

**UNIVERSIDAD DE CIENCIAS
Y ARTES DE CHIAPAS**

FACULTAD DE ARTES

LICENCIATURA EN ARTES VISUALES

TESIS

**La creación artística a partir de las
experiencias de trauma y resiliencia.
Autobiografía a través del grabado.**

PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN ARTES VISUALES

PRESENTA

Luis Gerardo Gutiérrez Hernández

ASESOR

Mtro. Ramiro De Jesús Jiménez Chacón



Tuxtla Gutiérrez, Chiapas

Octubre 2023



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

Tuxtla Gutiérrez, Chiapas
 23 de Octubre de 2023

C LUIS GERARDO GUTIÉRREZ HERNÁNDEZ

Pasante del Programa Educativo de: LICENCIATURA EN ARTES VISUALES

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

La creación artística a partir de las experiencias de trauma y resiliencia
Autobiografía a través del grabado.

En la modalidad de: Tesis

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

Arq. Andrea Guadalupe Argüello Méndez

Mtra. Tania Ramos Pérez

Mtro. Ramiro de Jesús Jiménez Chacón

Firmas:

c. c. p. Expediente



Índice

Problematización.....	6
Preguntas.....	8
Objetivos.....	9
Justificación.....	10
Marco Teórico.....	12
Metodología.....	15
CAPÍTULO I Experiencias de vida influyentes en la identidad artística.....	16
1.1 ¿Qué es “la identidad”?.....	18
1.1.1 Desarrollo de la identidad artística a partir de las experiencias.....	20
1.2 ¿Qué es el trauma?.....	29
1.2.1 ¿Cómo afectan los traumas?.....	31
1.2.2 ¿Cómo afectan los traumas en el proceso de creación artística?.....	32
1.2.3 ¿Cómo superar los traumas?.....	34
1.3 ¿Qué es la resiliencia?.....	37
1.3.1 ¿Cómo comenzar el proceso de la resiliencia?.....	38
1.3.2 El arte como factor de resiliencia.....	39
1.3 ¿Qué es la terapia narrativa?.....	41
1.3.1 La investigación de la narrativa y el proceso de creación artística.....	43
1.3.2 En qué nos beneficia la narrativa.....	44
CAPÍTULO II Experiencias que detonaron en obras de arte.....	47
2.1 Las etapas de Francisco de Goya (1746-1828).....	51
2.1.1 Cartones para tapices.....	52
2.1.2 Los caprichos.....	54
2.1.3 Los desastres de la guerra.....	56
2.1.4 Pinturas negras.....	58
2.2 La influencia de José Guadalupe posada (1852-1913).....	59
2.2.1 Las gacetas callejeras.....	60
2.2.2 Las catrinas y calaveras.....	62

2.3 Las vivencias de Alfred Kubin (1877-1959).....	65
2.3.1 La mujer como femme fatale y femme fragile.	66
2.3.2 Naturaleza y el hombre.....	70
2.3.3 Suicidio	72
2.3.4 Guerras.....	73
2.3.5 Muerte.....	75
CAPÍTULO III Autobiografía a través del grabado.....	78
3.1. Traumas.....	80
3.1.1 Baja Autoestima.....	81
3.1.2 Abuso.....	84
3.1.3 Abandono	87
3.1.4 Rechazo.....	90
3.1.5 Traición	93
3.2 Proceso de superación de traumas.....	97
3.2.1 Música y anime.....	98
3.2.2 Sacar lo negativo	101
3.2.4 Introspección	105
3.2.5 Extrospección	108
3.3 Resiliencia.....	111
3.3.1 Aceptación.....	112
3.3.2 Fortaleza.....	114
3.3.3 Perdón	115
3.3.4 Libertad.....	118
3.3.5 Convivencia	120
Conclusión.....	122
Bibliografía	125

Resumen

En el presente documento se destaca la importancia que tienen las experiencias de vida en el proceso de creación artística, así mismo se incluyen conceptos abordados desde la psicología, como son: identidad, resiliencia, traumas y terapia narrativa.

También en este se incluyen referentes artísticos, que son ejemplificaciones claras de cómo sus obras estuvieron sujetas a momentos de sus vidas, cómo lo describen las etapas de Francisco de Goya, la influencia que tuvieron las creaciones del grabador Guadalupe Posada, la vida de Alfred Kubin cuyas representaciones artísticas, son la viva imagen de sus experiencias.

Culminando este documento con una narración autobiográfica de los acontecimientos de mi vida, los cuales serán acompañados de imágenes que representan cada situación, desde una adaptación artística, destacando el uso de los colores para crear un mejor concepto, y ejemplificación de la importancia que tiene la experimentación en los artistas.

Palabras claves

- Trauma
- Resiliencia
- Narrativa
- Identidad
- Experiencia
- Autobiografía

Problematización

Todo ser humano tiene momentos en la vida que recordará, ya sea para bien o para mal, sea consciente o inconsciente. Estos sucesos repercutirán en la vida de este formando su personalidad, es ahí donde nace este proyecto, desde las interrogantes ¿Quién soy? ¿Qué me hace ser quién soy? ¿Quién he sido? ¿A dónde voy?

Estas interrogantes son importantes en el arte, pues es a través de la búsqueda de estas respuestas como comenzaremos con nuestro proceso de creación artística, donde el arte juega un papel muy importante a la hora de crear una nueva narrativa, y aunque las condicionantes de este imaginario sean las experiencias vividas, el arte es el medio idóneo para transmitir las experiencias que se quieren relatar.

Es de este modo que, mediante el arte, podemos resolver varias interrogantes sean internas o externas al individuo, pues este nos ofrece una variedad de beneficios a la hora de intervenir un problema que nos acoge, como el de iniciar un proceso de superación de traumas, usando al arte como factor para la resiliencia.

Pues, en mi caso, mis traumas y el proceso de resiliencia han repercutido tanto en mi vida, como en mi proceso de creación artística, para esto, quiero describir qué es trauma y resiliencia y de este modo, entender cómo influyen el desarrollo del individuo en las artes.

Un trauma es un fuerte daño emocional vivido en alguna etapa de nuestra vida, que afecta nuestro desarrollo como personas, ya que todos podemos llegar a vivir un trauma.

La resiliencia, es la capacidad que tenemos las personas para recuperarse de situaciones complicadas y seguir avanzando hacia el futuro. Estas personas se aprovechan de las dificultades o los traumas difíciles que viven para obtener un beneficio que le permita obtener recursos útiles, en este caso aprovecharlos para la creación. El proceso de resiliencia es muy difícil, ya que muchos no aceptamos la ayuda de un profesional para poder iniciar este proceso, entonces lo que se debe plantear, es un método más sutil para iniciar este proceso.

Este proyecto es la culminación de mi ser, ya que con este documento quiero darle un cierre a mi proceso de resiliencia y aventurarme en el arte mismo. Para ello tendremos como guía las siguientes preguntas de investigación artística para construir nuestro objeto de estudio.

Preguntas

- ¿Qué es la identidad?
- ¿Cómo formo mi identidad artística?
- ¿Qué es la experiencia y desde dónde se lee?
- ¿Somos las experiencias que vivimos?
- ¿Qué importancia tienen las experiencias en el proceso de creación?
- ¿Qué son los traumas y cómo repercuten en el proceso de creación?
- ¿Cómo usar el arte como factor de resiliencia?
- ¿Cómo fue abordado por otros artistas?
- ¿Qué influyó sus obras?
- ¿Cómo utilizar al grabado para demostrar este proceso?

Preguntas centrales

- ¿Cómo influyen las experiencias, la búsqueda de la identidad y la resiliencia en el proceso de creación y cómo expresarlo en el grabado?
- ¿Qué experiencias hay detrás de las obras de otros artistas?
- ¿Cómo utilizo al arte como medio de narración de las experiencias de mi vida?

Objetivos

General:

- Investigar cómo influyen las experiencias de traumas de la infancia, el proceso de resiliencia y la búsqueda de la identidad en el proceso de creación artística a través de una serie de grabados.

Específicos:

- Investigar que son los traumas, la resiliencia, la terapia narrativa y la identidad, para ver cómo estos repercuten en el proceso de creación.
- Ejemplificar cómo influye la experiencia en el proceso de creación, a través de los sucesos que hay detrás de las obras artísticas de Francisco de Goya, José Guadalupe Posada y Alfred Kubin.
- Crear una narrativa con grabados de los acontecimientos traumáticos de mi infancia y como fui sanando a través de un proceso resiliente.

Justificación

Nadie tiene definido quiénes somos, pero todos hemos pasado por momentos que marcaron parte de nuestra vida de alguna manera, estos momentos de experiencia para todo ser humano pueden marcar el inicio de su personalidad, ya que todos estamos sujetos a las experiencias y/o a un proceso de búsqueda de la identidad. Es por esto que partiré desde una autobiografía a partir de mi narrativa, acompañado de piezas de grabado que relatan los sucesos de vida que marcaron mi proceso de creación y de este modo utilizar al arte como factor de resiliencia.

Hacer del arte un medio más común para la superación de traumas, es lo más conveniente, ya que es un gran catalizador de emociones que nos ayuda a controlar y expresar lo que sentimos (cómo nos sentimos al momento de crear), haciendo de estos procesos un modo de aprendizaje conforme a la creatividad, para transformar poco a poco ese trauma emocional en algo que nos ayudará a sobrellevar y comprender nuestra forma de ser, mejorando de esta forma nuestra percepción de quienes somos, quienes venimos siendo, y quien queremos ser.

La creación de imágenes de los procesos vida de cada ser humano nos hará consciente de su personalidad, ya que estas imágenes remarcan todo el proceso que llevó para ser quien es, otorgando a su vez experiencias para redefinir estos nuevos conceptos y adquirir conocimientos para poder visualizar nuestros procesos de búsqueda de identidad.

Destacando de esta forma la importancia de las experiencias, la resiliencia, los sentimientos, las emociones, la convivencia, en la formación de la personalidad

y que el conocernos más, nos permite tener una perspectiva más clara de quiénes somos, para ayudarnos a superar muchos procesos de nuestra vida, ya que de esta manera podemos brindar y recibir afecto; crear redes de apoyo; fortalecer los vínculos con los otros e identificar qué elementos nos ayudan a superar los problemas y situaciones adversas, es decir, nos ayuda a ser humanos con capacidad para actuar de manera positiva ante las adversidades.

Culminando de este modo, como artistas mejor preparados, con la capacidad de abordar temas sin verse afectado por las emociones que los acompaña.

Marco Teórico

Todos en algún momento de la vida nos hemos preguntado quiénes somos, y puede que esta pregunta nunca sea respondida, ya que nos vemos afectados por diversas situaciones tanto sociales como culturales que repercutirán de alguna forma en nuestra personalidad. Como menciona García, (2014) “Para comprender este fenómeno en su justa magnitud y desde una perspectiva integradora, cobra especial importancia su íntima relación con la personalidad (nuestra forma de ser, sentir o actuar)” (P.1)

Podemos entender que un trauma es un suceso que llega a producir un fuerte impacto de carácter emocional y que puede afectar el desarrollo personal, ya que este cambia la manera en que vemos nuestro entorno García, (2014) menciona que:

“El trauma supone una situación de estrés, agudo o crónico, que produce un impacto de consecuencias negativas y que puede llevar asociado un significado simbólico que determine las consecuencias del mismo. Por tanto, todos los sucesos adversos de la vida son susceptibles de producir impacto traumático”. (p. 2)

Todos podemos llegar a vivir un trauma. Para poder superar esto existen muchos procesos y uno de ellos es el arte, pues ayuda a transformar ese trauma, expresar nuestros sentimientos y encontrar una mejor salida para sentirnos mejor.

Con el arte podemos expresar ese dolor que sentimos, por lo consiguiente, logramos transformarlo. Hacemos de una situación traumática un modo de aprendizaje conforme a la creatividad, para ello transformaremos poco a poco ese

trauma emocional en algo que nos ayudará a sobrellevar y comprender nuestra forma de ser, mejorando de esta forma nuestra calidad de vida. “La función del arte en la sociedad es edificar, reconstruirnos cuando estamos en peligro de derrumbe”.

Sigmund Freud¹

Para poder superar estos sucesos debemos pasar por un proceso de resiliencia, en el cual el arte juega un papel importante, pero ¿Cómo podemos usar el arte como método de resiliencia? El arte nos ofrece una escapatoria a esos momentos que nos atormentan, nos permiten sacar los sentimientos que tenemos más aunados a nuestro corazón, nos ayuda a construir una cultura de paz.

“Viendo el mundo, además de las apariencias, vemos a opresores y oprimidos en todas las sociedades, etnias, géneros, clases y castas, vemos el mundo injusto y cruel. Tenemos la obligación de inventar otro mundo porque sabemos que otro mundo es posible. Pero nos incumbe a nosotros el construirlo con nuestras manos entrando en escena, en el escenario y en la vida”.²

La autobiografía, se puede entender como el relato de la vida de una persona, escrita en primera persona, ya que el autor es el protagonista de su propia historia.

¹ Arbeláez, M. A. (22 de enero de 2019). Psicoanálisis y arte, vínculo más allá del inconsciente. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/psicoanalisis-y-arte-vinculo-mas-alla-del-inconsciente/>

² Boal, A. (03 de marzo de 2009). Mensaje del Día Mundial del Teatro. Obtenido de ArtezBlai: <https://www.artezblai.com/mensaje-del-dia-mundial-del-teatro-2009-por-augusto-boal/>

No obstante, existen algunas excepciones en las que el autor decide narrar su historia en tercera persona.

Se puede tener diferentes propósitos. Por ejemplo, el autor puede querer compartir su historia con otras personas, para que éstas puedan conocerle mejor. También puede ser una forma de expresar sus sentimientos, o de desahogarse de algo. En algunos casos, la autobiografía puede servir para motivar a otras personas, ya que el lector puede ver cómo el autor superó diferentes adversidades a lo largo de su vida. Al ser una historia real, el lector puede sentirse más cercano al autor y, en algunos casos, incluso puede identificarse con él.

La autobiografía puede ser útil para muchas personas. Por ejemplo, para quienes desean establecer una mejor conexión consigo y reflexionar sobre su pasado, o para quienes buscan una forma de expresión creativa. En este último caso, la autobiografía puede ser una forma de arte en la que el autor puede plasmar su personalidad y su visión del mundo.

Y es por esto, se decidió crear una autobiografía a partir de piezas de grabado, relatando estos sucesos de vida que crearon una identidad en las piezas y cómo utilizamos el arte como factor de resiliencia.

“La experiencia de las personas nos está permitiendo el abordaje con modelos de trabajo que se basan en concepciones de resistencia a la adversidad, que pueden reparar la idea de daño y de víctima”. (García, 2014, p. 19)

Metodología

Realizaré una investigación de los conceptos “trauma”, “resiliencia” e “identidad” y cómo los procesos que llevamos en nuestra vida (al igual que en el contexto en que nos desarrollamos), influyen en el proceso de creación artística, reflejado a través de experiencia personales y biografías de artistas.

Ejecutaré una introspección de mis traumas, mi proceso de resiliencia y de los sucesos más significativos de mi vida, que marcaron mi identidad y/o que son detonantes para la creación; lo que me llevará a crear los bocetos de manera sucesiva, narrando mediante estos eventos de mi vida, con el fin de observar y analizar cómo alcanzar la paz que podemos estar buscando, mostrando una transformación positiva, a través de los métodos de resiliencia.

Haré una selección de los 15 mejores bocetos, que reflejen de mejor manera la sucesión de la resiliencia a partir de los sucesos traumáticos, culminando con 15 linograbados. Después pasaremos a la impresión, secado, enmarcado de las piezas y búsqueda de espacios para realizar la exposición.

CAPÍTULO I

Experiencias de vida influyentes en la identidad artística

A lo largo de la vida sufrimos varios procesos de cambio, ya sea en nuestro cuerpo, nuestra mente o nuestra personalidad y estos cambios están influidos por diversos factores, ya sea, por donde nacimos, por nuestro contexto histórico, nuestra raza, nuestra interacción, por nuestros gustos, por sucesos buenos y malos, por procesos de aprendizaje, etcétera.

Pero hay situaciones que nos marcaran de por vida, como los traumas, ya que estos se sitúan en nuestro inconsciente, por lo cual, es muy difícil dar con el origen de dichos traumas ya que preferimos reprimirlos, modificando nuestro comportamiento para poder disimularlos, esto es lo que en mi caso, llevaba haciendo a lo largo de mi vida.

Los traumas llenan la vida de caos sin siquiera saber el por qué sufrimos, pues llega un momento donde nada tiene sentido, pero existen conceptos que nos pueden llegar a ser útiles como es: La resiliencia.

Este proceso comienza en un camino mejor guiado, como aprender quiénes somos y qué es lo que uno quiere de la vida, este proceso de resiliencia abre un camino de opciones, las cuales se ven reflejadas en todos los ámbitos del ser humano y mucho más, en los artistas.

Dichos procesos no solo influyen en la vida, sino también en el proceso de creación, ya que todas las experiencias pueden convertirse en creaciones artísticas, entendiendo que la identidad artística no solo está influenciada por los traumas y el proceso de resiliencia, si no que todo en nuestro entorno repercute en cómo nos desarrollaremos como persona y artistas.

1.1 ¿Qué es “la identidad”?

“Los seres humanos no nacen para siempre el día que sus madres los alumbran: la vida los obliga a parirse a sí mismos una y otra vez, a modelarse, a transformarse, a interrogarse (a veces sin respuesta) a preguntarse para qué diablos han llegado a la tierra y qué deben hacer en ella.

Gabriel García Márquez

La identidad está formada por muchos elementos, entre los que se encuentran la cultura, la religión, la familia, la clase social, la nacionalidad, el género, la orientación sexual, la edad, entre otros. En cada uno de estos aspectos, la persona va conformando su identidad, y esta a su vez, va ligada a un sentido de pertenencia a distintos grupos socioculturales con los que pensamos que compartimos una similitud en común.

¿Puede la identidad en un mundo donde el cambio es lo único permanente, mantenerse estática, inmutable, sin ninguna transformación? La incertidumbre del entorno en el que vivimos parece trascender los límites personales de la construcción subjetiva de la identidad y, sin embargo, hay algo que parece permanecer inmutable, salvo de la confusión que lo rodea. (Erik H. Erikson citado en Moreno pág. 2) “denomina inner sameness (o mismidad interna) a la capacidad de seguir siendo la misma persona internamente, independientemente de las circunstancias”, es decir, el sentimiento de ser, que está asociado a la percepción de la continuidad de la propia existencia en el tiempo y en el espacio, asociado a la idea de que los demás reconocen tal existencia.

La identidad es un concepto muy amplio y complejo, que nos acompaña desde el nacimiento hasta la muerte y que está en constante evolución. A lo largo de la vida, vamos adquiriendo nuevas experiencias y conocimientos, lo que nos lleva a ir cambiando nuestra forma de pensar, sentir y actuar. De esta forma, nuestra identidad va tomando nuevas formas, se va conformando y va adquiriendo una mayor complejidad. Es decir, la identidad no es fija ni estática, “cambia, se transforma, guardando siempre un núcleo fundamental que permite el reconocimiento de sí mismo colectivo y del yo en nosotros”. (Montero, 1987, pág. 77)

La identidad, por tanto, conforma una noción de sí mismo que se relaciona de manera dinámica y cambiante con el entorno, lo que nos hace a la vez parte del mundo y nos separa de él, es decir, nos identifica. Es una identidad que se relaciona con la perspectiva que los otros tienen de nosotros y con la percepción de cómo nos vemos a nosotros mismos.

Este proceso de identificación es, además, un proceso de relación, de diálogo, de confrontación entre lo que somos y lo que otros son. Y aunque estas relaciones se producen en diferentes niveles y en diversos contextos, dichas relaciones se encuentran siempre articuladas e interconectadas en la medida en que hemos de relacionarnos con todos, o con la mayoría de aquellos que nos rodean.

Como ya hemos comentado, la identidad no es una noción fija, sino que es inconstante, cambiante, dinámica, sin embargo, pareciera que los medios de comunicación nos ofrecen cada día; una y otra vez, imágenes que sugieren lo

contrario, imágenes de identidad estáticas, inmutables, rígidas. Imágenes que a través de la simplificación de la realidad, nos invitan a pensar que la complejidad de esta se reduce a una noción de identidad única, fija, inalterable, inmutable y esto hace que nos preguntemos siempre “quiénes somos”. Como explica (Klapp, 1973):

“Sin embargo, no es aquí donde radica el problema moderno de las civilizaciones que poseen abundante información impresa y tele comunicada. El problema está, más bien, en que de toda esta información hay muy poco que podamos llamar >mío< o >nuestro<” Pág. 27

1.1.1 Desarrollo de la identidad artística a partir de las experiencias.

“Lo importante no es lo que han hecho de nosotros, sino lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros”.

Jean-Paul Sartre

La identidad se desarrolla a partir de las experiencias que una persona tiene en su vida, estas pueden ser positivas o negativas, pero todas ellas contribuyen al desarrollo de la identidad, pues, a medida que una persona va experimentando diferentes cosas, va formando una idea de quién es y de cómo quiere vivir su vida. Las experiencias también pueden ayudar a una persona a comprender mejor su lugar en el mundo y a tomar decisiones sobre cómo quiere vivir.

“Estas experiencias, que siempre implican un aprendizaje, a veces suponen además una metamorfosis corporal en el individuo. Una información y/o deformación que condiciona vida y pensamiento. Para nosotros, además, supone un núcleo de reflexión, análisis y

transmisión de conocimiento. Así mismo, como creadores nos permite el desarrollo de la práctica artística como medio de introspección, meditación y apropiación de nuestra experiencia”. (Gil Gil, et al. 2020, pág. 1)

Podemos entender con esto, que las experiencias de nuestra vida repercutirán en cómo nos desarrollamos a lo largo de ella, es así que siendo artista podemos comprender cómo estos sucesos llegarán a condicionar los aspectos de nuestras obras, la cual puede ser ejemplificada a través de otros artistas, que han tomado los sucesos de su vida como fuente de inspiración de muchas de sus obras.

Es por esto que el experimentar el arte es dar los primeros pasos para comenzar a desarrollar una identidad artística que se irá transformando conforme uno vaya asimilando mejor nuestro entorno.

Donde nuestras vivencias serán una parte importante de este desarrollo de identidad, como lo ha sido para muchos artistas, que han tomado diferentes vivencias para crear muchas de sus obras en un contexto diferente, ya que cada uno se enfoca en lo que más marcó su vida, como en el caso de René Magritte con su obra “The Lovers”, el cual está ligado a una experiencia negativa de este artista, pues así lo describe (Velasquez, 2017):

“En 1912, cuando Magritte tenía 14 años, su madre se suicidó en un río y a él le presentaron su cuerpo, que tenía la cara cubierta por su vestido mojado. Poco tiempo después empezó a pintar y algunos especulan que esta imagen fue la que inspiró las caras cubiertas por

una tela en su pintura “The Lovers” y otras obras con esta misma temática”.



³ Figura 1

Aunque a esta obra se le han atribuido diversas teorías, podemos destacar que, si sabemos la historia del artista, podremos observar la clara influencia del trauma al ver a su madre envuelta en una tela blanca mojada. Es por esto que se puede decir que este hecho se quedó marcado en él y, a pesar de que nunca lo dijo abiertamente, podría ser el principal motivo de esta pintura.

³ **Título:** The lovers **Autor:** René Magritte **Técnica:** óleo sobre lienzo **Tamaño:** 54cm x 73.4cm **Año:** 1928

Entonces, ¿podría ser acaso que la simplicidad de la idea no es más que el claro ejemplo de las consecuencias de vivencias negativas? La respuesta es sí, ya que como dice (Gil Gil, et al. 2020) “Experiencias adversas como el dolor, la muerte, la enfermedad, el sufrimiento y su impacto en el tiempo, han sido motivo de reflexión y motor de creación para artistas contemporáneos” (pág. 1)

Pero no solo las experiencias negativas pueden ser tomadas como motor de creación pues es a partir de lo que tomamos de nuestra vida, que los horizontes pueden ir expandiéndose y creando variedad en las obras artísticas, pues en contraparte a lo negativo, podemos hablar de Juan Genovés y su obra titulada “El abrazo”.



⁴ Figura 2

⁴ **Título:** El abrazo **Autor:** Juan Genovés **Técnica:** Acrílico sobre lienzo **Tamaño:** 151cm x 201cm **Año:** 1930

“Para Juan Genovés, lo artístico era político. Ideó “El abrazo” como símbolo de reconciliación tras la dictadura. La idea surgió al asomarse al balcón de su casa. Vio a un grupo de niños jugando al fútbol. Se abrazaban para celebrar una buena jugada”. (Nicoli, 2020)

Con este breve conocimiento podemos interpretar la obra de muchas maneras, a mi parecer refleja la satisfacción de culminar un trabajo en conjunto, entendiendo que todos son parte de esa felicidad que da el culminar algo de manera positiva.

Pero según (Nicoli, 2020), “Juan Genovés, afirmaba que siempre había pintado el mismo cuadro. Como si los personajes de 'El abrazo' hubiesen quedado fijos sobre el terreno y la visión se alzase hacia un plano cenital, su perspectiva se alejó. El mundo que veía se le hizo pequeño y decidió hacer volar su mirada. Sus colores: grises, azules, ocres, buscaban reflejar la afinidad de la multitud y de la soledad”.

Como podemos notar, no solo a la hora de crear las experiencias tienen una gran influencia, sino también el entorno donde nos desarrollamos puede hacer que varíe la interpretación de cada obra.

Como podemos notar en la figura 3, el ánimo fluye en cada trazo del artista, las figuras se tornan en tono más alegre, lo que se podría considerar bello, tanto la imagen como la técnica armonizan para llevar al espectador a comprender los sucesos detrás de la obra, a través de la experimentación de nuevos entornos.

La cultura siempre será parte de nosotros ya que nuestra identidad también está condicionada por nuestro lugar de origen, por las personas con quienes convivimos y sobre todo, cómo nos desarrollamos en comunidad, es por esto, que puedo decir que en el ámbito artístico las influencias de nuestro entorno cultural influyen no solo en nuestro imaginario, sino también en el color de este.

Como claro ejemplo tenemos a los siguientes artistas que de manera consciente o inconsciente pueden llegar a replicar las paletas de colores de las grandes culturas, esto debido al claro acercamiento o convivencia con estos extractos culturales.

Juan Chawuk originario de Las Margaritas, Chiapas y heredero de una cultura tojolabal ancestral, Juan Chawuk se ha destacado como pintor, escultor, fotógrafo y performancero, exponiendo su trabajo más allá de los límites del estado, dejando su huella no sólo en otras latitudes de la república mexicana, sino incluso en el extranjero.

Con el respeto a su obra, se puede observar que la paleta de colores refleja un extenso uso del color azul, ya que en la época prehispánica la cultura maya desarrolló este color; era el protagonista de sus cenotes, mares, plumas de quetzal e incluso en varios de los murales que adornaban las ciudades mayas. Para los mayas, el pigmento purificaba el alma, por lo que era muy usado en las víctimas de sacrificio durante diversos rituales y para decorar los altares.

Si analizamos la pintura del artista, tiene el mismo concepto con el color azul, lo cual muestra claramente en muchas de sus obras. Por lo cual el artista Juan

Chawuk es considerado un pintor maya contemporáneo, según galerías como la galería MUY (sin fecha), localizada en San Cristóbal de las Casas, Chiapas:

“Chawuk aproxima la realidad maya sin describir con imágenes realistas los aspectos de su cotidianidad, tradiciones o simbología. Lejos de eso, su mano actúa como vehículo de una experiencia catártica en el espectador, la de encontrarse con la vida de los pueblos indígenas en una arcadia onírica, en una especie de terreno etéreo y mágico que acoge la existencia perturbada de esta comunidad y su herencia”.⁵



⁶ Figura 3

⁵ Galería MUY. (s.f.). Espacio MUY de arte. Obtenido de Juan Chawuk Artista maya/tojolabal: <https://www.galeriamuy.org/artistas/juan-chawuk/>

⁶ **Título:** *La semilla* **Autor:** Juan Chawuk **Técnica:** Mural **Año:** 2018 **Localización:** Tulum, Quintana Roo, México

Otros de los puntos que influye mucho en la creación artística es el medio en el que socializamos, ya que esto a lo largo de la historia ha cambiado y esto ha dado pie a que los nuevos artistas puedan expresarse de diversas maneras a través del arte.

Siendo uno de estos artistas Cristóbal Montoya, que pertenece a la corriente de pintores jóvenes oaxaqueños, nuevos, frescos, que gustan del arte y lo promueven. El artista en cuestión, trabaja mucho cuerpo humano, pero más en cuestión a lo femenino, “Me gusta trabajar con el elemento femenino, especialmente con el cabello, también trabajo mucho con las parejas, el hombre y la mujer, los contrastes son mi desafío y los utilizo a menudo”⁷. Pero su uso del color en la piel, me permite observar muchos tonos rojos los cuales son una clara referencia a los tonos de piel utilizados por los aztecas para reflejar una piel morena.



⁸ Figura 4

⁷ Martínez, E. A. (11 de febrero de 2017). Círculo. Obtenido de <https://revistacirculo.com/cristobal-montoya-con-propuesta-y-futuro/>

⁸ **Título:** Soñando con peces dorados **Autor:** Cristóbal Montoya **Técnica:** Acrílico sobre tela **Tamaño:** 100cm x 120 cm **Año:** 2020

En las obras de Cristóbal Montoya, se representa su realidad por medio de la influencia de la vida cotidiana, con su familia, sus amigos y su entorno, es decir, va entrelazando lo que pasa en su mundo con lo que llega a representar en sus lienzos, ya que en su momento, cada artista se va manejando por las experiencias propias que influyen en la obra. “Los pintores están influenciados por lo que les pasa y por lo que viven, son como dos mundos, el interior y el exterior del artista, la pintura es un medio para transmitir y expresar”⁹.

Como podemos ver, las experiencias repercuten mucho en el arte, tanto al momento que es creado por un artista hasta el momento que es observado por un público, pues esta tendrá demasiadas variantes según sea lo que suscite la persona en cuestión, es por esto que se debe contar con antecedentes de las obras, para de este modo comprender mejor su importancia.

Misma importancia que se le debe dar a los nuevos conceptos que rodean a la sociedad y al arte mismo, pues son estos los que nos permitirá ver mejor el trasfondo del artista y conocer mejor su obra.

Conceptos como trauma y resiliencia deben ser contados desde una narrativa propia para lograr una mejor conexión entre emisor y receptor, que pueda trascender más allá del mensaje.

⁹ Martínez, E. A. (11 de febrero de 2017). Círculo. Obtenido de <https://revistacirculo.com/cristobal-montoya-con-propuesta-y-futuro/>

1.2 ¿Qué es el trauma?

En los diccionarios de carácter general constan dos sentidos del término, uno que proviene de la medicina y otro de la psicología, según la RAE (sin fecha) trauma significa. “m. Choque emocional que produce un daño duradero en el inconsciente; m. Emoción o impresión negativa, fuerte y duradera, m. Med. Lesión duradera producida por un agente mecánico, generalmente externo”.

De este modo podemos decir que la palabra trauma se refiere a uno o varios acontecimientos de la vida de la persona que se caracterizan por su intensidad; los impedimentos o dificultades que generan para el desarrollo de la vida. Es un suceso violento que proviene del exterior y que deja una herida a nivel físico o psicológico.

Cuando hablamos de traumas, a menudo pensamos en eventos extremadamente violentos o catastróficos, como guerras, accidentes o ataques terroristas. De acuerdo al DSM-5, “trauma es definido como cualquier situación en la que una persona se vea expuesta a escenas de muerte real o inminente, lesiones físicas graves o agresión sexual, ya sea en calidad de víctima directa, cercano a la víctima o testigo”.¹⁰ Por su parte, el CIE-11 lo conceptualiza como “cualquier exposición a una situación estresante de naturaleza excepcionalmente amenazante u horrorizante que probablemente producirá un malestar profundo en la mayoría de las personas”.¹¹

¹⁰ American Psychological Association (APA). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). 2013

¹¹ World Health Organization (WHO). Post-traumatic stress disorder [Internet]. ICD-11 Beta Draft (Joint Linearization for Mortality and Morbidity Statistics). 2015 [consultado el 2015 Dec 28]. Disponible en: <http://id.who.int/icd/entity/2070699808>

El trauma puede ser agudo, como el resultado de un evento único o crónico, como el resultado de una serie de eventos repetitivos, puede ser físico como el resultado de un accidente o una agresión, o psicológico, como el resultado de una amenaza real o percibida a la vida o a la integridad física.

Sin embargo, el trauma también puede producirse como resultado de eventos más "cotidianos", como el fallecimiento de un ser querido, un divorcio, un despido o incluso un cambio significativo en la vida, como una mudanza o un cambio de trabajo. El trauma es una respuesta normal a un evento anormal, afecta a la mente, el cuerpo y el alma. No importa la magnitud del evento, sino cómo lo percibimos y lo experimentamos.

El trauma puede tener un efecto duradero en la forma en que vivimos nuestras vidas. Puede afectar nuestras relaciones, nuestro trabajo, nuestra salud y nuestro bienestar; puede cambiar la forma en que vemos el mundo y nos vemos a nosotros mismos. El trauma puede ser paralizante, pero también puede ser motivador, puede hacernos más fuertes, más resilientes y más conscientes de nuestras necesidades; el trauma también puede ser una oportunidad para sanar, crecer y cambiar.

“Desde esta perspectiva lo importante es el modo en que el hecho traumático cambia la visión que tiene la persona de ella misma y del mundo. El hecho marcará un antes y un después. Esa fractura es lo que lo define como traumático”. (García, 2014, pág. 2)

1.2.1 ¿Cómo afectan los traumas?

Tabla 1: Reacciones emocionales, cognitivas, físicas e interpersonales comunes frente a experiencias traumáticas.

Reacciones emocionales <ul style="list-style-type: none">• Estado de <i>shock</i>• Terror• Irritabilidad• Sentimiento de culpa (hacia sí mismo y hacia otros)• Rabia• Dolor o tristeza• Embotamiento emocional• Sentimientos de impotencia• Pérdida del disfrute derivado de actividades familiares• Dificultad para sentir alegría• Dificultad para experimentar sentimientos de amor y cariño por otros
Reacciones cognitivas <ul style="list-style-type: none">• Dificultades para concentrarse• Dificultades para tomar decisiones• Dificultades de memoria• Incredulidad• Confusión• Pesadillas• Autoestima decaída• Noción de autoeficacia disminuida• Pensamientos culposos• Pensamientos o recuerdos intrusivos sobre el trauma• Preocupación• Disociación (ej. visión túnel, estado crepuscular de conciencia, sensación de irrealidad, dificultades para recordar, sensación de separación del cuerpo, etc.)
Reacciones físicas <ul style="list-style-type: none">• Fatiga, cansancio• Insomnio• Taquicardia o palpitaciones• Sobresaltos• Exaltación• Incremento de dolores físicos• Reducción de la respuesta inmune• Dolores de cabeza• Perturbaciones gastrointestinales• Reducción del apetito• Reducción del deseo sexual• Vulnerabilidad a la enfermedad
Reacciones interpersonales <ul style="list-style-type: none">• Incremento en conflictos interpersonales• Retraimiento social• Reducción en las relaciones íntimas• Alienación• Dificultades en el desempeño laboral o escolar• Reducción de la satisfacción• Desconfianza• Externalización de la culpa• Externalización de la vulnerabilidad• Sensación de abandono o rechazo• Sobreprotección

Obtenido de Figueroa, R. A. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria. *Revista Médica Chile*, págs. 643-655

Los sucesos traumáticos son eventos que tienen el potencial de provocar sufrimiento humano significativo y sobrepasar los mecanismos/habilidades naturales de los seres humanos. Son eventos extraordinarios que se salen de la experiencia humana común y generalmente producen fuertes reacciones emocionales, físicas, conductuales y espirituales en quien los vive. Las personas que han experimentado eventos traumáticos durante la infancia o la adolescencia tienen un mayor riesgo de experimentar problemas de salud mental y de comportamiento a lo largo de toda su vida.

El trauma produce efectos a corto y largo plazo. A corto plazo, la persona puede experimentar shock, sentirse paralizada, experimentar dificultades para respirar, sudar, tener dolores de cabeza o sentirse enferma. La persona también puede sentirse confundida, irritable, deprimida o ansiosa.

A largo plazo, la persona puede experimentar problemas de salud física y mental, como trastornos de estrés postraumático, trastornos de ansiedad, depresión, abuso de sustancias, dificultades para relacionarse con los demás, problemas sexuales o problemas para confiar en los demás.

“Las víctimas tienden a revivir intensamente, con mucha frecuencia y de forma involuntaria el suceso vivido, bien en forma de pesadillas, bien en forma de recuerdos agobiantes y de sentimientos perturbadores, que pueden activarse ante cualquier estímulo, por mínimo que sea (ruido inesperado, imagen súbita, conversación relacionada indirectamente con el tema, etcétera). Todo ello viene a reflejar que las imágenes de lo ocurrido quedan grabadas a fuego en la memoria icónica del sujeto. Es como si la memoria se encasquillase y no pudiera dar una salida normal a las experiencias vividas”. (Echeburúa & Corral, 1995)¹²

1.2.2 ¿Cómo afectan los traumas en el proceso de creación artística?

Los traumas pueden afectar a los artistas de diversas maneras, pueden dificultar la concentración, el enfoque, y también pueden afectar sus emociones y estado de ánimo, lo que puede dificultar la creación de arte. También pueden

¹² Cita extraída de Echeburúa, E., Corral P. y Amor P. (2006). La resistencia humana ante los traumas y el duelo. www.ehu.es/yvwcaroa/doc/sovpaXIVcurso/Capitulo18.pdf

sentirse abrumados por los recuerdos y las emociones asociadas con el trauma, lo que puede hacer que el proceso de creación de arte sea más difícil y estresante.

Y aunque algunos artistas pueden experimentar bloqueos creativos como resultado de sus traumas, otros artistas pueden usar su arte para procesar sus traumas y expresar sus emociones. Ya que el arte puede ser una forma de terapia, que puede permitirles liberar las emociones y los recuerdos de una manera segura y saludable, así como ayudarles a comprender y aceptar sus experiencias.

En este sentido los artistas pueden usar diferentes técnicas y enfoques para abordar sus traumas a través del arte. Algunos pueden usarlo para recrear o representar sus experiencias, lo que les ayuda a procesar y comprender lo que han vivido. Otros pueden usar el arte como una forma de expresar sus emociones, lo que les permite externalizar y liberar sus sentimientos y también pueden utilizar el arte para enfocarse en el presente, el aquí y el ahora, lo que les ayuda a alejarse de sus recuerdos y sus emociones.

“Cuando la persona enemistada con la realidad posee el talento artístico, que todavía constituye para nosotros un enigma psicológico, puede trasponer sus fantasías en creaciones artísticas en lugar de hacerlo en síntomas; así escapa al destino de la neurosis y recupera por este rodeo el vínculo con la realidad”. (Freud 1910 citado por Carrasco, 2020, pág. 40)

En el camino desarrollado por la disciplina artística en cuanto a la elaboración del trauma, es importante el generar memoria tanto histórica, individual o colectiva,

sobre lo sucedido por medio de los procesos de creación plástica. (Ricoeur, 1999) comenta que hacer memoria implica un esfuerzo por intentar traer al presente el recuerdo, este último entendido como deformación productiva y no como reproducción exacta u objetiva.

En este sentido, la memoria permite crear una propuesta estética en torno a lo sucedido para evitar que caiga en el olvido, “es necesario darles visibilidad y reconocimiento a aquellos acontecimientos para no dejarlos en la impunidad y perdidos en el olvido”. (Díaz, 2016)¹³. Por lo tanto, la relevancia de plasmar la memoria de los testimonios de personas que realizan una elaboración del trauma a través del ejercicio artístico es permitir pensar que del pasado se puede llegar a comprender el presente.

1.2.3 ¿Cómo superar los traumas?

En general, esa cura se produce a través del tiempo y la exposición gradual a los eventos traumáticos. Sin embargo, la mayoría de las personas requieren algún tipo de ayuda para superar este tipo de eventos. Por lo cual, no debemos dudar en acudir a un profesional de la salud mental para ayudarnos a superar este tipo de eventos, en especial si estos comienzan a afectar nuestra vida y nuestro bienestar.

No existe un camino fijo para la curación del trauma. Todos lo experimentamos de diferentes maneras, lo que nos lleva a buscar soluciones

¹³ Díaz R. (2016). Reparación colectiva, memoria histórica: Málaga. Bucaramanga. Citado en serrano, I. m. (2019). *la creación a partir del sufrimiento: el arte como recurso en la elaboración del duelo*. Bucaramanga: universidad autónoma de Bucaramanga.

diferentes. Sin embargo, una de las mejores formas de comenzar a curar un trauma es reconocer lo que nos sucedió y contarlo a alguien de confianza; al contarlo, podremos enfrentar ese trauma y comenzar a trabajarlo para no dejar que este nos afecte de manera negativa.

Y aunque la mayoría de las personas superará los efectos del trauma con el tiempo, sin necesidad de ayuda profesional, estos aún pueden estar presentes en su vida y revelarse al momento de recordar partes de ese trauma, puesto que no podemos percibir los rastros de estos traumas que se encuentran arraigados en nuestro subconsciente y permite que estos nos hagan sentir como cuando vivimos el suceso.

Al igual, se puede contar con un catalizador para estas emociones, como son la música, pasatiempos, el arte. Y estos también pueden ayudar en el proceso de mejorar nuestras vidas, al despegarnos por un momento de los traumas que nos acogen y plasmarlos en lo que más nos gusta.

La idea de superar un trauma mediante el arte surge de la necesidad de expresar lo que sentimos y de encontrar una forma de hacer frente a nuestros problemas de una forma más creativa. El arte nos ayuda a canalizar nuestras emociones y a ver las cosas desde otro punto de vista, lo que nos permite afrontar nuestros traumas de una forma más positiva.

Existen muchas formas de superar un trauma mediante las artes plásticas, como son el dibujo, la pintura, la escultura y el grabado. Estas actividades nos ayudan a expresar nuestros sentimientos y a transformar nuestra experiencia

traumática en algo más positivo Freud (1910) dice que existe una proyección del estado anímico en la obra, “La bondadosa naturaleza ha dado al artista la facultad de exteriorizar por medio de creaciones sus más secretos sentimientos anímicos, ignorados incluso por él mismo, y esta exteriorización nos conmueve profundamente sin que sepamos de dónde proviene tal emoción” (pág. 43)

Cabe destacar que no todas las personas reaccionan de la misma forma frente a un trauma, por lo tanto, es necesario que cada uno busque la forma que mejor se adapte a su personalidad y forma de ser, de esta forma podrá superar de mejor manera esta situación.

1.3 ¿Qué es la resiliencia?

Este término hace referencia a las personas que se sobreponen a traumas, estrés y riesgos en un momento determinado de su vida. Como mencionan Moreno Garcia & Saiz Ruiz, (2014) “podemos entender la resiliencia como aquella capacidad de anteponerse a la adversidad desde la resistencia, lo cual genera fuerza y valor para no deformarse a pesar de las inestabilidades procedentes de situaciones que se experimentan como dificultad”. (pág. 3)

La resiliencia, también es la capacidad de adaptarse y responder positivamente a los estresores y las adversidades de la vida. La resiliencia no significa que una persona no experimente dolor o sufrimiento durante una tragedia o una crisis, significa que las personas resilientes son capaces de superar el dolor, el sufrimiento y seguir adelante con sus vidas.

La resiliencia es una cualidad que se desarrolla a lo largo de la vida, y que se puede aprender y mejorar. Se trata de la capacidad de adaptarse y superar las adversidades, y de aprender de las experiencias negativas para mejorar en el futuro. La resiliencia es especialmente importante en momentos de cambio y crisis, cuando nos enfrentamos a nuevos retos y desafíos.

“La resiliencia se ha caracterizado como un conjunto de procesos sociales e intrapsíquicos que posibilitan tener una vida sana, viviendo en un medio insano. Estos procesos tendrían lugar a través del tiempo, dando afortunadas combinaciones entre atributos del niño y su ambiente familiar, social y cultural. De este modo, la resiliencia no puede ser pensada como un atributo con que los niños nacen, ni que

los niños adquieren durante su desarrollo, sino que se trataría de un proceso interactivo entre éstos y su medio”. (Rutter, 1992 citado en Garcia Vesga & Domínguez de la Ossa, 2012 pág. 5)

1.3.1 ¿Cómo comenzar el proceso de la resiliencia?

El proceso de resiliencia comienza con la aceptación de uno mismo y de la situación que se está viviendo. A partir de aquí, se puede empezar a elaborar un plan de acción. Para ello, es necesario identificar las propias fortalezas y debilidades, así como las de la situación. Se trata de buscar soluciones creativas a los problemas y de no dejarse vencer por ellos.

La resiliencia requiere de tiempo y esfuerzo, pero si se consigue superar un trauma, se trata de un proceso de aprendizaje en el que se adquieren nuevas habilidades y se fortalece el carácter. La resiliencia no es una característica innata, sino que se aprende.

Es importante tener en cuenta que no todas las personas tienen la misma capacidad para superar un trauma, ya que esto depende de muchos factores, como la edad, el apoyo social, las habilidades y el estado de ánimo. Para superar un trauma, es importante buscar el apoyo de familiares y amigos, así como el de un profesional. Se trata de un proceso largo y difícil, pero con el esfuerzo y la ayuda adecuada, se puede salir reforzado de la experiencia.

“Vale la pena tener en cuenta al aplicar la resiliencia en la solución de problemas sociales, que ella es un fenómeno humano y una

experiencia de vida difícilmente replicable, que acontece en un momento y contexto específico, y por tanto no se puede generalizar, en otros contextos, los resultados de una experiencia, dadas las particularidades de cada caso”. (García Vesga & Domínguez de la Ossa, 2012, pág. 11)

1.3.2 El arte como factor de resiliencia

La resiliencia es una capacidad humana para enfrentar y superar las adversidades de la vida. Aunque las personas resilientes no son inmunes a las dificultades de la vida, pueden mantener un buen estado de ánimo y una buena perspectiva a pesar de los problemas. La resiliencia es una cualidad que se puede cultivar, y el arte puede ser una herramienta eficaz para ayudar a las personas a construir su resiliencia.

El arte es uno de los pilares de la resiliencia, ya que es una forma de expresión y de creación de mundos que nos ayuda a imaginar, a percibir, a sentir, nos moviliza los sentidos, nos hace sentir, nos hace pensar, nos hace imaginar. El arte nos ayuda a nombrar lo que no podemos llamar, a decir lo que no podemos decir, nos ayuda a ver lo que no vemos, tiene la capacidad de romper los silencios, de romper las barreras, de romper los muros. El arte es capaz de transformar la realidad y nos puede ayudar a superar momentos de crisis y nos ayuda a retomar nuestra vida reconociendo sus fortalezas y a construir sobre ellas.

“El arte juega un papel muy importante en el proceso de resiliencia. Además, todos los niños se benefician de esto, estén o no traumatizados. Se benefician de la función artística y debemos informarles, debemos entrenarles para convertirse en pequeños artistas”. (Cyrulnik, 2018)

Las personas que se involucran en actividades creativas, pueden experimentar un mayor sentido de control sobre sus vidas, lo que puede ser especialmente útil en momentos de estrés. El arte también puede ayudar a las personas a conectarse con otras personas y a construir relaciones positivas, ya que nos ayuda a expresar y comprender nuestros sentimientos, a afrontar los retos de la vida y a superar las adversidades.

El arte nos ofrece un espacio seguro en el que podemos experimentar y expresar nuestras emociones y nos brinda herramientas para afrontar los problemas de la vida diaria. A través del arte, podemos darnos cuenta de que no estamos solos, que otros han pasado por experiencias similares a las nuestras y que han encontrado formas de superarlas, nos ayuda a darnos cuenta de nuestras fortalezas, nos ayuda a darnos cuenta de que somos seres resilientes y capaces de superar las adversidades.

“Es ampliamente aceptado que la práctica de las artes produce efectos físicos, mentales y sociales. Ello es motivo suficiente para plantear investigaciones que discurren en este sentido y que busquen ahondar en el estado prolongado de “estar bien” en las circunstancias específicas del devenir de la vida. Potenciar el buen funcionamiento

de la actividad somática y psíquica llegando a conseguir caminos específicos para que las personas consigan armonizarse con el mundo que les rodea y consigo mismos es uno de los objetivos que más se persigue en la contemporaneidad”. (Garrido, et al. 2017)

1.3 ¿Qué es la terapia narrativa?

La terapia narrativa se funda en la idea de que la persona que padece problemas es la mejor autora de su propia vida, ya que la forma en que entendemos y contamos nuestras historias afecta nuestra forma de ver el mundo, por lo tanto, nuestra forma de actuar. Se basa en la idea de que todos somos seres narrativos, y que nuestras identidades están construidas a partir de las historias que contamos de nosotros mismos.

Norman (2016) describe que la terapia narrativa se sitúa en el marco de las ideas postestructuralistas. “[...] El posestructuralismo enfatiza que el lenguaje y su uso juegan un rol vital en la formación de la vida. El significado que le damos a los eventos en nuestras vidas y cómo organizamos éstos en historias sobre nosotros y los otros, dará forma a la vida.

Con el objeto de proporcionar un marco conceptual a su exploración de los recursos narrativos, Michael White y David Epston acuden a la noción de “textos narrativos”. Proponen la analogía de la terapia como un proceso de “contar y volver a contar” las vidas y las experiencias

de las personas que se presentan con problemas, contribuyendo a la co-creación de narraciones nuevas y liberadoras”. (pág. 2)

Esta forma de terapia busca ayudar a las personas a reescribir sus historias para que puedan tener una mayor comprensión y aceptación de sí mismas, y para que puedan ver el mundo de una manera más positiva, ya que se centra en la idea de que las personas están atrapadas en patrones de comportamiento negativos debido a las historias que se cuentan acerca de sí mismas. A través de esta terapia, las personas pueden cambiar sus historias y, por lo tanto, cambiar sus comportamientos, enfocándose en el poder del lenguaje y la forma en que las personas usan el lenguaje para construir las historias de sus vidas. El lenguaje es visto como una herramienta poderosa que puede usarse para cambiar la forma en que se percibe a sí mismo y se relaciona con los demás.

Como lo describe Alice (2000), “la terapia narrativa busca un acercamiento respetuoso, no culposo de la terapia y el trabajo comunitario, la cual centra a la persona como expertos en su vida.

Ve el problema separado de las personas y asume que las personas tienen muchas habilidades, competencias, convicciones, valores, compromisos y capacidades que los asistirá a reducir la influencia del problema en sus vidas”. (pág. 1)

1.3.1 La investigación de la narrativa y el proceso de creación artística.

¿Has notado que una de las cosas que más te llama la atención o que te interesa como espectador de la expresión artística es cuando te cuentan una historia a través de ella? Este aspecto de la estructura se denomina narración, que se puede definir como una secuencia de eventos que le suceden a uno o más personajes relacionados en el tiempo y el espacio. Esta se encuentra presente en muchas manifestaciones, pero no es un requisito básico. De hecho, en todos los géneros artísticos, el creador puede elegir si quiere o no contarte una historia con su obra.

Cuando hablamos de arte y de narración, inmediatamente nos viene a la mente la literatura y es que la literatura es una de las manifestaciones artísticas que más se caracteriza por transmitir una historia. Sin embargo, también hay muchas otras formas de arte que pueden usar la narración como estructura, como el cine, la música, el teatro y las artes plásticas.

En las artes plásticas se suscita la creación de escenas a partir de nuestras experiencias, es por eso que la narrativa forma una parte importante de nuestras estas creaciones, ya que, aunque esta no sea necesaria siempre partiremos de un objeto de estudio para poder realizar nuestras interpretaciones, es por eso que como artistas estamos ligados con la investigación ya que como lo describe Bolívar & Domingo (2006):

“La investigación que se ocupa de todo tipo de fuentes que aportan información de tipo personal y que sirven para documentar una vida, un acontecimiento o una situación social (...) En él tienen cabida todos los enfoques y vías de investigación cuya principal fuente de datos se

extrae de biografías, material personal o fuentes orales, que dan sentido, explican o contestan preguntas vitales actuales, pasadas o futuras, a partir de las elaboraciones o posibles argumentos con los que se cuentan experiencias de vida o historias de vida desde la perspectiva de quien las narra”. (pág. 4)

Es por esto que la investigación en las artes plásticas es una parte importante de nuestra actividad de creación, ya que esta puede ser un elemento que nos inspire para la realización de nuestras obras o puede ser el objeto de estudio de nuestra obra, esto quiere decir que la investigación es una herramienta que nos ayuda a analizar y a comprender mejor el objeto de estudio, y que nos ayuda a encontrar nuevas maneras de representarlo.

1.3.2 En qué nos beneficia la narrativa

Al contarle a extraños nuestras historias personales, nos deshacemos de ellos y los convertimos en el pasado. Esto nos permite comenzar a diseñar un futuro a nuestro gusto, documentando estas historias para que no caigan en el olvido e inspiren a otros, haciendo que la gente entienda cómo estas experiencias y circunstancias negativas los fortalecen. La externalización se profundiza como el proceso de iniciación y liberación de uno; también crea motivación para el cambio, ya que la vida, en nuestro futuro, estará definida por nuestro respeto y aprecio por nosotros mismos.

El proceso de externalización es particularmente saludable para todos, ya que esta es una forma de ejercer el control sobre una situación en la que muchas veces nos sentimos impotentes, no necesitamos estar atados a nuestras historias, no necesitamos permitir que nuestras historias nos controlen, al contrario, podemos hacer que ellas sirvan de inspiración para nuestras vidas.

En esta fase de la vida, estamos libres de nuestras decisiones pasadas, podemos mirar hacia atrás, comprender nuestros motivos, aprender de nuestros errores y esforzarnos por hacer una mejor elección ahora. Con la ayuda de un terapeuta, un amigo, un grupo de apoyo o simplemente de un diario, se puede comenzar a externalizar nuestra historia, decidiendo traer el pasado al presente y convertirlo en una herramienta de crecimiento y curación permitiendo así, que nuestro pasado inspire a nuestro futuro.

Los relatos, al igual que la cultura y el lenguaje, han sido constantes compañeros de viajes de los seres humanos. La narrativa hace posible la recuperación del carácter temporal de la experiencia humana y considera a los relatos explicaciones de lo que acontece y, en este sentido, formas mediante las cuales los individuos y grupos sociales construyen identidades.

Desde esta perspectiva, la narrativa es una forma de conocimiento, una forma de organizar la experiencia, de aprehender la realidad, de ligar el pasado con el presente y el futuro, una forma de explorar el mundo y de conocerlo; simplemente una forma de reconstruir la historia a través de una perspectiva subjetiva de los hechos, expresando lo que una persona siente, lo que piensa y lo que quiere, aunque “es evidente que el sentido de significado y continuidad que se logra a través

de la narración de las experiencias tiene un precio. Una narración no puede abarcar jamás toda la riqueza de nuestra experiencia vivida” (White & Epston , 2002, pág. 28) y es ahí donde entra el arte.

Una vez definidos estos conceptos, podremos comenzar a crear una narrativa en base a los traumas y la resiliencia, ya que hemos visto cómo la experiencia de estos sucesos afecta a los artistas en su proceso de creación, pues para poder crear una imagen debemos basarnos a partir de lo que conocemos, este fenómeno es muy común en el quehacer artístico y es por esto que debemos de ver cómo ha afectado y cómo lo han abordado otros artistas a lo largo de sus vidas.

CAPÍTULO II

**Experiencias que
detonaron en obras de
arte.**

Como pudimos ver en el capítulo anterior, el imaginario se compone de varios estímulos externos al artista, los cuales afectan su desarrollo a través del arte en lo social, cultural e histórico, en este caso podremos observar cómo estos artistas pudieron hacerse de estas experiencias para influenciar en la identidad de todo un país o de simplemente hacerlas partícipes de su proceso de creación.

Este capítulo se compone de la vida de tres artistas grabadores: Francisco de goya (1746 - 1828), José Guadalupe Posada (1852 - 1913) y Alfred Kubin (1877-1959); los cuales demuestran cómo las creaciones artísticas se ven condicionadas por las vivencias que tenemos a lo largo de nuestra vida.

El grabado inició como método de reproducción a gran escala de folletos informativos de las situaciones sociales que se vivían en México, la gráfica fue fundamental a la hora de realizar denuncias de manera satíricas y así poder informar a la población lo que el gobierno hacía con los recursos después de la revolución, en ese entonces uno de los más grandes grabadores y el primero en crear un taller gráfico fue José Guadalupe Posada.

El grabado en ese contexto quería mostrar la identidad mexicana desde un punto de vista artístico, pues la búsqueda de la identidad siempre ha existido en el ser humano y mucho más en los artistas. “El grabado pretende mostrar quiénes somos, y hay una búsqueda de los artistas de la identidad, esta nueva identidad industrial, progresista, pero también con la realidad de la pobreza y del atraso”.¹⁴

¹⁴ MX, E. (s.f.). BREVE HISTORIA CULTURAL DEL GRABADO Y SUS PROTAGONISTAS EN MÉXICO. Obtenido de MX City: <https://mxcity.mx/2019/07/breve-historia-cultural-del-grabado-y-sus-protagonistas-en-mexico/>

El grabado ofrece un gran contraste de las imágenes, las cuales son características muy favorables al momento de querer relatar los momentos traumáticos, pues todos estos son oscuros y con un cierto toque tenebroso.

Francisco de Goya es un artista que vivió entre 1746 y 1828, es un artista que está dirigido por sus ideas claras y su constante evolución, su crítica ante lo que estaba pasando en esa época se ve plasmada en todas sus obras. En torno al grabado estos están realizados como trabajos que evitan el color. Esto permite al artista proporcionar una vista más simplificada de su realidad, ya que la técnica del grabado permite los grandes contrastes reflejando la oscuridad y de manera caricaturesca los sucesos plasmados en esta técnica.

Francisco de Goya era un artista que se preocupaba por los sucesos que acogían a la sociedad, pues su vida fue golpeada por la guerra, con el cual a la hora de crear sus obras tocaba factores de la sociedad como la censura inquisitorial, maltrato a la mujer, el matrimonio sin amor, la prostitución y la mendicidad. Puesto que lo que él más anhelaba era una sociedad más liberal y tolerante.

En este caso, Francisco de Goya relata sus vivencias ante el mundo en que se situaba y le constituían su identidad; por su parte, el artista Alfred Kubin relata a su vez en sus tantas biografías, los sucesos traumáticos de su vida lo cual nos lleva a reconocer sus pensamientos a la hora de crear sus obras, puesto que el pasado de Kubin marcó su pensamiento, sobre todo la depresión que tuvo durante mucho tiempo.

La falta de su madre le hizo crear obras respecto a la maternidad, sobre todo su imaginación jugó mucho a la hora de crear, "Sólo necesitamos suspender el movimiento de nuestro cuerpo e incrementar el de nuestra imaginación. Nos

sentimos bañados por una luz lúdica e irreal para de pronto captar visiones de antiguos juegos, caminos torcidos o galerías del miedo y el terror”;¹⁵ el reflejo de su imaginación se veía influido por las historias de su pasado.

Esto nos llevó a conocer no solo la personalidad de los artistas si no cómo su contexto social y cultural jugaba un papel importante para la creación.

¹⁵ Vargas, F. M. (s.f.). Souvenirs del horror: una aproximación a la obra de Kubin. Obtenido de El Claustro: <https://www.elclauastro.edu.mx/letras/index.php/features/category-style-3/item/85-souvenirs-del-horror-una-aproximacion-a-la-obra-de-kubin>

2.1 Las etapas de Francisco de Goya (1746-1828)

Francisco José de Goya y Lucientes, nació en 1746 en el seno de una familia de clase media en Fuendetodos, Aragón. Desde los 14 años estudia pintura con José Luzán y Martínez y se traslada a Madrid para estudiar con Antón Rafael Mengs.

En 1773, se casó con Josepha Bayeux; aunque su vida estuvo marcada por una serie de embarazos y abortos involuntarios, los únicos hijos que vivieron hasta la edad adulta fueron los varones. Goya se convirtió en pintor de la corte de la familia real española en 1786 y la primera parte de su carrera está marcada por retratos de la nobleza y la realeza española, así como caricaturas en tapices rococó diseñados para la corte real. Poco se sabe de sus pensamientos, aunque ha pasado a la clandestinidad y han sobrevivido cartas y escritos.

En 1793, contrajo una grave enfermedad no diagnosticada que lo dejó sordo, tras lo cual, su obra se volvió cada vez más oscura y lúgubre. Sus pinturas, grabados y posteriores murales y dibujos parecen reflejar una visión sombría de los planos personal, social y político, contrastando con su ascenso social. En 1795, cuando Manuel Godoy firmó un tratado desfavorable con Francia, fue nombrado director de la Real Academia.

En 1799, Goya se convirtió en el primer pintor de cámara, el más alto rango de los pintores de cámara españoles. A fines de la década de 1790, Godoy le encargó completar "La maja desnuda", un desnudo muy atrevido para la época. En 1800-1801, pintó al Rey Carlos IV de España y su familia, también influido por Velázquez.

En 1807, Goya permaneció en Madrid durante la guerra, lo que parece haberle afectado profundamente. Aunque no expresó públicamente sus opiniones, lo hizo a través de su serie de grabados “Los Desastres de la Guerra” y sus pinturas “El dos de mayo de 1808” y “Las Torres de mayo de 1808”; una serie de grabados y una gran variedad de pinturas que tratan sobre la locura, los manicomios, las brujas, las criaturas fantásticas y la corrupción política y religiosa y le hacen temer el destino de su país tanto como el suyo. Cuerdo y físico. Sus últimas actuaciones culminaron en Pinturas negras de 1819 a 1823, pintadas al óleo sobre las paredes de yeso de su casa, la Quinta del Sordo.

Goya finalmente abandonó España en 1824 rumbo a la ciudad francesa de Burdeos. Acompañado por Leocadia Weiss, su doncella y compañera mucho más joven que pudo o no haber sido su amante. Allí completó la serie “La Tauromaquia” y varios otros lienzos importantes. Después de un derrame cerebral que lo dejó paralizado del lado derecho y lo dejó con discapacidad visual e incapaz de acceder a sus materiales de arte, murió el 16 de abril de 1828 a la edad de 82 años.

2.1.1 Cartones para tapices

Los trabajos de Goya para la Real Fábrica de Tapices ocuparon su dedicación a partir de 1775 hasta 1791-92, o sea, a lo largo de bastante más de 15 años, en los cuales hizo un total de 63 cartones preparatorios. La mayoría de los cartones de Goya, continuamente hechos al óleo sobre lienzo, tratan temas de contenido fundamental y optimista; las figuras permanecen en relación con una agradable naturaleza en la que se desarrollan puntos costumbristas y diarios.



¹⁶ Figura 5

“En 1775, Goya pintó una serie de obras como esta, dedicadas a la caza, a la que fue muy aficionado.”

(Grandes Maestros de la pintura, 2008, pág. 10)

En líneas en general, tenemos la posibilidad de mencionar que Goya evoluciona a lo largo de dichos años a partir de unos primeros cartones de estructura bastante común (piramidal), paleta de colores limitada y figuras con un silueteado desmesurado, sin embargo forzoso para pasarlas después al tapiz, hasta unos cartones finales de figuras más pequeñas y frágiles; paleta muchísimo más vasta y, más que nada, pincelada muchísimo más suelta; toques que realizan su impacto a distancia a la forma de los de Velázquez, acentuando los efectos de luz y dejando frecuentemente sin concretar los detalles.

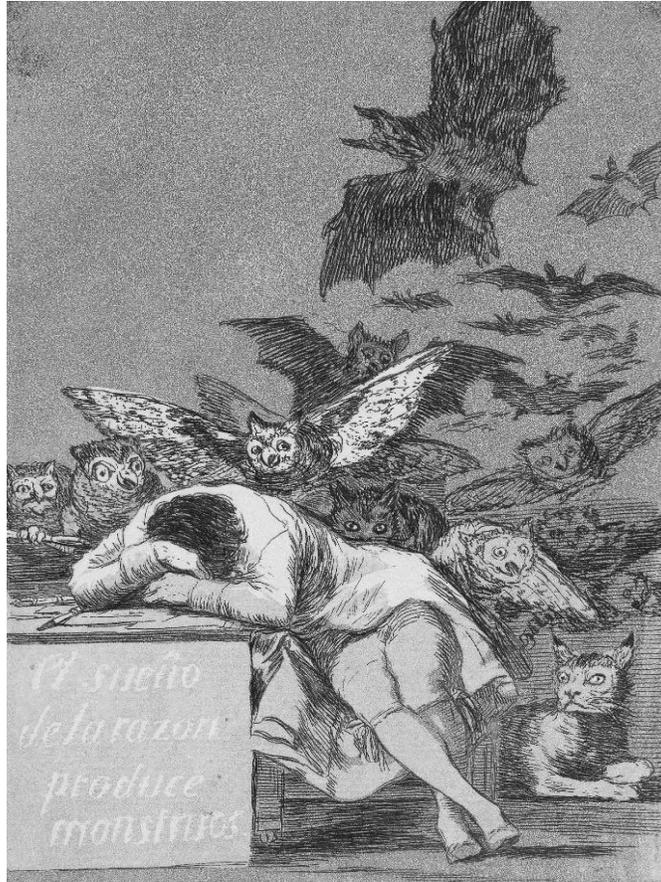
¹⁶ **Título:** La caza de jabalí **Autor:** Francisco de Goya **Técnica:** Óleo sobre lienzo **Tamaño:** 249 cm x 173 cm **Año:** 1775 **Localización:** Palacio Real, Madrid, España.

2.1.2 Los caprichos

Los caprichos de goya nacen cuando a la edad de 47 años, fue atacado por una grave enfermedad que puso en peligro su vida, el cual tuvo una duración de 10 meses y fue la causante de su sordera, este padecimiento además de los acontecimientos históricos que vivió, hizo que su carácter y temperamento cambiaran, al igual que se notó un enorme cambio en sus obras.

“La sordera intensificó y enriqueció la vida interior del artista, desatando su imaginación [...] realizó cuadros «en los que he logrado hacer observaciones a que regularmente no dan lugar las obras encargadas, en las que el capricho y la invención no tienen ensanche» Y decidió, entonces, ensanchar capricho e invención con una serie de ochenta y cuatro aguafuertes titulados precisamente, “*Los caprichos*”, que realizó entre 1792 a 1799. (Grandes Maestros de la pintura, 2008, pág. 17)

“Los caprichos”, me asemejan más a un diario íntimo, donde el artista relata sus experiencias, pensamiento e inquietudes, el cual termina por ser expresados a través de esta serie de grabados.



¹⁷ Figura 6

Podemos ver el contenido claro de los grabados de Goya, los cuales se basan desde los errores y vicios de la sociedad; los ideales que compartía con muchos de sus amigos, ante el engaño social, la verdad, lo irracional y la razón. Mostrando los vicios humanos y el triunfo del bien.

Al mismo tiempo, añade la fantasía y su creatividad, ayudándose de los elementos que darán paso al romanticismo a partir de la creación de un ambiente en sus obras, donde usa la noche como principal protagonista; donde lo irracional puede ser real y terrorífico.

¹⁷ **Título:** El sueño de la razón produce monstruos **Autor:** Francisco de Goya **Técnica:** Aguafuerte y aguatinta sobre papel verjurado ahuesado **Tamaño:** 21.8 cm x 15.2 cm **Año:** 1799

2.1.3 Los desastres de la guerra

En esta etapa, Goya deja los retratos para su siguiente serie de grabados titulado “Los desastres de la guerra”, en esta etapa deja a un lado la fantasía mostrada en los caprichos y se dedica a retratar los horrores de la guerra que es esa época asolaba, no hay una postura por ningún bando, no hay una justificación ideológica ni mucho menos una idealización de la guerra. Se trata del miedo, las víctimas y la crueldad que existe en todos los humanos. Tal y como dice en el libro "Grandes maestros de la pintura":

“En los desastres de la guerra (1810-1820), Goya plasmó con excepcional crudeza y dramatismo el lado trágico del conflicto. La guerra ya no es heroica victoria, sino cruel derrota de los hombres” (2008, pág. 19)

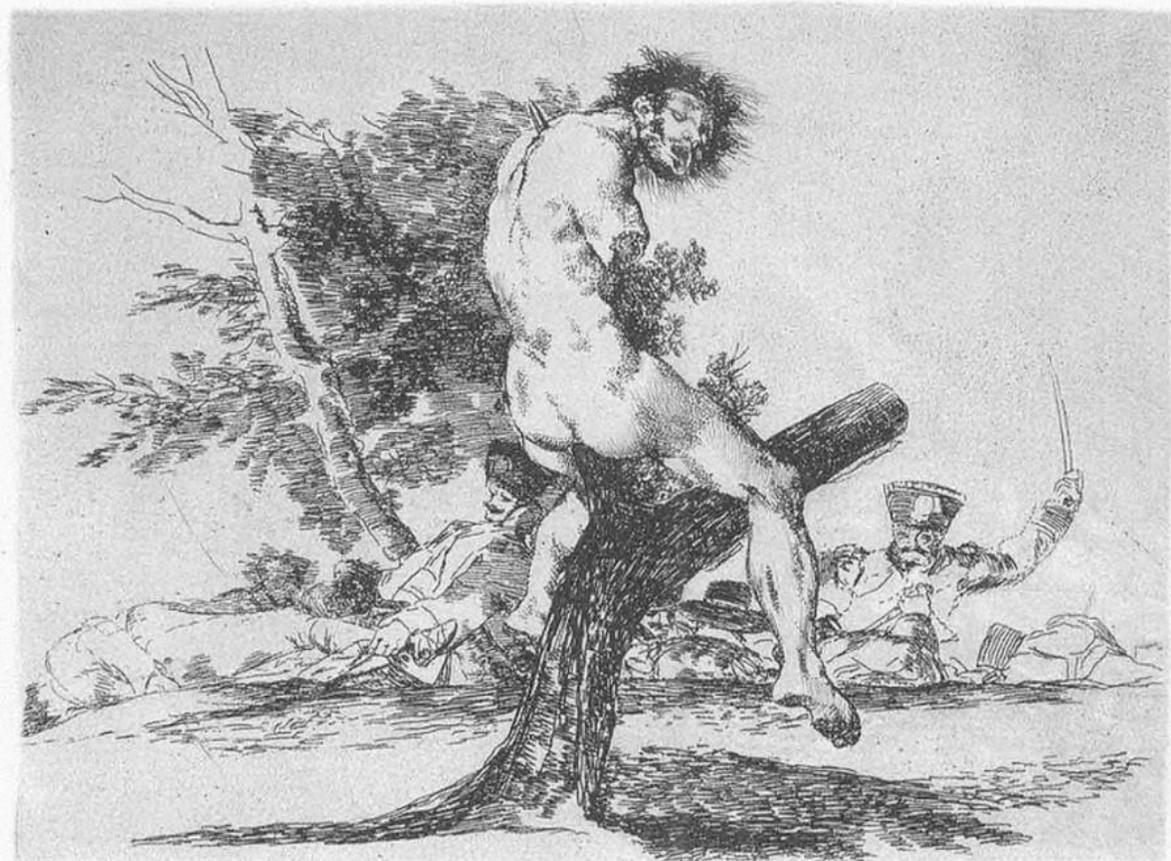


¹⁸ Figura 7

¹⁸ **Título:** ¿Por qué? **Autor:** Francisco de Goya **Técnica:** Aguafuerte, aguatinta, lavis, punta seca y bruñidor **Tamaño:** 15.4 cm x 20.7 cm **Año:** 1812 -1815

Pocos son los artistas que lograron plasmar con tal dramatismo, los desastres y horrores provocados por la guerra o lo que podría ser peor, la muerte de la esperanza.

De esta forma, Goya construyó esta serie que nos lleva a una reflexión sobre aquella guerra, llegando a pensar en la necesidad del artista por trasladar en imágenes, su visión del tiempo y el lugar. Fundamentadas en las experiencias vividas en la guerra, como son su crueldad, la violencia y la muerte; haciendo de estos, los protagonistas de las obras del artista y una forma de enfrentar la guerra.



¹⁹ Figura 8

¹⁹ **Título:** Esto es peor **Autor:** Francisco de Goya **Técnica:** punta seca, aguafuerte, **Tamaño:** 15.7 cm x 20.8 cm **Año:** 1812 -1815

2.1.4 Pinturas negras

En esta etapa, Goya adquiere una finca, la cual lleva por nombre “La Quinta del Sordo”, localizada en la colina del antiguo término municipal de Carabanchel Bajo, a las afueras de Madrid, al igual que cae en una nueva enfermedad que lo lleva por el camino del pesimismo y lo macabro. Es en esta etapa, cuando adorna las paredes de esta finca con las famosas pinturas negras.



²⁰ Figura 9

“El santo oficio o la peregrinación a la fuente de San Isidro es una de las Pinturas negras más claramente satíricas, acaso porque el tribunal de la inquisición fue abolido en 1820.”
(Grandes Maestros de la Pintura, 2008, pág. 18)

Pues, es en estas paredes, donde la expresión máxima del artista surge al pintar para sí mismo y donde nos ofrece su visión claramente pesimista e irónica sobre el mundo y los hombres, denotando vejez y muerte de la imborrable melancolía, al decorar las paredes con un mundo de aquelarres, brujas, viejas desdentadas y el duelo de garrotazos, a través de sus pinceladas gruesas y largas que logran un terrible expresionismo en todo este arte de las llamadas “pinturas negras”.

²⁰ **Título:** Paseo del santo oficio **Autor:** Francisco de Goya **Técnica:** Óleo sobre yeso trasladado a lienzo
Tamaño: 127 cm x 266 cm **Año:** 1820-1823

2.2 La influencia de José Guadalupe Posada (1852-1913)

José Guadalupe Posada nace en Aguascalientes, México, el 2 de febrero de 1852, hijo de un panadero de origen indígena, comienza su recorrido por las artes a los 16 años estudiando en el taller profesional de Trinidad Pedroso, gracias a su maestro y a su destreza innata en la caricatura logra introducirse en el mundo del periodismo y de la prensa gráfica como dibujante, logrando en 1871, introducir sus primeras viñetas en el periódico "El jicote" a la edad de 19 años. Su producción está llena de virtudes estéticas y de diversos temas que conforman imágenes narrativas, a manera de crónica que acogían al acontecer nacional a finales del siglo XIX.

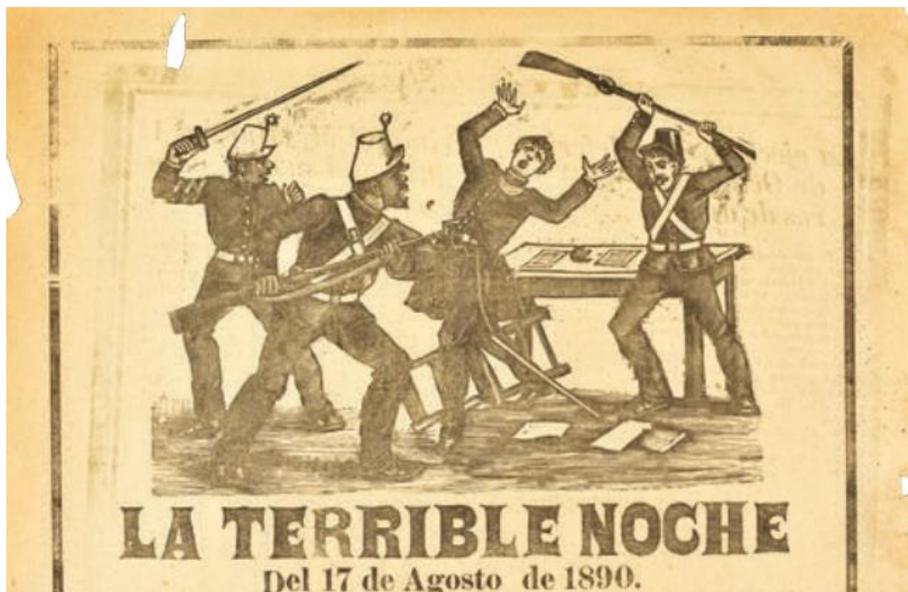
Se describe a Posada como un artista del "pueblo", alejado de la élite cultural y de la academia, que explota un humor "negro" y un imaginario delirante inspirado en lo popular. Trabajó en Aguascalientes; pasando a León, Guanajuato, y culminó en la Ciudad de México, en la que colaboró con el editor Vanegas Arroyo, hecho que catapultó su quehacer. Su obra de carácter universal refleja en ellas el imaginado de lo sensacional basado en: catástrofes, lo sobrenatural, fenómenos celestes y notas rojas; son sin más el acontecer de la vida diaria del artista.

De estas obras destacan su serie de calaveras "Catrinas y Esqueletos", las estampas religiosas y la vida política regida por el porfiriato, reflejando en esta última las represiones, fusilados y el preludio de una época revolucionaria. Si se estima a México como una cultura que se "ríe de la muerte", en buena medida se debería al humorismo de Posada, en obras que han trascendido por su originalidad.

2.2.1 Las gacetas callejeras

Posada, es considerado como el precursor de la plástica de la Revolución Mexicana, ya que aunque podría hacer lo mismo que sus contemporáneos, prefirió dedicarse a ilustrar lo cotidiano y lo popular de la época, terminando está en historietas que se distribuían en todos los mercados y ferias del país, teniendo una gran relevancia al poder informar a todo el público a través de estas gacetas callejeras.

“Durante su vida profesional hizo trabajos de diseño para marcas comerciales, estampas religiosas, además de ilustrar publicaciones periódicas y ocasionales de géneros diversos, que eran producidas para satisfacer las necesidades de consumo de sectores poblacionales populares. [...] convirtiéndose en un dispositivo de almacenamiento para la memoria colectiva”. (Useda Miranda, et al. 2013, pág. 10)



²¹ Figura 10

²¹ **Título:** La terrible noche **Autor:** José Guadalupe Posada **Técnica:** xilografía **Año:** 1890

Estas gacetas callejeras hacían partícipe de todas las sensaciones del pueblo, de forma sensacionalista partiendo de: los robos, crímenes y milagros. Es por esto mismo que tuvieron un papel muy importante, pues de este modo, se podía denunciar las injusticias, las carencias de la vida, la ilegalidad, etc.

“Tras el fin del movimiento armado de 1910, México se enfrentó a una nueva reconfiguración integral de sus valores. [...] En 1925, con la edición de un artículo firmado por Jean Charlot en Revista de Revistas, la obra de Posada empezó a ser identificada con la más pura estética mexicana. [...] A partir de 1930, la iconografía de Posada se convirtió en la base para una parte importante de la creación artística, consolidando su institucionalización. [...] convirtiéndola en dispositivo transmisor de la memoria colectiva y de la estética mexicana”. (Useda Miranda, et al. 2013, pág. 18)



²² Figura 11

²² **Título:** Admirable milagro de la Sma. Virgen de Guadalupe en el Pueblo de Taxco **Autor:** José Guadalupe Posada **Tamaño:** 30.5cm x 20 cm **Año:** 1905

2.2.2 Las catrinas y calaveras

Quien teme a la muerte, teme a la vida.

Carl Gustav Jung

La muerte tiene múltiples representaciones, que pasa por diferentes formas según el suceso que quiera representarse, puesto que la muerte, siempre ha sido importante para las diferentes culturas. Pero lo curioso de las representaciones de Posada es que si no en todas, en la mayoría de sus obras, la representaba en situaciones insólitas o poco comunes en relación a lo que otras culturas perciben.

José Guadalupe Posada, representa la muerte en muchas de sus obras de la manera más convencional, como una cantidad de esqueletos que pasean en bicicletas, cantan, bailan, se emborrachan y se ríen de sí; reflejando en estos, la convivencia de los mexicanos con la muerte, permitiendo rozar la cotidianeidad sin asustar a nadie.



²³ Figura 12

²³ **Título:** Jarabe de ultratumba **Autor:** José Guadalupe Posada **Tamaño:** 12.3cm x 20.5cm **Técnica:** Grabado en zinc **Año:** 1905

Entre todos los personajes de la cultura popular mexicana, destaca “La Catrina” la cual es muy característica en la festividad del día de muertos. Esta dama, que cuenta con la ropa más elegante y el mejor de sus sombreros, aunque de pose fina y recatada, siempre hace de las suyas estando presente siempre en las fiestas en las que los muertos vuelven a la vida.



²⁴Figura 13

Las calaveras que engloban la poesía popular y el grabado las inició Manuel Manilla y fueron continuadas por Posada, este último plasmando un mundo fantástico, donde la comedia es representada a través de sus personajes. en la cual destaca la “Calavera Garbancera”, la cual conoceríamos más adelante como la catrina el cual fue el nombre otorgado por Diego Rivera, otro gran artista mexicano.

²⁴ **Título:** Calavera Garbancera **Autor:** José Guadalupe posada **Tamaño:** 17cm x 22 cm **Técnica:** Grabado metal **Año:** 1912



²⁵ Figura 14

Diego Rivera pinta el mural, “Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central” pintando la catrina junto a su creador, y es gracias a esta difusión que otros artistas comenzaron a utilizar este característico personaje hasta convertirlo en una imagen representativa de la cultura mexicana.

Hoy en día, las calaveras son un símbolo por excelencia de la cultura mexicana, y están presentes desde en el maquillaje para las celebraciones del Día de Muertos, hasta en películas y tatuajes. Se podría decir que, en “*las calacas*”, el mexicano ha encontrado una fuerza unificadora. Porque como bien dijo alguna vez José Guadalupe Posada: “Güera, morena, rica o pobre, toda la gente acaba siendo calavera”.

²⁵ **Título:** Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central **Autor:** Diego Rivera **Tamaño:** 4.7m x 15.6m
Técnica: Mural **Año:** 1947

2.3 Las vivencias de Alfred Kubin (1877-1959)

Alfred Leopold Isidor Kubin, nace en Leitmeritz, Bohemia; entonces parte del Imperio austrohúngaro y en sus días, asiste al colegio de artes y oficios en Salzburgo. Luego de aquello es instruido por el fotógrafo Beer en Klagenfurt.

En 1887 sufre la pérdida de su mamá y es en 1896 una vez que aspira suicidarse en la tumba de su mamá, de cuya muerte no podía recuperarse. Sin embargo, pese a su depresión, tomó la decisión de concluir su aprendizaje.

En la primavera de 1898, se mudó a Múnich y continuó sus estudios gráficos y de arte en escuelas privadas de arte. A lo largo de sus varias visitas a la Pinacoteca, se ocupó del dibujo de artistas revolucionarios cerca de 1900: Klinger, de Groux, Rops, Munch, Ensor y Redon. Kubin entró en éxtasis de la creatividad y en 1904, surgieron varios centenares de hojas de su conocido trabajo temprano.

En febrero de 1904, conoció a Hedwig Gründler, hermana del creador Oskar A.H. Schmitz, con quien se casó el mismo año. Ella financió la compra del denominado castillo en Zwickledt alrededor de Wernstein / Inn, donde se mudaron en 1906. En Zwickledt se dedicó intensamente a la literatura y su producción artística. Y debido a sus eventuales viajes a territorios del continente europeo se reunía con compañeros de trabajo, artistas y amigos.

En 1909, se ha convertido en integrante de la “Asociación de Nuevos Artistas de Múnich”, que abandonó en 1911 a súplica de Kandinsky y Gabriele Münter para unirse al recién fundado grupo “Der Blaue Reiter” (el jinete azul) y exhibir sus obras junto con sus amigos Paul Klee y Franz Marc. Influenciado por otros monumentales artistas, entre ellos Goya, diseñó una cantidad enorme de dibujos con pluma y tinta

entre ellos el célebre “Totentanz” (Danza de los muertos) de 1925, e ilustraciones para bastante más de 70 libros de autores.

Su trabajo, poderosamente influenciado por su historia devastada por la crisis, muestra su sombría perspectiva de todo el mundo. Relevantes exposiciones particulares se dedicaron a Kubin, su trabajo ha sido honrado frecuentemente: en 1930, se convirtió en integrante de la Academia de Artes Prusianas de Berlín y en 1937 recibió el título de instructor.

Desde 1949, fue integrante de la Academia de Bellas Artes de Baviera y 2 años más tarde, recibió el premio estatal austríaco de Bellas Artes. Falleció apartado en Zwickledt en 1959.

2.3.1 La mujer como femme fatale y femme fragile.

“No fue su fétido aliento ni su boca desdentada lo que me retuvo, sino aquellos ojos claros y terribles que me taladraron el cerebro como los colmillos de una víbora”

Alfred Kubin

A la edad de 10 años Kubin pierde a su madre a causa de la enfermedad que la acogía ya desde hace mucho tiempo, siendo esta la primera vez que veía alguien morir, y esto lo marcó para siempre ya que él se encontraba a lado de su madre cuando esta se encontraba agonizando.

Después de ello su padre se vuelve a casar con la hermana de su madre, y a los 11 años es engañado por una mujer mayor, la cual hace caer a Kubin en sus

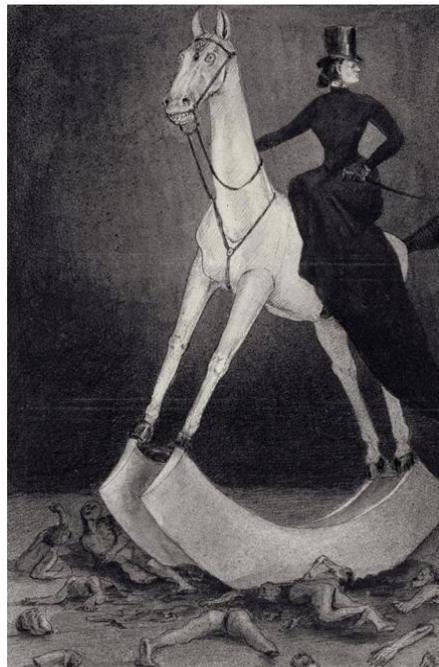
juegos sexuales, no obstante, cuando se muda a estudiar a Salzburgo su madrastra muere por sobrepeso, y es expulsado de la escuela sin terminar su escolarización.

Es en esta parte donde vive su primer periodo infernal, gracias al maltrato que recibía por parte de su padre y a la elevación de sus pequeños actos por parte de su niñera, que hacían que su padre lo castigara de forma despiadada.

Es debido a todas estas experiencias lo que lleva a Kubin a representar constantemente en sus dibujos la imagen de la mujer, plasmando de un modo muy explícito todo el odio y la amargura que su generación siente hacia la misma.

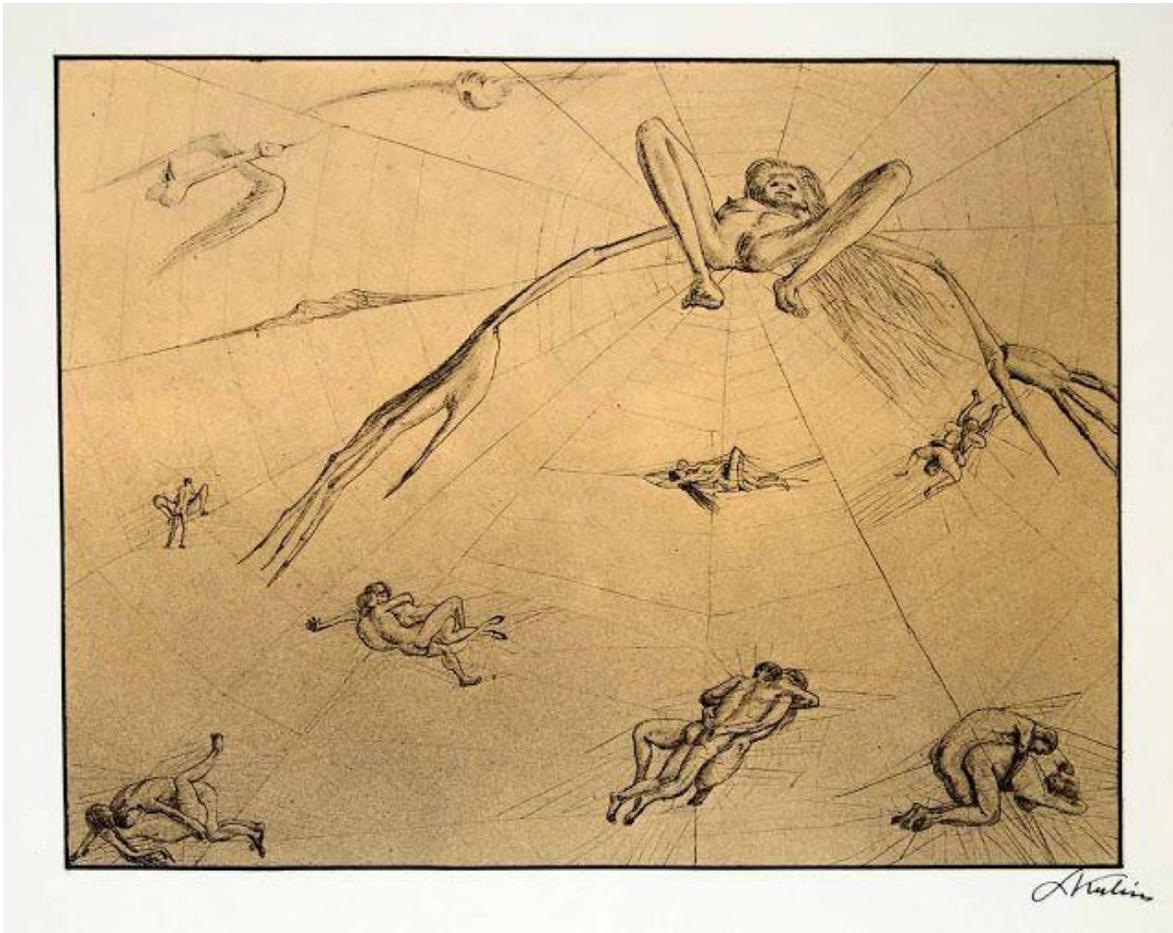
“La figura de la mujer como prostituta, como femme fatale portadora de peligro es una imagen característica del fin de siglo; la figura femenina se muestra como un demonio amenazante, portador de lujuria, de placer, misterio, engaño, enfermedad (sífilis) y muerte”.

(Kubin, 2016, pág. 28)



²⁶ Figura 15

²⁶ **Título:** Dama a caballo **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1901

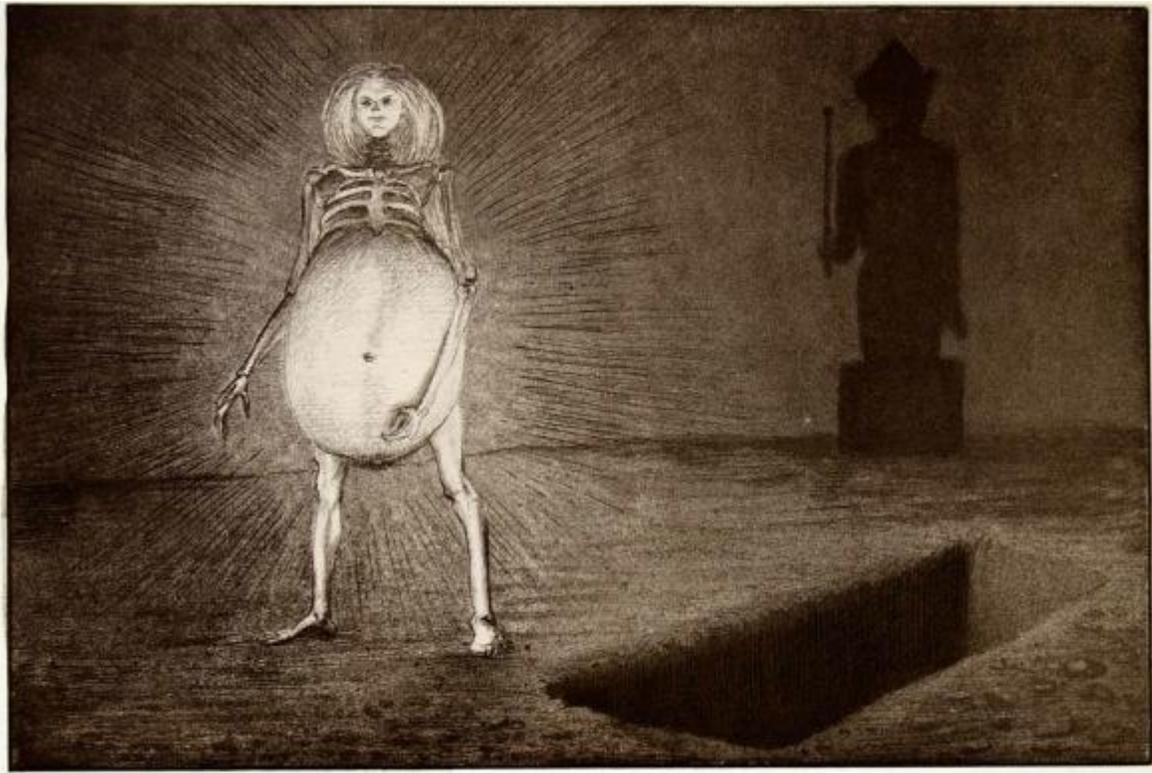


²⁷ Figura 16

Diferentes parejas hacen el amor sobre una tela de araña mientras una figura diabólica (una hembra araña) extiende sus largos dedos para apoderarse del macho y devorarlo.

“Si los dibujos mencionados tienen como rasgo central el carácter destructivo de la mujer, también es habitual encontrar en Kubin ese otro tipo de imagen que nos devuelve la figura femenina como femme fragile, un ser frágil que el artista percibe como mero objeto sexual, como víctima, ser inferior sobre el que el hombre ejerce todo su poder”. (Kubin, 2016, pág. 35)

²⁷ **Título:** La araña **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1902



²⁸ Figura 17

Una mujer mitad cuerpo, mitad esqueleto, posee un enorme vientre como si estuviera embarazada; aparece como un montón de huesos que acaban de levantarse de la fosa para dar a luz en un paisaje desértico y tenebroso, en el que tan solo llegamos a distinguir, al fondo, un enorme ídolo sexual masculino, imagen de la presencia vigilante del macho.

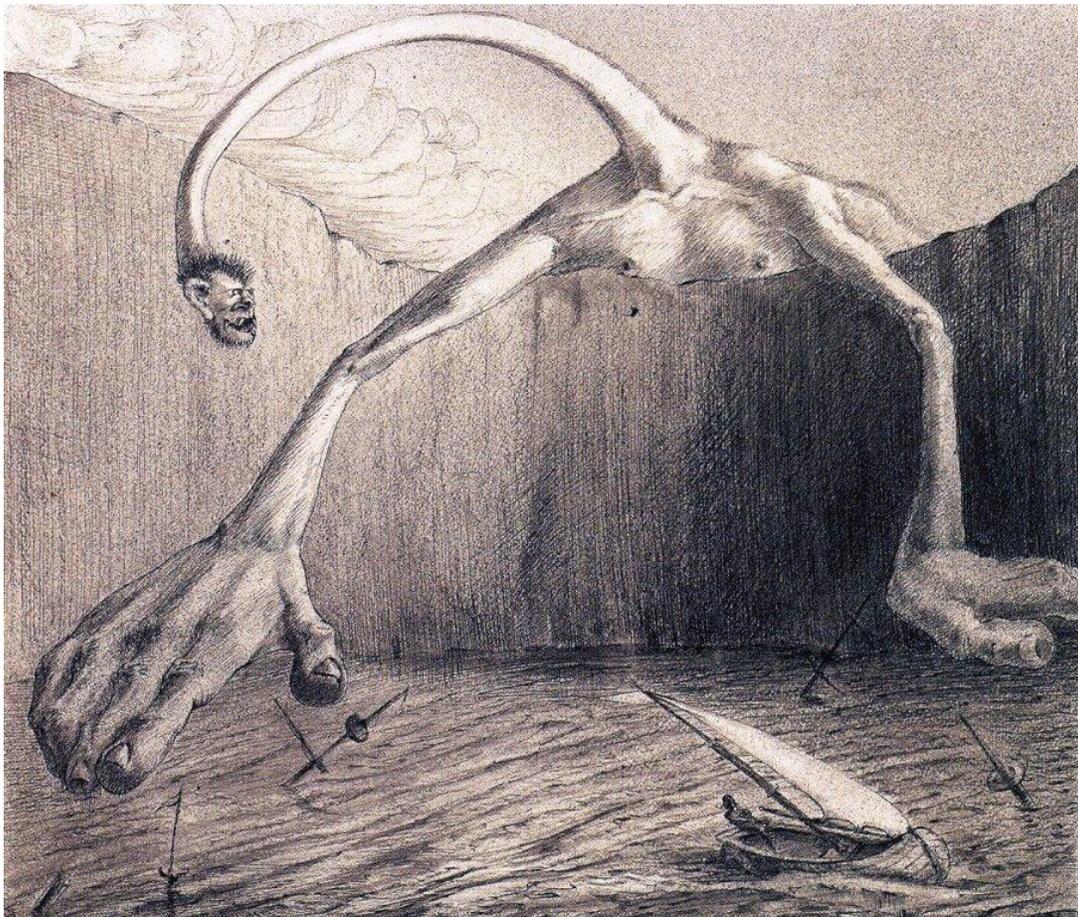
“Se podría resumir la imagen generalizada de la mujer en aquella época, cuya obligación era: Arrastrar la culpa de la vida no por medio de los actos, sino a través del sufrimiento en tanto que se debe someter al hombre. Su obligación es la de ocuparse de la propagación del género humano”. (Kubin, 2016, pág. 35)

²⁸ **Título:** El huevo **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1901

2.3.2 Naturaleza y el hombre

Después de lo vivido con su padre, Kubin optó por refugiarse en la naturaleza, dando largos paseos en las montañas para apreciar el crepúsculo, de esta manera comenzó a contemplar cómo la naturaleza era salvaje al provocar catástrofes, mismas que serían muy apreciadas por Kubin detonando en él un cierto placer. Como él mismo lo menciona: “La observación de una tormenta, un incendio, un torrente desbordado era mi mayor deleite”. (Kubin, 2016, pág. 77)

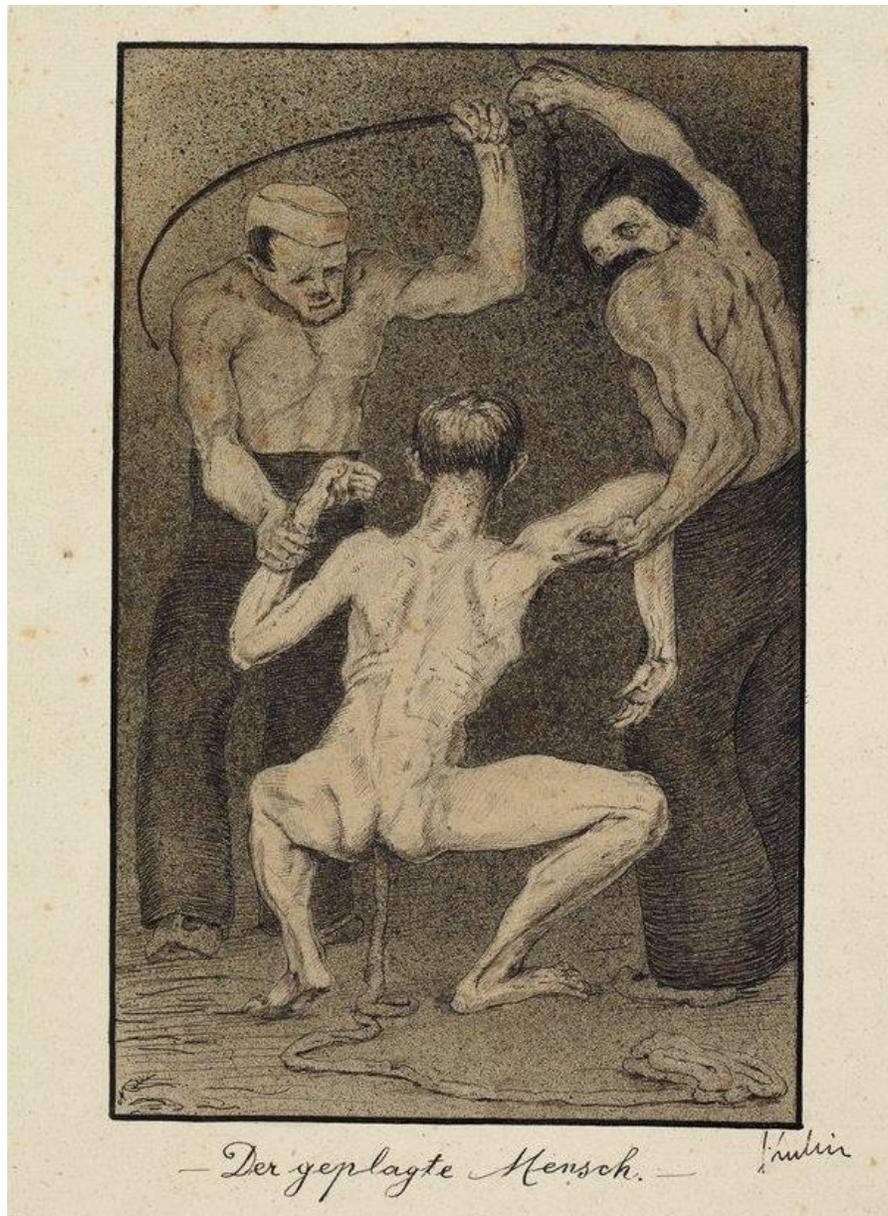
De este modo la naturaleza frente al ser humano acompaña a muchas de sus obras.



²⁹ Figura 18

²⁹ **Título:** El huevo **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1901

Del mismo modo, se ve interesado por las acciones realizadas por los hombres en su entorno natural, ya que él era espectador de las peleas ocasionales de donde él vivía, donde se imaginaba un escenario escalofriante al sonar de una trompeta. Pero, más allá de la naturaleza, es el individuo el que ejerce la violencia sobre sus semejantes, y lo hace de un modo brutal.



³⁰ Figura 19

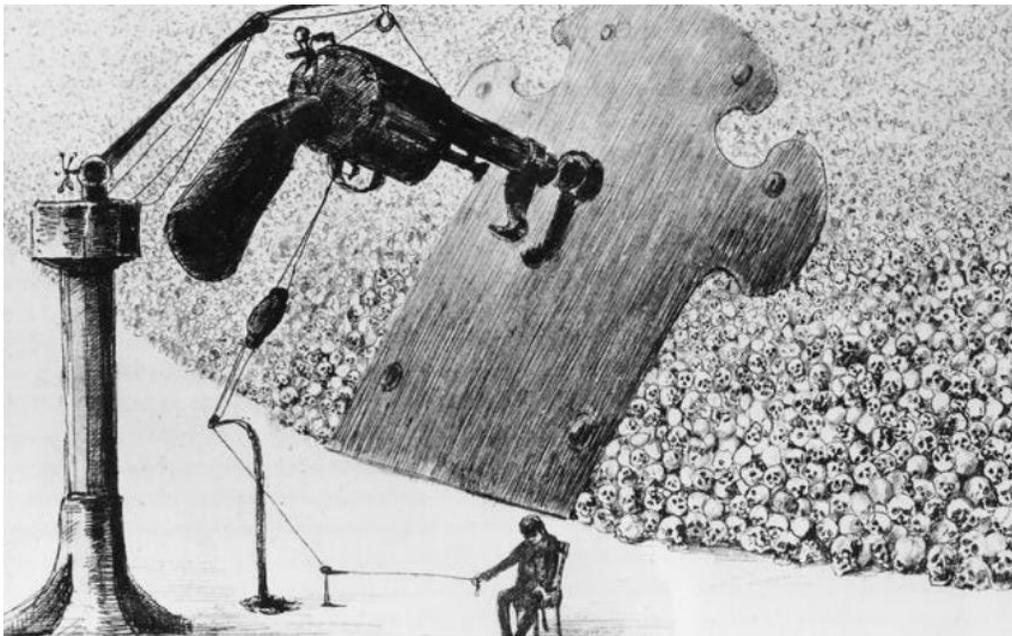
³⁰ **Título:** El hombre atormentado **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1901

2.3.3 Suicidio

A los 17 años, comenzó un año de desenfreno hasta que se topa con los Parerga de Schopenhauer, con los cual queda fascinado y confundido, de este modo, conoce un hipnotizador que lo somete a varios experimentos, que terminaron con sus nervios, desencadenando muchos altercados, no solo en su trabajo si no en su vida personal.

“Sentía un alarmante temblor que no cesaba: tenía la sensación de que había perdido todas mis inhibiciones. ¡Aquello no podía continuar! Se apoderó de mí una sorda ansia de vivir, y después de una violenta escena con un compañero, resolví poner fin a mi vida, una vida que me parecía inútil y arruinada”. (Kubin, 2016, pág. 80)

Así decidido, viaja hasta Zell am See a visitar la tumba de su madre para suicidarse, pero el arma se bloquea y falla.



³¹ Figura 20

³¹ **Título:** El huevo **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1901

2.3.4 Guerras

Alfred Kubin, vivió primero de la I Guerra Mundial, después de la subida del Nazismo al poder y de la posterior II Gran Guerra, en las cuales vivió en carne propia el sufrimiento que este traía consigo. Se refugió en un lugar solitario, donde fue envuelto con un hedor persistente, una tristeza y una desolación espantosa. “Todos se engañaban sobre la duración de la guerra, y la brutalidad y las atrocidades de todo tipo calaban cada vez más hondo en la vida cotidiana”. (Kubin, 2016, pág. 108)

Y aunque de vez en cuando, podía recuperar sus energías y observar la majestuosidad del paisaje sereno, el cual era apagado por rostros enfurecidos y apesadumbrados. Después de esto, le da un aire inspirado en el cual crea una obra que llama “Danza de la muerte”.

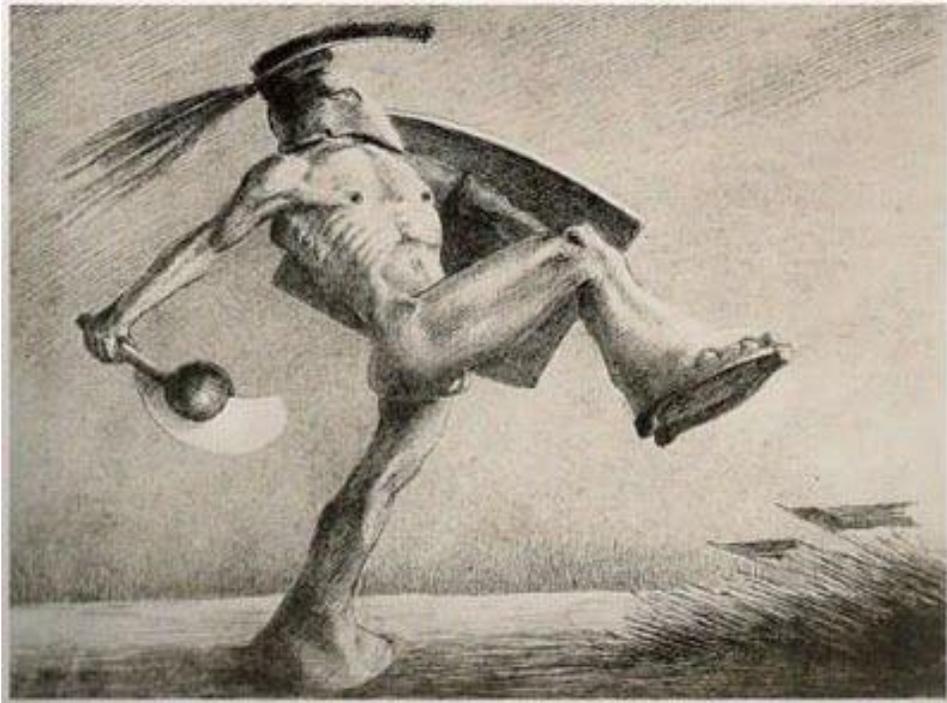
“Tras la guerra, Kubin se encierra en su trabajo y supera gracias a él uno de los momentos más críticos de su existencia. Parece que sus dibujos se tornan cotidianos, también en su realidad palpable, y muestran el verdadero horror de estos años”. (Kubin, 2016, pág. 20)

Y aunque la obra titulada “La guerra”. Es una obra que a menudo se ha interpretado como anticipación de lo que sucedería después, durante la I Guerra Mundial, no es más que una obra que marca el destino violento e inevitable de una época que no hacía sino apuntar a un estallido inminente.



³² Figura 21

³² **Título:** Danza de la muerte **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1918



³³ Figura 22

2.3.5 Muerte

Como recordaremos, Kubin fue un chico que pasó por muchas situaciones en las cuales la muerte siempre fue parte de su vida, a los 10 años, su madre muere, después su madrastra, luego vive 3 guerras en las que había muchísimos muertos a su alrededor, en los cuales estaban muchos de sus colegas artistas y también sufrió la pérdida, de su primera y segunda esposa.

Es normal decir que todo esto influyó demasiado en la obra del artista, pues lo podemos observar en casi todas sus obras; aunque esto influyó mucho, también fue el mismo Kubin quien se vio interesado por este tema.

³³ **Título:** La guerra **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1903

“Los fallecimientos me eran incomprensibles y asombrosos. ¿Cómo era eso posible? De repente dejábamos de ver a hombres, mujeres y niños conocidos, y se decía que estaban enfermos. Pasado un tiempo, breve o largo, se podía visitar su casa, donde yacían estirados, rígidos y amarillos –muertos–. También observaba el trabajo de carniceros y desolladores, pero con una curiosidad más fría y limpia, no con el placer demoníaco de mis primeros años”. (Kubin, 2016, pág. 77)

Y aunque en sus primeros años ya retomaba esta idea de la muerte, no fue hasta años más tarde que volvió a retomarlo con las danzas de la muerte. Pero lo hace de una manera más especial, pues se representa a sí mismo como el último eslabón de la vida, una vida que no la concibe sin la presencia de una violencia extrema, independientemente de quién la aplique será permanente en su obra.



³⁴ Figura 23

³⁴ **Título:** Las láminas con la muerte **Autor:** Alfred Kubin **Año:** 1918

CAPÍTULO III

Autobiografía a través del grabado

Este apartado consta de todas las experiencias de vida y cómo estas han influido en mi identidad y mi proceso artístico, en este punto tocaré cómo mi imaginario cambió gracias al proceso de resiliencia que llevo; cómo la superación de estos traumas y los mismos traumas en sí, influyeron fuertemente en mi quehacer artístico, el cual dividiré en tres temas que son: traumas, proceso de superación de traumas y resiliencia, que irán acompañados de sus respectivas narrativas y sus representaciones gráficas.

En los traumas podremos encontrar los sucesos más importantes que marcaron mi vida de una manera negativa, por lo cual mis primeras obras estaban llenas de este imaginario oscuro y por el cual me refugié en el grabado gracias a que en ella solo trabajaba con tonos en color negro.

Con el proceso de superación de traumas, quiero demostrar cómo todo influye en nuestro proceso de resiliencia, desde lo que vemos, leemos y oímos; al igual que las actividades que comenzamos a realizar para comenzar con este proceso, la representación gráfica presenta pequeños toques de color y cambio en el imaginario, pues en este punto comenzamos a cambiar las imágenes a algo más positivo, pero a la vez seguimos perpetuando la negatividad.

Por último, tocar cómo el ser resiliente ha cambiado muchos aspectos en mi vida y en mi proceso de creación artístico, se describe esto a partir de los cambios físicos y sociales que han mejorado en mi vida; en la creación artística, las imágenes cambian a una totalidad en el color, estos se entremezclan con colores fríos y cálidos, dando entender que mi persona convive con lo negativo, pero con clara ausencia de la oscuridad.

3.1. Traumas

“Traumas de la infancia, al fin y al cabo, es lo que somos cada uno de nosotros, traumas de la infancia”

Albert Espinosa

Primero que nada, se merecen saber mi nombre, me llamo Luis Gerardo Gutiérrez Hernández, y este capítulo comienza con el primer y mayor de los problemas que he tenido en mi vida, el cual es la baja autoestima, esta comienza desde mi infancia ya que siempre he sido una persona gorda, esto ha repercutido demasiado en mi vida y en cómo me he desarrollado como persona.

Otro de los puntos el cual ha afectado mi vida es el enorme desapego emocional que puedo llegar a tener a las personas, esto debido al poco contacto afectivo que he tenido a lo largo de mi vida, ya que mis padres nunca me inculcaron ese cariño familiar que pudo haberme ayudado en tantas ocasiones.

Es todo debido a que, desde mi perspectiva, no somos más que ganado del cual se podrán beneficiar más adelante, por eso siempre he sentido un rechazo por quien soy, ya que no había tenido quien se preocupara por mi realmente, o que me preguntara al menos cómo estoy; ya que eso fue lo que siempre necesité ante todo lo que pasaba en mi vida.

Solo necesitaba quién o qué me ayudara a cerrar todos los huecos que dejaron los múltiples abusos hacia mi persona. Alguien o algo que me ayudara a sanar todo el dolor y remordimiento que hay en mí y ahora que ya tengo a ese algo y a ese alguien puedo fluir y ser libre.

3.1.1 Baja Autoestima

La autoestima baja es como conducir por la vida con el freno de mano puesto.

Maxwell Maltz

Todos tenemos recuerdos que siempre estarán en nuestras memorias, estas vivencias se convertirán en anécdotas que podrás recordar en familiar y tal vez serán motivos de risas y más buenos momentos, pero te pregunto: ¿Recuerdas tus primeras palabras?; ¿recuerdas cómo te sentías de niño?; ¿recuerdas que te decían de niño? Bueno, en mi caso, nunca han permitido olvidarme de estos sucesos ya que muchas veces se me ha recordado en estas pláticas.

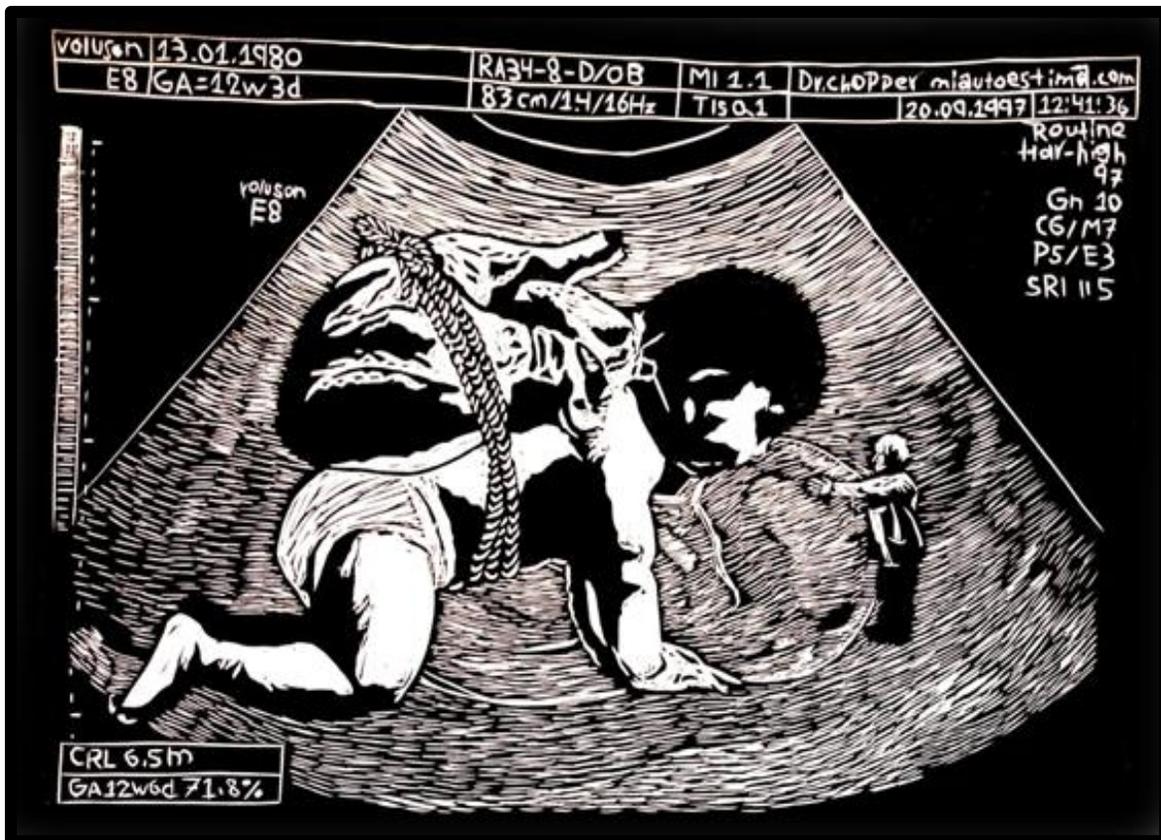
Yo era un niño muy pequeño, aunque no recuerdo las cosas exactamente, siempre que se me recuerda tengo los mismos sentimientos, de la primera vez que me contaron esto: Culpa. En mis primeros meses de gestación, fui un bebe muy grande (según palabras de mi madre), esto le causó demasiadas complicaciones, noches de desvelos y dolores, tal era el grado que me dijeron que casi a esa corta edad yo podría acabar con la vida de mi madre.

¿Sabes cómo se siente uno al escuchar eso?; ¿sabes lo culpable que te hace sentir ser lo que eres? Yo no pedí nacer, mucho menor ser tan grande como despectivamente me describían, mucho menos pedía que me lo recordasen en cada reunión familiar.

Pero esto no comienza ahí, ya que estas palabras fueron dichas por otras personas, no se cuán consciente era desde la etapa de la gestación, no sé cuánto pude sentir el daño que le hacía a mi madre, pero desde el momento en que nací sabía que yo no era una persona normal, ya que me percibía completamente, sabía que era grande y esto se vio en mis primeras palabras.

Cuando yo era tan solo un pequeño bebe, nunca dejé que nadie me cargara, ya que sabía que pesaba demasiado, nunca me abrazaron a la hora de amamantarme, pues prefería alimentarme de pie con tal de no lastimar más a mi madre, dormía en el suelo ya que nadie debía arrullarme en sus brazos, para yo no castigarlos con mi peso. Mucho menos cargarme como los demás bebés, ya que mi peso era demasiado, detonando en mis primeras palabras, “No abuelita, peso mucho” palabras que me acompañarán toda la vida mientras sigue siendo motivo de risas en las reuniones familiares.

Todo esto me llevó a un gran vacío y una falta de aceptación que, aunado a otras situaciones, como el desprecio de una madre por mi tamaño; las burlas sobre mi peso; los comentarios que nunca dejaron que me olvidase de lo grande que era; el nulo apoyo a cambiar mi condición; y el claro sabotaje ante mis progresos, terminaron por dejarme en claro que yo solo era eso, “una persona grande que nunca podría cambiar”, entonces acepté mi papel y comencé a llenar este gran vacío con comida e intentos fallidos por querer cambiar, dejándome hundir por los que decían que me amaban, destrozando de este modo la poca autoestima que me quedaba, terminando de este modo siendo un ser grande, que se siente pequeño.



³⁵ Figura 24

¿Qué pecado le imputó la vida que a tan corta edad querer llevarse la vida de quien le carga en su vientre?; ¿Puede acaso el pequeño gigante lastimar con saña a su madre, si habita en su vientre?; ¿Quién tiene la decisión de ser más de lo esperado?; ¿Decide el ave saber nadar cuando no está en su naturaleza?

El pequeño se sabe grande ante la apariencia de un infante, su tierna boca en palabras apenas entendibles musitaba con pena “no abuelita, peso mucho” y como si tuvieras un castigo eterno corrías con tus ojos llenos de cansancio a los brazos del piso frío, ahí donde has creído debes estar, carga con lazos que no le corresponde, pero cómo romper con ellos si debe mantenerse en pie, carga con

³⁵ **Título:** El pequeño gran ser **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

problemas familiares o el problema es su familia, no lo sé, carga con su propio peso, o el peso se lo carga él. El ser pequeño que carga con grandes problemas, el pequeño que no quiere ser grande, y el grande que terminó sintiéndose pequeño.

3.1.2 Abuso

“Tal vez tenías que vivir eso para hacerte más fuerte. Era un niño, no necesitaba hacerme más fuerte, necesitaba estar a salvo”.

Anónimo.

Como mencioné anteriormente, yo sabía que no era alguien normal no solo por mi tamaño, si no por mi capacidad de entendimiento, tal era esta capacidad que a los tres años comencé a asistir a la escuela.

Mis recuerdos son pocos de esta etapa ya que aún asistía a una escuela en donde los profesores podían reprimir a los alumnos de manera física; recuerdo que en mi caso no pase mucho por esto, ya que siempre fue un niño bien portado.

De lo que si tengo noción, es que convivía con personas mucho mayores que yo, y en especial había una persona del cual tenía mucho miedo, recuerdo vagamente que al verla siempre deseaba salir corriendo y esconderme de esa persona, no está en mis recuerdos ya que debo haberlos reprimido, pero contando este suceso a otra persona, cabe la posibilidad de que hubiese sido abusado sexualmente por esta chica, cosa que no pude contarle a nadie hasta ahora.

Yo siempre me porte súper bien en todos los lugares a los que iba, ya que de este modo evitaba reprimenda alguna de parte de mis padres, el maltrato físico

siempre estuvo presente en mi hogar, era la mejor reprimenda que podríamos recibir, yo en especial recuerdo todos los golpes que alguna vez llegue a recibir.

Hay un suceso en mi mente que siempre recordaré y es la vez que al estar jugando con mi bicicleta tuve un accidente, en donde me lastimé la rodilla a tal grado de desprenderme parte de mi piel, y al llegar a mi casa en vez de recibir ayuda, lo primero que recibí fue un fuerte tirón de orejas, acompañado de cinturonzos en la espalda.

Los años siguieron transcurriendo y aunque el maltrato físico o la corrección física como otros le dicen, fue cesando mientras yo crecía, el maltrato psicológico nunca cesó, las constantes burlas sobre mi cuerpo no fue solo por parte de mi familia, sino de toda las personas que me rodeaban, de los comentarios que más me resuenan en las burlas hacia mi persona, en la graduación de la escuela primaria, el cómo nadie creía que “el gordito” recibiera el diploma de excelencia académica, mi madre llamándome “hipopótamo”, mi padre riéndose por que no aguantaba trabajar en la construcción, las burlas de mis hermanos sobre mi aspecto físico, mis apodos, todos aportaron un poco para poder hacerme un poco de daño a su manera.

Y eso no fue lo peor, aunque siendo un niño pequeño no tenía idea de lo que pasó en mi primaria, sí tengo el conocimiento de la clara insinuación que me fue dicha a mis 11 años, donde 2 personas mayores a mí me ofrecieron dinero para tener relaciones sexuales con ellos; o la vez que a mis 14 años iba a mi casa en bicicleta y fui interceptado por un borracho que este intento besarme y al contarle por primera vez lo ocurrido a alguien, lo único que recibí fue risas.

Niño de ojos tristes, llevas en tu cuerpo y mente las marcas de tu pasado, el mundo se ha encargado de que crezca, miedo y lágrimas, siempre han recorrido tu frágil cuerpo que no se hace más fuerte ante las adversidades de la vida, has sido marcado por duras manos que se encargaron de dejarte las más grandes cicatrices, como lo son tus ojos tristes.

3.1.3 Abandono

“¿Quién te leía un cuento? ¿Quién te preparaba la comida que más te gustaba? ¿Quién sabía a qué le tenías miedo? ¿Quién te llevaba a la escuela? ¿Quién te ayudaba cuando tenías algún problema? Es posible que no haya ningún recuerdo –lo cual es todo un dato– o bien que aparezcan imágenes confusas o contradictorias. Si no hay ningún recuerdo, es porque lo que sucedió fue demasiado doloroso para un niño pequeño, entonces el niño lo manda 'a la sombra'.”

Laura Gutman.

Lo peculiar de la vida, es que no siempre mejoran las cosas con el tiempo, sino simplemente te comienza a dar pruebas sin que tu puedas notarlo; leyendo lo anterior podrán creer que ya pasé por lo peor, pero, ¿Sabes qué es lo peor? No tener a quien poder contárselo, no tener un hombro amigo en el cual poder llorar, el saber lo solo que estás cuando alzas la mirada al cielo esperando una mano que te sostenga y sólo puedes ver la tuya pidiendo ayuda.

Comencé a estar solo desde el momento en que preferían dejarme dormir en el suelo a llevarme a un lugar más calentito, comencé a estar solo cuando dejaron que me alimentase parado, desde ese momento, debí saber que el único que tenía la capacidad de ayudarme era yo.

Esta soledad, pintada de independencia fue lo que me ayudó a superar muchos de los problemas que tuve, como la falta de mis padres en mi hogar, ya que ellos debían trabajar todo el tiempo, para cubrir mis necesidades. Pero, en realidad ellos nunca preguntaron qué es lo que realmente necesita, prefería sus voces a las de una radio, prefería su rostro a la de las personas que salían en la televisión y prefería sus consejos a los de extraños en internet.

¿Sabes lo solo que se siente una casa sin personas? ¿Lo aterrador que es para un niño de 10 años, estar solo en una inmensa casa durante la noche, con ruido de personas alcoholizadas en la puerta de tu casa? Espero nunca debas pasar por esto, espero nunca estes solo, que nunca tengas que callar tu llanto con una almohada para que nadie te escuchase sufrir, que tengas que subir al techo de tu casa para gritar mentalmente, para dejar ir todo lo que te pesa, que mires el inmenso paisaje que te rodea y te sepas insignificante ante tal magnitud o que mires el borde del techo y pienses en cuánto tiempo se darían cuenta de tu ausencia si te tiras de ahí.

Porque es el miedo que se siente, no del morir si no del que todo en tu vida siga igual, déjame decirte que he pasado por eso y que a veces el camino que terminamos por elegir es el más doloroso, porque para ser notados estamos dispuestos a cualquier cosa.

Para poder tener amigos o al menos alguien que me escuchase, comencé a adaptarme a las preferencias de los demás, dejando de lado y nunca hablando de lo que a mí me gustase, y créeme que hasta el momento nada de eso funcionó y sabes qué es lo más irónico, que siendo una familia de 9 integrantes, ninguno estuvo ahí para cuidarme, ni para escucharme, ni para preguntarme cómo estaba, mucho menos para apoyarme.



³⁷ Figura 26

El paisaje, que en su inmensa belleza, nos revela la profunda ausencia y soledad del frágil protagonista que se encuentra inmerso en sus pensamientos, lleno

³⁷ **Título:** Abandono **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

de miedos y fantasmagóricas visiones del imaginario infantil, abandonado a su suerte en medio de la inmensa habitación: qué es el mundo.

Donde la familia se reúne en torno a sus vivencias, no hay más que la fría realidad de un sillón vacío, ausente de dos seres que deberían brindarle el amor, protección y cobijo que tanto anhela, sin embargo, es golpeado por la efímera importancia que tiene su existencia. Terminando con la búsqueda de un rayo de esperanza, donde el deseo infantil de alegría y luz es solo el comienzo de las propias luchas por hacer su propio camino.

3.1.4 Rechazo

“Vivimos en un mundo donde serás juzgado NO por quién eres, ni por lo que eres, sino por lo que aparentas ser, por lo que usas, por tu apariencia y por tus actos, aunque no sean sinceros”.

Anónimo.

Cuando uno está realmente solo, siempre buscara como encajar en la sociedad y de este modo dejar de ser invisible para las personas, en mi caso, a pesar de ser tan grande, nunca fui visto por otras personas más que para recibir burlas y malos tratos y a pesar de la conciencia adquirida que tenía de mi entorno, no es sino hasta que me encontraba en sexto grado de primaria que me di cuenta de cómo se manejaba las jerarquías sociales en torno al aspecto.

De este modo, es como comienzo a notar el que irme por la tangente del conocimiento, me llevaría por un camino más solo del que ya transitaba. Esto se ejemplifica desde la vez que, al presentarse un concurso de conocimiento y ser elegido junto a otra compañera, los dos nos peleábamos para sacar malas notas y no ser enviados a ese concurso. Y fue desde ese entonces que comencé a comportarme como un camaleón, para poder agradar a todas las personas a mi alrededor, dejé de centrarme en el estudio para encajar mejor con mis compañeros.

Los siguientes años no fueron distintos, dejé a un lado mis gustos y comencé a optar por replicar lo que mis compañeros hacían, aunque con cautela de no sobresalir demasiado, de este modo, aunque fui conocido en secundaria, nunca nadie llegó a saber nada de mí, es más, mi vida era solo un simple apodo.

De las vivencias que tuve en ese entonces que marcaron mucho más mi vida, fueron los rechazos de varias mujeres, que simplemente se aprovecharon de mi falta de afecto, destrozándome como a cada una se le ocurriera. Tal fue el daño, que yo no lograba entender qué era lo malo que había en mí, en serio había alguien para mí, tal fue el caso que todo eso me llevó a dudar de mi propia sexualidad.

De los acontecimientos que más marcaron mi vida en torno al rechazo fue cuando se me acusó falsamente de crear fotos sexuales de una persona que conocía desde niños y no es el simple hecho de que esa persona confiara más en alguien que recién conocía a creerle a quien conoces de toda tu corta vida, si no lo peor fue cargar con las miradas de desprecio de las demás personas que se enteraron del asunto.

Pero el punto más bajo de todo esto, fue en preparatoria cuando comencé a hacer cualquier cosa para que de nuevo más personas me conocieran, a tal grado

que ahora puedo entender que muchas de esas personas solo me veían como un payaso y no era que les gustase conocerme, si no reírse de mí.

Hay una canción que puede describir mejor mi situación ante el rechazo, y describe por qué yo he hecho lo que he hecho. Pues ...

“Yo solo he querido que me quieran, que miren
que me odien, que me admiren, que me engañen y que
algo me inspire;
tú no sabes con qué dolor uno vive,
es muy duro que antes de conocerte ya te olviden...
(Aldeanos, 2009).



³⁸Figura 27

³⁸ **Título:** Ser y no pertenecer **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

La penumbra del mundo rodea al ser, que alejado de las personas es engullido por el pesimismo perpetuo que crea un agujero en lo más profundo de su ser, los rostros del rechazo, no son más que la del personaje que se acerca a la luminosidad de los individuos compatibles a sus intereses, ignorando al ser de la lejanía, haciéndolo partícipe de la irrealidad del mundo.

3.1.5 Traición

“Hay puñales en las sonrisas de las personas y, cuanto más cercanos son, más sangrientos resultan”

William Shakespeare

La traición ha existido en mi vida de varias formas, una de ellas es por el incumplimiento de promesas hechas hacia mi persona, la verdad es que rara vez podía disfrutar de los frutos de mis esfuerzos, ya que ninguna vez se me remuneró de la manera que se me decía. Para comenzar, quiero comentar que en mi casa siempre tratamos de ayudar mucho.

Como primer recuerdo, tengo el de cuando era pequeño y me mandaban a trabajar vendiendo en la calle todo lo que mi madre se le ocurriera, convenciéndome con darme al menos una cantidad alta para un niño pequeño como son veinte pesos y al final nunca recibía lo prometido.

Pero el recuerdo que más me acoge de mi infancia, es la vez que me propusieron aplanar un terreno y con aplanar me refiero a cortar árboles, escarbar la tierra y transportar la tierra hacia otra parte, esto con la promesa de conseguir un

campo de fútbol y básquetbol, siendo este último mi deporte favorito, me esforcé de sobremanera para ayudar y terminar esta tarea, para que al final terminaran dividiendo el terreno entre dos hermanos y que ellos pudieran hacer sus casas.

De este modo, entendí que primero estaban los intereses de los demás antes de los míos, siempre algo más importante estaba antes que yo, como por ejemplo mis hermanos, los vecinos, la iglesia y el trabajo.

En mi vida, son pocos los recuerdos que tengo con mi familia, no recuerdo un cumpleaños mío donde me hubiesen felicitado, cada viaje que realizaban tenía que ser cuando yo no estaba disponible, todo mis esfuerzos se vieron opacados por dedicarle tiempo a otros, creo que la única vez que recibí atención, fue la vez que casi moría, pero a pesar de ello, tuvo un final que no esperaba, ya que al concluir mi enfermedad se me fueron dichas estas palabras que aún retumban en mi subconsciente, “cuídate, porque si te vuelves a enfermar ya no voy a cuidarte y ahí te mueres”.

Quisiera decir que esto acaba aquí pero no es así, ya que aparte de escuchar esas palabras, siempre se me fue recordado lo que gastaron en mi a la hora de curarme y esto ha seguido hasta el día de hoy; ya que siempre que llego a necesitar de mis padres, siempre se me es prestado el dinero que irá a una cuenta mental que siempre se me será recordada. De este modo, siento que para mis padres no soy más que ganado en el cual han invertido poco y esperan grandes ganancias, pero ¿por qué digo esto?

Esto comienza desde el punto del que yo nunca tuve un cuarto propio, siempre tuve que compartir con alguien más o simplemente las habitaciones que me otorgaban, lo mío solo era la cama y mi ropa, y no es que faltase habitaciones,

si hasta mi hermano menor tenía su propia habitación, sino que simplemente no sentía que hubiese un lugar para mí.

Tal fue, que la única vez que yo tuve un espacio para mí, fue un pequeño cuarto de 2m x 2m, pero a pesar de ello era feliz, ya que supuestamente, era mi espacio. Pero para otorgarle un lugar a uno de mis hermanos que ni siquiera vivía ya con mis padres, decidieron sacar un ropero del cuarto junto al mío que media 4m x 2m, es un cuarto bastante amplio y decidieron meter el ropero en mí ya pequeña habitación y dirían “bueno, ya tengo un ropero para guardar mis cosas”, sin embargo, no se me permitía más que un solo cajón de ese ropero.

En gastos monetarios hacia mí, nunca fueron demasiados, ya que desde primaria y secundaria mis padres recibían dinero que les otorgaban de un apoyo porque yo estudiaba, apoyo que nunca supe en que se fue, ya que lo único costoso que me llegaban a comprar eran zapatos; en preparatoria, no fue diferente, ya que rara vez yo pedía algo; en ese entonces, mi madre abogó para que yo consiguiera un trabajo y gracias a este pude pagar todo lo relacionado a la escuela y gastos personales; pero siempre se me juzgó por cómo gastaba mi dinero, ya que a vista de mis padres, ellos podían administrarlo mejor.

Entiendo que me hayan apoyado en algunas cuestiones de mi vida, pero, ¿qué no ese es el trabajo de los padres? El ver por tus hijos al menos hasta que puedan valerse por sí mismos; ¿podría ser esto hasta que al menos puedan concretar una carrera? Pues mis padres consideraron que ya me habían otorgado demasiado, por lo cual dejarían de apoyarme y continuarían recordándome siempre cuánto les debo.



³⁹ Figura 28

Crece pequeño cerdito, que he de hacer de ti una mina de oro, tú que pides poco, yo que te quito mucho, cerdo vil que has de vivir en donde yo te diga, comerás lo que yo te dé y morirás cuando yo lo decida.

El cerdo noble, que espera que sin malicia le den lo que él necesita para poder vivir, cree en las melodiosas voces que dicen un “te quiero”; cree en la pequeña mano que se extiende para él, sin esperar el acto de sostener y dar cariño por la pura y real espera de servirse vilmente de quien en aprobada mansedumbre acepta por cuenta del amor la desnuda traición.

³⁹ **Título:** Ser donde la traición **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

3.2 Proceso de superación de traumas

Para comenzar con este proceso, debemos atenernos a ciertos temas y actividades que nos ayudarán poco a poco con esto, ya que no puede ser llevado a cabo de manera lineal y que haya pasos que conformen una norma para poder superar los traumas; es por eso, que quiero esta información a partir desde mis experiencias.

Uno de los puntos más importantes para este proceso, es tener una actividad que te guste muchísimo, que pueda sacarnos de la vorágine que se avecina al tocar estos temas y de esta manera sobreponerse. Estas actividades, aunque simples, deben sentirse como nuestra zona de confort.

Teniendo esto en cuenta, nos lleva a comenzar a sacar lo negativo de nuestra vida, el dejar ir es demasiado difícil, pero es algo necesario para comenzar a ver este proceso de manera más objetiva y positiva.

De esta manera, podremos visualizar mejor nuestros puntos fuertes y no perdernos de lo que nos rodea, ya que comprenderemos mejor este problema con una visión más clara y empática si se trata de ver los errores de otros individuos.

De este modo, comenzaremos a valorar lo fuerte que hemos sido, nuestra autoestima podrá mejorar y nos daremos ese amor que siempre necesitamos en nuestras vidas.

3.2.1 Música y anime

“Una cosa buena que tiene la música, es que cuando llega, te olvidas de los problemas”.

Bob Marley

El proceso de superación de traumas es demasiado difícil para transitarlo solos, es por eso que creo fuertemente que hay que contar con ayuda externa, ya sea un especialista en el tema, un amigo o algo que te lleve a una zona de confort (Un hobby o una actividad). En mi caso, escuchar música era mi actividad predilecta para cortar con todo lo que en ese momento me hacía daño.

La primera canción que escuché fue una canción titulada “no hay nadie como tu” del grupo “Calle 13”, el cual sería el causante de llevarme a escuchar el género que me gusta hasta la fecha. Ya que en estos, descubrí mensajes muy motivadores que me ayudaron en los momentos de crisis.

También encontré canciones que contaban mi propia historia desde otra perspectiva, dándome cuenta que había muchas personas más afuera pasando por lo mismo que yo, luchando cada día sin rendirse y con la fortaleza del querer vivir.

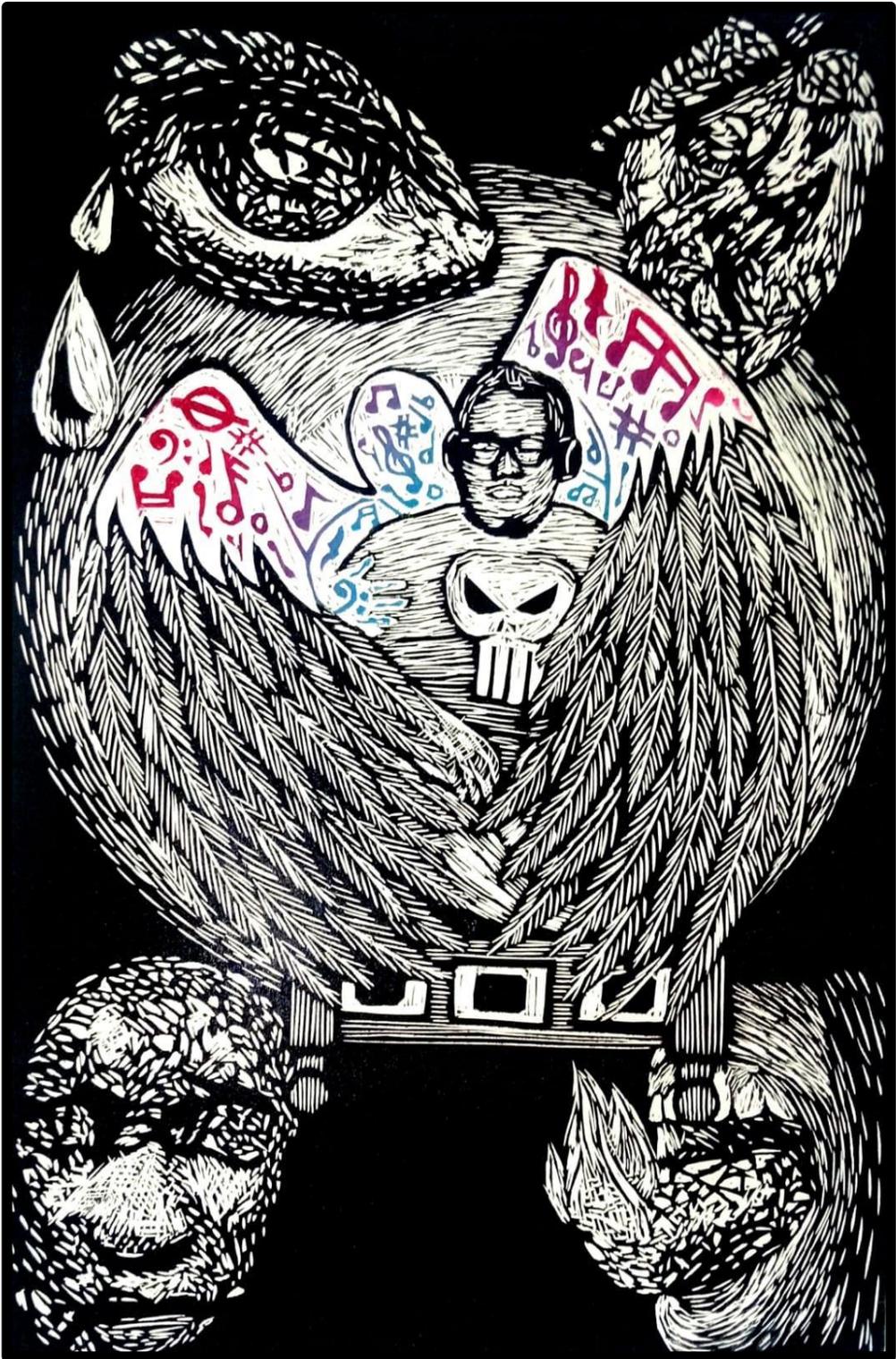
Cuántas veces el dejar que hable el corazón cantado por mí a todo pulmón, evitó que me suicidara; las veces que el “mañana será otro día” me alentaba a despertar cada día y fijarme en los pequeños detalles que valían la pena vivir y cómo el poema siempre me hizo ver que había alguien para mí, que se preocuparía por mí y aunque esa persona haya sufrido al igual que yo, no seríamos más que almas que están destinadas a cuidarse.

El simple hecho de tener unos audífonos me servía como un escudo para protegerme de los gritos en casa, de los ruidos infernales y sobre todo de los malos comentarios a mi alrededor, es por eso que siempre en una ciudad concurrida debo llevar los audífonos puestos.

Otros de los recursos que me ayudaron a lo largo de mis traumas y mi proceso de superación de estos fue el anime, ya que me ayudaron un tanto para salir de la realidad en que vivía y a la vez, para darme una guía de cómo seguir viviendo.

“Naruto” me enseñó que aunque estemos solos en este mundo, siempre habrá gente la cual estará con nosotros en las buenas y malas; también me enseñó que siempre debo seguir mi propio camino y luchar por mis sueños.

“One piece” me enseñó que en el camino siempre encontraremos buenos amigos; que siempre habrán obstáculos más grandes conforme avanzamos, pero que está en nosotros superar estos obstáculos; que hay que apoyarnos siempre de las personas que nos rodean; que lo mejor de cada persona es el valor que le da a sus sueños y cuánto está dispuesto a dar para cumplirlos; que no importa que tan malo haya sido nuestro pasado, siempre habrá personas que nos hagan decir “Quiero vivir”.



⁴⁰ Figura 29

⁴⁰ **Título:** El ser que me protege **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

Ángel, resguárdame en tus alas, endúlzame los oídos con los melodiosos sonidos de tus más sinceras notas, protégame de la oscura inmensidad de un mundo rodeado de monstruos, quema las malas lenguas con tu luminiscencia que irradian tus sonidos, permíteme cerrar los ojos ante tal magnitud de sensaciones ligados a los cánticos de otros seres dañados, déjame borrar las duras miradas de mi alrededor, que solo perpetúan mi muerte y permíteme dejar correr de la lágrima que limpiará mi pasado.

3.2.2 Sacar lo negativo

“El primer paso es decir que puedes”

Will Smith

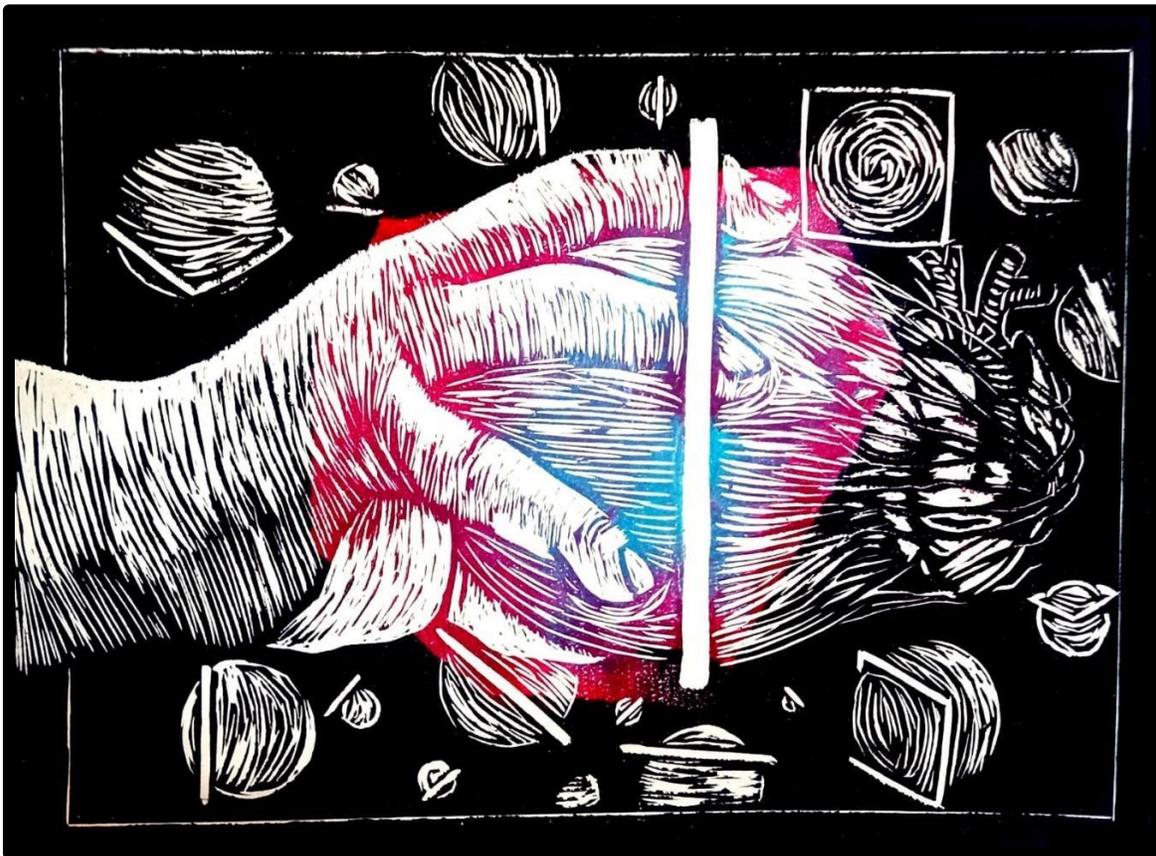
De las partes más difíciles de este proceso, es el de sacar todo lo que nos hace daño en nuestras vidas, el cortar los lazos con personas que creíamos que nos hacían bien, el cambiar los pensamientos en los que ya estamos hundidos y dejar ir nuestro pasado.

El primer paso que di en este sentido, fue apropiándome de mis pensamientos negativos; retratándolos en obras, para de este modo, ir sacando todo mi sufrir y compartirlo con los demás de manera indirecta; después comencé a analizarlos y llegando a los puntos de partida de ese sentimiento, comencé a dialogar con otras personas, por último, corté los lazos con ese pasado, decidiendo no dejarme afectar por ello, lo cual se vio reflejado en mis nuevas obras.

Otra cosa que hice fue irme de casa, ya que como he dicho en los anteriores temas, no era un lugar donde me sintiera muy cómodo; recuerdo bien que una vez

al regresar a casa después de salir a pasear un rato, sentí una gran ansiedad ya que no quería volver ahí. Esto me permitió experimentar lo que era estar solo, valerme por mí mismo y de este modo hacerme más fuerte.

Los lazos familiares no son tan fáciles de cortar, es por eso que decidí alejarme de ellos y hacerme fuerte, para poder decidir si me dejaba afectar por lo que ellos me hicieran. Ya que cortar lazos para mí no es el simple hecho de alejarse de las personas, sino comprender quiénes son y cortar con las acciones negativas que ellos ofrecen. Por último, comprender que es el pasado, dejarlo ir y comenzar a ver hacia al presente.



⁴¹ Figura 30

⁴¹ **Título:** Sacar lo negativo **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

Mundos negativos rodean corazones débiles, filtros que aprisionan el dolor en el interior oscuro del ser herido, brilla la calidad humana que introduce color en el cuerpo, para desenmarañar las inquietudes de un corazón dañado.

3.2.1 Amor

“Aunque sientas que se te haga tarde en la vida, no te desalientes, el amor siempre llega a tiempo”

Jeremías Bolaños

De lo más importante que hay para superar este proceso, es el amor; ya sea de amigos, pareja, familia y el propio.

Como comenté en el apartado anterior, comencé este proceso por medio del arte como medio para vociferar lo que sentía en ese momento, pero fue hasta cuando conocí personas importantes que pasaron cosas similares a mí, que comencé a internalizar más en mis sentimientos verdaderos.

El primer cariño que tuve en mi vida fue la primera vez que me di el permiso de confiar en otras personas y dejar de un lado mi ansiedad por el contacto físico, dando mi primer abrazo a uno de mis compañeros que cumplía años y aunque me sentía demasiado incómodo, meforcé a hacerlo y de este modo comenzar con el cambio.

Como ya he comentado en los temas anteriores de este capítulo, no he sentido tener amigos reales, pero conocí a personas que me hicieron partícipe de sus vidas, compartí con mis compañeros Chan Kin y Carlos Faro temáticas de

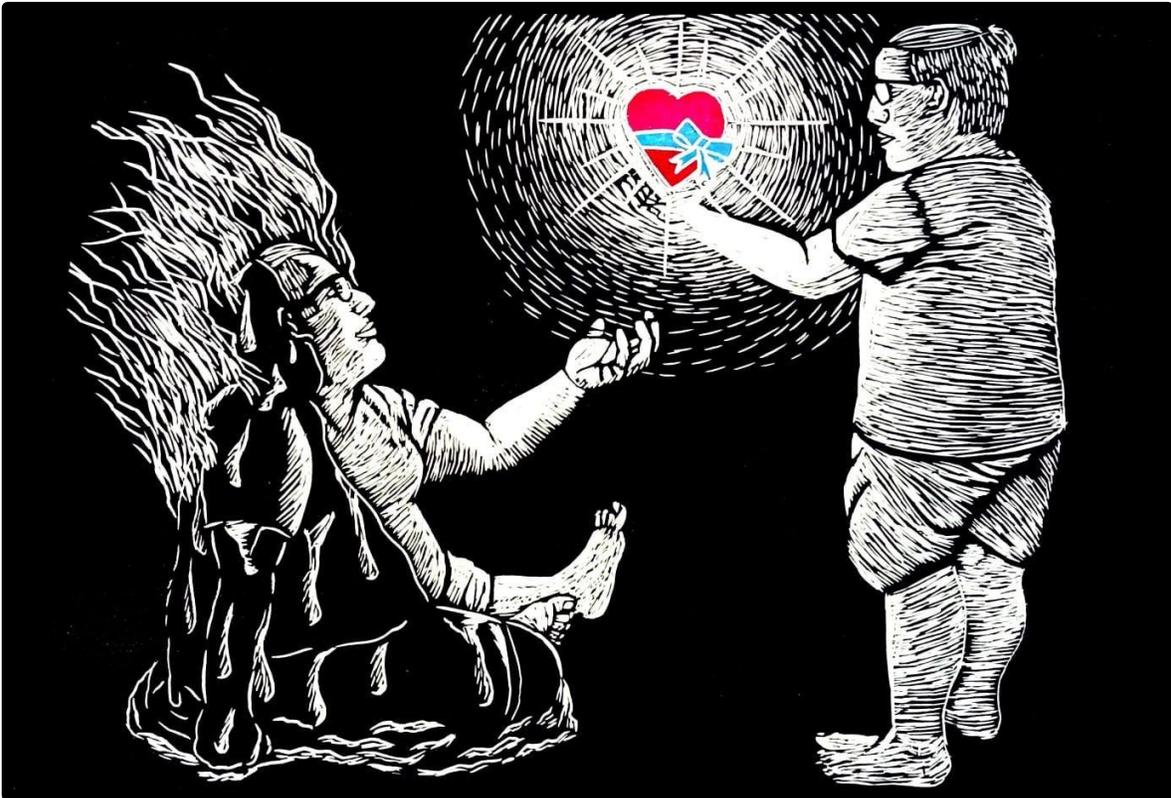
interés común que llevaron a buenos momentos, proyectos y discusiones que me hicieron feliz.

Citlali me ayudo al tema del contacto físico ya que es de las personas más cariñosas y alegres que he conocido en mi vida, grandes experiencias que viví con compañeros de otros semestres, en los que de ellos destacan David Bello, que es una persona a la cual admiro y respeto, con la que me permití poder disfrutar de su compañía, conversación y de visitar alguien por primera vez saliendo de mi zona de confort.

Otras de las personas más importantes de este proceso es mi profesor Ramiro Jiménez, que me ha llevado a mejorar tanto en mi obra artística, sobre todo en el grabado; y en lo personal, también ha sido una persona a la cual le debo mucho, ya que mi razón de seguir en el arte, es porque él confía en mí y en lo que estoy logrando y el por fin tener a alguien que confié en mi, ha ayudado mucho en cómo me desarrollo tanto en mi proceso de creación y personal.

El punto más importante donde comienza el verdadero cambio es cuando conozco a mi pareja Rouse Maza, ya que ella me ha ayudado a desarrollarme mejor en todos los aspectos, comenzó a escucharme, aconsejarme, preocuparse por mí, mejorar mi autoestima, pero sobre todo me dio el amor que tanto necesitaba.

Muchos dicen que para saber amar a alguien debes aprender amarte a ti mismo, aunque de esta frase se puede rescatar la importancia del amor propio, puedo decir que lo primero es conocer qué es el amor para poder ofrecerlo y sobre todo, al saber lo que te ha faltado se te hará más fácil poder darlo y una vez que lo comprendas es cuando puedes darte el enorme regalo del amor hacia a ti.



⁴² Figura 31

Acepta este regalo, es pequeño, pero es de corazón; su luminosidad te quemará, pero te devolverá la luz que has perdido, será doloroso, pero no podrás dejar de sonreír, extiende tu mano y levántate de ahí, que ahora yo cargaré contigo, ya nunca más estarás solo ya que nos tenemos a nosotros mismos.

3.2.4 Introspección

“Su visión se aclarará sólo cuando pueda mirar dentro de su propio corazón”

Carl Jung

⁴² **Título:** Dar y recibir **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

La introspección fue otros de los puntos claves de mi cambio gradual para una mejor vida, el atender lo que llamaba dentro de mí, me hizo darme cuenta de lo mucho que me estaban carcomiendo los acontecimientos de mi pasado. Pues, como dije en el punto anterior, primero debemos conocer, para saber qué hacer al respecto con lo que descubrimos.

El punto de introspección comienza desde que vemos cómo nos desarrollamos en nuestro entorno, aprender a ver nuestros puntos débiles, aprender a conocer y manejar nuestros sentimientos y emociones, ya que es cuando empezamos a conocernos que podemos hacer un cambio real hacia dónde queremos ir.

Creo que siempre fui muy consciente de mi situación, puesto que siempre he sabido partes de mis metas, siempre he estado consciente de cómo quería vivir mi vida y cuándo esta acabaría, pero también comprendí que este modo de pensar solo se veía influenciado por los traumas de mi pasado y que debía haber un cambio en mi forma de pensar.

Este cambio lo comencé hablando de mi pasado, aceptando lo que sucedió y sobre todo aceptar que no fui culpable de nada de eso, proseguí a descubrir quién era, qué quería, y qué necesitaba para llegar a donde quería estar; claramente no es nada fácil ya que en este punto aun no descubro quién soy y mucho menos a dónde voy, pero, sí he conocido mis límites, he conocido qué no me gusta, y qué me gusta; poco a poco he estado cambiando con base en la persona que quiero ser.

Este proceso es muy largo, ya que ni nosotros mismos podremos conocernos perfectamente; ya que pasaremos por muchas experiencias más que cambiarán

nuestra forma de ser y pensar, pero son estas mismas experiencias que desatarán lo mejor de ti. Por mi parte, aprendí que no debes guiarte de las demás personas para vivir, si no que uno solo debe fluir con las experiencias que nos ofrece la vida.



⁴³ Figura 32

Cuervos y mariposas conforman mi vida, el rostro del dolor ocultado en un paisaje de tonalidades sombrías, el cuervo estoico para devorar toda la oscuridad del subconsciente del individuo, que comienza a crear bellas mariposas que iluminan los peores pensamientos que se crean al observar nuestra vida.

Lo negativo y lo positivo, todo es conformado por la visión de un pestañeo, el microsegundo donde los sentidos se confabulan, para detonar en emociones

⁴³ **Título:** Entre cuervos y mariposas **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

consideradas por un solo pensamiento que debe pasar por el filtro, que no es más que un simple reflejo de lo que somos.

3.2.5 Extrospección

“Cuando veas a una buena persona, piensa en volverte como él / ella. Cuando veas a alguien que no sea tan bueno, reflexiona sobre tus propios puntos débiles”.

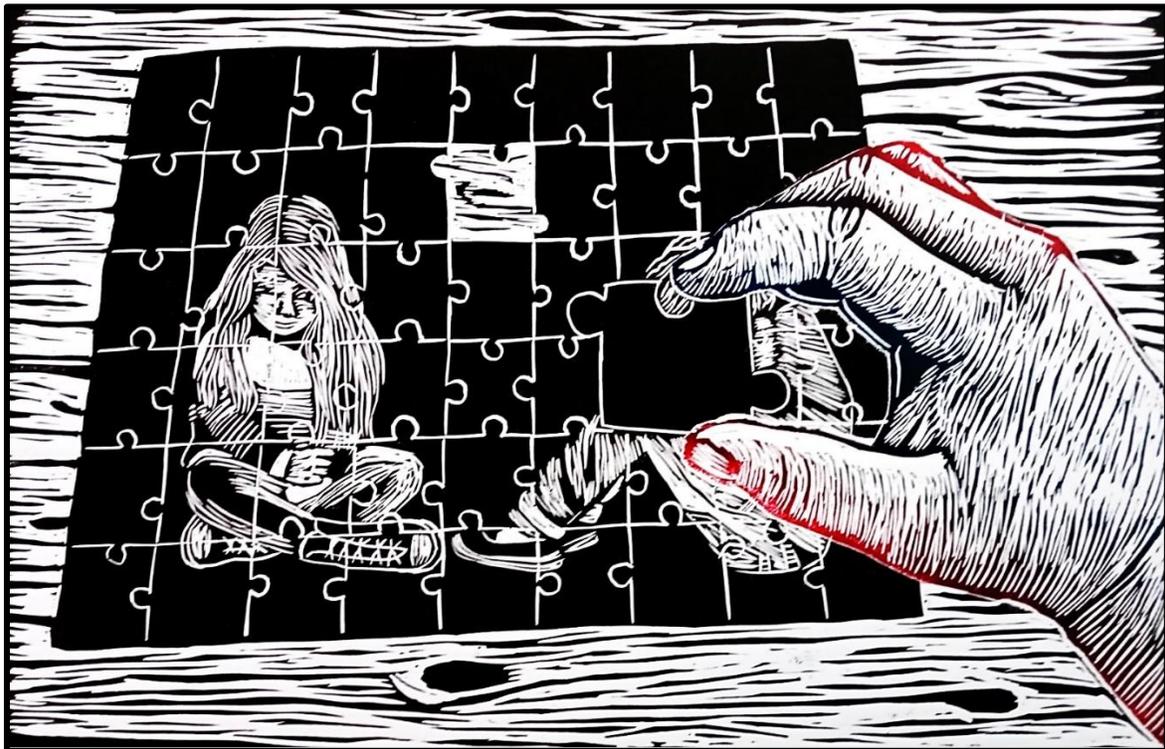
Confucio

¿Cuánto conoces realmente de las otras personas? Es demasiado fácil ver los errores que las personas cometen hacia nuestro ser, pero ninguna vez me puse a pensar en que las otras personas no son más que seres dañados que actúan en base a lo que experimentaron, no quiero decir con esto que las acciones de las personas sean justificables con base en la vida que tuvieron, si no que el conocer a estos me hizo verlos de una manera más empática y el perdonarlos me resultó más sencillo.

Como he dicho anteriormente, mis padres nunca fueron muy afectivos con ninguno de nosotros, esto se vio reflejado en una familia muy distante en la cual solo importaban los intereses personales; el porqué de esto, fue para mi comprensible analizando la otra parte de mi familia, ya que mis padres tampoco fueron muy cercanos a su familia, ya que son pocas las veces que realmente toda la familia ha estado unida.

También por los relatos de mis padres, comprendí que la única educación que ellos pudieron conocer, fue por parte de sus padres, que también los golpeaban cuando estos no hacían lo que ellos querían; destaca el caso de mi madre que recibía muchísimo maltrato físico, verbal y psicológico. Con esto en mente, pude sanar muchas partes de mis traumas, dejé el posible odio que le tenía a mis padres, comprendí que ellos tampoco recibieron el cariño que necesitaban y sobre todo, que ellos se esforzaron por ser mejores padres que sus padres.

También me di a la tarea de mejorar mi relación con ellos: primero que nada, perdonarlos sin tener que confrontarlos, darles cariño con un simple abrazo cada vez que yo los veo, de este modo, sanando en el proceso y tratando de ser mejor hijo de lo que ellos pudieron ser.



⁴⁴ Figura 33

⁴⁴ **Título:** La pieza que falta **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

Abre la ventana para poder observar más allá de tus problemas; une las piezas para descubrir la historia que hay detrás de lo que creías incomprendible, solo tú tienes el deber de comprender los acontecimientos desafortunados de los otros para poder aminorar tus cargas, los monstruos se vuelven menos tenebrosos cuando sabes que hay personas rotas detrás de ellos.

3.3 Resiliencia

Primero que nada, hay que entender que el ser resilientes no hará que nuestros problemas desaparezcan, sino que nos dará la capacidad de ver más allá de ellos, de disfrutar de la vida y de controlar mejor el cómo actuamos ante las situaciones adversas que se nos presentan en la vida.

Esto también nos presenta grandes beneficios a la hora de comenzar un proceso resiliente, nos da la oportunidad de comenzar a perdonar a las personas que nos hicieron daño en alguna ocasión o el simple hecho de perdonarnos a nosotros mismos dejando ir la culpa.

Comenzamos a aceptar tanto lo que nos llegó a suceder en nuestra vida, como el aceptarnos a nosotros mismos, un beneficio claro de la resiliencia es la autoconfianza que nos ofrece, ya que después de este proceso, nos sentiremos confiados en nuestro potencial a la hora de enfrentarnos a los nuevos problemas que se avecinan.

Y esto solo se logrará a partir de fortalecernos a la hora de enfrentarnos a nuestros problemas, ya que, tanto en la experiencia de estos como a la hora de confrontar los sucesos traumáticos, sufriremos muchísimo, pero es este sufrimiento el que nos dará la fortaleza para no continuar huyendo de nuestros problemas.

De este modo ganaremos una libertad que tal vez nos abrumará, pero que al saber controlarlo, nos permitirá una mejor convivencia con nuestra soledad, nuestro pasado y nuestro futuro. Y esto se verá muy reflejado en cómo nos continuamos desarrollando como personas, ya que no sentiremos las ataduras de nuestro contexto; logrando así, comenzar por el camino de la resiliencia y de una mejor vida.

3.3.1 Aceptación

“La aceptación de lo que ha sucedido, es el primer paso para superar las consecuencias de cualquier desgracia.”

William James

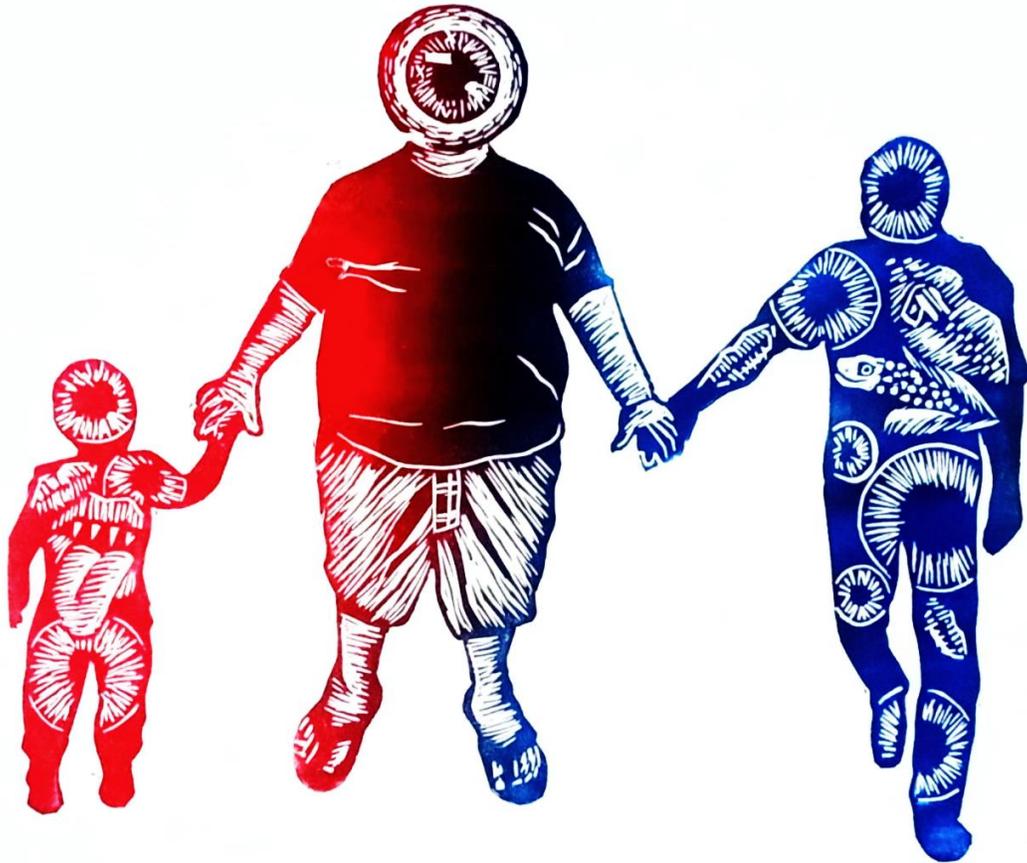
El paso más importante y a la vez el más difícil es el de aceptar nuestro pasado, ya que ninguna persona querrá reconocer sus sentimientos ante todo lo que ha vivido, pues el simple hecho de recordar es demasiado doloroso.

Puedo decir que yo aun no acepto muchas cosas de las que me pasaron, ya que mi propia mente juega con estos sucesos, convirtiéndolos en sueños y de esta manera protegerme. Aunque soy consciente de lo mucho que he sufrido, es más fácil para mí no aceptar lo que me sucedió.

Pero, claramente el relatar y comenzar por este cambio, me ha llevado a aceptar muchas situaciones difíciles de mi vida, que me llevaron a cometer otros errores. Pues, en el momento que comencé a hurgar en mi pasado, comencé a darme cuenta de muchas situaciones que afectaban mi futuro y esta vez solo estaba en mí cambiar mi situación.

Por eso decidí aceptar mi pasado, teniendo en claro que son situaciones que aunque yo sufriera y me dejara vencer, estos ya eran parte de lo que había vivido, y ni el llorar y sufrir por ello cambiaría lo sucedido.

Al aceptar y analizar mi pasado, pude darme la oportunidad de decidir cómo me afectaría, y siendo un artista, decidí plasmarlo en todo lo que yo creara, así que decidí que mi pasado y mi futuro formaran parte del presente que estaba construyendo.



⁴⁵ Figura 34

Tu pasado siempre será parte de ti, tu futuro será guiado por las acciones de tu presente, todo es un conjunto de lo que has vivido y decides vivir. Las miradas se posarán en ti, tu entorno hablará, callará o te hará aún más daño, no importa el tiempo que pase, solo toma de la mano todo lo que eres y mira hacia adelante.

⁴⁵ **Título:** lo que hacemos con lo que han hecho de nosotros **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

3.3.2 Fortaleza

“El humano sin temor no existe socio, el valiente enfrenta miedos ajenos para ocultar los propios”

Aldeanos

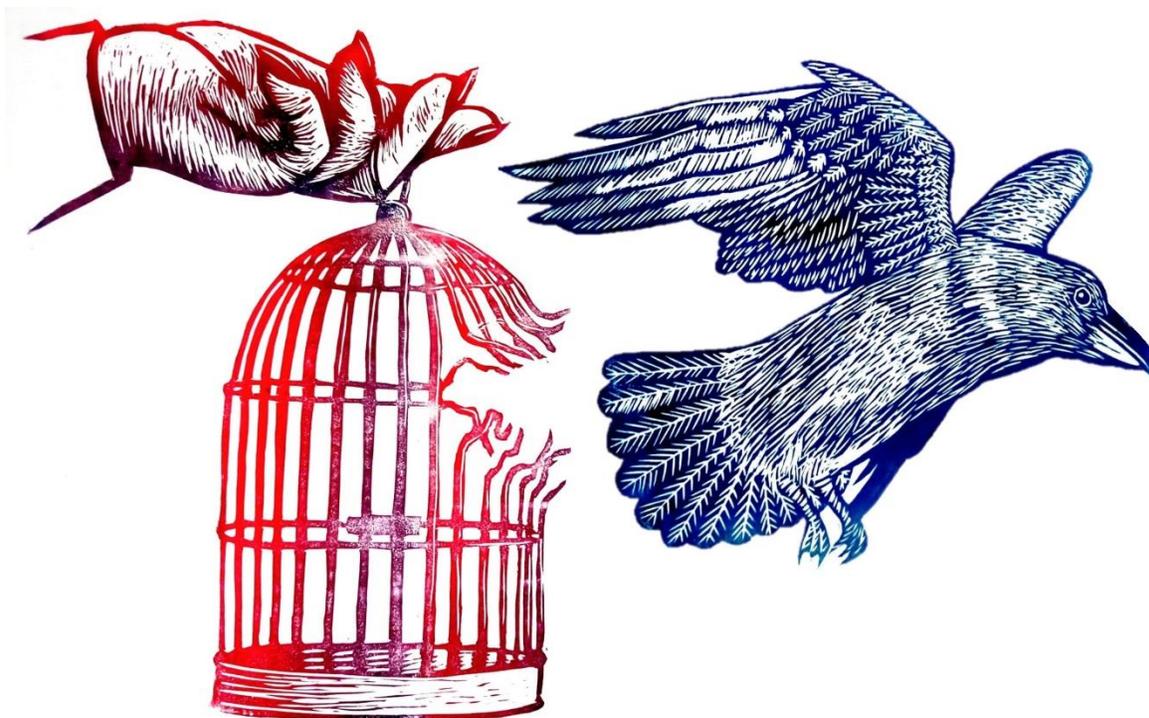
Uno de los beneficios de adoptar el ser resilientes, es que nos hace más fuertes mentalmente y de esta fortaleza es que surge la adaptación. Este nos da la fortaleza para enfrentar los problemas y adversidades cuando algo sale mal, pues cuando superamos la adversidad, usamos nuestra fortaleza interior y nos recuperamos más rápido ante los problemas

Pero debo decir que muchas de las cosas que viví en torno a este proceso de cambio, fueron de las más dolorosas para mí, muchas veces lloré, muchas veces sentí las mismas ganas de quitarme la vida, renació el odio hacia mis agresores y no entendía porqué, aunque me esforzaba, nada cambiaba.

Y esto sucedía ya que aún me costaba mucho perdonar, pero el pasar por este camino me llevó a fortalecerme, comprendiendo que este proceso no podía lograrlo sólo, así fue como comencé a buscar psicólogos que pudiesen ayudarme con estos temas y también contándolo con una persona de confianza.

Ya que la fortaleza no viene de la capacidad de superar las situaciones adversas de manera rápida y luchando solo, si no viene del aceptar que no podemos continuar luchando y pedir ayuda.

Mentalmente, estos sucesos me han fortalecido mucho, en estos momentos soy más consciente de mis limitaciones, pero también soy consciente de lo fuerte que soy y hasta donde estoy dispuesto a aguantar.



⁴⁶ Figura 35

Se lo que tengas que ser, para poder salir de donde estás, conviértete en lo más despreciable de tu entorno si es necesario, las manos que controlan tu vida no esperan que puedas romper su jaula, escapa y vuela.

3.3.3 Perdón

“El perdón no siempre es fácil. A veces, el perdonar al que lo causó se siente más doloroso que la herida que se sufrió. Y, sin embargo, no hay paz sin perdón”

Marianne Williamson

⁴⁶ **Título:** Haz lo que sea necesario **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

Perdonar me ayudó mucho a comenzar con este cambio, ya que para llevar una vida más pacífica solo se necesita el perdón, esto es demasiado difícil dada la magnitud de la acción que nos dañó.

Puedo decir abiertamente que de todo lo que me pasó, siempre me sentí muy culpable, ya que a mi parecer, yo me gané los maltratos que recibía por parte de mi familia, ya que yo era el que llevaba a cabo las acciones que no eran de su agrado, yo me merecía los comentarios que me hacían, pues yo no hacía un cambio en mi modo de alimentación, yo merecía ser rechazado porque debía acoplarme más a los intereses de mis compañeros.

Por eso lo primero que hice fue perdonarme a mí, y convencerme que yo no era el culpable de lo que me había pasado, que no estaba en mí cambiar la mentalidad de mis padres, no estaba en mí cumplir con los estándares que la sociedad impone para ser aceptado y mucho menos estaba para complacer a las personas de mi alrededor.

Dejar ir la culpa fue lo más liberador que tuve al inicio de este proceso de cambio, es esta misma libertad y la oportunidad de conocer las historias de las demás personas que me rodeaban lo que me permitió perdonar a los que me hicieron daño; comprendí que el perdonar a tus agresores no es darle la paz que ellos necesitan, si no era para darle un cierre a lo que tanto daño me hacía, entendí que el perdón no es para olvidar si no para sanar, pero sobre todo que la paz que yo siempre busqué no se encontraba en otra parte, sino en el perdón.



⁴⁷ Figura 36

Perdón, por lo que tuviste que soportar, los años que tuviste que sufrir en el silencio de un pensamiento, por tenerte rodeado de ruidos tormentosos que destrozaron tus alas, por no ser fuerte y protegernos.

Hoy estoy aquí gracias a ti, por haber soportado y rodearme de mariposas hermosas, te pido perdón, pero te agradezco por ser el ave que protegió al niño roto, ahora puedes volar.

⁴⁷ **Título:** Haz lo que sea necesario **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

3.3.4 Libertad

“No quiero conquistar nada, ¡es solo que la persona con más libertad en el mundo es el rey de los piratas!”

Monkey D. Luffy

La libertad que ofrece el perdón, no puedo compararlo con nada en este mundo, pero sí puedo decir que el peso que dejas ir, te permitirá volar hasta donde tú quieras.

El comenzar a perdonarme, me liberó de muchas cadenas que me tenían atado, comencé darme el permiso de sentir sin derrumbarme, pues a partir de ahí, comencé a comprender que el único dueño de mi vida era yo.

La primera experiencia en torno a la libertad fue darme el permiso de llorar hasta no poder más, hasta sentir que todo el dolor que tenía dentro salía con mis lágrimas.

También comencé disfrutar más de mi entorno, tanto como de mi soledad, comencé a escucharme y hacerme escuchar, en ese momento mi interacción social no fue muy elevada ya que estaba pasando por una pandemia que no lo permitía, pero aun así me obligué a generar lazos más fuertes con las personas cercanas a mí y generar otros lazos con desconocidos.

Me di a la idea de experimentar con nuevas cosas, tanto en el arte como en la vida personal, disfrutar de las pequeñas cosas que me ofrecía la vida me parecía más bello, de hecho, puedo decir que por fin pude disfrutar de algo que yo deseaba y esto fue gracias a ya no sentirme culpable por hacerlo.

Gracias a perdonar puedo cultivar nuevas experiencias positivas, dejar atrás el pasado y volar hacia el frente, porque ahora me siento así, soy un ave que vuela deshaciéndose de lo negativo de su vida, disfrutando de todos los momentos que lleguen a mi vida, pues esa es la libertad, el permitirte realizar lo que en ese momento te haga muy feliz para poder volver a sonreír.



⁴⁸Figura 37

Alza el vuelo hacia tu libertad, dejando atrás los traumas que te cortaron tus alas, renace desde la oscuridad con el brillo que te fue arrebatado, recubre tus alas con los colores de la fortaleza y el perdón, para nunca más tener que dejar de ver hacia el frente.

⁴⁸ **Título:** Vuela **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

3.3.5 Convivencia

“No existe tal cosa como un mal día, solo tomamos un mal momento y elegimos llevarlo con nosotros todo el día”.

Anónimo

Una vez pasado por los puntos para ser resiliente, puedo decir que cada uno de ellos me ayudó a convivir mejor conmigo mismo y con las personas que son importantes para mí.

El aceptar mi pasado me permitió poder ver la persona en que me había convertido gracias a estos traumas y poder realizar un cambio en mi vida. Comencé a disfrutar de las pocas cosas que me ofrecía el estar vivo, disfrutar lo que a mí me gusta sin sentirme culpable, y sobre todo, creer que puedo tener un futuro.

Esto me dio la fortaleza de querer trazarme un camino, ya no dudar de lo que quería para el futuro, ya que el simple hecho de que me preguntasen sobre este me generaba demasiada ansiedad, pero esto ya no es tan así.

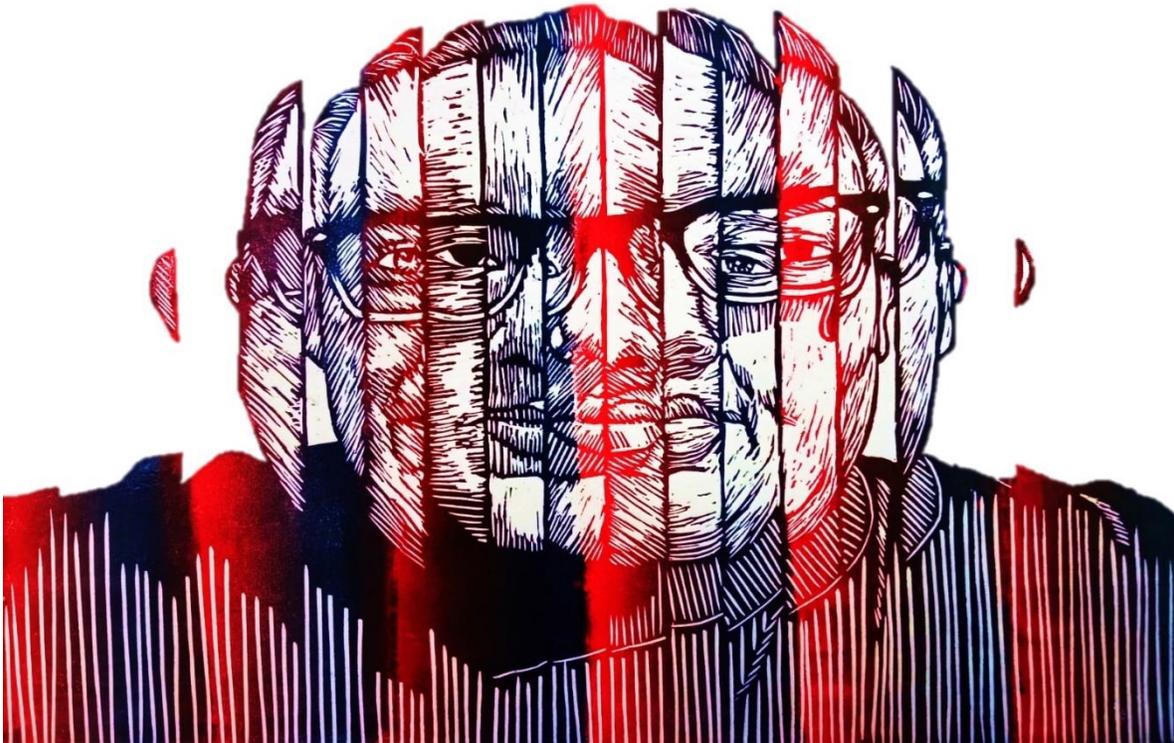
También el perdón me ayudó mucho en la convivencia, no solo conmigo si no con las personas que me hicieron daño, pero que aún son importantes para mí, aprendí, que con una visión más empática podía restaurar los lazos que traté tanto tiempo de cortar.

Esto también lo llevé a cabo gracias a la libertad, pues las afectaciones de las demás personas ya no me harían daño, ya que soy el único que decide qué le puede afectar, al reconocer que en mi vida lo más importante era yo,

Con todo esto puedo decir que aprendí a amarme tal cual soy, aprendí a tomar lo negativo de mi vida como un medio de enseñanza y experimentación, para

el cual el arte ha sido pieza clave, ya que por medio de convivir con mi ser negativo y positivo estoy pudiendo mejorar en todos los aspectos de mi vida.

Al estar más consciente de mi parte negativa y positiva, puedo superar los problemas de una mejor forma, porque entendí que no puede coexistir la una sin la otra, porque mientras la parte negativa me permitió aprender a partir de las experiencias, la parte positiva me motiva a seguir luchando cada día.



⁴⁹ Figura 38

Rostros conformantes de identidad, historias que se adjuntan a ellas según la magnitud con la que golpean, negativo o positivo, estos son los rostros con los que vivo.

⁴⁹ **Título:** Vuela **Autor:** Gerardo Hernández **Técnica:** Linograbado **Tamaño:** 20cm x 30cm **Año:** 2022

Conclusión

La experiencia es clave en el desarrollo del ser humano, ya que es a partir de esta que podemos aprender y salir adelante, si lo leemos desde un contexto social, la experiencia es el resultado de la relación que el sujeto tiene con algo que no es él, de la cual después ya no es el mismo, de modo que lo que impacta al sujeto tiene un efecto también en su vínculo con los otros.

Pero al leerlo desde el arte, este se encarga de transformar las experiencias en imágenes que constituyen en la esencia misma del individuo, siendo este el que interpreta los fenómenos que lo rodean, siendo de este modo, un método para adquirir nuevos conocimientos vinculando la percepción con la emoción.

Es así, que quiero destacar la importancia de las vivencias en los seres humanos, pero mucho más en el artista, ya que uno se puede nutrir para ir mejorando. Pude notar al comenzar este proyecto que entre mayor sea la emoción ante la vivencia a reflejar, mayor será la calidad de la obra. También destacando que cada emoción influenciará el imaginario utilizado en cada obra a realizar.

Otro punto importante de lo que me di cuenta, es que el arte carece de conceptos externos a la palabra, pues en este solo destaca el concepto, la imagen y técnica. Pero existe mucho más detrás de una obra, de los conceptos que pude abordar en este documento poco era los que estaban relacionados con el arte, ya que estos pertenecían más a la rama de la psicología, siendo un punto importante a destacar ya que la psicología y el arte deberían estar muy unidas.

Aunque existen ya conceptos generalizados como es el arte-terapia, esta carece de la magnitud de los nuevos conocimientos que existen en psicología para abordar temas en el arte.

Una de las palabras que menos encontré a la hora de abordar documentos, fue la de resiliencia y este poco se llegó a utilizar a la hora de hablar de arte, siendo que esta palabra es la que más repercute en el proceso de creación artístico.

Quiero destacar que el abordar artistas como referentes fue algo que me sacó de mi zona de confort, ya que a lo largo de la carrera de artes visuales nunca tuve en claro para qué me servirían, pero al realizar este documento, entendí que el conocer nuevos artistas, también cambia nuestra visión a la hora de abordar nuestras obras, de este modo, vi, en realidad, hasta dónde es capaz de influenciar las experiencias que pasamos en el quehacer artístico.

El abordar los traumas que acogieron mi pasado, tuvo una repercusión muy grave tanto en mi estado emocional, como en mi proceso de creación, ya que al recordar estas experiencias y el analizarlas, pude darles imagen a mis más oscuros pensamientos; también comenzando por un proceso de cierre y superación.

Este proceso aunque largo y doloroso, fue la base para responderme algunas preguntas que me atormentaban, descubrí que mi proceso de creación está marcado ahora por los acontecimientos de mi vida, y que mucho de lo que llegue a crear en el futuro será por lo mismo, también descubrí quién soy con base en experimentar todos estos procesos a lo largo de la resolución de este documento, ya que siempre creí que mi identidad debía constituirse después de resolver todas mis interrogantes, pero ciertamente ya tenía una identidad, sólo debía reconstruirme en base a las nuevas experiencias que me ofreciera la vida.

Por último, elegir el grabado para relatar los acontecimientos de mi vida, fue lo más acertado, ya que destaco la influencia que tiene la experiencia en el quehacer artístico, pues al ser el taller de grabado uno de los lugares donde más buenas experiencias tuve, es con el que me sentiría más cómodo para realizar esta narrativa. También, fue el que me permitió experimentar mejor lo que quería realizar con el concepto de los colores, para demostrar así el proceso de cambio que sufrí basado en lo que experimentaba.

Bibliografía

- Aldeanos (2009). *Joven fantasma*. Cuba.
- Alice, M. (2000). *¿Qué es la terapia narrativa? Una introducción fácil de leer*. (Traducido y sintetizado ed.). Adelaida: Dulwich Centre Publications.
- Arbeláez, M. A. (22 de enero de 2019). *Psicoanálisis y arte, vínculo más allá del inconsciente*. Obtenido de La mente es maravillosa: <https://lamenteesmaravillosa.com/psicoanalisis-y-arte-vinculo-mas-alla-del-inconsciente/>
- Boal, A. (03 de Marzo de 2009). *Mensaje del Día Mundial del Teatro*. Obtenido de ArtezBlai: <https://www.artezblai.com/mensaje-del-dia-mundial-del-teatro-2009-por-augusto-boal/>
- Bolívar, A., & Domingo, J. (2006). La investigación biográfica y narrativa en Iberoamérica: *Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research*, Vol. VII.
- Carrasco, J. (2020). *La creación artística como tratamiento de lo traumático*. Argentina: UNIVERSIDAD NACIONAL DE GENERAL SAN MARTÍN.
- Cyrułnik, B. (10 de diciembre de 2018). Resiliencia: el dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional. *Aprendemos Juntos*. (V. Esteban, Entrevistador) BBVA.
- Echeburúa, E., & Corral, P. d. (1995). Trastorno de estrés postraumático. *Manual de psicopatología*.
- Figuroa, R. A. (2016). Trauma psicológico en la atención primaria. *Rev Med Chile*, 643-655.
- Freud, S. (1910). *Un recuerdo infantil de Leonardo Da Vinci*.
- Galería MUY. (s.f.). *Espacio MUY de arte*. Obtenido de Juan Chawuk Artista maya/tojolabal: <https://www.galeriamuy.org/artistas/juan-chawuk/>
- Gallego, M. (2013). *José Guadalupe Posada; la muerte y la cultura popular*. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires. Facultad de Ciencias Sociales.
- García Vesga, M. C., & Domínguez de la Ossa, E. (2012). Desarrollo teórico de la Resiliencia y su aplicación en situaciones adversas: una revisión analítica. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 63-77.
- García, J. S. (2014). TRAUMA, PERSONALIDAD Y RESILIENCIA. UNA VISIÓN APROXIMADA DESDE LA PSICOTERAPIA BREVE INTEGRADA. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*.

- Garrido, D. C., Martín Piñol, C., Gustems Carnicer, J., & Portela Fontán, A. (2017). La influencia de las Artes como motor de bienestar: un estudio exploratorio. *Ediciones Complutense*, 73-93.
- Gil Gil, C., Linares, V. B., Navalón, A. D., & Bixquer, T. C. (2020). Adversidad y resiliencia en la creación artística de. *ANIAY - Revista de Investigación en Artes Visuales*, n. (7), 63-82.
- Girón, A. D. (2012). *El día de muerto, historias y costumbres*. Nashville: Vanderbilt university.
- Grandes Maestros de la pintura. (2008). *Goya*. Barcelona: Sol 90.
- Klapp, O. E. (1973). *La identidad problema de las masas*. México: Pax, México.
- Kubin, A. (2016). *De mi vida: Desde la mesa del dibujante y otros escritos*. Madrid, España: Machado.
- Montero, M. (1987). *Ideología, alienación e identidad nacional*. Caracas: UCV.
- Moreno García, R., & Saiz Ruiz, C. (2014). FACTORES RESILIENTES EN LOS FUTUROS MAESTROS. *Revista INFAD de psicología*, 475-487.
- Moreno, J. E. (s.f.). *Self, subjetividad y persona 1*. Argentina: (Pontificia Universidad Católica Argentina).
- MX, E. (s.f.). *BREVE HISTORIA CULTURAL DEL GRABADO Y SUS PROTAGONISTAS EN MÉXICO*. Obtenido de MX City: <https://mxcity.mx/2019/07/breve-historia-cultural-del-grabado-y-sus-protagonistas-en-mexico/>
- Nicoli, B. R. (15 de Mayo de 2020). *Traveler*. Obtenido de Viaje a un cuadro: 'El abrazo' de Juan Genovés: <https://www.traveler.es/experiencias/articulos/juan-genoves-autor-el-abrazo-fallece-viaje-a-un-cuadro/18108>
- Norman, D. R. (2016). *TERAPIA NARRATIVA Y CUENTOS TERAPÉUTICOS. HACER PSICOLOGÍA*.
- Ricoeur, P. (1999). *La lectura del tiempo pasado: memoria y olvido*. Madrid: Arrecife Producciones.
- SERRANO, L. M. (2019). *LA CREACIÓN A PARTIR DEL SUFRIMIENTO: EL ARTE COMO RECURSO EN LA ELABORACIÓN DEL DUELO*. Bucaramanga: UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BUCARAMANGA.
- Useda Miranda, E., López Rodríguez, A., Matilla Gonzalez, V., Casanova Zamudio, M., & Bolívar Moguel, C. (2013). *Jose Guadalupe Posada, Transmisor*. México: Instituto Nacional de Bellas Artes.

Vargas, F. M. (s.f.). *Souvenirs del horror: una aproximación a la obra de Kubin*.
Obtenido de El Claustro:
<https://www.elclaustrro.edu.mx/letras/index.php/features/category-style-3/item/85-souvenirs-del-horror-una-aproximacion-a-la-obra-de-kubin>

Velasquez, M. (17 de febrero de 2017). *Cultura colectiva*. Obtenido de Los artistas que convirtieron sus traumas en grandes obras:
<https://culturacolectiva.com/arte/obras-de-artistas-traumados/>

White, M., & Epston, D. (2002). *Medios narrativos para fines terapéuticos*.
Barcelona: Paidós.