

NOTA DE TAPA

Cuando le preguntaron al filósofo alemán Arthur Schopenhauer cuál era la mejor cualidad que podía tener una persona, respondió sin dudar: “Un buen estado de ánimo”. Todos conocemos a personas que están dotadas con un temperamento especial, que afrontan los problemas solucionándolos con alegría y que van siempre para adelante. Pero no son los más. Para la mayoría de la gente la vida cotidiana (trabajar, procrear, enamorarse, ilusionarse, tener esperanzas, etc) es como un guiso espeso al que, para revolverlo, nos dan una cuchara de plástico, de esas de los catering de avión. Y la cuchara se quiebra. Cuando pasa esto entramos en depresión, uno de los males de la época contemporánea, y no sabemos cómo remar el día a día. Una técnica milenaria que surgió en la China (como el Budismo Zen) y se afianzó y expandió en el Japón, está dando grandes resultados para las personas con problemas de ánimo, trastornos de ansiedad y hasta graves patologías psiquiátricas: la práctica de hacer crecer, cultivar, podar y darle forma artística al bonsái, que significa árbol en maceta, y que muchos de los que están leyendo esta nota deben haber visto de reojo en los viveros y programas de utilidades de la tele de la tarde. Pero ojo que el bonsái -al igual que el psicoanálisis, se atreve uno- cura, pero cura a través del arte.

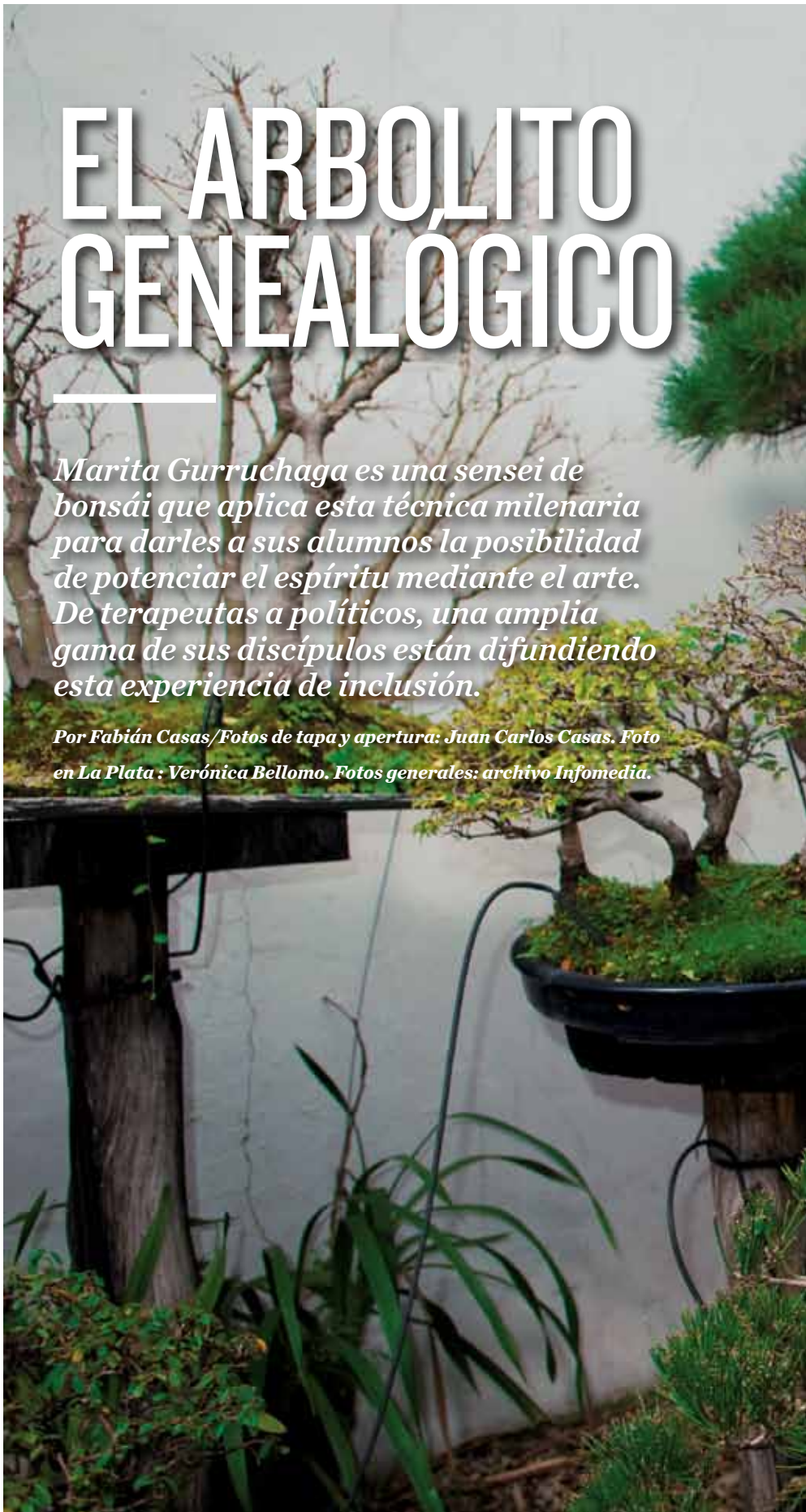
Marita Gurruchaga está sentada en su amplio estudio de la avenida Independencia. Ni bien se la ve, uno tiene la sensación de que no es necesario que te enseñe la técnica del

EL BONSAÍ SURGIÓ EN CHINA Y SE AFIANZÓ Y EXPANDIÓ EN EL JAPÓN. ALLÁ SABEN TANTO DE BONSAÍ COMO EN ARGENTINA DE ASADOS. PERO AHORA EN EL PAÍS ESTÁ EMPEZANDO UN RESURGIMIENTO DE LA ACTIVIDAD QUE YA ES UN BOOM EN EL BRASIL.

EL ARBOLITO GENEALÓGICO

Marita Gurruchaga es una sensei de bonsái que aplica esta técnica milenaria para darles a sus alumnos la posibilidad de potenciar el espíritu mediante el arte. De terapeutas a políticos, una amplia gama de sus discípulos están difundiendo esta experiencia de inclusión.

Por Fabián Casas/Fotos de tapa y apertura: Juan Carlos Casas. Foto en La Plata: Verónica Bellomo. Fotos generales: archivo Infomedia.





Opinión

EL BONSAÍ COMO ARTE TERAPIA

Si por arte terapia entendemos la aplicación del arte como elemento curativo de nuestra propia psique, las premisas serán establecer la armonía de nuestro interior con respecto al mundo que nos rodea, del cual somos parte indisoluble.

El empleo del arte terapia puede y debe ser motivado, y también guiado, pero de ninguna manera, desde el enfoque que adquiere a la luz de la psicología de Jung, debe ser pautado e interpretado. Tampoco debe ser considerada sólo como una terapia de corto plazo, sino como una necesidad incorporada a la actividad cotidiana.

Consideramos entonces las técnicas de bonsái como un excelente auxiliar terapéutico en casos de estrés, trastornabilidad depresiva y desgaste psicofísico.

Sin embargo, su sentido es muchísimo más amplio, puesto que apunta a lo que la psicología analítica considera una de las metas de realización del ser humano, es decir, el equilibrio mental. Recuerdo al respecto la novela *Desde el jardín*, de Jerzy Kozinski, y la película homónima protagonizada por Peter Sellers, que trata acerca de un jardinero simple y que termina convirtiéndose en un hombre muy influyente en política, gracias a la sencillez de sus comentarios sobre cómo cuidar un jardín, los cuales todos creían sabias parábolas sobre cómo dirigir la nación.



Por Horacio Ejilevich Grimaldi
Psicólogo clínico.
Presidente Fundación Jung Argentina.

bonsái para sentirte bien. Para sentir que el día está logrado, basta con hablar con ella. Es una mujer mayor, divertida, que utiliza un vocabulario amplio, con giros del lenguaje juvenil (“son mis alumnos jóvenes que me lo transmiten”, dice) y que por chispa y sabiduría, bien podría ser el doble femenino del maestro Miyagi, ese personaje entrañable caracterizado por Pat Morita que se encargaba de cuidar sus bonsáis mientras le enseñaba a su discípulo las técnicas de las artes marciales en la película de los ochenta *El Karate Kid*. Marita también tiene sus discípulos, que pueden ir desde un político como Aníbal Fernández hasta un asistente terapéutico como Juan Martín Diez, quien, impulsado por Marita, ahora da clases de bonsáis en un taller donde se rehabilita a personas con demencias seniles y Alzheimer. “El día que nos conocimos Marita me regaló un arce finito y me dijo: ‘En maceta dos años, es decir que hay que esperar ese tiempo para que crezca y engorde y después vemos si lo podés tocar’”, recuerda riéndose Diez. Porque una de las primeras cualidades que transmite el arte del bonsái es la paciencia. Escuchemos a Marita: “Cuando la gente viene acá y empieza a aprender la técnica dice que no tiene paciencia, que necesita ver resultados rápido. Pero cuando uno hace bonsáis sí o sí tiene que aprender a tener paciencia. Porque el tiempo necesario para ver los resultados es muy largo y si no se la tiene, difícilmente se siga. Y la gente, parece mentira, adquiere paciencia. Es una cualidad que nos ayuda a conseguir el bonsái, además de conectarnos con la naturaleza. Hay gente que en su vida miró los árboles que los rodean y al hacer bonsái empieza a identificar a los que tiene cerca de su casa. También uno hace ejercicios de memoria, hay que aprender el nombre científico de las plantas, ir a un vivero. Muchas personas mayores se acercan al bonsái con timidez, pero rápidamente se dan cuenta de que les hace bien, porque tienen una actividad que les resulta importante y una jardinería que no les rompe la cintura. Nos acercamos a la planta, la observamos, la estudiamos. A veces las personas grandes perdieron las ganas de estudiar y acá, por medio de la actividad, la recuperan, es otra manera de enfocar la vida”.

Según la leyenda, un emperador de la dinastía Ham, de hace por lo menos 1.700 años, mandó a construir un paisaje en su patio que representara los valles, montañas y ríos de su tierra. De la síntesis de todo eso, salieron los bonsáis. ¿Cuál fue el comienzo para Marita



EN CLASES. Marita Gurruchaga dando sus famosas clases teórico-prácticas en el Jardín Japonés.



El bonsái

MÉTODOS PARA OBTENER UN BONSAI

- Semillas.** Es la opción más lenta. Para el engorde del tronco, hay que tenerlo en tierra, para después pasarlo a maceta.
- Esquejes.** Se obtienen de la poda de las ramas de árboles normales, de bonsái, de prebonsáis, pero siempre hay que obtenerlo de podas establecidas (1) y de ramas que se van a perder. Se cortan en estacas a la altura deseada y se plantan con hormonas enraizantes.



Kabudachi

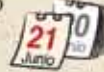
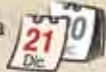


Bunjing

OTROS MÉTODOS: Acodo Injertos

RECOMENDACIONES

- Verano:** Riego con regularidad, poda frecuente de las hojas, ligaduras en las frondosas, resguardar a la sombra.
- Otoño:** Se disminuye el riego, pero se cuida del exceso de agua por las lluvias, se suprime la fertilización, no podar.
- Invierno:** En caso de grandes fríos se los protege con una tela sin trama y que la tierra se mantenga húmeda, pero que no se hiele.
- Primavera:** Primera plantación en maceta, período de fertilización y de poda, riego moderado, se limpia la superficie del suelo.



Hokidachi



Sekijoju

PODAS



Cuando dos ramas crezcan paralelas y bastantes juntas debe eliminarse una de ellas.



Deben eliminarse las ramas que crezcan directamente hacia arriba, son demasiado vigorosas.



Las que crezcan hacia abajo deben cortarse porque interfieren a las ramas inferiores.



Cuando dos ramas se entrecruzan, debe eliminarse una de ellas.

Si se desea incrementar el tamaño del bonsái, cuando los nuevos brotes tienen 4 ó 5 pares de hojas, se reducen a 2 ó 3.



Jshitsuki



Sokan



Moyogi



Kengai

PODA DE RAICES

Mediante esta práctica, la planta recibe un sistema formado por raíces fuertes y cortas (a), de las cuales sale gran cantidad de raicillas. La masa radicular determina el volumen de la parte aérea de una planta.



ALAMBRADO

Permite darle al árbol una forma. También es necesario para corregir la inclinación de ramas con irregularidades en su brotación. Hay que empezar por las ramas más finas con calibres de alambre delgado.

Entre el alambre y la corteza debe quedar el grosor de un papel.



Ikada



Chokkan



Yose-ue

NOTA DE TAPA





UN BONSAÍ REQUIERE TRES PUNTOS FUNDAMENTALES: ORIGINALIDAD, ARMONÍA Y ELEGANCIA. ADEMÁS TAMBIÉN REQUIERE WABI Y SABI. WABI SIGNIFICA POBREZA VOLUNTARIA Y SABI SE FUNDA EN LA SOLEDAD Y LA AUSENCIA DE SOFISTICACIÓN EN EL EXCESO.

Gurruchaga? “Cuando cumplí cuarenta años mi marido me regaló un ombú. Y no empecé enseguida, aunque siempre me había gustado la cultura oriental a mí. En un momento llamé a lo de Marcelina Serrot de Kuttning, que daba clase y fue una gran difusora del bonsái y pregunté cuándo empezaban los cursos. “Los cursos empiezan cuando usted llega”, me dijeron. En ese momento la respuesta me desanimó porque yo soy maestra normal y estoy acostumbrada a que las cosas empiecen y terminen a determinado tiempo, no ‘cuando usted llega’. Así que no hice el curso. De manera que empecé por las mías. Cuando alguien viajaba le pedía que me trajera libros en francés sobre la técnica y después ya cuando empezó internet el mundo se hizo más chico y ahora estoy en contacto con senseis de todas partes”. En los primeros diez años de aprendizaje, Marita tuvo que trabajar con lo que pudo: una tijera de podar común, una gubia de madera para ahuecar. Con el tiempo, cuando pudo, se compró las herramientas específicas que ahora están sobre la mesa de trabajo. Estamos en un agosto lluvioso y esta tarde no es la excepción. El estudio donde Marita tiene su colección de bonsáis y donde da clases, semeja a las construcciones blancas y espaciales, muy iluminadas, de las casas tradicionales japonesas. Adentro, un rectángulo en el piso, contiene una pequeña llama que da calor, afuera, en el jardín lateral, las plantas toman y drenan agua y una cascada ínfima recorre el recinto hasta la puerta de calle. Todo esto podría entrar en una etiqueta de agua mineral. “Entro acá y me olvido de todos los problemas”, dice Marita. “Cada cultivador tiene su definición de bonsái. Para mí es una larga jornada de trabajo infinita y también es un amigo con cualidades maravillosas. Me aguanta cuando estoy nerviosa y cuando le hago una poda bárbara me lo retribuye con flores”. ¿Hay algo antinatural en miniaturizar a un árbol? ¿Es cruel? “Hay mucha gente que piensa que martirizamos a las plantas, pero no es así. Cuando trabajo un bonsái estoy redirigiendo el crecimiento: el árbol no está subalimentado, no es una planta muerta y mortificada, la prueba está en que florece y fructifica. Y un bonsái dura mucho más que esa misma especie en la naturaleza. En Japón hay bonsáis de 500 años”, grafica Marita mientras su ayudante nos muestra variedades de bonsáis de su colección privada. “Un bonsái es una planta que uno recolecta del monte o de la montaña a la que le vamos agregando un vacío, hasta que sólo quede lo esencial. Lo que hago al crearlo es estar sublimando el vacío. Fíjate

Opinión

EL LARGO CAMINO DEL BONSAÍ

Aprender el arte del bonsái es un camino muy largo, porque no consiste sólo en manipular un árbol para transformarlo en bonsái, sino también aprender a perfeccionarlo y profundizarlo.

Como cuando se construye un edificio, primero se debe preparar un cimiento bien firme: una mentalidad correcta.

Un bonsái requiere tres puntos fundamentales:

- 1) originalidad: personalidad y único.
- 2) Armonía: balance, combinación, medida y proporción.
- 3) Elegancia: originalidad + armonía + tiempo que necesita para obtener dignidad, o sea textura de tronco.

Además, también requiere Wabi y Sabi. Wabi significa, literalmente, “pobreza”, aunque esta traducción no refleja la riqueza de su verdadero significado. En términos prácticos, Wabi implica simplicidad, tranquilidad. Sabi, por otra parte, se funda en la soledad, la deliberada imperfección antigua y la ausencia de sofisticación en exceso. En consecuencia, originalidad, armonía y elegancia. No debemos apresurarnos a mostrar el resultado de nuestros trabajos, sino trabajar en silencio, mirando o imaginando uno, dos, quizá diez o veinte años, para llegar a la meta final que indica el Bonsái-do. Así como en las otras ramas de la cultura japonesa, el do significa camino, enseñan moral y disciplina.



Por Gensho Uema
Maestro Sensei

NOTA DE TAPA

TERAPIA BONSAÍ. Juan Martín Diez da el taller en pacientes con problemas compulsivos.

Opinión

BONSAÍ ARGENTO

Siempre resuena la misma frase. Es como una combinación de sorpresa, incredulidad, celos y desprecio: -¿Así que estás viajando por el mundo con el tema de los arbolitos?, ¡te vi en el Facebook! Una mueca y una mirada sirven de respuesta. Si en algunos de los pocos momentos de reflexión que solemos tener en nuestra "loca vida moderna", hubiésemos elegido el bonsái como práctica, seguramente no sólo la frase cambiaría, sino la posibilidad de sentirnos muy cerca del ritmo natural de la vida nos haría pensar diferente. Un bonsái es, en la mayoría del imaginario, una planta que crece en un lugar reducido. Para mí, luego de un poco más de doce años, es mi forma de vida. Alguna vez utilicé a la primavera como medida de tiempo, calculé cuántas había vivido, y cuántas me quedaban. Y miré mis bonsáis, que no calculan. Crecen, florecen, y hasta me dan la posibilidad de desarrollarme como artista. Las caras cambian cuando aparecen los precios, y la naturaleza toma valor: -¡¿\$15.000?!, y... se nota que es viejo. Pero el real valor no es ese, sino la posibilidad de trasgredir los límites de la interacción entre la planta y uno, poder compartir sensaciones a través del respeto. Algunas reglas, un poco de técnicas, y la pasión que se armonizan al momento de trabajar. El artista, el bonsái y el observador. La magia de la incansable naturaleza dándonos otra vez clases, sin importarle la sorpresa, la incredulidad, los celos o el desprecio. La revista Bonsái puntoar es el resultado de muchas voluntades latinoamericanas con ganas de compartir, conocedores todos de la búsqueda de identidad que, en los diferentes países del Cono Sur, llevamos adelante. Con artículos que toman en consideración a los principiantes como a los bonsaístas avanzados, Bonsái puntoar logró traspasar los límites de nuestro país, hasta convertirse en el órgano de difusión de la Federación Latinoamericana de Bonsái. Una revista argentina que conquista Sudamérica.

Por Sergio Luciani

Editor, junto a Marita Gurruchaga, de Bonsái puntoar.



que si dibujo alguno de estos bonsáis voy a tener unas líneas similares a un ideograma. En esta técnica uno no desvirtúa la esencia de la planta, uno respeta esa esencia: es como si tratara de hacer visible el alma de la misma". Una de las prácticas habituales para los iniciados es la de la recolección, lo cual ayuda mucho a salvar semillas de la extinción. "El bonsái ha salvado a muchas especies en el mundo, por eso es muy importante entusiasmar a los chicos, acá al taller vienen en visitas grupos de jardín de infantes. Entonces plantamos una plantita, la podamos y se la llevan para la escuela."

Una de las alumnas de los cursos de Marita era coordinadora en un instituto de psiquiatría. Y entusiasmó a Marita para que ella pudiera darle un curso especial a los pacientes: "Las primeras clases eran duras porque la diversidad de patologías era muy grande. Había un muchacho autista de 36 años que no abría la boca hasta que por ahí pegaba un grito muy fuerte. También estaba una señora que parecía dormir todo el tiempo. Y una joven muy agresiva. Mis cursos empiezan con una charla sobre el zen, pero en este caso no se pudo dar, pero sí les hablé de los cambios que podían experimentar al acercarse a la naturaleza. Tocar las plantas, la tierra. Empezamos a trabajar con los primeros árboles y les enseñé a podar. Entonces pasó algo significativo: la señora que parecía dormida empezó a dar síntomas de interés. Fue como si se abriera de a poco, como una flor. Comenzó a



"EN ESTA TÉCNICA UNO NO DESVIRTÚA LA ESENCIA DE LA PLANTA, UNO RESPETA ESA ESENCIA, ES COMO SI TRATARA DE HACER VISIBLE EL ALMA DE LA MISMA", EXPLICA MARITA GURRUCHAGA.



POLÍTICA Y BONSAÍ

Las profesiones estresantes necesitan de un cable a tierra. Y el senador nacional Aníbal Fernández es un apasionado de los bonsái y uno de los discípulos más famosos de Marita Gurruchaga, a quien llegó después de que se le muriera un pequeño olivo de su colección. Fernández quería saber qué había hecho mal y Marita, a partir de ahí, se convirtió en su sensei. "Yo no dejo que nadie me hable mal de Aníbal, porque acá, cuando viene al taller, es uno más entre los alumnos. Muy tranquilo, respetuoso. Cuando él llega, la gente se queda en silencio, no lo pueden creer". Su primer curso formal fue en 1998, cuando era secretario de Gobierno de Duhalde, hoy, ya en el Kirchnerismo, logró una excelencia en la técnica. "Es un alumno brillante", dice Marita.



NOTA DE TAPA



alambrar y llegó a hacer unos cuantos bonsáis. Y después, cuando la entrevistaron para un video del lugar, cuando le preguntaron cuál era la actividad que más disfrutaba, esta señora dijo: el taller de bonsái. En la muestra de fin de año, todos mostraron sus bonsáis. Para mí fue increíble, emocionante. Es otra manera de inclusión: yo creo que se deberían dar cursos en las cárceles”.

Una de las técnicas del bonsái es la de desfollado, que consiste en cortar hoja por hoja con el motivo de achicar las hojas y multiplicar las ramas. Hay algo de eso en lo que Marita hace con sus alumnos, en el taller: los multiplica. Juan Martín Diez fue otro de sus alumnos que encontró en el bonsái paz y energía: “Hacia el 2007 tuve problemas serios de ansiedad por cuestiones familiares que me llevaron a un nivel peligroso la presión arterial, casi hasta el borde de un ACV. En ese momento, en un proceso de terapia convencional, me dijeron que me buscara una actividad. Así que recién en el 2010 me conecto con Marita, y ella me dice: ‘Vení, estás invitado a las clases’. Y le caigo el día que la Selección Argentina pierde cuatro a cero con Alemania. El curso duró cuatro meses y me cambió la vida.”

Diez está recibido de acompañante terapéutico y en Casa de día Yesi, donde trabaja, quedó vacante el taller de huerta y se lo ofrecieron a él. Lo aceptó sin dudar y puso manos a la obra

“LO QUE TRATO DE CONSEGUIR EN LOS PACIENTES ES QUE DISMINUYAN LA ANSIEDAD PROPIA DE ESTE TIPO DE PATOLOGÍAS, LOS COMPORTAMIENTOS COMPULSIVOS, DICE JUAN MARTÍN DIEZ.”

para dar un taller de bonsái. Casa de día Yesi es un centro de rehabilitación de personas con enfermedad de Alzheimer, demencias vasculares y otros trastornos cognitivos. Está localizado en La Plata y es ambulatorio, con lo cual los pacientes van durante el día y vuelven a dormir a sus casas. “Empiezo el taller en verano, el peor momento, porque las plantas dejan de crecer, se retraen. En el comienzo tenía tres pacientes, en febrero ya había veinticuatro. Hoy nos estabilizamos en catorce. Lo

que trato de conseguir en los pacientes es que disminuyan la ansiedad propia de este tipo de patologías. Los pacientes con estas demencias tienen comportamientos compulsivos, por ejemplo, estás hablando de algo y el paciente te dice “la taza”. Vos le decís, esperá un poquito y él te dice “la taza, la taza, la taza”. Bueno, esta paciente con el transcurso del tiempo comenzó a centrarse, a esperar su turno para hablar, a quedarse callada. Y se ajustó a la dinámica de clase. Lo que pasa es que el bonsái tiene un discurso esperanzador. Uno les contó a los pacientes que acá hay que tener paciencia, que los árboles tardan en crecer y ellos igual me pidieron ¿podemos sembrar semillas? Yo les aclaré, para que no se frustren, que la semilla implica un tiempo largo, que a la planta la tocás en cinco años. Y ellos me dijeron: hagámoslo igual. A final, aunque tenía pocas expectativas de cumplir los objetivos del taller, hicimos todos los pasos: alambrado, desfollado. Nos queda el trasplante porque aún no es la época del año, pero ahora sé que lo van a poder hacer, yo sólo voy a agarrar una planta, se las voy a mostrar y ellos lo van a hacer. Iremos por más”. ★

MÁS INFO

www.maritagurruchaga.com.ar
Avenida Independencia 2968
Tel 54 11 4957 4449