

Dar forma a lo cotidiano

Por una interacción consciente
con el mundo que nos rodea

Frank Berzbach

Traducción de Albert Vitó i Godina

www.editorialgg.com

GG

**“Lo más importante en la vida y en el trabajo
es convertirse en algo que no eras al principio.
Si empiezas un libro y ya sabes desde
el principio lo que dirás al final,
¿sigues teniendo ganas de escribirlo?”**

**Lo que sirve para la escritura y para una relación
amorosa también se puede aplicar a la vida.
Por eso vale la pena jugar, porque no
sabemos lo que acabará sucediendo al final.”**

MICHEL FOUCAULT

Índice

1. La forma de la restricción	7
2. La forma de la alimentación	20
3. La forma del amor	42
4. La forma de los medios de comunicación	67
5. La forma de la ropa	89
6. La forma de lo que poseemos	105
Bibliografía	125
Agradecimientos	132
Sobre el autor	135

1 La forma de la restricción

**“¿Sería posible encontrar un marco
que no enmarque la imagen?”**

KAZUAKI TANAHASHI

Para completar un puzle lo primero que debemos hacer es buscar las piezas de las esquinas entre el caos inicial. Son las que forman el marco (una forma) y dentro de sus límites nos resultará más sencillo completar la imagen, de manera que esa restricción, en realidad, nos proporciona libertad. Eso se puede aplicar también a nuestra vida cotidiana, que a menudo queda dispersada en actividades inconexas. La dispersión es una forma primaria de carencia de forma: implica la pérdida de referencias, convierte a las personas en seres controlados de forma externa, sin sentido del ritmo, que acaban dando vueltas sobre sí mismas hasta que se atolondran y enferman. Todo lo que muere pierde su forma. La ausencia de forma genera sufrimiento. La falta del sentido de forma, desde el punto de vista del diseño, está estrechamente relacionada con la falta de gusto. Felix Scheinberger, profesor de ilustración, escribe que sin gusto no tenemos la capacidad de comparar y, por consiguiente, “de adoptar una posición creativa

aceptable”. Eso no solo se aplica a la página en blanco del autor o del dibujante, sino también al gran puzzle de la vida cotidiana. Para crear una imagen, debemos desarrollar el gusto y el sentido de la composición visual. Debemos recopilar conocimientos y capacidades, aprender procedimientos artesanales. Y aunque creo que hay diferentes tendencias y manifestaciones del buen gusto, en ningún caso me parece que se trate de algo puramente subjetivo o incluso personal. El clásico “sobre gustos no hay nada escrito” se contrapone a la vieja idea que entendía la cuestión del gusto como un axioma, que no aceptaba a cada cual opinar cualquier cosa. Quien trabaje con formas, desee desarrollar cierta sensibilidad en ese sentido o esté sometido a una forma, se enfrenta, por tanto, a cierto rigor. Solo de ahí surge el apoyo que pueden ofrecernos los marcos de referencia. Por eso los ejercicios espirituales a menudo son estrictos en términos de forma: quien haya seguido el procedimiento tradicional de un dojo zen sabe hasta qué punto puede costar acostumbrarse a ello. No te sientes seguro hasta que conoces toda la secuencia de reverencias, el significado de golpear el madero y de hacer sonar los cuencos y sabes cuándo tiene que inclinarse cada persona. El ritual se asimila mediante la repetición de la forma externa. Solo entonces podremos seguir el procedimiento sin pensar en cada decisión que tomamos. Se trata de dejarnos llevar por un rigor formal externo que estabilizará el proceso interno durante la meditación, ya que los pensamientos interiores que surgen intuitivamente se apoyan en el rigor de la forma externa. “Las limitaciones externas a menudo sirven para alcanzar la libertad interior”, escribe la ilustradora Sophia Stephani.

El tema de la atención plena acompañará cada uno de los capítulos que siguen. Este término tan popular suele malinterpretarse. También puede traducirse de forma más ajustada como “presencia de la mente” o “consciencia”. No implica huir de la rutina ni es ningún tipo de magia. La atención plena no implica mirar el mundo a través

de unas gafas con cristales de color rosa, ni tampoco es una técnica para relajarse u obtener bienestar. La propuesta budista para superar el sufrimiento es el noble camino óctuple, y el ejercicio de la atención correcta representa uno de sus caminos. Por “atención plena” (*sati*) se entiende la observación directa y sin valoración del cuerpo y del espíritu en el momento presente. Se asocia a una actitud de desapego respecto a las personas, las intenciones o las cosas. Consiste en aceptar con receptividad y paciencia lo que ocurre, permaneciendo presentes, curiosos y apacibles, e intentando que toda reacción sea fruto de la reflexión y no de los reflejos.

“Las limitaciones externas a menudo sirven para alcanzar la libertad interior.”

SOPHIA STEPHANI

De este modo se formulan expectativas elevadas, una especie de objetivo al que dedicamos la práctica. Si examinamos con detenimiento los ocho caminos de Buda, comprenderemos por qué la atención se encuentra entre la adecuación del esfuerzo y del recogimiento (concentración). Asimismo, cualquier disciplina dedicada a la creación consciente de formas implica también el trabajo, el esfuerzo constante y la capacidad de concentración. Al fin y al cabo las piezas de un puzle no encuentran su lugar por sí solas. Y cuanto más complejo sea el mundo, más se aplica esta afirmación: el deseo de crear una imagen es todo un desafío.

El proceso de creación de formas es una parte del arte de la vida creativa. Pero la pregunta es: ¿qué arte? porque hay muchas definiciones de arte. Si hablamos del arte que tiene que ver con la vida y el trabajo, me guío por un concepto ampliado del arte. *Die Kunst und*

das gute Leben ('el arte y la buena vida') es el título de un libro en el que Hanno Rauterberg vincula la estética con la ética. "Ningún artista pretende dejar el mundo tal como está. Aunque no pueda pretender realmente cambiarlo, sí quiere influir en él", escribe el historiador del arte. Quien pretenda observar las piezas del puzzle de su vida cotidiana con más atención asumirá el papel de diseñador de su propia vida: adoptará la actitud del artista de la vida. No obstante, eso no implica que la forma de vivir tenga que ser excéntrica. No considero que los artistas de la vida sean idealistas que desean probar formas de vida alternativas: todos somos artistas de la vida, y encima lo somos de la vida corriente, una vida que puede vivirse de forma más consciente, más atenta y con más valores. No me refiero, por tanto, ni a una "clase creativa" ni a un "sector creativo", sino que creo que cualquier persona, sea cual sea su trabajo u oficio, puede vivir de forma creativa y activa o limitarse a una existencia mecánica y pasiva.

"Ningún artista pretende dejar el mundo tal como está. Aunque no pueda pretender realmente cambiarlo, sí quiere influir en él."

HANNO RAUTERBERG

"La forma es el diseño visible del contenido", afirma el psicólogo del arte Rudolf Arnheim. Quien presta atención a la forma, influye en el contenido.

Eso también hace referencia a todos los aspectos de un arte de la vida completo, en el que la estética desempeña un papel importante, sobre todo en el aspecto tradicional de la belleza. Originalmente el tema de la belleza no se relacionaba en absoluto con el arte, sino que se vinculaba más bien a lo divino o a la naturaleza. El arte se conside-

raba un oficio en el que lo más importante era su correcta ejecución. Con la llegada de la modernidad, sin embargo, la belleza, la gracia, lo sublime, la proporción y la armonía se convierten en categorías centrales de las artes aplicadas y de las artes plásticas. “Bonito” y “feo” eran dos conceptos artísticos básicos en el pensamiento europeo antiguo. Son precisamente los posmodernos los que consideran que la belleza es un concepto pasado de moda y obsoleto. Lo sustituyeron por una cierta arbitrariedad y por la tendencia a la abstracción, que ya ni siquiera sabía de qué concreción derivaba. La conclusión que surgió a partir de eso es que romper las reglas sin conocerlas suele ser vulgar.

Respecto a las formas de la vida cotidiana, la arbitrariedad implica sobre todo decadencia y ausencia de forma. No obstante, lo viejo no es en absoluto mejor que lo nuevo. Respecto a la tradición, las formas nos resultan más familiares simplemente porque lo estúpido y lo feo no ha sobrevivido al paso del tiempo. Entre distintas generaciones resulta más sencillo hablar sobre lo viejo que sobre lo que consideramos “el último grito”. Por eso las formas antiguas al principio parecen más accesibles. Quien decide centrarse en los clásicos sin duda se ahorra rodeos estériles y excluye la posibilidad de caer en lo efectista. Al mismo tiempo, es dudoso que podamos comprender plenamente una obra de la Edad Media. Procede de un mundo completamente distinto, en el que la gente pensaba y percibía las cosas de un modo fundamentalmente diferente. Cada arte responde a su tiempo, y para acceder a él son necesarios conocimientos históricos. Sin esos conocimientos solo podremos apreciarlo de forma incompleta. Muchas de las cosas que hoy en día nos parecen nuevas no son más que un refrito de viejas formas, algo que nos invita al juego posmoderno con las formas. Los hombres ya no deben seguir un estilo de indumentaria, sino que pueden salir de casa hoy con un traje clásico y mañana con sudadera y deportivas según la ocasión, las ganas y el estado de ánimo. La conciencia de la forma ya no implica la consideración de un lenguaje

formal como la última expresión de la sabiduría. Se refiere más bien al conocimiento y al sentido de las formas. Las odiosas imágenes fragmentadas de la vida cotidiana pocas veces son “posmodernas”, en la mayoría de los casos se limitan a carecer de forma y resultar destructivas, agresivas y nocivas. Esto lo veremos en ejemplos concretos vinculados a la comida, la ropa, las relaciones y demás.

Por desgracia, la necesidad de belleza a menudo está mal vista porque se considera un lujo. El comprometido trabajador social y maestro zen Bernard Glassman, no obstante, lo ve de un modo completamente distinto, ya que concede gran importancia al hecho de que la comida que se sirve a los sintecho también se presente de forma bella en el plato. Es un punto de vista más bien irritante para los trabajadores sociales, ya que suelen dar poca importancia a las formas, demostrando que subestiman por completo sus efectos y posibilidades. Glassman adopta un enfoque distinto. El seguro médico, el trabajo y la vivienda no bastan como derechos fundamentales: “Las personas también tienen necesidades estéticas. Un entorno bonito inspira a vivir de un modo más holístico y a apreciar mejor el mundo y a nuestros congéneres. La belleza del arte y la naturaleza nos recuerda la armonía interna y el esplendor que se manifiesta en la existencia de cada persona”, escribe en sus indicaciones para el personal de cocina. Pero el orden y la belleza también se subestiman entre la clase media y en los ambientes elitistas. A pesar de que la forma, la belleza y el orden ofrecen posibilidades prácticas y espirituales innegables, durante mucho tiempo gozaron de mala fama, sobre todo por motivos derivados de la historia contemporánea: a lo largo del siglo XIX, permanecieron enquistados en sus variantes de puritanismo imperial o burgués de las categorías autoritarias a las que los súbditos debían someterse obligatoriamente. Ciertas virtudes pasaron a considerarse secundarias, y ya en el siglo XX, la era de los extremos, se pervirtieron del todo. Hitler, Stalin y otros tiranos definieron a su manera la belleza y el orden,

y cualquier desviación de esos cánones impuestos fue considerada como “degenerada”. La liberación de la opresión y de las malas experiencias fue una redención cultural, pero el presente posmoderno requiere una visión más práctica del poder de las formas.

Esto se refiere a las formas pequeñas, a una taza de café bien presentada, por ejemplo, tal como la sirven en las cafeterías vienesas: la taza sobre una bandeja ovalada de plata y un vasito de agua al lado. Una presentación como esta tiene un valor intrínseco tanto a nivel espiritual como emocional que encaja con el sabor del café. Pero las formas mayores también tienen una gran influencia: el hecho de que una calle o un barrio de una gran ciudad estén limpios, bien iluminados y cuidados, o que estén deteriorados y llenos de basura, tiene consecuencias. Según la teoría de las ventanas rotas, la criminalidad en los barrios puede disminuir con solo mantenerlos limpios, renovados y en buen estado. Daños menores como una ventana rota, en cambio, reducen el umbral de la destrucción gratuita y fomentan la delincuencia. Si trabajamos en una habitación limpia, ordenada, bien proporcionada, luminosa y cálida, en la que haya plantas y muebles bonitos, seremos más productivos y perderemos menos energía que en un entorno desagradable. Aunque podemos trabajar y vivir en cualquier parte, la forma de los espacios y de nuestro entorno influye en el bienestar y en la creatividad. Por consiguiente, es comprensible que arquitectos, artistas, médicos y naturalistas, tanto de culturas orientales como la india y la china como de occidente, se hayan interesado por las formas y las proporciones desde la antigüedad: desde las enseñanzas del *vastu shastra* indio hasta los libros de texto del arquitecto romano Vitruvio, pasando por el matemático medieval Fibonacci y los estudios de proporciones de los pintores renacentistas.

He aquí otro ejemplo: la forma y el orden en relación con el aprendizaje. La enseñanza en las universidades alemanas ha degenerado en clases masificadas sin sentido o se hunde en la falta de formas.

Los estudiantes menos puntuales entran en las aulas poco antes de que termine la clase, mientras los demás se sientan atrincherados tras una batería de botellas de plástico más pendientes de sus móviles que de la lección impartida. Comen, beben, navegan por internet y charlan. Cuanto más “creativa” o “social” sea la carrera, más informal será la cultura del seminario. Puesto que hemos llegado a un punto en el que incluso los propios estudiantes se quejan de ello, podría tratar de probarse una alternativa. Desde hace unos ocho semestres, retiro las sillas y las mesas del aula en los seminarios que imparto de psicología basada en la atención plena y el zen. Durante las dos horas de clase nos sentamos todos en el suelo. Dos estudiantes se encargan de preparar té negro o verde para todos, y cada alumno debe traer un cuenco bonito para beberlo. Los estudiantes se descalzan y guardan las chaquetas, las bolsas, la comida y los móviles. Frente a ellos solo pueden tener el dossier del seminario y un lápiz. Los cuencos de té se colocan en los lados de la sala, siguiendo una disposición estricta y rectangular. Empezamos con dos minutos de meditación para que todos puedan “entrar” en situación. Llegar tarde se convierte automáticamente en una excepción, y los comentarios que recibo sobre esta variante de seminario son siempre los mismos: el ambiente de diálogo mejora y todo el mundo está más concentrado. Los debates no son ni arbitrarios ni unilaterales. Cada semestre, estos seminarios tan estrictos desde el punto de vista formal se llenan por completo. Algunos alumnos se quejan de tener que sentarse en el suelo, ya que les resulta incómodo debido a la falta de costumbre, les cuesta mantener la espalda erguida, y aun así son pocos los que abandonan estos cursos, tal vez porque los efectos acaban manifestándose con el tiempo: si te sientas erguido, los órganos internos no quedan comprimidos como sucede cuando adoptamos una postura encorvada. Partiendo del interior, el cuerpo sufre menos estrés, y al mismo tiempo la forma exterior es más serena y clara. La disposición de los alumnos en la clase influye

en la cultura de la conversación: la gente deja terminar a los demás y piensa antes de hablar. Mi papel como docente es mínimo: simplemente impongo la forma externa, y esta consigue que la conducta, el pensamiento, el habla y el aprendizaje cambien. En un seminario “convencional” también podría transmitir los mismos conocimientos, pero los alumnos no experimentarían la fuerza intrínseca de la forma. Hasta qué punto el hecho de comer, navegar por internet, charlar, estar mal sentado y llegar tarde dificulta que aprendan y piensen, solo se demuestra cuando se prueba la alternativa. Para transmitir la importancia de las formas, primero hay que establecerlas y respetarlas.

Las cuestiones de la conciencia de la forma, la belleza y la armonía no me interesan tanto a nivel abstracto como en la medida que afectan a la vida cotidiana y en relación con el arte de vivir. La vida cotidiana, si nos fijamos en las teorías orientales del arte, es un aspecto central del camino del artista. “El arte empieza en casa” es el título de un capítulo de la obra principal de Chögyam Trungpa, *Über Kunst. Wahrnehmung und Wirklichkeit* (‘sobre arte, percepción y realidad’). En él subraya que se trata de percibir el hogar como un espacio de estricto orden y limpieza, para mostrar así que dominamos nuestra vida y sabemos apreciar el poder de la forma. El hogar es la sala de prácticas cotidiana; además, no considera que esta sea una visión típicamente oriental. “Es fundamentalmente sano ordenar las cosas e intentar que cada cosa tenga su lugar. Eso significa que tratamos el hogar como una obra de arte, lo que me parece el punto más importante”.

El significado del estado de la propia vivienda fue un tema que ocupó también al músico punk y antiguo productor de cine fantástico japonés Brad Warner, considerado uno de los maestros zen más alternativos del panorama actual. En su autobiografía *Hardcore Zen* recuerda sus años punk más salvajes. Su vida estaba marcada por las protestas concretas contra la sociedad burguesa, por el pesimismo y por el compromiso contra las injusticias de la política exterior estadounidense.

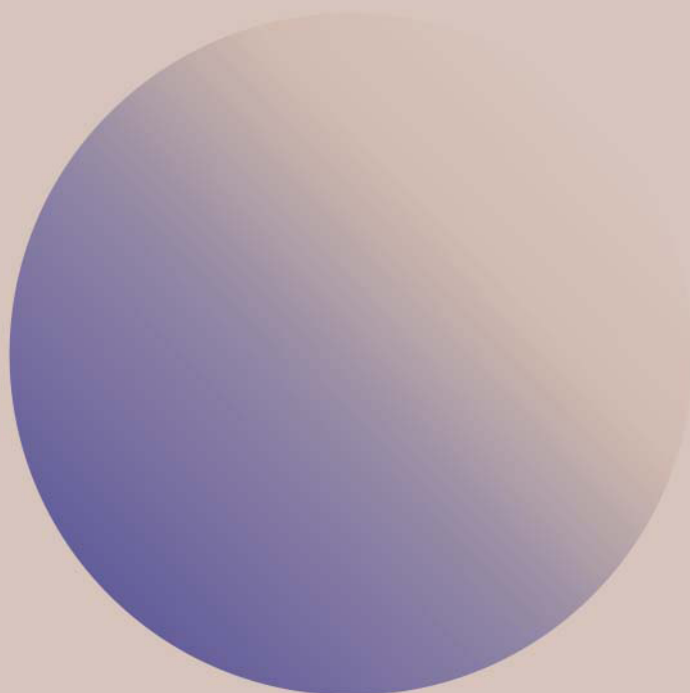
GG

Encuentra este libro en tu librería habitual
o en la página [web de la editorial](http://www.editorialgg.com)

**Dar forma
a lo cotidiano**

Por una interacción consciente
con el mundo que nos rodea

Frank Berzbach



GG

Dar forma a lo cotidiano
Frank Berzbach

www.editorialgg.com