



ESTUDIO INTROSPECTIVO SOBRE LA DEPRESIÓN A TRAVÉS DEL ARTE

LA RELEVANCIA DEL PROCESO ARTÍSTICO PARA LLEVAR A CABO LA RESILIENCIA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE LAS ARTES
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES “PRILIDIANO PUEYRREDÓN”
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES - ORIENTACIÓN DIBUJO

CAMILA VALERIA ARDILES

Directora
Marcela Martinica

2024

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	3
2. FUNDAMENTACIÓN	4
3. ESTADO DE LA CUESTIÓN	5
4. MARCO TEÓRICO	7
4.1 SOBRE LOS TRASTORNOS Y LA DEPRESIÓN	7
4.2 SOBRE EL ARTE Y LA METÁFORA	8
4.3 SOBRE EL ARTE Y LA PSICOLOGÍA	9
4.4 SOBRE EL ARTE Y LA RESILIENCIA	11
5. MARCO REFERENCIAL, FILIACIONES E INSCRIPCIONES	13
5.1 EL COLOR AZUL	13
5.2 LOS DEMONIOS	14
5.3 EL ROMANTICISMO	15
5.4 EL COLLAGE	17
5.5 LOS LIBROS DE ARTISTA Y EL ESPACIO	17
5.6 LA PINTURA AL ÓLEO	18
6. DESARROLLO	20
6.1 TEMPORADA DE TRISTEZA	20
6.2 TEMPORADA DE PÉRDIDAS	28
6.3 TEMPORADA DE RESIGNIFICACIÓN	37
7. CONCLUSIÓN	50
8. ÁRBOL DE PROYECCIÓN	52
9. BIBLIOGRAFÍA	53

1. INTRODUCCIÓN

Me propuse abordar este proyecto desde un ángulo reflexivo sustentando mis obras desde un plano personal, respaldándome en una base conceptual sostenida por estudios psicológicos. Busco contar mi realidad a través de mi producción, relatar mi experiencia desde las caídas emocionales, las perdidas significativas hasta los intentos de suicidio, y así, mostrar como todas las emociones negativas que me afectaron sirvieron como disparadores para transformarlas en algo positivo.

Expongo el recorrido transitado a través de los distintos momentos cotidianos y los diferentes estados mentales que dieron fruto a las piezas artísticas que aquí presento, para que puedan ser entendidas dentro del contexto de producción y así, demostrar la importancia del arte como herramienta para proyectar emociones, entenderlas y compartirlas.

2. FUNDAMENTACIÓN

El objetivo de este proyecto es la búsqueda de herramientas visuales que me permitan expresar a través de la producción artística un estado anímico y mental. Identificar elementos comúnmente utilizados para referirse a los síntomas o pensamientos de una persona que sufre trastorno depresivo, en la música, la poesía, las narraciones y las artes visuales. Al mismo tiempo, busco establecer elementos propios que permitan hacer un acercamiento a las ideas y emociones personales que intento expresar. Entendiendo las dificultades que conlleva producir sobre un referente abstracto como lo es un estado de ánimo.

Por lo tanto, utilizar formas de expresión comunes entre quienes comparten sus pasos por la depresión ayudará a reconocer o entender el mensaje que pretendo transmitir. A partir de una serie de diálogos internos investigué sobre ideas y conceptos vinculados a la depresión, y así profundicé sobre temas relacionados a los trastornos mentales, los diferentes tipos de tratamientos, el suicidio, etcétera.

Al realizar mis lecturas de las obras de otros artistas tuve en cuenta lo que ellos mismos expresaron sobre sus producciones. Cada artista representa su sufrimiento según cómo percibe la realidad y aquello que siente, por lo tanto, es importante tratar de entender su contexto. Según algunos estudios psicológicos, el arte sirve al artista para transformar el dolor en algo palpable, y para conocer aquello que le genera conflicto, pero este no presenta una cura en sí. Sin embargo, como mencioné antes, funciona para dialogar con su dolor y a su vez, para que quienes vean sus creaciones puedan conmoverse al identificar las emociones.

El desarrollo de este proyecto pretende demostrar la idea de que la obra de arte se encuentra condicionada por el estado anímico del artista al momento de creación. La producción de mis obras estuvo completamente condicionada por los estados depresivos que atravesé y las situaciones que me afectaron emocionalmente. Este recorrido por prolongados períodos de tristeza lo analizaré a lo largo de este escrito, justificando el uso de las diferentes técnicas y el abordaje de los distintos conceptos.

3. ESTADO DE LA CUESTIÓN

Al comenzar esta investigación, las definiciones de depresión que utilicé como punto de partida fueron las definiciones del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales y el Manual Merck de diagnóstico y terapia. Siguiendo con la investigación encontré las charlas Ted de Andrew Solomon y Johann Hari. Me interesó el enfoque de Hari sobre la modernidad como causante de la depresión, sin embargo, fue el discurso de Andrew Solomon el que realmente llegó a conmoverme.

En su libro *El demonio de la depresión: un atlas de la enfermedad* (2015) Andrew Solomon se ocupa de sintetizar la definición de depresión, la historia, los tratamientos entre otras cuestiones mientras describe sus propios pasos por la depresión. Habla sobre la importancia de la metáfora como forma en que podemos dar a entender la intensidad de los síntomas de la depresión, esto me llevó a buscar sobre autores que definieron la metáfora.

Blank Sofia y Fiochi Andrea en su trabajo de investigación *El arte: un abordaje metafórico de lo real* (2014) indagan sobre la definición de metáfora del psicoanalista Jaques Lacan, al mismo tiempo que, relacionan esa definición con el proceso artístico de evocar algo ausente para el artista.

Más adelante, encontré coincidencias con otros autores como John Berger en su libro *Modos de ver* (1981) y Boris Cyrulnik en la entrevista *Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional* (2018).

La investigación sobre lenguaje metafórico y formas de construir una imagen que evoca aquello que necesitaba contar, me llevó a buscar otros autores, fue entonces que encontré *La teoría de los colores* (1810) de Johann Wolfgang Goethe porque me interesaba su definición sobre el color azul y su relación con la tristeza. Encontré varios artistas que utilizaron este color para referirse a un sentimiento de tristeza como los fotógrafos Gabriel Isak en su serie *In the Blue Journey* (2019) y Christian Hopkins.

Un autor que me recomendaron leer fue Enrique Pichon Riviere, quien en una entrevista con Vicente Zito Lema llamada *Conversaciones con Enrique Pichon Riviere: sobre el arte y la locura* (1993) habla sobre su interés por descubrir el misterio de su propia tristeza y como esto lo llevó a profundizar sobre el campo de la psicología y el arte.

Encontré autores como García Moreno que en la revista *La mediación artística: un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte* (2010), habla sobre la importancia de la actividad artística para que el artista mire de manera crítica la realidad y pueda proyectarse hacia el futuro de manera integrada.

De esta forma, entendemos que para el artista es importante poder mentalizar aquello que necesita expresar para poder presentarlo, y esto es algo que confirma Boris Cyrulnik en *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida* (2016). Barragán Lamprea A. P. y Rivera Pimentel K. en *El arte, una forma de representar el sufrimiento*, Bogotá (2017) también hablan sobre el arte como medio para crear una realidad que facilite la transformación y el conocimiento de uno mismo y de su dolor.

Los libros y entrevistas antes mencionados de Boris Cyrulnik, y además el libro de Ana Guadalupe Sánchez y Laura Gutiérrez, *Criterios de resiliencia: entrevista a Boris Cyrulnik* (2016) fueron clave para ayudarme a entender el proceso de resiliencia, ya que tratan dicho tema en muchos de sus trabajos. Por otra parte, en la entrevista *Vencer el trauma por el arte* (2009) Cyrulnik habla sobre el papel que juegan los artistas, escritores y poetas para ayudar a superar la tragedia.

Esta última entrevista fue de suma relevancia para mi proyecto, (ya que desde un principio habló sobre la importancia que tienen los libros de ficción como los de John Green, J.D Salinger, Jazmine Warga y la música de Taylor Swift, Bring me the horizon, Machine Gun Kelly, entre otros), para ayudarme a tratar de entender mi propio estado mental. Estos artistas utilizan diferentes medios para expresar sus propias historias y así ser portavoz de quienes no pueden hacerlo.

Otros trabajos que me ayudaron a profundizar sobre el concepto de resiliencia fueron el trabajo de investigación *Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud* (cuyos autores están mencionados en la bibliografía), y la tesis de María Paczkowski *Arte y resiliencia. Los relatos de la mediación artística en los contextos de vulnerabilidad y exclusión, desde el propio sujeto* (2020).

4. MARCO TEÓRICO

4.1 SOBRE LOS TRASTORNOS Y LA DEPRESIÓN

En medicina se denomina trastorno a una alteración del funcionamiento normal de la mente o el cuerpo. Los trastornos pueden ser causados por factores genéticos, enfermedades o traumatismos. Los trastornos mentales afectan los procesos afectivos y cognitivos, el estado de ánimo, el pensamiento y el comportamiento.

En el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales se utiliza el término depresión para referirse a cualquiera de los trastornos depresivos, y se mencionan una serie de signos y síntomas a tener en cuenta para su diagnóstico. Quisiera citar algunos signos y síntomas mencionados en la página web del Manual Merck de diagnóstico y terapia:

“La depresión provoca una disfunción cognitiva, psicomotora y de otros tipos (p. ej., escasa concentración, cansancio, pérdida de deseo sexual, pérdida de interés o placer en casi todas las actividades que anteriormente se disfrutaban, alteraciones del sueño) así como un estado de ánimo depresivo. Las personas con un trastorno depresivo con frecuencia tienen pensamientos suicidas y pueden intentar suicidarse. Otros síntomas o trastornos mentales (p. ej., ansiedad o crisis de pánico) coexisten con frecuencia y a veces complican el diagnóstico y el tratamiento.” (Coryell, 2021)

Andrew Solomon es un escritor y profesor de psicología clínica que dedicó cinco años a escribir *El demonio de la depresión: un atlas de la enfermedad* (2015), en el cual mediante entrevistas con pacientes, médicos y científicos, estudios sobre literatura, arte, filosofía y datos estadísticos logra hacer una síntesis sobre qué es la depresión. Solomon comenzó escribiendo sobre su propia depresión, luego se interesó por depresiones similares y terminó interesándose por depresiones en contextos completamente diferentes al suyo.

En su libro, intenta expresar lo que siente en sus episodios depresivos mediante metáforas, ya que para él es la única forma de referirse a los síntomas de la depresión. Cada depresión será diferente porque su severidad, sus síntomas y la manera de superarla se determinará por su contexto. Es por esto que, cada

paciente describe sus síntomas utilizando diferentes palabras, aun así, muchos coinciden al describir enredaderas, acantilados y árboles.

En su estudio a través de la historia de la depresión, llegó a la conclusión de que conocemos la depresión mediante metáforas, gracias a que escritores como Emile Dickenson, pudieron expresarla con palabras. O a través de imágenes, gracias al trabajo de los artistas, cuyo objetivo es describir los estados emblemáticos de la mente. En este sentido, escribió:

“Tal vez la depresión pueda describirse mejor diciendo que es un dolor afectivo que se nos impone contra nuestra voluntad y, luego, se manifiesta de distintas formas. La depresión no es simplemente una exacerbación del dolor; pero cuando el dolor es demasiado grande puede convertirse en depresión. La aflicción es depresión en una magnitud proporcional a las circunstancias; la depresión es aflicción en una magnitud no proporcional a las circunstancias. Es un malestar que se asemeja a esas plantas que se alimentan del aire y que a medida que ruedan van agrandándose a pesar de no tener raíces. Solo se puede describir la depresión en términos metafóricos y alegóricos.” (Solomon, 2015; p. 13)

4.2 SOBRE EL ARTE Y LA METÁFORA

Jacques Lacan (1970) va a definir la metáfora como la sustitución de un significante por otro, y esta necesidad de sustitución se da debido a una falta que tiene lugar en la primera vivencia de satisfacción y deja una huella mnémica. Asimismo, Boris Cyrulnik (2018) afirma que esa falta es lo que invita a que seamos creativos, y en este mismo sentido, John Berger dirá que “Las imágenes se hicieron al principio para evocar la apariencia de algo ausente”.(BERGER, 1981; p. 16)

En un trabajo de investigación realizado por Blank Sofia y Fiochi Andrea (2014) para la Universidad de Buenos Aires, sostienen que “(...) el arte puede entenderse como una operación simbólica, más precisamente como metáfora. Recurso que le permite al sujeto (re)construirse frente a aquella falta inaugural que a su vez, le resulta insopportable.” (Black, Fiochi, 2014; p. 1)

4.3 SOBRE EL ARTE Y LA PSICOLOGÍA

Podemos hablar de la relación entre arte y psicología partiendo desde la paleta de colores, en mi caso, comenzó con una búsqueda sobre el significado atribuido al color azul y su relación con la tristeza.

Johann Wolfgang Goethe en su obra *La teoría de los colores* de 1810 discutió la teoría newtoniana puramente física para darle cualidades psicológicas a los colores en relación al lugar que ocupaban en el espectro. Según Goethe, el azul es el color de la tranquilidad, un color pasivo y por esto, se lo asocia, desde el romanticismo, con todos aquellos sentimientos y sensaciones que tienen que ver con la pasividad, entre ellas la tristeza. En la actualidad, las personas de habla inglesa utilizan la frase “*feeling blue*” para referirse de manera indirecta al sentimiento de tristeza o depresión; y también se continúa utilizando el color azul para representar dicha emoción en lo visual.

En una entrevista Enrique Pichón Riviere (1993), un médico psiquiatra argentino que se encargó de investigar la relación entre el arte y la locura, habla sobre su propia tristeza de esta forma:

“—¿Tuvo de niño alguna gran tristeza?

—La tristeza me acompañó toda la vida, acaso por eso no recuerdo ninguna tristeza especial de mi niñez.

—¿A qué se debe?

— En una primera época sentía la tristeza como algo presente, fijo, lastimándome siempre y sin saber el motivo real. Y desde entonces no he hecho otra cosa que estudiar para poder revelar algo de mi propio misterio.” (p. 27)

Luego, el periodista le pregunta porque buscaba la psiquiatría, a lo que Riviere contesta: “Quería entender el misterio de la tristeza.” (p. 36) Deseaba entender la tristeza que lo había acompañado toda su vida. También indago en el campo del arte, estudiando el proceso de varios artistas y poetas.

El médico asegura que esta emoción surge de una pérdida afectiva que se da en algún momento de la vida, y termina por generar conflicto en la mente. Es así que para evitar que esta tristeza se vuelva una depresión, que posteriormente originará una enfermedad mental, hay que resolverla a través de una *recreación progresiva*

del objeto, que significa volver a dar vida a aquello que fue destruido e impide ver la realidad de forma correcta.

Riviere analiza el trabajo de Pablo Picasso afirmando que daba mucha importancia a las circunstancias en que se creaban las obras, el dónde, cómo y porqué. Tomé un fragmento del texto que me pareció relevante para este escrito donde Riviere dice:

“Un análisis profundo nos permite comprobar que es un artista que ha tomado su obra como camino de investigación y que ha descendido a las etapas más regresivas de su propio inconsciente. Pero no se ha perdido, no ha muerto, no ha enloquecido en su viaje, sino que ha encontrado allí la raíz de su unidad, más dolorosa, pero no por ello menos vital y comunicante, tal como se da en el Guernica; es decir, no ha sucumbido ante la enorme presión de su propio inconsciente, como sí sucumbe un artista psicótico, porque éste no es capaz de exteriorizar su inconsciente tampoco puede proyectar su emoción como una forma de vivir y de compartir el mundo que lo rodea.” (Riviere, 1993; p. 132)

Riviere llegó a varias conclusiones: por un lado que, esa tristeza no solo le había marcado la vida, sino que lo acompañaría por siempre así como su pasión por la poesía. Profundizar en la medicina y en el campo del arte lo llevó a entender que la ciencia y el arte no son caminos opuestos, en su creatividad y su función de indagar la realidad, concluye que quien los transita sin miedo termina por desentrañar los mismos misterios.

Tambien Garcia Moreno (2010) relaciona al arte con la psicología cuando habla sobre la forma en que el primero ayuda al artista a conocerse mejor, ella dice:

“La actividad artística conecta al sujeto con su propia identidad individual y cultural; permite revisar su imaginario y acceder al universo simbólico. Igualmente, facilita a la persona en situación de exclusión social darse cuenta de sus dificultades, elaborar sus conflictos y realizar un camino hacia la autonomía.

La experiencia artística facilita que la persona se posicione críticamente ante su realidad y que se proyecte en el futuro de una forma más integrada. Nadie puede salir de una situación de exclusión social si antes

no ha sido capaz de imaginarse de otra manera, de representárselo, de proyectarse hacia el futuro.” (p. 2)

4.4 SOBRE EL ARTE Y LA RESILIENCIA

El psiquiatra Boris Cyrulnik (2009) define la resiliencia como la capacidad que tiene el ser humano para superar los traumas mediante ciertas herramientas sociales e individuales, entre las cuales se encuentra la expresión artística como forma eficaz para empezar a tratar el dolor profundo. La persona sufriente se servirá del arte para no ser arrastrado por el trauma y caer en depresión.

La mayor parte de mi trabajo se encuentra relacionado con expresiones artísticas como la música, la poesía y los libros, que me ayudaron a decir muchas cosas que no podía con mis propias palabras. Cyrulnik (2018) habla exactamente sobre este tema, usar a los artistas como portavoz en el camino hacia la resiliencia.

“Todas las producciones artísticas están hechas para superar la tragedia. Las películas cuentan tragedias, cuentan historias emotivas de gente, de niños, que consiguen superar la tragedia. Y, para nosotros, son maneras de comprender pero para los dañados, los traumatizados, es también una forma de pedirle al artista que sea su portavoz. Si me ha pasado algo que no tengo fuerza o valor para contar, porque, si cuento lo que me ha pasado, para mí será duro y para ti, difícil de escuchar, y vas a querer que me calle.” (Canal Aprendemos Juntos, 2018; 26m25s)

Más adelante, en la entrevista continúa:

“La negación es protectora porque nos permite evitar afrontar el problema. Pero esta negación que protege obstaculiza la resiliencia porque no afrontamos el problema. Sin embargo, cuando damos la palabra a los artistas, a los poetas, los cantantes, escritores, cineastas, ahí las emociones están controladas. Porque podemos hacer del actor... El actor se convierte en nuestro portavoz y él dirá lo que yo no tengo fuerza para decir. El desvío, el alejamiento de la emoción, el control de la emoción, la representación de la tragedia de manera soportable, ya sea con una película, una novela... Así los demás pueden intentar entender

sin angustiarse ni sentirse incómodos por la tragedia." (Canal Aprendemos Juntos, 2018; 27m18s)

Cyrulnik (2016) dice que para el mismo artista que padece el dolor, la obra de arte es una forma de transformar el sufrimiento porque mentaliza aquello que le pasa para poder representarlo, y así, es capaz de compartir aquel mundo mental que le agobia.

5. MARCO REFERENCIAL, FILIACIONES E INSCRIPCIONES

Cuando comencé la búsqueda icónica, encontré representaciones visuales de artistas que querían dar cuenta de su paso por la depresión al expresarlo en pinturas, dibujos, fotografías e incluso videos musicales. En estos identifiqué similitudes en el uso de patrones de colores, en los fondos casi indefinidos la mayoría de las veces porque de alguna forma representarían ese lugar oscuro en la mente donde alguien se pierde cuando está en los peores momentos, así como también en el uso de agentes externos a la figura principal para dar la idea de algo que es inmanejable para uno mismo.

Mis primeras búsquedas de filiaciones fueron específicamente sobre artistas que trataran el tema de la depresión o la tristeza, más adelante, me incliné más por una búsqueda de técnicas que pudiera explorar en mi propio trabajo.

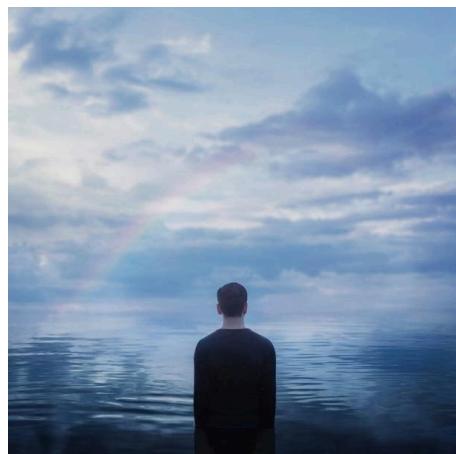
5.1 EL COLOR AZUL

Una de mis primeras inspiraciones inconscientes y anteriores al comenzar este proyecto, fue *Desnudo Azul* de Pablo Picasso, donde el uso del color azul servía para expresar el dolor que sentía en aquel periodo debido al suicidio de su amigo. Mientras continuaba con la búsqueda de artistas y me informaba acerca de los conceptos atribuidos al color azul, encontré al fotógrafo Gabriel Isak, quien convirtió su depresión en la inspiración para crear la serie de fotografías *In the blue Journey*, una serie de obras surrealistas y melancólicas donde construye paisajes en tonos azules en los cuales refleja su mundo interior de los sueños y la psicología.

Otro fotógrafo que utiliza el azul en sus obras es Christian Hopkins Hopkins logró manifestar todo aquello que sentía debido a la depresión mediante la fotografía.



Desnudo Azul, Pablo Picasso,
40 x 46 cm, 1902



Discovery at Dawn, serie In The Blue Journey, Gabriel Isak, 2019

Destaco principalmente una fotografía donde se distingue su figura cayendo en las profundidades del agua, sumergiéndose, del mismo modo que sucede en una de las fotografías de Edward Honaker.



Edward Honaker, 2016



Christian Hopkins, 2017

5.2 LOS DEMONIOS

En la obra pictórica de Zarina Situmorang, *Depression Part 1* se nos presenta la autora como figura central en un espacio indefinido, la rodean varias manos que intentan alcanzarla. En este autorretrato, Zarina utiliza las manos como símbolo de emociones o pensamientos incontrolables. Asimismo, el artista digital Zary en su obra *My demons* construyó un espacio plástico similar anteponiendo la figura principal a un fondo difuso donde aparecen manchas negras que representan sus demonios. Se entiende que ambos simbolizan los pensamientos intrusivos como seres que están al acecho.



Depression Part 1", Zarina
Situmorang, 20x25cm, 2016.



My Demons, Zary, 2015

Tuve en cuenta a estos artistas que trabajaron el espacio como una atmósfera indefinida para ponerlo en práctica en mis exploraciones, sobre todo cuando empleé técnicas líquidas que me permitieron trabajar con transparencias.

5.3 EL ROMANTICISMO

Toda la exploratoria previa me llevó a analizar obras del Romanticismo, movimiento en el que artistas como William Turner o John Constable en su búsqueda por representar lo sublime, trabajaron con materia diluida para realizar paisajes mediante las manchas, donde casi no hay delimitación de planos, el horizonte se pierde o está ligeramente insinuado por la correspondencia de la gama de colores. Otro autor del romanticismo que tuve en cuenta es el artista alemán Caspar David Friedrich, quien en la obra *El caminante sobre el mar de nubes* antepone a un personaje de espaldas frente a la inmensidad de un paisaje construido por manchas. Este último me vino a la mente cuando en una de mis piezas sobre papel de color, representé a una figura femenina, de espaldas al espectador, sobre una terraza que esta frente a un paisaje urbano definido por algunas líneas y manchas que delimitan el horizonte. Es decir, que inconscientemente estaba tomando elementos de estos artistas románticos que no trabajaban el mismo tema, pero con los cuales encontré relación en lo plástico.



Snow Storm: Steam-Boat off a Harbour's Mouth, Joseph Mallord William Turner, 91x122 cm, 1842



Rainstorm over the Sea, John Constable, 22.2 x 31 cm, 1824 - 1828



El caminante sobre el mar de nubes, Caspar David Friedrich, 95x75 cm, 1818

Una artista más contemporánea que trabajó el espacio atmosférico mediante manchas, es Lesley Oldaker. En su obra *Slow progress* tenía como objetivo crear una atmósfera emocional donde delimitó el espacio por medio de manchas que se van haciendo más pequeñas hasta casi desvanecerse a medida que se alejan, a su vez, estas tienen forma humana porque la artista quería representar la sociedad moderna.



Slow Progress, **Lesley Oldaker**,
20x16 cm, 2016

5.4 EL COLLAGE

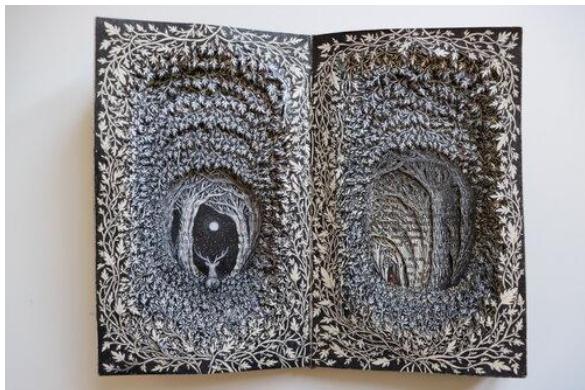
Buscando nuevas técnicas para incorporar a mis exploratorias durante la segunda instancia del proyecto, encontré la obra de Caterina Giglio, quien creó una serie de obras a las que llamó *Excavaciones* cuya temática es la búsqueda emocional representada a través del collage y el calado del papel.



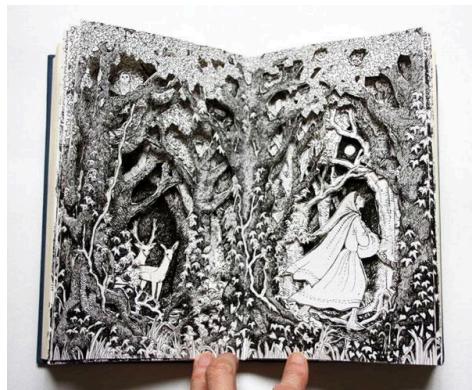
The origin of hope,
Caterina Giglio,
11x14 cm, 2007

5.5 LOS LIBROS DE ARTISTA Y EL ESPACIO

Investigando sobre modos de generar tridimensionalidad mediante la superposición de papeles llegué a las obras de Alexi Francis y Isobelle Ouzman, dos artistas que intervinieron libros y crearon todo un nuevo espacio dentro de las páginas. En especial me interesaron las piezas que intervinieron con fondo negro y dibujo en blanco. Mediante las capas que se creaban por las mismas páginas generaron profundidad calando y representando un bosque dentro de ese espacio limitado.



Finding my way, Isobelle Ouzman, 2021



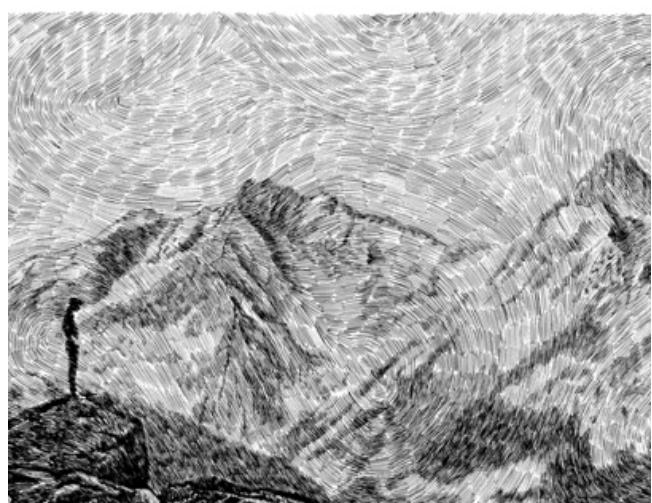
*Through the forest Altered book,
Alexi Francis*

La obra de Pedro Tapa *You are everywhere* me interesó porque el artista superpuso de manera digital dibujo a color con dibujo en blanco y negro. Así como también el uso de la figura humana y la naturaleza.

Otro artista de mi preferencia es Nicholas Jolly, quien en *Child on the Rock* construyó todo un paisaje mediante líneas que siguen diferentes sentidos.



You are everywhere, Pedro Tapa, 2016



Child on the rock, Nicholas Jolly, 60x40 cm

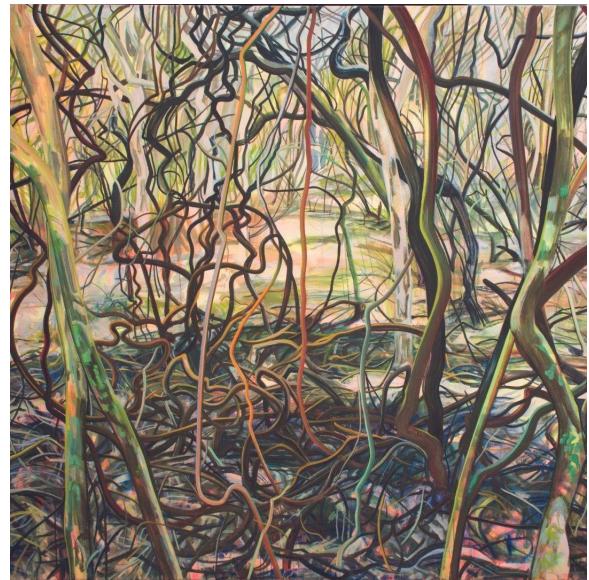
5.6 LA PINTURA AL ÓLEO

En la última instancia del proyecto, hubo dos artistas que me interesaron por el uso de la paleta cromática y las técnicas que utilizaron para representar una imagen más oscura. Por un lado, Jean Francois Bouron con sus cuerpos distorsionados representados en colores tierra, y por el otro, Adrian Paiva con sus paisajes en

pintura al óleo donde prevalece la naturaleza y las enredaderas toman protagonismo.



Sin título, Jean Francois Bouron



Sin título, Adrian Paiva

6. DESARROLLO

6.1 TEMPORADA DE TRISTEZA

Mi punto de partida fueron los dibujos y pinturas que había realizado a lo largo de la carrera para diferentes materias, en estos se podían apreciar colores fríos, seres ocultos en sombras y/o atrapados y muñecas cortadas. Comencé preguntándome ¿Por qué razón representaba aquello?, ¿Por qué esas eran imágenes mentales que quería o necesitaba representar? Y mientras trataba de averiguarlo continué bocetando sobre esas mismas figuras, esos colores y esas ideas oscuras que tenía.

En el año 2018 en un trabajo práctico para la materia Historia de la Cultura de la Universidad Nacional de Las Artes, por primera vez se me propone analizar mi propia producción artística y fue gracias a este trabajo que descubrí que posiblemente mi producción seguía una temática: la tristeza. Por ello decidí ahondar en este concepto, sin saber que tanto enriquecería mis conocimientos, y al mismo tiempo, destruiría mi psiquis el contexto de pandemia en el que nos encontrabamos.

Por primera vez estaba comparando la tristeza que siempre me había acompañado con la de otras personas.

El aislamiento social me permitió hacer una introspección profunda que me ayudó a entender que mi tristeza era una depresión, y que cargaba con ella desde la infancia. Estaba analizando un montón de pensamientos, situaciones y un cúmulo de emociones que de repente tenían un nombre.

Al investigar sobre los trastornos depresivos descubrí que una gran cantidad de personas sufrían lo mismo y estaban dispuestas a compartirlo, crear conciencia sobre este tema. Por mi parte, cuando analicé mi producción artística por primera vez y fui consciente de que estaba representando mi tristeza en mis trabajos no estaba segura de qué hacer con eso, hasta que comencé a desarrollar esta investigación que me ayudó a descubrir que había muchas personas que utilizaban sus emociones como fuente de inspiración.

Entonces decidí utilizar mis propias emociones como punto de partida y convertirme en mi propia inspiración para producir obras que reflejan mis pasos por la depresión.

Llamo a esta primera parte del proyecto *Temporada de tristeza* porque me permití ahondar sobre esta emoción a nivel personal, y al mismo tiempo, intentar comprenderla a partir de lo que otras personas expresan sobre su propia tristeza o depresión, buscando entender esta y muchas otras emociones que afectan mi vida.

En lo que a depresión refiere, es un título errado, ya que la depresión no es solo una emoción, como mencioné antes, es un cúmulo de emociones. Sin embargo, generalmente se le dice a las personas que están decaídas anímicamente que es una fase, un tiempo, que se les va a pasar pronto, y fue a esto a lo que quise hacer referencia con este título. Quisiera poder decir que mi temporada de tristeza fue solo eso, una temporada, pero llevo casi toda mi vida atravesando largos períodos caracterizados por emociones bajas que nunca pude explicar. Y comenzar con este proyecto fue un intento de procesar aquello que sentía, para encontrar la forma más satisfactoria de llevarlo al soporte.

Las piezas envueltas en torno a esta etapa de la producción no necesariamente terminaron por conformar una serie, sin embargo todas se relacionan por su origen en las primeras exploraciones, tanto conceptuales como matéricas.

Mis primeras exploratorias fueron inspiradas por libros y canciones que, de alguna manera, describían lo que estaba sintiendo. Escribí en mi bitácora algunas de esas frases que me interpelaban y comencé a ilustrar imágenes mentales en base a esas ideas. Al principio, casi reproduje los mismos símbolos que conocía y había trabajado antes de cursar el Taller Proyectual de dibujo, representaciones de manos, sangre y figuras deformándose que ahora formaban parte de una búsqueda de nuevos materiales y nuevas formas de representación.

La bitácora que utilicé durante los tres años de taller la construí a partir de papeles blancos y papeles de colores, incorporando estos últimos a mis producciones por primera vez. El papel de color se volvió un elemento importantísimo para toda mi producción, que me llevó a investigar sobre el color y sus aspectos psicológicos.

Una frase que tuve en cuenta a la hora de trabajar es del famoso libro *El guardián entre el centeno* de J. D. Salinger (1951), donde alguien le dice al protagonista “Tengo la sensación de que avanzas hacia una caída realmente terrible” (p. 247), y me llevó a pensar en personajes sobre acantilados o terrazas, relacionandolo a la idea de estar al borde del suicidio, contemplándolo.



Bitácora de viaje,
Camila Ardiles, 2020

De modo que, tomé esta frase del libro que me recordaba a las veces que me sentí realmente abrumada por la tristeza, encontrándome de pie al borde de la terraza del edificio en el que vivo, preguntándome: ¿Qué pasaría si salto? ¿Todo el dolor se termina? Y a partir de esto, representé figuras sobre el azul del papel que como color, por un lado, funcionaba como fondo, un cielo interminable que se cernía sobre la escena, y por otro lado, contenía su atribución psicológica en relación a la tristeza.

Conocía desde muy chica la obra de Pablo Picasso, *Desnudo Azul*, y su relación con la tristeza del artista, así que no tardé en darme cuenta de su influencia. Asimismo, durante la búsqueda de filiaciones relacionadas al tema de la depresión en el arte, encontré artistas como Gabriel Isak y Christian Hopkins que utilizaron la fotografía y el color azul para representar su paso por la depresión.

Continué trabajando en mi bitácora en una búsqueda desesperada por encontrar la forma de representar las emociones, ilustré rostros, buscando que las expresiones resultaran lo suficientemente expresivas, utilizando diversos materiales como sanguinas, carbonillas, tinta china y acuarelas; de los rostros pasé a los cuerpos, indagando y probando con diferentes poses, pero nada terminaba por satisfacerme.

Luego de haber investigado tanto acerca del color azul, creía que debía incorporarlo en la producción. Gracias a esto comencé a trabajar sobre una idea que no resolvería hasta alcanzado el último tramo de la producción.

Inspirada por la canción *Drown* de la banda Bring me the horizon, en el año 2016 había producido una pieza donde se veía parte de un brazo que se sumergía en las profundidades del agua. Quise retomar esta idea y boceté figuras en caída libre, ahora quería representar un cuerpo completo, ¿Este cuerpo debía representarme? No lo sabía aún. Lo que sí sabía es que las inspiraciones poéticas en relación al agua y sentirse ahogado por el dolor emocional se acumulaban en un repertorio que no quería pasar por alto. Oliver Sykes en la canción *Drown* dice:

“Y el peso del mundo es cada vez más difícil de sostener
Viene en oleadas, cierro los ojos
Contengo la respiración y dejo que me entierre
No estoy bien y no está bien
¿No entrarás al lago y me llevarás de nuevo a casa?”

En el estribillo y el puente continúa: “Sálvame de mí mismo, no dejes que me ahogue. Porque sabes que no puedo hacer esto por mi cuenta”.

Personalmente interpreté esta canción como tener que fingir estar bien, cargando con un peso insostenible, cuando uno realmente se está ahogando en emociones que nunca llega a verbalizar porque no contaba con el apoyo emocional necesario, que era exactamente lo que me pasaba. Tampoco sabía cómo verbalizar esas emociones que no llegaba a entender del todo. Así que, en una actitud autodestructiva, simplemente sentía que me ahogaba y no hacía nada para evitarlo.

En la canción *Clean* de Taylor Swift también se utiliza el agua como metáfora, ahogarse en un dolor tan profundo que impide respirar, y una de las frases que más me inspiró dice: “El agua llenó mis pulmones, grité tan fuerte pero nadie escuchó nada.”



Exploratoria,
Camila Ardiles, 2020

Hay muchas referencias musicales en donde se utiliza el agua y el ahogarse como metáfora, pero quise destacar las principales inspiraciones de estas exploratorias. En cuanto a referencias visuales, la producción fotográfica de Christian Hopkins y Edward Honaker funcionaron como inspiración visual para ayudarme a llevar estas ideas al papel. Utilice pintura al óleo como material, sin embargo no terminó de convencerme y abandoné la idea hasta que la retome en el último nivel del Taller.

Siguiendo con la búsqueda de artistas llega a las producciones de Zarina Situmorang y Zary entre otros, donde se ponen a ellos mismos como protagonistas de un espacio indefinido al acecho de seres desconocidos que funcionan como metáfora de emociones incontrolables o pensamientos intrusivos.

Estos artistas inspiraron obras donde situé al personaje principal frente a una ventana, en la cual se pueden ver manos a través de la transparencia del vidrio. Estas producciones tienen como antecedente una pieza que produje en 2016, en la cual lo único que se llega a percibir es una silueta encogiéndose en la oscuridad y manos que se contornean contra el vidrio.

Generalmente representé el espacio en un valor bajo, siendo totalmente negro o en tonalidades de grises, creando una atmósfera de penumbra donde la figura principal se encuentra al acecho de sus demonios, utilizando la metáfora de Zary que al mismo tiempo toma de una canción que lleva el mismo título de su obra.

Siguiendo esta misma premisa, produje la obra *Las voces en mi cabeza dicen que estaría mejor muerta*, donde se puede observar a una persona sentada en el suelo de una habitación. En esta pieza predomina una paleta fría y matizada. La figura principal con la espalda apoyada en una cama deshecha, se encuentra centrado,

así como la sombra que proyecta donde deseo representar un mal interno, un dolor psicológico secundado por la paleta fría y el juego de luces y sombras que generan una atmósfera lúgubre.

En este caso, los auriculares representan el bloqueo de una realidad dolorosa de la que el personaje pretende escapar, graficada en la mancha que sugiere que algo acecha desde la ventana.

El trabajo de planos de colores es indispensable en esta pieza , ya que gracias a ello podemos apreciar los sutiles signos de autoflagelación con manchas rojas de las muñecas, y el desorden mental en la cama deshecha que vemos parcialmente.



Bitácora de viaje,
Camila Ardiles, 2020

Las voces en mi cabeza dicen que estaría mejor muerta,
Camila Ardiles, Óleo sobre papel 35 x 25 cm, 2020

En la bitácora me propuse utilizar el recurso del papel de color para crear otro tipo de exploratoria, la oscuridad deseada entre el contraste del papel amarillo con la tinta china. Así obtuve dos resultados completamente diferentes de una misma idea.

El trabajo atmosférico que realizaron los artistas antes mencionados me llevó a buscar nuevas inspiraciones en las pinturas del romanticismo. Constable y Turner trabajaron técnicas líquidas para representar el paisaje sublime, un aspecto que tenía que ver con lo emocional. Sin embargo, fue en la obra de Caspar David Friedrich, *El caminante sobre el mar de nubes*, la que me ayudó a concretar las ideas que tenía al principio sobre personajes ante el abismo.

Luego de explorar con el papel de color como soporte, decidí utilizarlo en una pieza definitiva que llame *Al borde del abismo*. En ella vemos una figura parada de espaldas al espectador, frente al crepúsculo y a una ciudad representada con un bajo nivel de mimesis que se tiñe de negro.

Aprovechando el color del papel, en este caso naranja, creé un escenario monocromático de un atardecer. En ella hay un juego entre dibujo lineal y manchas de diferentes valores para crear luces y sombras. Me serví de aguadas al igual que los artistas románticos para representar el paisaje urbano que se extiende inmensamente ante el personaje de pie en la terraza. Mediante la tinta china diluida generé las transparencias necesarias para representar las nubes y la atmósfera alrededor de los edificios. La luz que define la puesta de sol está lograda mediante el uso de tizas amarillas y blancas. Con pluma y tinta dibujé el personaje principal que se alza en el centro de la composición, al igual que la obra *El Caminante* de Friedrich.



Al borde del abismo,
Camila Ardiles,
tinta china sobre papel
29,8 x 22 cm, 2020.

Mis exploraciones del espacio ya tenían el agregado de una figura principal bien definida en contraste con un fondo más difuso. La dualidad entre lo figurativo y la mancha.

Cuando trabajé en la obra *Algo está mal conmigo*, utilicé una técnica aguada como Lesley Oldaker. Así surgió esta imagen en la que se puede ver a una figura representada en forma lineal en el centro de la composición, resaltada no solo por su grado de mimesis, sino porque la única mancha de color rojo y el valor más alto están sobre ella

El resto de las figuras en el cuadro son manchas de valores bajos que sugieren formas humanoides que se mimetizan en el fondo. Existe una organización armónica en cuanto al peso de la composición de derecha a izquierda.

La interpretación personal que le di a esta producción fue sobre la idea de estar roto metafóricamente y sentirse distanciado del resto de la sociedad. Así se siente la depresión, nada es preciso, el aire es espeso hasta que la oscuridad emocional lo cubre todo.



Algo está mal conmigo,
Camila Ardiles,
tinta china sobre papel,
50x70 cm, 2020

También puede ser que esta última producción, en su espacio tan siniestro, contiene parte de la incertidumbre que sentí durante la cuarentena que parecía extenderse infinitamente y afectaba cada aspecto de la vida cotidiana, incluso la producción artística.

6.2 TEMPORADA DE PÉRDIDAS

Una pérdida catastrófica dio inicio a la temporada más desoladora que había vivido en toda mi vida. En esta etapa perdí seres queridos, fuerza, sentido y voluntad. Durante mucho tiempo moverme para realizar la tarea más simple, como levantar un lápiz, requería un esfuerzo colosal y no importaba lo que produjera, nada tenía sentido. Pero debía encontrar la forma de restituirlo. Esto daría pie a producir desde un ángulo más personal, ya que hasta el momento me había permitido hablar sobre la depresión a través de lo que muchas otras personas sentían, casi fingiendo que aquello no era autorreferencial. Esta vez tenía que poner todo lo que estaba sintiendo sobre el soporte para poder entenderlo y continuar. Aún así, siempre necesité encontrar relación entre lo que otras personas expresaban a través de libros o canciones, para encontrar metáforas en común que pudieran expresar mis propias emociones de forma que puedan ser entendidas y transmitidas al espectador.

Nuevamente la música fue la inspiración clave para comenzar a generar imágenes mentales que me ayudaron a representar aquello que sentía. Las letras de las canciones que hablaban sobre la pérdida, el vacío y la tristeza otra vez me impulsaron a producir, las primeras exploraciones fueron digitales. No obstante, aunque la técnica estaba bastante lejos de lo que había probado durante la primera parte del proyecto, las piezas que generé contenían en su construcción elementos que ya había incluido anteriormente, como el color plano de fondo, el mismo personaje principal y un dibujo lineal. En general, los bocetos contaban con una construcción sencilla, sin demasiadas limitaciones espaciales donde predominaba la figura principal y alguna frase de la canción que me inspiró. Con distintos pinceles digitales busqué generar diferentes texturas para hacer alusión a alguien que se deshacía, desvanecía, perdía y se rompía debido a la pérdida.

Lonely fue la primera ilustración digital que hice y es donde tímidamente insinué con una mancha, tanto el espacio como el ser faltante. El personaje principal junto a la sombra está sentado abrazándose las piernas, y como es costumbre en mis dibujos, no se le ve el rostro. Esta escena tan íntima fue inspirada por la canción Lonely de MGK y por esto escribí en la imagen la frase que dice “Solitario incluso cuando la habitación está llena, lo cambiaría, lo cambiaría todo por ti”. La segunda ilustración que realicé, *I cried*, está inspirada en la misma canción, pero en una frase

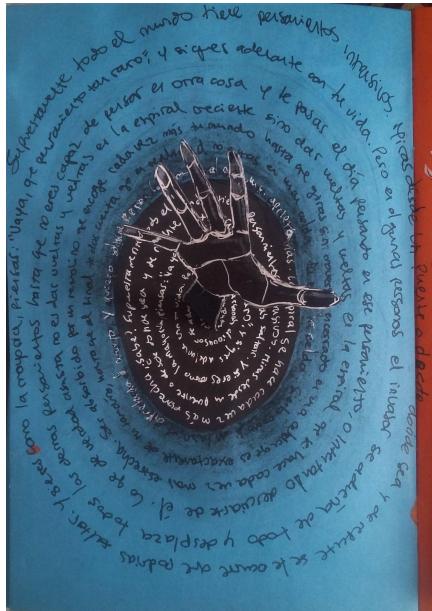
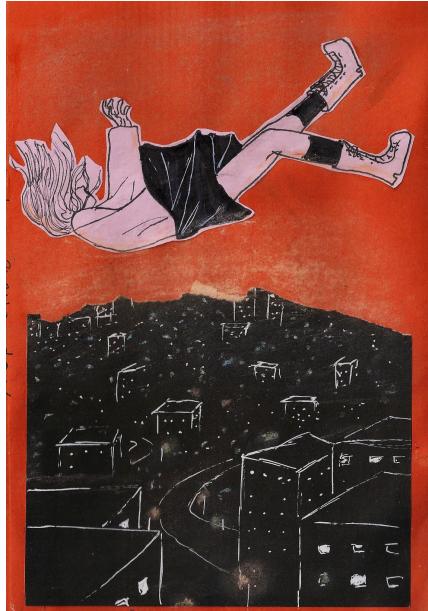
que dice: "La última vez que te vi, lloré, desearía que hubieras tenido más tiempo", es una canción con la que me sentí identificada, ya que habla sobre perder a un ser querido. En cuanto al dibujo, mi intención fue integrar el mensaje lingüístico por medio de la mancha.

En general, buscaba crear imágenes donde pudiera incluir aquellas palabras que describían de forma tan acertada como me sentía, porque era difícil para mí utilizar mis propias palabras y exponerme tan directamente. El temor a la exposición emocional está presente en toda mi producción, y esto se puede ver precisamente en las figuras principales que ocultan el rostro como si de alguna forma este recurso desligara mi participación en la pieza.



Exploratoria, Camila Ardiles,
dibujo digital, 2021

Cuando decidí volcar mis ideas sobre el papel, utilicé materiales que ya había explorado con anterioridad y con los que me sentía cómoda, como es el caso de la tinta china, que protagonizó dos de las piezas finales de la primera parte del proyecto. Por otra parte, mi bitácora se encontraba cada vez más intervenida por distintos pedazos de papel bocetados que no me habían terminado de convencer. Se me ocurrió que con aquellos trozos de papel podría construir una nueva obra si encontraba la forma componerla. Así, fue como comencé a intentar generar tridimensionalidad por medio del color y la superposición de papeles. Siempre había utilizado papeles de colores, entonces incorporé hojas negras y las piezas comenzaron a adquirir profundidad.

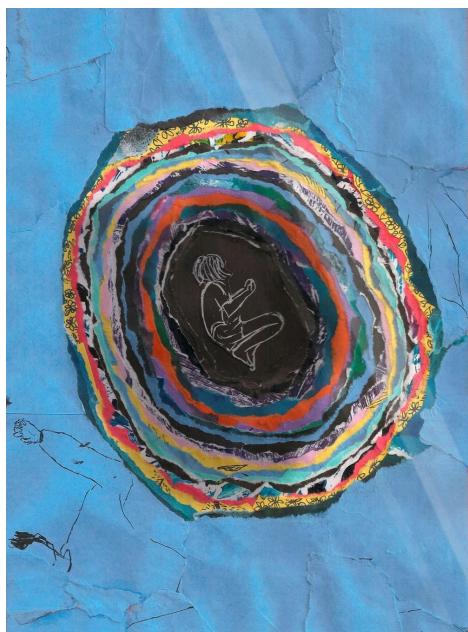


Bitacora,
Camila Ardiles, 2021

Conceptualmente el collage para mi representó un modo de unir piezas rotas, de construir sobre lo perdido y llenar el vacío que también se había creado en mi producción. Necesitaba crear un nuevo espacio y producir sentido porque de repente nada lo tenía, ni mi vida, ni el arte. Pero el arte era el único camino que conocía para representar aquello que sentía, y de alguna forma, darle sentido a los conceptos que cargaba en mi mente, por lo tanto, debía obligarme a mi misma a salir del pozo y producir.

Una artista que trabajó un concepto parecido es Caterina Giglio, quien creó una serie de obras a las que llamó *Excavaciones*, que sigue con la búsqueda emocional a través del collage y el calado del papel. A partir de estos collage y excavaciones fue que se me ocurrió desarrollar el pozo emocional. Que se percibe de la siguiente forma: una persona que está sufriendo un cuadro depresivo se siente hundida en un lugar donde todo está oscuro y no ve la salida. Estar en el pozo es saber que estás mal emocionalmente y no aceptar ayuda, porque no hay salvación posible. Definí mi propio pozo emocional como el lugar metafórico en el que me encuentro cuando ya me siento completamente desesperanzada. Cuando los recursos, la energía y los medios que podrían propiciar la salvación se han agotado y no hay razón para aceptar ayuda.

Como mencioné antes, en mi bitácora incursiné en algunas técnicas con la intención de crear profundidad mediante la superposición de papel, o incluso pegar papel negro sobre otro de color, y así trabajar la profundidad incluyendo carbonilla y difuminando alrededor. Incluí palabras, porque mi mente estaba llena de cosas que decir y cosas dolorosas que no podía olvidar, algunas se repetían mil veces y se creaba un bucle interminable. Era ansiedad. La ansiedad se presentó como un remolino de pensamientos que escribí alrededor del pozo que representé.



Pozo emocional,
Camila Ardiles,
21,5 x 29,5 cm, 2022

Sin embargo, cuando me reformule la idea del pozo emocional, me propuse crear la pieza con una técnica que se asemejara mucho más a la que había utilizado Caterina Giglio en su obra. Tomé aquellos bocetos que había descartado y comencé a construir paredes alrededor de un personaje que se encontraba tendido en posición fetal en la oscuridad representada por el papel negro. Las capas coloridas del pozo no hacen más que resaltar la oscuridad del centro, es decir, del fondo del pozo. A diferencia del boceto que había hecho previamente representando el pozo emocional, en esta ocasión no utilicé texto,

ni otros materiales para ayudarme a generar profundidad. La propuesta esta vez fue que la sola forma en que se abría el espacio irregular alrededor de la figura fuera suficiente para generar profundidad.

En el centro de la composición se encuentra el ya mencionado personaje, representado en aquella posición porque quería dar a entender que se había dado por vencida y se limitaba a recostarse vulnerable en la oscuridad. La forma en que los bordes afilados e irregulares de los papeles son visibles y reconocibles, connotan que la construcción del pozo se dió en la búsqueda de que cada pieza encajara en su lugar, tanto de manera literal como metafórica.

Entonces, mientras que por un lado exploraba todo aquello que el papel negro tenía para ofrecer en cuanto a técnicas que podía utilizar para generar luces o utilizarlo como fondo, por el otro, continuaba explorando modos de crear mediante la superposición de papeles, al mismo tiempo, que descubría el libro de artista.

En este sentido, investigando llegué a las obras de Alexi Francis e Isobelle Ouzman, dos artistas que trabajaron libros de artista de formas muy similares, interviniendo mediante el calado de las páginas un libro, generando cierta profundidad que les permitió representar un espacio tridimensional dentro del papel.

Más allá de todas estas nuevas inspiraciones que iban apareciendo, me encontraba en un punto donde no sabía cómo seguir trabajando, ya que ignoraba cómo resolver los conceptos anteriormente mencionados (*El Pozo Emocional* lo resolví mucho tiempo después).

La canción *This is me trying* de Taylor Swift me sirvió como generador de ideas para continuar produciendo. En el documental Folklore: The Long pond Studio Sessions, la cantante explicó lo que la motivó a escribir esa canción.

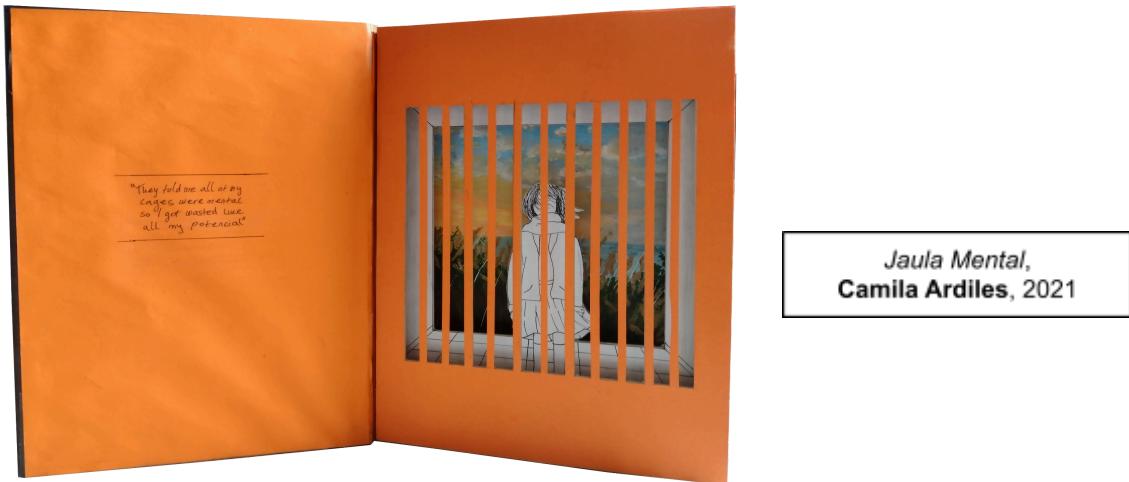
“He estado pensando en la adicción y he pensado en la gente que, si está sufriendo una adicción o tiene una lucha diaria, nadie les felicita todos los días, pero todos los días están luchando activamente contra algo. Pero hay tantos días que nadie les da crédito por eso y entonces, cuán a menudo alguien que está en ese tipo de lucha interna debe querer decir a todos en la habitación, ‘No tienes idea de lo cerca que estoy de volver a un lugar oscuro’ (...)”

La canción habla sobre cómo alguien puede estar cada día luchando internamente con la idea del fracaso y la sensación de haber decepcionado a todos hasta que cae en el lugar más oscuro en su mente y simplemente quiere acabar con todo el dolor, pero no lo hace. Y decide darse otra oportunidad.

Particularmente me interesó la frase que dice “Me dijeron que todas mis jaulas eran mentales, así que desperdí todo mi potencial” y me base en esto mismo para comenzar a trabajar en mi siguiente pieza: *La jaula mental*.

Para mí, lo que diferenciaba la jaula mental del pozo emocional, es que el pozo conceptualmente refiere a la incapacidad de moverse o pensar que genera la depresión. En este mismo sentido Sylvia Plath, en *La campana de cristal* (2001), expresó sobre su propia crisis depresiva: “No lograba reaccionar. No podía moverme y me sentía totalmente vacía, como debe de sentirse el ojo de un huracán, y me movía torpemente en medio del bullicio que me rodeaba.” (p.3). En cambio, la idea de la jaula mental presenta la posibilidad de una salida física y está en manos

de quien estuviera encerrado elegir la salida. Así como lo hace Taylor en la canción mencionada, yo también quería referir en cierto sentido a la idea de suicidio con esta obra. El poeta John Donne en Biathanatos (1621) escribió en relación a este tema: “Cada vez que me asalta una aflicción, pienso que las llaves de mi prisión están en mis propias manos, y ningún otro remedio se presenta tan pronto ante mi espíritu como mi espada” (p.296).



Jaula Mental,
Camila Ardiles, 2021

La pieza fue realizada con la intención de crear un espacio representado tridimensional a través de capas bidimensionales. La primera capa se presenta como un color plano, sin embargo, la segunda capa tiene en sí un plano en perspectiva con punto de fuga, y además, una figura femenina en el centro. Esta construcción simbólica organiza el espacio para la mirada del espectador que verá a través del calado del primer plano. Para la tercera capa, tuve en cuenta la idea de campo de la que habla Aumont, ese espacio profundo que se percibe sobre una superficie plana. La idea de que aquel paisaje se prolonga más allá de los límites del marco que le otorga la segunda capa de la pieza. También tuve en cuenta el collage temporal, es decir, ese montaje creado mediante la yuxtaposición de fragmentos pertenecientes a distintos momentos para crear el instante esencial.

Me serví de distintas técnicas con las que había trabajando para crear esta pieza, al mismo tiempo introduce una forma de trabajo nueva al combinarla pintura con el dibujo en blanco y negro, inspirandome en una obra de Pedro Tapa, donde el artista superpuso de manera digital capas de dibujo a color con dibujo en blanco y negro, entre las capas de la jaula representé una habitación en papel blanco mediante la técnica del grafito, y en otra capa, pinté con acrílicos de colores.

Sin embargo, por mucho que me entusiasmé con esta pieza e intenté resolverla llevándola a otro formato, no pude hacerlo en su momento. Casi medio año después, finalmente se me ocurrió una forma interesante de alterar el campo plástico de la imagen y esto fue gracias a explorar un tipo de obra que desconocía hasta el momento: el libro de artista. Este tipo de obra me permitió tomar lo que había visto en los libros alterados y llevar aquellas tres capas que había creado de la jaula a un formato más amplio que las tres páginas sueltas que tenía hasta el momento. Su forma a simple vista es la de un libro normal al estar cerrado, sin embargo, al abrirlo el espectador se encuentra con una pieza de tres capas que no podrá separar, simplemente contemplar.

¿Qué significaba el paisaje al final de la jaula? ¿Cuál era la salida de la jaula? ¿Vivir o morir? Tal vez, estaba representando paraísos terrenales a los que quisiera escapar. Pensé que los bosques representaban dificultades que debía atravesar para llegar al claro, esto podría ser la paz mental.

Por último, quería agregar una frase que leí en el libro de Andrew Solomon (que descubrí mucho después de haber terminado la pieza), que encajaba perfectamente con la jaula mental, “(...) mi mente se hallaba aprisionada y no podía expandirse en ninguna dirección. Sabía que el sol seguía saliendo y poniéndose, pero su luz prácticamente no me llegaba.” (Solomon, 2015, p. 16)

La idea de la naturaleza quedó atascada en mi mente porque continué produciendo e investigando la relación entre la naturaleza y la depresión más allá de las metáforas. Johann Hari en su discurso para Ted Talk *This could be why you're depressed or anxious*, declara como el modo en que vivimos como sociedad es causante de la depresión y la ansiedad, y que hay mucha evidencia de que la exposición al mundo natural es un antidepresivo realmente poderoso. Solomon coincide un poco con esta idea y dice:

“Las tasas cada vez más elevadas de depresión son, incuestionablemente, consecuencia de la modernidad. El ritmo de vida, el caos tecnológico, la alienación, la ruptura de las estructuras familiares tradicionales, la soledad endémica, el fracaso de los sistemas de creencias (religiosas, morales, políticas, sociales, todo lo que alguna vez pareció dar sentido y orientación a la vida) nos han llevado a una situación catastrófica.” (Solomon, 2015, p. 33)

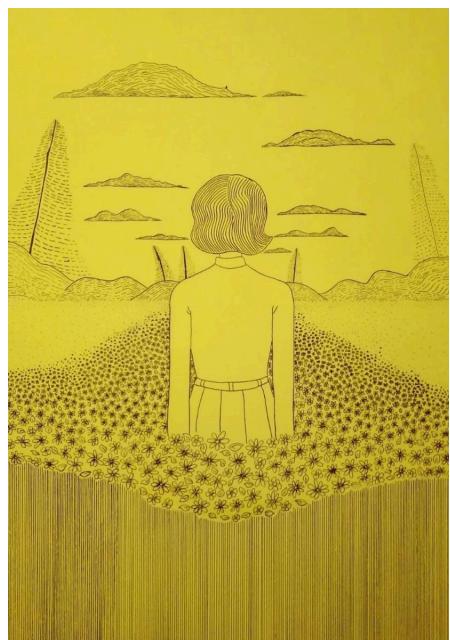
Tal vez inconscientemente sabía esto y por eso representé a mi personaje en un claro, rodeada de flores, sobre un papel amarillo brillante y cálido como la luz del sol. El ritmo de vida que llevaba cuando se me ocurrió dicha pieza era tan opresivo e insopportable que cada segundo deseaba desesperadamente poder recostarme en un lugar tranquilo y soleado.

El primer boceto para el *Jardín de Margaritas* surgió casi de la nada durante una noche en la que no podía dormir, de repente me encontré trazando líneas y dibujando las flores más sencillas en un acto que era casi hipnótico. Un paisaje nuevo se había extendido sobre el papel y me di cuenta que había sido influenciada por piezas construidas a partir de distintos tipos de líneas, como por ejemplo la obra de Nicholas Jolly, *Child on the Rock*.

Utilicé las líneas verticales y homogéneas para definir el plano más próximo al espectador, estas representan los tallos de las flores. El dibujo de estas se encuentran justo por encima de este plano, y varían en tamaño volviéndose casi

puntos irreconocibles a medida que se acercan a la línea de horizonte, generando así sensación de profundidad.

En medio del campo de flores, se alza la figura principal ocupando el centro de la composición, la cual se encuentra definida por la línea de contorno y al no contener ningún tipo de textura, queda un vacío en su centro, destacando del fondo floreado. De esta forma, se crea un equilibrio entre la figura y el fondo. Lo mismo sucede por encima de la línea de horizonte donde se encuentra la cabeza del personaje. Allí esta parte destaca por la textura generada por las líneas curvas que dan sensación de movimiento en contraposición con el vacío del espacio que vendría a ser el cielo en este paisaje. Por otro lado, en la misma línea de horizonte tracé líneas horizontales más moduladas y dinámicas, así



Jardín de Margaritas,
Camila Ardiles,
marcador sobre MDF,
68 x 99 cm, 2021

como también algunas cortadas para definir los diferentes espacios, agregando cierto ritmo a la lectura de la imagen.

El primer boceto contaba con unas dimensiones diminutas, en comparación al que sería el tamaño final de la obra, y sentía que valía la pena llevar esta imagen a un tamaño mayor, porque me resultaba hipnótica y quería que de alguna forma fuera hipnótica para los espectadores; por lo tanto, quise determinar la relación de la imagen con el espectador ampliando su tamaño, pretendiendo que la fuerza de la imagen, lo obligará a detenerse y contemplarla. Contemplar un paisaje en donde al mismo tiempo, otro ser contempla el paisaje. De la misma forma que, durante esta etapa me hice muchas preguntas de carácter existencial, lo mismo ocurría con el personaje que se alzaba en el *Jardín de Margaritas*.

El cuestionamiento existencial así como la pérdida del sentido de la vida es una consecuencia de la desesperación y el dolor o el vacío emocional que deviene de un episodio depresivo. El protagonista de *La Náusea* de Jean Paul Sartre (1938) describe su desesperación existencial: “Ahora lo sé: existo (el mundo existe), y sé que el mundo existe. Eso es todo. Para mí no tiene importancia. Es extraño que para mi todo tenga tan poca importancia: me asusta.” (p. 95, 96) Samuel Beckett (1958) también escribió en este sentido en una de sus novelas de la trilogía *Malloy, Malone Dies, The Unnamable*:

“Pero qué importa si nací o no, si he vivido o no, si estoy muerto o simplemente muriendo. Seguiré haciendo lo que he hecho siempre, sin saber qué es lo que hago, ni quien soy, ni donde estoy, ni si estoy.” (p. 256, 257)

Después de haber sentido tanto dolor y desesperación, lo único que quería transmitir con esta última pieza era la esperanza de encontrar paz.

6.3 TEMPORADA DE RESIGNIFICACIÓN

En retrospectiva, puedo decir que las descripciones que hice sobre mi depresión en los capítulos anteriores fueron bastante amenas en comparación con las experiencias reales, no obstante cada temporada se caracterizó por hechos dolorosos que construyeron un camino para que llegara hacia este capítulo.

Hacia la mitad y el final de la temporada de tristeza, tras la cual había descubierto la profundidad de mis propias emociones, me vi envuelta por el miedo y la desesperación de la perdida al saber que posiblemente perdería al ser que más amaba y el cual consideraba mi hogar cuando realmente odiaba estar en casa debido a la violencia verbal que se ejercía entre mi familia desde que tengo uso de razón.

Había depositado todo el peso de mi vida sobre este ser al cual tuve que ver morir lentamente a lo largo de seis meses mientras me preguntaba qué sentido iba a tener mi vida si la perdía para siempre.

En una nota en mi celular del 20 de diciembre del año 2020 escribí:

“Ya no consigo la fuerza para salir de la cama.

¿De dónde podía sacar fuerza si lo único que me mantuvo firme hasta
hoy se volvió débil?

Apenas puede sostenerse.

Ni siquiera puedo levantarme.

Creo que se dio por vencida.

Y yo también.

Desde hace meses que tengo miedo de levantarme y afrontar la
realidad. Encontrar el peor escenario. Busco evitarlo. Me siento sola en
esto. En esto en lo que solo encuentro incertidumbre cuando lo que
necesito son certezas. ¿Es hoy? ¿Va a ser mañana? ¿Cuándo te dejo ir?
¿Cuándo nos vamos? Me levante para intentar una vez más. Estoy
tomando decisiones que no quiero tomar.”

Es decir que no solo las piezas resultantes de este primer periodo se vieron afectadas por la incertidumbre de la pandemia, sino que también cargaron en sí

estas emociones respecto a la muerte y la pérdida que no sabía cómo procesar este dolor tan brutal que creí que absolutamente nadie podía entender.

Finalmente fue el 25 de enero del año 2021 cuando vi su pecho elevarse mientras su respiración se hacía cada vez más lenta hasta que finalmente se detuvo.

Ser espectadora de este acontecimiento sumado al hecho de que sentí que había perdido la razón de mi vida me hundió en la depresión más profunda que jamás había sentido. Durante dos meses, no tuve la fuerza ni la voluntad para salir de la cama, me pasaba el día entero durmiendo porque estar despierta implicaba recordar esos últimos instantes que precedieron a la muerte y la culpa por no haber podido evitar lo inevitable resultaba insopportable. Había dejado de comer y preocuparme por todo porque nada tenía sentido. Y estos sentimientos y acontecimientos dieron forma a la segunda etapa del proyecto, *la temporada de pérdidas*, caracterizada por otras pérdidas afectivas que se dieron a lo largo del año de cursada. A nivel académico me sentía casi ajena a mi proyecto e innumerable cantidad de veces deseé abandonar la carrera. No tenía sentido producir cuando pasaba mis días entre pensamientos intrusivos, autolesiones, matandome de hambre mientras pensaba constantemente en la forma mas efectiva de llevar a cabo mi suicidio.

Otro hecho relevante fue que había comenzado a trabajar con mi familia en un emprendimiento que me exponía diariamente a la violencia verbal que sirvió como estímulo negativo para continuar con las prácticas autodestructivas, mientras trataba de evitar arduamente y en vano que estos hechos de violencia se generaran como si fuera mi responsabilidad.

El peso de todas las cargas emocionales me llevó a colapsar física y mentalmente en octubre de ese año, obligándome a dejar el emprendimiento y llevándome a caer en otro episodio depresivo. Nuevamente me encontraba en cama sin intenciones de volver a levantarme, me estaba rindiendo completamente mientras reanudaba los intentos de suicidio que creía pondrian fin al cumulo de emociones que resultaba insopportable.

A propósito de los conceptos que venía definiendo para este proyecto, y en relación con las ideas suicidas en noviembre del año 2021 escribí:

“El pozo emocional es donde no hay esperanza, es donde no se acepta ayuda porque ya aceptaste el inminente final. Solo queda esperar. Vivo en una cuenta regresiva.

Cavé tan profundo en mis emociones que lo único que me rodea son heridas que me recuerdan momentos dolorosos. Todo duele, todo produce un nudo seco en la garganta, desaparece el hambre y la motivación. Respirar es difícil. Dormir es imposible aunque me sienta terriblemente cansada. Todo y nada importa.

Cavé tan profundo que no veo una salida y la desesperación me adormece los sentidos. Solamente quiero que el dolor se termine."

Mi padre, que por primera vez se hizo consciente de todo esto al igual que el resto de mi familia paterna, me arrastró a terapia y fue ahí donde se confirmaron todas mis suposiciones respecto a mi depresión.

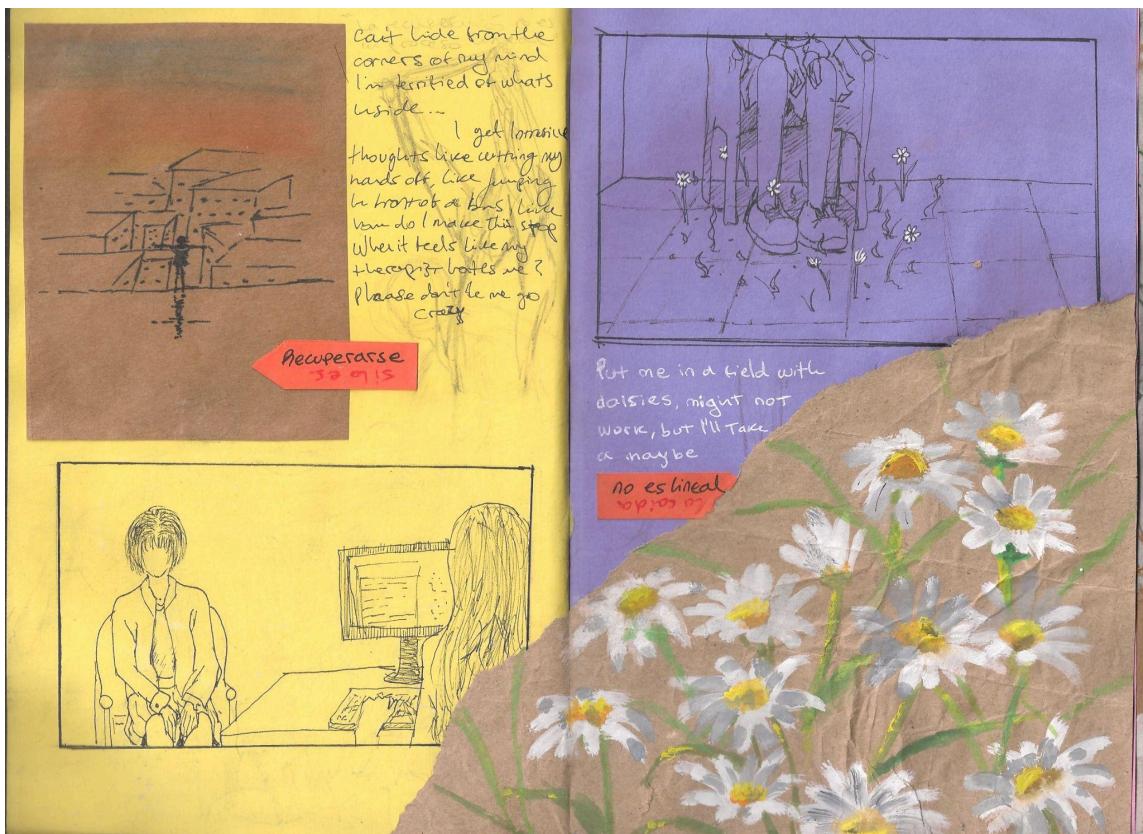
Abandoné terapia tan pronto como sentí que podía retomar mi vida, no porque sintiera que estaba curada sino por temas laborales, aún así obtuve las herramientas necesarias para comenzar a reconstruir mi vida.

La exposición de todos estos hechos es relevante en la medida que ayuda a entender cómo los diferentes episodios depresivos y su contexto fueron claves para llegar a esta etapa, donde la producción de piezas realizada durante años anteriores van a adquirir nuevas formas y va a encontrarse nuevamente con su significado perdido.

La temporada de resignificaciones coincide con el último año de carrera, es decir, debía concientizarme acerca del peso de este proyecto y comenzar a atar cabos sueltos.

Mi exploratoria se centró casi exclusivamente en la bitácora que había tomado la forma de un libro de artista que como pieza final representaría todo el camino recorrido. Mi bitácora es el punto de partida, donde cada uno de los temas que traté tuvo su lugar y donde se ve cada paso que di, desde las recaídas hasta los días en que sentía que todo podía estar bien. Es donde se encuentran tanto los temas que me perturbaban como las canciones o las frases de libros que me acompañaron en el proceso de entender lo que me estaba pasando.

En relación a esto, el contenido de la bitácora comenzó a ir en una dirección puntual, casi inconscientemente comencé a llenar las páginas con escenas cotidianas y pensamientos diarios. Aún continuaba incorporando canciones y frases de los libros mientras buscaba representar y atesorar los recuerdos significativos que iba creando y sentía como victorias luego todo lo anterior expuesto.



**Bitácora de Viaje,
Camila Ardiles, 2022**

Una característica de mi producción es la incorporación constante de nuevos materiales y nuevas formas de representar. Y esto se puede ver claramente en estas exploratorias, los recursos varían en cada página.

Los recuerdos representados iban acompañados de elementos poéticos como las plantas y las flores, la naturaleza se apropió sin dificultad de las páginas donde también aparece el recurso del signo textual que se fusiona con la imagen y la llena de significado.

A partir de lo que John Berger dice sobre la palabra y la imagen (en cuanto a cómo la palabra puede cambiar el modo en que vemos la imagen haciendo de ella casi una ilustración de la frase), entendí que así como había acompañado cada elemento plástico en mi bitácora con múltiples frases que servían para guiar la lectura, también sería oportuno que las piezas finales estuvieran acompañadas por aquellas palabras que inspiraron la idea principal e ilustran lo que me propongo decir.

La depresión no había desaparecido mágicamente de mi vida, aún tenía recaídas y episodios prolongados que me llevaron a preguntarme acerca del vacío que intentaba llenar mientras pensamientos intrusivos me llevaron nuevamente a las autolesiones y las ideas suicidas.

En cuanto a la producción artística, fui improductiva durante largos períodos sin encontrar inspiración ni ideas para representar. Fue entonces cuando decidí retroceder y cuestionarme qué necesitaba cambiar de mi producción hasta ese momento, como el soporte de la pieza *Jardín de Margaritas*. Cambié el papel afiche por un soporte firme, una plancha de MDF de 1 metro por 70 centímetros, al cual cubrí con una base de acrílico color amarillo y luego dibujé encima con el marcador permanente negro.

Retomé el concepto de la jaula mental, porque su forma de libro de artista como pieza final no había terminado por convencerme. Se me ocurrió tomar una escultura que había hecho en el año 2019, llamada *Enredadera* para desarrollar esta idea. El resultado fue una pintura al óleo sobre papel, en la que en un primer plano se ven líneas gruesas que recorren el lienzo en variadas direcciones, dejando el



Enredadera,
Camila Ardiles, 2019

espacio suficiente para ver en el centro de la composición un personaje que se sienta abrazando sus piernas.

El fondo es un plano totalmente negro, la penumbra rodea la escena. La luz es focal y proviene desde lo alto, proyectando sombras en el suelo. Todo está dado por manchas de contrastes bajos que generan un claroscuro que define los límites del espacio.

Si el espectador se detiene lo suficiente en la imagen podría notar que aquella enredadera que mantiene al personaje encerrado nace desde su propio cuerpo, volviéndolo prisionero de sí mismo.

La representación de la enredadera fue influenciada por el trabajo artístico de Adrian Paiva, cuyas obras había visto en un paseo por el Museo de Tigre. Por otro lado, el uso de una paleta saturada de tierras lo tomé del artista Jean Francois Bouron.

La jaula mental ya no es una visión agradable de colores y fondos que plantean una posibilidad de salida, esta nueva jaula mental es sombría y pesimista.

Inmediatamente luego de terminar la jaula mental, retomé el concepto de pozo emocional, ya que no estaba conforme con la pieza realizada anteriormente. Dejé de lado los colores saturados para centrarme en la paleta empleada en la *Jaula Mental*.

En esta pieza podemos ver parcialmente un pozo oscuro del cual brotan raíces y por donde también asoma una mano. La perspectiva indicaría que el espectador observa la escena desde arriba.

El espacio esta dado por manchas opacas que se funden en un plano de color negro. Las luces y sombras generan una atmósfera sombría, donde predominan los tonos tierra y el claroscuro tiene una función fundamental para hacer aparecer esa mano que casi se funde en la oscuridad del pozo.

Una vez finalizada, me di cuenta que esta paleta es más baja que la utilizada en la Jaula Mental, lo que le confería un aire aún más sombrío. Tan sombrío como lo fueron mis pensamientos en las notas que escribí en mi teléfono tratando de definir el pozo emocional en el que me sentía.



Jaula Mental, **Camila Ardiles**,
Óleo sobre papel,
35 x 50 cm, 2022



Pozo emocional, **Camila Ardiles**,
Óleo sobre papel,
35 x 50 cm, 2022

Mientras ocupaba mis momentos de productividad en llenar la bitácora, me di cuenta de que poco a poco entre las páginas se había infiltrado un elemento que había dejado de plantear. El agua se presentó cargando los mismos significados que expuse en el primer capítulo, pero también entendí que ahora representaba algo más: la incertidumbre.

Estaba en una etapa en la que intentaba reconstruir mi vida, viviendo nuevas experiencias, creando nuevos lazos afectivos y terminando mi carrera, sin embargo, no podía dejar de sentirme insegura, no confiaba en la estabilidad que parecía tener mi vida, ni esa esperanza que sentía acerca de la vida.

En términos metafóricos, entiendo esta idea relacionada al agua como estar caminando sobre la arena con la marea a la altura de la cintura, es difícil ver dónde pisar y existe la posibilidad de que el siguiente paso sea en un pozo donde te hundirás nuevamente en la oscuridad y la confusión. Lo que quiero expresar con esto, es la incertidumbre que siento ante la posibilidad de recaer en otro episodio depresivo y perder la pequeña estabilidad que logré construir.

Bauticé mi siguiente obra en honor a la canción Drown, que tanto me inspiró a lo largo de este proyecto. *Sálvame de mí mismo* nos presenta a una figura en el centro

de la composición, es el mismo personaje que en mis trabajos anteriores, pero esta vez lo vemos sumergido en el agua, rodeado de peces.

La construcción de esta imagen está dada por múltiples materiales con los que experimenté a lo largo de toda la producción. El papel de color como fondo fue sustituido por el MDF pintado con acrílico azul, la tinta china, el gouache y bolígrafo.

La combinación de colores es complementaria, de tonos azules y anaranjados. Las manchas de color anaranjado representan la luz que proviene de la parte superior de la imagen; los tonos azules más oscuros marcan la profundidad y las sombras. Utilicé el blanco para señalar las zonas de mayor luminosidad, donde la luz da directamente.

El personaje principal aparece y se separa del fondo por medio de la línea, así como también los peces.

Es el resultado del recorrido que me permitió resolver esta idea de forma satisfactoria y generar una serie de la cual cada pieza fue producto de los acontecimientos que se dieron en su correspondiente temporada.



Sálvame de mí mismo,
Camila Ardiles,
gouache sobre MDF,
50 x 70 cm, 2022

En instancias cercanas al día de la exposición que realicé en el año 2023, se me ocurrió retomar un libro de artista, exploratoria de la Temporada de Pérdidas, la cual

llamé *Libro sobre Tristeza*. En dicha pieza se pueden ver las técnicas y exploraciones que abordé durante la segunda instancia del proyecto, entre ellas las distintas formas de producir un libro de artista, en este caso el soporte es una cartulina americana plegada en modo acordeón. Este formato me permitió trabajar sobre dos lados de un mismo libro, sin embargo, luego de completar uno de ellos abandoné la pieza.



Libro sobre Tristeza,
Camila Ardiles, 2022-2023

Como aquel año había sido tan caótico e improductivo en cuanto a piezas definitivas, en algún punto se me ocurrió que lo mejor sería tomar la canción *Serotonin* de Girl in Red, transcribirla sobre el papel y trabajar a partir de eso.

Comencé pegando papeles de colores, como en casi todas mis producciones de aquel año, y boceté con tinta china algunos dibujos tomados de la bitácora. Completé las páginas con dibujos, pinturas en acuarelas, collage y frases de libros sobre la tristeza. El resultado fue un libro plegable donde cada página revela colores saturados y frases de una canción que habla sobre la química del cerebro y los pensamientos intrusivos.

Cuando me propuse continuar esta pieza ya había concluido las obras *Pozo Emocional* y *Jaula Mental*, y al igual que en ellas, abandoné la paleta saturada y continúe explorando con formas sombrías y texturas visuales.

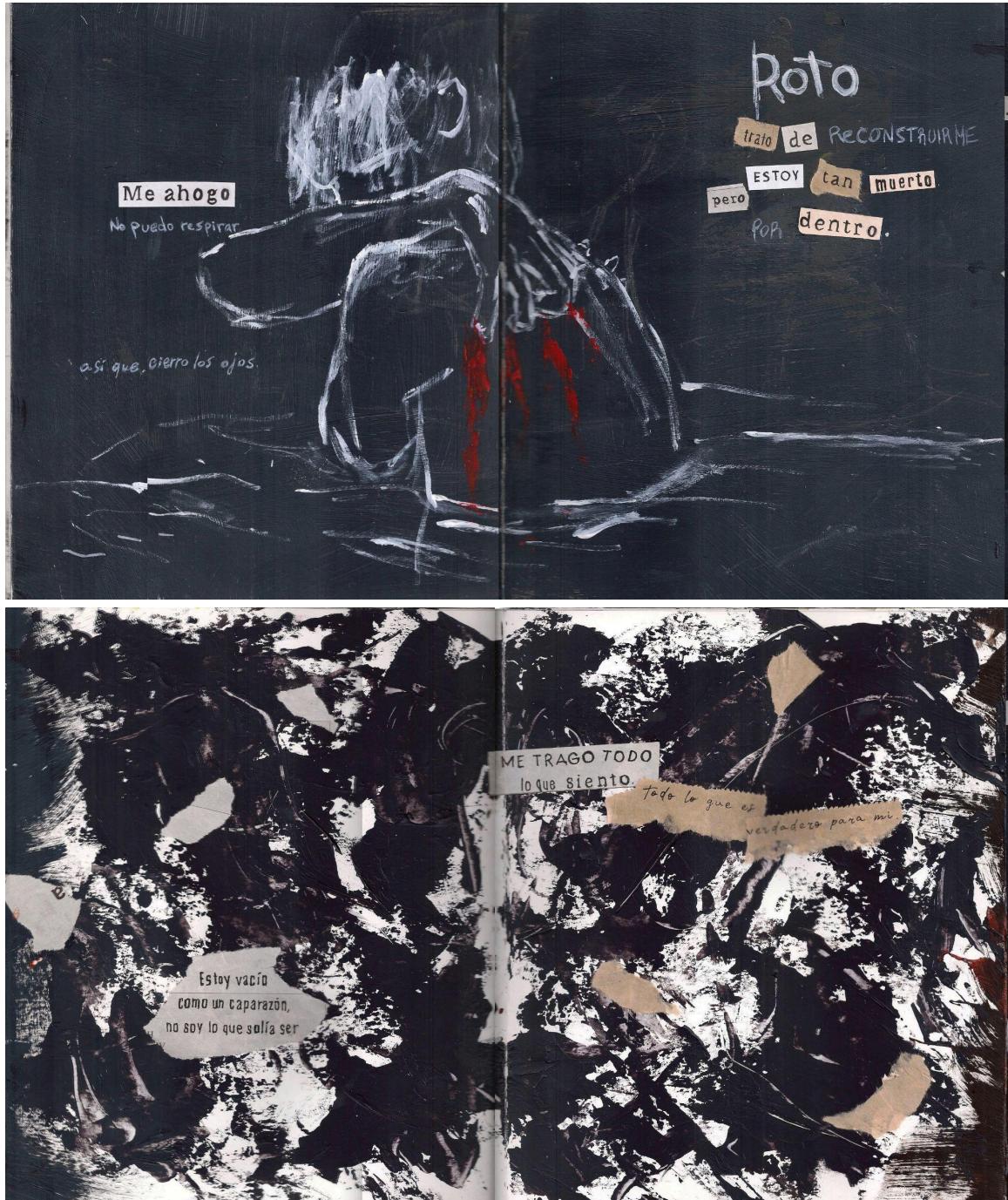
Esta vez utilicé como punto de partida la canción *Outrun Myself* de Jack Kays, la cual también habla sobre la tristeza, pero desde un punto de vista más pesimista y desgarrador.



Cubrí el soporte con una base de pintura acrílica, tanto con pincel como con espátula. Utilicé estos instrumentos con diferentes grados de carga matérica, a mano alzada para crear formas sueltas y texturas visuales.

Incluí collage, replicando la misma técnica utilizada en la otra cara para generar una relación entre ambas y sobre aquellos papeles escribí la letra de la canción.

De esta forma, se convirtió en un libro de artista que habla del mismo tema, pero desde perspectivas completamente opuestas. En un lado predominan los colores brillantes y saturados, mientras que del otro lado la oscuridad y los valores bajos son los protagonistas. Se podría decir que estas caras opuestas representan toda mi producción a lo largo del proyecto.



Libro sobre Tristeza,
Camila Ardiles, 2022-2023

6.3.1 EXPOSICIÓN

Para finalizar la carrera realicé una exposición de mi producción, se llevó a cabo en el Museo de la Ciudad de San Fernando, en colaboración con mi colega Manuel Rábade, a quien había elegido por la relación entre su proyecto artístico y el mío. Ambos trabajamos a partir de la introspección explorando el inconsciente, las emociones como el miedo y la tristeza, el doloroso proceso de duelo y cómo esto afecta directamente la producción artística.

Preparamos el proyecto conjunto y lo enviamos al museo; enseguida empezamos a diseñar los flyers, la cartelería, el catálogo, los folletos y difundimos el evento por nuestras cuentas en redes sociales.

Encontramos la forma de entrelazar los conceptos que trabajamos y nos hicimos una idea clara de cómo queríamos que se llevará a cabo la curaduría, por lo que diseñamos un plano y participamos activamente en el montaje. En mi caso, había encontrado la forma de que mis piezas crearán un recorrido, que quizás no sería evidente para todos los espectadores, sin embargo, para mí sería importante que el orden de las piezas no fuera aleatorio ni meramente estético. Necesitaba generar una idea de camino desde la tranquilidad hacia la caída en el pozo emocional, y la forma más visible de generar esto sería mediante el orden por saturación de color de las piezas.



Exposición en el Museo de la Ciudad de San Fernando, Mayo 2023

El orden de las piezas para mí tenían que representar el paso desde un estado de paz mental a las ideas suicidas o pensamientos intrusivos; luego la sensación de sentirse ahogado por sumergirse en esas ideas, el aislarse, y como consecuencia, sentirse solo. Y así, quedar atrapado en esa oscuridad interior que parece no tener salida, y donde inmediatamente entran en juego las obras de Manuel, las cuales

representan el pozo del inconsciente y el mundo onírico como resultado de la introspección. Completamos espacios con bocetos y frases de libros y canciones que ayudaban a dar una mejor lectura de las obras. También estaban las bitácoras para entender el recorrido transitado a lo largo de los proyectos de ambos.



Exposición en el Museo de la Ciudad de San Fernando, Mayo 2023

Durante tres años investigué y produje pensando incansablemente en lo que quería producir en el espectador que algún día vería mi obra expuesta, y dudé muchas veces sobre si lo que me proponía sería posible. Incluso cuando publicaba el flyer de la exhibición en redes sociales temía estar generando falsas expectativas.

Cuando finalmente llegó el día de la inauguración de *Imágenes y Temporadas*, ciertamente me tomó por sorpresa el recibimiento del público.

Me impresionaba la forma en que había llegado a conmover a un público que en su mayoría no sabía nada sobre mi o sobre mi depresión o sobre mi proceso artístico. De repente, personas llorando, conmovidas, se acercaban a abrazarme y decirme algunas palabras.

“Despertaste en mí sentimientos que no sabia que tenia, pero estaban ahí, reprimidos” fue la frase que más se me quedó grabada en la mente.

No solo me hizo entender que había logrado mi objetivo, sino que hizo darme cuenta que todo lo que atravesé valió la pena. Y por un instante, pensé que si en algún momento me hubiera rendido ante las ideas de muerte, no hubiera estado ahí para presenciar todo eso que había logrado.

Todo el proyecto cerró completamente para mí el día del desmontaje de la exhibición, cuando un hombre se acercó a mí y me dijo: “seguí haciendo esto, porque esto es algo que necesita verse. Hay gente que necesita verlo.”

7. CONCLUSIÓN

Cuando comencé este proyecto, no tenía idea lo que iba a significar para mí trazar un camino donde la actividad artística marcaría mis pasos hacia la resiliencia motivada por la falta de comprensión de mi entorno y el poco entendimiento que yo misma tenía sobre la depresión.

Investigué, reflexioné y produje, porque crear arte significaba que no me quería rendir. Busqué formas de expresión a través de diversas técnicas como una lucha constante con ese lado oscuro de mi mente que quería abandonarlo todo.

Tenía claro que sentía la necesidad de hablar sobre ese cúmulo de emociones y experiencias que estaba viviendo, y no sabía cómo ponerlo en palabras, pero podía servirme del lenguaje artístico para representarlo. Aprendí que, como mi historia era la raíz de todo, tenía que mostrarme vulnerable, ésta era la forma más directa de alcanzar lo más sensible del espectador.

En mis mejores momentos, cuando no me sentía abrumada por la depresión, la actividad artística fue mi principal motor de vitalidad.

Andrew Solomon escribió que lo contrario a la depresión no es la felicidad, sino la vitalidad; y Ethan Hawke dijo que la creatividad es vital porque es la manera en que nos sanamos entre nosotros. Y así entendí que al producir arte, reflexionaba sobre mis emociones y transformaba mis heridas en piezas artísticas para poder avanzar con mi vida.

En algún punto, motivada por esa vitalidad, comencé a representar momentos significativos con personas importantes para mí, porque quería que sirvieran como incentivos visuales para no perder la esperanza en mi próxima recaída.

Tres años después de que todo inició, puedo decir que fue gracias a la contención que recibí que pude salir adelante. Encontré consuelo y comprensión en quienes atravesaron estos momentos difíciles conmigo. Encontré apoyo en compañeros, profesores, incluso mi familia aprendió una valiosa lección sobre la importancia de la salud mental.

La contención y el arte no son una cura, todavía tengo días malos y recaídas, pero puedo decir que, gracias a ello aprendí sobre mí y sobre aquello que me hace bien, como hablar con alguien, salir (aunque sea a dar una vuelta), dibujar, escuchar música. Mantenerme activa incluso cuando parece terriblemente difícil, impide que mi mente gire en torno a preocupaciones sobre cosas o situaciones que ni siquiera

son reales. No quiero que los pensamientos me paralicen, porque me imposibilitan ser yo misma y hacer las cosas que quiero hacer. Los beneficios están en las cosas reales qué, aún en mis peores días, me recuerdan que estoy viva.

El arte me permitió avanzar a través de los inestables caminos de la depresión, el abrumador dolor del duelo, la pérdida del sentido de la vida y los pozos emocionales para que pudiera aprender de mi proceso de resiliencia; y también poder mostrar todo mi recorrido a quien lo necesitara y quizá convertirme en su portavoz.

8. ÁRBOL DE PROYECCIÓN



Árbol de proyección integrado por los tres niveles del Taller Proyectual de Dibujo (Catedra Molina). Ardiles Camila, 2023, imagen digital. Url: https://drive.google.com/file/d/1jSt5fpr_nMYD2E25xXG-wixKAAyO2J5Y/view?usp=sharing

9. BIBLIOGRAFÍA

Aprendemos Juntos 2030. (10 de diciembre de 2018). Versión Completa.

Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. Boris Cyrulnik
[Video]. Youtube. https://youtu.be/_IugzPwpsyY?list=PLAzI2S9cLzAigDShMI4uOtKgWq3mj77XI

Aumont, Jacques. (1992). *La imagen*. Paris: Editions Nathan.

Barragán Lamprea A. P., Rivera Pimentel K. (2017). *El arte, una forma de representar el sufrimiento*, Bogotá (Colombia)

Blank, Sofía y Fiuchi, Andrea (2014). *El arte: un abordaje metafórico de lo real*.
Jornadas Jacques Lacan y la Psicopatología. Psicopatología Cátedra II - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Berger, John. (1981). *Modos de ver*. España. Editorial Gustavo Gili, SA.

Cyrulnik, B. (2009). *Vencer el trauma por el arte* [entrevista]. Cuadernos de pedagogía, 393, 42-47.

Cyrulnik, Boris y Anaut, Marie. (2016) *¿Por qué la resiliencia? Lo que nos permite reanudar la vida*. España: Editorial Gedisa, S.A.

García del Castillo, Jose A., García del Castillo-López, Álvaro, López-Sánchez, Carmen y Dias Paulo C. *Conceptualización teórica de la resiliencia psicosocial y su relación con la salud*. Salud y drogas. 2016;16(1):59-68. [fecha de Consulta 23 de junio de 2023]. ISSN: 1578-5319. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83943611006>

Green, John. (2017). *Mil veces hasta siempre*. Buenos Aires: Editorial Nube de Tinta.

Gonzales, Ascensión Moreno. (2010). *La mediación artística: un modelo de educación artística para la intervención social a través del arte*. Revista Iberoamericana de Educación, 52(2). [fecha de Consulta 23 de Junio de 2023]. ISSN: 1681-5653.

Horn, Stacy. (16 de agosto de 2013). *Singing Changes Your Brain*. Disponible en: <https://ideas.time.com/2013/08/16/singing-changes-your-brain/>

Jaime Bacile, Eliana y Cura, Virginia Liliana (2015). *Arte y psicoanálisis. Como el arte nos posibilita la tyche*. VII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXII Jornadas de Investigación XI

Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Manual MSD. (Marzo del 2020). *Trastornos depresivos*. Recuperado el 20 de enero de 2022: <https://rb.gy/c460u>

Organización Mundial de la Salud. (30 de enero de 2020). Recuperado el 23 de noviembre del 2020: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Paczkowski, María. (2020). *Arte y resiliencia. Los relatos de la mediación artística en los contextos de vulnerabilidad y exclusión, desde el propio sujeto*. [Tesis doctoral, Facultat de Psicologia, Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna y Facultat d'Educació Social i Treball Social Pere Tarrés. Universitat Ramón Llull y en el Departamento: Educación Social y Trabajo Social]. <https://rb.gy/n1i9s>

Salinger, J. D. (1951). *El guardián entre el centeno*. España: Editorial Alianza.

Sanchez, Ana Guadalupe, Gutierrez, Laura. (2016). *Criterios de resiliencia, entrevista a Boris Cyrulnik*. Barcelona, España. Editorial: Gedisa, S.A.

Serra, Clara Castro. (22 de febrero de 2021). *La época azul: viaje a las profundidades de la esencia humana*. Disponible en: <https://museupicassobcn.cat/actualitat/descobreix-online/lepoaca-blava-viatge-l-es-profunditats-de-lessencia-humana>

Sixto, Castro. *Una aproximación al complejo emotivo del arte*. AISTHESIS N° 62 (2017) Instituto de Estética - Pontificia Universidad Católica de Chile. 67-83 • ISSN 0568-3939. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-71812017000200067

Solomon, Andrew. (2015). *El demonio de la depresión*. España: Editorial Debate.

Ted Talk. (18 de diciembre de 2013). *Andrew Solomon: Depresión: el secreto que compartimos* [Video]. Youtube. <https://youtu.be/-eBUcBfkVCo>

Ted Talk. (11 de octubre de 2019). This could be why you're depressed or anxious | *Johann Hari* [Video]. Youtube. <https://rb.gy/oo5cp>

Warga, Jasmine. (2015). *Mi corazón en los días grises*. Buenos Aires: Editorial Montena.

Zito Lema, Vicente. (1993). *Conversaciones con Enrique Pichon Riviere: sobre el arte y la locura*. Buenos Aires. Ediciones Cinco.