



Universidad
Zaragoza

Trabajo Fin de Grado

Título del trabajo : 740.000 Pasos

Autor/es

Daniel Bazaco Saz

Director/es

Silvia Martí Marí

Facultad de Ciencias Sociales y Humanas / Bellas Artes
2019

Contenido

1. Introducción.	1
2. Objetivos.	2
2.1. Objetivos respecto al arte.	2
2.1.1. Objetivos Generales.	2
2.1.2. Objetivos Específicos.	2
2.2. Objetivos con respecto a uno mismo.	3
2.2.1. Objetivos generales.	3
2.2.2. Objetivos específicos.	3
2.3. Objetivos con respecto al espectador.	4
2.3.1. Objetivos generales.	4
2.3.2. Objetivos Específicos.	4
3. Fundamentación y contextualización. Sociedad y arte.	5
3.1. El viaje como terapia y como práctica artística.	5
3.2. Soledad y depresión.	13
3.3. La depresión.	19
4. “740.000 Pasos”.	24
4.1. Shouting Whispers.	27
4.1.1. Proceso.	28
4.2. Nomad.	30
4.2.1. Proceso.	31
4.3. Travel Trash.	33
4.3.1. Proceso.	34
4.4. Treasures.	36
4.4.1. Proceso.	37
4.5. Lonely Pictures.	39
4.5.1. Proceso.	40
4.6. Exposición 740.000 Pasos, un viaje solo de ida.	41
5. Conclusiones.	43
6. Bibliografía, webgrafía, y material adicional.	45
Anexo I - Escritos.	51
Anexo II - Imágenes.	63

1. Introducción.

El proyecto “740.000 Pasos” se estructura en torno a la idea principal del auto descubrimiento personal, el enfoque desde la soledad de la depresión en jóvenes y el viaje como un posible tratamiento terapéutico para la mejora de dicha enfermedad que a día de hoy afecta cada vez más a gran parte de la población, plasmando todo esto en una serie de piezas multidisciplinarias que, generan una obra compacta haciendo de la depresión y la superación de la misma mediante el viaje en solitario el nexo de unión entre dichas piezas. Dicho proyecto lo conforman tanto fotografías como retratos robados, autorretratos, así como fotografía; piezas encontradas a lo largo del viaje como materializaciones de pensamientos propios, miedos y trastornos latentes a lo largo de toda mi vida; así como piezas multimedia; y también una serie de escritos que he ido realizando a lo largo del viaje, que plasman la evolución personal que he sufrido a lo largo de los dos meses del viaje.

Así pues, con dicho proyecto quiero visibilizar a través de la producción artística la depresión y el viaje sirviendo así pues como terapia y la soledad como auto conocimiento. Me he servido de la formación que he recibido en estos últimos años de carrera, en el ámbito del arte digital, así como en la fotografía, generación y edición de vídeo, en diseño, en escultura, a través de las instalaciones y las piezas de bulto redondo, siguiendo la línea de trabajo que he encontrado durante estos años. Esa línea de pensamiento la he ido puliendo con más acierto este último año en el ámbito de la escultura, con piezas y miniaturas que giran en torno a los problemas familiares y el suicidio como miedo inconsciente de mí mismo y mis propios actos bajo la influencia de mi estado depresivo, en piezas como “*La petite mort*” 2018, un pequeño fanal con dos corazones tallados en corteza de pino representando los primeros días del descubrimiento de mi estado, o por ejemplo “*Memento Mori*” 2019, una sucesión de piezas en miniatura conservadas en resina dentro de pequeños botes de cristal, representando la sucesión de estados y vivencias que pasé a lo largo de todo el año.

2. Objetivos.

2.1. Objetivos respecto al arte.

2.1.1. Objetivos Generales.

El proyecto se nutre de varios artistas que servirán de referentes en diferentes ámbitos del arte, como por ejemplo del campo de la fotografía, las instalaciones, escultura, cine y literatura, así como de ámbitos fuera de lo puramente artístico, como la filosofía y la psicología. Abarcar y crear un conjunto de piezas con un mensaje directo siendo este a su vez re-interpretable por el espectador/a y las vivencias que haya podido vivir o incluso las que no ha vivido pero ha llegado a sentir. Así pues, en términos generales busco aportar mi visión del mundo a través de los ojos de un joven con problemas depresivos que intenta focalizar esa negatividad en el arte, usando como puntos de unión al mundo artístico los referentes y artistas que más me han influido a lo largo de todos mis estudios artísticos y mi carrera como estudiante de arte y futuro artista.

2.1.2. Objetivos Específicos.

- Generar un proyecto artístico en el que me encuentre cómodo.
- Trabajar las disciplinas y técnicas que me llenan como artista y como persona para visibilizar el problema.
- Hacer con mi trabajo que los estados mentales y anímicos cobren fuerza.
- Experimentar con lo sonoro.
- Plasmar la evolución psicológica y espiritual de una persona joven con depresión.
- Lograr transmitir experiencias, pensamientos, sentimientos y recuerdos del viaje.

2.2. Objetivos con respecto a uno mismo.

2.2.1. Objetivos generales.

En el transcurso de este último año, he sufrido una grave depresión que me ha alejado completamente tanto de mi círculo personal de amigos y familiares así como de mis estudios y de mí mismo. Mi objetivo con este proyecto y con la trayectoria general de las piezas es volver a conectar conmigo mismo y con aquellos que siempre han estado a mi lado, plasmando la soledad que he sufrido por mis propios actos en estos últimos meses, una soledad en ocasiones perjudicial por mi estado anímico que, poco a poco se fue transformando en un auto-conocimiento y una zona de confort dentro de esta propia soledad que estoy consiguiendo una vez he empezado a escucharme y comprenderme a mí y a mis necesidades, buscando representar esta evolución en mi arte, haciendo que esta se nutra de mi estado anímico mejorando ambos y retroalimentándose el uno del otro. Esta evolución se puede apreciar en las piezas, tanto en las fotografías como el resto de obras que forman el conjunto. En la más evidente de todas es en el diario de viaje que he ido realizando a modo de confesionario donde he ido plasmando todas mis inquietudes y los sucesos que se han ido aconteciendo a lo largo de estos dos meses de travesía.

2.2.2. Objetivos específicos.

- Plasmar en el proyecto por medio de varias piezas que abarcan desde la fotografía hasta la instalación, pasando por el videoarte.
- Salir de mi zona de confort, en ambos campos del arte, así como explorar campos que nunca antes había experimentado, como las instalaciones, piezas con técnicas mixtas, escritos e incluso objetos encontrados.
- Empezar a salir de esa depresión en la que me encontraba durante el último año, viéndose esto reflejado en mi obras.
- Auto-conocimiento como persona y como artista.
- Escuchar en mi interior y saber hacerme feliz a mí mismo y plasmarlo en mi arte.

2.3. Objetivos con respecto al espectador.

2.3.1. Objetivos generales.

Transportar al espectador/a al lugar y el momento en el que transcurrieron cada uno de los hechos que se relatan en el diario de viaje, haciendo pues que este pueda llegar a empatizar conmigo y sentir en cierta manera el hecho de estar pasando por esos momentos solo.

En general, el objetivo con respecto al espectador/a es el de hacerle reflexionar sobre la soledad, la depresión y el autoconocimiento que, hoy en día en la sociedad tan rápida en la que vivimos, tan interconectada y expuesta, el mundo interior parece que se nos ha olvidado. Con el auge de las redes sociales, teléfonos inteligentes, conectividad, etc... muchas veces nos olvidamos de mirar en nuestro interior para encontrar esa paz y esa tranquilidad que nuestras vidas ajetreadas no nos permiten. Así pues, el objetivo con respecto al público es que, así como yo he conseguido comenzar a acercarme a esa tranquilidad por medio de mi peregrinación como nómada a lo largo de dos meses por toda Europa, los espectadores del proyecto y las obras en general reaccionen a la misma y sientan parte de esa tranquilidad e incluso lleguen a reflexionar sobre nuestra vida tan sedentaria y al mismo tiempo ajetreada y como nos estamos alejando de lo que realmente importa, por consiguiente, alejando paulatinamente a los demás de nosotros mismos e incluso a nuestra propia conciencia de su propia existencia.

2.3.2. Objetivos Específicos.

- Introducir al público en el mundo del viaje, la vida nómada y la desconexión con las posesiones.
- Transportar al público a pequeñas partes del viaje tanto físico como psicológico.
- Lograr que el público experimente una pequeña parte de cada sensación que conlleva el viajar solo durante tanto tiempo bajo un estado depresivo.
- Plasmar una pequeña parte de ese florecimiento en el arte y en el espectador.

3. Fundamentación y contextualización. Sociedad y arte.

Como ya hemos visto, todo el proyecto gira en torno a varios temas principales que rodean el viaje como terapia y metodología artística, así pues veremos estos puntos clave con más detalle con la finalidad de entender mejor la fundamentación, contextualización y mi posicionamiento ante dichos apartados y cómo estos influyen en las obras y en el resultado final del proyecto en general.

Esto se podría resumir en tres temas principales: El viaje como terapia y práctica artística, soledad y depresión, y el autoconocimiento.

3.1. El viaje como terapia y como práctica artística.

“De la manera que yo lo veo, la recompensa y el lujo más grande de viajar es, cada día, poder experimentar cosas como si fuera la primera vez, estar en una posición en la que casi nada nos es tan familiar como para darlo por sentado”.

(Bill Bryson, 1985)¹

El viaje siempre ha estado presente en mi vida desde que tengo uso de razón; habiendo nacido en una familia de clase obrera, nunca nos hemos podido permitir el viajar más allá de las vacaciones en el pueblo, así pues desde muy pequeño siempre he tenido la curiosidad de saber qué había más allá, qué me esperaba fuera de mi barrio, mi ciudad, mi país, mi continente.

¹ Bill Bryson, 1985 *The Palace Under the Alps and Over 200 Other Unusual, Unspoiled, and Infrequently Visited Spots in 16 European Countries.*

Pero el viaje como tal, como nos educan desde que somos pequeños no es en absoluto parecido a como es en realidad y sólo puedes saber eso cuando has viajado y has sido viajero, y no turista.

Esta conclusión es una de las más recurrentes a lo largo de mis dos meses de viaje; “Soy un viajero, no un turista” aunque, un mes después de haber vuelto del viaje que ha supuesto un antes y un después para mí lo veo mucho más claro.

Un turista va a ver los lugares que visita, hace fotografías de los monumentos que observa para poder tener un trozo de recuerdo que poder compartir durante la semana de vuelta a la rutina con sus familiares y amigos; en cambio, un viajero vive en el destino al que viaja, conoce a la gente autóctona de allí e intenta descubrir sus costumbres, probar sus platos e interactuar con las diferentes culturas, por esto mismo sé que he sido un viajero y no un turista.

Así pues, con este pensamiento de viajero en mente, empecé a darme cuenta de muchas cosas que necesitaba en mi vida y en mi arte en general, puesto que en última instancia mi arte es el que va a sustentar mi vida, llegando a la conclusión pues de que mi pensamiento y mi forma de vida siempre han llevado una estructura rizomática y no una raíz vertical como expresa en su filosofía Guilles Dleuze.

“¡Haced rizoma y no raíz, no plantéis nunca!

¡No sembréis, horadad! ¡No seáis ni uno ni múltiple, sed multiplicidades!”

(Guilles Deleuze, 1988)²

Esta frase del filósofo francés Gilles Deleuze define muy bien la filosofía que nos presenta, utilizando esta metáfora para exponer su filosofía rizomática y como, según el filósofo, en el caso de buscar una vida más plena y llena de aventuras, deberíamos adoptar una vida rizomática. Esto me causó gran interés cuando lo descubrí ya que gran parte de las estructuras rizomáticas son las que nosotros conocemos como “malas hierbas”, lo cual me pareció increíble.

Cuando nos referimos a estructura rizomática como filosofía, la metáfora es clara: una estructura rizomática en botánica es aquella cuya raíz no crece de forma vertical, sino horizontal, haciendo que esta estructura no sea jerárquica, pudiendo trasplantar dicha planta extrayendo un trozo de su rizoma de cualquier punto. Traducido al ámbito filosófico, la estructura rizomática nos enseña a explorar más allá de nuestros propios límites y salir de nuestra zona de confort, pensar fuera de la caja para poder encontrarnos a nosotros mismos en lugares donde nunca antes habíamos estado (ya sean lugares físicos, o psicológicos/mentales). Así pues, durante todo este proceso mental que he ido experimentando a lo largo de los dos meses de viaje en solitario y por ciertos acontecimientos que tuvieron lugar el año pasado, mi mayor preocupación era la de tener algo malo dentro de mí, que hiciera que todo el mundo que se acerca a mí se acabe distanciando. Esto viene directamente relacionado con las malas hierbas y su sistema rizomático, cuando al fin y al cabo una “mala hierba” no es mala intrínsecamente, sino por la connotación que nosotros le damos.

² Gilles Deleuze, 1988 *MIL MESETAS Capitalismo y esquizofrenia*. Pag.28/29.

Pero las estructuras rizomáticas no solo se quedan en el ámbito de la botánica ya que Deleuze expone la idea de que incluso ciertos animales que tienden a vivir en manada (como por ejemplo las ratas, expone el filósofo) se pueden considerar rizoma por su complejidad como grupo y su pérdida del sentido del individuo dentro del mismo, haciendo que las estructuras animales rizomáticas (sin una jerarquía claramente definida) sean conjuntos de individuos que, extrayendo parte del grupo puedan seguir “colonizando” diferentes áreas como si del conjunto íntegro se tratara.

Mi rizoma se ha ido expandiendo durante los últimos años, empezó con mi intercambio Erasmus, hace ya tres años, continuó con mi viaje a Polonia y ahora ha crecido con mi viaje por Europa, haciendo así que mi rizoma abarque toda Europa haciendo de esta mi zona de confort y ayudándome a encontrarme a mí mismo, encontrarme haciendo rizoma y no raíz.

Pero la idea de viaje como terapia no solo se centra en un ámbito filosófico/psicológico, en el ámbito artístico, el viaje como terapia es una gran fuente de inspiración y una válvula de creatividad enfocada al arte que puede llegar a generar piezas que una vida más sedentaria, o con menos experiencias, no pueda llegar a lograr nunca.

Tenemos muchos ejemplos que corroboran esto, así como muchas obras que en su mensaje tratan el viaje como uno de sus temas principales, como hemos dicho con anterioridad, no solo el viaje físico, sino también el viaje espiritual y psicológico que el individuo experimenta a la hora de embarcarse en una aventura fuera de su zona de confort los cuales, en la mayoría de ocasiones, suelen ir estrechamente ligados cuando muy raramente no encontramos uno sin el otro.

Así pues, desde artistas de land-art³ hasta la performance⁴ encontramos a todo tipo de artistas que tratan el viaje desde diferentes puntos de vista, siendo estos referentes y puntos de apoyo en mi proyecto, los cuales siempre he tenido en cuenta a la hora de elaborar dicho viaje y enfocarlo no solo en el ámbito personal, sino también enfocarlo como artista.

Una de las grandes artistas a las que me refiero y que ha sido un referente para mí desde que descubrí de su existencia durante la carrera sin duda ha sido Marina Abramovic; artista que ha realizado las performances más interesantes y mediáticas de las últimas décadas y que junto a su ex-pareja Ulay (otro gran artista) han llevado a cabo una de las performances más influyentes para mí y el proyecto siendo esta un punto de inflexión entre el antes y el después de conocerla.

Abramovic tiene muchísimas performances que me han influenciado mucho en mi carrera artística, como por ejemplo su trabajo con la performance *The Artist is Present* en el MoMa, en Nueva York en 2010 y la famosa aparición cuarenta años más tarde de Ulay; así pues, esta performance está ligada a la que nos referimos hoy, que no es otra que *The Lovers* en 1988, donde Abramovic y Ulay, al ver cercano el fin de su relación como pareja, decidieron hacer de su ruptura una obra de arte conjunta más.

Ambos artistas se situaron en extremos de la gran muralla china y recorriendo esta a pie concretaron que en el momento de encontrarse, se darían un gran abrazo y no se volverían a ver más.

3 El Land Art o Earth Art es una corriente del arte contemporáneo en la que se crean obras en plena naturaleza utilizando (casi siempre) los materiales que encontramos en ella.

4 f. Actividad artística que tiene como principio básico la improvisación y el contacto directo con el espectador.

Esta performance, que en definitiva trata sobre el camino de ambos por la gran muralla china recorriendo esta a pie, el viaje como pareja artística y el final de dicho viaje, el cual fue clave para sentirme identificado no solo como persona, terminando una ruptura a mi vuelta del viaje, que estuve alargando durante el último año no dejándonos avanzar y perjudicando ambos a personas que amábamos, haciendo un símil a la ruptura de ambos artistas, sino también como propio creador artístico y como he centrado este viaje de encuentro espiritual en el arte y en encontrar, del mismo modo, mi propio arte y dirección artística en la vida.

Encontramos pues, referentes en otros campos del arte, como por ejemplo el land-art, en donde el viaje suele estar presente, así como el contacto con la naturaleza y con uno mismo, puntos clave que han estado y están muy presentes a lo largo tanto del viaje como del proyecto y las obras que lo componen. Algunos de los artistas que más influencia han tenido a la hora de elaborar este proyecto han sido *Richard Long*, referente para mí y mi obra, *Nancy Holt*, uno de mis últimos descubrimientos y la pareja de artistas *Christo y Jeane-Claude*, con sus famosas envolturas colosales, una simbiosis perfecta entre el land-art más personal y la mediatización de este, ayudando a visibilizar su arte y su mensaje. Si nos paramos un momento a analizar las obras de Richard Long, encontramos entre ellas dos que me resultan especialmente interesantes; estoy hablando de *A line made by walking England* del año 1967 y *A line in the Himalayas* del año 1975.

“Me gustan los materiales comunes, cualquier cosa que esté disponible, pero especialmente las piedras (...). Me gusta pensar que el mundo está hecho de piedras.”

(Richard Long, 1975)⁵

En ambas piezas encontramos similitudes evidentes, puesto que ambas representan un camino, un sendero por el que el artista ha ido transitando hasta elaborarlo, ya sea de forma retórica como podemos encontrar en el caso de *A line in the Himalayas* donde el artista creó una línea de pequeñas piedras blancas en cierta zona de los Himalayas, o literal como en el primer caso, donde elaboró dicho sendero con el simple acto de caminar sobre un prado que recorría casi a diario, dando como resultado una línea recta por donde el artista recorría su peculiar sendero.

En ambas piezas, así como en muchas de las obras de Long, encontramos el viaje como nexo de unión y tema central de sus obras, así como la naturaleza y el contacto con esta de un modo totalmente respetuoso.

Esto tiene relación directa con todo mi proyecto, en el cual he recorrido muchas de las zonas por las que he viajado durante estos dos meses a pie, en contacto con la naturaleza y buscando refugio en esta misma sirviendo como manto donde arrojarme fuera de las grandes urbes, las cuales me hacían estar en una alerta constante en contraposición a las zonas rurales o naturales, las cuales eran puntos de descanso y relajación tanto mental como física, llegando al punto más álgido en Austria, en el Rax, una cadena montañosa que me acogió en su seno durante dos días a la orilla de un río de agua completamente potable y cristalina. En ese punto me encontré completamente en contacto con la naturaleza, transmitiendo esta la tranquilidad que deseaba y la relajación mental que necesitaba y recordando las piezas de Long que había estudiado durante años a lo largo de mis estudios artísticos en la universidad.

⁵ Richard Long, 1975 *A line in the Himalayas*.

Sin duda, el viaje como terapia y como punto de referencia a la hora de crear piezas artísticas es más común de lo que creemos encontrar como motivación de muchos artistas a elaborar sus piezas.

Escultura, pintura, instalaciones... podemos encontrar mil referentes en torno a este tema, pero no me gustaría pasar por alto algunas de las obras cinematográficas que han tomado la idea del nómada, el viaje, en solitario y en grupo, y la conexión con la naturaleza y que me han servido de inspiración y motivación para elaborar dicho proyecto por mi cuenta.

Una de estas piezas es *Life of Pi* (2012) dirigida por Ang Lee, y basada en el libro homónimo de Yann Martel, el cual a su vez está basado en el libro *Max e os felinos* (1981), del escritor brasileño Moacyr Scliar. Este largometraje narra la historia de un joven indio tras sufrir el naufragio del barco donde se encontraba con sus padres y los animales de su zoo. Encontramos en este largometraje una especie de fábula con animales, en la que se enlazarán temas morales, religiosos y espirituales, teniendo ese viaje, ese naufragio y ese viaje del joven en el bote salvavidas junto a los diferentes animales un significado más allá del que nos puede parecer a simple vista, siendo una metáfora de su maduración y crecimiento interno.

Un largometraje que también me inspiró mucho y me ha servido de referente a la hora de enfocar el viaje como terapia y darle un punto de vista diferente, más conectado con la naturaleza ha sido *Into the wild* con guión y dirección de Sean Penn, adaptada de la novela homónima de Jon Krakauer. En este caso nos encontramos con un viaje más literal, exponiendo la vida de Christopher Johnson McCandless (basado en hechos reales) y de cómo este decide migrar a Alaska y cómo tendrá que sobrevivir en la naturaleza por culpa de un infierno implacable que se le echa encima. El cine siempre ha sido una de mis mayores pasiones, y sin duda ha influenciado mucho a la hora de realizar tanto el viaje como el proyecto; estas, así como muchas otras películas *La vida secreta de Walter Mitty* (2013) de Ben Stiller, *Big Fish* (2003) de Tim Burton, *Up* (2009) de Pete Docter y Bob Peterson, etc... sin duda han sido un gran referente para mi trabajo.

3.2. Soledad y depresión.

"Me desanima la superficialidad, que se nota en la incapacidad para estar a solas con nosotros mismos. ¡Educar consiste en enseñar al joven a estar a solas consigo mismo!"

(Jaume Cabré 2012)⁶

Uno de los puntos claves tanto del proyecto como de las obras y el viaje ha sido sin duda el papel que ha desempeñado la soledad y el autoconocimiento a lo largo de estos dos meses, punto clave sin siquiera haber reparado en él ni haber imaginado que tendría tanta relevancia en mi crecimiento profesional y artístico.

Al comienzo del trayecto no imaginé que la soledad sería un factor tan determinante en el transcurso del mismo y en el desarrollo tanto personal como en el de las obras en sí, pero supuso un punto de inflexión las primeras semanas al encontrarme en una situación adversa bajo las circunstancias en las que me encontraba.

Conocerse a uno mismo, aceptar la propia soledad y llegar a disfrutar de esta misma son objetivos a largo plazo que en ningún momento pensé en alcanzar a lo largo del viaje, e incluso he de decir que desconocía de su existencia, aun así, el haber vivido esta experiencia en soledad ha sido uno de los mayores aciertos que he tenido en este proyecto.

Así pues, indagar un poco más en la soledad como concepto, como síntoma y solución y como vía de escape hacia el interior de uno mismo me ha ayudado a entender mucho mejor mi propio ser, mi propia conciencia y a aprender a hacerme feliz a mí mismo sin depender de terceros, lo que ha repercutido en mis piezas y en general en mi arte, tanto físico como digital.

⁶ Cabré, J. 2012. *La Contra*.

Encontramos muchos escritos en el ámbito de la filosofía, sociología y el arte acerca de la soledad, la soledad como terapia y el ser humano pleno llegando a entender y abrazar su propia soledad, llegando a un estado bajo esta misma de felicidad muy difícil de conseguir.

Entre estos autores encontramos a Donald Woods Winnicott, un célebre psiquiatra y psicoanalista inglés. En su obra *“The capacity to be alone”* (1958) Winnicott habla sobre conceptos muy interesantes, intrínsecamente conectados con mi trabajo y las obras que lo componen. Winnicott escribe: *“Se advertirá que no estoy hablando de estar solo realmente. Una persona puede encontrarse en confinamiento solitario, y no obstante ser incapaz de estar solo.”*⁷

Así pues, el autor deja clara la diferencia entre estar solo y sentirse solo, conceptos que comúnmente se confunden dando la misma connotación, sin tener que ver necesariamente uno con el otro, pudiendo sentirse sola una persona aun estando acompañada por sus seres queridos, lo que suele suceder en muchos casos de depresión, haciendo de este factor un desencadenante clave para agravar la misma.

Pero esta diferenciación entre estar y sentir no siempre tiene connotaciones negativas; según Winnicott, todo depende de lo que el autor denomina “dimensión paradójal” entendiéndolo que la connotación que le damos este tipo de soledad en compañía dependerá enteramente del autoconocimiento y la relación entre el yo y el otro, siendo incluso terapéutica y beneficiaria este tipo de relaciones en circunstancias controladas, como en compañía de gente cercana, llegados a un punto de conocimiento del interior propio en el cual la soledad es un punto clave a la hora de necesitar escucharse a uno mismo y no como un agravante del estado depresivo. Este punto de relación intrapersonal, sirve como método defensivo contra la propia ansiedad, haciendo que el propio individuo mejore su gestión de las emociones y de su propio ser y soledad, haciendo de

⁷ Winnicott, D. W. (1958) *The capacity to be alone*. P.37.

esto un ejercicio constructivo con beneficios a largo plazo como ser en solitario y sentir en solitario.

*“El deseo de alcanzar esta soledad se ve obstaculizado por diversas angustias y permanece oculto en la capacidad de la persona sana para estar a solas al cuidado de una parte del self apartada para su autoasistencia”*⁸, afirma el autor.

Por consiguiente, queda patente según Winnicott que esa búsqueda de la propia soledad como terapia y beneficiaria del bienestar personal muchas veces se ve obstaculizada por las adversidades que todos sobrepasamos día a día, ocultando estas la necesidad intrínseca del ser humano de soledad y autoconocimiento, encontrándose esta al otro extremo de la conocida frase "El hombre es un ser social por naturaleza"⁹ y que damos por hecho hoy en día.

Esto no quiere decir que no puedan coexistir el uno con el otro, encontrándonos en un punto medio entre un ser puramente social y un ser autónomo e individualista; vivimos en una sociedad en la que se nos educa desde pequeños para convivir con otros individuos, pero hoy en día hay muy poca educación acerca de convivir con uno mismo y el autoconocimiento como individuo, siendo este igual o incluso más importante.

Este aspecto del prisma psicológico de la integración del ser en la sociedad y de la integración de este ser en sí mismo, así como la importancia de este último punto es una de las claves del diálogo que encontramos en los escritos del filósofo alemán Arthur Schopenhauer, uno de los grandes representantes del pesimismo filosófico y el cual indaga más en la idea de la soledad como camino hacia la excelencia y el conocimiento personal.

⁸ Winnicott, D. W. (1958) *The capacity to be alone*. Pag.186-187

⁹ Aristóteles (384-322, a. de C.)

Schopenhauer escribe: *“Un hombre de talento, en la soledad más absoluta, encuentra en sus propios pensamientos y en su propia imaginación con qué divertirse agradablemente, mientras el ser limitado, por más que varíe de fiestas, de espectáculos, de paseos y de diversiones, no llegará a sofocar el tedio que le atormenta.”*¹⁰

Esta rama filosófica irá muy ligada con todo el proyecto y su significado, entendiendo las obras como discursos nihilistas con pinceladas del pesimismo filosófico y la filosofía de Schopenhauer. Encontramos estas similitudes con ambos filósofos sobre todo en el ámbito de la soledad y como ambos tratan esta.

Como hemos visto, Schopenhauer enaltece y glorifica la figura de la soledad haciéndola indispensable para la búsqueda del talento y la huida de los bienes materiales que nublan la vista a la hora de la búsqueda de algo mayor. Esto podría definir todo el proyecto y los dos meses de viaje y sin duda mi cambio físico y crecimiento y madurez como individuo gracias a la soledad y la falta de bienes, así como de un hogar en el sentido más clásico de la palabra.

Como el discurso de Schopenhauer, podemos observar como hay una evolución evidente con respecto a la gestión de la propia soledad y de mis propios sentimientos encontrados con mi propio ser. El autoconocimiento y el diálogo interno llevado a cabo durante dos meses de soledad y vida nómada se ven reflejados en las piezas finales, a modo de “torre de marfil” en la cual el artista se encierra para disfrutar de la soledad e intentar encontrarse a sí mismo; salí de España con esta idea en mi mente, cargando sobre mis hombros una depresión que casi me costó la vida y con una frase que se repetía en mi cabeza constantemente: *“O hago el viaje de mi vida, o muero por el camino, solo y lejos de mi familia”*, a modo de cementerio de elefantes, ideas alimentadas por mi estado anímico así como mi falta de perspectiva y madurez.

¹⁰ Schopenhauer, A. (1973) *El Arte de Vivir Bien*. Pag. 13.

Así pues y tras haber pasado dos meses de retiro en solitario y soledad, sin duda una gran parte de mi trabajo se basa en la idea de soledad como una herramienta para conseguir la perfección y lo extraordinario, siendo esta indispensable para conocernos a nosotros mismos, llegar a ser autosuficientes y elaborar un discurso en el ámbito del arte propio, lo cual no excluye el hecho de tener como referentes a otros artistas que inspiran nuestro trabajo.

Esto nos lleva a el tratamiento de la soledad en el mundo del arte y como muchos artistas desde ámbitos como la pintura, el videoarte, el cine y la música han tratado el tema de la soledad como un medio para conseguir un bien mayor, en el ámbito personal y artístico.

Uno de estos artistas y uno de mis pintores predilectos es *Edward Hopper*, realista estadounidense, conocido principalmente por sus pinturas en torno a la soledad estadounidense y su tratamiento sobre la soledad de sus figuras.

En su pintura encontramos un reflejo de la sociedad contemporánea estadounidense y cómo esta aísla al individuo, representando escenas cotidianas con protagonistas en soledad absoluta, una soledad del yo, como hemos visto con anterioridad; esto junto al tratamiento del color y la pincelada de este maestro de la pintura crean una atmósfera opresiva pero que, en cierta forma, atrae al espectador logrando que mire un poco más la soledad de sus personajes.

En las obras de Hopper encontramos tanto retratos de personajes solitarios, los cuales transmiten esa sensación de soledad del individuo y auto conocimiento el cual he encontrado en mis obras y en mi “yo” tras estos dos meses de soledad, pero también encontramos una serie de paisajes que giran en torno al mismo tema central, la soledad, y la forma de trabajar este tema de Hopper es prodigiosa.

Encontramos diferentes paisajes como por ejemplo *Gas* de 1940, donde encontramos una mezcla entre estos dos estilos. Hopper presenta un personaje central, un trabajador de una gasolinera antigua americana, que trabaja en un surtidor en lo que parece ser un anochecer.

Con el uso del color, su trazo tan característico y su temática claramente reconocible, Hopper consigue crear una atmósfera opresiva y a su vez cautivadora y relajante por la tranquilidad de la soledad y la pasividad de sus elementos pictóricos, así como de sus composiciones.

Esta soledad del yo, este aura cautivadora, desde mi punto de vista actual y con las vivencias que he tenido estos dos meses representan muy bien mi estado anímico y cómo me hacía sentir el viaje en primera instancia, evolucionando de un estado de incomodidad y soledad abrumadora a una segunda etapa de plenitud con uno mismo, comodidad con la soledad del yo y autoconocimiento tanto de mi ser como de mi arte y lo que esta representa y quiero que signifique para el público.

La temática de la soledad también ha sido tratada en el séptimo arte, en películas como “Into the wild (2007) o The ballad of buster scruggs (2018) de los hermanos Coen, una antología de historias con un tinte western en la cual podemos encontrar la narración de un viejo buscador de oro que, acompañado nada más que por su viejo asno buscará un filón de oro en una tierra inexplorada, que han influido en la representación de la misma en mi proyecto.

Largometrajes como *Alien* (1979) de Ridley Scott donde la soledad y la opresión en un entorno hostil como puede ser el espacio exterior, siempre han sido una influencia en mis obras, referentes desde que tengo uso de razón. Así pues, otras películas como “*Big fish*” (2003) de Tim Burton, la cual toca directamente con el tema de la soledad, el viaje y el autoconocimiento, narrando la historia de un viajero y sus historias increíbles a lo largo de sus diferentes viajes y como este las narra en su lecho de muerte sirvió de referencia para este proyecto y muchas de mis últimas obras donde aún intentaba buscarme a mí mismo como persona y como artista. El cine ha estado muy presente a lo largo de toda mi vida y la influencia de este en mi práctica artística es evidente, no solo en el ámbito de la soledad como evolución personal y autoconocimiento, sino en casi todos los aspectos de este, bebiendo mi arte del imaginario que he ido generando a lo largo de los años y de los largometrajes vistos.

3. 3. La depresión.

“La peor parte de tener una enfermedad mental es que la gente espera que te comportes como si no la tuvieras”

Joker (2019, Todd Phillips)

Solamente en España, entre 2005 y 2015, más de dos millones de personas sufrieron depresión, según datos de la OMS. Comúnmente conocida como “la enfermedad silenciosa”, año tras año afecta a más jóvenes a lo largo de todo el mundo, siendo una de las principales causas de suicidio a día de hoy.

“Más de 800.000 personas se suicidan cada año, lo que representa una muerte cada 40 segundos. El suicidio es la segunda causa principal de defunción en el grupo etario de 15 a 29 años”¹¹

Son datos arrojadores, los cuales no suelen ser cubiertos por los medios dada su delicadeza y complejidad, siendo esto contraproducente puesto que la desinformación hacia el pueblo sobre un problema tan real y que está afectando a una gran parte de la población joven no hace más que agravar el asunto.

Pero la pregunta importante aquí es, ¿Qué es la depresión? ¿Cuándo pasamos de tener una mala racha a estar deprimidos?

¹¹ (2019). Datos y cifras sobre el suicidio: infografía.O.M.S.https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es/ (Consultado 15/10/2019)

Entendemos como depresión al estado mental o psicopatología que se caracteriza principalmente por la ausencia en el individuo de felicidad, o la presencia constante de un estado de tristeza y/o anhedonia o dificultad para sentir satisfacción, durante al menos el transcurso de catorce días.

También suele encontrarse acompañada de otros síntomas, como por ejemplo la pérdida de apetito, la alteración del sueño (ya sea por la falta o el exceso de este, despertares nocturnos etc...) agitación, retrasos psicomotores, sentimiento constante de inutilidad y en algunos casos pensamientos suicidas.

Todo esto lleva al individuo a pensar sobre sí mismo, el mundo que le rodea y el futuro a corto y largo plazo como algo con ausencia total de felicidad y una afectividad negativa con respecto a todo, haciendo que este pierda el interés por cosas que antes le apasionaban o incluso por su propia vida, al encontrarse en un punto donde no puede ver la luz al final del túnel en el que se encuentra.

El novelista *William Styron* escribe en su relato *Esa visible oscuridad*: “*El dolor es implacable, y lo que hace que este estado sea más intolerable es saber que no se podrá remediar en un día, en una hora, en un mes o en un minuto*”¹² resumiendo el sentimiento continuo que una persona con depresión siente cada día, siendo este sentimiento mayor cuanto más tarde se identifica y trata el problema, encontrando aquí el inconveniente de la poca información al respecto por parte de los medios así como el tabú de la sociedad tanto a esta enfermedad, como a otras dolencias psicológicas.

¹² Styron. W. (1989) *Darkness Visible: A Memoir of Madness*

Así pues, es necesario derribar estos estigmas sociales con respecto a la depresión y a las enfermedades mentales y psicológicas que están tan presentes en nuestro día a día, así como eliminar los estigmas hacia la psicología y hacia un cuidado más exhaustivo de nuestra salud mental así como lo tenemos de nuestra salud física, las cuales deberían estar al mismo nivel.

Durante este último año, me he encontrado dentro de ese grupo de jóvenes que padecen de forma silenciosa esta enfermedad y a día de hoy he de decir que me encuentro en el camino para superarla. No ha sido un camino fácil, pero el arte sin duda ha sido un factor fundamental a la hora de mi tratamiento de la depresión, el autoconocimiento y la búsqueda de una felicidad autónoma y retroalimentada.

El hecho de aprender a focalizar mi depresión, mi estado anímico y a utilizar el arte como válvula de escape para esos pensamientos autodestructivos fruto de mi estado psicológico ha sido uno de los puntos clave para poder realizar este proyecto y para que las obras salieran adelante, usando esta negatividad que sentía en mi interior y esas sensaciones adversas y destructivas como combustible para elaborar piezas más personales, que se acercan más a la psique del artista y al alma de la persona que hay detrás, consiguiendo así un punto de intimidad retroalimentada con y para la obra que siempre había buscado.

Así pues, en esta línea de trabajo, podemos encontrar una nueva corriente artística bajo el nombre de Dexpresionismo¹³, la cual trabaja este mismo tema. En el Dexpresionismo encontramos una escuela de pensamiento que, aunando el trabajo de artistas, pacientes y psicólogos para generar piezas, tanto fotográficas, como pintura, escultura, videoarte, instalaciones, etc... con la finalidad de visibilizar esta enfermedad psicológica que afecta cada año a más personas.

Esta línea de pensamiento concuerda perfectamente con mi línea de trabajo; al encontrar una salida en el arte y más concretamente en la escultura durante el año pasado, descubrí que la única forma que tenía de salir un poco de ese vacío que había en mi interior y respirar aire fresco era abriendo la ventana que me ofrecía el arte.

Enfoque mis obras más personales hacia el tratamiento de mi depresión, sirviendo de esta manera el arte como terapia para la superación de mi estado. El Dexpresionismo se rige bajo esa máxima, usar el arte como terapia para pacientes con depresión y conseguir que mediante el arte expresen sentimientos que no son tan sencillos de expresar de otra forma.

“El Dexpresionismo no es un estilo ni una temática. Es una vía para dar voz y expresión a muchas personas que padecen o han padecido la depresión.”

Manifiesto Dexpresionista (Decalogo)¹⁴

¹³ Es una nueva corriente artística con la que queremos dar voz y visibilidad a la depresión. <https://www.dexpresionismo.es/> (Consultado 25/10/2019)

¹⁴ Manifiesto Dexpresionista (Decalogo) <https://www.dexpresionismo.es/manifiesto/> (Consultado 25/10/2019)

El Dexpresionismo no solamente busca ayudar a dichos pacientes, sino también concienciar de la existencia de este problema que cada día es más común en la población; en su manifiesto podemos encontrar todos los detalles del objetivo de este movimiento artístico, el cual no se rige por normas estéticas ni técnicas, sino que deja bien claro que solo intenta ayudar a combatir esta enfermedad.

Así pues, en el mundo del arte tenemos casos excepcionales de artistas que han plasmado en sus obras la sensación de estar inmerso en un pozo depresivo, como por ejemplo el artista y diseñador polaco *Dawid Planeta*, un referente conceptual para mis trabajos más personales, y en general las piezas más íntimas que he elaborado este último año.

Planeta tiene una serie de ilustraciones en escala de grises bajo el nombre *Mini People in the Jungle* en las cuales, representa bestias gigantescas componiendo todas sus obras en un ambiente oscuro y lúgubre, envolviendo sus imágenes en un baño de niebla.

Según palabras del propio Planeta: *"Es la historia de un hombre que desciende a la oscuridad y al caos en busca de sí mismo"*¹⁵. Sin duda, un gran referente que baña todas mis producciones artísticas y que siempre está presente en mis procesos creativos.

¹⁵ Extraído de:

<https://culturainquieta.com/es/arte/ilustracion/item/14416-un-artista-plasma-en-fantasmagoricas-ilustraciones-lo-que-la-depresion-le-hace-sentir.html>

(Consultado: 26/10/2019).

4. “740.000 Pasos”.

El proyecto *740.000 pasos* es pues una sucesión de obras que, a modo de antología cuentan cinco historias diferentes que giran alrededor de la misma idea y concepto, el viaje terapéutico y artístico que ha tenido lugar durante el transcurso de dos meses.

Estas historias narran el viaje espiritual, físico y psicológico que he llevado a cabo por toda Europa, cargando sobre mis hombros una depresión que, en más de una ocasión, casi me costó la vida.

En mi producción artística decidí representar esta angustia y este autodescubrimiento para poder expresar la gravedad de la depresión en una sociedad donde se estigmatiza todo aquello que esté fuera de lo normativo, o lo que no entienda la sociedad como correcto, poniendo tabues en temas realmente serios de nuestra sociedad.

Así pues, también abarca temas como la soledad y la necesidad del individuo de alcanzar esta misma para su desarrollo en total plenitud, aportando esta una visión al interior del ser, el interior del yo que solo se consigue con una conexión con la soledad propia difícil de conseguir. El viaje como forma de superar adversidades, la idea de viajar no tanto para huir de los problemas, sino para darles perspectiva y encontrar respuestas a dificultades que de otra forma no podríamos superar, o en cualquier caso, sería más complicado superarlas también está presente a lo largo de todo el proyecto y la exposición.

Por último, también podemos encontrar la idea de “*el SER nómada*”, el artista multidisciplinar que no encuentra un hogar en una sola rama del arte, sino que, como un nómada viaja sin hogar fijo entre las diferentes ramas que componen el complejo entramado del arte moderno; así como el elemento del nómada como individuo sin hogar permanente, como experimenté a lo largo de los dos meses en los cuales, mi hogar colgaba de mi mochila y era aquel pequeño trozo de tierra que me sirviera de pequeño refugio donde montar mi tienda de campaña y pasar la noche.

Esto está muy ligado a la idea que hemos visto con anterioridad del conocimiento propio y personal, puesto que con una vida de nómada, consigues llegar al punto de sentir hogar tu propio interior, no necesitando un estado físico de hogar, pudiendo encontrarlo en tus propios pensamientos, en tu propio ser. Todos estos conceptos viajan entre piezas, creando una red neuronal artística que genera a su vez una conexión y una sensación compacta a lo largo de todo el proyecto. Estas piezas, aunque con fuerza individual y autonomía artística y formal, crean un conjunto que genera la exposición bajo el mismo nombre que el propio proyecto, la cual no es sino un receptáculo donde abarcar las cinco estancias del viaje de la psique humana, de mi propia psique.

Esto no excluye a la exposición como un sexto elemento que funciona a su vez de receptáculo y de obra, haciendo que todos estas piezas individuales tomen forma y generen una continuidad entre ellas girando en torno al tema principal que las une a todas. Encontramos piezas cuyo medio es la fotografía, el videoarte, la instalación, el ready made y la pintura en un estado experimental primigenio con la elaboración de una serie de carteles y sus propios marcos reciclados.

Así pues, las obras que constituyen este proyecto son:

- *Shouting Whispers* (Una serie de cinco piezas de vídeo-arte bajo una narración de la evolución de la depresión a lo largo de todo el viaje y mi camino hacia el autoconocimiento).
- *Nomad* (Una instalación, donde encontramos la tienda de campaña donde dormí en estos dos meses y en definitiva, mi refugio).
- *Travel Trash* (Una pieza de pintura donde encontramos réplicas de los carteles que utilicé a lo largo del viaje durante el autostop, expuestas en marcos reciclados).
- *Treasures* (Una pequeña colección de objetos encontrados (o ready made) a lo largo de toda Europa con piezas de Auswitch, Berlín, las montañas austríacas, etc...).
- *Lonely Pictures* (Una serie de fotografías en las que encontramos desde retratos robados hasta fotografía de paisaje con la soledad como tema central).

4.1. Shouting Whispers.

Shouting Whispers funciona a su vez como cuaderno de bitácora, vídeo-diario convertido en pieza de vídeo-arte que, junto a una narración de las anotaciones que he ido realizando a lo largo de los dos meses de travesía, conforman la pieza que envolverá a las demás en conjunto.

Esta pues se compone tanto de la parte de vídeo como de audio, sirviendo esta última como una pieza individual dentro de la propia pieza así como de banda sonora para todo el conjunto de la exposición y el proyecto.

En *Shouting Whispers* encontramos una serie de cinco videos, expuestos en cinco televisores diferentes con su propio diálogo susurrado; cada vídeo por su parte, representa una instancia en el viaje y en mi psique, siendo así pues un reflejo de mi yo interno y de mi yo externo combinados en estos cinco momentos.

Veremos pues la evolución de un estado depresivo a lo largo de los cinco videos, cómo el viaje ayuda a la superación de dicho estado y cómo el individuo, en este caso mi propia persona, va aprendiendo a conocerse a sí mismo y a hacerse feliz por sí mismo, dejando evidencia de ello en la evolución de la escritura y el mensaje de la misma, llegando a utilizar durante todo el trayecto este pseudo diario como válvula de escape para una situación de presión constante que terminará por evolucionar en un estado de confort absoluto con el propio yo y una necesidad de soledad para sanar las heridas propias tanto psicológicas como del alma.

4.1.1. Proceso.

El proceso tanto formal como creativo de *Shouting Whispers* comenzó ya mucho antes de que comenzara el propio proyecto. La idea de realizar una serie de piezas de videoarte con respecto a la temática del viaje rondaba mi cabeza desde hace tiempo, así que no podía perder la oportunidad de realizarlas en el transcurso de este viaje.

Siempre me he sentido atraído por la idea del videoarte y de plasmar mis ideas en piezas de video así como piezas interactivas. Con *Shouting Whispers* tenía la oportunidad de llevar a cabo la unión de la temática tan personal que estaba tomando mi producción artística con las técnicas de edición de vídeo que me llevan llamando durante los últimos años; así como la narración y el tratamiento de sonido para estas mismas.

Así pues, recopilando tomas de mis propios pasos a lo largo de los dos meses de viaje, junto a imágenes de lugares emblemáticos para mi recorrido y evolución personal, quería montar dichas imágenes con la narración de mi propio diario para envolver cada vídeo, haciendo pues que cada parte del viaje inmortalizada en vídeo tuviera su propia pieza de sonido que cerrará el círculo con las vivencias y evoluciones personales que acompañan a las imágenes. Todo esto, reproducido cada uno de las cinco piezas en un televisor antiguo, los viejos televisores de tubo, para darle ese toque intrapersonal para evocar en el público una sensación rústica en la pieza siendo interesante esta sensación rústica para la pieza, ya que va ligada firmemente a todo mi trayecto durante el viaje e incluso a mis propios gustos personales.

Para unir estas piezas y las demás que componen la exposición, pensé en utilizar la propia narración de *Shouting Whispers* sin cortar y reproducida a la inversa como sonido ambiental para que envolviera la exposición, pero al generar esta, confusión acústica en la sala, entre el audio de dicha pieza y el sonido ambiental (ya que el audio de cada televisor, al ser susurrado, tenía que ser algo íntimo y el espectador/a debe acercarse a la televisión haciendo que fuera más personal y este sonido ambiente dificulta la escucha) terminé por desechar dicha idea.

Este último año, con asignaturas como vídeo-arte, o últimas tendencias artísticas he aprendido mucho más sobre vídeo-arte, así como muchos artistas que han realizado obras en torno al viaje o con el viaje como metodología artística. *Shouting Whispers* está influenciada de varios de mis videoartistas predilectos y en los cuales me he inspirado este último año para elaborar mis piezas de videoarte, como *Bill Viola* en *Reflecting Pool* donde encontramos una pieza de vídeo-arte en la que el artista nos presenta un salto a una poza, en el cual se congela el personaje que realiza el salto durante unos minutos, para luego desaparecer lentamente, o la obra de *William Wegman* y su tratamiento de la fotografía.

Esta pieza funciona a modo de ASMR¹⁶ haciendo que el espectador sienta por medio de narraciones parte de estas sensaciones encontradas que he ido encontrando a lo largo de todo el viaje y sirviendo estas como red de pensamientos y sensaciones que en conjunto, son casi indescriptibles para el público, hasta que éste se acerca lo suficiente a una de ellas para escucharla con más atención, generando así pues una especie de red neuronal que engloba mi sentimiento y sensaciones a lo largo de la travesía.

¹⁶ ASMR: Autonomous Sensory Meridian Response (respuesta sensorial meridiana autónoma).

4.2. Nomad.

Con *Nomad* (Figura 1) encontramos una parte del viaje en su estado más puro, siendo esta una instalación en la que encontramos la tienda de campaña que me acompañó colgada de mi espalda durante todo el viaje, junto a la mochila que sirvió de fiel compañera y única compañía en todas las noches de camino, así como otros objetos que, en definitiva, se convirtieron en mi vida durante estos dos meses.

Así pues, es una instalación que consta de muchos pequeños elementos que, en conjunto conforman una imagen de una forma de vida que pasó a ser mi escape de la depresión y el suicidio, así como de alejar a mis seres queridos más y más de mí. Descubrí gracias a estas pequeñas cosas que necesitaba alejarme, dejar atrás las distracciones materiales que estaban arrastrándome hacia el fondo y conmigo a cualquier persona que se acercara lo suficiente y con esto empezar a ver las cosas realmente valiosas en la vida.

Este hecho, permitió que ese peso que arrastraba durante todo el año pasado fuera más liviano hasta llegar a un punto que, así como paso con la mochila, no llegué a notar el peso de lo que sabía que estaba acarreando, haciendo que lidiar con estos problemas fuera una tarea no sólo alcanzable, sino que más llevadera. Por esto mismo, decidí que *Nomad* fuera algo realmente personal, dentro del contexto puramente personal e íntimo que es todo el proyecto y la exposición en general, pues esta pieza representa de forma literal una parte de mi vida que marcó un antes y un después y que recordaré durante el resto de mis días, con objetos que realmente estuvieron ahí en mis peores momentos y que pasaron de ser herramientas extrañas a extensiones de mi propio ser.

4.2.1. Proceso.

El proceso que hay detrás de la elaboración de *Nomad* es uno de los más complejos, ya que no había hecho ningún tipo de obra dentro del ámbito de las instalaciones y no era una rama artística que me llamara realmente la atención a la hora de elaborar mi propuesta artística; sin duda disfruto de las instalaciones y suelen ser obras que, bien ejecutadas, tienen un impacto en el público que solamente esta disciplina puede conseguir, pero nunca había planteado el hecho de realizar una propia.

Así pues y tras mucho meditar durante los dos meses de viaje, durmiendo en mi tienda de campaña, y viendo como esta iba evolucionando poco a poco de ser una amalgama de tela y palos de diseño a convertirse en mi hogar y mi refugio, empecé a investigar un poco más en el ámbito de las instalaciones para conseguir plasmar ese refugio, ese pequeño *bunker*, en mi práctica artística.

Para conseguir esto tome como referentes a varios artistas e investigue un poco más en el ámbito de las instalaciones; artistas como *Tracey Emin* que ya investigué en clase me sirvieron de mucha ayuda ya que sus instalaciones siempre me habían resultado muy interesantes tanto estéticamente como en significado.

Con la idea de exponer mi tienda de campaña como una instalación e incluirla tanto a ella como a todo lo que esta representa para mí, no podía pasar por alto el trabajo de esta artista en su instalación *Everyone I Have Ever Slept With 1963 – 1995* (1995) en la cual podemos encontrarnos con una tienda de campaña, la que Emin ha bordado al estilo patchwork, el nombre de todas aquellas personas con las que ha dormido a lo largo de su vida (no necesariamente con connotaciones sexuales, encontrándose entre estas por ejemplo familiares, amigos, etc...). *Nomad* se verá directamente influenciada por esta pieza, así como en general las instalaciones de la artista, como por ejemplo en *My Bed* (1998), donde encontramos su cama con un montón de desperdicios tras varios días de depresión y colapso emocional, transmutando esta sensación a su práctica artística.

Todo esto me inspiró muchísimo para llegar a realizar la pieza que hoy conocemos como *Nomad* que, al más puro estilo *Tracey Emin* se crea a partir de mi vivencia en dicha tienda de campaña y la evolución de la misma como extensión de mi propio cuerpo, haciendo las veces de caparazón a modo de caracol para refugiarme del frío y de mis propios pensamientos negativos cuando caía la noche.

Dentro de la tienda también se encuentra mi saco de dormir, la segunda piel que me acunaba las frías noches europeas, y mi mochila, la cual servía de compañía en las noches de soledad, haciendo patente que no se necesitan muchas posesiones para llegar a ser feliz. En ocasiones las posesiones causan una falsa comodidad en el individuo, haciéndole sentir una estabilidad que a la larga mata el espíritu, sirviendo esta tienda como anclaje del rizoma¹⁷ a lo largo de la travesía.

¹⁷ Rizoma: m. Bot. Tallo horizontal y subterráneo, como el del lirio común.

4.3. Travel Trash.

Travel Trash (Figura 4) sin ninguna duda fue una de las primeras obras que aparecieron en mi mente a la hora de enfocar la travesía que iba a realizar de una forma artística. Así pues, la pieza se compondrá de los carteles que he ido elaborando a lo largo del viaje realizando autostop, enmarcados en sus propios marcos de madera reciclada.

Viajar en autostop era una experiencia completamente nueva para mí y siendo completamente sincero me aterraba. El hecho de viajar con desconocidos, montar en vehículos ajenos y no saber si realmente llegaré al destino que tenía previsto, como llegaré o a quien conoceré en el trayecto hizo que mi concepción del viaje y de las relaciones interpersonales cambiara drásticamente, así como mi relación y mi forma de comunicarme con desconocidos.

Siempre he tenido un grave problema a la hora de hablar con gente desconocida, desde pedir un refresco en un bar hasta comprar en el supermercado; he acarreado toda mi vida una ansiedad social que he intentado aplacar con dos años de teatro y mucha paciencia. Esto también era un gran impedimento para mi vida personal, así como profesional, lo cual me impedía relacionarme correctamente con desconocidos.

En *Travel Trash* encontramos de forma indirecta un registro de las relaciones con desconocidos que he tenido a lo largo de los dos meses de travesía, siendo cada uno de los carteles como mínimo una interacción con un conductor amable que paraba a ayudarme, cuando no eran más por el hecho de no encontrar una persona que pudiera ayudarme a la primera. *Travel Trash*, se enfoca principalmente en el viaje tanto personal como espiritual y de auto-conocimiento y ruptura de la zona de confort, que bebe directamente de la obra de *On Kawara, Date Paintings* (1966/2014), siendo también un registro en cartón del trayecto del viaje y de las ciudades donde he ido peregrinando estos dos meses.

4.3.1. Proceso.

El concepto detrás de *Travel Trash* comenzó siendo una idea muy simple, recolectar todos los carteles que iba realizando a lo largo del trayecto para, más tarde exponerlos como una obra en el proyecto. El problema con esta idea era la ambigüedad tanto de la obra como de la forma de exponerla y el resultado final que tendrá.

Con tantas posibilidades en mente de cómo quería que fuese el resultado final de *Travel Trash*, los carteles tal y como llegasen a España, enmarcarlos, organizarlos todos en un mismo marco o generar un marco por cada pieza, etc... debía ponerme a investigar acerca de cómo quería que resultase la obra final.

Así pues, comencé por investigar artistas y referentes que me había servido de utilidad e inspiración el año pasado. Uno de estos artistas sería *On Kawara*, con sus *Date Paintings*, una serie de lienzos monocromáticos donde el pintor japonés plasmaría día a día con la misma tipografía el día, mes y año de la realización de cada lienzo. Esta obra sigue la línea del pintor, con otras obras como por ejemplo *One Thing*, (1965) y otras obras del artista.

Desde que descubrí a dicho artista siempre me han interesado sus obras, tanto en el ámbito formal como psicológico de las obras, llevando una especie de diario hasta el día de su muerte, pintando estas *Date paintings* hasta ese mismo día.

Esta idea del obituario en vida o diario en pintura que llevó a cabo *On Kawara* me resultaba muy atractiva y en la misma línea que seguía el diario de carteles que estaba llevando a cabo yo, pero aún necesitaba saber cómo iba a exponer dichos carteles y como iba a representar ese obituario y ese mensaje de viaje que quería dar con la pieza.

Con las obras de *On Kawara* en mente, decidí que las piezas de cartón iban a ir envueltas en un pequeño marco individual de madera reciclada que haría yo mismo, dando una uniformidad al conjunto, manteniendo la relación de tamaño de cada cartel.

Solo quedaba saber cómo iba a presentar todas estas piezas para que su conjunto dentro de la exposición quedará integrado tanto en la sala de exposiciones, como en el proyecto y con las otras piezas.

Con la ayuda de mi tutora, Silvia Martí, descubrí la existencia de un artista español que apilaba sus piezas de pintura en el suelo de formas muy específicas, el artista vasco Ibon Aranberri; más concretamente en su pieza *Política Hidráulica*, (2004-2010). Aranberri apila una serie de fotografías de presas hidráulicas en el suelo de su exposición, generando con los diversos tamaños un enfoque más dinámico de dichas obras bidimensionales, lo cual me inspiró muchísimo a la hora de llevar a cabo *Travel Trash*.

Así pues, decidí que la disposición de los marcos donde irían los carteles tendría que ser en el suelo, ocupando parte de la sala expositiva tanto de forma vertical como horizontal, y generando una especie de flecha que marcaría el recorrido y la dirección tanto física como psicológica que llevé a cabo en estos dos meses de travesía, generando una pieza que, aun siendo bidimensional, llenaría un espacio tridimensional en la sala, haciendo sentir al público la importancia para el viaje que tuvo tanto el autoestop como el descubrimiento personal y el crecimiento psicológico que llevar a cabo esta práctica supuso en mí y en mi práctica artística.

4.4. Treasures.

Treasures (Figura 3) es, sin duda, una de las obras más arriesgadas de todo el proyecto, siendo esta la representación artística de un hábito que llevo arrastrando conmigo desde que tengo memoria; recoger objetos que me parecen interesantes del suelo. Desde que era pequeño he tenido esta extraña manía de recoger todos los objetos que podían llegar a parecer interesantes, guardándolos y haciendo con el paso de los años una extraña colección de objetos encontrados que, poco a poco he conseguido ir depurando y perfilando. Así pues, ya no consta solo de recoger basura del suelo, sino de saber qué es basura realmente y diferenciar de esa basura los objetos que me interesan, lo cual he llevado en esta obra a un nivel superior, consiguiendo enfocar esta costumbre personal en algo artístico, haciendo que mi práctica artística se nutra de este hábito.

Durante los dos meses de viaje he conseguido recopilar varios objetos con carga sentimental y artística entre mis pertenencias, haciendo en última instancia una especie de inventario de objetos encontrados que, en conjunto, generan la pieza *Treasures*. Desde las chapas de cerveza que he ido tomando a lo largo del viaje en las ciudades que marcaban puntos clave en este, hasta pequeños objetos como piedras o cerámicas que marcan momentos sentimentales específicos y materializan esas sensaciones; Tomando como referente el trabajo que realizaron en los años noventa los Young British Artist con Damien Hirst, así como referentes históricos más conocidos como *Marcel Duchamp* y el Ready Made¹⁸.

De todos estos elementos, he realizado una criba para, de esta forma, quedarme con solo once a la hora de exponerlos; once objetos que de forma individual consiguen transmitir un punto en el camino, una sensación o un estado anímico que fue esencial para mí, para la resolución del proyecto y mi crecimiento personal, así como objetos que representan las estancias por las que pasé hasta llegar al punto en el que me encuentro o incluso simplemente realizar una especie de diario de localizaciones donde empecé a notar mejoría o cambios significativos.

¹⁸ Arte realizado mediante el uso de objetos que normalmente no se consideran artísticos.

4.4.1. Proceso.

Treasures es sin duda la pieza más arriesgada de todo el proyecto, exponiendo una parte muy íntima de mi ser y mi personalidad en mi práctica artística, aun siendo todas las piezas relativas al trasfondo personal.

Como ya he mencionado, recoger objetos encontrados es algo que llevo haciendo desde que tengo uso de conciencia, y durante los dos meses de viaje no ha sido una excepción; así pues podemos decir que *Treasures* nació muchos años antes de ni siquiera plantearme todo esto, y la pieza resultante son años de trabajo artístico involuntario recopilando objetos interesantes desde mi punto de vista.

A lo largo de estos años de estudios artísticos he encontrado muchos referentes que hacían acciones similares a las mías, tanto en el ámbito del ready made con *Marcel Duchamp*, descontextualizando objetos para darles un nuevo sentido artístico, como hizo con su famosa obra *Fontaine* (1917), donde descontextualiza un urinario bajo el pseudónimo de R.Mutt, así como todo el gesto escultórico bajo el nombre de *ready made* que originara junto a otros artistas.

Esta práctica artística de utilizar objetos encontrados para darles un nuevo matiz artístico y revalorizarse siempre ha estado en mi punto de mira, entre la admiración y el rechazo, pero sin duda es algo que va fuertemente ligado a una costumbre que arrastro desde joven, la cual poco a poco y año tras año he ido perfeccionando hasta llegar a saber hacer una criba personal con ciertos aspectos a remarcar en dichos objetos que me han servido a lo largo de los años para hacer de este hábito, en principio insano, algo productivo e incluso llegar al punto de poder enfocar parte de mi práctica artística en él.

Junto a esto, tenemos también la influencia de la deriva situacionista¹⁹ la cual consiste en realizar una caminata sin un rumbo fijo, siguiendo una serie de pautas.

El proyecto y el viaje en general podría englobarse en una deriva masiva por europa , pero *Treasures* es la pieza que más se centra en el concepto de deriva como tal;al recoger piezas de cada punto importante de la travesía, esta recogida de elementos específicos encontrados en un encuentro a medio camino del *ready made* y la deriva situacionista, en el cual la deriva como tal da pie al uso de objetos encontrados, descontextualizandolos y renombrándolos para que más tarde sirvan como práctica artística, expuestos en una vitrina a modo de museo antropológico de vivencias e historias.

Listado de objetos:

1. Marcas de trayectoria. (Chapas)
2. Espíritu del pueblo. (Cartel antifascista italiano)
3. Fragmento de alma oscura. (Cerámica de las vallas de Auschwitz Birkenau)
4. Alas de hada. (Semilla de Arce francés)
5. Gota de sangre inocente. (Pétalo de rosa de ofrendas en Auschwitz Birkenau)
6. Pacto de Caronte. (Monedas Griegas)
7. Piedra de la pureza. (Piedra de los ríos de los Rax, Austria)
8. Pacificador. (Lima de uñas)
9. Hielo ardiente. (Caja de cerillas)
10. Roca de la historia de un mañana pasado. (Fragmento del muro de Berlín)
11. Dispensario de relajantes espirituales. (Envases del blunt holandeses)
12. Escritos de vida. (Guía de botánica Alemana)

¹⁹ El movimiento situacionista o situacionismo sería la denominación del pensamiento y la práctica en la política y las artes inspirada por la Internacional Situacionista (1957-1972).

4.5. Lonely Pictures.

Lonely Pictures(Figura 2) junto a *Travel Trash* fueron las dos obras clave a la hora de enfocar el viaje y el crecimiento personal hacia mi producción artística. Como ya hemos visto anteriormente *Travel Trash* fue una de las primeras obras que aparecieron en mi cabeza a la hora de realizar el proyecto y una de las primeras obras que eran indispensables para la realización del mismo. *Lonely Pictures* fue así la primera obra que tenía claro que iba a realizar, incluso partiendo de la base de solamente realizar fotografías a lo largo del recorrido, idea que fue descartada al ver la magnitud tanto física como psicológica del proyecto, sintiendo que si solo constaba de fotografías iba a quedarse demasiado corto para lo que realmente quería transmitir al público.

Con esta premisa, se llevó a cabo la obra *Lonely Pictures*, una serie de once fotografías donde encontramos desde retrato robado (lo cual será el principal objetivo y la principal fuente de inspiración de la serie), hasta fotografías de paisaje, autorretratos así como fotografías urbanas.

La finalidad de estas es hacer que el espectador/a sienta la soledad del viaje, haciendo su propia travesía desde la soledad tóxica que consume hasta evolucionar en esa soledad constructiva de la que hemos hablado con anterioridad, esa soledad que enriquece el alma y al ser, esa soledad que en última instancia es la que todos deberíamos llegar a experimentar, la felicidad de uno mismo, la compañía del ser, que se representa en las últimas fotografías de la serie.

4.5.1. Proceso.

La realización de *Lonely Pictures* no fue ninguna sorpresa para mí ni para mis seres queridos; así como la edición de vídeo y sonido siempre ha sido un tema que me ha apasionado, la fotografía y el diseño son mis otras dos debilidades.

Así pues, cuando decidí llevar a cabo esta aventura y enfocar hacia mi práctica artística, lo primero que llegó a mi mente fueron las fotos que podría hacer durante el recorrido y cómo podría expresar mis sentimientos y la temática tanto del viaje como del proyecto en las fotografías.

Con esto en mente, tenía que decidir qué tipo de fotografía quería elaborar; durante los últimos años en mi cuenta de instagram dedicada a la fotografía solo he hecho trabajos de retrato, así que quería salir un poco de mi zona de confort y hacer algo que, aun conociendo la técnica, nunca me hubiera atrevido a hacer. Como hemos visto anteriormente, el contacto con desconocidos ha sido algo tabú para mí desde que tengo conciencia, así pues y en contraposición a este miedo irracional a los desconocidos, una de las temáticas que más me gustan en la fotografía es la de retratos robados o *stolen portrait*, así que decidí que este era el mejor momento para experimentar una técnica que siempre me ha gustado pero nunca había tenido el valor de llevar a cabo.

Así pues, simplemente cogí mi cámara conmigo y a lo largo de todo el trayecto por europa fui intentando hacer estos retratos robados (figuras seis, siete, nueve, diez, once y doce) intercalados con fotografías de paisaje, tanto urbano como natural, así como autorretratos. Toda esta serie de fotografías tienen un tinte inevitable de fotógrafos que han influenciado mi práctica fotográfica, como por ejemplo *Ryan Winterbotham* y sus colores saturados en ciertas partes de la imagen, o por ejemplo la increíble *Diane Arbus*, con su composición impecable y tratamiento de la luz, la cual ha sido una inspiración en mi práctica artística desde que descubrí sus fotografías.

4.6. Exposición 740.000 Pasos, un viaje solo de ida.

Por último, todas estas piezas constituyen en conjunto la exposición *740.000 pasos, un viaje solo de ida* la cual se llevó a cabo en la sala de exposiciones de la facultad de Bellas Artes en Teruel.

Este último paso para el proyecto fue muy importante para mí, ya que en todos estos años de carrera nunca había realizado una exposición, y mucho menos una en la que fuera el único artista en exponer sus obras. Ver las cinco piezas en conjunto, y como estas llenaban el espacio expositivo fue una experiencia única que enriqueció mucho el resultado final de las piezas y del proyecto en general.

Aunque tenía claro que no iba a ser un trabajo fácil, las complicaciones e inconvenientes que se presentaron a lo largo del montaje de la exposición fueron más complicados de lo que suponía que iban a ser en un principio, aunque sin duda fueron necesarios para mi propio aprendizaje a la hora de organizar espacios expositivos y las obras que los conforman.

En primer lugar tenía que solucionar el tema de la colocación de las diferentes obras, lo cual ya había pensado con anterioridad, pero al tener más o menos las obras colocadas en el espacio expositivo vi que, aun funcionando bien el conjunto, piezas como *Shouting Whispers* o *Nomad*, un les faltaba ese “giro de tuerca” que Silvia me ayudara a encontrar, modificando un poco la posición de las obras y la distribución de sus elementos.

Así pues, con las obras distribuidas, necesitaba arreglar varios elementos que harían que las obras tuvieran un acabado mas profesional, sobre todo en *Shouting Whispers* y en *Travel Trash*. Ambas obras necesitaban unos últimos arreglos antes de seguir con el montaje de la exposición; con *Shouting Whispers* el problema se encontraba en la distribución de los cables de los televisores y DVDs. Esto se terminó solucionando ocultando los cables con cinta blanca, y aunando los cables de cada televisor y dvd en cinco cables blancos que se encontraban en medio del círculo de televisores, haciendo que se disimulara el amasijo de cables que la obra genera.

En el caso de *Travel Trash* el problema no era tan aparatoso, pero igual de importante; la obra debía generar un espacio en la pared de la sala de exposiciones que abarcara una esquina, e hiciera una especie de flecha para el ojo más ávido, de esta manera genera esa sensación de camino, de viaje o de avance a lo largo del viaje así como de la exposición. Esto se soluciono añadiendo cinta de doble cara en puntos estratégicos de ciertos marcos, haciendo que se mantuvieran en su lugar tanto en el suelo como en las propias paredes, ayudando a generar esa sensación de flecha en la obra y en la exposición en general.

Solo quedaba entonces elegir una iluminación, que acabaría siendo la mínima para generar un poco de penumbra que acompañaría muy bien a las piezas y generaría un ambiente mas intimo en la sala, y dar los últimos retoques a la exposición en general, limpiar un poco tanto la cinta de los televisores como el barro que había traído consigo la tienda en *Nomad* e inaugurarla, lo cual fue increíble.

A la hora de inaugurar la exposición estaba realmente nervioso, puesto que era la primera vez que hacía algo similar, pero al encontrarse mi familia y amigos más cercanos y pasado el mal trago de los primeros minutos, me fui soltando y a mi parecer, acabó siendo una buena inauguración para la exposición, así como bastante personal; acabando esta con una pequeña ronda de preguntas de los presentes que fueron un soplo de aire fresco al poder hablar, responder y comentar mis obras con el público presente y sentir que la exposición y las obras habían gustado a aquellas personas que habían venido curiosas a verla, un experiencia increíblemente enriquecedora.

5. Conclusiones.

La realización de este proyecto, así como la del propio viaje ha marcado sin duda un antes y un después en mi vida y en mi trayectoria y práctica artística. Tras empezar a superar una depresión severa y realizar un viaje de estas magnitudes, poder enfocarlo hacia mi práctica artística ha sido una válvula de escape así como una forma de expresar lo que siento y de cierta manera, hacerle llegar al público una realidad que afecta a nuestra sociedad cada día más y más.

Así pues, también he conseguido empezar a descubrir y generar un proyecto en el que realmente me encuentro cómodo y agusto dedicando mi tiempo en el, trabajando disciplinas que me llenan como artista y con materiales y técnicas que me llaman la atención y me resultan interesantes así como artista y espectador, saliendo de esta manera de mi zona de confort, y haciendo que experimente con técnicas y materiales que solo había empezado a trabajar con cierto miedo el año pasado.

La investigación que he realizado, tanto psicológica, como filosófica, artística y social ha sido sin duda alguna una de las que más me he involucrado a lo largo de mi carrera artística, y creo que esto lo podemos ver en el resultado de la obra, y sin duda, puedo verlo yo mismo en mi crecimiento personal, el que se ha visto nutrido no solo por el viaje en sí, lo que ayudó mucho en este aspecto, sino también por la investigación posterior de los temas que he vivido en primera persona y que he intentado transmitir al público en este proyecto.

Este crecimiento y esta investigación no hubiera sido posible sin mi preparación estos últimos años en la carrera, gracias a los cuales, no solo he sabido poder re-enfocar mi producción artística y utilizar esta misma para expresar lo que necesitaba que mi práctica artística expresara, sino también para saber cómo utilizar referentes en el mundo del arte para apoyar las ideas que genero con este.

En conclusión, el proyecto *740.000 pasos* ha sido un viaje solo de ida, en el cual he aprendido, me he conocido a mí mismo y he sabido cómo enfocar mi propio ser en la generación artística, descubriendo el viaje como práctica para el arte, la depresión en el arte y en sus diferentes facetas, cómo enfocar esta hacia dicho arte; he aprendido a cómo afrontar temas como la soledad, la depresión, etc... y cómo enfocarlos hacia el público para hacer llegar este mensaje tan importante de salud mental hacia el espectador/a, para sembrar de alguna manera esa pequeña semilla de incertidumbre y que, en un futuro, broten esos tallos de dudas e incógnitas que hacen, al fin y al cabo, que el individuo pase de envejecer a seguir creciendo.

6. Bibliografía, webgrafía, y material adicional.

Alberto. R. M. (2016). 9 artistas que no superaron su depresión pero la convirtieron en arte. 10/10/2019, de CulturaColectiva Sitio web:

<https://culturacolectiva.com/arte/artistas-depresivos-que-no-superaron-su-depresion>

Arrieta. E. (2019). El hombre es un ser social por naturaleza. 06/10/2019, de CulturaGenial Sitio web:

<https://www.culturagenial.com/es/el-hombre-es-un-ser-social-por-naturaleza/>

Ávila. S. y Plomera. M.. (2017). La fuente de Marcel Duchamp, historia de una burla. 27/10/2019, de Excelsior Sitio web:

<https://www.excelsior.com.mx/expresiones/2017/04/10/1156956>

Calvo. I. (2019). Tracey Emin y la creación artística como terapia. 24/09/2019, de AhMagazine Sitio web:<http://www.ahmagazine.es/tracey-emin/>

Campbell. J. (2008). El héroe de las mil caras. Psicoanálisis del mito.. Madrid: FondoDeCulturaEconómica.

Carolina C. J. (2015). ON KAWARA: LA ILUSIÓN DE DECIRLO TODO (29.771 DÍAS). 27/10/2019, de Artishock Sitio web:

<https://artishockrevista.com/2015/05/04/on-kawara-la-ilusion-decirlo-29-771-dias/>

Castillero. M. O. (2019). La relación entre la creatividad y la depresión. 10/10/2019, de Psicologiaymente Sitio web:

<https://psicologiaymente.com/clinica/relacion-entre-creatividad-y-depresion>

Colillas. I, Ignacio G.. (2013). Notas para pensar el «fin de análisis». Winnicott y Heidegger: la «capacidad para estar solo» y la «obra de arte». Buenos Aires: Universidad de Buenos Aires.

Deleuze. G. y Guattari. F.. (1988). Mil Mesetas. Capitalismo y esquizofrenia . Paris: Les Editions de Minuit.

Ficicchia. G. (2018). Mini People In The Jungle, the mystical animals of Dawid Planeta. 11/10/2019, de Collateral Sitio web:
<https://www.collateral.al/en/mini-people-in-the-jungle-dawid-planeta/>

Fresán. R. (2019). Esa visible oscuridad: Memoria de la locura, de William Styron. . 11/10/2019, de Letras Libres Sitio web:
<https://www.letraslibres.com/mexico-espana/libros/esa-visible-oscuridad-memoria-la-locura-william-styron>

Gonzales. C. (2019). Nietzsche y la búsqueda de una amarga soledad. 06/10/2019, de El Vuelo de la Lechuza Sitio web
[:https://elvuelodelalechuza.com/2018/06/23/nietzsche-y-la-busqueda-de-una-amarga-soledad/](https://elvuelodelalechuza.com/2018/06/23/nietzsche-y-la-busqueda-de-una-amarga-soledad/)

Hontoria. J. (2014). Ibon Aranberri: el relieve del poder. 27/10/2019, de El Cultural Sitio web: <https://elcultural.com/Ibon-Aranberri-el-relieve-del-poder>

Lampkin. F. (2015). La fuente Nada menos que la obra de arte más influyente del siglo XX. 27/10/2019, de HistoriaArte Sitio web: <https://historia-arte.com/obras/la-fuente-de-duchamp>

Larrañeta. A. (2018). Uno de cada cinco jóvenes españoles ha sufrido en el último año una depresión. 10/10/2019, de 20minutos Sitio web:
<https://www.20minutos.es/noticia/3347840/0/jovenes-espanoles-depresion-salud-fad/>

Larrauri. M. (2018). El deseo según Deleuze (Maite Larrauri). Madrid: Tándem.

Lopesino. A. (2019). Depresión: la enfermedad silenciosa. 10/10/2019, de Cadena Ser
Sitio web:
https://cadenaser.com/programa/2019/04/16/hora_14_fin_de_semana/1555426043_192903.html

Lopez. I. A. (2016). 7 pinturas con las que te sentirás más solo que nunca. 10/10/2019, de
CulturaColectiva Sitio web:
<https://culturacolectiva.com/arte/10-pinturas-con-las-que-te-sentiras-mas-solo-que-nunca>

Martel. C. (2018). EL ARTE DE LA SOLEDAD. CÓMO LOS PINTORES
REPRESENTAN LA EPIDEMIA DEL SIGLO XXI. 06/10/2019, de MoonMagazine Sitio web
:<https://www.moonmagazine.info/el-arte-de-la-soledad/>

Martinez. G. A. (2014). LOS "TÚNELES DE SOL" DE NANCY HOLT (1938-2014).
03/10/2019, de PijamaSurf Sitio web:
<https://pijamasurf.com/2014/02/los-tuneles-de-sol-de-nancy-holt-1938-2014/>

Morales. G. R. (2007). La depresión y el proceso creativo. 10/10/2019, de La ciencia y el
hombre Sitio web:
<https://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol20num1/articulos/procesocreativo/>

N. S. (2018). Un artista plasma en fantasmagóricas ilustraciones lo que la depresión le
hace sentir. 11/10/2019, de Cultura Inquieta Sitio web:
[https://culturainquieta.com/es/arte/ilustracion/item/14416-un-artista-plasma-en-fantasmagoricas-i
lustraciones-lo-que-la-depresion-le-hace-sentir.html](https://culturainquieta.com/es/arte/ilustracion/item/14416-un-artista-plasma-en-fantasmagoricas-ilustraciones-lo-que-la-depresion-le-hace-sentir.html)

N.S. (2014). On Kawara's date paintings explained. 27/10/2019, de Phaidon Sitio web:
<https://de.phaidon.com/agenda/art/articles/2014/july/14/on-kawaras-date-paintings-explained/>

N. S. (2012). La deriva - La Situationiste Internationale. 27/10/2019, de ArtesyProcedimientos Sitio web:
<http://artesyprocedimientos-textos.blogspot.com/2010/06/la-deriva-la-situationiste.html>

N. S. (2018). Tipos de Raíces. 24/09/2019, de Hay Tipos Sitio web:
<https://haytipos.com/raices/>

N. S. (2017). Tres paseos de Richard Long. 03/10/2019, de MasDeArte Sitio web:
<http://masdearte.com/especiales/richard-long-land-art/>

N. S. (2018). Richard Long. A Line Made by Walking 1967. 03/10/2019, de TATE Sitio web: <https://www.tate.org.uk/art/artworks/long-a-line-made-by-walking-p07149>

N. S. (2016). La soledad, el miedo y la fuerza. El arte de Kevin Peterson . 06/10/2019, de CulturaInquieta Sitio web
:<https://culturainquieta.com/es/arte/pintura/item/9157-la-soledad-el-miedo-y-la-fuerza-el-arte-de-kevin-peterson.html>

N. S. (2019). Edward Hopper Nyack, 1882-Nueva York, 1967. 06/10/2019, de Thyssen Bornemisza Museo Nacional Sitio web:
<https://www.museothyssen.org/coleccion/artistas/hopper-edward>

N. S. (2016). Edward Hopper. 10/10/2019, de Historia/Arte HA! Sitio web:
<https://historia-arte.com/artistas/edward-hopper>

N.S. (2019). Dexpresionistas:Arte y depresión. 10/10/2019, de Dexpresionismo Sitio web:<https://www.dexpresionismo.es/arte-y-depresion/>

N.S. (2019). Dexpresionistas. 10/10/2019, de Dexpresionismo Sitio web
:https://www.dexpresionismo.es

O.M.S. (2019). Datos y cifras sobre el suicidio: infografía. 11/10/2019, de Organización Mundial de la Salud Sitio web:who.int/mental_health/suicide-prevention/infographic/es/

Ontañón. A.. (2012). “La vanguardia no se rinde”: Guy Debord y el Situacionismo.. 27/10/2019, de Situaciones Sitio web:
http://situaciones.info/revista/la-vanguardia-no-se-rinde-guy-debord-y-el-situacionismo/

Orellana. J. C. (2017). Sorprendentes pinturas que ilustran lo que se siente vivir con depresión. 10/10/2019, de Hipertextual Sitio web:
https://hipertextual.com/juno/pinturas-ilustran-depresion

Parra. C.. (1988). ANÁLISIS EXISTENCIAL DE LA SOLEDAD HUMANA . Madrid: HORIZONTES EDUCACIONALES .

Pica. Y. (2018). Arthur Schopenhauer: ¿Y tú cómo llevas la soledad?. 06/10/2019, de La Razón Sitio web
:https://www.razon.com.mx/columnas/arthur-schopenhauer-y-tu-como-llevas-la-soledad/

Prieto. F. L. (2010). Arte: Land Art. 03/10/2019, de La guía Sitio web:
https://arte.laguia2000.com/escultura/land-art

Public Delivery (Productor). (2018). Marina Abramović and Ulay - The Lovers: The Great Wall, 1988/2008. 01/10/2019, de Public Delivery Sitio web:
https://www.youtube.com/watch?v=KtX7yZo_5vg

Rahola. P. (2012). Elogio de la soledad. 06/10/2019, de La Vanguardia Sitio web:
<https://www.lavanguardia.com/opinion/articulos/20120311/54267060016/elogio-de-la-soledad-pilar-rahola.html>

S. A. D. (2018). Dexpresionismo: un nuevo movimiento para visibilizar la depresión desde el arte. 10/10/2019, de SaludaDiario Sitio web:
<https://www.saludadiario.es/pacientes-de-cerca/dexpresionismo-un-nuevo-movimiento-para-visibilizar-la-depresion-a-traves-del-arte>

Sanchez. M. (2018). JardineríaOn: ¿Qué es una raíz adventicia? . 28/09/2019, de JardineriaOn Sitio web:<https://www.jardineriaon.com/que-es-una-raiz-adventicia.html>

Swami Tapasyananda. (2003). EL MÂNDÛKYA UPANISHAD. Buenos Aires: HASTINAPURA .

Velasco. C.. (2018). Situacionismo en el siglo XXI: el espectáculo eres tú. 27/10/2019, de El Salto Sitio web:
<https://www.elsaltodiario.com/arte/situacionismo-en-el-siglo-xxi-el-espectaculo-eres-tu>

Wintergotham. R. (2019). RyanWinterbotham. 30/10/2019, de RyanWinterbotham Sitio web: <http://ryanwinterbotham.com/>

Wintergotham. R. (2019). RyanWinterbotham. 30/10/2019, de RyanWinterbotham Sitio web: <https://www.instagram.com/ryanwinterbotham/?hl=es>

Zambrano. M. (1939). Nietzsche o la soledad enamorada. Revista de cultura popular, nº 16, p. 88/91.