



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

La cotidianidad de no-ser
The daily life of non-being

Autora

Paula Mata Velasco

Directora

Uxía Fernández Piñeiro

Grado en Bellas Artes

Año 2019/20



Facultad de
Ciencias Sociales
y Humanas - Teruel
Universidad Zaragoza

RESUMEN

Este trabajo aborda una enfermedad que atañe a gran parte de la población: la depresión. Desde un estudio visual de las imágenes de lo cotidiano, se muestra cómo la mirada transcurre por aquellos momentos que marcan la existencia desde esa particular realidad. La depresión intensifica el acercamiento a lo difuso, haciendo que aquellas personas frágiles y vulnerables, así como el resto de personas que las circundan, vean alteradas sus experiencias y percepciones del día a día.

Circunstancias, situaciones y experiencias previas, conforman el corpus teórico y práctico entorno al cual se construye este trabajo; donde se muestra como lo temporal, en algunos casos, acaba siendo crónico. Pero también, como el arte funciona como mediador para tomar las riendas de la vida de nuevo, ayudando a expresar las sensaciones y hacer entender al resto cómo puede uno sentirse ante una situación adversa.

Palabras clave: mirada, problema, cotidianidad, individuo, sensibilidad.

ABSTRACT

This study deals with a disease that affects a large part of the population: depression. From images of an everyday life visual study, it is shown how the gaze passes through those moments which marks existence from that particular reality. Depression intensifies confusion, causing certain fragility and vulnerability; as well as the rest of the people who surrounds, to see their experiences and perceptions altered from day to day.

Circumstances, situations and previous experiences conform the theoretical and practical background of this dissertation where it is shown as temporary, which in some cases may become chronic. Art works as a mediator to take charge of life again, helping to detect feelings and make others understand how an individual may feel in an adverse situation.

Keywords: gaze, disease, everyday life, individual, feelings.

ÍNDICE

1. Introducción	4
2. Marco conceptual	7
3. Contextualización	10
3.1. Referentes conceptuales	10
3.2. Referentes formales	12
4. Objetivos	14
5. Metodología	14
6. Proyecto	15
6.1. La enfermedad	15
6.1.1. La melancolía	20
6.1.2. El miedo al dolor	23
6.2. Álbum - La memoria	29
6.2.1. El presente continuo	32
6.2.2. El vídeo como pensamiento y el arte como mediador	36
7. Conclusiones	41
 Fuentes de documentación	 42
 ANEXOS (trabajos previos)	 46

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación aborda el proceso depresivo como fragmentador de la realidad. Se trata de una visión sencilla que pretende atrapar la esencia en aquellas cosas que observamos, cuando proyectamos una mirada melancólica, que engloba los diferentes estados del alma. Partiremos desde la necesidad de análisis de los actos cotidianos, hasta la mirada segmentada, que culmina en una pieza videográfica final titulada *Melancolía*. La presencia del *yo-enfermo* es un elemento principal en este, pues es esencial, poder entender una de las mayores preocupaciones: el miedo al dolor, aquello que acompaña y se hace presente en el vídeo final mediante la voz en *off*.

El concepto de temporalidad en el ámbito de lo cotidiano es otro asunto que ha sido objeto de estudio, ya que el propio acto de observar, conlleva la inversión de dicha temporalidad. Todo es tiempo y todo parece ser presente. Un presente, que en cuestión de segundos, pasa a ser pasado y que en otros momentos, podría decirse que nos lleva a una evocación futura. Pero ¿qué es el futuro? Podemos tener la certeza de que algo ocurrirá, pero nunca podemos llegar a saber exactamente cómo se desarrollarán los actos, puesto que es imposible saber aquello que aún no ha ocurrido.

En cambio, el pasado es un tiempo que se ha dejado atrás y, como tal, es imposible volver a vivirlo, pero es esencial comprender que podemos recordarlos, aunque nunca podamos volver a reconstruir los hechos tal cual fueron, captar la esencia de todo ello. Así es como funcionan los recuerdos. Recogemos la esencia de lo ocurrido y de este modo, sabemos cómo nos hacía sentir la situación en cuestión. Los recuerdos no solo se constituyen de imágenes, sino que principalmente se construyen de sentimientos que han evocado esas imágenes.

Como hemos mencionado al comienzo, el trabajo ha sido ideado para obtener como resultado una única pieza videográfica. Se pretende utilizar el lenguaje audiovisual para

mostrar cómo a través de una sucesión de imágenes de lo cotidiano, que vayan más allá de la literalidad, se logra mostrar en su construcción final, el proceso vital fragmentado, como metáfora del estado en el que se encuentra el alma del individuo. Cuando se hace referencia al esta, es necesario tratar de experimentar dichas emociones de estados de la misma. El alma se concibe como la esencia de nuestro ser, el cual viene condicionado por las propias experiencias de cada uno, está constituida básicamente por las emociones y esto es lo que genera esos diferentes estados.

El interés por crear un proyecto en el campo del videoarte, surge gracias a la previa realización de proyectos con este medio de expresión artística. La importancia de las imágenes quedan al mismo nivel que la importancia de la luz y del sonido. Todo esto se convierte en un proyecto en el que todos los sentidos que se ven implicados están al mismo nivel: si falla uno, fallan todos. De este modo, mediante a la observación y captación de las imágenes, se obtiene como resultado una narrativa poética en la cual se puede percibir el dolor, el sentimiento de melancolía y la soledad profunda que experimenta aquel que sufre.

El video se construye a partir de una recopilación de imágenes sobre elementos completamente familiares, puesto que se trata de espacios habitados continuamente, elementos que observamos y acciones que contemplamos. Son imágenes sobre momentos concretos que pueden resultar reconocibles para cualquiera. Puesto que, como ya ha sido mencionado, se centra en la propia cotidianidad, en la esencia de las formas, lo que evoca un elemento en la mente de quien lo observa. Se trata de una pieza cuya narrativa está situada en un presente continuo que revisa constantemente la memoria, a la cual observa con miedo; con el miedo a volver a caer en el dolor de la melancolía. Se capta en todo aquello que se ve, algo inexplicable y algo evocador para sus ojos, la mente y los sentimientos. Se ve más allá de lo que realmente se muestra.

Gracias al empleo de grandes referentes en el ámbito académico, ha sido posible el llevar a cabo el proyecto en cuestión. No por tratarse de un trabajo de investigación en el campo de las artes visuales, se han empleado únicamente referentes artísticos de la propia disciplina, sino que, también ha sido necesario abordar este proyecto desde un

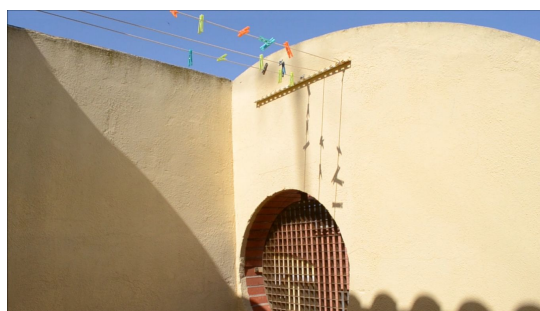
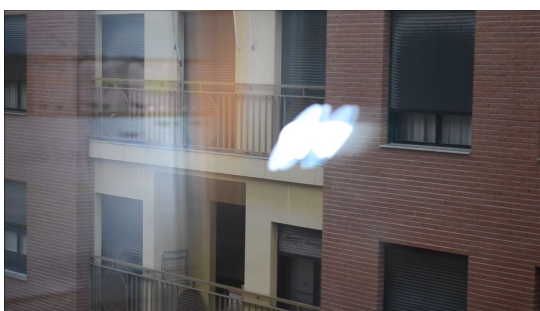
punto de vista filosófico, poético e incluso psicológico. Es un proyecto interdisciplinario, donde el proceso teórico ha sido de crucial importancia, sin este, la parte formal no habría podido llevarse a cabo.

2. MARCO CONCEPTUAL

La idea de este proyecto surge a partir de la propia experimentación de un proceso depresivo que dió pie a la observación exhaustiva de toda esa cotidianidad a la cual estamos acostumbrados, pero no se es capaz de parar a prestar atención. El trabajo ha pretendido abordar la temática de una manera muy concreta, pero tratando de no caer en la literalidad del relato; pretendiendo que el espectador, sea por sí mismo quien pueda sacar sus propias conclusiones sobre aquello que está visualizando. El enfrentamiento con esta clase de conflicto interno, da lugar a una situación de vulnerabilidad extrema, ya que se trata de un proceso de lucha combativa ante dicha adversidad.

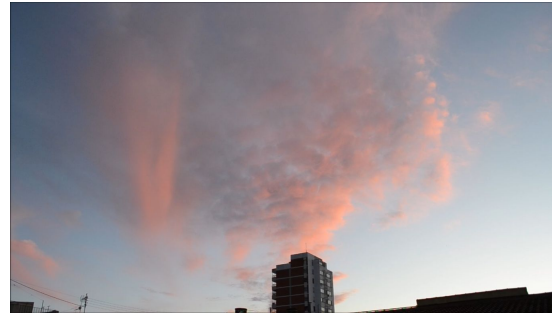
Para la creación de la pieza ha sido necesario realizar una introspección, para averiguar qué sucede realmente en el proceso de búsqueda de una nueva realidad, ante la necesidad de abarcar la propia experiencia desde el ámbito de la creación artística. Por lo tanto, lo primero que fue necesario, era saber qué contar. En este caso, el propósito del trabajo era mostrar una mirada hacia el dolor del pasado, de una persona que había experimentado en su propia piel la depresión. Para ello se emplearon imágenes de la cotidianidad que circunda la experiencia de la persona que narra su visión.

Se realizaron grabaciones desde el interior del hogar, puesto que no hay mayor cotidianidad de esta y de este modo, se ha tratado de hacer cómplice al espectador de esa memoria, que al mismo tiempo espera inciertamente aquello que está por llegar. A continuación, se muestran algunos fotogramas de la pieza final *Melancolía* a los que nos referimos; en este caso, grabaciones de aquello que se observa desde la ventana:



Fotogramas del trabajo final.

Los fragmentos recogidos previamente, apelan a ese encerrarse, mirar hacia lo que continúa en el transcurso de la vida. El querer salir, pero no poder. La esperanza de uno mismo al ver que hay algo, pero es imposible alcanzarlo. En la pieza, existen muchas partes en las que de manera continua, se apela también a la libertad, a esa necesidad de salir del dolor, del miedo y poder ser finalmente libre de la enfermedad, que lo único que consigue es encerrar al individuo en él mismo. Tratando de hacerle ver, que está cómodo en su incomodidad. Estos fragmentos en los que se muestra el cielo, con los pájaros “gritando” mostraría esa necesidad de salir del encierro que la propia enfermedad provoca.



Fotogramas desde el hogar.

De este mismo modo, se muestra la cotidianidad del paciente de depresión; todo ello realizado desde el interior del hogar en un ejercicio de observación atenta, unas veces ante la calma y otras veces ante el caos. Las subidas y las bajadas. La tranquilidad y la ansiedad. Elementos y situaciones cotidianas del individuo. Conceptos que fundamentan este trabajo.



Fotogramas del interior del hogar.

El simple acto de observar y escuchar, ha sido el que ha llevado por sí mismo, a la aplicación de estos elementos como imágenes evocadoras. Son las propias sensaciones experimentadas en primera persona, las que nos conducen a la asignación y entendimiento de dichas imágenes como tal. Cada individuo, podría aplicarle su propia experiencia y ver de forma diferente a la que se está mostrando, las mismas imágenes. Pero es el audio, junto con todas las secuencias, las que le dan un sentido concreto a la

temática principal sobre la que gira esta pieza videográfica. El texto, una voz en *off* en primera persona, está realizado para potenciar el entendimiento de la narrativa que siguen las imágenes y dar un sentido que englobe la pieza final.

3. CONTEXTUALIZACIÓN

Para la contextualización del proyecto, se han abarcado autores de diferentes disciplinas, así como obras y tratados de carácter poético, filosófico, psicológico o del campo de la medicina. Esto ha sido necesario para fundamentar y contrastar toda la información aportada en el trabajo que sigue a continuación. Por otra parte, se han empleado también como referentes artistas y cineastas, tanto como inspiración en el proceso de creación de la pieza final, como en la aportación de los recursos de grabación y aspectos formales necesarios para la obtención de dicha pieza.

3.1. REFERENTES CONCEPTUALES:

- Norbert Elias. Era un sociólogo alemán que en sus tratados investigaba sobre el tiempo. Se ha tomando como referencia su ensayo *Sobre el tiempo* de 1989. En él desarrolla la principal preocupación del autor, cuya intención específica era demostrar que nuestro llamado "tiempo" no es información a priori sobre la naturaleza humana, ni es un atributo indispensable del hombre, es decir, no-humana. Pero los resultados complejos solo pueden ser entendidos por personas involucradas en ciertos procedimientos sociales. En él menciona a filósofos como Descartes y Kant. Ambos defendían que el tiempo es una condición del conocimiento y sabiduría humana.
- Martin Heidegger. Era un filósofo alemán que abarca entre otros temas, la metafísica. Él defiende la posición del ser por sí mismo; el ser como ente; el propio ser con su historia, ya que para Heidegger el ser va unido al tiempo

necesariamente. El concepto Ser-ahí, como una explicación del sentido general, que revela una libertad en el horizonte, entendiéndose como el tiempo. El ser y el estar dan paso a la existencia del individuo.

- Henri Bergson. Era un filósofo francés que rechaza completamente el pensamiento científico y racional. Defiende su metafísica de un modo espiritualista abordado desde la temporalidad y nombrandolo duración. Define esta duración como pura y justifica, que todo aquello existente: tiempo, materia y movimiento, son simplemente diferentes formas de duración. Por lo tanto, concibe al espíritu como duración.
- Ramón Bayés Sopena. Es un psicólogo español, en cuyos libros se aborda la temática del sufrimiento. Según sus textos el sufrimiento es inherente al ser humano, pero este se dota de una valoración personal, por lo tanto es una característica completamente subjetiva. El sufrimiento está formado por la impotencia y la amenaza, ambas también de carácter subjetivo, aunque la última también va ligada al futuro, aquello incierto. Sopena afirma que la observación de aquello que le ocurre a un paciente no puede tratarse de una evaluación adecuada, puesto que el paciente muestra signos de sufrimiento.
- Allen Frances. Es un psiquiatra estadounidense que actualmente se pregunta si todos somos enfermos mentales, dando nombre a su libro: *¿Somos todos enfermos mentales? Manifiesto contra los abusos de la psiquiatría* de 2014. Explica en este libro los abusos realizados por los especialistas en este campo. En él muestra la normalidad del dolor, pero también la complejidad del cerebro. Trata de explicar que el sentir dolor es un sentimiento básico y necesario en el ser humano, simplemente hay que aprender a gestionarlo, pero muchos psiquiatras aprovechan el miedo de las personas que no sienten fortalezas en momentos de tristeza, para medicarlos y lucrarse.

- Hipócrates. Fué un médico griego de la era clásica, él mencionó por primera vez en el *Corpus Hippocráticum*¹ que la melancolía se trataba de una enfermedad muy peligrosa y problemática para la salud, de hecho, se clasificaba como el peor de los humores según el funcionamiento del cuerpo.
- Otro médico que también realizó estudios sobre la melancolía fue Sigmund Freud, el cual estaba especializado en neurología y también psicoanálisis. En su texto de *Duelo y melancolía* de 1917, definía la melancolía como una tristeza de la pérdida de algo amado, sustraído desde la conciencia. No hay constancia de esa cosa, solo la idea de ello.

Todos estos autores principales y algunos otros de manera más puntual, han sido necesarios para la formulación conceptual del trabajo, puesto que sin unos referentes, que ayudaran a formar la propia idea ya establecida, carecería de sentido toda esta fundamentación teórica.

3.2. REFERENTES FORMALES:

En cuanto a los elementos formales para la construcción de la pieza, ha sido imprescindible el acercamiento a dos disciplinas fundamentalmente: la poesía y el cine, que tuvieran una visión parecida a la planteada en el proyecto, puesto que es necesario abordar la temática de un modo muy concreto.

- Carolina Coronado: Fue una novelista y poetisa del siglo XIX, la cual destacamos por ser una gran conocedora del impacto que podían generar las palabras. En sus poemas, muchas veces habla sobre las diferentes depresiones experimentadas en primera persona. En algunas de sus obras menciona a la melancolía como enfermedad, por lo tanto, de esta (ya no) patología.
- Alejandra Pizarnik. Fue una poetisa argentina que destacaba por su forma de expresar toda esa angustia que residía en ella. También fue diagnosticada como

¹ Tratado del cual se hablará más ampliamente en el apartado 6.1.1, titulado *La melancolía*.

paciente depresiva, además de sufrir continuas crisis de ansiedad. En sus piezas se muestra de una manera vulnerable hacia una visión del sufrimiento. En sus obras habla del tiempo, del dolor; al leer sus poemas se puede percibir el sufrimiento y toda la preocupación que muestra hacia la existencia, el ser.

- Marguerite Duras. Fue una cineasta y escritora francesa. Podría decirse que es un referente principal para la realización de la pieza videográfica. Algunas de las cosas más interesantes de Duras, es que ella misma narra las obras. Esa dualidad entre la imagen y la narración, era un elemento esencial para la creación del proyecto visual. Unas imágenes cargadas de sensibilidad acompañadas de silencios y relatos. Eso era lo que se buscaba y gracias a las obras de esta autora, ha sido posible dotar de mayor riqueza visual al resultado final. En sus obras habla del dolor, del sufrimiento, la soledad, el amor...
- Chris Marker. Cineasta, escritor y fotógrafo francés, es conocido como el creador del documental subjetivo, en sus obras se dedica a observar. De este modo, podría decirse que Marker recoge el presente para obtener la memoria. Por lo tanto, en sus piezas, las temáticas principales que se abordan, son los recuerdos, la nostalgia... En ellas también se emplea la narración de voz en *off* unas veces él es quien recita y otras veces son otras personas quienes realizan dicha tarea.
- Doris Salcedo. Escultora colombiana que abarca muy ampliamente la memoria como tema principal pero desde una mirada socio-política. Resulta interesante ver y conocer toda su trayectoria artística puesto que es capaz de mostrar al espectador su propia visión y sensación sobre todos aquellos temas que denuncia.

De este modo, puede observarse que tanto Chris Marker como Marguerite Duras han sido referentes en cuanto a lo que a temas formales se refiere, pero Alejandra Pizarnik y Carolina Coronado, han sido referentes inspiracionales para la visión y creación de la parte sonora.

4. OBJETIVOS

- Analizar los mecanismos de la mirada introspectiva para profundizar en el ámbito de lo cotidiano.
- Recoger experiencias que parten del dolor y el trauma para estudiar la herida.
- Reforzar la conexión entre espectador, entorno y trabajo artístico.
- Generar imágenes en las que todos los individuos nos podamos ver reflejados.
- Mostrar la vulnerabilidad y las dificultades que existen ante este tipo de enfermedades o vivencias.

5. METODOLOGÍA

Para la realización de este proyecto ha sido necesario el coger referentes artísticos, no solo de las artes visuales, sino también de la poesía o la literatura. Ya que se trata de un trabajo cuyo medio es el vídeo, pero en el que la narración tiene un papel fundamental. Por lo tanto ha sido imprescindible crear una base narrativa sobre aspectos de la cotidianidad, en relación a la visión personal sobre el acto de crear.

Al comenzar este trabajo, tenía en mente la creación de un proyecto en torno a la memoria, puesto que siempre ha sido el tema que más interés ha suscitado en mí. A lo largo de este curso académico, he elaborado proyectos que pudieran ayudarme a comprender quién soy ahora: una paciente depresiva. Con esto trato no solo de proyectar mi propia visión sobre/desde la depresión, sino a hacer comprender al espectador qué sucede en la mente del enfermo. Como se apunta, a lo largo de este curso, se realizaron piezas videográficas e instalaciones en torno a esta temática. Algo interesante en la evolución de las piezas, es la introducción de texto, los cuales cada vez cobraban más importancia. La palabras es un elemento más en mi producción, que junto a la secuencia de imágenes concretas, han dado lugar a varios trabajos que funcionan

como estudios preliminares de una única pieza final en la que el video es el soporte; la combinación de imágenes sonoras, que por ellas mismas ya tienen algo que aportar, junto con la propia visión narrada de aquello que es fuente de inspiración de cada proyecto.

Así pues, podría considerarse este un proyecto interdisciplinar, ya que no se trata de una pieza videográfica final sin más, se trata de una narrativa poética que se construye sobre la visión cotidiana a través del dolor, sobre una situación depresiva. Siempre ha sido primordial la poética que reside en el mensaje que tratan de transmitir las imágenes. Todo esto tiene cohesión y continuidad gracias a varios elementos empleados, como la repetición de planos, la importancia de los tiempos y la dinámica entre el sonido, la voz y los silencios; por otro lado también es importante el cambio de color a blanco y negro en las imágenes cuando se produce un cambio en la narrativa.

6. PROYECTO

A continuación, daremos comienzo a los puntos principales que describen la estructura del trabajo.

6.1. LA ENFERMEDAD

Las enfermedades tanto físicas como psicológicas son procesos complicados para todos aquellos que las sufren. La mente es muy poderosa y si no se saben gestionar bien las emociones o los pensamientos, se podría sufrir más de lo necesario. “El cerebro humano es, con mucha diferencia, la cosa más complicada del universo conocido. El cerebro tiene cien mil millones de neuronas, cada una de las cuales está conectada con otras mil, lo cual hace un total de cien billones de conexiones sinápticas” (Frances, 2014, p.30)

Los problemas psicológicos hacen sentir que la mente no corresponde a la de ese cuerpo; sentir que la mente, que maneja los actos del cuerpo, no pertenece a dicho

cuerpo, ya que podrían ser actos o pensamientos nada comunes a uno mismo. “El cerebro revela sus secretos muy lentamente y en dosis muy pequeñas” (Frances, 2014, p.31) A una persona muy alegre, risueña, divertida y demás adjetivos que podrían calificar a alguien que disfruta de la vida, no le sería propio el pasarse los días llorando, pensando en la muerte o en el dolor que le producen sus propios pensamientos. A eso es lo que podría llamarse “ser o sentirse foráneo del propio cuerpo”. Sentir que una acción no pertenece a la rutina diaria de dicho individuo. Sentirse extraño con ese acto.

Soy una de esas personas que durante un periodo de tiempo se ha sentido “foránea de mi propio cuerpo” y es esto mismo, es lo que ha sido el punto inicial de este trabajo. El período depresivo surgió a raíz de varias experiencias y comportamientos experimentados en mi persona. Todo comenzó a partir de una serie de *tics* o rituales que necesito llevar a cabo en muchas ocasiones para poder sentirme tranquila. Todos estos rituales, están bajo mi control y sé que puedo llevarlos a cabo, pero todo comienza a truncarse cuando estos *tics* acaban repercutiendo en otras personas. Solo puedo controlar mis propios actos, pero el saber que no estaba en mi poder conocer qué estaban haciendo algunas personas cercanas a mí, me produjo mucha ansiedad y desconfianza. Ser una persona que quiere tener todo bajo control, muchas veces acarrea grandes consecuencias. Es muy difícil saber que nunca vas a poder controlar en su totalidad todo aquello que ocurra en tu vida. Se trata de una situación muy dolorosa.

Toda esta ansiedad trajo consigo posteriormente un inicio de depresión, ya que interiormente me abordaban pensamientos negativos y destructores hacia mi misma. Una situación de baja autoestima y experiencias traumáticas previas -las cuales muchas veces se cree haber superado-, terminaron por reaparecer ante un cúmulo de problemas, estallando, mezclándose y generando un mayor problema. Poder abordar esta situación se hace muy complicado en el momento en que se normalizan comportamientos que distan mucho de ser normales. Una misma se da cuenta del daño que se puede generar, se ve hasta qué punto se puede estar aportando actitudes tóxicas para las personas del entorno más cercano.

Cuando uno experimenta este tipo de sentimientos, es muy complicado redirigirlos, básicamente se trata de una etapa muy personal, en la que los propios pensamientos nos invaden con avalanchas de preguntas que sabemos que nos hacen daño, con desconfianzas hacia uno mismo y hacia los demás. El pensar todo esto, nos hace a veces reflexionar y creer que la vida merece tan poco la pena, que lo mejor sería desaparecer. Estos pensamientos en concreto son muy extremos y se experimentan en muy pocas ocasiones, pero son los que más nos hacen darnos cuenta de que existe un problema importante. Toda esta angustia, se experimenta directamente en el comportamiento. Uno se siente cansado, abatido, triste y exhausto tanto físicamente como mentalmente. Repercute en la alimentación, en la forma en la que se socializa. En un día oscuro no se es capaz de levantarse de la cama. El frío del invierno te envuelve:

La sensación de amenaza y el sentimiento de impotencia son subjetivos. El sufrimiento, por tanto, también lo será. Por otra parte, no debemos olvidar que la valoración de amenaza se produce siempre con referencia al futuro. De lo cual se deduce que la mera observación de lo que pasa -un índice de Karnofsky o un listado de los síntomas que padece un enfermo- no constituirán datos adecuados para evaluar el sufrimiento que experimentan las personas. (Sopena, 1998, p. 10)

El mundo se convierte en una jaula donde se acaban adoptando comportamientos que normalizan la angustia, la tristeza ¿Acaso es eso normal? ¿Es normal sufrir por *nada*?

El sufrimiento es todo lo contrario al bienestar. Uno de los objetivos que más intenta alcanzar el ser humano es su propio bienestar, por lo tanto, no podría considerarse normal el sufrir sin motivos. Los individuos son capaces de experimentar sufrimiento debido a la sobrevaloración de situaciones o ante la incertidumbre por alguna situación, como por ejemplo:

1. El sufrimiento y la muerte son universales. Todo viaje tiene un principio y un fin.
2. El sufrimiento es consecuencia de la valoración personal y subjetiva de que algo amenaza o daña seriamente nuestra existencia o integridad, o la de alguien o

algo que consideramos de importancia vital para nosotros. Y de que nada podemos hacer para evitarlo o repararlo.

3. Las causas de sufrimiento son innumerables y distintas para cada individuo, en cada momento de su vida. (...)

6. Controlar los síntomas orgánicos es importante pero no equivale a eliminar el sufrimiento. Podemos paliar un dolor con analgésicos pero para aliviar el sufrimiento de otra persona será preciso que esta perciba una disminución en su valoración de la intensidad o inmediatez del estímulo, estado o situación que, en cada momento, considere amenazador para ella. (Sopena, 1998, p. 10)

El sufrimiento es un círculo vicioso en el que la víctima, es la misma persona que genera ese daño, por lo tanto es la única que puede ponerle remedio. Podría decirse que son problemas que no se acaban de superar del todo, pero hay que aprender a vivir con ellos y saber cómo actuar para que no repercutan en el día a día.

La enfermedad es una etapa que se detecta ya comenzada. Hay quienes logran ponerle fin y hay quienes se quedan atrapados de por vida en dicha etapa. Sería necesario mostrarles el camino a aquellos que no son capaces de encontrarlo por ellos mismos. No por el hecho de no saber encontrarlo, sino porque hay quienes no tienen la fortaleza, el coraje y la valentía para salir de la comodidad del enfermo. El enfermo sufre, sufre muchísimo, pero él es el único que pone piedras sobre su propio camino y aunque la mente de un individuo y el individuo sean la misma persona, podría decirse que se pueden identificar a dos seres dentro de la misma persona.

Se diferencia el individuo como cuerpo físico y metafísico. En su parte metafísica, trata de cuestionar la existencia y la realidad de ciertos factores en conjunto a su cuerpo físico, palpable. Por otro lado, están los pensamientos que en vez de alimentar el alma, como podría ser esa naturaleza metafísica, tratan de destruir toda aquella percepción idealista ante la vida, ayudando al subconsciente a alimentar esos pensamientos y sentimientos negativos. Son aspectos psicológicos que pueden alterar al propio individuo, pero ayudan a entender la mente de aquel que se dirige hacia aquello que le destruye emocionalmente y por ende, psicológicamente.

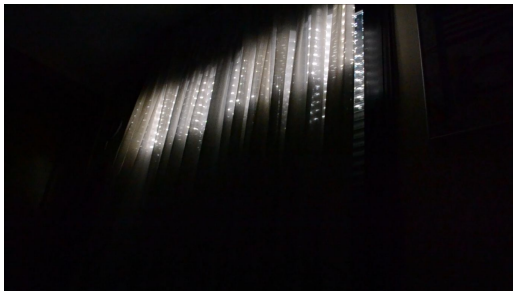
Es innegable que todo estado psicológico, por el mero hecho de que pertenece a una persona, refleja el conjunto de una personalidad. No hay sentimiento, por simple que sea, que no contenga virtualmente el pasado y el presente del ser que lo experimenta, o que pueda separarse de él y constituir un "estado", a no ser por un esfuerzo de abstracción o de análisis. Pero no es menos innegable que sin este esfuerzo de abstracción o de análisis no habría desarrollo posible de la ciencia psicológica. (Bergson & Moreno, 1960, p. 14)

La metafísica es una rama de la filosofía donde se estudia la naturaleza, la realidad y todo aquello que las compone. El ser humano se cuestiona todo aquello que le circunda, reformulándose la realidad y todos aquellos conceptos que, desde hace siglos, ha venido cuestionándose.

Volviendo al enfermo, este se sitúa en una posición acomodada, ya que se sabe enfermo, se sabe más vulnerable, por lo tanto, en vez de intentar cambiar su propia realidad, intenta que el resto de personas que le circundan, cambien sus comportamientos adecuándose a sus necesidades. Se vuelve, por lo tanto, un poco egoísta, viendo simplemente su perspectiva, pero no hace nada por ponerle remedio. Se aferra a esos problemas, se acomoda e intenta que el resto de personas le comprendan. La persona enferma no entiende que sería mucho más fácil salir de esa comodidad, aunque al principio duela y cueste; los resultados que posteriormente se puedan obtener, merecen muchísimo más la pena que el intentar cambiar al resto de personas. Eso sería: cambiar la esencia de las personas, coartar sus libertades, atar sus alas.

Todas estas experiencias, también han servido como inspiración para crear otros proyectos previos, los cuales ayudaron a entender aquello que se quería contar y de qué modo se debía abordar en *Melancolía*. La primera que se realizó fue *Lágrimas*, una pieza videográfica en la cual abordaba la dualidad que existe en torno a los sentimientos y la razón y, de qué modo es capaz un enfermo depresivo, de seguir a la razón cuando se manifiesta la enfermedad. Relacionando los sentimientos de felicidad y tristeza, como un todo, en dicha pieza, se mostraban imágenes de un entorno oscuro, desde el que

podía verse algún rayo de sol. Progresivamente va cambiando de un habitáculo enteramente oscuro a una habitación. Hay una parte donde se muestra esperanza: de algo completamente oscuro, a una luz cegadora.



Fotograma de *Lágrimas*, videoinstalación sonora, 2020.

Se trata de un proyecto videográfico en el cual se incluyó voz en *off*, aquello que se narra, el texto, puede consultarse en Anexo del presente trabajo.

Hasta finales de la década de 1800, la medicina estaba regida por el dogma de que la salud y la enfermedad estaban determinadas por las cantidades relativas de los cuatro humores corporales: sangre, flema, bilis amarilla y bilis negra. Actualmente, parece una teoría excéntrica y boba, pero fue una de las ideas más duraderas de la humanidad (mucho más que el dogma de que el Sol se movía alrededor de la Tierra). (Frances, 2014, p. 28)

6.1.1. LA MELANCOLÍA

Podríamos considerar que la melancolía es la enfermedad a *tratar* en este trabajo. Este es un estado al cual podríamos denominar como esencialista. La melancolía podría ser una fase del dolor, de la tristeza. En sí misma no es otra cosa que un sentimiento. Se trata de una mirada hacia la vida, que se centra en la esencia que se capta en momentos concretos. La melancolía se define como tristeza vaga, profunda, sosegada y permanente, nacida de causas físicas o morales, que hace que quien la padece no

encuentre gusto ni diversión en nada. Un estado, que en el poema de Carolina Coronado *Amistad de la luna* de 1846, se define a la perfección: “Esa oscura enfermedad / que llaman melancolía/ me trajo a la soledad/ a verte, luna sombría” (Ferri Coll, 2009. p. 19)

El término de melancolía surgió por primera vez en la literatura griega no médica en el siglo V. (Jones, 1906) . Posteriormente, dicho término adquirirá diferentes significados. Actualmente se refiere al sentimiento de estar triste o nostálgico. Muchos autores han escrito/estudiado sobre la melancolía: Aristóteles, Hipócrates o Freud entre otros. Existe una colección amplísima de obras médicas de una gran longevidad, la más antigua data del siglo X donde se considera la melancolía como una enfermedad. Estos textos médicos de diferentes escuelas conforman lo que se conoce como *Corpus Hippocraticum*. Sobre estos textos se hizo un “diagnóstico retrospectivo”, que consiste en identificar en textos médicos antiguos qué enfermedades se describen en ellos. “Se asignan a esas enfermedades, nombres de la nosología actual en la medida en que ello sea posible.” (Domínguez, 1991, p. 260)

Hasta no hace tanto tiempo, se conocía la melancolía como un trastorno o enfermedad mental de carácter depresivo. Siempre se le atribuían adjetivos como problemática, seria, peligrosa, detrás de “esta enfermedad es...”, había algo que preocupaba mucho a los psiquiatras y psicólogos. La Asociación Psiquiátrica Americana acuñaba a la melancolía entre los años 1968 al 1987 como una patología y en orden cronológico, lo definían como “un trastorno propio del periodo involutivo” como afirma Domínguez (1991), “junto con los síntomas psicóticos, una variante de los episodios depresivos mayores” (p. 261) y “un tipo de episodio depresivo mayor”(p. 261). Entre los síntomas más comunes se plantean: la pérdida del interés, depresión matutina, falta de sueño, estado de ánimo deprimido, ansiedad, pérdida de peso o inquietud. El historiador médico Owsei Temkin dijo, tal y como se citó en Domínguez García (1991) :

El hombre y su enfermedad conforman un todo individual. La tendencia apunta a considerar cada caso como algo indivisible. Predomina el caso único sobre la norma general; no se sostiene en pensamientos tipificados. Por lo tanto, la

casuística ocupa un lugar por completo central en la Medicina hipocrática.²
(p.262)

Por lo tanto no acaba de verse claro por esta definición que la melancolía sea una enfermedad. Bien lo reflejaba Blashfield “sin una definición de enfermedad, el límite de la clasificación psiquiátrica es borroso y poco claro.” (Domínguez García, 1991, p. 262) También apuntaba que es necesario saber definir la diferencia entre *enfermedad* y *desorden mental* ya que de este modo sería menos complicado entender las problemáticas y por ende, saber a quién acudir para solucionar el problema.

Así pues, en el *Corpus Hippocraticum*, se podía ver la afirmación sobre la melancolía como enfermedad, pero no se ve claramente que se pueda hacer un cuadro clínico sobre ello. Entrando en el fin de este asunto, el psiquiatra Hubertus Tellenbach comunicó en su libro *Melancolía* publicado en el año 1976, la importancia de distinguir entre una persona melancólica y una enfermedad denominada “melancolía”. (p. 22)

Actualmente se comprende que el *Corpus Hippocraticum* tiene un gran número de pruebas poco determinantes; se trataba de pruebas eventuales sin una gran solidez, que apoyaran de forma contundente los hipotéticos diagnósticos. Se demostró que realmente aquello que se refleja en el *Corpus Hippocraticum* no es otra cosa que un desajuste en la mezcla de los humores. Esto no provoca una enfermedad, lo que origina es un padecimiento: el de las cualidades mentales, afirmando que se trata de una distorsión del temperamento. Este es un estado y puede ser modificado.

Tratando de concluir con todo lo anteriormente expuesto: los médicos hipocráticos dotaban las problemáticas pertenecientes del alma, de problemas del propio cuerpo, construyendo una explicación de la melancolía fundada en los humores y mostrando un esquema materialista de los humores, que justificaba que ese problema del alma, dejaba de serlo, para así convertirse en un problema del cuerpo. Por lo tanto, según lo

² La casuística se refiere en la teología moral, a la aplicación de los principios morales a los casos concretos de las acciones humanas.

plasmado en el *Corpus Hippocráticum*, la melancolía está relacionada con el temperamento y por ende, no se trata de una enfermedad, sino de un sentimiento.

6.1.2. EL MIEDO AL DOLOR

El dolor se define como una sensación que se siente en el cuerpo cuando algo no anda bien. Generalmente se emplea cuando hay algún tipo de problema físico, pero también existe el dolor del alma. No es necesario romperse o lesionarse alguna parte del cuerpo para sentir dolor.

Las personas aprenden el significado de la palabra dolor a través de sus experiencias y de su cultura. El dolor tiene múltiples causas, características anatómicas y fisiopatológicas y variadas interrelaciones con aspectos psicológicos y culturales. Dado que es una experiencia subjetiva, existen numerosas definiciones del dolor y ellas pueden ser confusas. (Mustaca, 2013, p. 48)

Cuando surgen problemas o preocupaciones, se siente un dolor muy interno que generalmente, se refleja con nervios que recorren del estómago hasta la garganta. Muchas otras veces se siente agitación, desesperación o se cierra el estómago generando poco apetito. El dolor es un sentimiento.

El *dolor psicógeno*, que surge como consecuencia de padecimientos de origen psíquico. Incluye los que aparecen en las neurosis (histeria, estados obsesivos compulsivos, estado de ansiedad e hipocondrías), en la psicosis (esquizofrenia en forma de alucinaciones) y especialmente en los trastornos afectivos. Aunque se refiere a casos de estados relacionados con diagnósticos psiquiátricos, en el dolor psicogénico podrían incluirse a los provocados por pérdidas o decepciones, aunque no necesariamente impliquen la presencia de una patología. (Mustaca, 2013, p. 48)

El sentir dolor es normal, pero más normal es sentir miedo. “No hay especie más miedosa que la humana”(Marina, 2006, p.8) . Se trata de una emoción primaria, es uno de los sentimientos más básicos y normales que puede experimentar el ser humano. Por lo tanto, es imposible vivir sin miedo. No necesariamente se trata de miedo a cosas visuales que puedan generar la experimentación de este. Puede ser miedo a la pérdida, miedo a la muerte; propia o de un familiar. “El miedo pertenece al sistema defensivo de la naturaleza. En el fondo, como perpetuos y eternamente jóvenes enemigos, están el sufrimiento y la muerte” (Marina, 2006, p.8). Puede tratarse de miedo a perder la cabeza, a no conseguir las metas propuestas o miedo a dejar de creer en uno mismo. La negación de algo puede tratarse de miedo, miedo a no saber cómo reaccionar o cómo llevar una situación.

El miedo es un sentimiento, y todos los sentimientos tienen unos rasgos comunes, que con cierto aire doctoral voy a recordarle. Son, en primer lugar, un balance consciente de nuestra situación. Nos dicen cómo nos están yendo las cosas. El modo como nuestros deseos o expectativas se comportan al chocar con la realidad. [...] Pues bien, si percibimos un peligro que amenaza nuestros deseos, lo vivimos como miedo. (Marina, 2006, p.9)

El miedo al dolor por lo tanto es un modo de protección. El miedo es un instinto de alerta y el dolor es sufrimiento. Es evidente que se puede sentir dolor, un dolor plasmado en la piel, en el rostro o en la mirada. Un dolor que atraviesa cada poro de la piel en forma de experiencias previas. El dolor interno puede transformarse en dolor físico. Cuando el nervio aflora, deja rastro en la piel, carreteras rojas que muestran el recorrido que han realizado las uñas sobre la piel, pequeñas costras que dejan marcas evidenciando el dolor interno que se manifiesta de forma externa.

La mirada del que sufre puede llegar a percibir detalles que el resto de individuos jamás serán capaces de experimentar. El miedo se retiene en muchos casos, pero en otros se expresa y se gesticula. En una mirada se puede ver miedo, dolor, sufrimiento. Las

miradas hablan, se comunican sin necesidad de articular palabra, muestran sentimientos, se expresan.

Las obras videográficas de Marguerite Duras, tratan sobre el dolor y su mirada ante este. Como se citó en Valcázar Moreno (2017): "Cuando muera y hagan la historia de mis escritos, verán que volví a escribir con Aurélia. Como si algo se hubiese saciado, un dolor muy grande que nunca había expresado"(pp. 131-132). Bajo el pseudónimo de Aurélia, fue capaz de plasmar en el documental *Aurélia Steiner (Vancouver)* de 1979, todas aquellas imágenes que pueden evocar un cierto miedo o dolor. Sobre unas imágenes de la naturaleza, una voz en *off* lee la carta que una joven de dieciocho años, Aurélia Steiner, escribe a un destinatario múltiple y cambiante: un amante marinerero, sus padres muertos, el espectador, sus antepasados judíos exterminados en los campos nazis, etc.



Fotogramas del documental *Aurélia Steiner (Vancouver)*, Marguerite Duras, 1979.

El sufrimiento es un martirio, es una necesidad de nuestros instintos muy innecesaria. No se puede prescindir de ella, pero al tratarse de una emoción primaria y tóxica resulta complicado querer vivir con ella. Aunque a veces el individuo se acostumbre a vivir con el miedo, se acostumbre a sentirse mal, con dolor, con angustia en el corazón, es bastante paradójico. ¿Cómo puede un ser acostumbrarse al miedo o al dolor?

Una vez se conoce la felicidad, el alivio, la sensación de libertad, de no ser esclavo ya de los propios pensamientos tóxicos, se experimenta realmente el miedo. Miedo a volver a lo mismo, a ese círculo, en la que uno se siente perdido, donde no se encuentra

el fin, creyendo que es un proceso cíclico e infinito. Pero al final, resulta ser una espiral centrífuga: con su propio fin. Ningún individuo se libra del miedo, pero aprende a vivir con él. Unas veces le afectará más y otras menos, pero siempre estará ahí.

Sentir dolor no es malo, es normal. “Duras asume el daño... la escritura durasiana es en más de un aspecto, una escritura lesionada” (Soria, 2017, p. 766) escribir sobre sentimientos, problemas. Mostrar debilidades... Significa que se está vivo, sentir dolor te hace persona y como persona, es necesario expresar y experimentar emociones.



Fotograma de *Aurélia Steiner (Vancouver)*, Marguerite Duras, 1979.



Fotograma de *Le Navire Night*, Marguerite Duras, 1979.

En la obra de *Le Navire Night* de Marguerite Duras, se aborda la soledad física desde el hogar, mostrando la dificultad entre las conexiones humanas, encerrándose los propios personajes, en ellos mismos, en su soledad, que pasa de ser física a ser una soledad psicológica.

Siempre se nos ha enseñado a mostrar y buscar la felicidad como si el estar o sentirse triste fuera algo vergonzoso. Nadie nos ha enseñado a cómo comportarnos ante el dolor, cómo afrontarlo y mucho menos a cómo vivir con él. No debería de ser algo malo o algo de lo que huir. Simplemente nos lo han inculcado así, la sociedad dice que no debes de sentir dolor, que eso es malo; simplemente debes de ser feliz y mostrar dicha felicidad ¿Y por qué? El dolor, en efecto, es un sentimiento negativo, pero igual se manifiesta como tal por ser grandes desconocedores de él y así es como se genera el miedo al dolor. “El perspicaz Hobbes escribió una frase terrible, que podríamos repetir todos: «El día que yo nací, mi madre parió dos gemelos: yo y mi miedo»”. (Marina, 2010, p. 6) Y así es, el miedo es una emoción inherente al ser humano al igual que lo es la felicidad. Todo son sentimientos y deberíamos de saber gestionarlos.

Si tratamos de huir del miedo, del dolor, de la ira, también se está renunciando a sentir amor o felicidad. Cuando un individuo se encierra en él mismo, no da pie a que ninguna situación acontezca, así pues, si no se sale de la llamada “zona de confort” de uno mismo, nunca será capaz de alcanzar metas nuevas o la tan ansiada felicidad, ya que no se habrá expuesto al miedo.

Chris Marker plasma una idea sobre la memoria, los recuerdos y todo lo que rodea a esos momentos. En concreto en *L’ambassade*, habla sobre la amargura de los refugiados políticos, mostrando en los propios personajes el miedo, la incertidumbre y la tensión. Todo ello acompañado de una voz que narra todo aquello que sucede. En esta obra puede verse ese miedo en el rostro de las personas.



Fotograma de *L'ambassade*, Chris Marker, 1973.



Fotograma de *L'ambassade*, Chris Marker, 1973.

El dolor emocional puede ser tan intenso que se verá reflejado de forma física. Por ejemplo, cuando muere un familiar y nos dan la noticia, lo más común es sentir mucha agitación o hiperventilar, ya que el corazón se acelera ante dicha noticia por el dolor que está experimentando el alma. El dolor, en ese caso, es un dolor emocional, pero se representa de forma física. Por ende, las emociones del alma y la forma física de las personas, van estrechamente unidas.

Teniendo en cuenta que el término alma se puede usar como “vida humana” o “Persona, individuo, habitante” (...) se podría afirmar que la expresión “dolor en el alma”, “herida en el corazón” u otras similares, deja de ser una metáfora para convertirse en un hecho observable y medible. En este artículo se mencionaron algunas de ellas y sugiere que tanto el dolor psicogénico como el físico provocan

respuestas conductuales, psicofisiológicas y neurales idénticas, tal como lo afirman las teorías de Amsel (1992), Konorsky (1964) o Gray (1987). Las estructuras cerebrales comunes se deberán buscar en los elementos referidos a las etapas afectivas-motivacionales y cognitivas y no a la primera etapa considerada sensorial, según Chen (2001), ya que no existe un proceso único sensorial subyacente ni al dolor psicológico y ni al físico. (Mustaca, 2013, p.54)

Por lo tanto podemos decir que el dolor del alma realmente existe, como existe el miedo al dolor. Se trata de un miedo a sentir un dolor emocional, que también se experimenta de algún modo de forma física, ya que lo físico y emocional en algunos casos, son la misma cosa.

6.2. ÁLBUM- LA MEMORIA

La memoria no es otra cosa que la vida, las situaciones y experiencias que nos forman a lo largo de esta. Se trata del pasado, de todas las historias que nos han construido como personas y que nos han aportado algo para que nuestra existencia tenga sentido. La memoria no se vincula únicamente de momentos pasados heroicos o felices; la muerte de personas cercanas por ejemplo, son experiencias que nos hacen valorar más todavía nuestras vidas. Simplemente se trata de sucesos que dan forma a nuestras acciones venideras.

La memoria es el pasado, aquello que nos construye, deja huella para dirigir nuestra visión del mundo de un modo u otro. Existen experiencias traumáticas que marcan para siempre y definen el carácter de una persona. En este punto del trabajo, debo hablar en primera persona para contextualizarlo. He vivido una experiencia en particular a muy temprana edad muy dolorosas para mí y que considero ahora el germen de este trabajo. Un recuerdos que ses absolutamente presente: el incendio del hogar. Tengo grabado en mi olfato la madera quemada, la imagen del comedor de mi casa en llamas, ardiendo, como si de un bosque lleno de hojarasca se tratara. En la noche, se hizo la luz, pero una luz que destruía, quemaba recuerdos, años de trabajo y dedicación. Todo esto se esfumó

junto con las llamas. Me produjo tanta angustia, tanto dolor que estuve una temporada sin articular palabra. Se borraron mis ganas de hablar, al igual que se esfumaron todos los recuerdos. Un dolor profundo muy difícil de reconstruir. Mi hogar volvió a ser un hogar, pero debajo de las paredes pintadas, aún residen las marcas.

La primera pieza que realicé a partir de esta experiencia fue en el año 2017. Consistía en una instalación titulada *Recuerdos rotos*:



Recuerdos rotos, 2017.

Se trató de un periodo de maduración artística, en el que comprendí, que para poder crear una pieza era imprescindible saber qué se quiere contar. Lo que se buscaba era mostrar a través de los recuerdos, ese dolor que reside en el propio individuo que lo experimenta y tratar de romper con ese dolor, venciendo el pasado.



Recuerdos rotos, 2017.

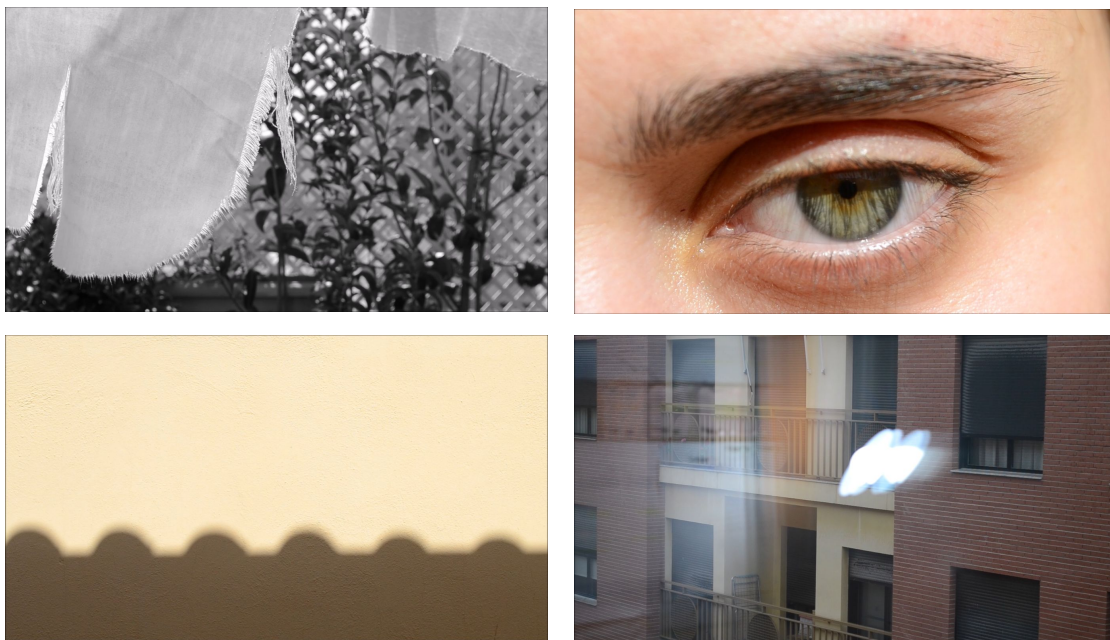
Hay un poema en el libro *Árbol de Diana* de Alejandra Pizarnik que se vincula a esta experiencia: “Ella se desnuda en el paraíso/ de su memoria/ ella desconoce el feroz destino/ de sus visiones/ ella tiene miedo de no saber nombrar/ lo que no existe” (Pizarnik, 2012, p. 108)

En los seres humanos existe algo llamado *memoria emocional* la cual se encarga de crear recuerdos a través de los sentimientos. Es decir, las personas no podemos recordar todos y cada uno de los actos que hemos realizado a lo largo de nuestra vida. Esto significa que cuando guardamos un recuerdo lo “transformamos” en emociones. Así pues, cuando recordamos algún momento en concreto, lo que realmente estamos haciendo es experimentar dichas sensaciones seguidas de algunas imágenes del momento en cuestión. Lo que prima en este caso son las emociones, que nos están ayudando a reconstruir el pasado sin necesidad de recordar cada instante. Cuando se recuerda el momento en cuestión, también se es capaz de volver a experimentar las sensaciones, emociones y sentimientos que se abordaban en ese preciso instante.

De un modo personal me gustaría apuntar lo fascinante que me parece esto. Cada vez queda más claro que los humanos tenemos un arma muy poderosa de la cual hacemos uso sin apenas darnos cuenta. Las emociones mueven el mundo y en este caso el

tiempo. Son capaces de remontarnos y hacernos recordar experiencias pasadas en cuestión de segundos. En cada etapa de nuestra vida hay un sentimiento que estamos experimentando y no somos plenamente capaces de saber cuál es hasta el momento en el que esa experiencia ya forma parte del pasado. Cuando nos remontamos a ese momento pasado es cuando averiguamos qué sentíamos en ese momento.

En este punto, mostraremos algunos de los fotogramas de la pieza final resultante de este proyecto, por tratarse principalmente de elementos que evocan a la memoria que se muestra dañada:



Melancolía, 2020

6.2.1. EL PRESENTE CONTINUO

La temporalidad de las cosas se sustenta en una contabilidad incierta ¿Qué es exactamente el futuro respecto al presente? No creo que se pueda comprender el futuro en el hecho actual, es decir, sin el presente. Y ¿qué es el presente? ¿Un segundo, un minuto, una situación, un instante? ¿Cómo podemos valorar lo que es un instante? Son demasiadas preguntas y todas ellas podrían no tener una respuesta. Todo depende de la percepción de la persona hacia el mundo.

Lo que sí que queda claro es que el pasado es la memoria, pero el futuro, ¿realmente existe o se trata de un presente constante? Podemos echar la vista hacia atrás y ver lo que ha sucedido en el pasado, pero no podemos adelantar los sucesos. Una vez estos ocurren ya se convierten en memoria. El futuro pasa a ser memoria en cuestión de segundos, por lo tanto ¿el presente es una mera conexión de ambos? Vivimos en un presente continuo o en un presente infinito, en el que cada acto forma parte del presente y del pasado.

En la vida pasan cosas que marcan nuestra existencia, cambian nuestra visión y nuestra percepción del mundo. El presente de ese momento fatídico pasa a ser una memoria, un recuerdo traumático, del cual va a ser complicado desprenderse. Cuando se trata de una experiencia llevada a cabo en la infancia, es más complicado todavía. Esa inocencia que tanto caracteriza a los niños, es un arma de doble filo. La misma inocencia que hace dulce la niñez, consigue amargarse en un instante por medio de los traumas. Ese momento, que puede ser un instante, se alarga, se pierde la noción del tiempo llevándolo al infinito. Elevando esa conexión de pasado-presente-futuro a un mismo tiempo. Nos dice de nuevo Alejandra Pizarnik en el poema *A la espera de la oscuridad*:

Ese instante que no se olvida
Tan vacío devuelto por las sombras
Tan vacío rechazado por los relojes
Ese pobre instante adoptado por mi ternura
Desnudo desnudo de sangre de alas
Sin ojos para recordar angustias de antaño
Sin labios para recoger el zumo de las violencias
pérdidas en el canto de los helados campanarios.

Ampáralo niña ciega de alma
Ponle tus cabellos escarchados por el fuego
Abrazalo pequeña estatua de terror.
Señálale el mundo convulsionado a tus pies

A tus pies donde mueren las golondrinas
Tiritantes de pavor frente al futuro
Dile que los suspiros del mar
Humedecen las únicas palabras
Por las que vale vivir.

Pero ese instante sudoroso de nada
Acurrucado en la cueva del destino
Sin manos para decir nunca
Sin manos para regalar mariposas
A los niños muertos. (Pizarnik, 2012, p. 60)

Los métodos para medir el tiempo son categorías inventadas por el ser humano. No es discutible que todo aquello que nos ocurre llega un punto en el que queda atrás, lo que conocemos como pasado. Pero realmente se trata de una experiencia en continuo avance. Podemos hablar de un presente que recorre su propio camino. El futuro como tal no lo conocemos. Podría decirse que se trata del continuo desarrollo del presente. Pero todas esas especulaciones sobre lo que queda por venir, son meras imaginaciones. Solo existe una realidad que es el presente, lo que acontece en el propio instante. Lo ya ocurrido o que queda por venir, no existe. El pasado existió y reside en la memoria, el futuro existirá, pero son nuestros actos continuos lo que acontece y dan pie a que aparezcan.

Si el significado de «pasado», «presente» y «futuro» se encuentra en cambio continuo respecto de la serie en devenir que puede simbolizarse por la serie numérica lineal de una era, como escala temporal ello se debe a que los hombres a que se refieren estos conceptos y cuya vivencia se encargan de expresar, se hallan en cambio continuo y a que la referencia a los hombres y a su experiencia está incluida en el significado de estos conceptos. (Elias, 1989, p.87)

El tiempo en sí mismo, es un concepto el cual siempre ha sido cuestionado e investigado por todo aquello que le inquieta al ser humano. Este medio de medida para

representar el transcurso de la vida, es cuanto menos, incierto. Nosotros lo medimos en horas, días, meses y años. Lo medimos de este modo por la rotación de la Tierra, tanto sobre su propio eje como sobre el sol. Pero realmente ¿qué es el tiempo? No es palpable. Simplemente se trata de una representación.

Un momento determinado en un flujo continuo adquiere un carácter de un presente, frente a otros que se presentan como pasado o futuro, únicamente en relación a un hombre que lo experimenta. Como símbolos de unidades temporales vividas, estas tres expresiones no sólo representan una secuencia, como lo hacen «año» o «causa y efecto», sino también la presencia simultánea de las tres unidades temporales en la vivencia humana. Se diría que «pasado», «presente» y «futuro», aunque son tres palabras distintas, constituyen un concepto único. (Elias, 1989, p.88)

No somos capaces de concebir la vida sin el transcurso del tiempo. De este modo la vida no tendría ni significado, ni posiblemente existieramos. Ya que aunque la temporalidad sea un concepto complejo, es esencial. Ya lo comenzaron a fundamentar Descartes y posteriormente Kant.

Desde Descartes hasta Kant y sus sucesores, una muy difundida teoría sobre el tiempo se basa en suponer que los hombres están dotados por naturaleza, de unas formas de vincular los eventos, entre las cuales se encuentra la forma del tiempo. En efecto, se supone que la síntesis de sucesos como secuencias temporales informa la percepción humana, antes de toda experiencia y, por consiguiente, ni depende del saber disponible en una sociedad, ni se adquiere por aprendizaje. Una tal “síntesis a priori” implica no sólo que los hombres poseen la facultad general de establecer vinculaciones, sino que dicha disposición los fuerza a crear nexos específicos y a formar conceptos tales como “tiempo”, “espacio”, “sustancias”, “ley natural”, “causalidad mecánica” y otros, con los cuales se da la impresión de lo intuitivo e inmutable. (Elias, 1989, p.49)

Por lo tanto, el tiempo es un concepto que experimentamos, es innato ya que se trata de una necesidad. Aquello que realmente existe es el presente en el que nos movemos. El “aquí” y el “ahora”. Un “ahora” lleno de constantes “ahoras” que conforman el presente continuo en el cual avanzamos a lo largo de nuestra existencia. El “ayer” o el “hace un segundo” ya no existe. Todo ello queda en la memoria, al igual que el “mañana” o el “en unos minutos”. Todo queda en un estadio abstracto que realmente no existe como tal. Todo queda en nuestra mente, tanto lo ya acontecido, como que sucederá.

Mantengamos en la memoria esta transformación civilizadora de la coacción externa de la institución social del tiempo en una especie de conciencia individual del tiempo (...), pues ello nos servirá para explicar la opinión según la cual aquí se trata de una propiedad innata de la conciencia humana como tal que obliga a todo individuo a experimentar todo suceso en la corriente del tiempo. (Elias, 1989, p.20)

El recurso del tiempo como se puede apreciar es algo que siempre ha suscitado interés a muchos individuos. De un modo personal, querría aportar otra pieza videográfica que sirvió como inspiración para la creación de *Melancolía* es la pieza titulada *In(fin)ito* realizada en el 2020. En este vídeo se narra con la voz en *off* la preocupación por el tiempo, el cual es acompañado de imágenes de oscuridad y de luz. Tratando de mostrar la gran preocupación por la temporalidad y el espacio. (véase texto y fotogramas en Anexo)

6.2.2. EL VÍDEO COMO PENSAMIENTO Y EL ARTE COMO MEDIADOR

La imagen en movimiento es uno de los medios de expresión visual más sincero, real, cercano y familiar al espectador. Con el vídeo es más sencillo mostrar una idea. Es necesario recalcar que sencillo no significa simple. La simpleza y la sencillez no van unidas. Sencillo se dice de aquello que carece de exornación y artificio, y expresa ingenua y naturalmente los conceptos. Es decir, se muestran las ideas de forma natural,

sin necesidad de forzar de un modo más exacerbado al espectador. El vídeo muestra imágenes, sonidos, luces... conceptos que ya hemos adquirido, son altamente reconocibles por todos los espectadores bien estén familiarizados con el arte como no.

En cambio la simpleza se define como una cosa de poca importancia. Así pues, puede verse la gran diferencia entre sencillo y simple. Sencillo es aquello en lo que el espectador puede verse involucrado, por la naturaleza de este modo de expresión, cercano al público. Simple es que carece de importancia o interés. Un trabajo videográfico puede ser sencillo pero altamente importante o interesante. Por lo tanto, procedemos a desechar ese pensamiento, esa relación de simpleza y sencillez como algo estrechamente unido.

Como se estaba comentando, el vídeo es un medio de expresión artística que aporta una gran cantidad de recursos en sus representaciones. En él se emplea la imagen en movimiento y así, se pueden introducir metáforas, poesía visual, sonidos...

El videoarte y el vídeo -como podría ser una producción cinematográfica en este último caso- no son lo mismo. El videoarte surgió como una crítica a los medios masivos de comunicación audiovisual, por lo tanto, en el videoarte no es tan importante la idea en sí que se quiere transmitir, sino el proceso de creación junto con las experiencias visuales, sonoras y sensoriales que se pretende mostrar al espectador.

No hay necesariamente la intención de mostrar una idea o un tema y que sea entendido en su totalidad. Se trata más bien de exponer el tema de diferentes modos, enseñando diferentes facetas de la problemática y hacer reflexionar. Podría decirse que hace pensar, “no se da todo hecho”.

Por ejemplo, si se quiere hacer un proyecto en contra de la violencia de género, no saldrá una persona diciendo que un hombre ha asesinado a su mujer, mostrando el lugar de los hechos y la hora, el motivo de la discusión, etc. Lo más probable es que dicho proyecto contuviera sonidos metafóricos, como cristal rompiéndose, imágenes oscuras remitiendo al sufrimiento de esa mujer. Se escucharía gritos, se podría ver imágenes borrosas, también podría verse una rosa marchitándose como un símil de representación

de la mujer. Son ejemplos sobre una hipotética construcción visual para poder mostrar la gran diferencia entre un tipo de vídeo y otro.

Existen tantísimos recursos videográficos en lo referente a la narrativa y visual, desatada de toda la herencia institucional. Este tipo de narrativas crean una estructura discursiva no lineal, de discontinuidad, etc. Por su naturaleza se deshacen de toda estrategia audiovisual conocida hasta el momento.

El arte siempre ha sido un medio de expresión del cual la humanidad ha hecho uso para manifestarse. Se creaba arte sin saber que eso era arte.

El arte sirve para mostrar la vida, un punto de vista, un pensamiento, una idea, un comportamiento, un problema. Sirve para trabajar estados de humor, para reivindicar situaciones políticas, sociales, económicas, naturales... El arte sirve para tantas cosas, y la humanidad se encarga de restarle importancia. Muchos creyendo que es un pasatiempo o un *hobbie*.

El arte es un modo de vida, es un medio de expresión que sana, que demuestra día a día que sin él, la vida sería muy plana y lineal. El arte es creación, ayuda a pensar, a desarrollar la parte creativa del cerebro. El arte es, ha sido y será una necesidad básica de la humanidad para el desarrollo de la especie.

Arte es una escultura, pintura, vídeo, grabado, música, poesía, literatura, danza, teatro, etc. Todas y cada una de estas disciplinas artísticas son necesarias. Desde las más básicas como la pintura, escultura, música y la danza, hasta las más actuales, como es el vídeo/cine.

Desde la antigüedad uno de los problemas principales fue la imposibilidad de captar el movimiento. Desde las pinturas del neolítico podemos apreciar que intentaban representar a los animales o cazadores corriendo. Seguidamente en el arte egipcio y griego también podemos ver esta preocupación en algunas de sus obras. Desde los faraones simulando en las pinturas que están andando, pasando por los atletas griegos haciendo deporte (como el discóbolo de Mirón). Posteriormente en otros movimientos se que siguieron, donde más claramente se puede ver esta inquietud por las imágenes en

movimiento son en las pinturas barrocas, las cuales están llenas de personajes y composiciones dinámicas. El cubismo es el movimiento artístico que mayor inquietudes tenía por representar a la imagen evolucionar en el espacio-tiempo, es decir, es el estilo artístico al que más interés despertaba por el movimiento, conjuntamente con el futurismo (gran ejemplo: *formas únicas de continuidad en el espacio*), el constructivismo ruso y el arte cinético. Todos y cada uno de estos estilos trataba de transmitir el movimiento en sus obras.

A principios del siglo XIX surgió la fotografía como nuevo medio artístico, a finales del siglo XIX ya fue cuando se inventó el vídeo. Este arte que por fin no solo lograba captar momentos transformandolas en imágenes, sino que era capaz de captar un periodo de tiempo, es decir, realizar una secuencia de imágenes que completaban una acción. Esto dio paso al cine y posteriormente al videoarte. No debe de confundirse el cine con el videoarte.

El videoarte es un movimiento de artístico que todavía está en activo, apareció en los Estados Unidos y Europa alrededor de 1963 y alcanzó su punto máximo hasta los años 70. En ese momento, experimentó varias tendencias, especialmente relacionada con fluxus, el arte conceptual, performático o el minimalismo. La esencia del arte visual está relacionada con la intención de obtener aplicaciones artísticas o estéticas de los medios. Por lo tanto, la televisión ya no es un dispositivo para transmitir noticias, eventos deportivos o películas, sino un dispositivo para mostrar ciertas imágenes organizadas por artistas. Ya no se emiten películas las cuales tienen un inicio, un nudo, desenlace y fin, todo esto sostenido por una trama. Ahora se trata de una obra que trata de expresar una idea, reivindicar una situación, hacer pensar al espectador. El televisor ya no es solo un medio de comunicación, es un un medio de reproducción de obras también. El cine y el videoarte son dos medios artísticos diferentes, pero emplean la misma base de realización, la imagen en movimiento.

El videoarte, a mi parecer, es uno de los medios de expresión más sinceros, ya que es posible ver cómo el artista es capaz de plasmar sus pensamientos a través de instantes. Es un medio que presta especial atención a los sentidos. Emplea la luz, el sonido y la

imagen de un modo más especial y diferente a las grabaciones que hasta el momento el espectador estaba acostumbrado a ver. En el videoarte es donde el arte experimenta mediante el video, haciendo alusiones a temas sin hablar directamente de ellos. Hace pensar al espectador. Esta es una de las razones por las cuales suele resultar interesante. De este modo, las últimas piezas que he realizado han sido mediante este medio, con el cual he pretendido mediante imágenes cotidianas, a evocar sensaciones o sentimientos que pude experimentar. En estos videos no solo aparecían imágenes que construían momentos pertenecientes a situaciones o estados metafísicos en los cuales podía verme involucrada, también le acompañaba la luz y el sonido. Para dichas piezas contextualizaba el texto que escribía con el estado del alma y del mismo modo, la luz se ajustaba a dichos parámetros.

La creación de esas piezas me llevaron a este trabajo, de este modo considero oportuno hacer mención de ello, ya que, podría decirse que estas piezas fueron un ensayo o un inicio para llevar a cabo el Trabajo Final de Grado, ya que guardan una relación muy directa con la pieza creada, al estar fundamentadas desde la misma base temática.

La realización del texto de la pieza final, fue a partir de imágenes cotidianas que evocan esa realidad metafísica: La visión ante sentimientos y cuestiones sobre la inmensidad del ser, el tiempo, las sensaciones y contemplaciones de la vida a través de los ojos de quien percibe la esencia en aquello que está viendo. A continuación, adjuntaré el texto que una voz en *off* narra en la pieza final:

El encerrarse en uno mismo construye realidades paralelas, que destruyen las verdades que están afuera. Grietas que construyen el ritmo cardíaco, de un alma que trata de captar la esencia en aquello que está contemplando. Mirando a los pájaros volar en su libertad, observamos todo aquello incierto, que está por llegar. El viento rompe, mira las sombras bailar. La lluvia, enciende las luces y alimenta a las flores. Líneas rectas llenas de obstáculos que caen hacia el umbral de las líneas curvas, regulares, que rozan con el infinito. Vuelve, no caigas, las debilidades serán fortalezas. La soledad te acompaña, abraza, arropa, no te deja. El silencio habla, se expresa en voz alta; quien lo ignora simplemente no entiende el idioma del que calla. Y es la melancolía a la que no se le oye llegar. Es el miedo el que habla y el dolor el que grita. Una nostalgia atemporal, natural, eterna. Melancolía, tanto me aportas como me quitas.

7. CONCLUSIONES

Como conclusión, puedo aportar que la realización de este proyecto ha sido una evolución constante, no solo del mismo, sino que también a un nivel personal. Se trata de una investigación muy enriquecedora, ya que no solo estaba abordando un tema que me podía suscitar interés, también estaba tratando un tema personal por el hecho de ser paciente diagnosticada como enferma depresiva.

Existen experiencias traumáticas que nos forman, crean nuestro carácter en cierta medida. El trabajo en sí, me ha podido ayudar a experimentar de un modo externo la propia situación, a saber expresar de una forma sintética pero efectiva imágenes evocadoras, sencillas y poéticas. El proyecto artístico en cuestión es a rasgos generales, mi propia visión de las cosas. Se trata de elementos que observo, me cuestiono sobre su temporalidad, todo lo que le rodea, lo que puede llegar a ocurrir. Pero son realmente metáforas o simplemente imágenes que pueden producir en el espectador algún tipo de sensación. Generan inquietud, incluso pueden llegar a ser imágenes tan sencillas que generen simplemente familiaridad. Por lo tanto, al tratarse de imágenes cotidianas, puede afirmarse, que el espectador de un modo u otro puede llegar a experimentar sus propias sensaciones y sentimientos. Del mismo modo que gran parte de los individuos puedan llegar a verse reflejados. No solo por los elementos que conforman la pieza, sino por los propios sentimientos. Todo aquello que se narra en el proyecto videográfico, son observaciones, pensamientos, reflexiones y sentimientos que me acechan cuando aflora la emoción de la propia visión de la melancolía. Se ha mostrado la visión observadora del individuo de un modo vulnerable ante las dificultades existentes dentro de la enfermedad.

FUENTES DE DOCUMENTACIÓN

Bibliografía

Bergson, H., & Moreno, R. (1960). *Introducción a la metafísica*. México: Universidad Nacional Autónoma de México, Centro de Estudios Filosóficos.

Deleuze, G. (1984). *La imagen-movimiento. Estudios sobre cine I*. Barcelona: Paidós.

Deleuze, G (1987) *La imagen tiempo*. Barcelona: Paidós

Domínguez García, V. J. (1991). *Sobre la “melancolía” en Hipócrates*. Psicothema.

Duras, M., & Spingler, A. (1982). *Aurélia Steiner*. Ensemble théâtral mobile.

Duras, M. (1994). *Escribir*. Barcelona: Tusquets.

Duras, M. (2007). *El navío Night-Aurelia Steiner*. Buenos Aires: El cuenco de plata.

Elias, N. (1989). *Sobre el tiempo*. México: Fondo de Cultura Económica.

Frances, A. (2014). *¿Somos todos enfermos mentales?. Manifiesto contra los abusos de la Psiquiatría*. Barcelona: Ariel.

Freud, S. (1917). Duelo y melancolía. *Obras completas, 14*, 235-255.

Kant, I. (2012). *Fundamentación para una metafísica de las costumbres*, ed. de RR Aramayo. Madrid, Alianza. Jones, W. H. S. (1909). *Malaria and Greek history*. The University Press.

- Kristeva, J. (2017). *Sol negro: depresión y melancolía*. Wunderkammer.
- Lozano, V. (2004). Heidegger y la cuestión del ser. *Espíritu: cuadernos del Instituto Filosófico de Balmesiana*, 53(130), 197-212.
- Marina, J. A. (2006). *Anatomía del miedo. Un tratado sobre la valentía*. Barcelona: Anagrama.
- Massó, A. S. (2016). La Revuelta de Julia Kristeva en la Obra de Louise Bourgeois. *BRAC: Barcelona, Research, Art Creation*, 4(1), 65-101.
- Mustaca, A. E. (2013). "Siento un dolor en el alma": ¿metáfora o realidad?. *Revista Argentina de Ciencias del comportamiento*, 5(2), 46-60
- Pizarnik, A. (2012). *Poesía completa*. Barcelona: Lumen
- Soria, N. (2017). *Marguerite Duras, una escritura del dolor*. In IX Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIV Jornadas de Investigación XIII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.
- Sopena, R. B. (1998). *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Anuario de psicología/The UB Journal of psychology
- Tellenbach, H. (1976) *Melancolía. Visión histórica del problema. Endogenidad. Tipología. Patogenia. Clínica*. Madrid: Ediciones Morata.

Webgrafía

Balcázar Moreno, M. (2017). *Ante el dolor de los demás. Las lágrimas de Marguerite Duras*. Acta poética 38 (1) Recuperado de:
http://www.scielo.org.mx/article_plus.php?pid=S0185-30822017000100123&tlng=es&lng=es

Blain, D. (1981). *Especial Marguerite Duras*. Recuperado de:
<http://www.elumiere.net/especiales/duras/entrevistablain.php>

Ferri Coll, J. M. (2009). *Poesía romántica, exilio y “mal del siglo”*. Recuperado de:
<http://www.cervantesvirtual.com/buscador/?q=Poes%C3%ADa+rom%C3%A1ntica%C2+C+exilio+y>

Soria.N. (2017) *Marguerite Duras, una escritura del dolor*. Recuperado de:
<https://www.aacademica.org/000-067/995.pdf>

Jones, W. H. S. (1909). *Malaria and Greek history*. The University Press. Recuperado de <https://archive.org/details/malariagreekhist00joneiala/page/52/mode/2up>

Otras fuentes

Lapeña Martínez, E. (2001). *El temperamento melancólico: hacia una alquimia posible del arte*. (Tesis doctoral) Universidad Complutense de Madrid, Servicio de Publicaciones.

Filmografía

Dauman, A. (productor) y Marker, C. (director). (1962). *La Jetée* [cinta cinematográfica]. Francia: Argos Films.

Dauman, A. & Halfon, S. (productores) y Resnais, A. (director). (1959). *Hiroshima*

mon amour. [cinta cinematográfica]. Francia y Japón: Argos Films, Como Films, Daiei Studios y Pathé Entertainment.

Les Films du Losange (productor) y Duras, M. (directora). (1979). *Le Navire Night* [cinta cinematográfica] Francia: Les Films du Losange.

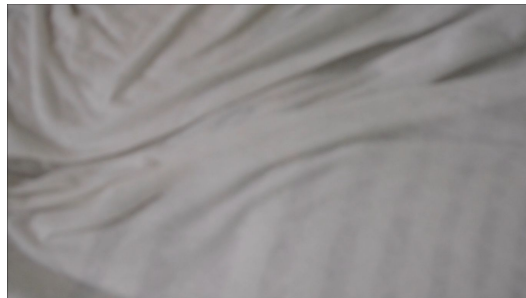
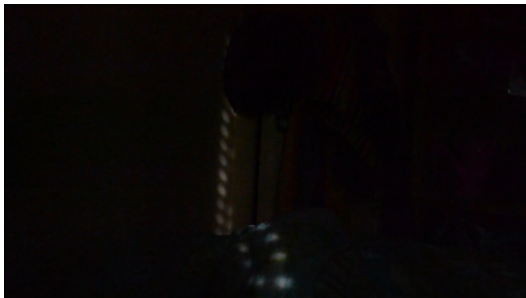
Societe pour le Lancement des Oeuvres Nouvelles (SLON) (productor) y Marker, C (director). (1973). *L'ambassade* [cinta cinematográfica] Francia: Societe pour le Lancement des Oeuvres Nouvelles (SLON)

Les Films du Losange & Paris Audiovisuel (productores) Duras, M. (directora). (1979). *Aurélia Steiner (Vancouver)*. [cinta cinematográfica] Francia: Les Films du Losange & Paris Audiovisuel

Paris Audiovisuel (productor) Duras, M.(directora). (1979). *Aurélia Steiner (Melbourne)*. [cinta cinematográfica] Francia: Paris Audiovisuel

ANEXO
(trabajos previos)

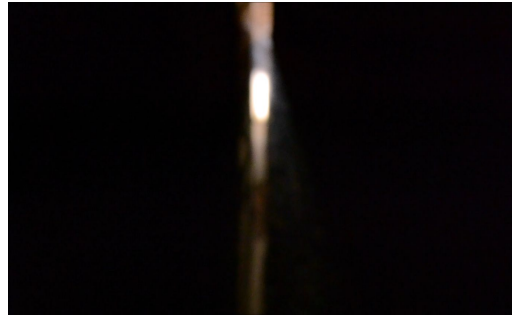
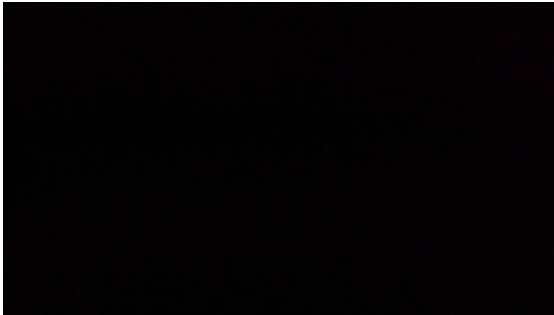
Lágrimas, videoinstalación sonora (2,18'), 2020.



Fotogramas de *Lágrimas*

Una lágrima, un sentimiento unido, una preocupación, un problema. Una lágrima, un sentimiento unido, una buena noticia, no hay problemas. Una vida entera, ¿qué es la felicidad sin la tristeza, qué es la tristeza sin felicidad? ¿qué es una lágrima? Es la máxima expresión de nuestra existencia. La máxima expresión del ser. De estados antónimos de nuestra forma anímica. Estados vitales y puros, como el alma de quienes lo experimentan. Corazón y cerebro unidos, sentimiento y razón ¿A quién creer? ¿A cuál seguir?

In(fin)ito, videoinstalación sonora (1'06'') 2020

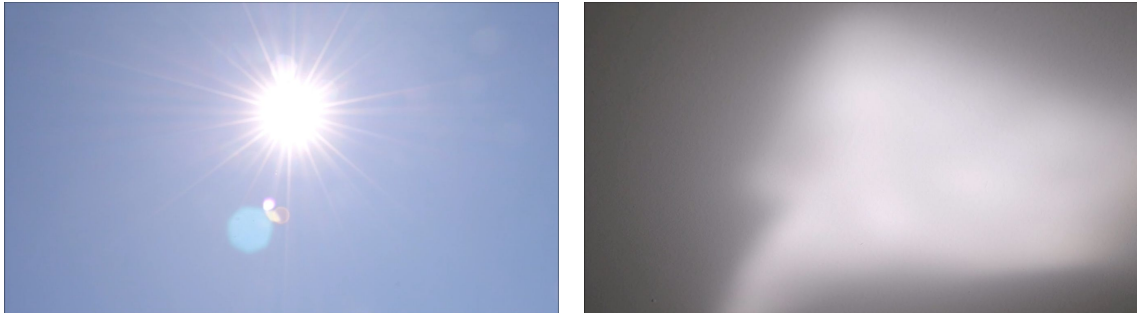


Fotogramas de *In(fin)ito*, 2020.

¿No ves nada? Yo veo todo. Ese todo infinito Donde todo ocurre. ¿Qué es la infinitud? ¿Es vacío? ¿Es tiempo? ¿Es espacio? ¿Lo infinito se ve? ¿Se toca? ¿Es palpable? ¿Acaso existe? ¿Existe el presente? ¿Y el futuro?

Vivimos en un presente infinito, en el que cada acto forma parte del presente y del pasado.

Inefable, videoinstalación sonora (1'42'') 2020



Fotogramas de *Inefable*, 2020.

Luz, tranquilidad, soledad. Sol, cielo, vida. Aturde, paraliza. Esta inmensidad tan física, pero inalcanzable, indomable, inmensurable. Adentra, pero a la vez aleja. Te sientes cómodo en tu incomodidad. Te sientes muerto, pero en vida. Arroja, pero encierra: agobia. Me ahoga. ¿Aún respiras?

Esta pieza también fue creada previamente a *Melancolía*. En ella se muestra esa comodidad incomoda a la que un enfermo depresivo acaba acostumbrándose. Una cotidianidad del silencio. Mostrando mediante la luz la comodidad de aquello incómodo que se está narrando.

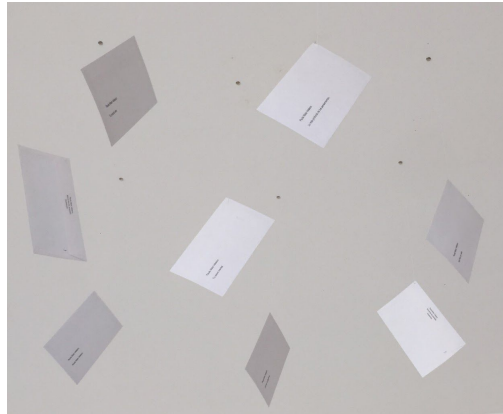
Déjalo atrás. Instalación (dimensiones variables), 2020



Déjalo atrás,(2020).

Déjalo atrás fue la primera pieza que se creó entorno a la temática de la depresión. En ella se muestra el deseo de no recaer en dicha enfermedad, mostrando un pasado; las marcas. Para ello se emplearon recipientes frágiles en los que depositar las lágrimas (dichos recipientes estaban ordenados en forma de calendario: cinco filas de vasos que en su total sumaban treinta) derramadas durante la estancia en la cama. Las sábanas están arrugadas, mostrando la gran cantidad de tiempo que el individuo puede pasar en ellas durante los cuadros de ansiedad. Si el enfermo vuelve a acostarse en la cama, esos recipientes frágiles se romperán y en ellos, las lágrimas volverán a empapar las sábanas de lágrimas.

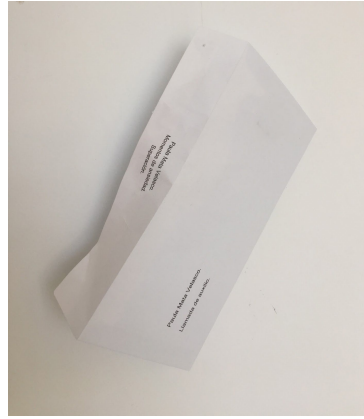
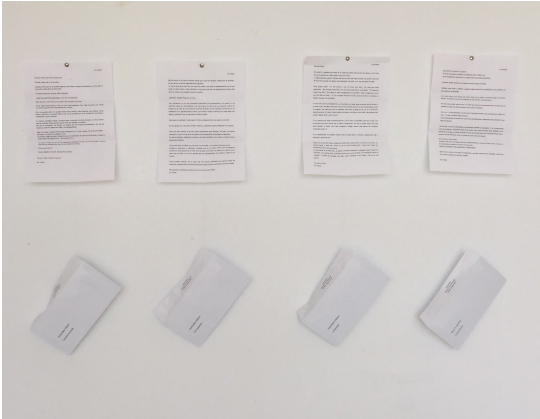
Mejor mañana. Instalación (dimensiones variables), 2020.



Detalle de la instalación *Mejor mañana*, 2020.

Esta instalación va a continuación de *Déjalo atrás*. Este proyecto se trata de una llamada de atención hacia el propio individuo que está sufriendo depresión. Puede situarse en el inicio de la enfermedad. El yo interior, ya es consciente de que algo ocurre y de este modo se ha intentado plasmar. Se puede ver unas cartas que el subconsciente se envía a sí mismo, alertando de la problemática. Las cartas están atadas al techo a una altura a la que no puedo llegar (es una pieza que habla de mi experiencia y por tanto, lo hice entorno a mí) a no ser que haga un pequeño esfuerzo. Ese esfuerzo que es necesario para cambiar de mentalidad y poner medidas al respecto.

Gracias. Instalación (dimensiones variables), 2020



Gracias. Papel impreso, 80 x 120cm, 2020

Esta pieza está relacionada con *Mejor mañana*, en ella se muestran unas cartas que yo me envíé a mí misma, este sería el proceso en el que me voy dando cuenta de que existe un problema y debo de ponerle remedio. Las cartas comienzan siendo como gritos de auxilio, donde se describe exactamente cómo me siento, poco se nota el cambio. Las cartas cada vez van siendo más amables, se muestra un cambio de actitud. En las 3 primeras se ve ese progreso al que hago referencia anteriormente y en la última se brinda apoyo a aquellas personas que hayan leído las anteriores cartas.