



Trabajo de Fin de Grado

En el borde del abismo

.....

Laura Díaz García

RESUMEN/ABSTRACT

Un viaje a través del trastorno de la ansiedad y sus efectos. El presente trabajo recoge un estudio pormenorizado de la ansiedad en el arte y cómo las sensaciones que produce esta enfermedad se han representado en una serie de obras con la finalidad de hacer que el espectador entienda y pueda llegar a experimentar lo que esta supone aunque nunca la haya padecido.

A trip through the anxiety disorder and its effects. This task is a detailed study about anxiety in art and how anxiety's sensations have been represented in a series of works with the purpose of the spectators understand and can experiment what is this illness, even if they never suffer it.

PALABRAS CLAVE

Pintura

Paint

Ansiedad

Anxiety

Miedo

Fear

Bloqueo

Block

Sentimientos

Feelings

Expresión

Expression

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	pág. 5-7
OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	pág. 8-9
ANTECEDENTES	pág. 10-19
CONTEXTUALIZACIÓN Y REFERENTES	pág. 20-27
METODOLOGÍA	pág. 28-30
..	
TEMPORALIZACIÓN	pág. 31
PROCESO DE TRABAJO	pág. 32- 62
CONCLUSIÓN	pág. 63
BIBLIOGRAFÍA	pág. 64-65

INTRODUCCIÓN

Ahogo del alma. Opresión. Impotencia. Miedo. La ansiedad es una enfermedad mental que lleva al cuerpo a dar una respuesta ante algo que percibe como una amenaza. Dicha respuesta varía dependiendo de la persona, pudiendo partir desde simples nervios hasta la propia despersonalización. En el momento en el que se vuelve desproporcionada, puede convertirse en un lastre en la vida de quien la padece.

Pero, ¿cómo sería experimentar los síntomas del trastorno sin haberlo sufrido? *En el borde del abismo*, una serie de cinco obras que muestran esta enfermedad, pone ante la mirada del público la representación de situaciones de quienes viven presas de la ansiedad. El fin principal de la serie no es solo colocar a esta afección como el obstáculo real que supone en nuestra sociedad actual, sino también mostrar que, aunque desde siempre ha estado ligada a la condición humana, se ha relegado a un segundo plano.

La motivación principal nació de una investigación personal. A raíz de haber convivido a diario con esta enfermedad, no directamente sino como testigo, sentí la necesidad de esclarecer ante otros mis sensaciones. Por ello, quise que mis obras sirvieran como reflejo para otros ojos ingenuos; para que experimentaran la transición de ser desconocedores a testigos, al igual que lo hice yo.

En el borde del abismo es un viaje teórico-práctico de sensaciones y emociones que pretenden fijar su aterrizaje en generar una mayor conciencia de las dimensiones reales de este problema, ilustrando a todo aquel que se quiera embarcar en él.

OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS

Objetivos generales

1. Representar el trastorno de ansiedad a través de la pintura.
2. Visibilizar la ansiedad como enfermedad mediante las obras.

Objetivos específicos para el objetivo general 1

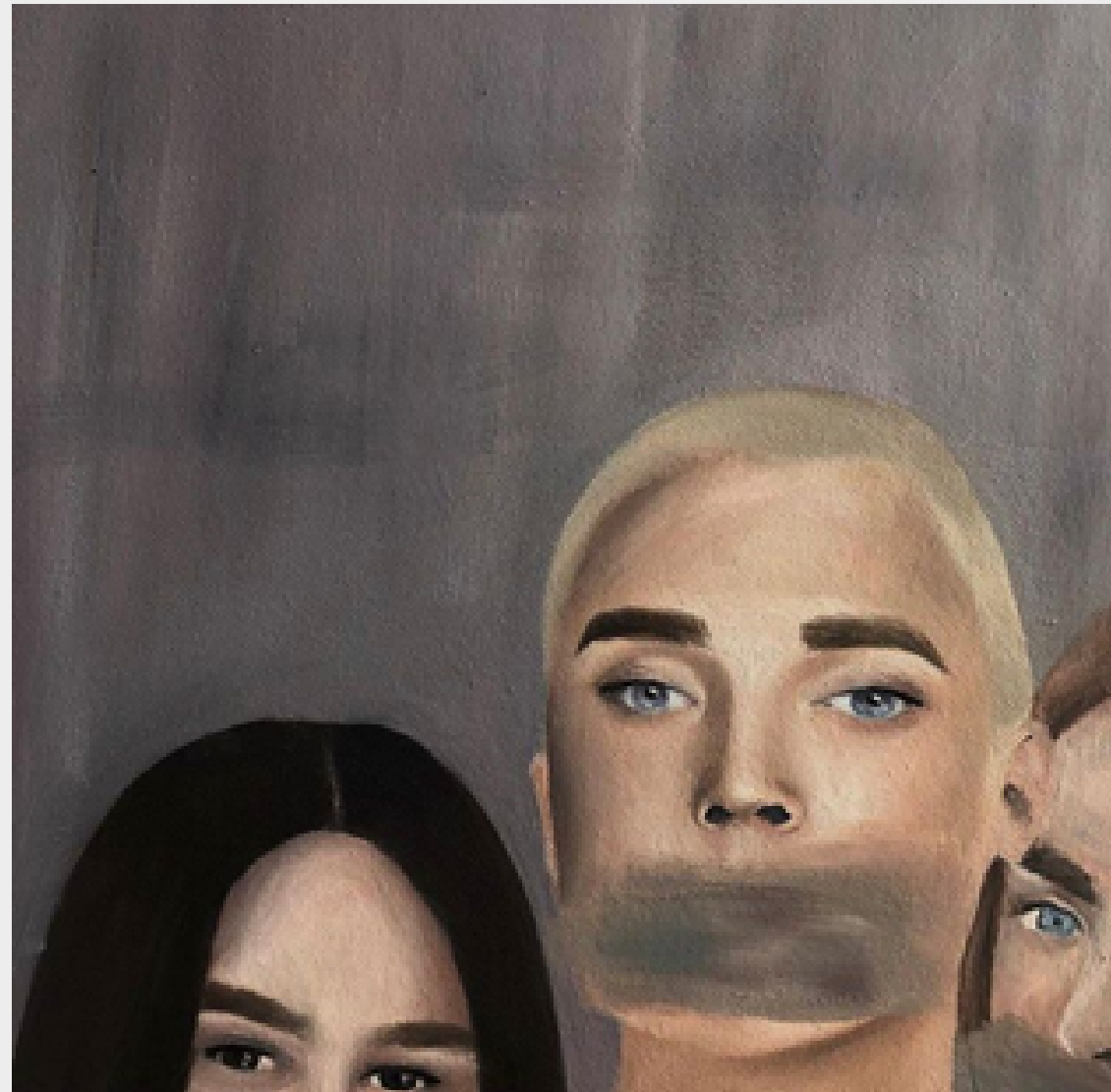
1. Ilustrar los síntomas mencionados en el punto anterior en cada uno de los cuadros.

Objetivos específicos para el objetivo general 2

1. Aportar a través de la memoria una base teórica que explique por qué la ansiedad es una enfermedad.
2. Conseguir que una persona al ver los cuadros sea capaz de identificar que muestran dicho trastorno.

ANTECEDENTES

La presente muestra pictórica, *En el borde del abismo*, viene influenciada por numerosas obras anteriores. En 2019 planté la que sería la semilla de todo este estudio sobre los sentimientos humanos y su representación corporal centrado en la ansiedad. Aunque, al principio, este trastorno no tuviera nada que ver: su identificación surgió más tarde, acompañado del propio proceso artístico.



¿Libertad de expresión?

Óleo sobre lienzo

2019

Más concretamente, en el mes de abril pinté el primer cuadro que puedo establecer como antecedente directo de este tema, basándome en mis propias sensaciones y estados mentales: *¿Libertad de expresión?*



Culpabilidad
Óleo sobre lienzo
2019

A finales de este mismo año, lo que comenzaría siendo una simple prueba introspectiva para intentar plasmar sensaciones en un lienzo se convertiría en una constante en mi obra. En noviembre, tras un traslado a Sevilla, ciudad donde residiría durante un año, me embargó una sensación de soledad que nunca había experimentado. Este hecho afectó, no solo a mi vida en general, sino también a aquello que pintaba. Con el paso del tiempo, supe empezar a hacer un análisis más profundo de esta emoción y trasladarla a mi pintura. De esta manera, creé *Culpabilidad*.

El título de la obra no es casual, ya que me embargaba también un gran sentimiento de culpa por sentirme sola aún estando rodeada de gente.



Etéreo
Óleo sobre lienzo
2019

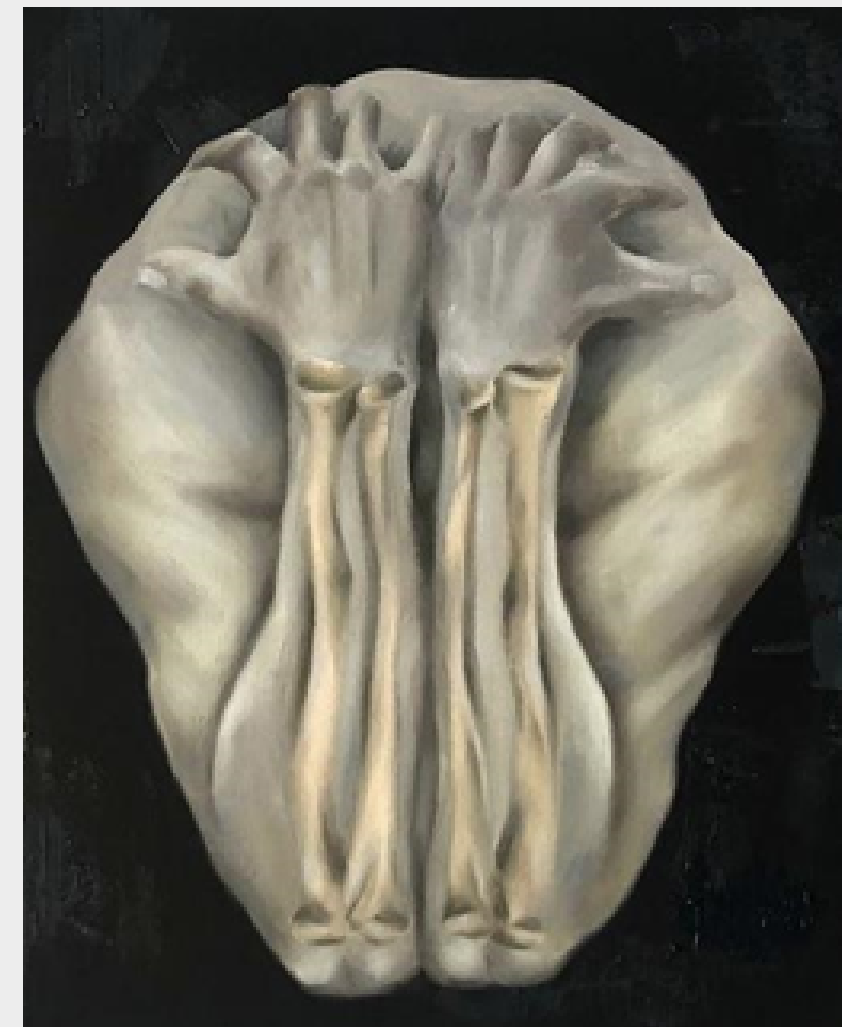
Los siguientes tres meses esta intención de entenderme a mí misma a través del arte se convertiría en una tónica. La sensación de soledad se transformó en otras que, cada vez más, me llevaron querer hacer una mayor introspección y a dar forma a todo lo que pasaba en mi interior, como modo de entenderlo y luchar contra ello.

En diciembre de 2019 pinté *Etéreo*, un cuadro que recoge el vacío existencial que, paradójicamente, me inundó muchas veces durante mi estancia en la ciudad andaluza, y que nacía como fruto de esa soledad primigenia que me acompañaba.

Enero y marzo de 2020 también significaron progresos en este análisis de mi yo interior. En el primer mes pinté Frustración y en el segundo, Puñaladas. Estas pinturas también representan la transformación de esa soledad inicial, que fue derivando hacia nuevas sensaciones nunca antes experimentadas con tanta intensidad.



Frustración
Óleo sobre lienzo
2020



Puñaladas
Óleo sobre lienzo
2020



Cuatro paredes
Óleo sobre lienzo
2020

Con la llegada de la pandemia, estas sensaciones “negativas” - entrecomillado porque, aunque hubo momentos duros, estos me ayudaron a conocerme mejor y a progresar en mi obra pictórica- se intensificaron. El vacío dio paso a un encuentro directo conmigo misma, al tener que pasar las veinticuatro horas del día en casa, escuchándome constantemente. Este hecho, como a tantas otras personas, hizo que todo el ahogo y agobio que venía arrastrando desde hacía meses se intensificara. Todo ello fue canalizado en *Cuatro paredes*.

En mayo, la sensación de que el espacio en el que habitaba cada vez se hacía más estrecho y, por tanto, asfixiante, continuó. La pandemia seguía y con ella mi necesidad de representar todas las sensaciones que se agolpaban en mi interior, como única vía de “salida” de mi propia mente y su inestabilidad. Me empecé a dar cuenta que pintar lo que sentía era una especie de catarsis, como si yo fuese creadora y espectadora al mismo tiempo.

Durante este mes, creé *Intimidación* y *Miedos en la noche*. El último cuadro funciona como una similitud entre el arte y la realidad, ya que comencé a sentir miedo de que esa oscuridad que me rodeaba no acabase nunca.



Intimidad
Óleo sobre lienzo
2020



Miedos en la noche
Óleo sobre lienzo
2020



Rendición
Óleo sobre lienzo
2020

Como se puede observar, es la primera vez que, durante todo el proceso creativo comencé a ponerle un nombre a todo lo que había experimentado en este año: ansiedad. Y quizá el reconocimiento del problema fue lo que me llevó a romper con todo, y llegar hasta un punto de inflexión en el que comencé a dejar de analizarme constantemente a mí misma. Aunque el proceso de reflejar a través de los pinceles todo lo que ocurría en mi interior me había ayudado a progresar tanto personal como artísticamente, era hora de superar esta oscura etapa y pasar a otra cosa.

Para ilustrar este momento, en noviembre pinté *Rendición*.

Y este momento de “rendición” frente a auto flagelarme constantemente por mis sentimientos fue donde surgió la idea del Trabajo de Fin de Grado.

Los meses anteriores de autoestudio y representación me sirvieron para, no solo entenderme más a mí misma, sino para comenzar a interesarme por aquello que me pasaba desde un punto de vista más desligado de mí. De esta manera, comencé a extrapolar mis propias dudas y conclusiones hacia el resto de las personas que me rodeaban. En otras palabras, me pregunté cómo afectaba esta sensación de ansiedad a los demás, a toda esa gente que me rodeaba y que, como yo misma experimenté, lucha cada día con sus frustraciones internas.

Es así como surgen los cuadros de *En el borde del abismo*, la serie que da forma a los efectos concretos de esta enfermedad tras un estudio exhaustivo de las diferentes maneras en las que puede afectar a cada persona. Un proceso creativo que se inició, casi sin yo percibirlo, con la exhibición directa de todos los sentimientos que se agolpaban en mi interior y ha pasado a recoger los de las personas que me rodean.

CONTEXTUALIZACIÓN Y REFERENTES

¿Qué es la ansiedad?

Una de las primeras preguntas que sirve para contextualizar todo el proceso creativo del Trabajo de Fin de Grado es qué es la ansiedad. Para poder representar y dar forma a lo que pasa por el interior de las personas que viven presas de este trastorno es necesario, primero, entender lo que este significa.

Según la Real Academia Española, se define como “ansiedad” a:

1. f. Estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo.
2. f. Med. Angustia que suele acompañar a muchas enfermedades, en particular a ciertas neurosis, y que no permite sosiego a los enfermos.

Asimismo, según el volumen de esta misma institución dedicado a la medicina y que, por tanto, recoge una definición más ligada a la ciencia de lo que este tipo de enfermedades supone, la “ansiedad” es:

1 [ingl. anxiety] s.f. Sentimiento desagradable de sentirse amenazado por algo inconcreto, acompañado de sensaciones somáticas de tensión generalizada, falta de aire, sobresalto y búsqueda de una solución al peligro. Es similar a la angustia, aunque en esta las sensaciones son diferentes, y se diferencia del miedo en que en este existe un peligro definido y conciencia del mismo. Muchas veces, los síntomas son tan intensos que pueden provocar hiperventilación, palpitaciones, calambres y hasta una serie de manifestaciones gastrointestinales, cardíacas o genitourinarias. Es un síntoma importante en medicina y en ocasiones constituye además una entidad nosológica. Se puede manifestar con inquietud, insomnio, hiperactividad, irritabilidad y miedo. Obs.: No debe confundirse con → miedo ni con → angustia [1]

2 s.f. = trastorno de ansiedad.

ANSIEDAD EN EL ARTE

Sin embargo, aunque resulte necesario tener claro qué es aquello que se pretende ilustrar a través de pinturas, lejos de ser un estudio científico estamos ante un trabajo artístico. Por ello, hablando en términos relacionados con la disciplina, es preciso hacer una pequeña ilustración de cómo se ha representado la ansiedad en el mundo del arte a lo largo de la historia.

ART BRUT

Se considera Art brut al tipo de arte que crean personas sin conocimientos artísticos. Dentro de este grupo, encontramos personas con enfermedades mentales, niños, ancianos...

Las obras que se pueden encasillar en este movimiento son puramente creativas, sin ningún tipo de pretensión más allá de crear por crear. El mejor ejemplo que encontramos es la colección Compagnie d'Art Brut, que contiene obras creadas únicamente por personas con problemas psiquiátricos, especialmente con esquizofrenia. En ellas vemos la mirada más pura de la salud mental.

ADOLF WÖLFLI



Die Psychiatrische Klinik Waldau
Adolf Wölfli 1921



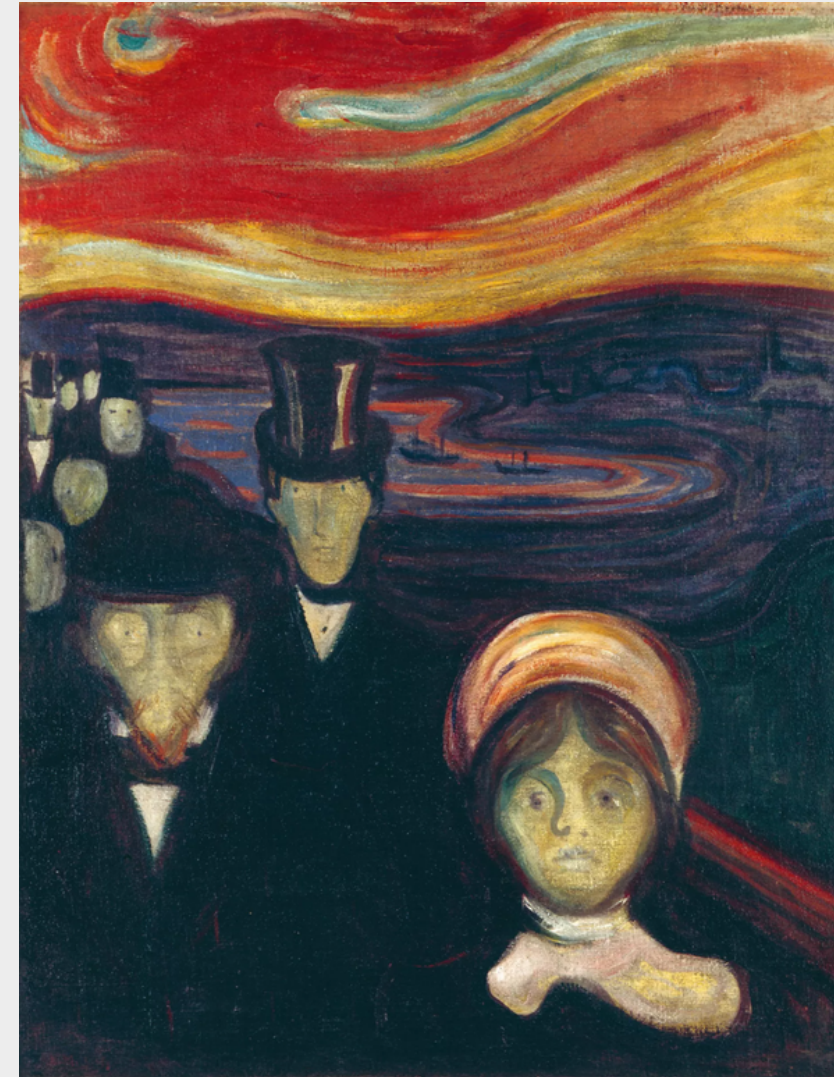
The Ring of the St. Adolf Fire Snake,
in the Indian Ocean
Adolf Wölfli

Uno de los artistas más importantes del Art brut es Adolf Wölfli. Su complicada infancia hizo que el artista ingresara en un hospital psiquiátrico. Fue el hecho de empezar en el mundo del dibujo lo que hizo que se calmara y viviera una época más estable. En sus obras destaca la geometría y la simetría, lo que decían que utilizaba para poner orden a su cabeza.

EDVARD MUNCH

“Desde que tengo memoria he sufrido un sentimiento profundo de ansiedad que he tratado de expresar con mi arte. Sin esta ansiedad y enfermedad yo habría estado como un barco sin timón”. Así es como relató Evard Munch la relación que, durante toda su vida, existió entre sus sentimientos y su obra.

En este cuadro similar a El grito Munch realiza un retrato de tres personas en las que intenta plasmar la ansiedad y depresión que sufre él durante esos años, a través de la utilización de estos personajes.



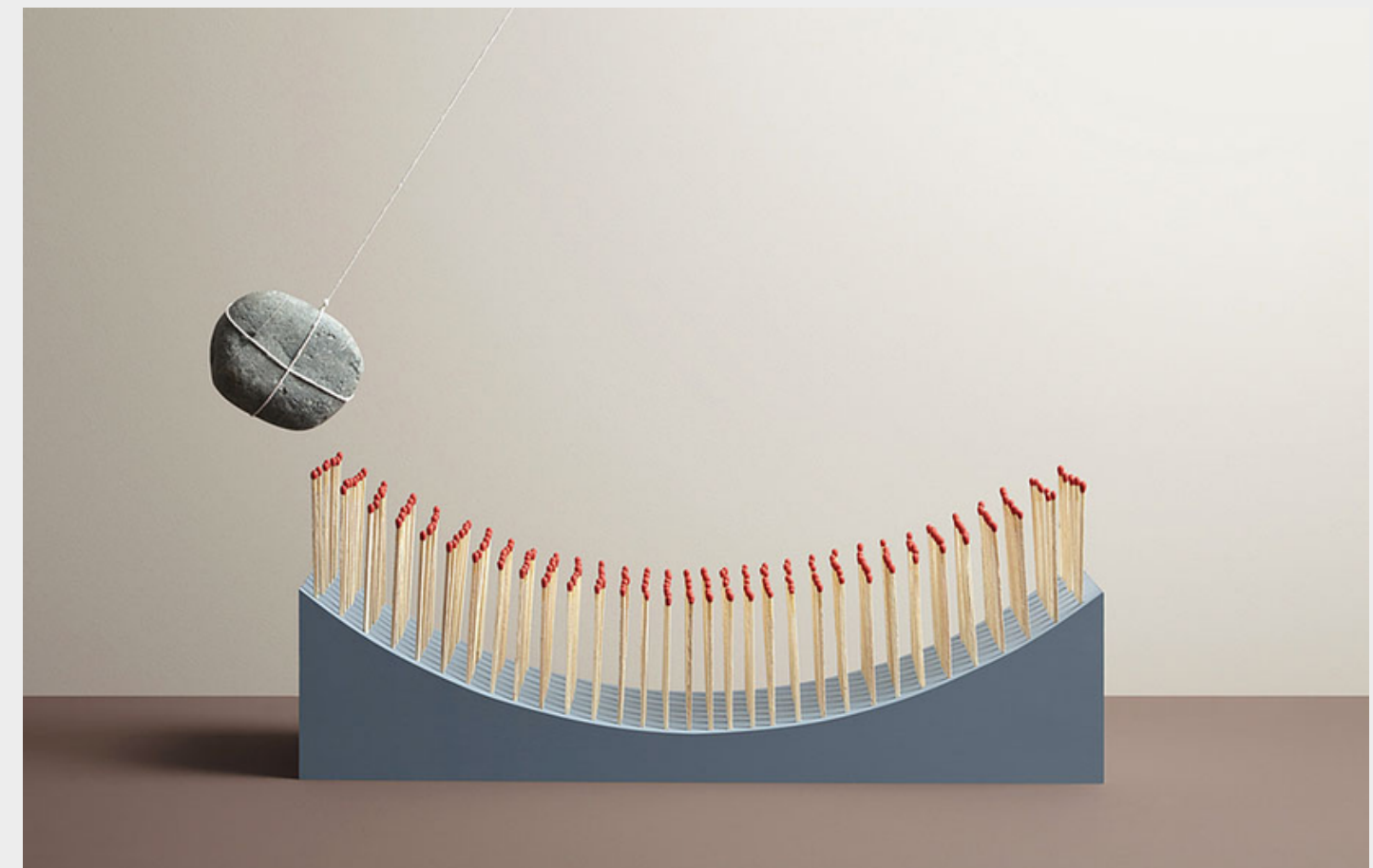
Angst
Museo Munch, Oslo (Noruega)
Óleo (94 x 74 cm.)

AARON TILLEY



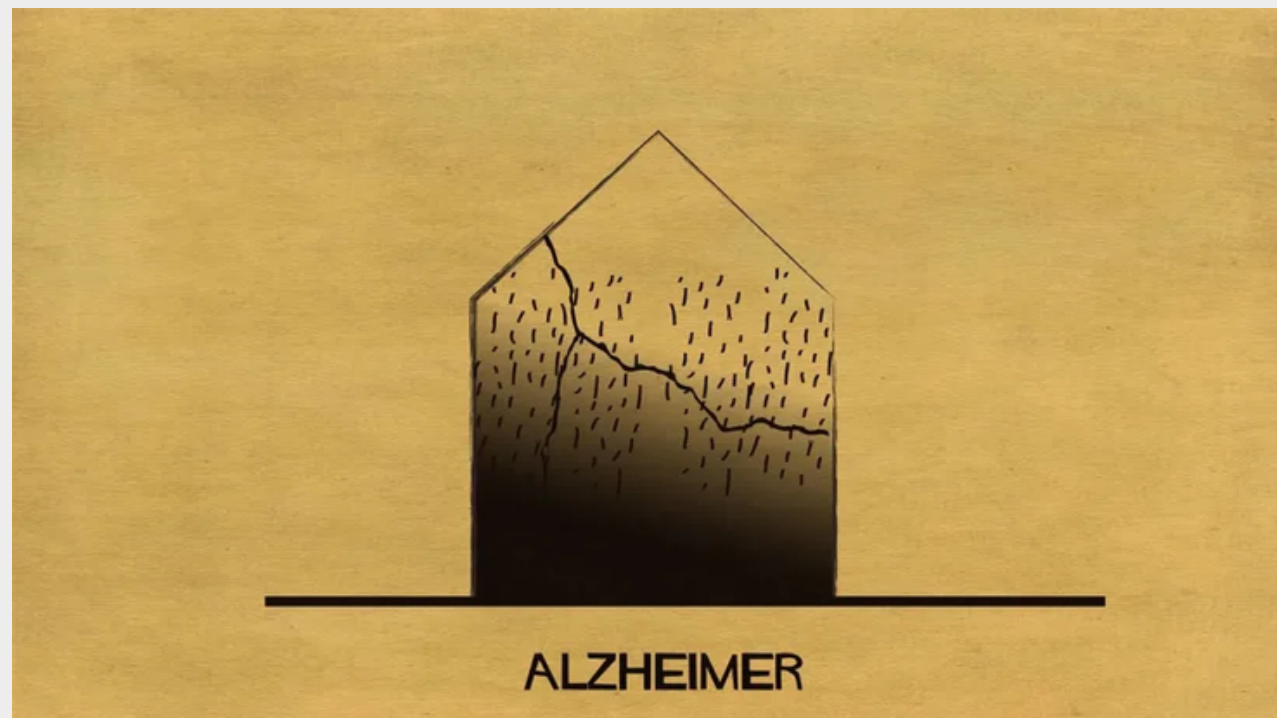
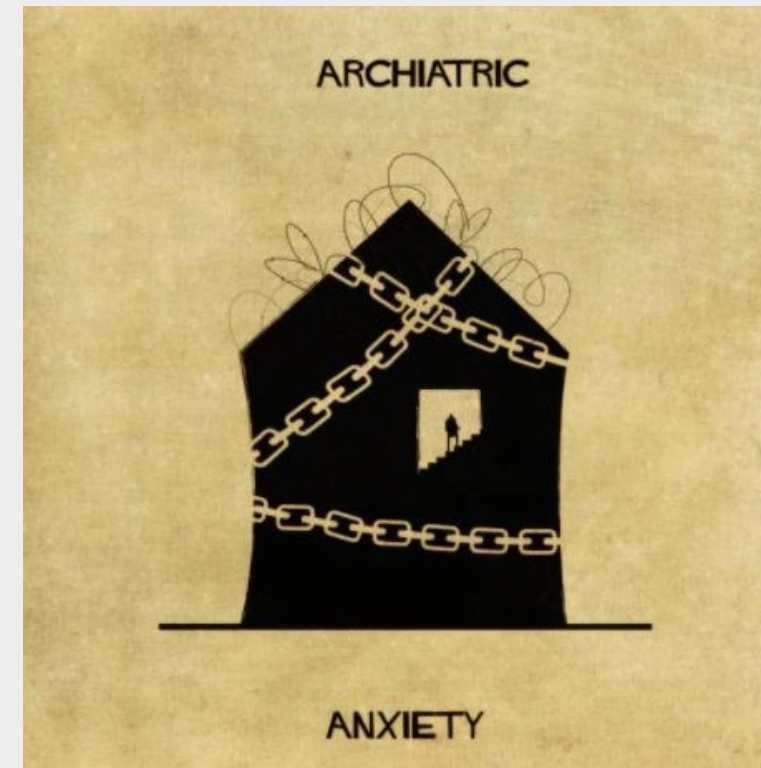
Se trata de una serie fotográfica en la que el artista intenta reflejar el momento previo a la ansiedad. Cada imagen crea una sensación de nerviosismo generada por cada una de las situaciones representadas.

El artista comentó que con ello quería mostrar la ansiedad que sentimos antes de que pase algo, cuando imaginamos lo que puede ocurrir en un futuro.



El artista crea una serie de ilustraciones titulada "Archiatric", en las que representa diferentes problemas mentales como la depresión, la bipolaridad... Entre ellas también está la obra "Ansiedad", en la que se muestra una casa con cadenas, para mostrar la necesidad de auto-protección constante de las personas que lo padecen.

FEDERICO BABINA



METODOLOGÍA

La metodología realizada para este proyecto se ha basado en tres fases. Para comenzar hubo una primera toma de contacto con el tema en la que inicié una investigación por internet y otra más personal, a través de una encuesta anónima realizada a más de doscientas personas. En esta encuesta se podían encontrar preguntas como "En una sola palabra, ¿cómo definirías la ansiedad?", de la que extraje los nombres de cada una de las obras. Las respuestas a estas preguntas fueron claves para el desarrollo del proyecto, las temáticas y las diferentes situaciones que se representan.

Tras ello, llevé a cabo una segunda fase de **documentación** para buscar bibliografía y comparar las respuestas de la encuesta con psicólogos y lo dicho por otros artistas. De esta manera, pude dar lugar de forma más clara al concepto de ansiedad para aplicarlo a las obras de En el borde del abismo.

Y por último, una tercera fase de realización del proyecto, empezando por elegir qué situaciones ligadas al trastorno iba a representar. En este punto seleccioné a los dos **modelos** que aparecen en las obras y luego, con los bocetos ya realizados, saqué las fotos en las localizaciones elegidas. Una vez todo esto estaba finalizado, concreté los **bocetos** finales y trasladé la idea a los lienzos.

En cuanto a la metodología de los cuadros, comencé el primero algo más perdido, pero a medida que iba avanzando cambiaba de técnica. Empecé a dar una primera capa de color **rojo** a los cuerpos, para así conseguir un mayor contraste en ellos. Posteriormente, pasé a pintar los fondos y dejé para el final manos y pelo, ya que me resultaba lo más costoso.

TEMPORALIZACIÓN

	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	
PLANTEAMIENTO								
DOCUMENTACIÓN								
ESTUDIO PREVIO								
REALIZACIÓN DE OBRAS								
MEMORIA ESCRITA								
PRESENTACIÓN								

PROCESO DE TRABAJO

Las obras finales parten de un doble proceso inicial: realización de fotografías y bocetos.

En primer lugar, he realizado varias fotos escenografiadas, haciendo uso de dos modelos (un hombre y una mujer) y espacios del interior de una casa.

Una vez seleccionadas las ideas, espacios y tipos de fotografía, he procedido a organizar a los modelos y despojarlos de la mayoría de sus prendas de ropa, para poder analizar mejor su anatomía y generar que las obras finales no se viesan influenciadas por características innecesarias.

LOCALIZACIONES







LOCALIZACIONES CON LOS MODELOS





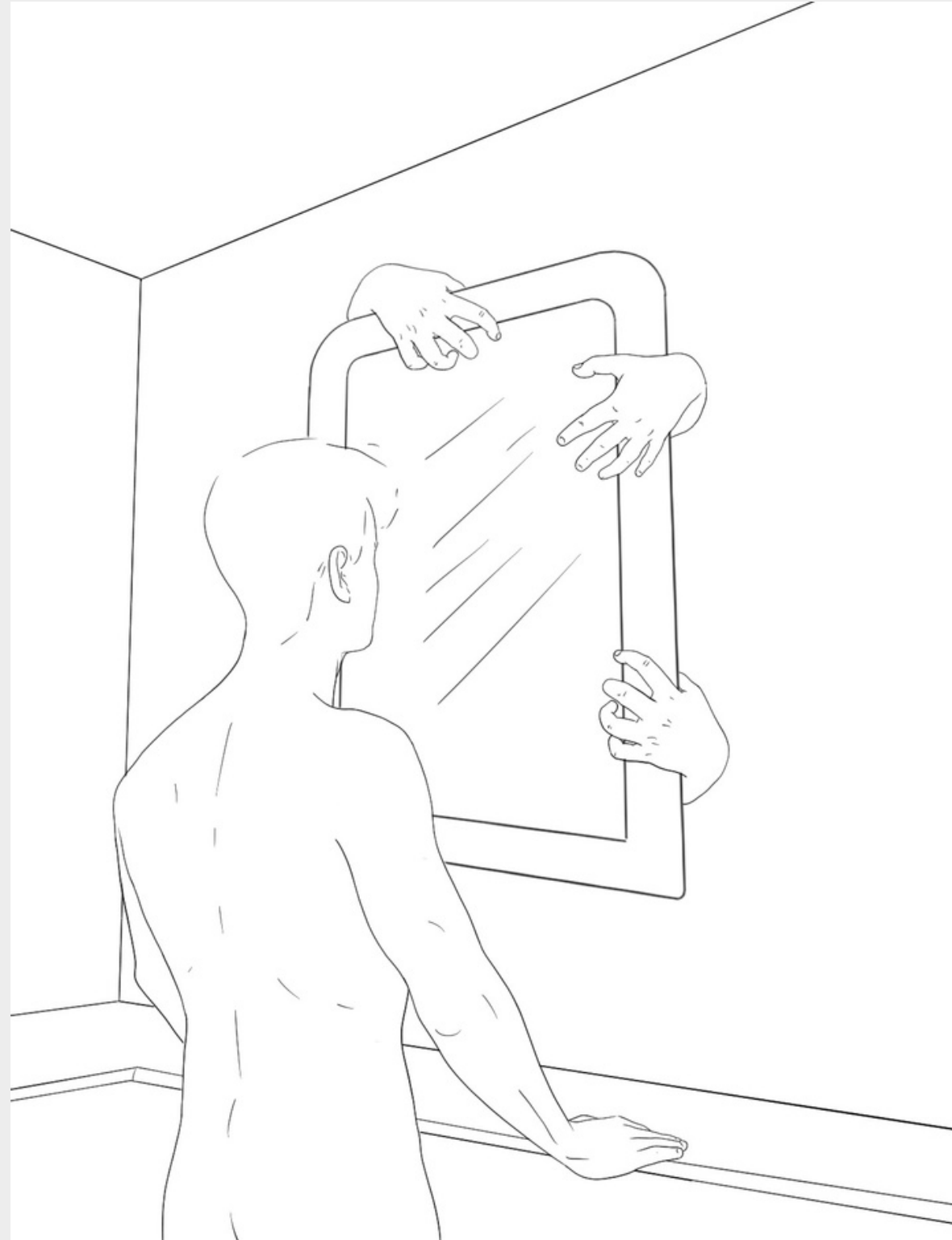


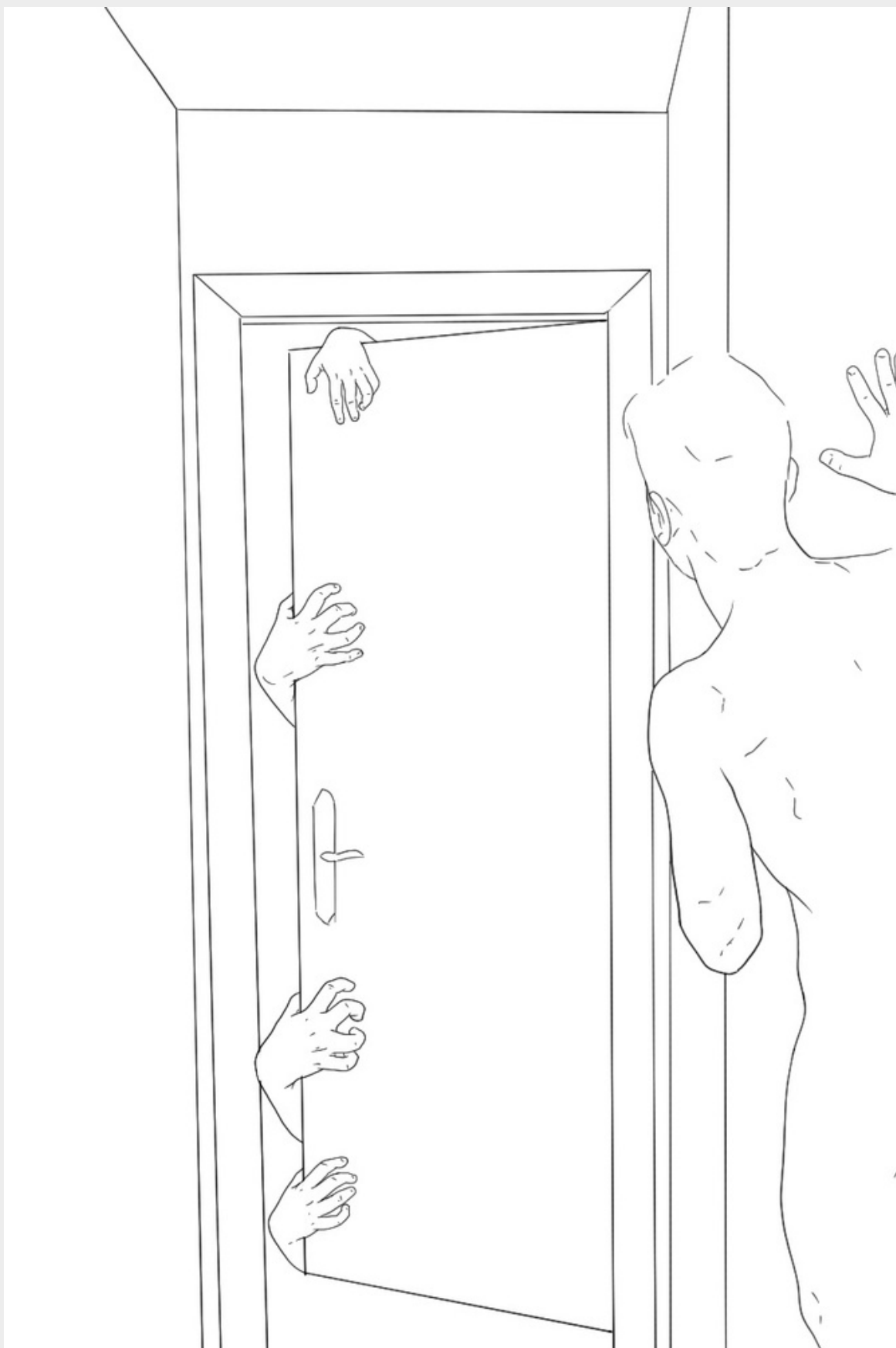


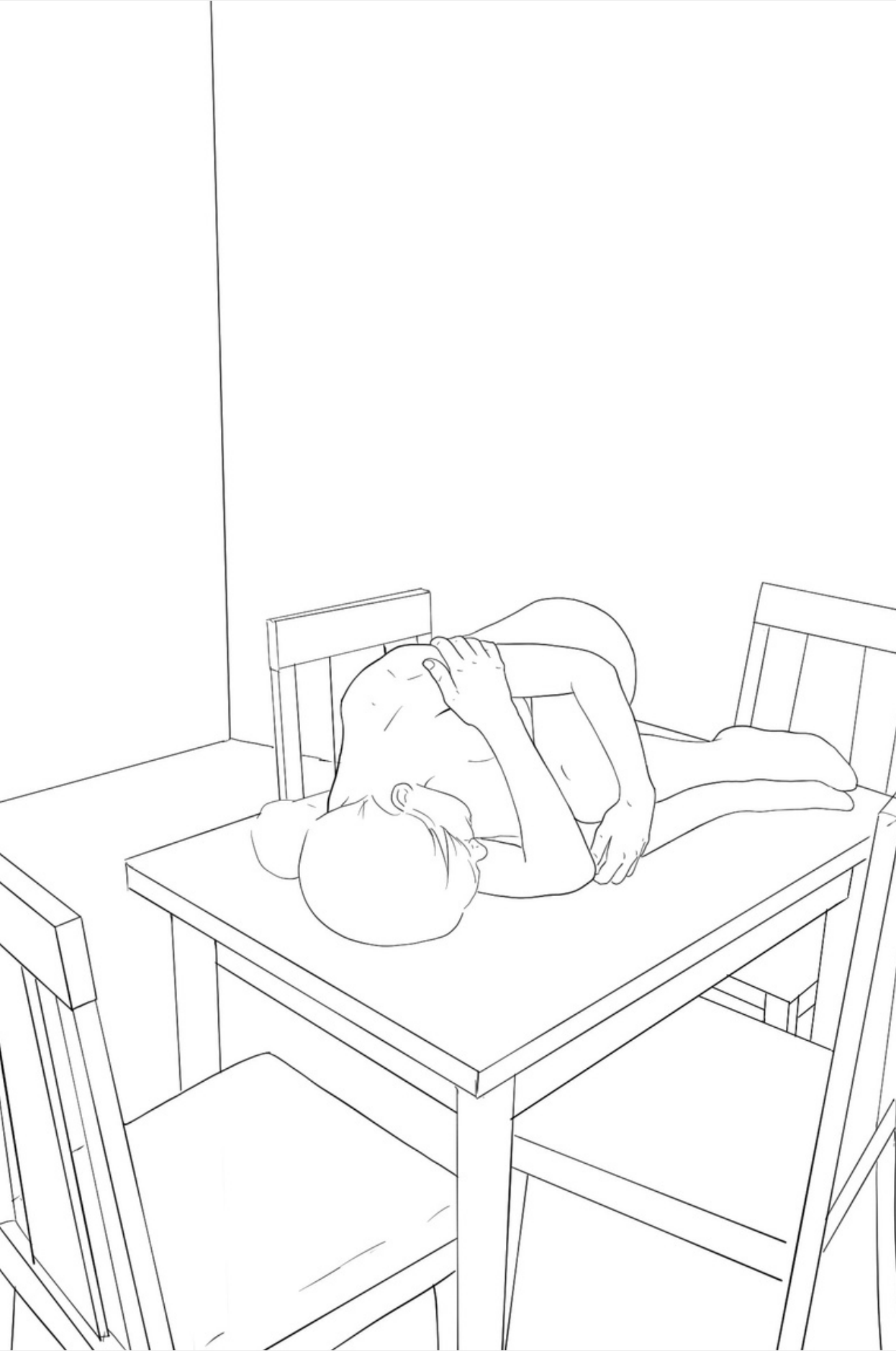
De esta manera, quedan hechas las fotografías. De las 40 totales he realizado un cribado, dejando tras la primera revisión 16 fotos, que posteriormente volverían a ser sometidas a otro proceso de mezcla y composición para terminar dando lugar a 6 finales, de las que finalmente saldrían los bocetos que dan lugar al producto final, las cinco obras de la serie *En el borde del abismo*.



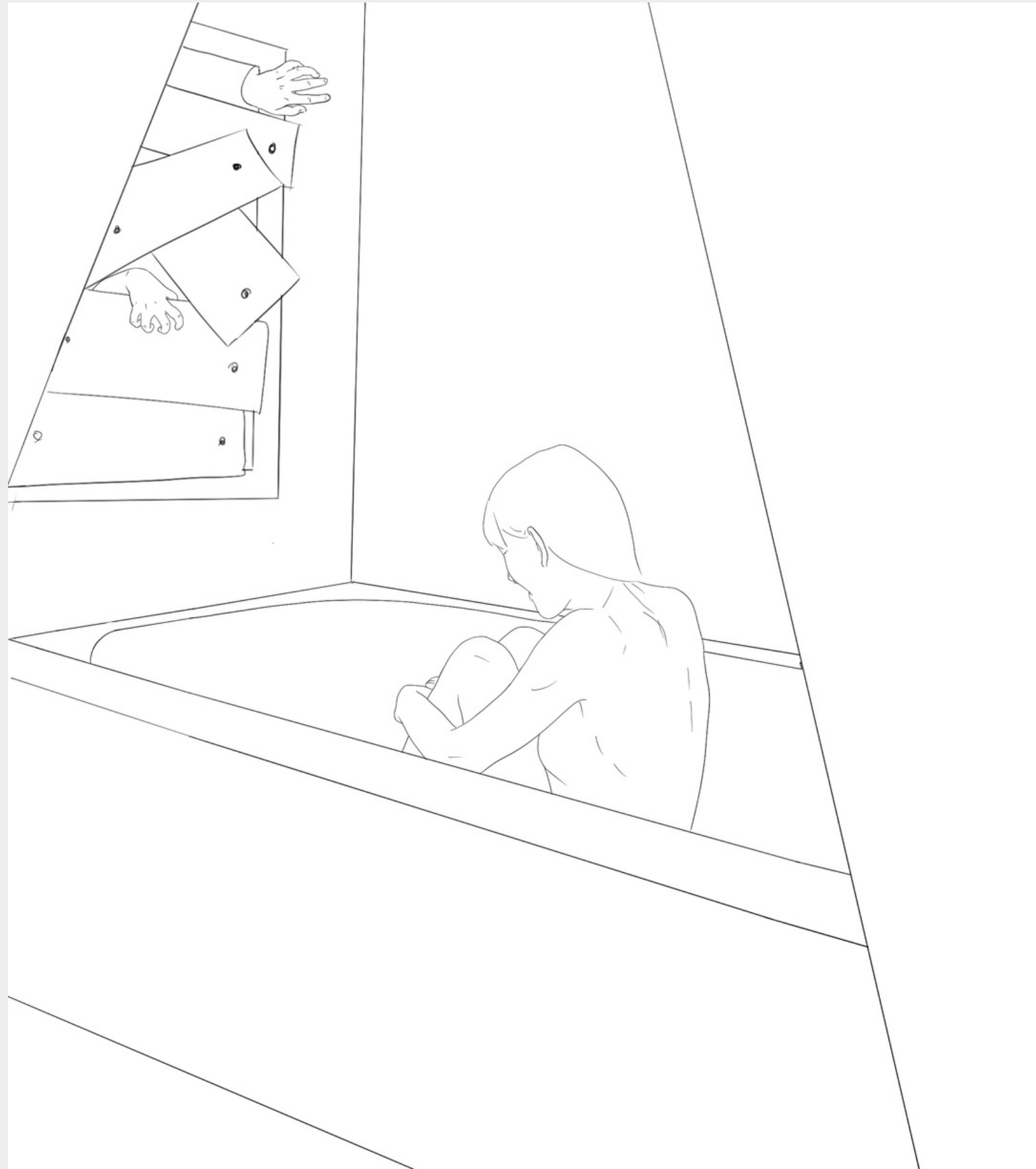
BOCETOS FINALES







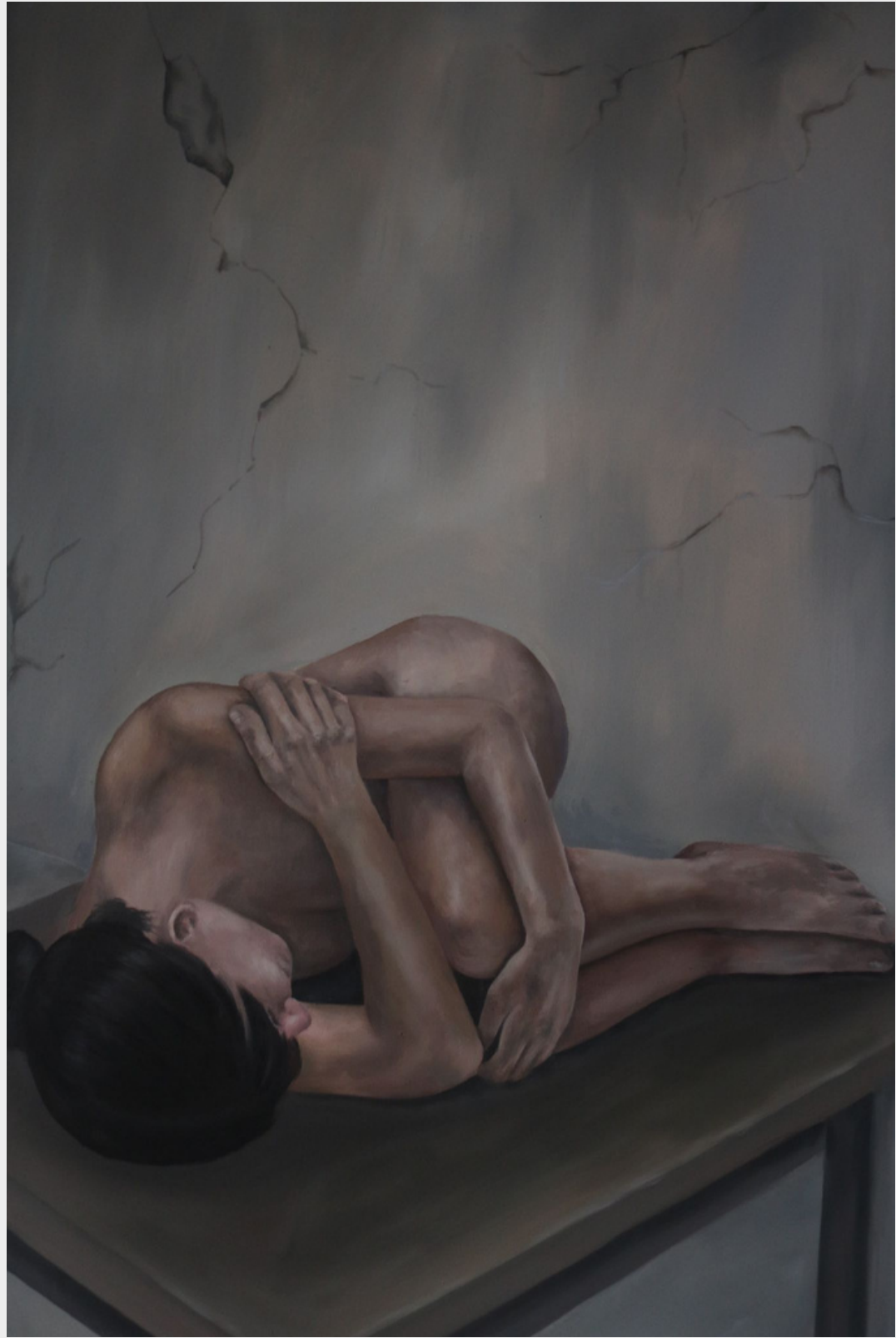




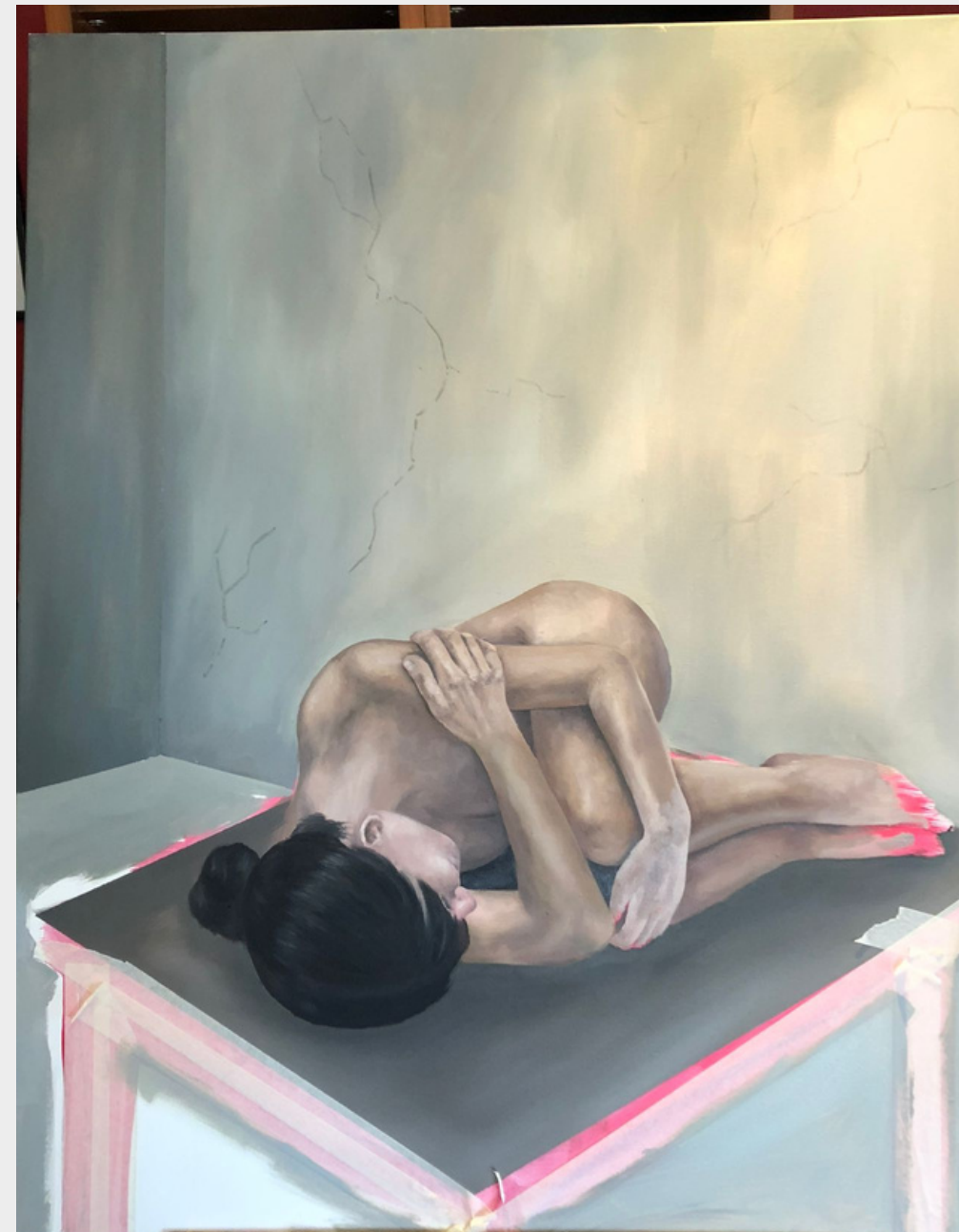


PRIMER CUADRO

AHOGO DEL ALMA
Óleo sobre lienzo
100x80cm
2021



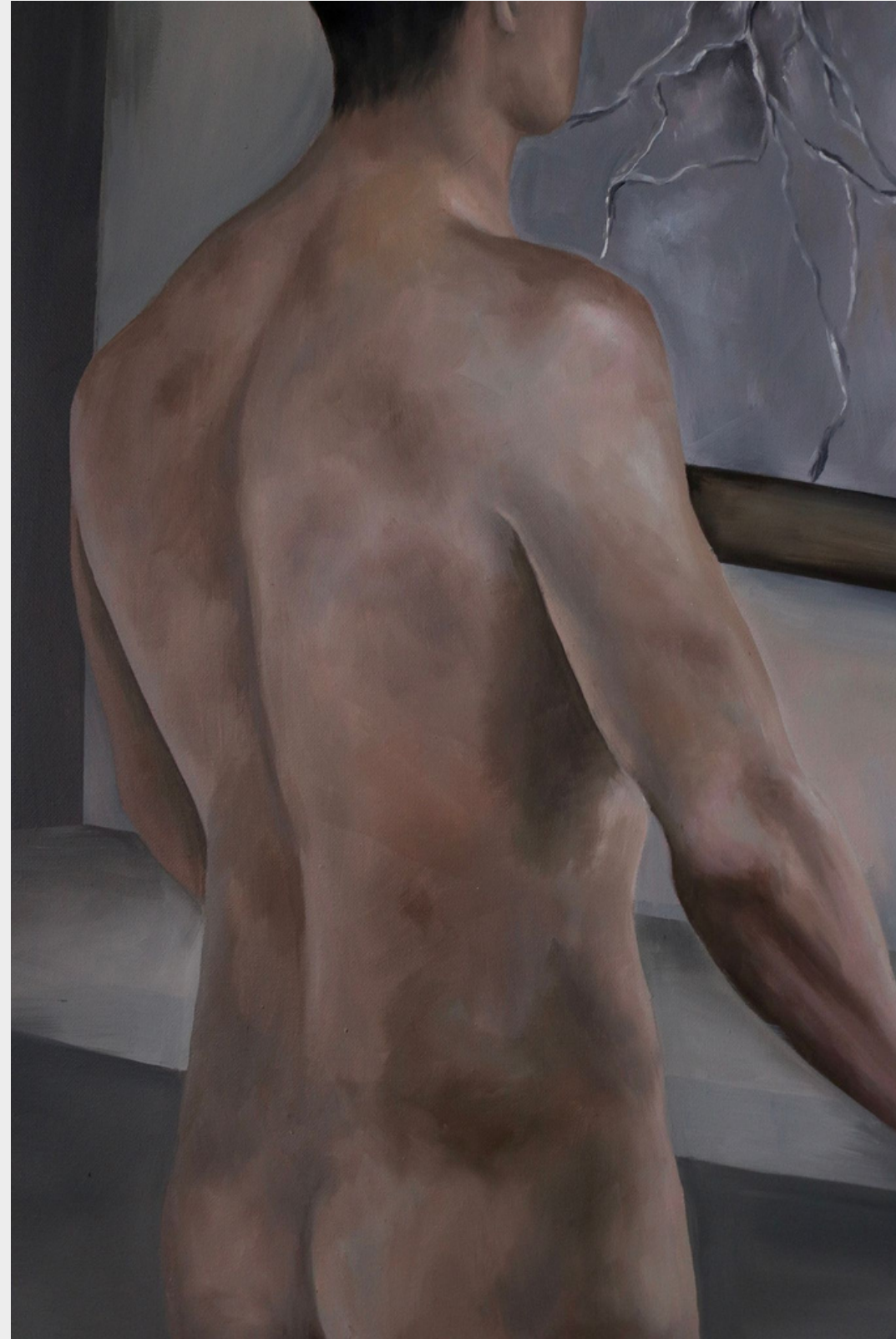
Con esta primera obra quise reflejar ese momento en el que la ansiedad pasa a ser tu única compañía. Un momento en el que ya te has acostumbrado a vivir con ella y cualquier problema se convierte en algo inmenso.





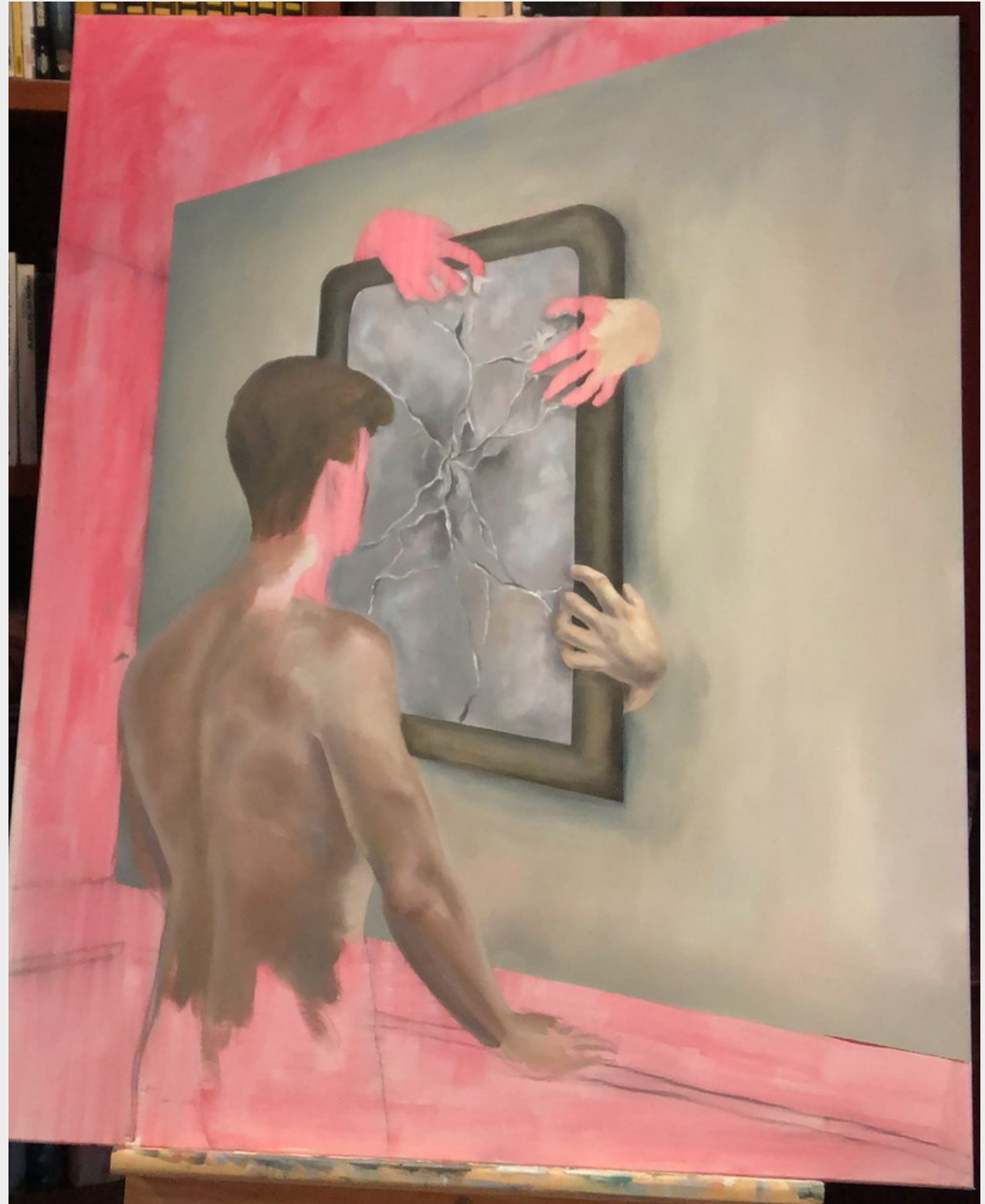
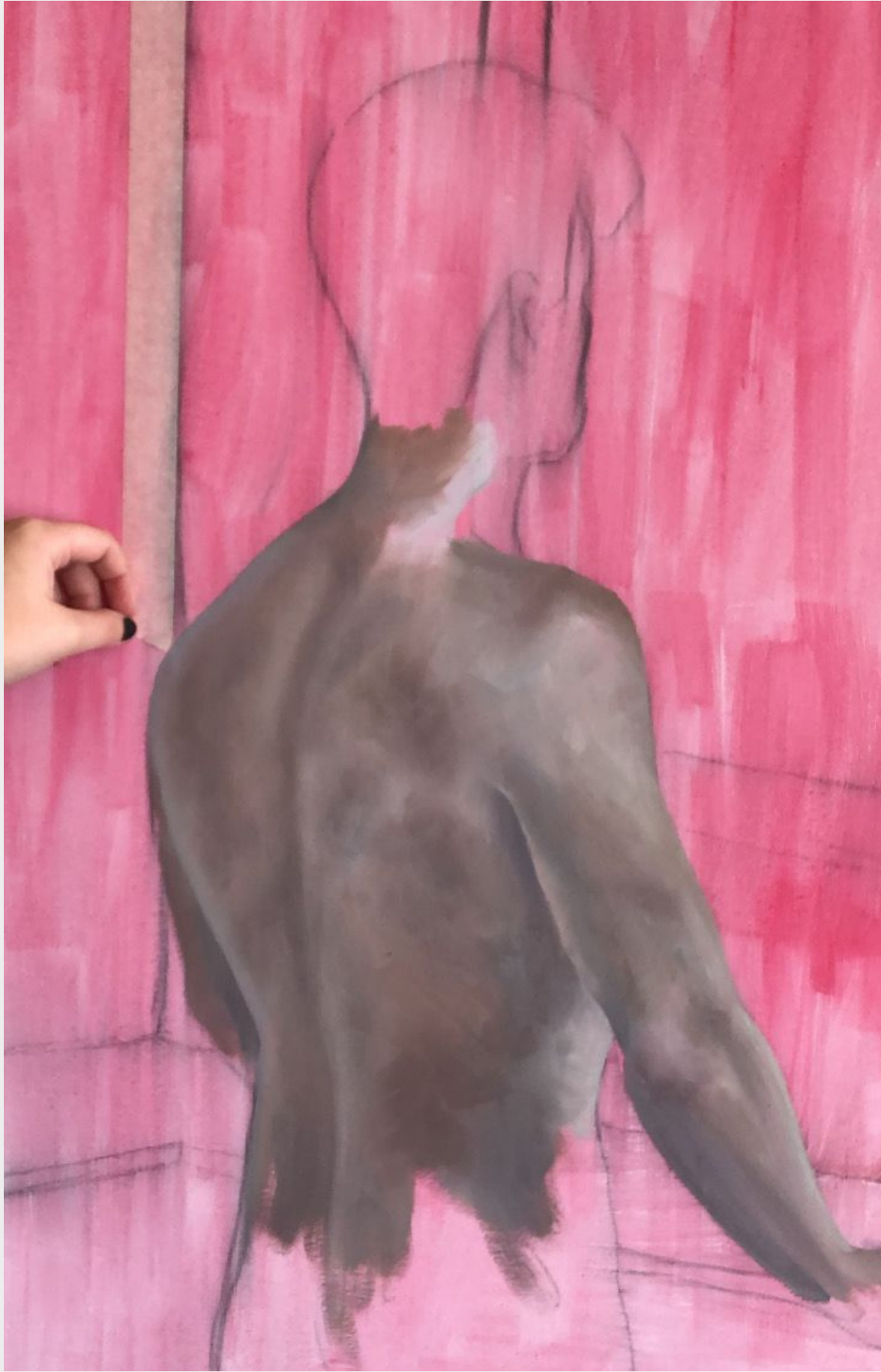
SEGUNDO CUADRO

IMPOTENCIA
Óleo sobre lienzo
100x80cm
2021





Con *Impotencia* hablo de ese rechazo hacia nosotros mismos que nos creamos cuando estamos en un momento de ansiedad. Nada nos gusta y nada nos contenta. Las inseguridades se vuelven cada vez más grandes y no puedes controlar tu cabeza.





TERCER CUADRO

DESGANA
Óleo sobre lienzo
100x80cm
2021

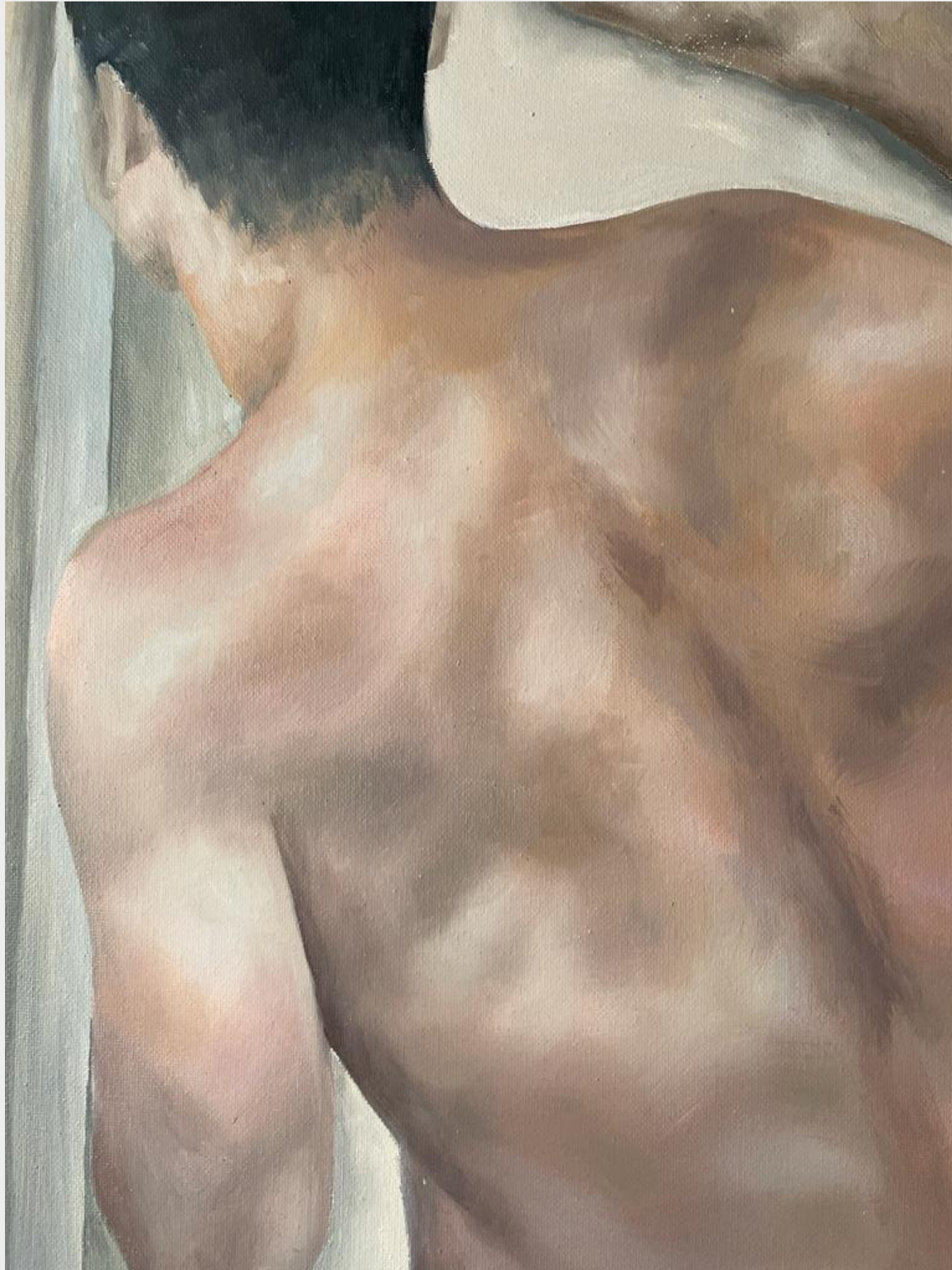
Esta obra nace de esa situación de ansiedad en la que salir a la calle se convierte en un peligro para tu cabeza. La ansiedad social es cada vez mayor y solo te sientes en paz cuando estás en casa.





CUARTO CUADRO

ABISMO
Óleo sobre lienzo
100x80cm
2021



Abismo, al contrario que la anterior, muestra el miedo a estar solo. Solo con los pensamientos y miedos.





QUINTO CUADRO

BLOQUEO
Óleo sobre lienzo
100x80cm
2021





Esta última obra es en la que más identificada me siento. La ansiedad hace que dejes de disfrutar de cosas que te hacen feliz, como en mi caso, pintar. Han sido meses, incluso un año, de bloqueo artístico en el que no he sentido fuerzas para terminar esta obra, que justo trata sobre eso.

CONCLUSIÓN

Como conclusión final, puedo destacar lo difícil que ha sido representar un tema tan importante y duro para mí. Aunque empezó siendo un trabajo de retratar algo desde el desconocimiento del tema, a medida que ha pasado el tiempo, me he dado cuenta de que en todo momento me estaba pintando a mi misma. Situaciones que creía que no había experimentado nunca, fueron llegando a mi vida con los meses. Es por ello, que la obra final, Bloqueo, representa a la perfección lo que he sentido. Meses y meses con cuadros sin terminar por no encontrar la fuerza para hacerlo.

Ha sido un trabajo duro pero que me ha enseñado mucho sobre mi misma y sobre las etapas de la vida reflejadas en la pintura.

En cuanto al trabajo pictórico, he aprendido mucho sobre anatomía y los espacios, que era lo que más me preocupaba. Creo que he superado mis expectativas con cada uno de los cuadros.

BIBLIOGRAFÍA/WEBGRAFÍA

- Cultura Inquieta. (18 febrero 2017). Interpretaciones arquitectónicas de las enfermedades mentales. Recuperado de: <https://culturainquieta.com/es/arte/ilustracion/item/11616-interpretaciones-arquitectonicas-de-las-enfermedades-mentales.html> *(Consultado en abril 2021)*.
- Dorado Bermúdez de Castro, B. (2016). Influencia de una exposición de arte sobre la ansiedad percibida en personas altamente sensibles. Trabajo de Fin de Grado. Universidad de Comillas. Madrid, España. Recuperado de: <https://repositorio.comillas.edu/jspui/bitstream/11531/13176/1/TFM000422.pdf> *(Consultado en mayo 2021)*.
- Fauchereau, S. (2006). En torno al Art Brut. Círculo de Bellas Artes.

- Instituto Cláritas. (s/f). ¿Qué es la ansiedad? Recuperado de: <https://institutoclaritas.com/tratamiento-psicoterapeutico/psicologia-para-adultos/trastornos/ansiedad/> (*Consultado en abril 2021*).
- Leblanc, S. (s/f). Las instantáneas del fotógrafo Aaron Tilley que provoca ansiedad. Recuperado de: <https://mott.pe/noticias/las-instantaneas-del-fotografo-aaron-tilley-que-provoca-ansiedad/> (*Consultado en junio 2021*).
- Melgar, M. C., Doria Medina Eguía, R., López de Gomara, E. (2003). Arte y locura. Lumen.
- Pinzhorn, H. (2012). Expresiones de la locura: el arte de los enfermos mentales. Cátedra.

