitir esta codificado en clave inconsciente y dentro de un simbolismo que se escapa a los parámetros conocidos. Por lo tanto, se hace necesario inventar unos códigos

### Art Brut:

*El Art Brut es un término acuñado en 1945 por Jean Dubuffet para referirse al arte creado por gentes ajenas al mundo artístico sin una formación académica.*

*Sus obras son el reflejo de una creatividad pura sin contaminar por la imitación de modelos ya establecidos. Dubuffet afirma que todos llevamos un potencial creativo que las normas sociales actuales anulan. Esto se observa en las creaciones de personas que se mantienen al margen de la sociedad, tales como: internos de hospitales psiquiátricos, autodidactas, solitarios, inadaptados o ancianos.*

*Desde 1945 Dubuffet recoge estas obras, fundando en 1948 la "Compagnie d'Art Brut" junto a André Breton, Michel Tapié y otros. La colección formada llega a las 5000 obras, que se exponen por primera vez en 1967 en el Musée des Arts Decoratifs de París, instalándose definitivamente en 1976 en el Château de Beaulieu de Lausana. La colección está formada en su mayoría por obras de enfermos psiquiátricos, generalmente esquizofrénicos; pese a ello, Dubuffet rechazó siempre la idea de "arte psiquiátrico" afirmando que "no existe un arte de los locos". El art brut constituye un aspecto fundamental del primitivismo asumido a lo largo de todo el siglo XX por ciertos artistas que permanecen al margen de la modernidad*

Se debe destacar que Dubuffet no busca dar protección a este tipo de arte bajo el paraguas proteccionista de la minusvalía o la enfermedad. Simplemente señala que la calidad de la obra es independiente de las circunstancias o el estado de las personas y que, por el contrario, señala que en todo individuo existe unas dosis de creatividad que con frecuencia es cercenada de cuajo por una sociedad castradora y unos poderes fácticos que determinan los parámetros que hay que seguir para entrar en el templo de los dioses.

Sucede que las castraciones culturales que se pueden tener a lo largo de toda una vida de condicionamientos y limitaciones, se rompen cuando el organismo se quiebra y acontece una enfermedad mental. En esos casos puede surgir una fuente estancada hasta entonces y que sea, precisamente, la que le abra la ventana por la que circule un aire que hasta entonces estaba viciado.

no académicos, pero válidos para comunicar sentimientos y emociones con una mayor eficacia.

En este punto conviene detenerse en una faceta del arte que ya tiene raíces profundas y sobre la cual se empieza a investigar con rigor, al mismo tiempo que empieza a ser reconocida por las más importantes instituciones culturales y artísticas del continente. Nos referimos al "Art Brut".

## LOS LÍQUIDOS EN DEPORTES DE RESISTENCIA. I

En el caso de los humanos el agua constituye cerca de dos terceras partes de su peso y nuestro organismo tiene una serie de mecanismos que le permiten mantener constante su contenido de agua, mediante un continuo ajuste entre los ingresos y las pérdidas de líquidos, es lo que se conoce con el nombre de balance hídrico.

El agua es un elemento indispensable en todos los tejidos del organismo. Es esencial en los procesos fisiológicos como la digestión y la absorción así como en la eliminación de los desechos no digeribles. También es básica para el funcionamiento del aparato circulatorio. Actúa como medio de transporte de nutrientes y de otras sustancias corporales y es un elemento esencial para la regulación de la temperatura corporal.

La pérdida de un 20 % de agua del cuerpo puede causar la muerte y una pérdida del 10% ya origina alteraciones graves. Pensemos que en el cuerpo no hay un depósito de agua, por lo que las cantidades perdidas deben restituirse lo más pronto posible.

Una pérdida de sólo el 2% del agua de nuestro cuerpo puede afectar a nuestro rendimiento, una pérdida del 5% puede causar fatiga por calor, perdiendo del 7 al 10% el resultado puede ser una deshidratación que puede conducir incluso a la muerte.

Los líquidos son una parte vital de una dieta saludable, y un tema especialmente delicado en los deportistas. Una buena y correcta hidratación es a menudo la

parte más ignorada a la hora de intentar mejorar el rendimiento deportivo.

Por lo tanto, una hidratación correcta contribuye a retrasar la aparición de la fatiga, mientras que un grado de deshidratación del 4% provoca que el gasto cardiaco aumente hasta en un 18%, con la consecuente anticipación de la fatiga.

Los deportistas no deberíamos consumir bebidas hipertónicas durante el esfuerzo físico o después de él, ya que poseen un exceso de sales que además de retrasar la absorción del líquido, obligan al organismo a aumentar la pérdida de orina con lo que se contribuye a la deshidratación.

Normalmente las bebidas utilizadas además del agua deben ser isotónicas o ligeramente hipotónicas, los hidratos de carbono no deben superar el 10%. Las bebidas isotónicas no son necesarias en actividades de menos de 1 hora de duración ya que en estos periodos no presentan ventajas significativas respecto al agua.

Los fluidos son además esenciales a la hora de regular la temperatura corporal y prevenir el sobrecalentamiento. Un deportista que pierde alrededor de 1'5 kilos durante su entrenamiento o en la competición, tendrá menor capacidad para disminuir la temperatura corporal. Este desequilibrio en la regulación de la temperatura disminuye significativamente su rendimiento y puede causarle problemas de salud.

**M<sup>a</sup>. Victoria Linares**

---

EDITA: PSICOTREX A.E.I.D.P

DIRECTOR: JOSEP CASTELLANO MASDEU  
CONSELL DE REDACCIÓ: PSICOTREX

[www.psicotrex.com](http://www.psicotrex.com) / [psicotrex@gmail.com](mailto:psicotrex@gmail.com) / Apt. Correu 861 – 43080 Tarragona / Tlf. 637 – 224 110

Dipòsit Legal T-2150-2007

---

PSICOTREX, MAGAZINE DE PSICOLOGIA és propietat de PSICOTREX A.E.I.D.P, Entitat sense ànim de lucre inscrita al Registre d'Entitats de la Generalitat de Catalunya. Tots els articles publicats són propietat de Psicotrex A.E.I.D.P. i no es poden reproduir sense permís de Psicotrex. Sempre es farà constar la seva font. L'equip directiu de Psicotrex Magazine de Psicologia no es fa responsable de les opinions que s'expressin a la seva Revista, éssent els autors els únics responsables. PSICOTREX A.E.I.D.P. s'autoimposa uns límits morals, com són: la dignitat de les persones, la no discriminació per cap raó, la igualtat de gènere i la Llibertat d'opinió. Sense més límits que les Lleis vigents.

---