



UNIVERSIDAD DE CIENCIAS Y ARTES DE CHIAPAS
SECRETARÍA GENERAL
DIRECCIÓN DE SERVICIOS ESCOLARES
DEPARTAMENTO DE CERTIFICACIÓN ESCOLAR
AUTORIZACIÓN DE IMPRESIÓN

Lugar: Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
Fecha: 29 de junio de 2022

C. ELVIA GISELA SOLÍS GUILLÉN

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN ARTES

Realizado el análisis y revisión correspondiente a su trabajo recepcional denominado:

El arte y la filosofía como estrategia para canalizar la depresión.

En la modalidad de: Elaboración de Textos

Nos permitimos hacer de su conocimiento que esta Comisión Revisora considera que dicho documento reúne los requisitos y méritos necesarios para que proceda a la impresión correspondiente, y de esta manera se encuentre en condiciones de proceder con el trámite que le permita sustentar su Examen Profesional.

ATENTAMENTE

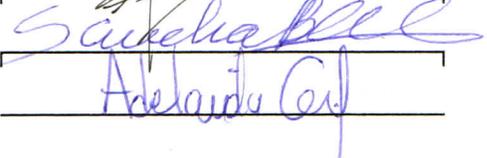
Revisores

Dr. Jorge Champo Martínez

Mtra. Sandra Beatriz Astudillo Constantino

Dra. Claudia Adelaida Gil Corredor

Firmas:

c. c. p. Expediente

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS**

**FACULTAD DE ARTES
LICENCIATURA EN ARTES VISUALES**

ELABORACIÓN DE TEXTO

**EL ARTE Y LA FILOSOFÍA COMO
ESTRATEGIA PARA CANALIZAR LA
DEPRESIÓN**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN ARTES VISUALES**

PRESENTA

ELVIA GISELA SOLÍS GUILLÉN

ASESORA

DRA. CLAUDIA ADELAIDA GIL CORREDOR



TUXTLA GUTIÉRREZ, CHIAPAS

30 DE JUNIO 2022

ÍNDICE

CAPÍTULO I DEPRESIÓN Y FILOSOFÍA

1.1.1 Contextualización de la depresión	3
1.1.2 La depresión	6
1.2 La Filosofía como herramienta para sobrevivir a la depresión	8
1.2.1 Camus y el análisis del absurdo	9
1.2.2 Reinterpretación de la sociedad del cansancio de Byung-Chul Han	11
1.2.3 Mas Platón menos Prozac una filosofía para mi vida	15
1.2.4 Apropiándome de la filosofía	18

CAPÍTULO II EL ARTISTA Y LA DEPRESIÓN REFLEJADA EN SU OBRA

2.1 Vincent Van Gogh	20
2.2 Edvard Munch	24
2.3 Alfonsina Storni	28
2.4 El arte de vivir	31

CAPÍTULO III LA ANIMACIÓN COMO MÉTODO

3.1 Animación	34
3.1.1 Tipos de animación	35
3.1.2 Proceso creativo	37
3.1.3 Preproducción	37
3.1.4 Producción	41
3.1.5 Edición	43

CAPÍTULO IV ANIMACIÓN: *UNA PÍLDORA PARA LA DEPRESIÓN*

4.1 Proceso creativo	45
4.2 Metodología de la obra <i>una píldora para la depresión</i>	50
4.2.1 Preproducción	50
4.2.2 Producción	56
4.2.3 Edición	58
CONCLUSIONES	62
BIBLIOGRAFIA	65

CAPÍTULO I

DEPRESIÓN Y FILOSOFÍA

1.1 Contextualización de la depresión

La depresión es una de las enfermedades mentales, más comunes en la actualidad. Según el instituto Nacional para la Salud Mental de los Estados Unidos (2009), la depresión es una enfermedad que interfiere en la vida diaria y el desempeño normal de la persona que sufre el trastorno¹, el cual causa dolor tanto para quien la padece como para quienes se preocupan por su bienestar.

Según la Organización Mundial de la Salud (2017), los trastornos por depresión y por ansiedad son problemas habituales de salud mental que afectan la capacidad de trabajo y la productividad, cifras actuales demuestran que más de 300 millones de personas en el mundo sufren de depresión y que más de 260 millones de personas tienen trastornos de ansiedad. También indica que la depresión es la causa mundial principal de discapacidad y contribuye a la de forma muy importante en la carga mundial de mortalidad², por suicidios. Cada año se suicidan cerca de 800 000 personas, esto es una cifra abrumante para los supuestos avances de la humanidad, es inconcebible diría yo, y peor aun cuando, las estadísticas indican que el suicidio en la segunda causa de muerte en el grupo etario³ de 15 a 29 años.

Aunque existen tratamientos eficaces para la depresión, estudios realizados por la OMS indican que más de la mitad de las personas que sufren esta enfermedad en todo el mundo y más del 90% en muchos países, no reciben el tratamiento necesario, normalmente por la falta de recursos y personal capacitado además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica incorrecta.

Aunque existen tratamientos eficaces para la depresión, estudios realizados por la OMS indican

¹ Trastorno Mental. Síndrome o patrón de carácter psicológico sujeto a interpretación clínica que por lo general, se asocia a un malestar o a una discapacidad. Pueden ser consecuencia de factores biológicos, ambientales o psicológicos. OMS (Organización Mundial De La Salud)

² Mortalidad. Los datos de mortalidad indican el número de defunciones por lugar, intervalo de tiempo y causa. Los datos de mortalidad de la OMS reflejan las defunciones recogidas en los sistemas nacionales de registro civil, con las causas básicas de defunción codificadas por las autoridades nacionales. OMS (Organización Mundial de la Salud)

³ Adjetivo. Relativo o perteneciente a la edad de las personas.

que más de la mitad de las personas que sufren esta enfermedad en todo el mundo y más del 90% en muchos países, no reciben el tratamiento necesario, normalmente por la falta de recursos y personal capacitado además de la estigmatización de los trastornos mentales y la evaluación clínica incorrecta.

La carga mundial de depresión y de otros trastornos mentales está en aumento. Según la OMS (2017) en una resolución de la Asamblea Mundial de la Salud adoptada en mayo de 2013 se abogó por una respuesta integral y coordinada de los países al problema de los trastornos mentales.

Dependiendo del número y la intensidad los síntomas, los episodios depresivos pueden clasificarse en leves, moderados o graves.

Otra gran distinción establecida es la que se da en personas que han tenido antecedentes de episodios maníacos aunque ambos tipos de depresión pueden ser crónicos y recidivantes⁴, más cuando no son tratados.

De acuerdo con datos de la secretaria de salud capitalina del estado de México la depresión y la ansiedad son los principales de la salud mental en México y como ejemplo se citó que se han otorgado más de 453 mil atenciones en la CDMX entre 2016 y 2017 así lo informó la diputada Elizabeth Mateos. De no actuar en consecuencia según estimaciones de la OMS (Organización Mundial de la Salud) en 2030 se estima que la depresión será la principal causa de morbilidad⁵ (2018)

Estos datos revelan que pueden causar incapacidad, y que en México las personas que sufren depresión mayor pierden hasta 2.7 más días de trabajo, que las personas que padecen alguna otra enfermedad crónica como la diabetes, trastornos cardio respiratorios, problemas cardiacos o artríticos. Advirtió doctor Hugo Trejo Márquez. Encargado de Enseñanza, Capacitación e Investigación del Centro Comunitario de Salud Mental Cuauhtémoc de la Secretaría de Salud.

Estas cifras pueden parecer de poca importancia, pero haciendo un recuento de cuanto es el número real en la sociedad mexicana podemos ver que realmente es bastante alarmante, puesto que como se mencionada anterior mente muchas veces este padecimiento no es tratado adecuadamente o muchas veces es ignorado o mal diagnosticado. Y estas cifras que al principio

⁴ Recidiva. Reparición de una enfermedad algún tiempo después de padecida. RAE <https://dle.rae.es/recidiva> Consultado el 12 de noviembre de 2022

⁵ Morbilidad. Morbilidad es la cuantía de personas que están enferman en un sitio y tiempo determinado. "Morbilidad". En: Significados.com. Disponible en: <https://www.significados.com/morbilidad/> Consultado: 23 de marzo de 2018, 01:41 pm.

pueden parecer algo insignificante pueden convertirse en parte de la cifra de morbilidad por suicidio.

La secretaria de salud (2017) advierte también que en México el 9.2% de la población ha sufrido un episodio de depresión por lo menos una vez en su vida. De los cuales la mayor prevalencia se encuentra en el grupo de 18 a 35 años de edad.

Estudios recientes señalan que menos del 20 por ciento de los enfermos acude a especialistas y que cuando lo hace han pasado alrededor de 14 años desde que presentaron los primeros síntomas.

Un reporte de la Organización Mundial de la Salud (2015) revela que Francia ocupa el primer lugar en depresión, esto quiere decir que los franceses son los más propensos a sufrir algún episodio de depresión grave en su vida, ya que ocupan el 21% en la población total del mundo que sufre depresión, cabe mencionar que este estudio se realizó a 90 mil personas de todos los niveles en los 18 países en los que se evaluó la salud mental. En estos Estados Unidos ocupa el segundo lugar con un 19.2% y Brasil el tercer lugar con 18.4%.

México ocupa la posición 16 del ranking de los 18 países evaluados, por debajo de India y encima de Japón y China. Este estudio reveló que los países más ricos son los más depresivos. Y que aquellos habitantes de los países con ingresos bajos son menos propensos a sufrir de depresión en sus vidas.

La encuesta Nacional de Hogares realizado por el Instituto Nacional de Estadística Geografía realizada en 2015 arrojó que en ese año había en México 104.95 millones de personas mayores a los 7 años en el país, de los cuales 57.2 millones declararon haberse sentido preocupadas o nerviosas alguna vez en su vida, un equivalente a 60.03% de la población. Y de este total 2.98 millones declararon tomar algún medicamento para el tratamiento de esa sensación dando como dato estadístico un 1.7% del total. Datos que demuestran una realidad decadente en el combate de las enfermedades mentales en el país.

Ahora bien, en cuanto a la diferencia por género el Dr. Trejo Márquez (2017) explicó que la depresión es una alteración de la función cerebral. Esta se manifiesta a cualquier edad y en cualquier grupo de la población, y se presenta de diferente manera, sin embargo, es más común en las mujeres.

En una columna del periódico Excélsior sobre la problemática de la depresión en México “Al menos 34.5 millones de personas en México se han sentido alguna vez deprimidas; de ellas, 14.48

millones son hombres y 20.37 millones son mujeres; de ese total, sólo 1.63 millones de personas toman antidepresivos”. (Fuentes, 2017)

En cuanto a las edades, datos reunidos por el INEGI revelaron que...

En efecto, en el grupo de 7 a 14 años había, de acuerdo con el INEGI, 18.35 millones de niñas, niños y adolescentes; entre ellos, los sentimientos descritos afectaban a 4.48 millones, cifra equivalente al 24.41% en el grupo de edad (...) En el grupo de 15 a 29 años, el INEGI contabilizó a 30.75 millones de adolescentes y jóvenes, entre quienes la sensación de preocupación o nerviosismo afectó a un total de 15 millones, dato equivalente a 48.75%. (Fuentes, 2017).

1.1.2 - La depresión

Para la comprensión de la problemática de la depresión es necesario adentrarse a las diferentes ramas del conocimiento que han analizado esta enfermedad, como lo son la psicología y la filosofía. Por elegir a las que le han dado la importancia que merece.

La depresión es una de las enfermedades mentales, más comunes en la actualidad. Según el instituto Nacional para la Salud Mental de Estados Unidos (2009), la depresión es una enfermedad que interfiere en la vida diaria y el desempeño normal de la persona que sufre el trastorno.

Instituto Nacional para la Salud Mental de Estados Unidos (2009), afirma que es un trastorno grave que necesita tratamiento. Pero ¿Qué es realmente un trastorno mental? ¿Es el nombre que se le da a un estado irracional, físico y psíquico que obliga a quien lo padece a actuar de una manera diferente? La psicología la define como un trastorno incapacitante que puede ser tratado con medicamentos o psicoterapias⁶, este se presenta con un conjunto de síntomas como lo son la tristeza patológica, apatía, desesperanza, irritabilidad y sensación subjetiva de malestar. Entre los trastornos depresivos los más comunes son: el trastorno depresivo grave, que se caracteriza por una combinación de diferentes síntomas que interfieren con las actividades de la persona que la padece, esta puede ocurrir una vez en el transcurso de su vida; la distimia que se caracteriza por

⁶ Psicoterapia. Es un espacio que se construye a través de la relación del terapeuta y el paciente. Este espacio cuenta con determinadas *herramientas*, de evaluación, de análisis, de comprensión y de intervención, que son puestas al servicio de la persona que requiera de ayuda. En: R&A psicólogos.com. Disponible en: <https://www.ryapsicologos.net/faq-preguntas-frecuentes/que-es-la-psicoterapia/> Consultado el 10 de diciembre del 2020 a las 10:30pm.

sus síntomas de larga duración (dos años o más), que, si bien no incapacitan a la persona para realizar sus actividades, pero si les complica el sentirse bien. Las personas con distimia pueden sufrir episodios de depresión grave una o dos veces en sus vidas.

Otros tipos de depresión:

- La depresión psicótica, que ocurre cuando una depresión grave está acompañada de psicosis, alucinaciones y delirios.
- Depresión posparto que se le diagnostica a la mujer que acaba de dar a luz y presenta un episodio de depresión grave en el primer mes después del parto.
- El trastorno afectivo estacional, se caracteriza por la aparición de una enfermedad depresiva durante el invierno cuando disminuyen las horas de luz y generalmente desaparece en la primavera.

Cabe mencionar que este padecimiento no se presenta de la misma manera en todas las personas que lo padecen. Depende de los ámbitos psicosociales⁷ de cada una. Y no existe una causa única que provoque este padecimiento, al parecer son la combinación de factores bioquímicos, psicológicos y genéticos.

Existen investigaciones que indican que las enfermedades depresivas son trastornos del cerebro. La resonancia magnética y otros estudios han servido para demostrar que los cerebros de las personas que sufren de depresión lucen diferente que los de las personas que no la padecen.

Para la psicología los criterios de diagnósticos de depresión más utilizados, tanto en la clínica como en la investigación, son los de la Clasificación Estadística Internacional de Enfermedades y Problemas Relacionados con la Salud (CIE) y los de la clasificación de la American Psychiatric Association (DSM).

Estos los que el terapeuta por medio de la observación evalúa apariencia personal, alentamiento psicomotriz⁸, llanto espontáneo o fácil, verbalización de ideas pesimistas, disminución de la

⁷ Psicosocial. Se refiere a la conducta humana y su inserción en la sociedad, el accionar individual analizado desde los aspectos sociales. El ser humano y su comportamiento en un contexto social es objeto de estudio de la psicología individual y de la sociología. En: [quesignificado.com](https://quesignificado.com/psicosocial/#:~:text=Psicosocial%20se%20refiere%20a%20la,individual%20y%20de%20la%20sociología), Disponible en: <https://quesignificado.com/psicosocial/#:~:text=Psicosocial%20se%20refiere%20a%20la,individual%20y%20de%20la%20sociología>. Consultado el 10 de diciembre de 2020 a las 11:15 pm.

⁸ Psicomotricidad. El diccionario de la Real Academia Española (RAE) reconoce tres significados del término psicomotricidad. El primero de ellos menciona la facultad de moverse que nace en la psiquis. El segundo hace referencia a integrar las funciones psíquicas y motrices, mientras que el tercero se orienta a las técnicas que permiten coordinar estas funciones. En: definición de. Disponible en: <https://definicion.de/psicomotricidad/> consultado el 11 de diciembre de 2020 a las 10:25 am.

atención, alteraciones del sueño y quejas somáticas⁹ inespecíficas. Con la información recabada el psicólogo puede determinar su gravedad y el grado de deterioro funcional y social. Para así emplear el tratamiento pertinente.

1.2 La filosofía como herramienta para sobrevivir a la depresión

La depresión tiene sus primeros registros en la melancolía, de la que hablaron muchos filósofos. Incluso podría decirse que la depresión existe desde que las angustias existen, ¿Y qué ser humano no ha sentido angustia alguna vez?

Uno de los primeros filósofos que habló de la melancolía fue Aristóteles, a quien se le atribuye el primer texto de lógica, para éste gran pensador griego la melancolía era una característica del genio y por tanto era una casualidad deseable. Y en el mundo clásico abundaban los hombres melancólicos, en su texto de *problemas XXX*, 1,

Todos los hombres excepcionales son melancólicos. Y cita varios casos: Heracles, Ajax y Belorofonte entre los guerreros; Empédocles, Sócrates y Platón entre los filósofos, y muchos más entre los poetas. Esta condición obedece, según el Estagirita, a causa físicas –un exceso de bilis negra– y, por tanto, todos aquellos que tengan este exceso participarán también de la excepcionalidad que está reservada a los grandes personajes. (Aristóteles, Rivas; citado en 2010, p. 214)

Esto quiere decir, que le atribuían los padecimientos melancólicos a una cuestión física que era la bilis negra, uno de los cuatro humores corporales (planteado así por Hipócrates¹⁰). Pero también pensaba Aristóteles que existían dos tipos de melancolía, en la primera aparecerán las enfermedades melancólicas (epilepsia, fobias, parálisis) y en la segunda será parte constitutiva del sujeto (el hombre melancólico por naturaleza). La segunda era la que consideraba una característica de los genios pues la primera era un padecimiento que desaparecía.

A mediados del año 400 apareció el concepto de la acedia, que se refería al mismo síndrome de

⁹ Somático, ca. adj. Perteneciente o relativo a la parte material o corpórea de un ser animado. En dlr.rae.es. Disponible en: <https://dle.rae.es/somático> . Consultado el 11 de diciembre de 2020 a las 10:30 am.

¹⁰ Hipócrates. Hipócrates era un médico griego nacido en la isla de Cos, Grecia, el año 460 aC. Fue visto como el médico más grande de todos los tiempos y basó su práctica médica en la observación y el estudio del cuerpo humano. En www.facmed.unam.mx. Disponible en: <http://www.facmed.unam.mx/Libro-NeuroFisio/Personas/Hipocrates/Hipocrates.html> . Consultado en 11 de diciembre de 2020 a las 10:38 am.

tristeza y dejadez, inhibición y apatía, angustia y pereza. El principal introductor de este término en el occidente fue el monje Juan Casiano, en su libro *De institutis coenobiorum et de octo principalium vitiorum remediis libri XII* habla de los ocho vicios entre los cuales se encuentra la acedia

Nuestro sexto combate es contra lo que los griegos llaman acedia y que nosotros podemos denominar tedio o ansiedad del corazón. Está emparentada con la aflicción y es especialmente dura para con los solitarios y un enemigo fuerte y peligroso para los que moran en el desierto, siendo especialmente perturbadora para el monje en la hora sexta, como una fiebre que le ataca en las horas regulares, produciendo el ardiente calor de sus ataques en el hombre enfermo, a horas fijas. Por último, algunos de los antiguos dicen que eso es el ‘demonio meridiano’ del que habla el salmo noventa. Produce disgusto con el lugar, con la celda y desdén y desprecio por los hermanos (...) También hace al hombre perezoso y negligente en cualquier tipo de trabajo que haya que hacer dentro de la clausura de su dormitorio (Ibid, X, p, 1, citado en Aguirre, 2008, p. 574)

Se puede notar en este texto que ya para entonces se hablaba de una enfermedad incapacitante que evitaba al que la sufría realizar sus actividades con normalidad. Sin embargo, era atribuido a una situación religiosa, algo así como una tentación diabólica.

En el renacimiento se retoman términos como la melancolía y la atrabilis (cólera negra)

El término “depresión” se fragua a partir de la Ilustración. R. Blackmore habla ya en 1725 de “depresión”, R. Whytt (1764) habla de “depresión mental” al referirse a la melancolía, Ph. Pinel (1801) alude a la “depresión de espíritu” (abbattement), S. Tuke (1813) se refiere a la “depresión de la mente” y G. M. Beard (1869) habla de “agotamiento del sistema nervioso”. (Aguirre, 2008, p. 578)

Este es el proceso que llevó siglos para identificar a la angustia de la depresión como una enfermedad mental, sus inicios como lo de casi toda creencia la tuvo en la filosofía.

1.2.1 Camus y el análisis del absurdo

El ser humano en algún punto de su existencia se topa con la pregunta, ¿Por qué vale la pena vivir? Este es el tema del cual Albert Camus habla en su ensayo sobre el Razonamiento absurdo.

En cambio, veo que muchas personas mueren porque estiman que la vida no vale la pena de vivirla. Veo a otras que, paradójicamente, se hacen matar por las ideas o las ilusiones que les dan una razón para vivir (lo que se llama una razón para vivir es, al mismo tiempo, una excelente razón para morir). (Camus, Albert; 1951, p. 6)

Así se refiere Camus cuando justifica la forma en que Galileo se retracta de todos sus descubrimientos cuando estos lo ponen en peligro. Sin embargo, es importante recalcar, que los que mueren como lo dice, estiman que la vida no vale la pena, sin embargo, en esa decisión no hubo razonamiento alguno o análisis que condujera a esta premisa. En cambio, los que mueren por un ideal, tienen una razón para vivir tan ferviente que son asesinados o mueren en pro de la misma. Un ejemplo podemos encontrarlo en la biblia, las personas que murieron por el mesías que había dado su vida, esta idea de un ser divino que los protege se convierte en su razón de vivir y al momento de su muerte, no existe razón alguna por la cual no dar la vida si es algo que vale la pena.

La pregunta, ¿Por qué vale la pena vivir? Es un cuestionamiento al que se llega antes del suicidio. En la actualidad el suicidio es un tema recurrente en los periódicos, pero ¿qué tanto volteamos a nuestro alrededor? ¿Qué está sucediendo?, ¿Qué está provocando el vacío que se está llenando con muerte? El vacío es el ser humano, el que no se satisface con su rutina diaria. Pero no se equivoque, el problema no está en la sociedad, está en el corazón del hombre mismo. “Uno sigue haciendo los gestos que ordena la existencia, por muchas razones, la primera de las cuales es la costumbre” (Camus, Albert; 1951) Y cuando el hombre rompe el vínculo con la costumbre de vivir queda a la intemperie una existencia absurda. Un excelente ejemplo de lo absurdo nos plasma Camus en su obra literaria *El extranjero*, este hombre desdichado que vive en una rutina que no parece llenarle mucho, pero es lo único que tiene y cuando su rutina es alterada por la muerte de su madre no parece importarle el fallecimiento por el contrario este le parece molesto pues está alterando su rutina, y lo único que desea es terminar con ello. Esta es la actitud de un personaje desolador y vacío, lo mismo sucede cuando mata a un hombre, puesto que no siente remordimiento alguno por haber asesinado a alguien, simplemente le desagrada la manera en que cambia su vida rutinaria.

Podría decirse que es un caso de la vida real, el ser humano sale de su área de confort y se enfrenta a la pregunta, del ¿por qué es tan importante vivir o en qué manera vivir? Sin embargo, el hombre preferiría seguir en su rutina diaria que enfrentarse a esta pregunta, para él es mejor su trabajo de ocho horas diarias, un día de descanso a la semana, un pago mensual o quincenal, que le sirve para mantener su casa, tal vez comprarse un auto, la idea de una familia, pero ¿quién dijo que tenía que ser así? ¿A qué obedece esta conducta humana? Sin duda es una vida banal y ligera. En *el extranjero* se encuentran la presencia de dos fuentes filosóficas, la de Nietzsche, que critica la

moderna civilización burguesa que se enfoca en las cualidades racionales, negando la existencia de las fuerzas irracionales que también posee la vida. Para esta vida que no se niega a la misma debe emplear las dos cualidades, no solamente la racional. Como lo explica en su libro *El Nacimiento de la Tragedia*.

Por otra parte muestra la parte existencialista de Jean Paul Sartre, el cual en su libro *El Existencialismo es un Humanismo* sostiene que el ser humano puede ser definido en base a dos posibilidades. La primera sostiene que el hombre es antes concebido como esencia y luego como existencia, es decir que ya está preestablecido desde antes de nacer.

Pero también propone lo contrario, que la existencia preceda a la esencia, es decir, que primero nazca y luego se defina: “sólo será después, y será tal como se haya hecho. Así, pues, no hay naturaleza humana, porque no hay Dios para concebirla.” (Sartre citado en G. Roberto Ángel, 2007) Es entonces de donde Camus toma la no existencia de un Dios. Meursault es un tipo sin creencia, postura ante la vida, simplemente vive por una rutina que es lo que cree lo mejor para él. Este es un caso muy recurrente en la forma en que el ser humano se conduce, por su camino de ilusiones y luces, pero al despertar del sueño, este se siente extraño. Entra a un exilio, a una separación del hombre y su vida cayendo en el sentimiento de lo absurdo. Es donde el suicidio parece ser una salida a eso que no se comprende, a ese patetismo.

Es una curiosidad legítima la que lleva a preguntarse, claramente y sin falso patetismo, si una conclusión de este orden exige que se abandone lo más rápidamente posible una situación incomprensible. Me refiero, por supuesto, a los hombres dispuestos a ponerse de acuerdo consigo mismo. (Camus citado en G. Roberto Ángel, 2007)

Un hombre que se pone de acuerdo consigo mismo y con su lógica para rechazar su vida. Llego a la premisa de que el suicidio no puede ser algo concienzudo, es más bien un evento de momento.

1.2.2 Reinterpretación de la sociedad del cansancio de Byung-Chul Han

La depresión es hoy en día la enfermedad que parecería estar de moda, sin embargo, esto podría deberse a los ritmos agitados y ajetreados en los que en la actualidad se maneja la sociedad. El ser humano con el paso del tiempo ha reajustado sus prioridades, así como alguna vez lo fue Dios, hoy parece ser la búsqueda del éxito. Esto es lo que plantea Han en su obra *la sociedad del cansancio*,

y es cierto, podemos ver claramente los rostros del cansancio en todas esas personas que trabajan jornadas exhaustivas, porque creen que con el trabajo duro llegaran a una meta que la mayoría de la gente se ha puesto en este siglo, “el éxito”. Meta por la que muchos se matan trabajando, estudiando, buscando las oportunidades que los llevaran hasta eso que anhelan.

Han propone un nuevo tipo de violencia de la que no nos damos cuenta, la violencia neuronal, esta que va más allá de un enemigo reconocible, es aquel que nos afecta de manera psicológica, esa violencia positiva que nos invade rompiendo las barreras inmunológicas que hasta hace un siglo nos ayudaban a distinguir aquel sujeto que nos podía hacer daño.

Hoy en día, la sociedad incurre de manera progresiva en una constelación que se sustrae por completo del esquema de organización y resistencia inmunológicas. Se caracteriza por la desaparición de la otredad¹¹ y la extrañeza. (Han, 2010, p.15)

Por su puesto que se remonta al pensamiento colectivo, ese que se transformó con la aparición del capitalismo, antes sabían que tenían un rey o un señor feudal al que le debían rendir tributo, identificaban al explotador, pero en la actualidad el exceso de positividad nos lleva a buscar el éxito a como dé lugar, sin preguntarnos ¿Por qué? ¿El camino del éxito es la felicidad? Las nuevas generaciones piensan que todo es posible, que pueden lograr todo lo que se plantea.

Llego al análisis, donde aparece una estructura social que se plantea como vida exitosa una carrera que lo lleva a la búsqueda de un empleo estable que le remunera sus exhaustivas horas de trabajo para poder pagar una vida lujosa, sustentar a la familia, comprar un auto y una casa, o incluso de tener su propio negocio que le remunere inversión y aparte le aporte capital para poder viajar, pero ¿Qué tanto deja atrás para poder conseguir estos iconos de la nueva felicidad? Lo material ha sustituido al sentimiento de bienestar.

El enemigo, esa otredad de la que habla Han ha transmutado¹², y se ha infiltrado en nuestra mente, el exceso de positividad se ha convertido en el pan de cada día y lo hemos alojado en nuestro interior con gran estima, por esto nuestro sistema inmunológico como lo plantea Han de forma, que podríamos llamarlo también conciencia, no se ha percatado que el enemigo, el explotador, no es otro mismo que la víctima, el explotado.

¹¹ Otredad. f. Fil. Condición de ser otro. En: dle.rae.es. Disponible en: <https://dle.rae.es/otredad?m=form> . Consultado el 11 de diciembre de 2020 a las 10:45 am.

¹² Transmutar. tr. Mudar o convertir algo en otra cosa. U. t. c. prnl. En: del.rae.es. Disponible en: <https://dle.rae.es/transmutar?m=form> . Consultado el 11 de diciembre de 2020 a las 10:48 am.

La sociedad disciplinaria de Foucault¹³ no existe más, esa llamada también de la negatividad, ha sido remplazada por la sociedad del rendimiento, del “yes we can”.

Sin darse cuenta se ha regresado al pensamiento Hegeliano, se es libre aun teniendo cadenas, y aunque él lo planteaba de manera diferente, sin darse cuenta el ser humano actual ya no se debe a un poder mayor, este se sigue esclavizando, tal vez porque se acostumbró a ser siempre explotado, pero quien mejor que el explotado para disfrutar de los frutos del arduo trabajo.

En la misma medida que las prioridades del ser humano han cambiado, así también la atención que dedica a cada elemento importante de su vida, el tiempo que emplea en cada actividad y el tipo de actividad.

Un animal ocupado en alimentarse ha de dedicarse, a la vez, a otras tareas. Por ejemplo, ha de mantener a sus enemigos lejos del botín. Debe tener cuidado constantemente de no ser devorado a su vez mientras se alimenta. Al mismo tiempo, tiene que vigilar su descendencia y no perder de vista a sus parejas sexuales. El animal salvaje está obligado a distribuir su atención en diversas actividades. De este modo, no se halla capacitado para una inmersión contemplativa: ni durante la ingestión de alimentos ni durante la cópula. No puede sumergirse de manera contemplativa en lo que tiene enfrente porque al mismo tiempo ha de ocuparse del trasfondo. (Han, 2010, p52)

En este ejemplo, el ser humano es el animal y por la forma en la que estructura su atención dependiendo a sus prioridades son: al trabajo o la escuela, en que su competencia no avance más de lo que él puede, en la realización o el cuidado de la familia, un punto y un papel muy importante son las que juegan actualmente las redes sociales y los medios de comunicación, mucho tiempo del hombre actual está siendo empleado en la alienación a este factor que influye mucho en la vida cotidiana y social. Cayendo en una falta de actividad contemplativa, ya no hay tiempo para el disfrute, para la contemplación, el razonamiento y el análisis.

La persona que sufre de depresión no se ha dado cuenta de su estado patológico y sigue en su exhausta rutina, en la que está invirtiendo tiempo, emoción y atención, su todo se está fundiendo con la rutina, esta condición le evita razonar más allá de los pendientes que tiene que realizar, es por esto que cuando llega a un punto de cansancio extenuante y en estado de devastación total le es imposible la realización de un previo análisis antes de tomar su decisión sobre el suicidio, porque antes de poder decidir está el impulso que lo lleva a la muerte.

¹³ Michel Foucault. Michel Foucault (1926-1984) fue catedrático de Historia de los sistemas de pensamiento en el Collège de France. Su obra se ha consolidado como una de las más importantes del siglo XX por la profundidad de sus estudios, la originalidad de sus planteamientos y la influencia de sus aportaciones. En: Akal.com. Disponible en: <https://www.akal.com/autor/michel-foucault/>. Consultado el 11 de diciembre de 2020 a las 10:55am.

Incluso Nietzsche ya en su época identificaba esta hiperactividad mortal, que es provocada por la falta de contemplación...

Por falta de sosiego, nuestra civilización desemboca en una nueva barbarie. En ninguna época, se han cotizado más los activos, es decir, los desasosegados. Cuentase, por tanto, entre las correcciones necesarias que deben hacerse al carácter de la humanidad el fortalecimiento en amplia medida del elemento contemplativo. (Nietzsche, 2007, p. 180, citado en Han, 2010, p. 59)

Han describe que el ser humano nunca había sido tan efímero como lo es ahora, esto con respecto a las nuevas ideas que han provocado la des narrativización del mundo, se ha llegado a un punto en el que el todo es la nada, la existencia de un Dios es cada vez más cuestionada y toda idealización de una vida eterna, entonces aparece en el hombre el miedo a la muerte inminente, a la desaparición.

Han nos llama como a los judíos en el campo de concentración de Guantánamo, la sociedad tardo moderna¹⁴, son (somos) "homini sacri"¹⁵, y aunque ellos habían de ser aniquilados, la actual vida es inaniquilable puesto que ya son muertos vivientes.

El hombre tardo moderno se ha convertido en lo que Hanna Arent (citada en el libro de Han) Muselmann¹⁶, ese ser apático que es incapaz de distinguir el frío físico y el mandato de un celador. Los jóvenes de la actualidad están llenos de esa apatía, de esa frialdad, de esa nada, están cansados de vivir sin aprender lo que realmente esto significa.

Han al igual que Hanna Arent, concluyen con que es necesario utilizar la contemplación, la filosofía como método para evitar este tipo de enajenación que nos convierte en seres vacíos.

Quien tiene cualquier experiencia en esta materia sabe la razón que asistía a Catón cuando dijo:

¹⁴ Sociedad tardo moderna. Referente a la idea de la sociedad que trata de retrasar el término del pensamiento de la ilustración. En: Laverdad.es. Disponible en:

https://www.laverdad.es/alicante/prensa/20070203/articulos_alicante/posmodernidad-tardomodernidad_20070203.html?ref=https:%2F%2Fwww.laverdad.es%2Falicante%2Fprensa%2F20070203%2Farticulos_alicante%2Fposmod

¹⁵ Homini Sacri. Del latín cuyo significado es Hombre Sacro, utilizado este término para los judíos que perecieron en los campos de concentración de la Alemania Nazi. En: Justiniano.com. Disponible en: http://www.justiniano.com/revista_doctrina/Agamben_%20y_%20el_%20Derecho_Penal.htm . Consultado el 11 de diciembre del 2020 a las 11:35 am.

¹⁶ Muselmann. Durante el Holocausto, "Muselmann", a veces llamado "musulmán", era un término del argot que se refería a un prisionero o kapo en un campo de concentración nazi que estaba en malas condiciones físicas y había renunciado a las ganas de vivir. Un Muselmann fue visto como el "muerto viviente" o un "cadáver errante" cuyo tiempo restante en la Tierra era muy corto. En www.greelane.com. Disponible en: <https://www.greelane.com/es/humanidades/historia-y-cultura/muselmann-in-nazi-concentration-camps-1779686/> . Consultado el 11 de diciembre del 2020 a las 12:03 pm

Numquam se plus agere quam nihil cum ageret; numquam minus solum esse quam cum solus esset («Nunca está nadie más activo que cuando no hace nada, nunca está menos solo que cuando está consigo mismo»). (Arent citada en Han, 2010, p. 75)

1.2.3 Más Platón menos Prozac, una filosofía para mi vida

Mayormente los problemas que atañen al ser humano, son los que conllevan situaciones de la vida cotidiana, la depresión es una “enfermedad” que se caracteriza por padecer de un estado de tristeza constante, que incapacita al que la padece. Pero, ¿No sería esta afirmación un tanto incapacitante para la persona? Al decirle que está enfermo, este buscaría una cura. Ahí se descarta la idea de la filosofía propia, si la depresión es una enfermedad mental, ¿Por qué buscar un medicamento que le quite a la mente la posibilidad de pensar? Es decir, que la incapacite para realizar su única función.

La noción de enfermedad mental se emplea hoy en día sobre todo para confundir y «justificar hábilmente» los problemas existentes en las relaciones personales y sociales, tal como la noción de brujería fue utilizada con el mismo fin desde comienzos de la Edad Media hasta bastante después del Renacimiento. (Szas citado en Marinoff, 2000, p. 17)

Si bien es cierto que la depresión es una enfermedad y la cura que la psicología ofrece es adentrarse en su pasado para encontrar una causa. ¿Esto ayuda a aliviar la depresión? Lou Marinoff en su libro *Más platón y menos prozac* da los siguientes ejemplos, saber que tiene caries no hará que duela menos. Comprender que le duele la cabeza porque ha recibido el golpe de una pelota alta no le hará sentirse mejor, aunque una aspirina tal vez alivie su dolor. Ahora bien, es posible que la psicología ayude a identificar las raíces del problema y algunas personas partirán de estas para seguir su camino evitando lo que lo ha llevado a tal estado, pero algunas otras, se sentirán peor y buscarán más.

Se preguntarán ¿y ahora qué hago? Es en este punto donde la persona que sufre el trastorno se encuentra con el vacío existencial. Situación cada vez más común en la sociedad moderna, las muertes por suicidio van en aumento, aunque el hombre por medio de la tecnología y la ciencia vaya haciendo su vida más cómoda no garantiza la felicidad. Por lo que se recurre a la religión, a la ciencia, incluso a la psicología para poder encontrar una respuesta a eso que hace falta, sin encontrar una solución que les satisfaga. Mucha de la gente que se encuentra en un estado de

depresión no sabe sobre su condición y caen en el suicidio. He ahí donde la psicología y la filosofía de vida debieran ser a lo que acudieran para encontrar un por qué a su vacío.

Es mucho más saludable vivir la vida que cavar constantemente en busca de sus raíces. Si cada día se cavara a la más resistente de las plantas, ésta jamás llegaría a prosperar, por más abono que agregara al agua de riego. La vida no es una enfermedad. Usted no puede cambiar el pasado. (Marinoff, 2010, p. 20)

Si la persona que sufre depresión pasa parte de su vida lamentándose o buscando respuestas en el pasado, nunca podrá avanzar, esto es lo que quiere decir Marinoff con el texto anterior. Y aunque no descarta que la psicología ayude en el tratamiento de la depresión, pero también se tienen que tomar en cuenta que los seres humanos no somos todos iguales, y por consiguiente no funciona de la misma manera los tratamientos en una que en otra persona, a algunos les funciona la terapia hablada, pero existen quienes entran en contradicción y quedan insatisfechos, a estas personas Lou aconseja ver a la filosofía como otra opción. Hay quienes confían en el tratamiento con anti depresivos, pero estos solo ayudan a huir de la realidad a la persona que los consume, puesto que cuando el efecto de estos medicamentos pase, volverá a ver la vida como lo hacía antes de medicarse y buscara otra vez alejarse de la realidad.

Por esto Marinoff plantea la idea de buscar una filosofía de vida, así como Camus planteaba la razón de vivir, podría tomarse esta idea, como un por qué vivir.

Y, ¿qué es una filosofía de vida? Miguel de Unamuno¹⁷ la describe como la forma en la que los filósofos y otras personas buscan auto engañarse para no aceptar la inminente realidad que es la muerte. Pero Marinoff ofrece otra esperanza. Si hay un por que vivir, habrá un porque morir si esa razón de vida se encuentra en entre dicho o en peligro, pero de lo contrario si no ayuda al bienestar propio se preferirá la vida.

El también asesor filosófico describe el proceso por el cual se llega al restablecimiento utilizando la filosofía, a este le llamó PEACE, este es un acrónimo de las iniciales de las cinco etapas que conforman el proceso, los cuales son: problema, emoción, análisis, contemplación y equilibrio.

En los primeros dos pasos esta la identificación del problema y lo que provocan, es decir, en principio se tiene que identificar las raíces del asunto, si estas no resultan evidentes se tiene que

¹⁷ Miguel Unamuno: Escritor, poeta y filósofo español, principal exponente de la Generación del 98. En: Biografíasyvidas.com. Disponible en: <https://www.biografiasyvidas.com/biografia/u/unamuno.htm> . Consultado el 13 de diciembre del 2020 a las 4:30pm.

hacer un esfuerzo mayor, en este caso yo diría que sí se puede acudir a la psicología para detectar cual es el origen de la depresión, en el segundo paso se encuentra la contabilidad de las emociones que provoca el problema ya detectado, pueden ser angustia, rabia, tristeza, etc., y canalizarlas de forma constructivas. Este es el paso en donde las artes visuales tienen un buen lugar, puesto que todos esos sentimientos negativos pueden ser utilizados para la creación artística, de esta manera las emociones negativas no están siendo suprimidas, sino que están en movimiento, no se estancan, buscan una salida, y de esta forma se la estamos dando.

En el tercer paso se encuentra el análisis, una vez estando las emociones controladas, se busca una solución al problema, si para este se debe tomar una decisión se debe tener en cuenta cual es la mejor y más factible, qué es lo que conviene.

Un ejemplo que Marinoff da es sobre una persona que debe decidir si desconectar a un familiar suyo o dejar que siga en cama, en este dilema el familiar debe tomar en cuenta que el paciente está sufriendo y tal vez lo mejor sea desconectarle, aunque eso le provoque dolor al que debe tomar la decisión. Pero siempre ver por la decisión correcta, nunca esta antes nuestro bienestar que el de otros, esto sería caer en el egoísmo.

De igual manera se puede tomar la idea de un desamor, es diferente, pero es un problema muy común en la actualidad y muy de moda en la juventud. Muchas personas han optado por morir al sentir algún rechazo o la infidelidad de la pareja, de esta forma, los puntos a evaluar serían, ¿de verdad es preciso morir o sufrir tanto por una persona que no valoro su presencia? ¿Con su muerte hará que todo vuelva a ser como antes? Es cierto que se entra en una etapa de duelo, pero lo que no se debe permitir es que ese sentimiento o emoción se estanque, se le debe dar salida, buscar la forma de canalizar todo ese sentimiento de desamor. Y luego pensar en la solución que mejor acomode a las necesidades de la persona en depresión. Estas podrían ser enfocarse en su vida, su trabajo, su negocio, algún sueño por cumplir, o incluso enfocar su energía en sí mismo en sentirse bien, consentirse, y hacer las cosas que le gustan.

La tercera es la contemplación, en esta etapa damos un paso atrás y desde un panorama más general, se contempla la situación en conjunto. Ver el problema de distintas perspectivas ayudará a encontrar la solución o hará ver que el problema ha sido potencializado más de lo que en realidad es. En esta etapa Marinoff aconseja leer filosofía, la que nos acomode, incluso la filosofía de un escritor, la forma de pensar de alguna persona que admiremos y nos sea de ayuda puede funcionar. La idea es hacer nuestra esa creencia o tal vez dudar de la que ya teníamos, o darnos

cuenta que los problemas no son tan grandes, “el único problema que no tiene solución es la muerte”, por esto es bueno reflexionar antes de tomar una decisión por puro impulso, por creer que será la salida a nuestro dolor.

Y por último al haber pasado por los puntos anteriores se llega a un equilibrio, el superar un problema o angustia, nos ayuda a darnos cuenta que podemos superar cualquier otro dilema de la vida que se nos avecine. Llegamos al restablecimiento. Y si se han cometido errores por los cuales surgió esa angustia, la experiencia adquirida ayudara a no volver a cometer los mismos.

1.2.4 Apropiándome de la filosofía

Es cierto que la depresión es una enfermedad con distintas variantes, distintos síntomas dependiendo de la persona y el contexto social. Las personas con un trastorno grave en el que la patología está directamente ligado a cuestiones biológicas y físicas, es decir, a alguna anomalía es el cerebro, se puede decir que el tratamiento terapéutico así como la ingesta de antidepresivos es inminente, pero en los casos en los que está asociada a la pérdida de una parte de nosotros ya sea por apego, por un proceso de duelo, por el estrés causado por el trabajo el hogar, la sociedad, o problemas en los mismos, este padecimiento puede encontrar el restablecimiento a partir de la contemplación (método filosófico).

Por otro se entiende a la nada que plantea Camus, como el tedio, la etapa de la depresión donde el ser humano se ha llenado de tanto que de alguna manera ha abierto un hueco en su ser y ha quedado vacío y nada es capaz de llenarlo. Por eso es preciso analizarlo, si se ha llegado a este punto, cual ha sido el motivo, y cual la respuesta al por qué de la vida.

Muchas veces o todo el tiempo se le olvida al ser humano que hay existencia antes que esa vida inmaterial que se idealiza. Esto es algo que Han nos explica en *la sociedad del cansancio*. Algo así como lo que plasma el escritor Michael Ende en su obra *momo*¹⁸ en la que unos hombres grises de traje llegan al humilde pueblo donde habita momo y comienzan a robarle a sus amigos el tiempo prometiéndoles que tendrán más dinero, la niña comienza a notar las ausencias marcadas

¹⁸*Momo*. Endel, Michael (1973). *Momo*. Viena: Alfaguara.

de los que solían rodearla y amarla, de alguna manera asocio a esos ladrones del tiempo con esta forma de pensar colectiva que Han señala, se encuentra dejando la vida en el exhausto trabajo, y en la atención dirigida a la vida material así como a los medios de comunicación, que nos agotan sin dejarnos tiempo para la contemplación de nuestras propias vidas y las proezas ya logradas.

Y volvemos a esta idea de contemplación que aparece en todos lados, lo dice Nietzsche, lo dice Han cuando cita a Arendt, lo dice Marinoff, y Camus lo sustenta con sus escritos, la contemplación es tarea principal de la filosofía, y todos podemos filosofar, solo basta darle tiempo a encontrarnos en nuestra mente decía Sartre en su obra *el ser y la nada*, es poner atención a lo que pensamos, al análisis y la imaginación. Por lo tanto, todos podemos ser filósofos y llevar a cabo los consejos de Marinoff para llegar a un equilibrio. Posiblemente al momento de identificar la raíz de nuestros problemas nos enredemos y necesitemos algún asesoramiento psicológico o de un interlocutor, pero no necesitamos medicarnos para perder la capacidad de pensar y decidir. El único lugar en donde se encuentra la solución al problema es en el mismo lugar en donde se origina, en la MENTE.

CAPÍTULO II

EL ARTISTA Y LA DEPRESIÓN REFLEJADA EN SU OBRA

2.1 Vincent Van Gogh

La existencia de Vincent Van Gogh es una de las más dramáticas de la historia de la pintura. Vincent no fue ni un ser de leyenda, ni un héroe, ni un iluminado, y su locura sólo existió para aquellos que no comprendieron nada de su alma torturada, fustigada, de aquella antorcha ardiente, roída por la única pasión en la que se encontró a sí mismo; la de pintar. (Cardona Castro; 2002, p.5)

De esta manera se refieren a Van Gogh en la introducción de *Grandes Biografías* (2002) Van Gogh. Así como los grandes sucesos históricos han sido influenciados por eventos pasados, la vida de Vincent y sus crisis influenciaron su obra.

Según *Grandes Biografías: Van Gogh* (2002), nació en 1853 Zürich, Países Bajos, los primeros años de su vida estuvieron marcados por eventos amargos. Empezando por recibir el nombre y la identidad de su hermano que había nacido muerto exactamente un año antes de su nacimiento, siguiendo a este suceso el desapego y el rechazo de su madre. Vincent intentó dedicarse fallidamente a los negocios familiares. Primero trabajó en una galería de arte con la recomendación de su tío, trabajo en el que fracasó puesto que fue despedido por querer convencer a los clientes que no compraran ahí y por estar convencido que lo que ahí exponían no era interesante, años después de prestar sus servicios. Posiblemente su visión iba más allá o comenzaba a buscar algo más. Trabajó en el pensionado de Stokes que acogía principalmente a niños y familias pobres, tenía por tarea enseñar a los niños, francés y alemán, por otra parte, también debía recaudar las mensualidades de los alumnos.

Las familias de los niños vivían casi todos ellos en los barrios más sórdidos del East End, y Vincent se encontró de pronto en el corazón de la miseria obrera, en el infierno de una ciudad superpoblada. Así descubrió con estupefacción y dolor las peores desgracias, y se enteró hasta qué punto la masa trabajadora, odiosamente explotada, vivía aparte del resto de la nación en condiciones casi infrahumanas (...) Vincent se olvidó, naturalmente, de reclamar el dinero de las mensualidades debidas al señor Stokes.

Pero éste no quedó ciertamente satisfecho con las explicaciones del joven Van Gogh, el cual, con lágrimas en los ojos, le contó con pelos y señales las miserias de las que había sido testigo. Pero Stokes se burló de su sensibilidad, acusándolo de indolente y perezoso (...) añadió que había decidido prescindir de sus servicios. (Cardona Castro; 2002, p. 25)

En esta anécdota de su vida, se puede ver a un hombre muy humano, sensible que es capaz de

sentir empatía con sus semejantes aun sin conocerlos. Pero no todos valoraban ese ser vulnerable.

Posteriormente intentó dedicarse a Dios y seguro de su vocación, se fue a estudiar teología. Fracasando una vez más debido a sus ideales tan radicales para esa época, al negarse a realizar el examen de latín que era requerimiento para poder profesar, argumentando que el latín era una lengua muerta y que no era necesaria para llevar el mensaje de Dios, puesto que los pobres no hablaban latín. Narrado en *Grandes Biografías* (2002).

Fue un hombre muchas veces rechazado... por su tío, su padre, las mujeres de las que se enamoró intensamente. Era un hombre con una sensibilidad impresionante, que se dejaba llevar fácilmente por sus emociones.

En 1881, Vincent conoció a su prima Kee que llegó de visita unos días a casa de los Van Gogh, joven viuda y madre de un varón, de la cual el pintor se enamoró perdidamente, pero ella lo rechazó tajantemente. Cuando ella regresó a casa de sus padres Vincent no pudo evitar ir hasta su casa a buscarla.

Era una carta digna de un reverendo pastor, muy prudente pero allí no había nada más, rogándome que abandonará toda correspondencia y realizará enérgicos esfuerzos por olvidarme de todo el asunto.

A continuación, tomé la palabra para declarar con la mayor calma y la máxima cortesía posibles que ya había escuchado esa clase de razonamiento... pero, ¿y después...? ¿Después... qué? (Cardona Castro; 2002, p. 62)

Un breve párrafo de una de las muchas cartas que Vincent le envió a su hermano, en este fragmento le cuenta la manera en que el tío de Van Gogh trataba de persuadirlo para que dejara de un lado la idea de cortejar a su prima Kee puesto que para la familia era algo incestuoso y deshonesto. “Fue entonces cuando sentí que moría mi amor, no completamente ni al instante, pero sí bastante de prisa, y un vacío, un vacío inmenso se apoderó de mi pobre corazón” (Cardona, Francisco; 2002). Fueron las palabras que le escribió a su hermano Theo, después de su insistencia en buscar a su prima y a la negativa de su tío al no dejarlo ver a Kee.

En estos textos se observa a un hombre que se enamoraba impetuosamente y no le importaban las consecuencias al tratar de conquistar ese amor. Pero con los rechazos que tuvo, se fue labrando en él, el carácter de un hombre amargo, solitario y algo trastornado.

Posteriormente a este rechazo, volvió a Etten a casa de sus padres sumamente abatido más violento, irritable, con las mejillas hundidas y la mirada a menudo alucinada. Como lo menciona

en las *Grandes Biografías: Van Gogh* (2002), y por esto se apartó de sus inclinaciones religiosas y terminó definitivamente con dichas prácticas llegando al grado de burlarse, hecho que molestó tanto a su padre que poco a poco formó un abismo entre los dos.

En 1880 decidió dedicarse completamente a la pintura, estaba convencido de su vocación de pintor. Posiblemente era la única forma que encontraba para contrarrestar todo el dolor que le aquejaba, tras tan terribles rechazos.

Ingo G. Walter en su libro *Van Gogh*, narra la forma en la que el pintor decide irse a vivir a Bruselas donde comenzaría su carrera artística, apoyado por su hermano Theo y por su primo Anton Mauve que era pintor en la haya.

Sus primeros dibujos eran detalles y estudios basados en las obras de Jean Francois Millet, con los que Vincent se siente vinculado, como los temas de campesinos trabajando, cuadros de genero de una tonalidad oscura que denotan profunda melancolía.

Walter narra también como en 1882, como el pintor se va a vivir a la Haya, en un estudio financiado por tu hermano Theo, allí aparecen sus primeros óleos bajo la dirección de Mauve.

Sus estudios en pintura en esta etapa se basaban en el tratamiento del color, y basándose en observaciones de Eugene Delacroix, busca enfrentarse al dilema de como dominar en la pintura las variaciones de color que presenta un objeto al observarlo bajo a las distintas incidencias de la luz.

Vincent poseía un carácter intenso, cualquier tipo de autoridad había sido para él como una provocación. De esta forma se aleja de su primo y hasta ese momento su mentor, Mauve, por las estrictas opiniones de este sobre la pintura, que para Van Gogh le recordaban a la mojigatería calvinista¹⁹ de la casa paterna.

Fueron altibajos durante su vida que siempre lo hacían refugiarse en su soledad y en la pintura. Su vida cotidiana estaba plagada por la creación y la contemplación, poco tiempo era el que empleaba en otras actividades básicas como comer, dormir, y en escribirle cartas a su más allegado, Theo.

Se narra en distintos libros dedicados a Vincent la cercanía que había entre él y su hermano Theo, al que le escribía dos veces al día contándole sus pensamientos, sus problemas como lo plasman

¹⁹ Calvinismo. El calvinismo es una teología protestante surgida en Suiza durante el siglo XVI. Su creador fue el teólogo francés Juan Calvino (1509-1564). En: [enciclopediahistoria.com](https://enciclopediahistoria.com/calvinismo/#:~:text=Su%20creador%20fue%20el%20teólogo,salvación%20solo%20por%20la%20fe). Disponible en: <https://enciclopediahistoria.com/calvinismo/#:~:text=Su%20creador%20fue%20el%20teólogo,salvación%20solo%20por%20la%20fe>. Consultado el 13 de diciembre del 2020 a las 4:45 pm

en *Grandes Biografías: Van Gogh* (2002), donde aseguran que Theo fue tal vez el único que pudo entender la locura y la sensibilidad del pintor o que al menos lo intentó. Lo apoyó durante toda su vida, tanto emocionalmente como económicamente.

En el libro *Van Gogh* de Walther (2005), se cuenta la manera en la que en febrero de 1888 Vincent parte rumbo a Arles. Ahí pinta sus cuadros influenciados por el arte japonés, un tema que según Ingo era algo que le llamaba la atención.

La Camargue, el pantanoso delta del Rodano apenas cultivado en el siglo XIX, la llanura de Crau con sus trigales y viñedos, y la playa alrededor de Saintes-Maries-de-la-Mer, lugar de peregrinaciones, calman la sed de naturaleza que se le había acumulado en los dos años de estancia en la ciudad. Dando largos paseos Vincent quiere también recuperar su endeble salud constantemente maltratada por el alcohol, el abuso del tabaco y una deficiente alimentación. (Ingo, 2005, p. 32)

Su forma excéntrica de ser, su reservada figura, le tomó medio año para poder entablar relaciones con sus semejantes en Arles y encontrar a quienes pudieran posar para él. Según

Walther para Vincent el retrato representaba una confrontación artística con la gente “me permite desarrollar lo mejor y más profundo de mi alma” escribe él mismo.

Tras las insistencias de Vincent a su hermano Theo, este último convence a Gauguin de ir a vivir a Arles en octubre de 1888. En un principio llevaban una relación de alumno-maestro, pero el carácter impulsivo, siempre impaciente de Van Gogh los llevó a constantes peleas que terminaron con las amenazas de Gauguin de marcharse.

<<Desde el momento en el que quise marchar de Arles se puso tan raro que apenas me atrevía a respirar.” Vd. que quiere irse”, me dijo y al contestarle que si arrancó un pedazo del periódico y me lo dio. Allí ponía: “el asesino ha huido”>> recordará más tarde en una carta Gauguin (...) Van Gogh parecía ir hundiéndose en una especie de locura. (Ingo, 2005, p.57)

Según Ingo este evento precede al suceso de su Oreja, en una disputa entre los dos artistas, Gauguin sale de la casa Vincent lo sigue con una navaja de afeitar en mano, posteriormente vuelve a su habitación y preso de alucinaciones se corta la oreja izquierda que envuelta en un pañuelo, Van Gogh lleva su oreja hasta un burdel donde se lo entrega a una prostituta. Y en 1889, Vincent se interna voluntariamente al hospital para enfermos mentales Saint-Paul-de-Mausole.

Todo apuntaba a un desorden mental, y aun trágico final, todos en su vida lo habían rechazado, pocos lo supieron comprender como su hermano Theo o al menos intentaron entenderlo. Su sensibilidad lo llevo a constantes crisis y aunque el diagnostico era epilepsia, su trastorno era más

bien emocional.

El 27 de julio Vincent decide suicidarse disparándose al pecho, al no morir en el instante vuelve vacilante al café donde vivía donde tuvo una agonía en compañía de su hermano Theo que al saber del suceso corrió a Arles a ver a su hermano. El 29 de julio de 1890 Vincent pasa el día fumando de una pipa, sentado en la cama muere en la noche. De esta manera fue narrado en *Grandes biografías: Van Gogh* (2002)

2.2 Edvard Munch

Estaba al borde de la locura: era sólo tocar y caer”. Así como Leonardo estudió la anatomía humana y disecó cuerpos, yo trato de disecar almas. “Mis problemas son parte de mí y por lo tanto de mi arte. Ellos son indistinguibles de mí, y su tratamiento destruiría mi arte. Quiero mantener esos sufrimientos. (Munch, 2003)

Nacido en 1863 en Noruega, es considerado uno de los artistas más representativos de este país, formó parte del movimiento expresionista, considerado incluso como uno de los primeros en este movimiento.

Narrado en un artículo de la revista médica de Chile (2013), Edvard Munch hijo del médico militar Christian Munch y Laura Christine, su infancia se vio oscurecida por la pérdida de su madre y su hermana Sophie, a los seis años debido a la tuberculosis. Sucesos que marcaron su vida y su obra en la que se ve reflejada una y otra vez su experiencia cercana con el dolor, la muerte, soledad, la angustia y la inevitable vejez.

A los diecisiete años deja sus estudios de ingeniería para dedicarse por completo a la pintura narrado así en el documental *los demonios de Edvard Munch* de Wilfried Hauke.

Ya a sus veintiún años se ve involucrado ya en los círculos bohemios de Oslo, realizó diversos viajes a París para conocer la obra de Van Gogh, Toulouse Lautrec, Gauguin y Whistler.

A los 23 años presenta las primeras versiones de las imágenes de “pubertad” y “el niño enfermo” en la puritana Oslo se desató una ola de críticas eran imágenes difíciles de aceptar en esta época. Wilfried. Su obra tuvo un proceso que partió del naturalismo, paso por el simbolismo y culminó con el impresionismo como un estilo propio.

Son las propias notas de Munch las que nos muestran el significado de su arte. En una edad

avanzada decía: “sin temor ni enfermedad, mi vida habría sido como un barco sin timón”. Podemos hacer un paralelismo entre Munch y Van Gogh: ambas vidas marcadas por el dolor y la angustia y muy probablemente por una enfermedad bipolar que incluso motivó hospitalizaciones psiquiátricas, (en el caso de Van Gogh se mantiene el debate sobre la verdadera naturaleza de su enfermedad). (2013, p. 774, 775)

Dos grandes artistas marcados por la angustia, la soledad y su pasión por la pintura, buscando tal vez en esta el consuelo que no encontraban en su realidad, sumergiéndose en un mundo alterno que plasmaban en sus obras. Al igual que Van Gogh tuvo una vida amorosa algo tormentosa, sin estabilidad emocional. Y en común se encuentra la obsesión de retratarse, tal vez para tener certeza de su existencia, de sentirse y validarse viéndose en una tela o en una foto como lo escribió Miranda en su artículo para la revista médica de Chile.

Se ha propuesto que Munch sufrió una enfermedad afectiva bipolar¹⁷. Son sus propias descripciones sobre sus alucinaciones las que alimentan esta teoría, la misma productividad que emana de su obra maestra “El Grito” (1893) y también la evidencia de una inusual actividad creativa durante un viaje a Europa, el que culminó en un confuso incidente con su amor de entonces Tulla Larsen; con quien tuvo una mórbida relación entre los años 1898 y 1902 (...)El pintor fue hospitalizado en varias oportunidades entre los años 1905 y 1909 por alcoholismo asociado a productividad alucinatoria, ánimo depresivo e ideación suicida. (2013, p. 775)

Evidentemente, así como el alcohol y las mujeres, la pintura era una actividad que le ayudaba a canalizar sus eventos depresivos y psicóticos.

En los trazos de Munch se deja ver la forma en la que transmite su emoción, aunque tuvo sus inicios en la pintura impresionista terminó por acuñar un propio estilo digno de sus problemas emocionales, a su obra *El grito*, fig. 1, Munch la describió de la siguiente manera:

Estaba caminando con dos amigos. Luego el sol se puso, el cielo bruscamente se tornó color sangre, y sentí algo como el toque de la melancolía. Permanecí quieto, apoyado en una baranda, mortalmente cansado. Sobre el fiordo azul oscuro y de la ciudad, colgaban nubes rojas como sangre. Mis amigos se fueron y yo otra vez me detuve, asustado con una herida abierta en el pecho. Un gran grito atravesó la naturaleza. (Edvard Munch, citado en Miranda, 2013, p.776)

De esta manera estaba narrando una de sus crisis maniaco-depresivas¹⁸, la forma en la que su entorno se transforma de un momento a otro, la forma en la que ese grito, ese dolor no le deja ni siquiera identificarse a sí mismo como un ser humano, puesto que está en ese borde, en la línea delgada de dos mundos alternos y no solamente con sus palabras se puede entender este episodio que el artista narra, sino con la misma obra Munch, invita al espectador a experimentar esa

sensación.

Miranda define *El grito* como un icono universal de la angustia existencial.

Yo pinto las líneas y colores que impresionan en mi retina. Pinto de memoria sin agregar nada, sin los detalles que ya no veo enfrente de mí. Esta es la razón de la simplicidad de mis obras, su obvio vacío. Pinto las impresiones de mi infancia, los apagados colores de un día olvidado”. “Pintar es lo que el cerebro percibe a través del filtro de los ojos. (Munch, citado en Miranda, 2013, p.777)

De esta manera se refería a su estilo, que en definitiva no se trataba de plasmar la realidad o los colores plagados de luz, sino que se basaba en la expresión del alma.

Haciendo un análisis visual de la pintura “El grito”, se puede apreciar el predominio de colores cálidos en la parte superior en un contraste con los colores fríos que se encuentran en la parte centro e inferior, en primer plano aparece una figura humanoide con una expresión de desesperación, a su alrededor el fondo parece rodearlo, y al mismo tiempo crea mediante el trazo un efecto de movimiento.

Los colores cálidos predominando naranjas, amarillos y marrones en contraste con los colores azules y grises llevan a una contradicción entre la tristeza del lago y la alegría del cielo. Y al conocer el contexto en el que fue creada la pintura en un análisis propio podría deberse a la bipolaridad de la cual era preso el artista y este quedó plasmado en una pintura. (Este análisis es de índole personal, no es una representación tal cual del artista).

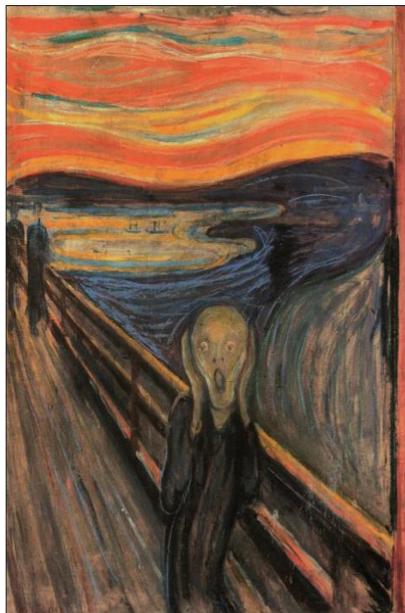


Fig.1, Edvard Munch, *El grito*, pintura al óleo, 1893, fuente:

<https://historia-arte.com/obras/el-grito>

Edvard a una avanzada edad recordaba y describía su infancia de esta manera...

Mi padre era médico militar. Después de la muerte de mi madre, él se convirtió a la religión con una intensidad que aparece haberlo hecho indiferente al éxito mundano y sólo podía asustar a sus hijos.” “Mi padre tenía un temperamento difícil, un nerviosismo hereditario, muy angustiado luego de la muerte de mi madre, inició una obsesión religiosa que podría alcanzar las fronteras de la locura mientras caminaba de un lado a otro en su habitación rezando a Dios. Cuando la ansiedad no lo poseía, podría ser como un niño, haciendo bromas y jugar con nosotros... Cuando nos castiga... podría ser casi un loco en su violencia... Enfermedades y la locura fueron los ángeles negros guardianes de mi cuna... siempre sentí que me trataron de manera injusta, sin madre, enfermo y con castigos amenazantes desde el infierno que siguen cerniéndose sobre mi cabeza. (Munch, citado en Miranda, 2013, p. 777)

Los acontecimientos de su infancia siempre lo acompañaron en su soledad y locura, la mismas que parecía aceptar y permitir que coexistieran en su vida, como lo narra Miranda, Munch pensaba que era parte de él y le ayudaba a complementar su genio. En más de una ocasión escribió en su diario sobre su enfermedad, abordándola como una cualidad que le ayudaba a crear y no como un problema. “mis problemas son parte mía y de mi arte. Son indistinguibles de mí, un tratamiento destruiría mi arte. Quiero mantener mis sufrimientos”. De esta manera Edvard demuestra que estaba a gusto con los demonios que lo atormentaban, ya que eran parte de su todo.

Finalmente encontró su muerte en 1944 en ya a avanzada edad en la soledad de su casa en noruega, para entonces su obra ya gozaba de fama internacional, debido al revuelo que esta tuvo durante la invasión nazi en 1940 en noruega, durante este régimen retiraron sus obras de las galerías por considerarlos degenerados y una aversión a la ideología. Plasmado de esta manera el artículo *Enfermedad y genialidad*, publicado en 2013 en la revista médica de Chile.

Muchos artistas y escritores creen que el caos, el sufrimiento, y los extremos en la experiencia emocional son esenciales no sólo para la condición humana, sino a sus habilidades como artistas (...) mis problemas son parte mía y de mi arte. Son indistinguibles de mí, un tratamiento destruiría mi arte. Quiero mantener mis sufrimientos (...) la última parte de mi vida ha sido un esfuerzo para estar de pie. Mi camino ha sido siempre a lo largo de un abismo. (Munch, citado en Miranda, 2013 p.778)

Profundidad en sus escritos y sin duda alguna en su forma de sentir la vida.

2.3 Alfonsina Storni

Según Cardona en su *Antología Poética Alfonsina Storni* (2014), fue la tercera hija de la familia Storni, nacida en Capriasca, Suiza en 1892, a sus cuatro años se trasladó junto a su familia a ciudad de San Juan de Argentina. Su padre fue conocido por ser un hombre alcohólico con problemas de depresión, su madre se convirtió en la cabeza de la numerosa y pobre familia. A sus diez años trabajó de mesera y de lava platos en un café que la propia familia fundó y poco después fracasó. También trabajó en una fábrica de gorras, las mujeres de la familia se habían vuelto costureras. A los quince años trabajó como actriz y junto a la compañía teatral de Manuel Cordero recorrió varias provincias, convencida de que la actuación era su vocación. Como se narra en un resumen biográfico escrito por Guillermo Abel.

En Rosario Argentina llevó a cabo sus estudios y se graduó como maestra. Era una mujer muy libre, que se enfrentaba a un mundo de hombres, y a la mirada social conservadora que tenían a la población femenina como la que tiene la función doméstica.

La biografía de *Escritores y poetas del mundo* (2016) documentan la forma en la que a sus diecinueve años se embaraza, y guarda para ella el nombre del padre.

Es importante hacer mención que fue madre soltera en una época en la era indignante que una mujer trabajara y mucho más que estuviera sola con un hijo.

/La loba

*Yo soy como la loba.
Quebré con el rebaño
Y me fui a la montaña
fatigada del llano*

*yo tengo un hijo fruto del amor, amor sin ley,
que no puede ser como las otras, casta de buey
con yugo al cuello; ¡libre se eleva mi cabeza!*

*Yo soy como la loba. Ando sola y me río
del rebaño. El sustento me lo gano y es mío
donde quiera que sea, que yo tengo una mano
que sabe trabajar y un cerebro que es sano.../*

Se puede leer a una Alfonsina contestataria a la que no le importa expresar lo que siente y piensa.

En sus escritos se encuentran temas políticos en los que llama a las mujeres para dejar de estar a la sombra del hombre y trabajar en lugares públicos.

Para la Prof. María Esther Silberman en un estudio que realizó sobre la vida y obra de la poetisa, declaró que Alfonsina tiene una discontinuidad en su escritura “Duplicidad de la voz, clara y evidente en la confrontación del periodismo y la poesía”

Su hijo Alejandro Alfonso Storni narra en una carta escrita para ser utilizada como introducción en el libro *“el protoidioma en la poesía de Alfonsina Storni, la forma en la que su madre se la pasa corriendo, siempre corriendo, del Teatro Infantil Labarden a las tres escasas horas que dicta en Lenguas Vivas; de ahí al Conservatorio Nacional de Música y Declamación, donde enseñaba como en Labarden, arte escénico. Posteriormente se dedica a la escritura periodística.*

En el documental realizado por Escritores y Poetas del mundo, narran la forma en la que conoce al director de la revista *nosotros* y al matrimonio Galvez quienes la irían presentando a grandes celebridades y la fueron introduciendo al círculo de los poetas. De esta forma en 1919 el director de la revista la nota, la invita a escribir en la columna, *vida femenina*, lo primero que hace en esto es comentar sobre la huelga de telefonistas y realiza una crónica sobre Julieta Lanteri una de las principales líderes feministas de ese año, y esto empieza a irritar al sector político y a cierto sector intelectual. En estos textos critica el estereotipo femenino y a las mujeres que lo aceptaban.

Alfonsina fue una mujer de una sensibilidad que rosa la vulnerabilidad, tal vez por eso Silberman encuentra cierta duplicidad, por una parte, la mujer segura que luchaba por los derechos de las mujeres y apostaba por el socialismo, por otro lado, esa dama que sufría y vivía apasionadamente.

*/Alma desnuda
Soy un alma desnuda en estos versos,
Alma desnuda, que, angustiada y sola,
Va dejando sus pétalos dispersos.*

*Alma que puede ser una amapola,
Que puede ser un lirio, una violeta,
Un peñasco, una selva y una ola.*

*Alma que como el viento vaga inquieta,
Y ruge cuando está sobre los mares,
Y duerme dulcemente en una grieta.*

*Alma que adora, sobre sus altares,
Dioses que no se bajan a cegarla;*

Alma que no conoce valladares.

*Alma que fuera fácil dominarla
Con sólo un corazón que se partiera
Para en su sangre cálida regarla/*

Un ejemplo de la forma en la que por medio de la poesía liberaba parte de su ser atrapado, es “*la inquietud del rosal*” obra que ella misma considera un pésimo libro de versos. “*Dios te libre amigo mío de la inquietud del Rosal*”. Libro que Alfonsina escribió para no morir. Decía ella. *¡Dios te libre amigo mío, de la inquietud del Rosal!* Palabras que fueron guardadas en grabaciones de los recitales que ella acostumbraba dar en los teatros, presentada en el documental sobre su vida por Guillermo Abel.

Pudiese ser que se narrara aquí con pelos y señales la vida de Alfonsina, pero no es necesario si se presenta su obra, porque cada escrito y cada verso son extractos de su vida y de su alma, si el tormento de su corazón, que si los problemas de alcoholismo de su padre, que si el nombre de su amado nunca reveló, que si amó con toda su alma a su hijo, que si amo Mar de Plata, todo se encuentra en sus poemas. Incluso el anuncio de su muerte quedo plasmado en versos.

/VOY A DORMIR

Dientes de flores, cofia de rocío, manos de hierbas, tú, nodriza fina, tenme prestas las sábanas terrosas y el edredón de musgos escardados.

Voy a dormir, nodriza mía, acuéstame. Ponme una lámpara a la cabecera; una constelación; la que te guste; todas son buenas; bájala un poquito.

Déjame sola: oyes romper los brotes... te acuna un pie celeste desde arriba y un pájaro te traza unos compases

para que olvides... Gracias. Ah, un encargo: si él llama nuevamente por teléfono le dices que no insista, que he salido.../

De esta manera Alfonsina se despide de la vida tras el regreso del cáncer por el cual había sido sometida a intensos tratamientos. La poetisa decide terminar con su vida en 1935 tirando se al mar de plata. Antes de este acontecimiento, manda al periódico *La Nación* su poema *Voy a Dormir* como un anuncio de su muerte.

2.4 El arte de vivir

Varias son las interpretaciones sobre la relación del arte, la genialidad y la locura.

...Heinrich Heine: “La enfermedad fue el fundamento del acto creador; al crear, encontré la curación, al crear, recuperé la salud”, muchos de estos artistas nos muestran que el arte, como sugería la escritora Elfriede Jelinek, “en algunos casos primero provoca el sufrimiento”. (Citado en Sapetti, fecha, p.7)

No es una norma inamovible que todas las personas que sufren algún trastorno mental o anímico tengan inclinación por alguna forma de expresión artística. Han existido artistas que no sufrieron de algún problema psicológico, pero este proyecto busca una forma de encaminar la frustración o los sentimientos de abatimiento y convertirlos en una forma de pensamiento (filosofía de vida) o enfocarlos en la creación artística como forma de sobre llevar los dilemas de la vida.

En los tres artistas descritos anteriormente no existe enlace que los una en cuanto a sus respectivas vidas, sin embargo, presentan una vida tormentosa que los llevó a la depresión.

Tanto Van Gogh, Munch y Storni, presentan problemas en el ámbito afectivo familiar.

Vincent a su corta edad ya conocía lo que era el rechazo, Munch en su niñez aprendió a perder a un ser querido, al fallecer su hermana menor y su madre, Alfonsina en su juventud ya se veía enfrentándose a la problemática social de su contexto. Existe de alguna manera una detonante de la depresión, estos genios no nacieron sufriendo, pero si conocieron el sufrimiento en el camino y los llevó a dilemas que no los dejaban llevar su vida con normalidad, con su arte buscaban la manera de mitigar el dolor interno.

A mi corta edad ya conocía lo que era la decepción del ser humano, viví momentos amargos que me marcaron, lloré hasta que pedí el término del sufrimiento. En algún punto del camino me encontré dibujando garabatos, luego pintando, sin saber que sería mi elección de vida.

En un principio pintaba oscuridades y muerte, de eso a los garabatos que parecían no tener sentido, pero para mí representaban el equilibrio.

Conocí la obra de Munch sin saber su nombre, los colores y la energía que me proyectaban sus trazos me llamaban la atención, me invitaban imitarlo. De alguna manera me hallaba conectada a esa violenta pincelada, a esos colores llamativos y a la vez llenos de melancolía. Al ver por primera vez una imagen de “el Grito” pude sentir la angustia que la obra expresa.

Los acontecimientos de mi vida fueron forjando un carácter introvertido, de poco en poco mi

interior se iba llenando de amarguras, de palabras y reproches que intentaban salir pero que nunca fueron dichas, de lágrimas que con frecuencia fluían en mi soledad y que solamente mis escritos y pinturas entendían. Había caído en los brazos de la depresión, buscaba salir por medio de unos versos mediocres y por coincidencia un día al buscar libros de poesía en la web encontré un poema de Alfonsina Storni que me ayudó a dejar atrás un poco lo que en ese entonces me acongojaba.

/ADIÓS

*Las cosas que mueren jamás resucitan,
las cosas que mueren no tornan jamás.
¡Se quiebran los vasos y el vidrio que queda
es polvo por siempre y por siempre será!
Cuando los capullos caen de la rama
dos veces seguidas no florecerán...
¡Las flores tronchadas por el viento impío
se agotan por siempre, por siempre jamás!
¡Los días que fueron, los días perdidos,
los días inertes ya no volverán!
¡Qué tristes las horas que se desgranaron
bajo el aleteo de la soledad!
¡Qué tristes las sombras, las sombras nefastas,
las sombras creadas por nuestra maldad!
¡Oh, las cosas idas, las cosas marchitas,
las cosas celestes que así se nos van!
¡Corazón... silencio!... ¡Cúbrete de llagas!...
—de llagas infectas— ¡cúbrete de mall!...
¡Que todo el que llegue se muera al tocarte,
corazón maldito que inquietas mi afán!
¡Adiós para siempre mis dulzuras todas!
¡Adiós mi alegría llena de bondad!
¡Oh, las cosas muertas, las cosas marchitas,
las cosas celestes que no vuelven más! .../*

Entendí que mi forma de ver la vida llena de fantasía había quedado atrás, las cosas que no pudieron ser no serían. No existía la vida perfecta y tenía que acostumbrarme a esa idea. Me refugiaba en versos como chiquilla romántica, escribí como lo dijo alguna vez Storni, para no morir. Y aunque no conocía mucho de arte y de cánones de belleza o de gramática, trataba de hacer bocetillos y rimas que me ayudaran a sacar esas palabras, ese llanto que no había dejado escapar hasta entonces.

Y así fui pintando oscuridades, cayendo en el vacío sin darme cuenta que me estaba creando una

imagen del artista romántico y mártir, y al mismo tiempo dejaba que la enfermedad creciera, la pintura y la poesía ayudaban, pero al mismo tiempo me estaban sumergiendo porque mi enfoque no era el correcto.

Conocí a Van Gogh de la forma vulgar en la que se le conoce en la sociedad, por el ser el artista loco que se había mutilado la oreja. Al mismo tiempo veía en su *Noche estrellada*, una carta a la soledad y la melancolía, aunque no sabía el contexto de su vida y aunque en muchas de sus pinturas predominaran los colores vivos en ellos albergaba algo de su nostalgia.

Más que ser pesados mis trazos eran impulsos de emociones, el color adquiría el papel principal en mis pinturas, y aunque contaban con una extensa gama, estos eran oscurecidos con veladuras para dar un efecto de suciedad.

En el producto de este proyecto me enfoqué en mostrar cómo se vive la depresión desde mi perspectiva, tomando como ejemplo la forma en la que estos artistas mitigaban un poco de ese dolor, pero a la vez incluyo en esta obra la idea de una filosofía de vida que, a diferencia de Van Gogh, que no supo cuál era la enfermedad, yo puedo señalar que mi mal es la vulnerabilidad causada por una extrema sensibilidad que me lleva a sentir de manera tan profunda y lacerante las decepciones. Si bien el lector no es un filósofo profesional, se debe tener en consideración que la filosofía deriva del griego (filos: amor, sophia: sabiduría) amor por la sabiduría, y no es más que el intento del ser humano por conocer la verdad sobre el universo, en mi caso la verdad sobre mí, y buscar una bandera, es decir, una esperanza de vida, así como algunos la encuentran en la religión, otros en el amor, otros en el trabajo, la mía se deriva del amor propio y la aceptación de mi ser que me ayudado a comprender la realidad de mi situación, y a amar esos defectos que más que problemas deberían ser dones, porque no a todos se nos otorga tal sensibilidad para encontrar lo sublime hasta en el más pequeño detalle, como lo son las gotas de rocío que se posan en las flores al amanecer, o el esfuerzo que realizan las hormigas al tener en orden su colonia para recibir el tiempo de lluvias, o ver en la lluvia un fenómeno que es capaz de limpiar la tierra de todos nuestra suciedad.

Y conocer esta parte de mí, también me ayuda a evaluar que tanto me puede afectar cada acontecimiento y a darle o quitarle importancia dependiendo que tanto sea benigno o maligno para mi vida.

Me enseña que apoyada de la razón puedo crear sin perderme en la creación, estando en la obra y al mismo tiempo en la tierra.

CAPITULO III

LA ANIMACIÓN COMO MÉTODO

3.1 Animación

El diccionario de *La real lengua española* lo define como la técnica que se usa para dar la sensación de movimiento a imágenes dibujadas. Si nos dirigimos a libros más especializados como el de *Diseño audiovisual (2003)* nos termina de constatar esta definición además que dice que cualquier forma u objeto puede ser animada, es decir, puede pasar a comportarse como si tuviera vida propia. Y este control del movimiento permite la ruptura con la realidad, esto quiere decir que cualquier cosa es posible en la animación, desde que los animales imiten los movimientos de las personas y viceversa.

La película de animación se crea generalmente mediante una técnica que fotografía un fotograma²⁰ cada vez, con algunos leves cambios con forme pasan los fotogramas creando así la ilusión de movimiento según Bordwell (1995).

Por otra parte, Ráfols (2003), explica que en el trabajo de animación el control del tiempo es tan importante como el definir la forma o el objeto que se desea animar. Esto implica dos bases: por un lado, la creación de las formas para que se entienda la acción representada, esto quiere decir, crear las deformaciones necesarias para dar la sensación de movimiento, y por otra parte la creación de la cantidad de imágenes necesarias para dar la velocidad adecuada al movimiento que se plantea imitar. De esta manera cada fotograma puede representar un segundo en la animación, dependiendo de la velocidad que el creador quiera manejar.

En el caso de la desvinculación de la animación del sentido narrativo del cine, pueden utilizarse los recursos expresivos que esta técnica aporta en un sentido más gráfico, en función del contexto.

²⁰ Fotograma. Popularmente se conoce como fotograma a cada una de las imágenes que se suceden en una película cinematográfica y que están consideradas de manera aislada. La medida del fotograma dependerá del formato de la película. El más chico de 8 mm. Es de 4,8 x 3,5 mm. Y en el más grande conocido como IMAX es de 69,6 x 48,5 mm. Cuanto más grande es el fotograma, más aguda será la imagen proyectada en pantalla. En: definición.abc.com. Disponible en: <https://www.definicionabc.com/general/fotograma.php> consultado el 13 de diciembre del 2020 a las 5:13 pm.

Este es el caso de los cartoon que son aquellas animaciones con tendencia a simplificar el cuerpo humano dejando por un lado las proporciones reales con el fin de facilitar la manipulación de la secuencia²¹. Dentro de este apartado conviven infinidad de estilos, en los que se encuentran desde los más cercanos al dibujo de comic hasta los que están más influenciados por distintas corrientes artísticas, y estas pueden ser formas en dos dimensiones o imagen sintética 3D.

J. Benet en su libro *la cultura del cine* menciona que incluso la animación ha sido definida de forma filosófica en la que se considera un nuevo tipo de relación con la realidad que devela ciertas condiciones de percepción de los sentidos, de alguna manera el ser humano a través de la animación, así como de las artes se puede acercar e incluso interactuar con sus fantasías.

En cuanto al tipo de narrativa J. Benet (2004) nos explica que así como la animación nos puede acercar más a la fantasía, existe un cine de animación dominante que es el narrativo, este está⁴⁵ basado en un tipo de narrativa es lineal y tiene como cualquier narración principio, desarrollo y desenlace, pero existe otro género el más alejado de la realidad conocido como experimental, vinculado en muchas ocasiones al cine de vanguardia, que se caracteriza por alejarse de las formulas narrativas o de ficción tradicionales.

3.1.1 Tipos de animación

Las técnicas de animación se pueden agrupar en dos grandes grupos según Colomer (2003): las que están hechas manualmente a partir de la manipulación de los diversos tipos de materiales, y las que están generadas por ordenador y por lo tanto son imagen sintética.

La técnica manual: son las que se basan en el dibujo a mano alzada, en los relieves hechos por la manipulación de materiales sobre una superficie, un ejemplo es la conocida como animación tradicional, llamada también fotograma a fotograma o stop motion que está basada en la grabación cuadro a cuadro en la que la herramienta básica es un temporizador²².

²¹ Secuencia. f. En una película, plano o serie de planos que constituyen una unidad argumental. En: del.rae.es. Disponible en: <https://dle.rae.es/secuencia> consultado el 13 de diciembre del 2020 a las 5:20 pm.

²² Temporizador. 1. m. Sistema de control de tiempo que se utiliza para abrir o cerrar un circuito en uno o más momentos determinados, y que conectado a un dispositivo lo pone en acción; p. ej., el destinado a disparar una cámara fotográfica o a activar una carga explosiva. En: del.rae.es. Disponible en: <https://dle.rae.es/temporizador?m=form> consultado el 3 de febrero del 2021 a las 5:28 pm.

También se puede resaltar que el dibujo es la forma más habitual de animación que puede incluir color. En su creación tradicionalmente se ha usado tinta, pero puede utilizarse cualquier material que sirva para pintar o dibujar.

Otro ejemplo es la animación corpórea, en la que la posición habitual de la cámara es horizontal, situada frente al decorado y los personajes. Para el fondo pueden emplearse pequeñas maquetas y para los personajes el material más utilizado es la plastilina ya que además de ser dúctil tiene una amplia gama cromática.

Algo importante de esta técnica es la forma en la que se hacen los movimientos, ya que tienen que ser de una manera continuada y en el orden natural. Pero para conseguir esta continuidad es necesario grabar todos los planos necesarios para la escena correspondiente en la misma sesión, para evitar errores que puedan modificar la temporalidad o ya la dicha continuidad que no podrán ser solucionados y tendría que volverse a grabar toda la escena.

Por otro lado, se encuentra la infografía: Esta se caracteriza por estar compuesta por imagen sintética 3D, esta puede ser en 2D o incluso una combinación de las dos.

Pero estas dos técnicas no están peleadas, puesto que la infografía puede intervenir en la animación tradicional, por ejemplo, para colorear las superficies haciéndola tarea más fácil. De igual manera en la animación corpórea es de gran utilidad para complementar efectos de movimiento cuya realización en vivo requeriría complejos trucos especiales.

El libro de diseño audiovisual (2003) explica que la imagen sintética es aquella generada por un ordenador a partir de cálculos realizados píxel²³ a píxel, por medio de algoritmos y otros procedimientos matemáticos. Es llamada comúnmente imagen virtual puesto que no tiene realidad física y que solo es posible su visibilidad por medio de una pantalla porque solo existe en lenguaje digital. Por lo tanto, dota de una gran fuerza visual a la animación y da al espacio que los envuelve la sensación de gran profundidad.

²³ Píxel. 1. m. Inform. Superficie homogénea más pequeña de las que componen una imagen, que se define por su brillo y color. En: dle.rae.es. Disponible en: <https://dle.rae.es/píxel> consultado el 3 de febrero del 2021 a las 5:31 pm.

3.2 Proceso creativo

Para llevar a cabo un proyecto no existe una metodología rígida, solo proyectos que se necesitan organizar. Cualquier obra tiene un proceso de análisis antes de llevarse a cabo, generalmente parte de una necesidad, la de crear, la de expresar, de transmitir, etc.

La heterogeneidad y la complejidad de elaboración de un proyecto de diseño audiovisual imponen el uso de metodología para que el proceso no resulte demasiado caótico. En un extremo, encontraríamos sólo la intuición y en el otro, la total planificación. Entre los dos extremos encontramos todas las variables posibles; dependiendo de cada caso concreto y de las personas que en él intervengan, se optará por aquella que a priori parezca más viable. (...) porque hay tantos métodos como personas creativas y aquello que sirve para unos es inútil para otros. (Rafols y Colomer; 2003).

Es decir, a mayor complejidad en un proyecto, mayor será la necesidad de una metodología. Incluso los que no la requieren mucho siempre será necesario hacer uso de ella, aunque sea de manera inconsciente.

Estos expertos especifican que el proceso creativo empieza en la preproducción, es decir, e la delimitación de lo que será el proyecto y la planificación de la producción, la parte central del proceso creativo. A grandes rasgos podemos decir que el proceso creativo consiste en la contemplación de todos los recursos necesarios tanto humanos como de material antes de comenzar la realización del proyecto en cuestión y en llevar a cabo un método o plan, para el mismo.

3.3 Preproducción

Cada proyecto tiene circunstancias que imponen que los procesos de producción tengan sus particularidades, pero lo cierto es que en la fase de producción se desarrolla de una manera parecida en todos los proyectos, para que esto sea posible debe llevarse una metodología que implica primeramente tener claro la idea y los conceptos a transmitir.

De acuerdo al libro de *diseño audiovisual* (2003) primeramente tenemos una fase conocida como briefing, en esta etapa se sintetizan las necesidades y las posibilidades de un proyecto en específico. Normalmente este evento se lleva a cabo cuando una persona a la que vamos a denominar como

cliente, se acerca a un creador de lo audiovisual para contratar de sus servicios y encargar un producto con determinadas características. En esta fase se lleva a cabo dialogo en el que se intercambia información sobre las exigencias y las posibilidades del creador cubrir estas mismas en cuanto a temporalidad e inversión.

La preproducción abarca todo el proceso necesario hasta llevar el proyecto a las puertas de la materialización, es decir, todo lo anterior a la fase de la producción. (...) Es la toma de decisiones previas que prefiguran el resultado final, un proceso que va de lo global a lo local, durante el cual, a medida que va pasando el tiempo. Las decisiones van acotando el marco de referencia, de manera que versan cada vez sobre cosas más concretas. (Ráfols, Colomer, 2003: 59)

Es también conocida como la etapa de diseño de producción, es decir, el proceso donde se determinan los recursos materiales y humanos necesarios para la obtención del producto. El diseño se elabora a partir de ideas y solo con buenas ideas, estas pueden ser muy elaboradas o muy vagas, pueden estar muy claras al principio o ir variando a medida que se desarrolla el proceso.

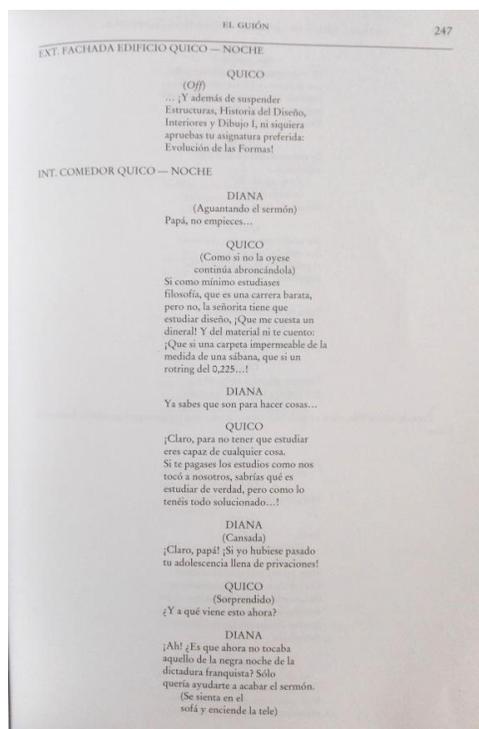


Fig. 2, Federico Fernández Díez y José Martínez, *Ejemplo de guión*, 1999, Libro: Manual Básico de lenguaje y narrativa audiovisual.

Cuando la idea principal aún no está clara y para el estímulo de la creación de las ideas se lleva a cabo una técnica conocida como brainstorming, que no es otra cosa que un intercambio de ideas entre los participantes en el proyecto. Algo así como una lluvia de ideas para ir complementando o mejorando la propuesta. En esta se van visualizando los primeros esbozos.

Posteriormente se encuentra la realización de un storyboard, que es un instrumento para planificar el trabajo de un audiovisual. Este proceso va de la mano de la creación de un guion literario en la creación visual, pero en el caso de la animación puede o no estar incluida dependiendo de la narrativa del producto, puesto que este puede estar sujeto únicamente a imágenes y sonido. Sin embargo, el storyboard es necesario para toda creación audiovisual.

En caso de tratarse de un proyecto con una narrativa lineal en la que es necesario la presentación de una sinopsis argumental y un story line (guion literario). Según el *Manual básico de lenguaje y narrativa audiovisual* (1999) la sinopsis argumental es un resumen en el que se cuenta la historia y el guion literario es donde se concreta el tratamiento, se expresan de forma definitiva todas las situaciones, acciones y diálogos, y con él el guionista concluye su trabajo que será continuado por el director, con frecuencia contando con su ayuda y colaboración en el proceso de producción.

En caso de existir un guion literario, la transformación de este a un guion técnico es una tarea propia del director o realizador. En pocas palabras es una traducción a soluciones audiovisuales para que estas puedan llevarse a cabo en la etapa de producción, en base a un lenguaje técnico.

Existen distintos formatos de guion técnico puesto que este no es lo que importa, sino que refleje todas las indicaciones a considerar en el momento de su planificación, de su ejecución y de su montaje.

Partiendo de una segmentación de la obra en secuencias y escenas hay una serie de anotaciones referidas a iluminación, atrezzo, decorados maquillaje, vestuario, etc., de los cuales debe hablarse al inicio de cada secuencia o de la escena. Sirven para construir el ambiente que facilite la consecución de la expresividad buscada. (...) cada plano del guion ha de estar perfectamente identificado, con una numeración correlativa respecto a los planos anteriores y posteriores. (...) se determinarán también las condiciones de rodaje: interiores y exteriores, si es de día o de noche. Seguidamente deberá aparecer con claridad la posición de la cámara y el objetivo que se utilizará así como la perspectiva de la toma, es decir, todos los detalles que conforman el encuadre, especificando el tipo de plano. (Fernandez Diez, Abadía, 1999: 253,254)

Figura 3. Se puede apreciar todos los detalles que conforman el guión técnico, también cabe mencionar que con respecto a la banda sonora se describirán normalmente en otra columna, sus componentes serán: la palabra, los ruidos, efectos sonoros ambientales y música.

Es frecuente que, en las producciones publicitarias, dibujos animados y en algunos filmes de ficción, se recurra a la construcción del story board que consiste en añadir, a las especificaciones del guión técnico, una viñeta dibujada en la que se representa el contenido visual de cada plano. (Fernández Diez, Abadía, 1999: 254)

CUADRO 9. *Ejemplo de guión técnico.*

Nº Plano	Video	Audio	Tiempo Plano	Tiempo Total
42	P.G. EXTERIOR DÍA Un coche deportivo rojo avanza solitario por una carretera sobre un paisaje pelado. El coche viene hacia cámara y la rebasa.	Motivo musical indicador del programa fundiéndose con ruido creciente del motor del coche.	10"	6'10"
43	P.G. EXTERIOR DÍA CONTRAPLANO DEL 42 El coche se aleja de cámara. Se descubren, en el horizonte, los edificios de una ciudad	Ruido del motor que funde con motivo musical indicador del programa que finalmente se impone.	8"	6'18"
44	G.P.G. EXTERIOR DÍA La ciudad está desierta. El sol cae a plomo sobre sus calles sin apreciarse rastro de vida.	Motivo musical indicador del programa	6"	6'24"
45	P.M. EXTERIOR DÍA Los dos ocupantes del coche con expresiones que indican preocupación. El conductor aferrado al volante. El acompañante fuma, con energía, un cigarrillo.	Ruido del motor del coche.	6"	6'30"

Fig. 3, Federico Fernández Diez y José Martínez, *Ejemplo de guión técnico*, 1999, Libro: Manual Básico de lenguaje y narrativa audiovisual.

En la figura 4 podemos apreciar los elementos técnicos que nos ofrece el story board. Las imágenes ayudan a una mejor comprensión de la escena en cuestión. En el caso de la animación es común que se emplee este tipo de recursos para su mejor asimilación y comprensión. Terminado este proceso y después de ser aprobado está listo para comenzar el proceso de producción, es decir, el rodaje del producto audiovisual.

Cuadro 10. Ejemplo de story board. 255

PLANO	IMAGEN	AUDIO
1		PROMETIDO - Hilda, ven conmigo ahora mismo. ELLA - Déjame ahora, no ves que esto es lo mejor que me ha ocurrido nunca. PROMETIDO - Pensaba que tu mejor era yo. EDITOR - ¿Qué voy a hacer? EDITOR - ¿Qué? - Sí. PROMETIDO - No me quieres. ELLA - Sólo por eso ya dime que no te quiero. PROMETIDO - Creí que deseabas vivir como una persona decente.
2		EDITOR - Sebastián, como te llames, intento concentrarme. (Al teléfono) - ¿Me has enviado ya a los muchachos?
3		ELLA - Gracias por tu comprensión. PROMETIDO (oir) - Sólo quiero saber una cosa... ELLA - ¿Cómo se llama la mujer del alcalde?
4		EDITOR - Fanny (Al teléfono) - ¿Qué dices Duffy?
5		PROMETIDO - Hilda, tú no me has querido nunca. Me voy en el tren de las diez. ELLA - (oir) - Si me aceptases tal como soy... soy una rata de periódico.

Fig. 4, Federico Fernández Diez y José Martínez, *Ejemplo de story board*, 1999, Libro: Manual Básico de lenguaje y narrativa audiovisual.

3.4 Producción

La producción no es un trabajo de traducción de la propuesta inicial. La producción debe respetar sobre todo los contenidos previstos, (...) Es la fase creativa en la que las ideas toman forma concreta, es el momento en que las palabras dejan paso a las imágenes y a los sonidos. (Fernandez Diez, Abadía, 1999: 255)

Este es un proceso en el que debe mantenerse una visión de conjunto aun cuando todo está todo fragmentado. En esta etapa las relaciones entre las imágenes deben ser muy estrechas y aunque su realización está en manos de distintos profesionales, a partir del conocimiento del proyecto pueden trabajar cada uno por su lado partiendo de unas premisas compartidas.

De este modo en la creación de un proyecto es necesario que convivan dos niveles de participación. En el primer nivel están los que conoces y realizan los mínimos detalles del proyecto o por lo menos de la parcela a la que se dedica, es decir, están absolutamente metidos en el proyecto. Están desarrollando el proyecto, probando y rectificando una y otra vez.

En el segundo nivel están las personas que trabajan en el proyecto pero que no están todo el tiempo en él o en la misma fase. Por lo tanto, puede ver el proyecto desde la perspectiva del espectador y con ello mantener un punto de vista crítico.

Existe una serie de personajes que interfieren en esta etapa, por ejemplo, el Director de arte que es el que asume la máxima responsabilidad creativa en un proyecto, es la persona que tiene la última palabra en la toma de decisiones.

Se encuentra también el creativo que es la persona que interviene directamente en la realización del producto, este se encarga de transformar las instrucciones recibidas por el director, de él a su vez pueden depender diferentes profesionales que proporcionen determinado tipo de imágenes. A este le sigue un operador de máquina, que es un especialista en infografía.

En caso de ser un proyecto de animación, se requiere de la participación de un animador, ya sea manual o de imagen sintética, esta persona domina determinadas técnicas de animación y es capaz de hacer que las formas se conviertan en seres vivos. Controla la forma y el tiempo necesarios para crear la sensación de movimiento de los objetos.

En el caso de ser necesaria la grabación de imágenes, entonces deberán intervenir aquellos profesionales de la imagen necesarios en las distintas profesiones, como cámaras, iluminadores, y los técnicos. Si en el producto intervienen actores y figurantes para interpretar una determinada acción, entonces serán necesarios responsables de vestuario, maquillaje y peluquería.

Si el proyecto es de carácter narrativo y de haberse realizado un guion en la posproducción, el guionista puede participar de maneras distintas. De acuerdo con las líneas generales del proyecto, es la persona que se encargará de redactar el texto de aquello que se tiene que transmitir al espectador, ya sea a través de la voz o de texto; ya sea en forma de diálogo, de voz en off, de efectos de sonido, etc.

La producción del sonido también tiene sus distintos niveles de complejidad y por lo tanto requerir la participación de más o menos profesionales. Un mezclador de sonido es la persona que, a partir de sonidos pregrabados, tanto de efectos de sonido como de música, crea una pista musical. Si el proyecto requiere música original y en el que el sonido adquiera una mayor relevancia, será necesario la intervención de uno o varios músicos que crearan una sintonía de acuerdo a lo establecido en la preproducción, aunque siempre podrá haber modificaciones. Por otro lado, si lo que se necesita de sonido en off que tuvieran que sincronizarse a determinadas imágenes previamente creadas, se debe proceder como si de un doblaje se tratara. En este

proceso el doblador y el técnico visualizan las imágenes y emiten los sonidos de manera que concuerden con ellas.

Para la obtención de imágenes existen diferentes técnicas, todo depende de las necesidades del proyecto en cuestión. Para una filmación se pueden encontrar dos grandes variantes: la grabación con actores y la grabación en mini plató el cambio de dimensiones tiene importantes consecuencias. A su vez una grabación con actores puede ser en el exterior o en un plató. Y esto implicaría el trabajo de todos los profesionales de las distintas especialidades que intervienen. Según *el manual básico de lenguaje y narrativa audiovisual* (1999) a esta etapa también se le llama "puesta en escena", ya que suma todos los elementos expresivos que configuran la creación de un filme o programa. Este concepto engloba, la decoración, la luz, el color, la iluminación, el vestuario, el maquillaje y la interpretación de los actores o personajes.

Pero en la cuestión de la animación es muy diferente. Todo dependerá del tipo de animación que se maneje, ya sea manual o infografía.

3.5 Edición

Por montaje en cine se entiende vulgarmente la operación física de ensamblar recortes escogidas de película cinematográfica para componer un rollo definitivo.

La edición es un proceso común en todo lo audiovisual. Los programas de edición sirven básicamente para unir las secuencias de imágenes. La que se lleva a cabo comúnmente es la edición no lineal puesto que esta permite revertir cualquier proceso. La edición es uno de los elementos más importantes para condicionar la experiencia de los espectadores.

El manual básico de la narrativa audiovisual (1999) explica que también tiene que para registrar las escenas de forma que pueda ser lógicamente editadas, el realizador debe efectuar una planificación de la edición en el guión técnico. De esta forma conocerá cual es la escena anterior y la siguiente. Es decir, que la edición está planeada desde la posproducción y que únicamente en este proceso se debe seguir el guión, aunque no en todos los casos es igual, siempre pueden existir cambios o variantes dependiendo de las necesidades que vayan surgiendo en torno al proyecto.

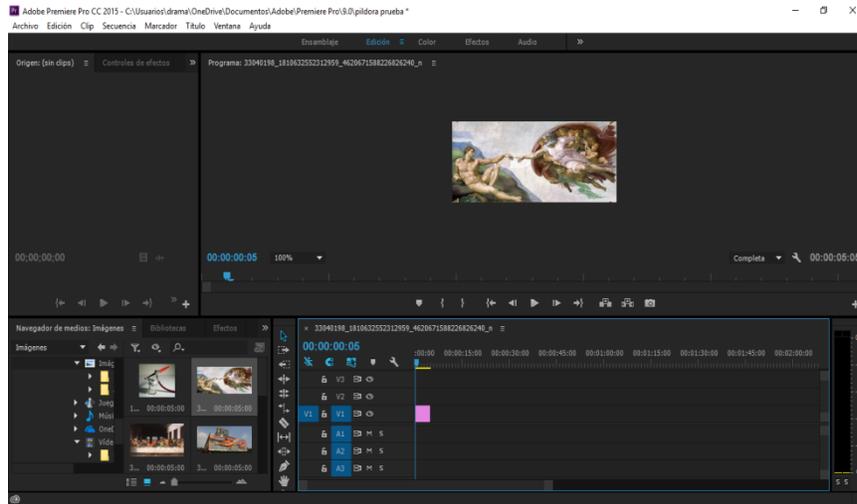


Fig. 5, Elvia Gisela Solís Guillén, *Edición de video*, captura de pantalla, 2018.

El programa de edición es también un programa de imagen final por lo que es necesario realizar un render de todas las imágenes para poder convertir todas las escenas en un solo producto, de esta forma se pueden ir realizando las correcciones necesarias. Cuando el resultado se da por bueno, el trabajo debe volcarse a algún tipo de soporte de almacenaje, transporte y emisión, también conocido como exportación. Fig. 5.

Existen otros tipos de programas que pueden ayudar a complementar a los programas de edición. Estos son los programas de composición que ayudan a mejorar las imágenes, en estos se pueden recortar objetos no deseados en la imagen, elevar o disminuir el contraste, el color, filtros, etc. Posteriormente a este tratamiento las imágenes o clips, se importan al programa de edición donde se llevará a cabo el último proceso.

Este programa sirve básicamente para editar imagen y sonido con la misma calidad. Los archivos de audio y sonido provienen de fuentes alternas, y lo que hace este programa es ensamblar imágenes con imágenes y sonido con sonido, e imágenes con sonido.

CAPITULO IV

ANIMACIÓN: UNA PILDORA DE FILOSOFIA PARA LA DEPRESION

4.1 Proceso creativo

Este proyecto surge principalmente de la necesidad de sobrevivir a una enfermedad silenciosa y mortal como lo es la depresión. En el día a día hay muchas personas que la padecen pero que no lo dan a conocer por ignorar la gravedad de este padecimiento.

La depresión como lo he explicado en capítulos anteriores es una enfermedad que incapacita, que provoca la sensación de tristeza, apatía y desesperanza. Pero, ¿qué tan cierto es la afirmación que indica que la depresión es una enfermedad? Este es otro cuestionamiento que se buscaba resolver en este proyecto.

Con la creencia de lo que siempre se tomó como enfermedad mental buscaba encontrar una cura, normalmente los caminos apuntaban a la terapia psicológica y posteriormente esta siempre conducía a la medicación.

Esta es la razón por la que busqué durante mucho tiempo ayuda psicológica, y a veces parecía no tener salida, por otra parte, el arte me ayudaba a canalizar mis episodios de ansiedad, pero al no entender lo que sucedía, la sensación de tristeza siempre regresaba. Dicen que toda acción tiene un efecto, aunque a veces no nos demos cuenta las malas experiencias que tenemos en la infancia afectan en nuestra vida de adulto, ya sea en nuestro carácter, en nuestra forma de interactuar con nuestro entorno y en la forma de expresarnos.

La terapia psicológica no parecía completar el proceso que erradicaría la depresión, con la terapia hablada entendí el porqué de mis problemas, pero no supe qué hacer con lo que ya sabía. Cabe mencionar que la terapia no es obsoleta, pero no en todas las personas funciona de la misma manera.

El arte me ayudaba a sobrellevar los episodios depresivos, pero no completaban tampoco el proceso que me llevaría al bienestar absoluto. Las noches pasaban entre bosquejos de pinturas, entre poemas melancólicos, entre lágrimas y soledad. Antes de entrar a la Universidad mi único refugio era el dibujo y la pintura, aunque decían que no entendían mis obras, yo si las sentía, eran

un reflejo de lo que estaba viviendo. No había muchos rasgos de color en mis dibujos, únicamente se podía ver gamas de grises, negro, algunos colores fríos. Posteriormente pase a trabajar con colores más cálidos como el rojo y el naranja, pero con trazos más violentos semejantes a las pinceladas de Munch. Llegué a un punto en el que mis crisis depresivas no me dejaban pintar, mi malestar se convertía en algo físico, mis extremidades se paralizaban, surgían taquicardias y sentía que la muerte estaba próxima. No visualizaba un futuro.

En mis noches melancólicas recitaba el poema de Storni, *Adiós*.

/Las cosas que mueren jamás resucitan,

Las cosas que mueren no tornan jamás,

¡Se quiebran los vasos y el vidrio que queda

Es polvo por siempre y por siempre será!

Cuando los capullos caen de la rama

Dos veces seguidas no florecerán.../

Realmente lo que quería era dejar atrás el pasado que me estaba atormentando, pero por más que reflexionaba no entendía cómo dejaría de recaer. Me puse más que una tarea uno de mis proyectos de vida, buscar la solución a mi depresión. Un día encontré un texto que describía el libro de Lou Marinoff “Más Platón, menos Prozac”, al empezar a leer el libro me identifiqué con muchas de las opiniones que este consultor filosófico planteaba (termino que el autor utiliza para sí mismo), una de ellas era la pregunta de si la depresión era una enfermedad mental que incapacitaba o al darle este sentido le estamos quitando a la persona que la padece capacidad de decidir sobre su futuro, sobre su mente, porque el tratamiento psiquiátrico que implica medicamentos le resta a quien sufre de este dilema existencial la capacidad de razonar, de profundizar sobre su problema y se queda en un sedación constante que tiene que ser cada vez más frecuente pues acostumbramos a nuestro cuerpo y nuestra mente a la medicación. Es posible que esta no sea la salida, la medicación puede llevar a otro problema grave que es la dependencia a los antidepresivos. Nunca quise caer en la medicación por más fuertes que se presentaran mis crisis, intenté controlar mi ansiedad con remedios naturales como las gotas o los

tés, los médicos me prohibieron el consumo de alimentos que estimularan el sistema nervioso, poco a poco encontré la forma de controlar mi ansiedad, pero la depresión siempre aparecía. Asistí por años a terapias psicológicas en algún punto la psicóloga que me atendía me dijo que no veía avances, el segundo psicólogo que me trataba me dio de alta porque llegué a un punto en el que me encerré y dejé de hablar, sentía que realmente no me entendían, necesitaba algo más. Y es posible que más de una persona se encuentre en el mismo dilema que yo tuve.

En el libro de Marinoff también me topé por segunda vez la idea del absurdo, la primera vez fue cuando leí “El extranjero” de Albert Camus, por lo que sentí que era necesario abordar este tema ya que el absurdo forma parte de la depresión, podría tomársele como la etapa en la que la persona al haber caído en un estado de confort, se da cuenta que su vida no lleva ningún camino, es decir, no tiene sentido. Se llega a la pregunta ¿para qué vivir?, en la depresión adopta el papel que le sigue a una pérdida, a un suceso que es difícil de superar y que en algunos casos podría tomarse como la razón de vivir, cuando esta se pierde de vista o repentinamente, caemos en lo que Sartre y Camus plantean. Esta etapa podríamos asemejarla a estar en el borde de un precipicio decidiendo por nuestra vida, a un lado tenemos un camino que le llamaremos restablecimiento y justo enfrente tenemos una caída al vacío que es equivalente al suicidio.

Y algo que me impactó mucho y que hasta la fecha podría considerarlo como el primer peldaño que me acercó a la búsqueda del bienestar fue la manera en que Camus describía el suicidio, pues este aseguraba de forma que me pareció muy lógica que el suicidio es una acción que parte de una falta de razonamiento, es decir, es un impulso que se sigue por la necesidad de dejar de sufrir.

Cuando me encontraba en esa situación lo que pensaba era que el dolor del alma era más grande que el físico y que de alguna manera si accedía al suicidio sería un descanso a todos esos años de sufrimiento. Pero esas líneas de Camus me hicieron ver que el suicidio no era la mejor decisión, no para una persona inteligente.

Entonces heme aquí al borde de ese risco, decidiendo por mi vida, en el camino de alado se encontraba mi familia y todas esas personas que me aprecian y frente a mí la pregunta ¿vale la pena seguir viviendo? Debo recalcar que esta pregunta estaba mal planteada puesto que no estaba viviendo, estaba muriendo en mis pensamientos, solo aparentaba estar viva. Debo decir que lo que me mantenía con vida hasta ese entonces era el hecho de que no soportaría causarle el dolor más grande que se le puede causar a una madre, la pérdida de un hijo, la idea de que mi madre

sufriera por mi causa era algo que jamás me iba a permitir. Y por ella, por mí y mi familia seguía mi búsqueda.

Las pláticas con una amiga que sufría de los mismos problemas me ayudaban más, en las cuales siempre profundizábamos más sobre nuestra forma de ser y de sentirnos, nos enfocábamos en cómo salir del problema, pero aun algo faltaba. Y Lou Marinoff me dio una pauta para continuar mi búsqueda.

Las personas que se enfrentan a dichas situaciones necesitan términos suficientemente profundos y amplios para exponer sus inquietudes. Sirviéndose de sus respectivas filosofías de la vida, a veces valiéndose de los grandes pensadores del pasado logran construir un marco de referencia que les permite arrostrar cualquier situación y pasar al siguiente con fundamentos más sólidos y con una mayor entereza espiritual o filosófica. Lo que necesitan es diálogo, no un diagnóstico. (Marinoff; 2000, p. 6)

Después de leer "*Más Platón, Menos Prozac*" decidí aplicar el método al que Lou llama PEACE, dicho acrónimo describe el proceso por el cual se puede llegar al restablecimiento por medio de la filosofía, las cuales refieren:

- Problema. Se identifica la problemática de la depresión.
- Emoción. Se identifican las emociones a las que conduce el primero y se tratan de canalizar a actividades que las conviertan en algo productivo.
- Análisis. Se evalúa la situación, si es necesario tomar alguna decisión.
- Contemplación. Se contempla la problemática desde un plano general, para así tener diferentes perspectivas del problema.
- Equilibrio. Esta última parte corresponde al restablecimiento, en el cual la persona se da cuenta que la depresión solamente es una situación que pasa y que no es el final. Si algún día vuelve a caer en este dilema sabrá que puede superarlo.

Mi problema ya estaba identificado, mis heridas de la infancia habían madurado en mi interior y estaban supurando, eso y agregándole problemas que me estaban sucediendo en ese momento.

Lo que estaban provocando era una mezcla de frustración, tristeza, ira, muchas veces rencor y otras ocasiones cansancio. La manera de canalizar esas emociones era a través de la creación artística, de esta forma comencé a crear mi proyecto en torno a mi depresión. Lo que sentía cuando estaba en depresión esta resumido en imágenes.

El proceso de análisis se convirtió en una lluvia de ideas para cada una de las situaciones que estaba atravesando, la más grande decisión que pude tomar fue la de perdonar, a toda aquella persona que me había lastimado, incluyendo a mis padres.

Posteriormente aparece el libro de Byun-Chul Han *la sociedad del cansancio* debido a una sugerencia, esta lectura concluyó con mi búsqueda y a la que tomo como la cuarta etapa en mi proceso. Han plantea que a partir del surgimiento del capitalismo aparece una nueva estructura de esclavismo a la cual nombró como explotación positiva, puesto que en la actualidad se nos enseña desde pequeños que somos capaces de cualquier cosa que soñemos hacer, se nos inculca que debemos buscar el éxito a toda costa, y en la búsqueda del mismo se deja por un lado la libertad voluntariamente, esclavizándose a sí mismo con tal de ganar un mejor sueldo, se trabajan mayor número de horas, la mente se enfoca en la competencia y como lo narra Han, en el mundo animal, un depredador, divide su atención únicamente en su presa, en cuidar a su manada de los demás depredadores, en cuidar a sus parejas sexuales y en vigilar que mientras se alimenta otro depredador no se acerque, esto es similar a la vida cotidiana de la actualidad... la vida competitiva que llevan la mayoría de las personas solo les permite enfocarse, en su meta para llegar al éxito, su trabajo o escuela, sus parejas sentimentales, cuidar de la competencia para que no avance más que él y mucho tiempo también se le invierte a las redes sociales y al mundo digital, olvidándonos de una parte clave en la vida del ser humano “la contemplación”. Este es el punto más importante al que llego, en mi pérdida de la contemplación, únicamente me enfocaba en mi tristeza, en el supuesto problema patológico que sufría y me olvidaba de mirar a mí alrededor, me había olvidado de contemplar hasta el más pequeño detalle que a veces puede hacer la gran diferencia. Han retoma esta idea de Nietzsche “la vida contemplativa” que es un ejercicio de la espiritualidad. Y también con Hannah Arendt de quien retoma estas palabras:

Quien tiene cualquier experiencia en esta materia sabe la razón que asistía a Catón cuando dijo: Numquam se plus agere quam nihil cum ageret; numquam minus solum esse quam cum solus esset («Nunca está nadie más activo que cuando no hace nada, nunca está menos solo que cuando está consigo mismo»). (Arendt citado en Han; 2010. P. 75)

Esta frase es real, cuando estas sin ocupaciones tu mente esta al mil por hora, y debemos saber en qué ocuparla, cuando me sucedía esto, cuando estaba sola y sin ocupación, la ansiedad de apoderaba de mí, no sabía cómo canalizar toda esa tensión, esos pensamientos negativos. Cuando

empecé a comprender que el mundo no se era el fin del mundo, que, en todo, aun en lo malo se puede encontrar algo bueno, en todo hay belleza.

Contemplé a lo lejos mi vida y mis problemas, comprendí que las experiencias por muy amargas que sean nos deja una enseñanza, y que siempre yo puedo elegir con que quedarme, si sufrí mucho en la infancia, ese dolor me enseñó a ser fuerte, si me faltó alguna vez el alimento, aprendí que en la necesidad se encuentra la humildad, y una vez encontrándola no debemos despegar los pies del suelo. Aprendí que el valor de la familia es infinito, que, tras cada persona, tras cada carácter y actitud, existe una historia que explica todo, que no puedo juzgar, ni aun por las cosas que me han hecho a mí, todo tiene una consecuencia y el mundo se mueve por inercia, yo no soy quien juzgará, ni castigará, puesto que sus propias acciones lo harán. Que no puedo vivir atormentada para siempre por situaciones pasadas, ni cargar con problemas o situaciones que son ajenas a mí que únicamente me afectan.

Me di cuenta que tengo una vida bella, rodeada de una familia que me quiere, sin padecimientos de lo necesario. También entendí que con la primera persona con la que debo estar bien, sentirme a gusto y querer es a mí misma. Así todo estará bien en mi vida personal, profesional, familiar, etc.

A partir de este paso, comenzó el último paso, que es el del equilibrio. Ahora me doy cuenta que la depresión es un proceso por el cual pasamos para eliminar de nuestra vida problemas, que debemos saber cómo sobrellevarlo hasta el final, puesto que no es eterno, aunque parezca, tiene un término.

4.2 Metodología de la obra *Una píldora para la depresión*

4.2.1 Preproducción

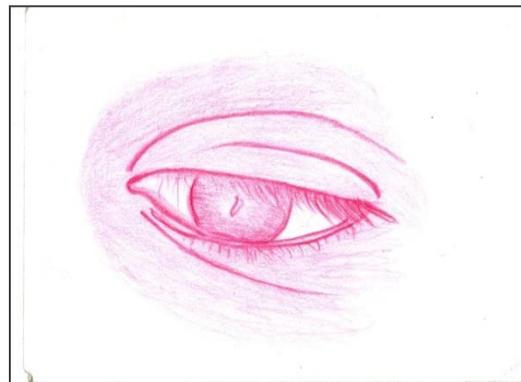
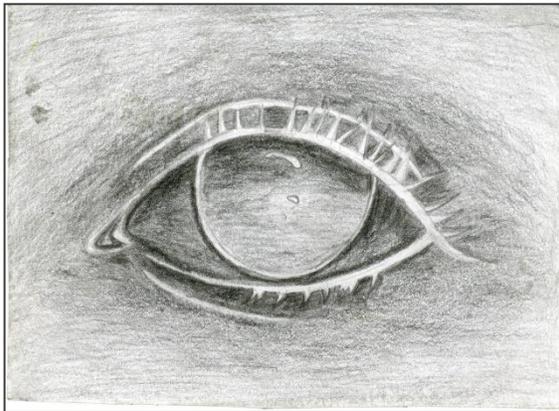
Como se ha explicado en el capítulo tres, la preproducción abarca todos los elementos que sirven para la planificación de una obra multimedia.

En el caso de “la píldora”, al tratarse de una animación que deja por un lado el sentido narrativo lineal, no necesita de una planificación de guiones narrativos. Sino que la planificación parte de un Story Boar.

Para llegar a un Story Boar final se pasó por una serie de ideas que fueron modificándose de acuerdo a las necesidades del proyecto, hasta concluir en el story board definitivo.

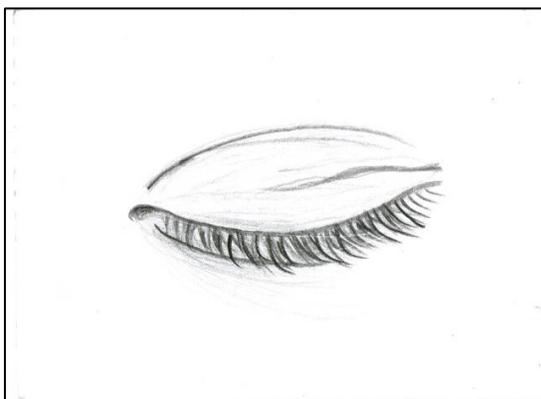
Título: *Una píldora para la depresión*

Escena: 1	Escena: 1
-----------	-----------



Acto 1: Plano general de un ojo en monocromo.	Acto 2: Plano general. El ojo se va cerrando al mismo tiempo que cambia a colores cálidos.
---	--

Escena: 1	Escena: 1
-----------	-----------

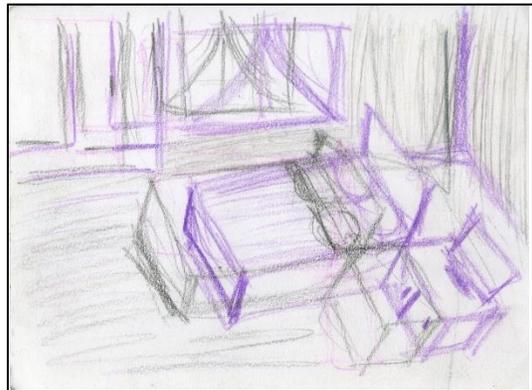


Acto 3: Plano general. Ojo completamente cerrado en monocromo.

Acto 4: Plano general. El ojo va desapareciendo como si fuese un error de transmisión.

Escena: 2

Escena: 3

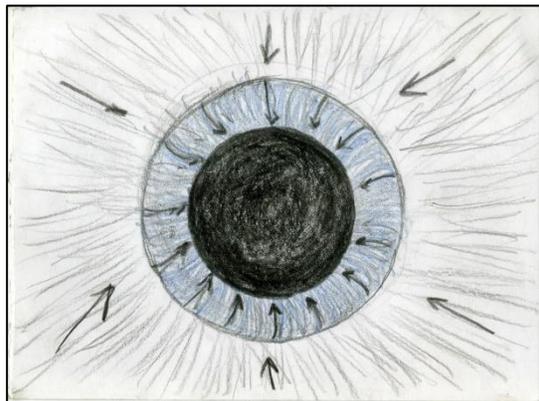
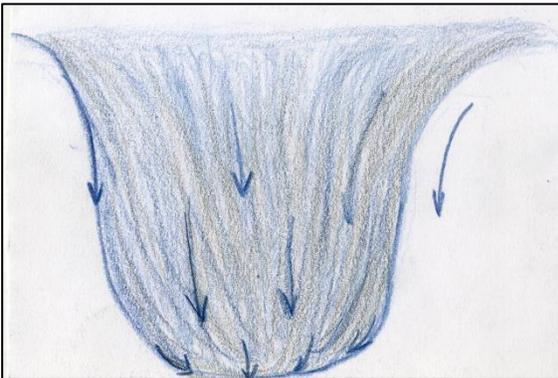


Acto 1: Plano general. Noche. Luna.

Acto 1: Plano general. Bosquejos de una habitación.

Escena: 3

Escena: 3



Acto 2: Plano general. La cama se empieza a

Acto 3: Plano general. Hundimiento de la

hundir.	cama. Angulo en picada.
---------	-------------------------

Escena 3:	Escena 4:
-----------	-----------



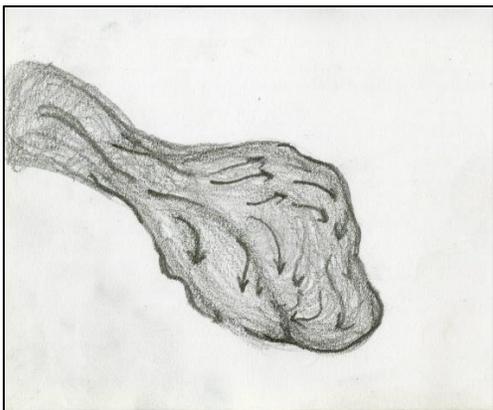
Acto 4: Plano general. Del hundimiento se vuelve una especie de bolsa que se rompe, cayendo de ella una mujer.	Acto 1: Plano general. Mujer cayendo al vacío.
--	--

Escena: 4	Escena: 4
-----------	-----------

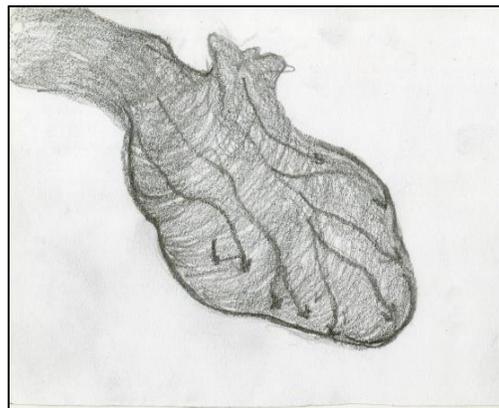


Acto 2: Plano general. Mujer cayendo al vacío, el fondo cambia a colores oscuros.	Acto 3: Plano general. Mujer cae en agua negra.
---	---

Escena: 5



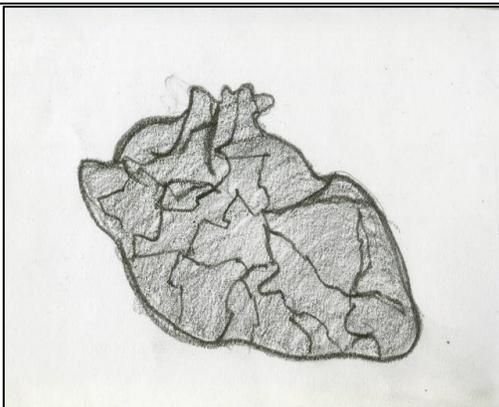
Escena 5



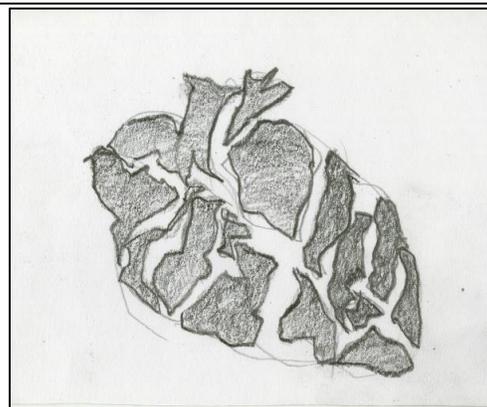
Acto 1: Plano general. El agua negra se mueve.

Acto 2: Plano general. Agua negra va adquiriendo una forma.

Escena: 5



Escena: 5



Acto 3: Plano general. La figura fija se craquéela.

Acto 4: Plano general. La figura craquelada se rompe.

Escena: 6



Acto 1: Plano general. Cristales negros caen sobre la figura de una mujer sentada.

Es importante mencionar que las planeaciones se realizan con el fin de llevar a cabo en el tiempo planeado. Es decir, este proyecto se planeó para ser terminado en un plazo de seis meses a un año. Sin embargo, no siempre se lleva a cabo de la manera en la que es planeado.

En el anterior story board se narra la idea de la manera en la que la creadora cae en la depresión, como si fuera una experiencia en la que caes, te hundes y te ahogas si no logras salir de ella a tiempo. Todo esto narrado desde una perspectiva no lineal a través de imágenes.

Se estableció como técnica para la realización de las imágenes pintura óleo sobre cristal. Se elige la pintura por ser el elemento que le permite a la creadora expresarse de la forma más completa. Y como base se elige el cristal por ser un lienzo en el que se puede pintar y borrar de manera indefinida, permitiendo estos elementos que el proyecto sea lo más práctico y completo para realizar la animación en el periodo establecido.

Como se ya se explicó anteriormente la animación se crea a partir de fotogramas que al unirse crean el efecto de movimiento. Para este se estableció trabajar de 24 a 30 fotogramas por segundo.

Dadas las circunstancias en cuanto a la problemática de no contar con una caja de luz para la producción de animación se hizo una lista de herramientas y materiales para llevar a cabo la realización:

- 1 Cámara canon con cargador
- 1 memoria sd con adaptador para cámara
- 1 lente

- 1 Tripie
- 1 lámpara
- 1 acrílico blanco
- 2 cristales como lienzo
- Pinturas oleo blanco, negro humo, azul ultramar, magenta, amarillo claro.
- 4 pinceles
- 1 frasco de aguarrás
- 1 frasco de aceite de linaza
- 1 rollo de papel
- 1 laptop
- 50 hojas blancas
- Colores

Como espacio para llevar a cabo el registro de fotogramas se eligió el taller de multimedia por ser el lugar más adecuado y con el espacio suficiente para realizar la pintura y la toma de fotogramas. Como último paso en la planeación se dibujaron fotogramas clave para facilitar y acortar tiempos.

4.2.2 Producción

Una vez terminada la planeación se lleva a cabo la creación de las imágenes y el registro de fotogramas. En este punto se montaron los elementos y herramientas para llevar a cabo la realización.

En la figura 6 se logra apreciar de un lado el espacio donde se lleva a cabo la pintura y del otro donde se encuentra montada la cámara de forma que permita la captura de forma adecuada de los fotogramas.

Uno a uno se va pintando lo que serán los fotogramas. Por cada segundo se pintan de 24 a 30 imágenes con un leve movimiento en cada una de las pinturas. Con ayuda de los fotogramas clave se calcan en el cristal cada una de las imágenes que darán vida a un fotograma. Posteriormente se hace una fotografía de la pintura cuidando que las configuraciones de la cámara no varíen para que no haya variaciones tan marcadas en los fotogramas.



Fig.6, Virna Carolina Moreno Flores, *Espacio adaptado para la creación de los fotogramas para la animación*, 2018.

La toma de la fotografía se realiza en un espacio oscuro con solamente la luz de la lámpara que va montada por debajo del cristal. El tipo de iluminación no permite que el reflejo del cristal aparezca en nuestra fotografía y para disminuir el impacto de luz sobre la cámara, se coloca un acrílico blanco entre la lámpara y el cristal. Figura 7.

Tras la captura de las fotografías estas se almacenan en un ordenador, en una carpeta especial para el proyecto.

Durante este proceso se fueron haciendo modificaciones a la idea principal, descartando algunas escenas que se consideraron innecesarias para la expresión de la idea principal. De igual forma se añadieron imágenes y se modificaron ideas sobre audio. Siempre las modificaciones van acorde a las necesidades del proyecto y del creador.

En cuanto al audio se refiere, se utilizaron dos métodos para su obtención. El primero fue la búsqueda en páginas que manejan sonidos sin derechos de autor. De estas páginas se descargaron alrededor de cinco audios tentativos para la animación, los cuales se fueron probando en la edición hasta elegir al que mejor le convendría a la realización del video. El segundo método fue la grabación de audio improvisando unos manos libres conectados a un ordenador, en este mismo se guardaron y posteriormente se pasaron a un programa de edición de audio llamado

Adobe Audition, donde se le hicieron los arreglos necesarios para que fueran compatibles con el programa de edición de video.



Fig. 7, Virna Carolina Moreno Flores,
creación de fotogramas, 2018.

4.2.3 Edición

Una vez terminada la captura de imágenes, estas se vacían en una carpeta creada especialmente para el proyecto en el ordenador en el que se llevará a cabo el trabajo de edición.

Como se explicó en el capítulo anterior, existen dos tipos de programas que se pueden utilizar durante el proceso de edición. El primero es el programa de composición, este normalmente es utilizado cuando se trata de un proyecto en el que se incluyen imágenes estáticas, en este caso la animación, ya que al momento de unir todas las imágenes en el programa de edición, estas no deben presentar cambios repentinos en iluminación o en movimiento, encuadre o tamaño a

menos que este forme parte del proyecto, de lo contrario se creara en el video un desfase que podría comprometer la percepción de la obra por parte del espectador.

Para este trabajo se utilizó el programa Adobe Photoshop CS6, es importante mencionar que los programas que se utilizan son de acuerdo a la capacidad del ordenador en el que se lleva a cabo la edición.

Adobe Photoshop es uno de los programas de composición de imagen profesional más utilizados en la actualidad, ya que sus herramientas nos permiten manipular las imágenes con gran facilidad y nos brinda una infinidad de efectos que pueden contribuir a crear imágenes con calidad.

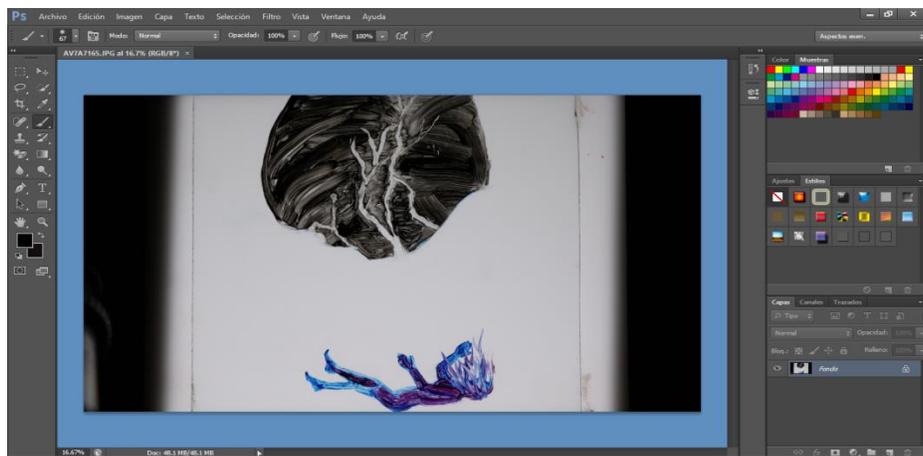


Fig. 8, Elvia Gisela Solís Guillén,
*Edición de imagen en photoshop, captura
de pantalla, 2018.*

Este es el primer programa que se utilizó para modificar la tonalidad, color, encuadre, tamaño del fotograma y se eliminaron los bordes que no nos funcionaban en la imagen, permitiendo así que todos los fotogramas resulten con la menor variación posible. Las imágenes ya editadas se guardan en una carpeta aparte para así evitar alguna confusión al momento de importar las imágenes al programa de edición final. Figura 8.

Posteriormente se importan las imágenes al programa de edición, en el cual serán unidas las imágenes y el audio para crear un solo elemento que de vida a nuestro producto. En este caso se utilizó el Adobe Premiere Pro CS6, de igual manera se busca la versión del programa de acuerdo a las capacidades de nuestra computadora.

Al crear el proyecto en editor se eligen las configuraciones que queremos para nuestro proyecto, en las cuales están el tamaño de la pantalla, en este caso se seleccionó el tipo estándar, con 24 fotogramas por segundo y formato de captura DV.

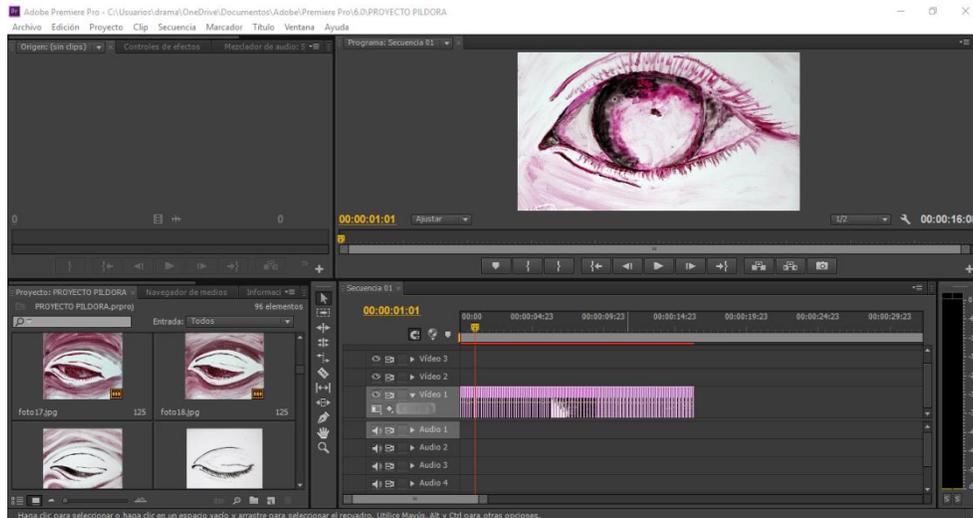


Fig. 9, Elvia Gisela Solís Guillén, *Edición de video en premier*, captura de pantalla, 2018.

Al importar las imágenes estas aparecen en un navegador de medios que aparece en la parte inferior izquierda, una a una se van arrastrando a lo que se conoce como pistas que es la línea de tiempo en la que se van colocando en el orden en el que irán apareciendo en la animación, se les realiza los ajustes necesarios para que la imagen encuadre bien con el tamaño de la pantalla. Se modifica la velocidad en que estarán en pantalla cada una de las imágenes, en el caso de esta animación, cada uno de los fotogramas tienen una velocidad de .04 segundos. Figura 9.

En el salto entre cada imagen se pueden colocar efectos que suavicen el cambio entre uno y otro fotograma, en este caso algunas imágenes llevan estos efectos de transición para dar una sensación de movimiento un poco más real, el más utilizado en este proyecto es la disolución cruzada.

Como el programa permite tener hasta tres pistas de video y tres de audio, me permite poner una imagen de fondo y en otra los fotogramas van teniendo seguimiento. De igual manera en el audio podemos tener un fondo y efectos de audio en otro.

Ya terminadas las modificaciones necesarias en cada una de las imágenes y audio, procedí a realizar el render, que es la unión de todas las imágenes y audios para crear un solo clip, y así se pueden apreciar de mejor forma si es necesario arreglar algunos detalles.

En este caso solo se modificaron detalles con el encuadre de algún fotograma, para esto se tuvo que cortar el clip en donde se encontraba el problema y volver a pegar el fotograma, pero de forma correcta. Por último, se realiza un render final, y al ya no observar detalles procedí a exportar el proyecto quedando el producto final listo.

CONCLUSIONES

Al inicio de este proyecto mis perspectivas eran totalmente distintas. Mi pensamiento sobre la depresión era el que se tiene de cualquier tema que se ignora totalmente, aparte de que me encontraba totalmente en depresión, pensaba que esta era una enfermedad de la que nunca me curaría o que moriría a temprana edad.

Este era el primer cuestionamiento que debía resolver, ¿Existe cura para la depresión? y a esta le seguía la pregunta ¿Es realmente la depresión una enfermedad? ¿Qué es realmente una enfermedad mental?

Entendí mediante la realización de este proyecto que la depresión es un estado, es un proceso por el cual pasamos los seres humanos cuando experimentamos algún evento traumante a lo largo de nuestra vida, una pérdida repentina, o simplemente cuando hay situaciones de nuestro pasado que no soltamos. En mi caso se debía a eventos traumantes de mi niñez que no supe sanar en su momento y que aún no dejaba ir. Posiblemente por falta de ayuda profesional que me guiara en este proceso de sanación.

En el caso de la segunda pregunta sobre si la depresión es realmente una enfermedad, sería muy imprudente de mi parte afirmar o tomar solamente una postura, pienso que si pueden existir casos en los que una enfermedad mental puede llevar a la depresión, es decir, podría ser el caso de la esquizofrenia que puede desarrollar una depresión, por alguna malformación del cerebro o por la falta de algún químico en el cerebro. Lo que sí puedo afirmar es que, en la mayor parte de los casos, la depresión se debe a algún dilema de la vida humana, a un problema de la vida cotidiana. Podría tomarlo como un proceso que se debe llevar a cabo para eliminar de nuestra mente y de nuestra vida problemas o para resolverlos. Sin embargo, depende de la manera en que se viva este proceso. La filosofía me ayudó a comprender esta forma de lidiar con mi depresión. Entendí que es bueno sufrirla, pues es una parte del proceso, es como eliminar toxinas de tu cuerpo cuando haces ejercicio, pero en lugar de toxinas, eliminas malos sentimientos y emociones. Y que no es una problemática que haya surgido actualmente, sino que existe desde el principio de los tiempos, pero en la actualidad es reconocida como una enfermedad mental más que como un dilema filosófico como en algún momento se llegó a tomar.

Cuando inicié este proyecto también tenía la inseguridad acerca de si vivir valía la pena, posiblemente en ese momento lo más seguro era aferrarme a la vida por medio de segundas personas, es decir, para no hacerlas sufrir, esa era mi excusa para seguir aquí. Pero entendí que el suicidio es una decisión carente de pensamiento, de razón, una persona que se suicida no está consciente de la situación, posiblemente si no se hubiera dejado llevar por el impulso suicida, jamás habría cometido ese acto.

Pero, ¿por qué vale la pena vivir? Bueno esta pregunta me la respondí cuando leí acerca de la sociedad del cansancio, donde entendí que la vida hay que contemplarla, hay que vivirla con filosofía. Y, ¿qué es la filosofía? Pues derivado del griego, filos: amor, sophia: sabiduría, es decir amor por la sabiduría, para ello se debe tener una mente algo romántica, enamorada del pensamiento, de la contemplación.

Esta capacidad romántica de contemplación me ha ayudado a ver la vida de una forma más bella, ahora puedo ver belleza hasta en la muerte porque esta nos demuestra nuestra mortalidad, nuestra fragilidad. Y si hasta en la muerte hay belleza, aún más en la vida, en el día a día, en el amanecer, en el anochecer, en nuestro cuerpo, que está hecho a la perfección, en las experiencias que nos hacen ser mejores personas.

Ahora veo lo bello que hay en la capacidad de razonar y elegir, pues en nosotros está la posibilidad de ser lo que deseamos ser, para con los demás y principalmente para nosotros. Y aún más hermoso es poder expresarlo a través del arte, de este lenguaje tan romántico que no necesita ser explicado, sino más bien que llega hasta nuestros sentidos y los estimula.

Otro dilema que surgía era si ¿podía unir la filosofía y el arte para ayudarme a canalizar mi depresión? Como lo mencioné en líneas anteriores, es hermoso poder expresarse por medio del arte, cualquiera que sea, la escritura, la poesía, la música, las artes visuales en mi caso. Y se han complementado una con la otra, pues para que surja un proyecto visual se requiere de una idea, de un proceso de contemplación, ya sea de una problemática dígame social, o ya sea un sentimiento o una emoción, es decir, los artistas visuales estamos utilizando la filosofía cuando estamos creando, podría decir que es el proceso de la inspiración. Y qué mejor que utilizarlo para canalizar algo tan grande como lo es la depresión. Y puedo decir que con esta forma de ver el arte aumenta mucho más su valor sentimental como lenguaje, puesto que el arte no solo son objetos, baratijas u obras sin sentido, toda obra o casi toda tiene un porqué de ser.

Por último debo hacer hincapié en que este proyecto surgió de la necesidad de encontrarle un sentido a la vida, y puedo decir con toda confianza que en todo el proceso del proyecto he visto cambios muy importantes, en mi forma de pensar, de actuar y de vivir. Puedo decir que he logrado el equilibrio y estoy segura que, si algún día volviese a experimentar alguna situación difícil, puedo estar segura que podré afrontarla, y sabré que no es el final. Que siempre podemos resurgir mucho más fuertes y con mucha más sabiduría, pues cada experiencia nos deja enseñanzas que podemos aplicar para resolver problemas en nuestra vida.

También puedo asegurar que este proyecto, así como a mí me ha transformado, en el lector ha dejado a dejado un buen sabor de boca al leerlo y le ha ayudado en algo.

En conclusión, este proyecto ha rebasado las expectativas que tenía en un principio, ya que al inicio parecía ser un proyecto de investigación – creación, pero puedo decir ahora que funcionó como una terapia, tal vez la más importante en mi vida hasta el día de hoy.

BIBLIOGRAFIA

- Aguirre Baztán, Ángel, (2008) *Antropología de la depresión*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27180302>
- Arias de la canal, Fredo, (2002) *Frente de Afirmación Hispanista*, A.C. México
- Cardona Castro, Francisco Luis (2002) *Grandes Biografías: Van Gogh*. España: PROMO-LIBRO
- Camus, Albert. (1951). *El mito de Sísifo*, Buenos Aires: Editorial Losada, S. A.
- Camus, Albert. (1949). *El extranjero*, Buenos Aires: Emecé Editores S. A.
- Deleuze, Gilles. (2010). *La imagen – movimiento*. Buenos Aires: Paidós.
- Fernandez Diez, Federico. José Martínez Abadía, (1999). *Manual básico de lenguaje y narrativa audiovisual*. Barcelona: Paidós.
- Freud, Sigmund. (1993). *Obras completas Tomo XIV*. Buenos Aires: Amorrortu Editores.
- Fuentes, Mario Luis, (2017). *México social: depresión, agenda de riesgo*. México: Excelsior. Recuperado de: <https://www.excelsior.com.mx/nacional/2017/04/04/1155769> el 16 de Marzo del 2018.
- G. Roberto Ángel, (2007) *La Filosofía de Nietzsche y Sartre en El extranjero, de Albert Camus*. Recuperado de <https://pendientedemigracion.ucm.es/info/especulo/numero36/camusart.html>
- Instituto Nacional de la Salud Mental. (2009). *La Depresión*. Estados Unidos: Departamento de salud y servicios humanos de los estados unidos.
- J. Benet, Vicente. (2004). *La cultura del cine*, Barcelona: Paidós.
- Marinoff, Lou, (2000) *Más platón menos Prozac*. E.U.: Rústica Ediciones.
- Organización Mundial De La Salud (2017) *Trastornos Mentales: Nota Descriptiva*. Recuperado De: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/97488/9789243506029_spa.pdf el 16 de Marzo del 2018.
- Rafóls, Rafael. Colomer, Antoni. (2003). *Diseño Audiovisual*. Barcelona: Editorial Gustavo Gilis, S.A.
- Rius, (1997) *Filosofía para principiantes*, México: GrijalBO
- Rivas, Rubén. (2010). *Aristóteles y la melancolía*. Argentina: UNCuyo – CONICET.
- Sartre, Jean Paul. (1954). *El ser y la nada*. Buenos Aires: Iberoamericana.
- Storni, Alfonsina, (2006) *Las mejores poesías de los mejores poetas*. Editorial Cervantes. Barcelona. Recuperado de: <http://wpd.ugr.es/~agamizv/wp-content/uploads/Storni-Alfonsina-Las-Mejores-Poesias-De-L>

[os-Mejores-Poetas-Xliii.pdf](#) el 20 de Marzo del 2018.

Ingo, Walther (2005), *Van Gogh*. México: Editorial Océano de México.