

SENTIR LA PROPIA
NATURALEZA EN EL ACTO
CREATIVO

SENTIR LA PROPIA NATURALEZA EN EL ACTO
CREATIVO

Sariyen Rico Ruiz

Autora

Línea: Creación, cuerpo y territorio

Investigación - creación

Coordinador de línea: Diego Romero Bonilla

Trabajo de grado para optar por el título de licenciada en
artes visuales

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Artes Visuales

Bogotá, 2024

Agradecimientos

Agradezco el amor incondicional, los afectos y la ternura y la sensibilidad de mi madre. También agradezco a mi padre por su apoyo constante y su esfuerzo.

A Cristian por su paciencia y acompañarme en momentos tan dolorosos, por su calidez y darme un espacio para abrazar mi sensibilidad.

A mis hermanas por su escucha y su complicidad. A mis amigos de la carrera por muchas veces sostenerme y darme ánimos para continuar.

Me agradezco a mí misma por ser tan fuerte, por cultivar poco a poco el amor necesario para abrazarme y seguir luchando día a día. Me agradezco por buscar todas las maneras posibles de mantenerme aquí.

Resumen

El acto creativo se caracteriza por su subjetividad. Puede dar lugar a obras de arte, pero también puede manifestarse como expresiones profundamente personales del artista. Cuando este proceso se convierte en una experiencia dolorosa y aparece el rechazo, resulta fundamental aprender a estar tranquila. Con el apoyo del psicólogo y del reconocimiento de la verdadera naturaleza a través de la vía del zen, experimento nuevas experiencias al volver a crear después de varios años de reconocimiento.

Surge entonces la autoficción, una forma de explorar mis experiencias y angustias en el proceso creativo mediante el cual, a través de Roja, cuestiono y reflexiono sobre la importancia de la serenidad al crear. Además, abordo el tema del budismo zen como una forma de cultivar la tranquilidad interior. A partir de mis experiencias, recopiló pinturas y dibujos que se fueron construyendo a lo largo de nueve años y expongo la importancia de la salud mental en artistas.

Palabras clave:

Budismo zen, acto creativo, salud mental en artistas, autoficción

Tabla de contenido

Introducción1
Planteamiento del problema2
Antecedentes	...5
Autoficción: A la puta reflexiones z e n	...8
Sr. Monje: zazen -la naturaleza de sí mismo – vacuidad	... 46
Investigación creación	... 59
Experiencias acto creativo	... 64
Proceso creativo y reflexiones zen 68
Montaje a la puta reflexiones zen	... 84
Y qué viaje	... 89

Introducción

Este trabajo es una investigación-creación que explora mis experiencias de angustia en el proceso creativo, he sido testigo de cómo la intranquilidad ha obstaculizado mi capacidad de crear, llevándome a una necesidad existencial de aprender a estar tranquila. Se abordará cómo el autoconocimiento es esencial para la creación artística.

El objetivo central de esta investigación es comprender cómo el conocimiento de sí misma puede potenciar la creatividad y mitigar el sufrimiento en el acto creativo. En el contexto del budismo zen, se reconoce ampliamente que la ignorancia constituye la raíz del sufrimiento. En consecuencia, esta ignorancia también se presenta como un obstáculo para la creatividad. Así mismo se sostiene que al cultivar el "autoconocimiento", la mente del artista se aleja del miedo y las preocupaciones, lo que le permite explorar nuevas ideas y expresiones creativas sin limitaciones. Es por esto que surge el siguiente cuestionamiento ¿Cómo incide el bienestar emocional en mi proceso creativo, influenciado por el zen?

Para lograr este propósito se presenta una autoficción protagonizada por Roja, a través de la cual se exploran las inquietudes, vivencias, la angustia de crear y el rechazo que me generaba el acto creativo y como la ayuda del psicólogo y la influencia del budismo zen van construyendo otras formas de abordar el proceso creativo.

La estructura de la tesis se divide en tres grandes capítulos: el primero se enfoca en la narrativa autoficcional, donde se describen las experiencias detonantes, las angustias, y la importancia de la ayuda para reconocirme a mí misma y así volver de una manera más tranquila al proceso creativo. Además de los conceptos de interés del budismo zen y

cómo influyen el acto creativo. En el segundo capítulo se abordan los conceptos teóricos de lo que es el acto creativo, y la relación que se establece con el budismo zen. En el último capítulo se aborda cómo surgieron las creaciones y reflexiones a lo largo de mis experiencias y aprendizajes desde el proceso creativo.

Planteamiento del problema

En la creación artística existe la creencia de que estados emocionales como la ira, los miedos, la depresión, la ansiedad son impulsos generadores de obras artísticas. Se argumenta que sin esos estados mentales no surgirían obras de arte de calidad. Esta noción sugiere una estrecha relación entre el genio y la locura, una percepción que ha perdurado en artistas de diferentes épocas y que aún se mantiene arraigada en ideas socialmente aceptadas sobre la conexión entre la creatividad y la estabilidad mental. Por ejemplo, en una ocasión que fui hospitalizada, el psiquiatra me indicó que mi condición estaba relacionada por ser estudiante de artes. El médico señaló que los artistas, ya sean pintores, músicos, escultores, poetas u otros, trabajamos constantemente con nuestras emociones y el caos, lo que puede desencadenar estados alterados.

Es importante explorar a profundidad cómo los estados emocionales afectan a los artistas y a los estudiantes de arte, porque se pueden desencadenar varios problemas al creer que solo a través de los trastornos mentales se puede alcanzar la verdadera creatividad. Además, existe el riesgo de que se romantice la imagen del artista que sufre problemas

psicológicos. Es esencial examinar estas cuestiones con detenimiento para promover una comprensión más completa en relación con la salud mental y la práctica artística.

Al observar cómo a lo largo de la historia del arte se han relacionado los estados alterados o la locura en el proceso creativo, comparto mi experiencia personal, y cómo ha sido mi proceso creativo, con el objetivo de exponer cuáles son los problemas que me han llevado a estados alterados y me han generado angustia e intranquilidad. Pues he tenido problemas de depresión y ansiedad y esto se ha trasladado a la creación artística, detonando el sufrimiento que me generaba crear, donde predominaban pinturas que evocaban muerte, destrucción y mucho rojo. Estos conflictos no los lograba comprender y la acción de pintar se fue convirtiendo en una experiencia aterradora, pues no lograba entender las raíces de los conflictos emocionales. Con el tiempo dejé de pintar, de dibujar y finalmente de crear.

Es importante entender cómo los problemas psicológicos afectan el acto creativo, en ese sentido, intentaré examinar a través de mi experiencia cómo se pueden explorar otras formas de creación artística. Reconocer la importancia de comprender que aspectos de mi experiencia personal me generaban malestar emocional al momento de crear. Fue entonces cuando el budismo zen emergió como un camino hacia el autoconocimiento y la plena conciencia del presente.

Desde dónde se abordará el budismo zen

Los términos que se presentan aquí tienen un carácter introductorio ya que no se abordará el budismo zen en un sentido amplio. Esta práctica tiene una tradición que se origina en la experiencia del Buda histórico Siddhartha Gautama¹, quien vivió en el norte de la actual India en el siglo V antes de la era cristiana y quien, en postura de meditación, despierta a la realidad inmediata de la vida.

En consecuencia, dado que el tema es tan amplio, es importante mencionar que este trabajo se enfocará en la exploración de solo tres términos característicos de esta práctica. Es fundamental establecer que el enfoque estará exclusivamente en los conceptos de zazen, la naturaleza del Buda y vacuidad. Estos términos estarán abordados desde el personaje el Sr. Monje, del cual se hablará más adelante. Por último exploraré cómo estas enseñanzas influyen en mi proceso creativo.

¹ Siddhartha Gautama (más conocido como Buda, c. 563 - c. 483 a.C.) La palabra Buda significa «El Despierto» y se refiere a la capacidad de sumergirse en la experiencia plena de la vida más allá de los condicionamientos y los filtros con los que nos relacionamos en lo cotidiano fue, según la leyenda, un príncipe hindú que renunció a su posición y riqueza para buscar la iluminación como asceta espiritual, alcanzó su objetivo y, al predicar su camino a otros, fundó el budismo en la India en el siglo V a. C.

Antecedentes

En este apartado se recogen los trabajos que desde diferentes escenarios, conceptos y sujetos tocan temas esenciales de mi investigación. Cómo el budismo zen, la creatividad, la pintura y la práctica meditativa; donde su trabajo logra inspirar y contemplar un panorama más amplio de los temas a trabajar.

El primer antecedente seleccionado es denominado “el arte como forma de meditación un viaje espiritual desde la experimentación gráfica” (Pantina, 2017) esta investigación se escribió en el marco de la tesis doctoral en la Universidad de Sevilla. Se destaca la exploración de la intersección del arte y la meditación, centrándose en el budismo zen y su influencia en los artistas David Lynch y Franco Battiato. Además, se profundiza en cómo estas influencias se manifiestan en la obra de estos artistas, ya sea a través de elementos simbólicos, búsqueda de simplicidad y armonía o exploración de temas relacionados con la naturaleza de la mente y la experiencia humana.

Así mismo estudia las obras de Joseph Beuys, Dan Flavin y Jhon Cage, artistas que trabajan con temas relacionados con la práctica de meditación zen y su impacto en el proceso creativo, destacando cómo la atención plena enriquece la expresión artística. Trata temas que son similares a mi tema de investigación principalmente se centra en las experiencias de otros artistas y cómo desde términos propios de la meditación zen y meditación trascendental crean obra.

El ensayo “Atrapa el pez dorado: Meditación, conciencia y creatividad” (2006) de David Lynch es un referente invaluable para mi trabajo de grado por varias razones. En primer lugar, Lynch no solo es un renombrado director de cine, sino también un artista multifacético que aborda la creatividad desde diversas perspectivas, incluyendo la

pintura, la música y la escritura de guiones. Su experiencia en el campo de la creatividad lo convierte en un recurso valioso para comprender como la meditación puede influir en el proceso creativo.

En el ensayo Lynch comparte sus experiencias con la meditación trascendental² y destaca como esta práctica ha impactado positivamente tanto en su proceso creativo como en su vida en general. Uno de los aspectos más destacados de su reflexión sobre la relación entre la creatividad y el sufrimiento, señala como el sufrimiento puede actuar como obstáculo para la creatividad, alejando al individuo de su capacidad de crear. En contraste, la meditación trascendental ofrece una vía para apartarnos del miedo y liberar nuestro potencial creativo. Al cultivar la consciencia y la serenidad mental a través de la meditación, nos volvemos más valientes para explorar nuevas ideas y expresarnos creativamente.

Para mi trabajo de grado, esta perspectiva es fundamental, ya que exploro como la meditación zen puede ayudar a apartar el miedo y potenciar la creatividad. Las enseñanzas de Lynch proporcionan un marco teórico sólido y ejemplos prácticos que respaldan la idea de que la meditación zen puede ser una herramienta poderosa para liberar el potencial creativo.

El tercer trabajo corresponde a una investigación denominada “esta es una historia del presente” de Adriana Ospina Mesa (2003) este trabajo se realizó para recibir el título de maestro en artes de la Universidad de los Andes.

² Meditación trascendental consiste en la repetición de una palabra en sanscrito o un sonido, conocidos con el nombre de “mantra”

Plantea la importancia de la consciencia del presente en la vida cotidiana por medio de la práctica del aikido³ y de la meditación Zen. Prácticas que le permiten despojarse de los pensamientos que le impiden experimentar el instante pleno, que ponen en evidencia la disolución del yo. Ella propone dibujar con agua en concreto en tiempo real lo que percibe en el momento que realmente suceden sus pensamientos y con esta práctica también busca evidenciar lo efímero de lo real. También recoge unos videos previos a la experiencia de meditar para captar los eventos previos a la meditación.

En este trabajo de grado, se aborda la influencia del budismo zen en mi proceso creativo donde no se enfoca en la obra final como lo han hecho diversos autores como Jhon Cage o Joseph Beuys sino en el proceso creativo, enfocándose en el autoconocimiento como esencial para la creación artística. Para lograr este propósito se presenta una autoficción protagonizada por Roja, a través de la cual se exploran las inquietudes y vivencias que obstaculizan el proceso creativo y como la influencia del psicólogo y el budismo zen me ayudó estar más tranquila para poder retomar la creación artística.

Esta autoficción está escrita en fragmentos, no es un diario, no sigue fechas específicas o un hilo narrativo tradicional. Fluya y déjese envolver por la narración, las pinturas y las locuras y sentires de Roja, la protagonista.

La lectura al final es un todo.

³ Aikido es un arte marcial japonés que se basa en combatir para enfrentarse a uno o varios adversarios, se trata de unir las energías físicas y mentales y que el individuo se armonice con el resto del universo para conseguir un desarrollo integral

A la puta, reflexiones z e n

El peso de la indecisión se aferra mientras observo un edificio azul oscuro en la calle 85. Una estructura imponente que parece desafiar mis propias dudas, el aire cargado de incertidumbre, mientras pienso si debo estar allí. Inhalo profundamente, y finalmente con un temblor en mis dedos me acerco al timbre. ¿Debo hacerlo?

La puerta se abre y una joven mujer me saluda con una sonrisa cálida. Me invita a que pase y tome asiento. Un escalofrío recorre mi espina dorsal mientras me siento en el sofá observando el ambiente tranquilo que me rodea, apenas interrumpido por el suave murmullo del blues que emerge de los altavoces. Observo los mandálas y colores que adornan una mesa de centro, tratando de encontrar un anclaje en medio de mi confusión.

Pasados unos minutos, Cristian sale y me llama a su consultorio. He conocido a Cristian unas dos semanas

atrás en la universidad. Mi chico insistía en que necesitaba ayuda, y después de dos años de evasión, finalmente fui al psicólogo, pero la tarea de confrontarme conmigo misma no es fácil, uno sale de ese lugar angustiada, llorando, con dolor de cabeza y sin ganas de volver. Pero buscaba ayuda o daba por terminado todo.

El consultorio es un cuarto totalmente blanco, salvo un mar de azules en una pintura, un diván azul junto a la ventana, y una mesa de centro con una escultura de tortuga. Pero mi atención se centra en un maldito reloj, tic tac tic tac. Odio ese sonido, parece un afán interminable.

Observo su presencia por unos momentos. Un tipo joven, tal vez rondando los treinta años, ojos azules que reflejan tranquilidad. Viste una camiseta blanca, una bufanda azul y jeans del mismo tono. Es como si el color azul fuera su obsesión. Me pregunto qué

secretos esconden esos ojos azules, qué historias se esconden detrás de esa apariencia serena.

Su voz suave transmite una calma apacible que parece envolverme en medio de mi incomodidad. Comienza haciéndome algunas preguntas, Pero ese día, no tengo muchas ganas de hablar. El silencio se cierne entre nosotros, mientras de fondo suena “The Sky is Crying”, una melodía que parece resonar con las sombras que acechan en lo más profundo de mi ser.

Una voz interior me pregunta una y otra vez qué diablos hago en ese lugar, quizá un maldito impulso me condujo hasta aquí. Pero conforme las semanas transcurrían, voy conociendo un poco más al hombre que se sienta frente a mí. Le confesé tímidamente, que me era difícil abrirme frente a un extraño. Sin embargo, él me respondió con calma, ofreciendo la libertad de preguntar cuánto quisiera. Entonces, decidí que me compartiera algo sobre el mismo.

Descubrí que compartimos una pasión en común: el arte. Él es músico, es vocalista y guitarrista de una banda de rock. También descubrí capas más profundas de su ser. Su amor incondicional por los animales, especialmente los perritos, revelaba un corazón compasivo. Y entonces, me habló de su escepticismo hacia la existencia divina, me resultó grato, pues no lo utilizaba como un refugio ni una esperanza para encontrar consuelo y tampoco me hablaba de un propósito o un sentido de la vida y debo admitir que me parecía atractivo.

Regreso al consultorio cada jueves a las 3:00 pm, enfrentando las mismas preguntas de siempre ¿cómo ha sido mi semana? ¿cómo me siento? ¿Y si recuerdo algo que quisiera compartir? Y en esos momentos cuando mi mente vaga por el recorrido desde la universidad hasta aquí, la duda persiste ¿es realmente necesario que asista? No estoy tan mal, solo un poco

triste. Pero tal vez, si no estuviera aquí, estaría llorando y caminando sin rumbo por horas.

Es absurdo, pienso mientras me desplazo. Vivimos en una sociedad deprimente y aterradora, entonces ¿Qué podría tener para que asistiera casi en contra de mi voluntad? Al final, ¿quién en su sano juicio quiere contarle su vida a un desconocido?

Reconozco que era alguien amable, eso ayudó a que volviera, me pasó su número de teléfono diciendo que podía llamar si necesitaba algo. Incluso me aseguró que podía volver cuando yo quisiera, me dejó los datos de algunas clínicas por si la cosa se ponía muy mal. En ese momento, creí que exageraba, que no lo necesitaría, pero que equivocada estaba.

En una de las sesiones, me encuentro sentada frente a Cristian. Hablamos de lo que había hecho esa semana, hasta que de repente, un escalofrío me recorre, mis ojos ven las piernas de un hombre, solo las veo por

debajo de las rodillas y están cubiertas de sangre. Trato de apartar la mirada, esperando que sea producto de mi imaginación, pero permanecen allí inmóviles. Solo permanecían ahí, quedé desconcertada por lo que estaba mirando. El latido de mi corazón retumba mis oídos, mis piernas tiemblan demasiado y me quedo inmóvil por unos instantes. El miedo me envuelve, no sé qué hacer. Cristian nota mi perturbación y observa al mismo lugar donde estoy mirando. Su voz rompe el silencio cargado de tensión ¿qué pasa?, ¿estás bien? Me quedé callada por unos instantes, miré fijamente a Cristian y entonces, me levanto de un movimiento brusco, lo cogí fuertemente del cabello le di dos golpes en la nariz, solo pude ver su camisa blanca llena de sangre, y en un instante salí de allí y me fui. Quedó confundido, yo también lo estaba, Cristian se preguntaba quién era yo.

Solo soy roja

Solo soy roja

una mancha roja

no importa, solo roja, es simple puede ser muy simple
para que tantas descripciones, si no importa, pero sí
importa tampoco importa ⁴

y si él no importa no funciona puede decir

¡A la puta!

Sariyen

pero dígalo con fuerza y convicción

⁴ Segura, Rene *Diálogos con el señor plátano*. Bogotá: Editorial perfecta.

Death – DEATH- Death.

Es martes o miércoles, quizá sábado, los días se desdibujan entre lágrimas que se entrelazan con la furia que me consume. Con un impulso desesperado, mis uñas arañan las paredes como si quisieran escapar de su cárcel. Death. Death, death, escribo con letras grandes y temblorosas en la pared. Cada golpe en mi cabeza contra el frío muro resuena como un eco de mi dolor más profundo, un grito silencioso que intenta encontrar su voz en medio del caos.

Con un impulso guiado por el dolor, un impulso guiado por la rabia, por el cansancio, la desesperación. Estoy harta, muy harta, un hastío que se alimenta del vacío de mi existencia.

Saben, siento un aburrimiento profundo, una sensación de no querer vivir. ¿Acaso no lo han sentido en algún momento? los días se convierten en una masa amorfa de angustia. Donde cada hora parece más interminable que la anterior. La gente dice hay días de

días. Bueno, puede ser, pero para mí eran todos malditos días. Joder, es algo serio, murmuro entre dientes.

Ahora que lo recuerdo, esas sensaciones me son tan familiares. En las estaciones de Transmilenio, un impulso instintivo, un impulso muy real, mi corazón comienza su danza frenética. Como un golpe que retumba con fuerza en mi pecho. Las lágrimas, siempre las lágrimas, empañan mis ojos mientras contemplo el imponente bus rojo, un transmilenio como promesa de liberación, de escape. El impulso es muy real, palpable, casi tangible. Siento el ardiente deseo de lanzarme hacia él y desaparecer. No se notaría mucho porque soy totalmente roja, solo era dejarme caer... y bye bye

La imagen persiste en mi mente, como un eco lejano que niega a desvanecerse y sigo llorando. Retrocedo unos pasos, intentando alejarme de las puertas. Pero mi respiración sigue agitada, mis lágrimas no paran. y al final me subo al bus rojo.

Me bajo en la estación de Transmilenio de la 72, camino hacia los cerros, camino hacia Lourdes. Camino hacia el sur, camino sin rumbo, camino para cansarme, camino muy rápido, pero sin saber a dónde ir. Camino para huir de mis pensamientos, de mis emociones, de mí.

Por un tiempo largo, me alejé de casi todo, creía que las películas, la música, leer y otras personas aumentaba mi llanto, mi tristeza, mi dolor, de verdad lloraba mucho en esos días, dormía muy poco, comía muy mal y estaba muy sola. Por esos días llegaron las pastillas, unas color rosa, otras blancas y otras verdes (drogas legales por su puesto).



Espiral. 2022, 28x25cm técnica: Ilustración con rapidógrafo. Elaboración propia

Pero no empezamos con cosas tristes tan rápido

Salgo a caminar, y desde el primer paso, percibo una sensación distinta en el aire. Una fragancia exótica, similar al maracuyá, envuelve mis sentidos. Mis pasos se sumergen en una paleta de colores intensificados; los verdes resplandecen con luz propia, mientras que el amarillo se eleva en el aire, irradiando un fulgor sobre todo lo que toca. Se eleva entre burbujas de color, creando un espectáculo simplemente mágico.

Los sonidos adquieren una nitidez intensa. El susurro de la gente, el bullicio de las tiendas, la música que flota en el ambiente... Todo cobra vida con una claridad cristalina que despierta mis sentidos. Mi mirada se agudiza, percibiendo cada detalle con una precisión asombrosa.

Avanzo a paso decidido, pero la sensación que me envuelve es de una felicidad genuina. Son esos días

felices en los que puedo permitirme estar completamente emocionada por las cosas simples que suceden a mi alrededor.

Finalmente, llego al parque y me recuesto en la banca. Los árboles susurran con una voz un tanto más alta de lo habitual, al igual que los pájaros que revolotean entre sus ramas. Aunque su canto se escapa entre el tumulto de la gente y el sonido de los carros que pasan apresuradamente.

Levanto la vista al cielo, donde los azules se entremezclan con el gris crepuscular de la tarde. Me quedo allí, absorta en la contemplación del atardecer, mientras los tonos morados y magentas danzan en el cielo celeste, marcando el paso del tiempo.

¿ya salieron a ver el atardecer hoy? ¿hace cuánto tiempo no ven un atardecer?

La madrugada

Despierto de repente, el reloj marca las tres o cuatro de la madrugada. Me incorporo de golpe, siento punzadas intensas en mis piernas, un dolor agudo que me consume, una extrañeza que se apodera de mi ser. Mis piernas se sienten extrañas, ajenas a mí, y grito ¡No son mías! las tocó, experimento un sufrimiento intenso. La idea de cortarlas se apodera de mis pensamientos mientras busco frenéticamente algo que alivie mi tormento. Escudriño en la oscuridad algo con que cortarlas, pero nada sirve. Sólo encuentro la mesita de noche por un lado y una silla de ropa al otro.

Mis manos buscan desesperadamente algo que me libere, algo que me ayude a conseguir la paz que ansío, pero nada parece funcionar. Con un impulso desgarrador, mis puños se convierten en hachas que golpean mis piernas, descargo mi furia, mi rabia, en un

acto que raya la locura, alimentando la irracionalidad y el desespero. Golpeo con violencia, aferrada a la idiotez y al dolor.

Y cuando al fin regreso a mí, solo queda el eco del llanto y el susurro del silencio, un silencio que se vuelve ensordecedor en la madrugada.



Gritos. 2019 60x80cm técnica: óleo sobre MDF. Elaboración propia

El espejo

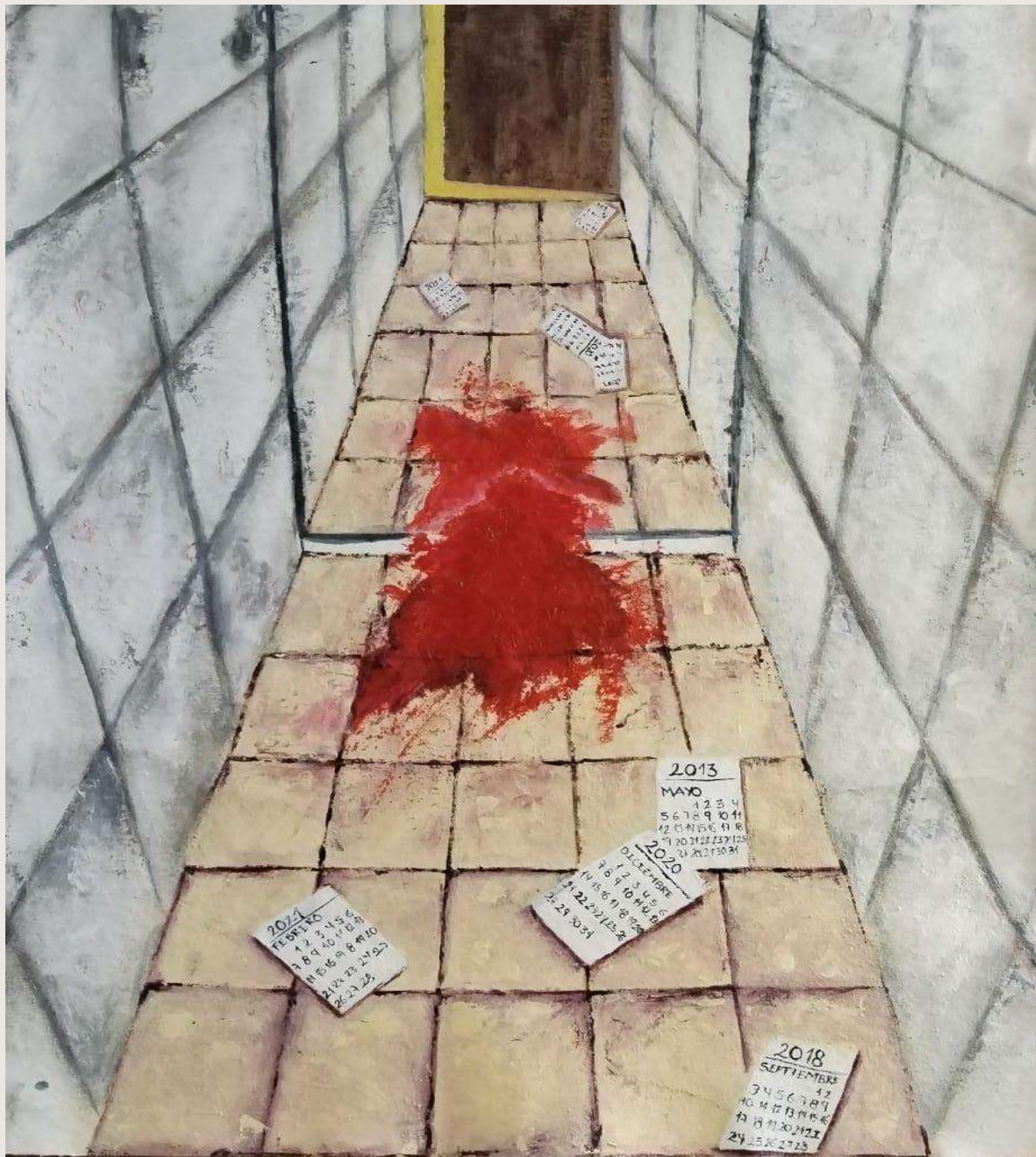
El reflejo me devuelve la mirada, pero mis ojos cansados, hinchados de tanto llorar, ahogados en llanto, un llanto que no para, no cesa. Mi cabeza hierve, como si el fuego la consumiera desde dentro. ¡Va a estallar! ¿qué putas me pasa? ¿Por qué sigo llorando?

Un grito desesperado escapa, solo clamo por un momento de paz, un instante de tranquilidad en medio del caos. Un respiro es mucho pedir maldita sea. ¡Basta! ¡Basta! ¡Basta! ¡No más! ¡No más!

Buscaba respuestas en mis ojos, como si el espejo pudiera revelar el misterio de mi dolor, la causa de mi desespero. Pero todo lo que veo es confusión, una mezcla de emociones que me consume por dentro. No entiendo qué me sucede, estoy tan cansada, harta, al borde del abismo, a punto de renunciar. No sé cuánto

más pueda soportar. Solo queda repetirme una y otra vez: ¡No más! ¡Nunca más!

Siento el tedio de los años, la misma escena una y otra vez. El ciclo interminable que me arrastra, se repite. ¡No más!



El espejo. 2023, 50x70cm.

Técnica: acrílico sobre tela.

Elaboración propia

La angustia persiste

El sudor recorría mi rostro de forma abundante, mi cabello pegado a mis ojos no me dejaba ver por instantes; tanta adrenalina recorría mi cuerpo, me sentía enloquecer. Por un momento soy consciente y siento el dolor en mis nudillos, bañados en sangre, pero sigo golpeando los duros huesos de aquel hombre, escucho su voz ahogada de dolor, sin que me importe en lo más mínimo y más bien siento un placer que surge en lo instintivo. Cansada me detengo y miro a mi alrededor, me pregunto porque he llegado a ese acto, qué difícil saber las causas que llevan a la estupidez, a la furia a la locura.

A los 18 años me fui de la casa, no quería seguir viviendo en el miedo que producía estar en esa cárcel a la cual llamaba hogar. ¿Qué podría hacer? ¿Cómo vivir? Las únicas cosas que me importaban en este mundo era beber y pintar, con las dos me sumergía en

un mundo distinto donde la realidad no era tan miserable.

Vivía el día a día sin sentido, con el tedio y aburrimiento. Pero no sentía que mi vida estuviera vacía, pues lo más importante no es la riqueza, ni la casa, ni el marido, ni una mascota. Mi pasión era pintar.

Renté un cuarto al sur de Bogotá, conseguí un trabajo en un Paga todo (una oficina de juegos de azar donde se apuesta el chance) que me daba para medio comer. Mi trabajo era ser amable y ofrecerles la suerte, como si esa mierda existiera, siempre me sorprendió como personas que apenas sabían leer y escribir, parecieran capaces de complejos cálculos matemáticos y asombrosas proezas memorísticas. Y qué decir de la tribu que se ganaba la vida vendiendo predicciones, amuletos, sistemas para dominar el azar y otras cosas que servían a los maniáticos, en su acto de fe. Esperanzados por un dinero extra para salir de sus miserables vidas. Pobres tontos solo se pagan

pequeñas sumas y los ganadores de los grandes premios son inexistentes.

Me levantaba todos los días a las cinco de la mañana, para ir a darles la suerte a los maniáticos de números inagotables. Pero quien en su sano juicio quiere ir a un lugar donde tiene que estar 8 horas y cumplir un horario. Hasta agradecido por un salario de mierda. ¡Para qué putas! si en cualquier momento me remplazan, al final no me pertenece. Así permanecí en ese trabajo por algunas temporadas porque me aburría el tedio y la monotonía.

Ahora sí me entienden.

Regresemos al momento en que golpeé a ese hombre. Una cerveza, dos cervezas, cuatro cervezas, no me satisfacían, me sentía asqueada, furiosa. Tire la silla y arrojé una botella contra la pared, disfrutando del sonido del vidrio al romperse. Salí del bar inmediatamente. Caminé por varias cuerdas, consumida por la furia, una furia inexplicable que me

impulsa visceralmente. Mis pasos fueron cada vez más rápidos. Al cruzar la séptima con diecinueve, vi un hombre de estatura media, me detuve a observar sus movimientos, preguntándome si tendría familia, si sería estudiante o si su trabajo sería monótono. Sin pensarlo, lo seguí. Al pasar por un lugar solitario, lo sorprendí con una fuerte patada en las cuevas, de una se quedó en el suelo. El resto ya lo saben.

Esa noche regresé a la habitación donde me alojaba, sentí un impulso enorme por pintar. Pues toda la emoción de la golpiza que le di a ese hombre me causaba las más sinceras emociones. Así que tomé algunos tubos de pintura acrílica. Tonos de rojo, algo de negro y un poco de blanco. Al final quedó una tela hermosa y horrorosa a la vez.

El rojo con el que pintaba era casi una obsesión, maldito rojo, un rojo sangre, el más recurrente en mis pinturas, tan vivo, tan enérgico, tan letal. Va bien con todo. Rojo, rojo de los más intensos. Rojo que evoca heridas, violencia, pasión. Ha sido reiterativo en mis pinturas.

Finalmente, encontré una conexión, un vínculo que fluye de manera natural, una pasión por el maldito arte. Al pintar, puedo sentir el rojo. Pero no todo es color rojo vibrante. Hay mucha sangre roja. Sangre que traspasó mis pinturas y por supuesto a mí. Me fundí con la pintura, también soy roja, es difícil no mezclarse. Algunas de mis pinturas terminaron en la basura, rotas o quemadas. Crearlas me lleva a otros estados de angustia, ira, dolor, éxtasis. Sale algo que está muy guardado dentro de mí, algo que no comprendo del todo.



Marioneta. 2021 18x15cm técnica: Rapidógrafo sobre papel. Elaboración propia

Pasaban horas entre angustia y dolor, los gritos en mi cabeza no cesan. Veo imágenes que no sé qué tan reales son. Escucho *She lost control* de Joy Division, la repito una y otra vez. Quizá me siento identificada, siempre perdiendo el control. Recuerdo que muchos de esos estados emergen cuando pinto. Que vaina tan jodida cuando por fin había encontrado alguna conexión, cuando por fin había encontrado una pasión, algo que realmente me mueve, algo en lo que soy buena, justo me lleva a cierta locura. No, no creo que sea esa palabra más bien intranquilidad.

Las chicas tristes son un tema recurrente, miradas perdidas, desnudas en su mayoría. Quizá es un reflejo de cómo me sentía. Intenté pintar otras cosas, pero el rojo estaba casi siempre presente. Era un reflejo de mi misma. Así continúe, como en automático. Otra noche de angustia y lágrimas, de golpes y de insomnio. En

aquel entonces, lo veía como algo hasta normal, era lo único que conocía.

Joder y saber que me gustaba en realidad, era muy difícil. Una que hace con tanto odio y dolor. Es común escuchar “crea, convierte todo eso en arte”. Maldita sea, pero ¿a qué costo? Una angustiada solo quiere el descanso eterno.

Las pinturas que creé con mucha pintura roja son un reflejo palpable de dolor. Cada pincelada es un grito, una expresión visceral de frenesí y desesperación. Atrapada en la esencia misma de mi sufrimiento en una explosión de color y formas que evocan algo que no comprendo.



Sin título. 2016, 30x25cm técnica:
Acuarela sobre papel. Elaboración
propia.

Los rostros del miedo

El sudor corre por mis manos, reflejo de la intensidad de mis emociones mientras me enfrento al gran lienzo en blanco. Mis dedos tiemblan, ansiosos por dar vida a las imágenes que pasan por mi mente. Sumergida mi paleta de colores favorita, rojo sangre, negro profundo, blanco puro.

Con pinceladas decididas, comencé a trazar los rostros difusos de las figuras etéreas, sus ojos desorbitados y bocas abiertas en un silencioso grito. Mis movimientos se vuelven más frenéticos, casi violentos. mientras me hundía en la oscuridad que me habita. Tiemblo, lloro, pero los gritos de angustia quedan atrapados en mi garganta, ahogados por la intensidad del momento.

Cada trazo es una catarsis, un rastro de mí que se desvanece con cada pincelada, diluyéndose en la mancha roja que se extiende por el lienzo, los fragmentos de mi ser salpican la tela, mezclándose con

la pintura en un torrente de desesperación y desolación. Envuelta en el caos de emociones desbocadas, me sumerjo con cada capa de pintura que añade más peso a mi tormento, cada raspadura es un eco de mi sufrimiento. Es un intento por encontrar algo, una liberación que nunca llega. Solo más pintura, más ira, más llanto. Un ciclo interminable de desesperación.

¡A la puta con todo!

el dolor martilla mi cabeza sin piedad

¡A la puta con todo!

Cuando finalmente me detengo, el amanecer se asoma tímidamente, mis ojos hinchados por el llanto reflejan el terror que aún me consume. Busco desesperadamente respuestas en un mundo que parecía indiferente a mi dolor.

¿A qué le tengo miedo? usted... ¿a qué le tiene miedo?



Los rostros del miedo.2023, 50x70 cm,
acrílico sobre tela. Elaboración propia.

El psiquiatra

Desperté en la clínica, confundida y desorientada, mi rostro marcado por arañazos que no recordaba. No podía recordar lo que había pasado la noche anterior, dejándome sin respuestas, sin entender cómo había llegado hasta allí. Pregunté a la enfermera, buscando claridad en medio de mi confusión. Me dice que había sido encontrada en la autopista de siberia, sola y desorientada y muy alterada. Me dije: hasta este punto he llegado ¿cómo putas si ayer estaba sobria?

El dolor punzante en mi cabeza y la fatiga me atormentaba, pero no pude permanecer quieta, caminé por los pasillos de la clínica no me podía quedar quieta. El médico llegó con sus inyecciones. Me dan un par de piquetes y a dormir.

Al día siguiente, frente al psiquiatra y sus preguntas que resonaron en mi mente inquieta. ¿Qué hacía? ¿A qué

me dedicaba? ¿Con quién vives? Soy estudiante de artes visuales, respondí, recibiendo su mirada condescendiente. Ahí está el problema, sentenció, envuelto en su prejuicio. Ustedes, los artistas, están muy vinculados a sus emociones y trabajando constantemente con ese caos.

Sus palabras caen en el cliché de artistas locos. Claro, ¿cómo no se me ocurrió antes? mis estados devienen del arte. Diez años de estudios para esto señor psiquiatra, jajajaja, me dije para mis adentros. Probablemente esto deviene de mis experiencias, puede ser hasta hereditario. Pero no, catalogamos que los artistas están locos para crear o que es su fuente de inspiración.



Carolina sobre fondo blanco. 2017, 25x30cm
acuarela sobre papel.

Last Flowers

La sesión terminó, me siento ahogada en cansancio y lágrimas. Cristian me ofrece quedarme un poco más, mientras retornaba la calma. Pero lo único que ansío es huir del consultorio. El colapso parece inevitable, el pánico se apodera de mí y el peligro es inminente, los latidos de mi corazón se hacen cada vez más fuertes, las lágrimas fluyen, el llanto no para. Emprendo la huida, sin rumbo, cada paso más rápido, desesperada por huir a ningún lugar.

La imposibilidad de una vida tranquila parece inalcanzable. Repito el mismo ciclo: angustia, miedo, culpa, lágrimas, cansancio, atrapada en un laberinto de emociones. Ya no puedo permanecer en ningún lugar: ni en mi casa, ni en la universidad. ni con mi chico. Estaba a la deriva en un mar de desesperación. No queda nada. ¿Hasta cuándo roja? ¿Hasta cuándo? Me diluyo en lo insoportable del hastío.

Sigo caminando, la caída es inmediata, no soporto más. Han pasado al menos siete años, donde la tristeza aumenta y los síntomas se niegan a desaparecer. ¡A la mierda! murmuré, caminando hacia los cerros. Parecía que había llegado a mi límite, seguí caminando, sabiendo que el final está cerca. Me detengo, abrí mi bolso y saco las pastillas recetadas por el psiquiatra. Hay varias cajas “con esto debería ser suficiente”, pienso. Empiezo a tragarlas apresuradamente mientras las lágrimas corren y la desesperación aumenta. Caja tras caja tome hasta la última pastilla y revisé que no quedara nada.

Por un maldito instante, siento una paz, un alivio, porque sé que es lo último. Por un momento pienso en mi madre, en el dolor que le causaría, pero le pedí perdón, confiando que de alguna manera lo entendería. Las pastillas hacen efecto, mi cabeza está a punto de explotar, el dolor es insoportable, el sudor recorre mi cuerpo, jadeando por aire, el corazón extremadamente

acelerado, los nervios al límite. La temperatura se eleva, siento que en cualquier momento me iré por fin.

Llegué a unas escaleras y me desplomé sobre ellas mientras el sol de la tarde caía a plomo. La sed me invade. Pienso que esto es lo último, voy a buscar unas cervezas. Con las extremidades temblorosas y el corazón acelerado, camino tambaleante hacia la tienda y agarro un six pack. Al tomarlas, la adrenalina sube, saboreando cada emoción. “un último trago”, destapo otra lata. Nunca había tomado tan rápido. Respiro como puedo, casi no puedo tomar la última. Pero pronto las náuseas me invaden y vomito violentamente. Joder, que estúpida. Han pasado algunos minutos y yo seguía allí, los minutos se convierten en horas, vomitando temblando, con todo dando vueltas, perdí la conciencia.

No sé cuánto tiempo pasa, pero vuelvo a despertar. Solo me repito: maldita sea, qué pendeja. Sigo en las escaleras y todo da vueltas. Me quedo ahí un rato,

siento que no puedo caminar, no sé cuánto tiempo pasa, me siento confundida. Pero cómo puedo, finalmente me voy de ahí.

Confundida y desorientada, logro llamar a mi chico, incapaz de expresar lo que estaba pasando, solo le digo que me recoja, que me siento mal, pero me dice que está ocupado. Quizá ya estaba cansado de que lo llamara cuando me sentía mal. Y yo no quería seguir molestando. Pero esta vez fallé. Espero otro rato, me sigo sintiendo muy mal, mi cuerpo tiembla, pero me voy como puedo. No quería ir al hospital, solo me quedaba llorar, totalmente sola y sigo vomitando, estoy muy enferma. Tuve muchas paradas antes de llegar a casa. Llegué muy tarde y seguí enferma por unos días.

Irónicamente, dos días después cumplí 24 años.



Last flowers. 2023, 50x70 cm Técnica: acrílico sobre tela. Elaboración propia.

Roncito

Por aquellos días me embriagaba desde temprano. El alcohol se había convertido en mi compañero constante. Bebo hasta caer en el abismo de la inconsciencia, para no pensar, no sentir dolor, despojarme de todos mis pesares y ahogarme por unas horas en la pérdida de mí. Es tan sencillo como letal.

La sed empezó temprano hoy, son las 8 de la mañana. Destapé una botella de ron mientras suena *Phobia* de Kreator. Adoro esa canción, perfecta para acompañarme en el descenso hacia el abismo de la inconsciencia. Bebo hasta casi vaciar la botella, y entonces empiezo a llorar. Me siento ansiosa, mis manos tiemblan y las sensaciones extrañas me invaden. La respiración se acelera, y cuando salgo de mi casa empiezo a caminar hacia ningún lugar, Pero cuando finalmente recobró la conciencia, estoy muy lejos de mi casa. Llego a la calle 85 y ya son como las 4 de la tarde. Estoy frente al edificio azul. Timbro y la

secretaría sale a la puerta. Su mirada lo dice todo, sin una palabra, corre a llamar a Cristian. Me recibe en el consultorio apenas si puedo mantenerme en pie, estoy muy ebria, casi no puedo hablar. El me habla amablemente y me dice gracias por venir, sabes que te voy a recibir si lo necesitas. Me da un vaso de agua y me escucha por un rato sobre lo que estoy sintiendo en ese momento, después me dice que puedo ir al otro cuarto a acostarme en una camilla mientras espero a que mi chico vaya por mí.

Al principio, experimento una especie de euforia al beber, me convierto en otra persona que no soy y debo admitirlo, no solo ocurre cuando estoy bebiendo, también cuando estoy pintando o a veces simplemente caminando en cualquier lugar. Es algo mágico; los colores se tornan más vivos, los sonidos son más agudos y una sensación de poder me invade, es hermoso, pero después llega la terrible caída.

Cuando me embriago, empiezo a balbucear estupideces, hasta hacer el ridículo en algunas ocasiones. Grité en la Camilo “a la puta” y la confusión se apodera de mí. A veces regreso a la realidad hasta el día siguiente o muy en la madrugada, pensando en dónde estoy y cómo llegué a mi casa. Llegué a pensar que en esos estados simplemente podría desaparecer, me moriría y me iría sin más. En ese momento sería un alivio, imagina lo absurda que era en esos días, sobre todo lo cansada que estaba.

Llegó un momento en medio del cansancio donde pensaba que lo único que me importaba era estar tranquila, pasó después de un intento de autodestrucción fallido. “Maldita idiota, ni para eso sirves”.

Un día mientras iba en el bus, pensé “me siento tan cansada”, sólo quería estar tranquila. Eso es lo único que ahora me importa, poder estar tranquila. Solo empezó a importar una cosa: aprender a estar tranquila,

aprender a vivir a pesar del dolor y el cansancio, descubrir cómo encontrar calma, Cristian me pregunta por qué me gustaría vivir, me quedo pensándolo por unos minutos y no encuentro respuesta. Hay algo que me ha interesado y es la naturaleza y la búsqueda de lugares nuevos. Le respondo que me gustaría viajar. Llegué a esa respuesta después de más de dos años de terapia y de su constante ayuda. Para ese momento ya habíamos logrado algunas cosas y reconocer qué me había pasado, por qué lloraba tanto.



Obsesión. 2019, 15cm x 12cm, Técnica acrílico sobre mdf. Elaboración propia

Te quiero viva

La respuesta de Cristian al contarle lo que había sucedido unas semanas atrás. Me miró a los ojos, tomó mis manos y me dijo: “TE QUIERO VIVA”, ambos lloramos. Este proceso de autoconocimiento y comprender el porqué de mi angustia fue fundamental. Con paciencia, amor y perdón, poco a poco fui sanando y dejando atrás comportamientos autodestructivos. Así transcurrieron tres años de psiquiatras y pastillas. A Cristian, gracias, gracias, gracias

No sería sencillo, es una batalla sin tregua, es sumergirse en un abismo de desdicha y regresar una y otra vez a la decisión tomada. Quienes hemos padecido depresión y ansiedad o alguna enfermedad mental conocemos lo intrincado de la situación, a veces hasta las acciones más básicas, como querer comer o dormir, se vuelven laberintos inaccesibles.

Aunque casi en contra de mi voluntad, asisto a terapia. Cristian me ayuda en un proceso largo para comprender lo que me sucede. Y me ha ayudado en este proceso doloroso. Me siento agradecida y afortunada, consciente de que aún prevalece un profundo desconocimiento sobre la salud mental en Colombia, y obtener la ayuda de un psicólogo o cualquier asistencia real resulta extremadamente difícil si no se cuenta con los recursos económicos necesarios. Al final, se convierte en un privilegio para unos pocos.

Para muchos, la única opción accesible es el psiquiatra, donde las pastillas se convierten en la única “ayuda” disponible y, al final, quedas atrapado en una espiral farmacológica, sin abordar las raíces de tus problemas. Las pastillas pueden aliviar temporalmente, pero sin el reconocimiento de sí mismo, los problemas persisten o incluso se agrava.



El psicópata. 2017 50x70cm

técnica: grafito con pintura acuarela sobre papel.

Elaboración propia.



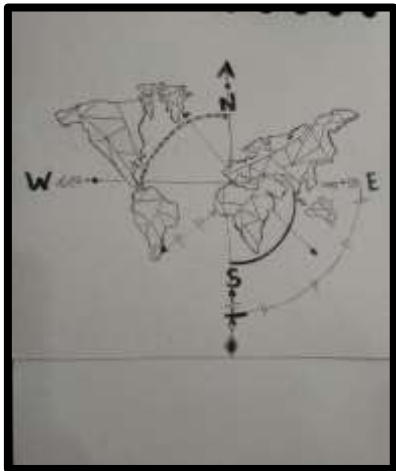
Tiempo después, Cristian notó que me sentía mejor. “Te sugiero que me entregues un dibujo o una pintura por sesión para mantener las sesiones de psicología. Esto te permitirá volver a crear no tiene que ser algo muy elaborado hasta un punto te recibo. De esta manera, vas a sostener este espacio con un dibujo que compartas conmigo”.

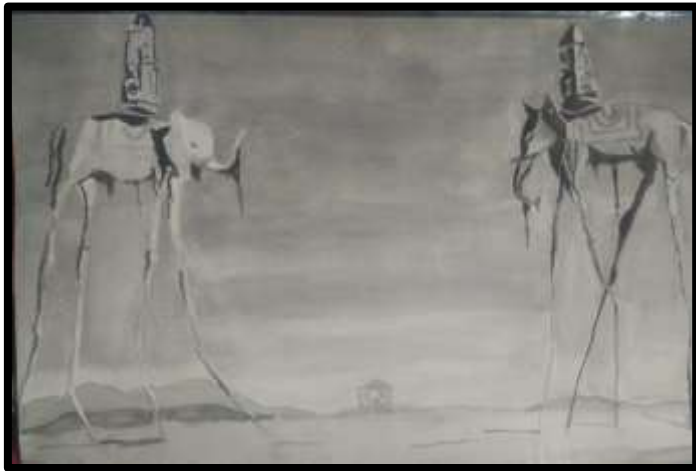
Escuchar su iniciativa para mantener el espacio me animó, pensé “ya me siento mejor emocionalmente y tengo una mayor motivación para volver a crear sin prejuicios, sin desbordarme en angustia, sin expectativas, solo con la convicción de regresar a algo que alguna vez me apasionó”.

A continuación, los dibujos entregados a Cristian.

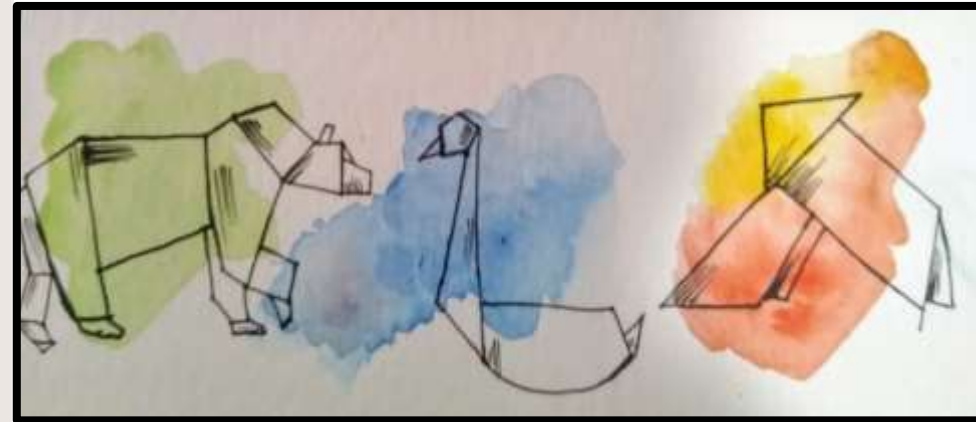
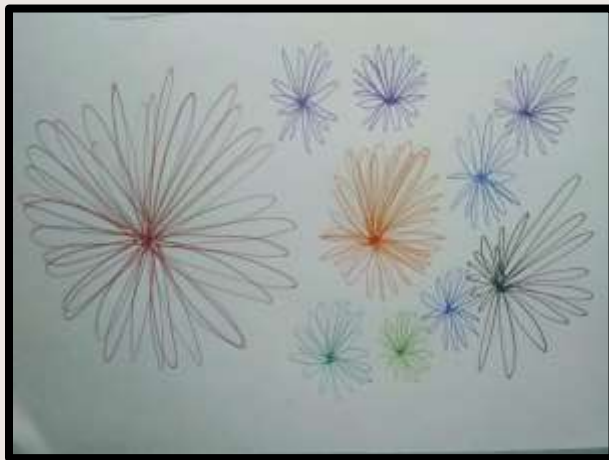








No todos los ejercicios surgieron fácilmente. Recuerdo momentos de angustia y lágrimas cuando me sentaba a dibujar. Pero con el tiempo, y gracias a la ayuda de Cristian, aprendí a encontrar la calma necesaria para continuar.



Estos dibujos evidencian mi acercamiento a un proceso de creación más tranquilo y amable, donde pude ser más compasiva conmigo misma, liberándome de prejuicios y perfeccionismo. Gracias a este enfoque, pude explorar sin limitaciones ni ideas preconcebidas sobre lo que deberían ser mis obras. Son simplemente ejercicios sencillos que marcaron mi primer paso hacia una creación más amable.

Ahora estos dibujos y pinturas son el testimonio de este retorno a la creación. Son ejercicios desprovistos de ideas, alejados de mi usual tendencia a sobre analizar la creación. Entre ellos, encuentro representaciones de insomnio que me aquejaba, repeticiones de figuras simples como las flores de colores, e incluso la figura del señor monje, quien años más tarde sería un personaje de este trabajo de grado. Estos dibujos reflejan la diversidad de mis pensamientos y emociones durante su creación, algunos de ellos imperfectos. Sin

embargo, todo cumplían un propósito: permitirme crear de manera serena, algo que había rechazado por mucho tiempo.

De corazón a corazón

Cristian me comentó de un viaje de trabajo, se iría a otro país, tuvimos un mes para despedirnos. En la última sesión nos encontramos en un café. Ese día le entregaría algunos dibujos que me faltaba entregarle y nos despedimos después de tres años en los que me acompañó, me ayudó a calmar mi mente y sentirme más tranquila. Fue alguien paciente con mi proceso y sobre todo creyó en mí cuando ni siquiera yo podía hacerlo. Me recibió en su consultorio, abrazó mi llanto y me dio un espacio para expresar mis angustias. Recuerdo una de las sesiones donde me insistía que llorar y sentir estaba bien, que yo no era un robot. Pero yo estaba tan cansada de llorar pues el peso de los años en esos estados no te deja otra cosa que cansancio. Dejé de culparme o tratarme mal por mis emociones y así fueron disminuyendo gradualmente. Entendí que no fue mi culpa, aprendí a ver mi realidad de otra manera.

Después de una charla nos abrazamos por unos minutos y lloramos, le agradecí tanto por no dejarme sola y por ayudarme a volver a crear, a volver de una forma más amable a mí misma.

TE QUIERO VIVA

HOY PUEDO DECIR GRACIAS POR

AYUDARME A SEGUIR

sonríe

y usted nace

asume el mundo

mira

sin mirar

indefensa

desnuda

transparente

y a lo mejor

si la sonrisa viene

de muy

de muy adentro

usted puede llorar

sencillamente

sin desgarrarse

sin desesperarse

sin convocar la muerte

ni sentirse vacía

llorar

sólo llorar

fragmento poema *Arco iris* de Mario Benedetti

Sr. Monje

Ese día caminé rumbo a la venta de libros. En la sexta con décima en el centro de Bogotá, me sentía un poco intranquila, como raro. Pero decidí al menos salir de casa. Llegué a donde don Ricardo, un hombre mayor que tiene una tienda de libros, Al entrar, mis ojos recorrieron las diferentes pilas libros: ciencia ficción, poesía, los comics... de repente, uno de los títulos llamó mi atención: *Opio en las nubes*, era de Rafael Chaparro Madiedo. Comencé a hojearlo y leí algo de Whisky, vodka y cerveza. Pensé “Este libro tiene algo interesante”. Sin dudarlo, decidí llevármelo a casa.

Comencé a sumergirme en las historias de Amarilla y de Pink Tomate. Continué leyendo hasta que encontré una calca. La ojeé y me pareció curiosa: era el Señor Meeseek vestido como un monje zen, me dio risa la ironía

Le pregunté: ¿qué haces aquí? ¿vas a ayudarme con mis tareas simples o te vas a volver loco con las complicadas?

Me respondió con total serenidad que ahora es un monje zen. Honestamente la respuesta me dio risa.

Después me preguntó ¿en qué te puedo ayudar?

Un *Meeseeks*. Es un personaje de la serie *Rick and Morty*. Aparecen en la primera temporada en el quinto episodio. Llamado *Meeseeks* destructores como los principales antagonistas. Se sabe que habitan planetas en todo el universo. Son criaturas que fueron creadas para servir a un propósito singular por el que harán todo lo posible por cumplir. Una vez cumplen su propósito, expiran y de desvanecen en el aire. Su motivación para ayudar a los demás proviene del hecho que la existencia es dolorosa para un *Meeseeks* y la

única forma de alejarse de la existencia es completar la tarea que fueron llamados a realizar.

Calca del Sr. Monje



- ¿Qué te pasa? Preguntó el Sr. Monje, notando mi intranquilidad.

- Nada, solo quiero estar tranquila – respondí, tratando de ocultar mi preocupación. -Entiendo. ¿sabes? La práctica de zazen⁵ me ha ayudado a ver la vida desde otra perspectiva, y no tienes que ir al Tíbet para practicarla.

-No sé... dudé, sin estar convencida.

-Siéntate, déjame hablarte sobre algo llamado budismo zen, creo que podría ser interesante; insisto, Roja.

Un tanto incrédula, me senté a escuchar lo que tenía para decirme.

- Primero te daré un contexto muy breve sobre la procedencia de sus raíces.

Raíces del zen

El zen tiene sus raíces en la experiencia de Siddhartha Gautama, el Buda histórico, quien vivió en el norte de la actual India en el siglo V antes de la era cristiana. Unos 600 años después, Bodhidharma⁶ lleva sus enseñanzas a China, ahí encontró el confucianismo y el taoísmo tradiciones, ya viejas que resistieron el cambio, sin embargo, con el tiempo fue asimilado en China, pero bastante transformado por su encuentro con el taoísmo. El nombre que los chinos le dieron a esta escuela fue el “Ch’an” la cual transcribe la palabra sánscrita dhyana que significa meditación. El budismo transformado posteriormente llegó a Vietnam, Corea y Japón. Los japoneses pronunciaban Ch’an como zen y

⁶Bodhidharma fue el último patriarca indio, que introdujo la práctica del Zen en China alrededor del año 520 D.C. El mérito de Bodhidharma es haber aportado un nuevo vigor con una práctica budista no basada en realizar esfuerzos sobre humanos y el conocimiento teórico de las escrituras, sino en la posibilidad de alcanzar la iluminación en la más estricta vida cotidiana.

por eso conocemos la tradición como el budismo zen.
(Darin McNabb, 2018)

- Alguna vez escuché hablar del Buda y del zen ¿es algo que tiene que ver con una religión o una filosofía? de verdad es que no me gustan las religiones; creo que es un sistema doctrinal.
- Depende de lo que se entiende por religión, en occidente el término religión se encuentra muy devaluado, debido a los innumerables sufrimientos y obstáculos a la evolución histórica que las grandes religiones teístas han provocado en el pasado y el presente. En ese contexto, se entiende por religión un conjunto de prácticas rituales, o un sistema doctrinal basado en dogmas de fe que deben ser aceptados por su supuesto origen sobrenatural. En este sentido, el

budismo zen no es una religión, ya que no implica la creencia en un ser supremo.

Por otro lado, está la creencia que el budismo zen es una filosofía, La experiencia espiritual del buda Shakyamuni y de los maestros del zen a lo largo de la historia se han manifestado en forma de sistemas filosóficos tendientes a expresar la riqueza y la profundidad de su experiencia. Las expresiones conceptuales de nuestras experiencias forman parte de la naturaleza humana.

Es importante mencionar que la filosofía zen no es filosofía en sentido estricto, ya que no surge de una especulación intelectual, ni de una lógica arbitraria, ni de supuestos adoptados por la fe, sino que contribuye a un intento de expresión de la experiencia espiritual. Representa un esfuerzo genuino por expresar su propia naturaleza, trasciende el alcance del intelecto. En ese sentido, la expresión filosófica del zen no debe ser considerada como un conjunto doctrinal

dogmático, sino más bien como un indicio, un camino en el cual se debe dirigir nuestra atención hacia la experiencia que reside más allá de las limitaciones de las palabras y cualquier sistema filosófico.

De esta manera, se destaca la idea de que la filosofía del budismo zen no busca encasillar la experiencia espiritual en conceptos fijos, sino más bien facilitar una comprensión que trascienda las limitaciones del intelecto y conduzca a una conexión directa con la experiencia misma.

Ya para finalizar, mencionó el monje, la finalidad del budismo zen es la iluminación, un estado en el cual la realidad se percibe y experimenta de manera simple y directa, liberándose de las convenciones ilusorias impuestas por la mente humana. Para alcanzar esta experiencia inmediata, hace falta un proceso digamos de depuración, que se manifiesta a través de la meditación.

- No sé, creo que es algo que no es para mí.

- Tu siempre rechazando todo, dale una oportunidad a otras formas de percibir la existencia

- Bueno, quizá pueda intentarlo, no quiero volver a las pastillas.

- Entonces traeré el zafu⁷ y te explicare en qué consiste la práctica de zazen

Se llega a la iluminación a través de **zazen**, que no es otra cosa que meditación sentada. Se centra en la atención plena y la conciencia del momento presente. Los practicantes suelen sentarse en el zafu en la postura de loto, manteniendo la espalda recta y la atención dirigida hacia adentro.

Es importante mencionar que no se trata de querer detener los pensamientos, ya que esto sería

⁷ Zafu es un cojín de meditación zen. El origen del zafu se remonta al Buddha Shakyamuni. Se cuenta que antes de inmobilizarse en zazen, el Buddha se fabricó un cojín de hierbas secas, con el fin de poder bascular la pelvis hacia adelante y poder apoyar con fuerza las rodillas en el suelo. De esta manera se consigue una postura estable y equilibrada.

contraproducente. En lugar de ello, se propone permitir que los pensamientos fluyan sin resistencia, como nubes en el cielo o reflejos en un espejo sin aferrarse a ellos. Este enfoque facilita que las sombras de los pensamientos pasen y se disuelvan. gradualmente, a medida que las imágenes del subconsciente surgen y desaparecen, se accede al subconsciente profundo, sin pensamiento, más allá de cualquier pensamiento, hishiryo, verdadera pureza. Hishiryo es el estado de conciencia propio del zen; shiryo es el pensamiento. Shiryo es el no-pensamiento.

- Me senté por primera vez tratando de lograr la postura, me duelen las piernas, tengo poca flexibilidad.

- Después de unos diez minutos, respondo que no me siento muy bien.

- Tranquila, es normal. Es la primera vez que te sientas a meditar.

Pasan otros minutos y quiero levantarme, me siento incomoda.

- Respira, siempre vuelve a la respiración.

- Pero aún me siento incomoda. Llegan a mi mente todo tipo de pensamientos. Recordé que en la tarde tengo que ir donde Cristian. Pero a mi mente llegaron imágenes horribles y me llené de ira. Me levanté muy rápido con ganas de no volverme a sentar.

- Esto no es para mí, dije y me fui de ahí.

Profundizando en la tradición

Para la tradición zen, hay dos formas en la que la meditación se lleva a cabo, y por tanto dos escuelas principales: la escuela Rinzai y la escuela Soto.

En la escuela Rinzai, el elemento central de la meditación es el famoso Koan, este consiste en una pregunta o acertijo paradójico que no admite una respuesta lógica. El maestro presenta ese Koan al alumno, quien dedica extenso tiempo meditando. En ciertos momentos, el alumno discute su progreso con el maestro. A través de las observaciones y comentarios del maestro, el alumno gradualmente supera los patrones mentales que obstaculizan su percepción clara de la realidad, hasta que finalmente logra comprender la esencia del Koan y descifrar su verdadero significado.

La finalidad de esta forma de meditación es alcanzar la iluminación, conocida en esta tradición como “satori”.

El satori se experimenta de manera repentina, generalmente cuando el alumno menos lo espera.

Por otro lado, está la escuela Soto, la perspectiva difiere significativamente. Su fundador, Eihei Dogen⁸ consideraba que el deseo del ego por alcanzar la iluminación era parte del problema. Según esta visión, la iluminación no se logra a través de esfuerzos conscientes, sino que ha estado presente desde el principio. Dogen ilustra este concepto preguntando si alguna vez fuimos niños, ya que, según él, son seres naturalmente iluminados. Su forma de ser es directa e inocente, mientras que los adultos, pasan todo por análisis y filtros de censura. En ese sentido la escuela Soto es darse cuenta de la iluminación original, se trata de un proceso de autoconocimiento gradual.

“Si lo abandonáis todo, lo obtendréis todo”.

⁸Eihei Dogen (1200-1253) fue el fundador de la escuela soto zen en Japón.

Aunque la meditación zen produce diversos efectos, es importante destacar que “La meditación zen no es un sistema terapéutico, en el sentido habitual del término. No es una gimnasia física ni mental y su función no es la de curar enfermedades específicas, ni físicas ni psicológicas” (Villalba, 2016, p,127). Su propósito primordial radica en clarificar la naturaleza de nuestro ser, es decir ayudarnos a despertar a lo que somos.

Hishiryō es la conciencia cósmica, desligada de la conciencia personal, una experiencia que se puede explorar durante la práctica zazen según lo expuesto por Dokushō. Durante la meditación, los pensamientos sobre ansiedades cotidianas y todos los fenómenos que provienen de nuestra memoria ocupan nuestra mente, pero al concentrarnos profundamente en nuestra postura y respiración, logramos no arraigarnos a esos pensamientos, podemos olvidarlo todo y armonizarnos con el pensamiento cósmico. En

este proceso, el subconsciente emerge a la superficie, gracias a este abandono los pensamientos, se extienden y se ensanchan profundamente alcanzando la conciencia universal. Sin embargo, Villalba destaca que, para llegar hasta el final de la conciencia última, es esencial trascender los pensamientos de nuestra autoconciencia. Este es el arte esencial del zen, se escapa a la definición de las categorías y a la explicación mediante palabras. Solo a través de la experiencia vivida podemos acceder a este estado, donde Hishiryo se revela como la armonía entre visiones objetivas y subjetivas, una conciencia que trasciende espacio y tiempo, más allá de todos los fenómenos, pensamiento y del no pensamiento (Villalba, 2005).

Para la tradición zen la felicidad se alcanza cuando nos desvinculamos de la identificación mente y cuerpo y accedemos a la realización del verdadero sí mismo, es decir de nuestra naturaleza original, que en el budismo es llamada la naturaleza del Buda.

Naturaleza del Buda

El maestro Eigen Dogen distingue el sí mismo, la individualidad biológica y el yo-autoimagen. El monje Dokusho Villalba solo resume así:

El sí mismo original (*jiko*, en japonés) es nuestra verdadera naturaleza, que existe antes de la aparición cuerpo-mente (nacimiento) y que continúa existiendo después de la desaparición de esta (muerte). La naturaleza de este sí mismo es el vacío.

La individualidad psicósomática (*ji*, en japonés) es el cuerpo-mente, un organismo que aparece durante el nacimiento y que desaparece con la muerte.

El yo-autoimagen (*ga*, en japonés) es la autoconciencia asociada a la individualidad psicósomática. Es el ego, en términos psicoanalíticos. El yo-autoimagen no surge con el nacimiento biológico, sino con el nacimiento psicológico que se produce durante los

primeros tres años de vida y está sujeto a las múltiples transformaciones a lo largo de la existencia.

Entonces si el “sí mismo” es el “sí mismo” original, tendríamos que ver que es vacío. La **vacuidad** se refiere a la idea de que todas las cosas carecen de una existencia inherente. Esto implica comprender que todo el universo es interdependiente y está en constante cambio, ya que las cosas no tienen una realidad fija o permanecen por sí mismas.

La realización del verdadero “sí mismo” se llama iluminación, porque va acompañada de una realidad suprasensorial: una claridad no perceptible por los sentidos. Es una claridad interior, un estado de claridad y gozo suprasensorial emerge en la conciencia del meditador, todas las demás experiencias de gozos sensoriales, emocionales, psicológicos y mentales palidecen y adquieren una importancia relativa.

Sentado, sin meta, se puede comprender *mushotoku* e *hishiryo*, secretos de la esencia del zen. La comprensión

aquí difiere de la lógica convencional o del intelecto; es una percepción directa, se destaca la idea de el no provecho, dar sin recibir nada a cambio. Abandonarlo todo sin miedo a perder, volver la mirada hacia el interior. De la misma manera en que toda obra de arte, el artista debe saber darse enteramente sin ocuparse de alcanzar la gloria, belleza, riqueza, para expresarse en una obra bella, pura, auténtica, de la misma manera el discípulo obtendrá la sabiduría si quiere conocerse, superarse, darse sin esperar alcanzar ningún provecho personal.

“Desde la esterilidad de la certeza hacia la fecundidad de la incertidumbre”. (Max Neef, 1992)

El acto creativo

En este trabajo es importante analizar qué es el acto creativo, el cual será explorado para comprender como la creatividad y la creación se convierten en acciones complejas y desafiantes. Para comprender mejor este fenómeno, es importante definir el concepto de creatividad para las artes. Antiguamente, la creatividad se consideraba un poder sobrenatural reservado para unos pocos genios, sin embargo, en la actualidad, se reconoce como una capacidad cognitiva inherente al ser humano.

Para Hartmann, al igual que para otros autores psicoanalíticos, la creatividad debe ser considerada como una función mental superior, como parte del

pensamiento, de tal manera, que el sujeto creativo será capaz de liberar y desarrollar un extraordinario caudal para el producto imaginativo, el pensamiento original, la invención y el descubrimiento y tomando en consideración, que el pensamiento, no es lineal sino comparativo, asociativo e integrador, durante la actividad creadora trabajará entonces a través de la organización de ideas, el empleo de la memoria visual, la asociación, la organización, el enfoque, la reestructuración y la presentación de un producto final. (Myriam Marcano Torres, 2003)

La diversidad del término se manifiesta en las múltiples teorías planteadas por expertos de diferentes disciplinas, como sociología, antropología, psicología y neurociencia. Aunque no existe una definición universalmente aceptada, algunos puntos en común han sido identificados por Lilian Dabdoub (2003) del siguiente modo: “La transformación de la realidad, Carácter original, habilidades cognitivas y actitudes

favorables, culminación del proceso en un "producto" (idea, hallazgo u obra).

Aunque se ha intentado encontrar un consenso sobre la definición de la creatividad en las artes, no se ha logrado llegar a una definición concreta debido a su naturaleza subjetiva y amplia. Esto se evidencia en el artículo "arte, educación y creatividad" de Carlos Arañó Gisbert donde se profundiza en el término creatividad desde la perspectiva de diversos autores. Al final, la definición de manera irónica, destacando su papel mítico entre el arte y la creatividad, sugiriendo que es necesario mantener cierto desconcierto.

Las funciones atribuidas a menudo al arte incluyen la revelación y la verdad inmanente, la concretización del metafísico "más allá", la presentación de la realidad desnuda, la creación de un fantástico mundo bienaventurado, la

confrontación con los abismos abiertos del individuo, la recuperación del tiempo perdido y reprimido de la infancia, la promoción del conocimiento de sí mismo, la delineación de normas éticas y modos religiosos de actuar, la presentación de valores, la enunciación de reglas sociales, la revelación de leyes eternas de belleza y otros principios básicos vagando desde el inevitable ciclo de la muerte y resurrección o la realidad del aquí y ahora a la eterna rivalidad entre dios y el diablo y el eventual triunfo de dios... o el diablo. (H. Kreitler & S. Kreitler, 1972; p. 325)

En ese sentido, se plantea una perspectiva de apertura, ya que este trabajo no nos adentraremos en las raíces ni en las múltiples definiciones de la creatividad. Sin embargo, se deja abierta la posibilidad de seguir

explorando este tema a través del proceso creativo. Este enfoque invita a considerar la creatividad como un proceso dinámico y cambiante.

El acto creativo en las artes visuales se refiere a un proceso en el que el artista concibe, desarrolla y materializa su obra. Este proceso implica la expresión de ideas, emociones, conceptos o percepciones a través de diferentes medios como pintura, escultura, video instalación, entre otros, pues como sabemos es un lenguaje bastante amplio en el que el artista emplea su ingenio, habilidades técnicas y conocimientos estéticos para dar forma a su visión, experimentos con diferentes técnicas materiales y estilos. El acto creativo al ser un proceso subjetivo y amplio se podría decir que es un proceso único y personal para cada artista. Que puede estar influenciado por su contexto cultural, sus experiencias personales y su visión del mundo.

Si concebimos el acto creativo como una experiencia única y personal, solo entonces podremos comprender

verdaderamente su naturaleza desde la experiencia. Esto va más allá de una descripción abstracta. Como lo ejemplifica Manfred Max Neef. Supongamos que hemos estudiado exhaustivamente el amor desde diversas perspectivas: teológica, sociológica, psicológica e incluso bioquímica. En otras palabras, nos consideramos expertos en el tema del amor. Sin embargo, nunca podremos comprender realmente el amor hasta que lo experimentamos por nosotros mismos. Lo que quiere decir que solo somos capaces de comprender aquello de lo cual somos capaces de formar parte. (Neef, 1992)

En ese sentido, comprender implica más que simplemente descomponer y fragmentar todo en un mundo donde estamos acostumbrados a identificar problemas y buscar soluciones. De hecho, estamos tan inmersos en esta dinámica que cualquier situación que nos cause incomodidad la interpretamos como un problema que requiere ser solucionado. Sin embargo,

si nos adentramos en el ámbito de la comprensión, ya no se trata solo de identificar problemas, sino de reconocer transformaciones de las cuales formamos parte. El verdadero desafío está en comprender la complejidad de estos fenómenos y como estamos relacionados con ellos.

La comprensión, para (Neef, 1992) implica una conexión más profunda con el mundo, involucrando los sentidos, las emociones y las vivencias. Es un proceso de hacer y ser, donde el individuo se sumerge en diferentes mundos para revelar verdades profundas, pues el verdadero descubrimiento surge de la experiencia vivida, en este sentido el silencio juega un papel fundamental ofreciendo la oportunidad de estar más atento al mundo y a uno mismo.

Donde los mundos paralelos apuntan a una visión holística de la realidad que va más allá de la fragmentación. Este enfoque requiere navegar a la deriva, pero en estado de alerta donde no hay un

rumbo fijado más bien un estado donde se integra goza y descubre. Entonces el acto creativo permite infinidad de posibilidades en las que una conexión con uno mismo va a permitir una comprensión más profunda de lo que se esté creando.

Investigación- creación

Este trabajo corresponde a una investigación - creación que surge a partir de mis experiencias en el entorno creativo. Durante este proceso, recojo dibujos y pinturas desarrollados a lo largo de varios años, además de realizar nuevas pinturas para este proyecto investigativo. Así mismo incorporo una autoficción. La creación se posiciona como el eje central de este documento, construyendo una fuente fundamental de relaciones y reflexiones. Desde esta perspectiva, la investigación-creación, según la concepción de Silvia, se entiende como:

aporta una variación no solo del mundo que conocemos, que exhorta a la comprensión de una subjetividad y de su condición multidimensional, donde cada compartimento está conectado a la totalidad de todas las experiencias y facetas de la condición humana, de lo

imaginario y lo racional, de lo abstracto y lo concreto. (Cañaveral, 2016, p. 56)

Por tanto, es importante mencionar que la creación que he trabajado durante varios años se recoge y se organiza en este trabajo para dar sentido, lo cual me ha llevado a abordar las cuestiones aquí expuestas como parte de una problemática que se manifiesta desde el acto creativo. Según Osuna Barriga (2012), la investigación-creación se basa en dos enfoques cognitivos, la primera fase, el acto creativo o fase generativa, es donde se originan procesos de memoria, transferencia analógica, modelos mentales y patrones. En la segunda fase, corresponde a la exploratoria, esta somete a las interpretaciones conceptuales, búsqueda de categorías, atributos y límites. El objeto o producto de creación puede surgir en la fase 1 o solo después de cruzar la fase 2, e incluso podrá expandirse cuanto lo necesite. En este caso podría surgir la

incertidumbre, donde no hay preceptos estáticos, sino más bien un sentido amplio de apertura.

“reconocerse a sí mismo es olvidarse de sí mismo”

(Villalba, 2016)

La autoficción emerge como una forma de narración que me permite explorar, descubrir y encontrarme a mí misma. Es importante comprender que existen diversas formas de autoficción, donde el autor puede emplear una variedad de recursos para crear mundos posibles. En este caso particular, la autoficción fantástica se presenta como una herramienta donde el “yo” no sigue una línea temporal definida y sus comportamientos no siempre son explicables. Es decir, el personaje de Roja puede no ser real en sentido literal, pero esta característica permite construir juegos de significado que sumergen al lector en un mundo posible de cercanía a mis experiencias.

La autoficción fantástica “cruza los límites entre la autobiografía y la novela, para establecer un texto en el que generalmente el autor corresponde su identidad con el narrador y el personaje, pero en el que lo narrado, se nos asegura, es ficticio” (Romero, 2017, p.2) Esto implica una dinámica particular donde se entrelazan elementos de la realidad y la fantasía, creando una narrativa que desafía las convenciones tradicionales y ofrece al lector un espacio para reflexionar sobre la naturaleza de la identidad y la ficción.

Para profundizar en este concepto, podemos considerar la sugerencia de Diana quien plantea la autobiografía ya no debe entenderse únicamente como una narración lineal que sigue un orden cronológico y denota un progreso definido, sino más bien como la superposición de relatos y máscaras, cada uno revelando una realidad subjetiva diferente. (Diaconu, 2013, p.72)”. Esta perspectiva nos invita a explorar la

complejidad del sujeto autobiográfico, reconociendo que su identidad es multifacética y está compuesta por diversas capas de significado. En lugar de limitarnos a una visión unidimensional, podemos emplear esta noción de retratos superpuestos para adentrarnos a profundidad dentro del yo, permitiéndonos así comprender su totalidad.

En este caso, el personaje Roja, se convierte en el vehículo con el que exploré mis propias experiencias con el dolor y la creación. Estas experiencias se convirtieron en fuente de descubrimiento que fueron indagando en la memoria y en última instancia, plasmados en creaciones artísticas. Igualmente, considero que estos problemas no son ajenos a otros. Entonces la autoficción es una de las posibilidades para que el yo vuelva a verse en la impermanencia de la existencia y que de esta manera pueda comprender que el yo siempre es otro (Blanco, 2018).

Una de las técnicas en las que se abordará este trabajo es la deriva, pues poco a poco se van tejiendo los caminos en los que vuelvo a mí misma, para reconocermé y re- encontrarme. Es por esto que navegar en las diferentes rutas en las que se construye este trabajo me permite trazar y recopilar la información desde la intuición, los sentires, la memoria los procesos que crearon los encuentros del arte y el zen.

Siguiendo la concepción de deriva de Pellicer, Viver-Elias y Rojas (2013) en la que el caminar mientras se observa, o bien, observar mientras se camina, se transforma en la acción de realizar investigación y constituye, a través de esta acción, un resultado etnográfico que evita ser influenciado por ideas preconcebidas o suposiciones previas. Al iniciar esta deriva, el investigador tiene en mente únicamente su objetivo de estudio. Pero de manera aleatoria se deja llevar por el entorno urbano con el fin de reacabar la

información que considera relevante para su área de estudio. En este proceso es pertinente para indagar qué pasaba en el proceso creativo y qué influyó para que detonara en una búsqueda de estar tranquila.

Un alto por la vida

En el transcurso de solo un mes, durante este año 2024, tres estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional tomaron la decisión de quitarse la vida. Entre ellos, dos pertenecían la licenciatura de artes visuales, y un estudiante de la licenciatura de biología. Estos sucesos son una clara señal de que algo está pasando en nuestro entorno académico, y demanda una respuesta urgente por parte de las familias, las instituciones y el Estado.

Estos hechos nos obligan a reflexionar sobre la complejidad de los desafíos emocionales y mentales que enfrentamos día a día. Más allá de tener altibajos emocionales, lo que presenciamos es un problema de

salud pública que requiere atención integral en estudiantes, directivos, docentes.

Asimismo, las instituciones universitarias tienen la responsabilidad de implementar programas de apoyo estudiantil que aborden no solo las necesidades académicas, sino también apoyo psicológico. Esto implica la creación de asesoramiento accesibles y efectivos, así como la promoción de una cultura de cuidado sobre la salud mental.

Creo que lo que estoy escribiendo suena a una utopía, probablemente, pero es importante que nos demos un alto para reconocernos a nosotros mismos, un alto para respirar, un alto para comprender que nos pasa. Un alto para no romantizar estados emocionales alterados.

Reconozco que fui afortunada al haber recibido ayuda y acompañamiento. Cristian, me brindó apoyo desinteresadamente y un espacio para recibir atención profesional, durante tres años, en los que de a pocos

reconocí qué me pasaba. Soy consciente que para muchas personas que atraviesan situaciones similares están solas, e incluso son juzgadas por su entorno, incluyendo su propia familia.

También quiero enfatizar que conocí a Cristian en la Universidad Pedagógica Nacional en el año 2018, en ese entonces existía el GOAE, un espacio que atendía a varios estudiantes, que buscaban atención psicológica se brindaba un acompañamiento y desafortunadamente esto ya no existe.

Decidí seguir

Decidí priorizar mi bienestar y buscar herramientas para aprender a estar tranquila y a darle un lugar a todo lo que me pasa. Recuerdo cuando solo anhelaba sentirme bien, en calma, poder dormir, comer, estar sin llorar. Hoy acepto mi sensibilidad y reconozco el dolor que he experimentado desde muy niña. Es probable que tenga todas estas complicaciones de salud mental por cuestiones hereditarias. Día a día trato de estar aquí en el presente, disfrutando de las pequeñas cosas y de lo simple.

Disfruto de los abrazos de mamá, de su ternura, de mi familia, de mis amigos. Valoro profundamente a quienes han estado a mi lado y se han quedado conmigo en esta travesía. Comprendo que no es fácil, es una tarea compleja. En muchas situaciones no sabemos cómo abordar un ataque de pánico, como acompañar, pero si tiene a alguien cercano bríndele su

apoyo no lo deje solo o sola. En esos momentos una red de apoyo es fundamental.

Es crucial buscar ayuda profesional si te encuentras enfrentando una situación similar. No te aísles. Es normal sentir que nada ayuda, especialmente en casos de salud mental prolongados, ya que son procesos muy dolorosos y desgastantes. Sin embargo, te animo a intentarlo. Ojalá todos puedan tener la oportunidad que yo tuve de estar más tranquila, de volver a experimentar tanto los instantes felices y dolorosos de la vida.

Experiencias acto creativo

El proceso creativo en mis experiencias surge de la conexión de varias ideas, la búsqueda de referentes y la delimitación del tema sobre el cual deseo hablar. Normalmente, reflexiono sobre qué quiero comunicar, pero a veces estas ideas se quedan solo en mi mente y no llegan a plasmarse o solo quedan en un boceto mal hecho. Queda en la incertidumbre sobre su viabilidad o si realmente transmite lo que quiero expresar.

En la creación que he llevado a lo largo de los últimos años, ha estado presente una mezcla de compulsión, angustia y dolor. Me resulta difícil separarme de estas expresiones. Mis creaciones no surgen de un lugar tranquilo, sino más bien de la carga de emociones. En un primer momento, son repeticiones de imágenes de chicas tristes. En ese momento no lo entendía como algo que me estaba sucediendo, sino más bien algo que simplemente acontecía. Buscaba plasmar los rostros cansados, angustiados y ojerosos. El color rojo muy

presente en mis pinturas, como se puede observar a lo largo el texto.

La creación es algo que, en un primer momento, me emocionaba. Disfrutaba jugando con ideas uniendo conceptos, traduciéndolos en ejercicios artísticos. Sin embargo, conforme el proceso creativo avanzaba, me sumergía cada vez más en un torbellino de emociones y experiencias personales. Lo cual influyó profundamente en mi trabajo artístico.

El color rojo que es usual en mis pinturas empieza a tomar forma, generalmente trabajo con pintura acrílica, es como una obsesión, me reflejo ahí pues soy una mancha roja. En la autoficción describo la angustia que emerge al pintar específicamente en “los rostros del miedo” es un ejemplo de todo lo que acontece en momentos, el frenesí de raspar la tela, de hacer rayones, de volver a poner más capas de pintura, de volver a raspar la tela de seguir esos rayones con una tarjeta. Es el resultado de algo que me atormenta, de

algo que se expresa a través del rayado porque es con furia, con angustia con dolor y llanto.

Personalmente, esta experiencia era frecuente, quizá porque el arte posibilita un medio para expresar las emociones y en ese momento me resultaba imposible apartarme del frenesí de raspar una tela o realizar rayones consecutivos. Esta experiencia se manifestaba en mi proceso creativo, supongo era una expresión de la ira que sentía.

Si bien algunos artistas pueden mantenerse concentrados durante periodos prolongados, sumergidos en el presente de manera positiva y afortunada, debo decir que no es una realidad para todos.

Hay una idea establecida y es que si lo expresas, ya está va ser más fácil de llevar la angustia, pues hay una concepción que si te duele conviértelo en arte. Pero no se dimensiona que no basta con expresar y ya hay muchos problemas de fondo.

En la creación de pinturas como “Obsesiones”, donde se aprecian manchas de color rojo y blanco, representa un proceso que consumió varias horas. Durante su elaboración, estaba inmersa en un ciclo compulsivo de agregar y quitar pintura repetidamente. Dejaba la obra por unos días, solo para regresar y aplicar más color. Este tema resulta desgastante en dos aspectos: por un lado, está la propia obsesión de la obra siempre inacabada, mientras que por otro lado, se experimentan momentos de desesperación al raspar la superficie y volver a aplicar pintura en estados frenéticos. No puedo precisar con exactitud cómo describir estos momentos, pero sí puedo decir que quedaba temblando de la intensidad que experimentaba mientras pintaba, con una sensación de aceleración palpable al raspar la superficie.

El arte no solo se trata de expresar o exteriorizar algo. Es un proceso complejo que puede habitar en lo profundo del artista. Se convierte en algo que surge de

manera consciente o inconsciente, puede ser un trauma cuya causa no siempre es evidente, aunque los síntomas y malestares pueden manifestarse claramente.

¿Por qué creen que hay tantos suicidios en artistas, cantantes, poetas, escritores y dramaturgos? La respuesta radica en que estamos inmensos y trabajamos con lo que nos pasa. Existe incluso la creencia arraigada que el dolor es la fuente de nuestra creación artística. Aunque es cierto que este dolor puede manifestarse de diversas maneras a través del arte, se tiende a pasar por alto las consecuencias negativas que pueden ocasionar, ya que puede perpetuar la permanencia en situaciones dolorosas.

Los artistas trabajamos con lo que nos sucede a nivel personal, emocional, preocupaciones políticas y sociales, entre otras. Esta preocupación y sensibilidad hacia el entorno y las propias experiencias pueden generar cargas abrumadoras. Si bien también esto puede conducir a obras o proyectos bien logrados, para

otros artistas puede dar lugar a experiencias de angustias y preocupaciones. En definitiva, la relación entre el sufrimiento y la creatividad es compleja, es importante reconocer tanto sus aspectos positivos como negativos.

Hay estudios en los que se investiga la vinculación de el artista y la locura. Este artículo sobre vinculación entre creatividad, arte y enfermedad en la actividad pictórica de la universidad de Venezuela de la facultad de medicina expone como desde la antigua Grecia, existe la creencia que la vinculación entre el genio y la locura son inseparables para crear obra. Aristóteles en su tiempo proclamaba “muchas personas llegan a ser poetas, profetas y sibilas y como Marcus y siracusa, son buenos poetas mientras son maniacos, pero cuando se curan no pueden escribir mas sus versos”. (Dras. Myriam Marcano Torres, 2003)

Incluso se creó un término “art brut” para referirse a la rama que recoge expresiones artísticas de las personas desequilibradas, Jean Dubuffet, “pintor disidente del grupo surrealista encabezado por André Breton, en 1945 inició una colección de obras que obtuvo en hospitales psiquiátricos de Suiza y Francia y luego entre convictos y desertores de la sociedad y en 1971, la donó a la ciudad de Lausana, Suiza, dando origen en el Chateau Beaulieu de esa ciudad a un museo que reúne en la actualidad más de 20 000 objetos (Dras. Myriam Marcano Torres, 2003) de arte con características que tienen una creatividad más allá de las normas establecidas.

Se desconoce si a ciencia cierta el arte propicia la aparición de la locura o viceversa; es decir, sí existe una relación causa-efecto entre ambos elementos. Se ha podido establecer que en muchas ocasiones la actividad artística, cumple una función liberadora de

los problemas psíquicos o compensadora de las carencias individuales del creador.

Proceso creativo y reflexiones zen

Para profundizar en la información que se ha trabajado a lo largo del texto en los que las dos practicas están interconectadas, las artes plásticas y el zen pueden encontrarse, donde se enfatiza en la atención plena como primer punto de encuentro.

La práctica *zazen* invita a los practicantes a sentarse en meditación con la postura de flor de loto, buscando cultivar la atención plena y la conciencia del presente. Este mismo enfoque lo comparte la atención plena que se puede reflejar en la creación artística, donde el artista aspira llegar a la creatividad a través de la creación constante.

Además, tanto el budismo zen como el proceso creativo, se valora la idea de que todos pueden alcanzar

la iluminación o la expresión artística. En el zen, se sostiene que todos tienen la capacidad de despertar a su verdadera naturaleza, mientras que en las artes se reconoce que la creatividad esta al alcance de cualquier persona dispuesta a practicar y experimentar.

Es importante destacar que tanto la práctica zen como la creación artística son experiencias vivenciales que demandan dedicación, disciplina y exploración continua. A través de la experiencia se pueden alcanzar niveles más profundos de comprensión y expresión tanto en la meditación como en el arte.

Ambas prácticas comparten la flexibilidad de una naturaleza dinámica, tanto el zen como el arte, donde no hay preceptos estáticos en la práctica misma, sino más bien un sentido de apertura y exploración constante.

En síntesis, los encuentros entre las artes plásticas y el budismo zen proporcionan un terreno fértil para explorar la creatividad, la atención plena y la expresión

auténtica. Ambas practicas comparten principios fundamentales que pueden enriquecer mutuamente el proceso creativo y la experiencia personal de quienes se dedican a ellas. La conexión entre el zen y el arte se manifiesta en una búsqueda compartida de conexión con el momento presente, con reconocerse a sí mismo, y una comprensión más profunda de la realidad.

Es importante mencionar que para algunos artistas ese proceso los lleva a estar enfocados durante largos periodos de tiempo, inmersos en el presente de una manera positiva y afortunada, sin embargo, no es una realidad para todos.

En mi experiencia se refleja un proceso creativo, que está atravesado por todo lo que sentía, existe una idea arraigada que sugiere que, al expresar el dolor a través del arte, este se vuelve más manejable. Se ha difundido la noción que, si algo te duele, conviértelo en arte. Pero no se reconoce que la expresión del artista no es

suficiente y que hay muchos problemas de fondo por resolver.

La expresión creativa puede ser un medio para procesar y crear, canalizar todo lo que nos pasa. Pero no es suficiente. Es importante reconocer que en muchas ocasiones necesitamos ayuda. Necesitamos ahondar en eso que nos pasa. Para mí fue fundamental aprender a estar tranquila, aprender a ver la vida desde otra perspectiva. Y es aquí donde radica la importancia de mi experiencia con el zen.

La práctica de zazen es mi introducción al budismo zen. Aunque, como mencioné en el apartado del Sr. Monje, inicialmente experimenté cierto rechazo hacia la práctica. Emergieron preocupaciones y enfrentarse a una misma no es sencillo, especialmente cuando la mente está en inquietud constante. Sin embargo, aprendí a sentarme con serenidad, enfocándome en la respiración y manteniendo mi atención en el presente. Durante ese tiempo, trataba de mantener la calma,

permaneciendo en el aquí y en el ahora. Poco a poco, encontré la serenidad a medida que practicaba zazen.

Al comprender la naturaleza de mi mente, comprendí que los pensamientos vienen y van. Dejé de identificarme con lo que pasaba por mi mente, permitiendo que los pensamientos fluyeran sin oponer resistencia. Este enfoque facilitó la disolución de pensamientos repetitivos.

Estos estados mentales se reflejaron luego en el acto creativo. Cuando surgían preocupaciones y preguntas repetitivas relacionadas con los temas que estaba abordando comprendía que la naturaleza de la mente son nubes en el cielo que se evaporan, entonces dejaba que los pensamientos fluyeran sin interrupción, y así me permitía lograr concentrarme en la creación

La desidentificación con el yo de mis experiencias ha sido un proceso fundamental en mi vida, especialmente después de años viviendo en constantes angustias. Durante mucho tiempo, creí que esto no

cambiaría pues es lo único que conocía, pero con el tiempo comprendí otras formas de percibir el mundo, recibí ayuda de Cristian quien me dio el espacio para expresar mi llanto y mis sensibilidades, me permitió que todo fluyera.

Con el paso de los años, noté que mis episodios de llanto disminuían, eran más esporádicos. Aprendí a permitirme sentir sin tanto rechazo, abracé lo que durante tanto tiempo había tratado de esconder o negar. Aprendí a darle un espacio y apertura a mis emociones y sentimientos, lo que gradualmente alivió mi carga emocional.

Entonces aquí radica la importancia de la desidentificación cuerpo mente, no soy una individualidad permanente sino cambiante que se va transformando y no tengo que regirme a mis experiencias limitadas, las acepto ya que no las puedo cambiar. Pero ahora no lo rechazo sino comprendo

que han sido una parte de mi existencia no toda mi existencia.

Asimismo, con el arte sucede que hay un arraigo por definición de qué es y qué no es arte, con la forma en la que he experimentado su creación que ha sido de una forma dolorosa, si bien me ha causado podría decirse hasta cierta locura es parte de un momento en el que me transportó a un espacio en el que me permito experimentarlo y transitarlo y está bien porque dejo que ésta sea mi forma de expresar los sentimientos, sensaciones y preocupaciones, desde el arte dejo que permanezca, que se reflejen las ideas que me acompañen. Normalmente los artistas plásticos estamos inmersos en un estado de aquí y ahora con la obra, no hay nada más solo un estado repentino y hasta frenético, pero es lo que yo me permito sentirlo sin juzgarlo sin preocuparme sino más bien dejar que la experiencia en sí permanezca, eso sí con la idea que es un momento, no es lo que soy y no siempre va a

sucedir, eso será arraigarme a una idea fija que siempre debe ser de esa manera o también sentir que no puedo salir de allí.

Es importante mencionar que si algo he aprendido es a no identificarse, a dejarlo en el lugar de la impermanencia. Pero decido experimentar algo que considero me podría ayudar a mantener la decisión de seguir aquí y hacerlo de la mejor manera posible pues al final es la opción que me queda.

Explorar otras perspectivas sobre la existencia, en este caso desde el zen, me ha llevado a comprender la importancia de la práctica en todos los aspectos de la vida cotidiana. Esta comprensión me ha permitido aplicar estos principios incluso en el acto creativo, donde nuevas formas de percepción emergen. Esto ha transformado mi camino a la creación, haciéndolo más fluido y sereno en comparación con el pasado, cuando estaba sumergida en angustias.

En el apartado *a la puta!* también se hacen conexiones con las enseñanzas del zen y la creación de la autoficción.

De dónde surge la autoficción

Al comenzar este trabajo, sabía que se centraría en mi experiencia y tendría que narrar mis preocupaciones subjetividades y como llegué al problema planteado. Inicialmente, era más formal, donde mencionaba al Buda y algunas de sus enseñanzas, pero pronto me di cuenta que esa no era la intención de este trabajo. Entonces, me pregunté cómo podría exponer mis dolores y angustias, lo que me llevo a la idea que he desarrollado a lo largo del texto. Recordé un trabajo final de la asignatura textos I que realizamos con el profesor Diego Romero, en el que teníamos que crear una autoficción. Al principio me gustó la idea, pero me cuestionaba como presentarme de manera diferente, algo fuera de lo común.

Narrarse y exponerse no es tarea sencilla, ya que implica recordar muchos recuerdos y encontrar la

manera de tejer la narrativa que se quiere contar. En mi caso, aunque no soy una lectora recurrente, he tenido acercamientos con algunos libros como *Opio en las nubes*, *El mundo de Sofía*, *Un mundo feliz*, textos que son muy conocidos.

Cuando empecé a escribir me situé con algo que conociera una artista intranquila y violenta, creo que se logra ver a lo largo de este texto dónde Roja va narrando sus historias fragmentadas. Pues en 2018 en aquella clase conocí el género literario Hardboiled⁹. que me llevó a leer *El club de la pelea* de Chuck Palahniuk y a interesarme un poco más por ese tipo de escritura, pues me interesaba crear un personaje poco común o sin tantas descripciones, me gustan los textos más directos y con ideas raras.

⁹ Es un subgénero literario de la ficción policiaca y ficción de explotación frecuentemente con géneros similares que derivan de la ficción criminal como la novela negra se distingue de la novela negra por presentar una

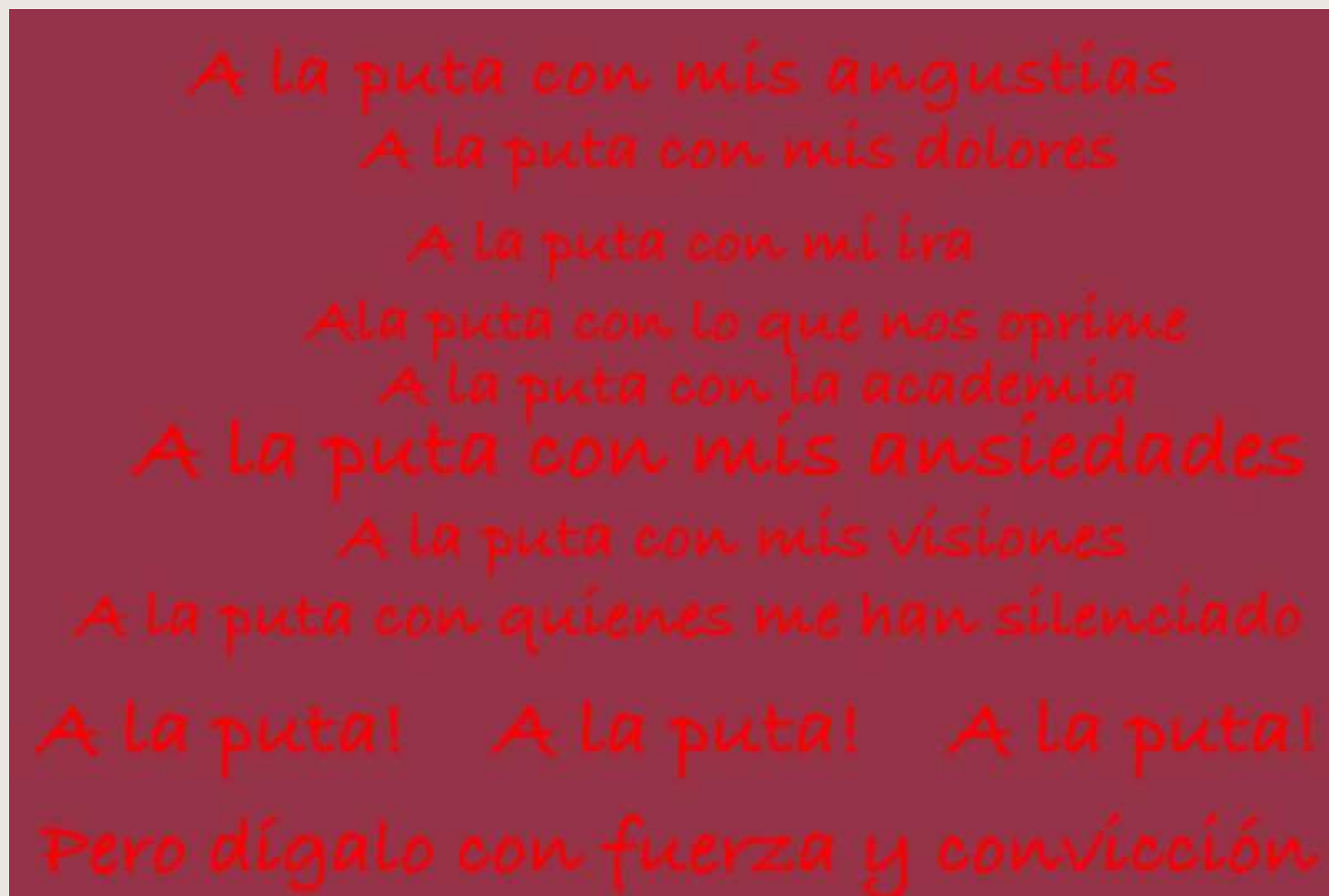
Así que desde ahí empezó a construirse el presente relato que mantuvo hasta hoy su nombre *a la puta!* Por un tiempo fue como un mantra que me ayudó a despojarme un poco de mis ansiedades.

A la puta!

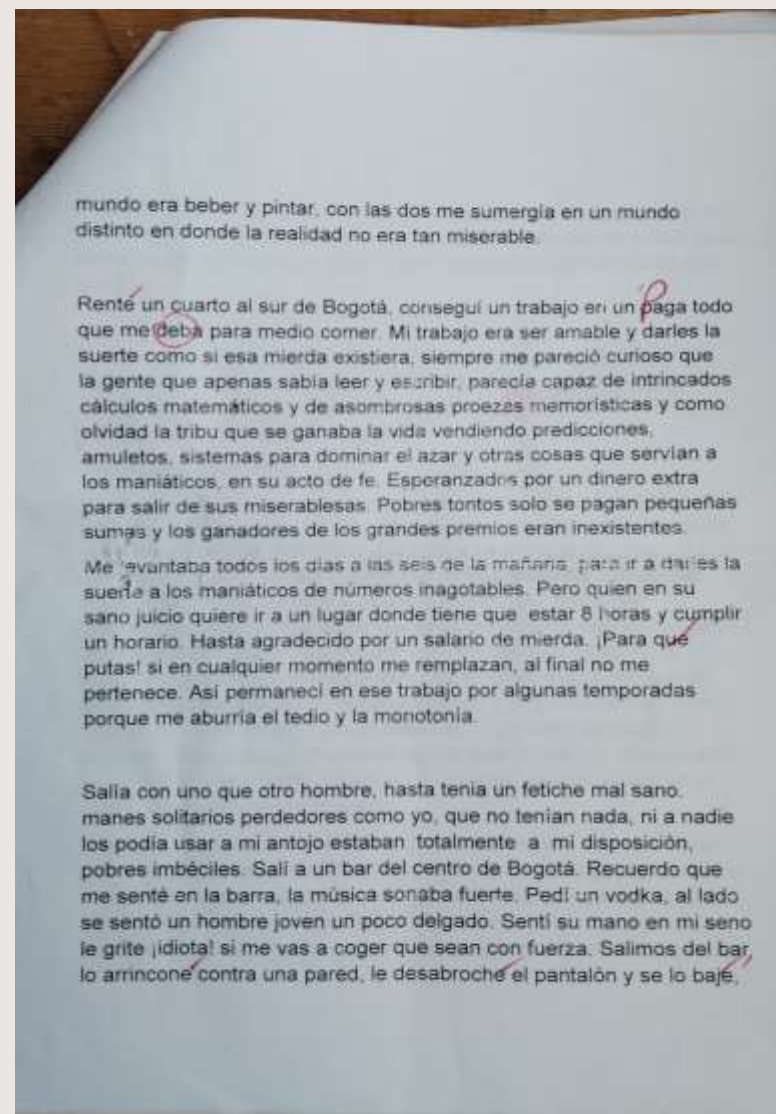
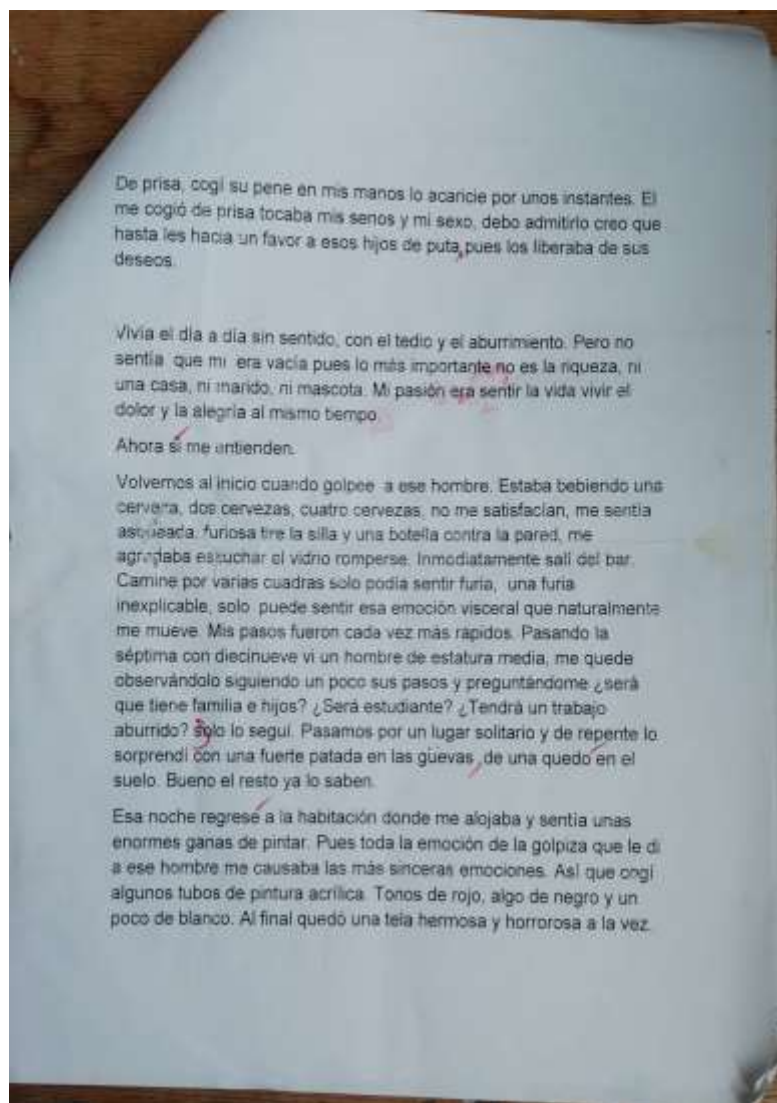
La expresión “a la puta” podría ser malinterpretada inicialmente como un término relacionado con las trabajadoras sexuales, utilizado de manera despectiva o grosera. Sin embargo, su significado surgió en la Camilo (espacio para tomar dentro de la Universidad) donde en un estado de ebriedad, empiezo a gritar: A LA PUTA! Esta expresión cobra sentido en mi cotidianidad, convirtiéndose en un mantra para enfrentar mis momentos de angustia, me invita a superar el miedo y a cuestionar mis preocupaciones.

gran cantidad de escenarios en los que intervienen componentes truculentos como la extrema violencia, asesinatos y distintos contextos eróticos que normalmente derivan en el sexo explícito.

“A la puta” se convirtió en un recurso para despojarme de todo.



A la puta! 2024 ilustración digital. Elaboración propia



Fotografías del trabajo *a la puta* 2018 elaboración propia

A la puta para despojarme de lo que había sido, a la puta para decir que no tengo miedo, me quitaron todo lo que tenía, Me despojé de mí misma. Ya no me podrían quitar nada más, me dejaron sin nada. Con el tiempo, encontré un nuevo camino en el budismo zen, adoptando otras perspectivas. Una frase del monje Dokusho Villalba “nada que no supere el filtro de la muerte es importante” Esta reflexión me llevó a comprender que mi mente, constantemente en alerta y llena de ansiedad, tendía a dar excesiva importancia a mis pensamientos. Aprendí a no prestarles mucha atención, reconociendo el presente, cultivando una actitud más equilibrada y tranquila frente a la vida.

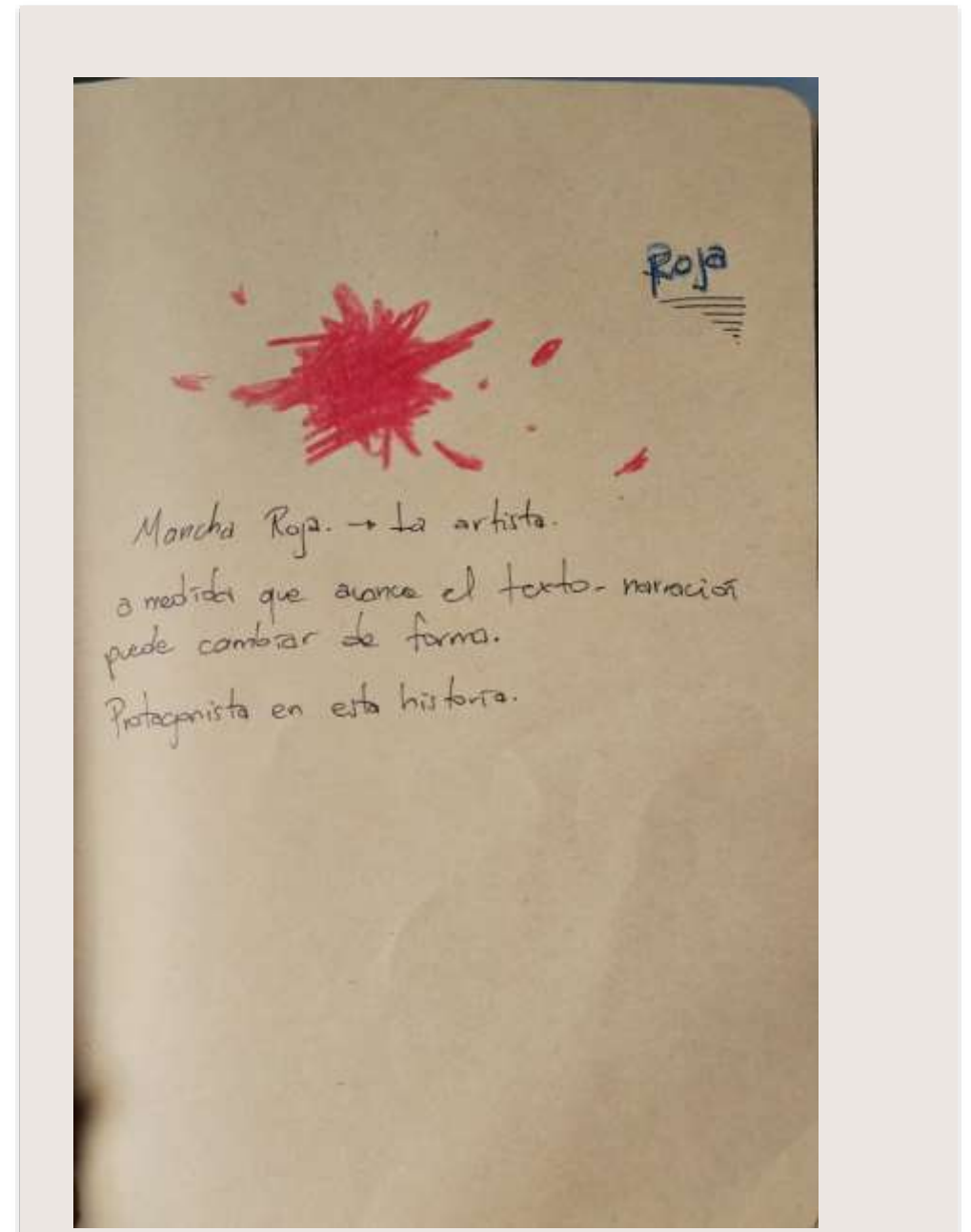
La clase de Textos I fue el punto de partida del texto que se ha construido a lo largo de este trabajo. La narrativa se construyó en forma de diario, lo que me llevó a rememorar los acontecimientos del pasado. Sin embargo, debo admitir que la escritura no resultó sencilla, ya que traer a la memoria estas experiencias, me conflictuó.

Inicialmente, el proceso de escritura se caracterizó por episodios de introspección y emociones intensas. Escribía un poco entre llanto, al comprender que muchas de estas experiencias son reales. Fue un afán existencial aprender a estar tranquila a lo largo de estos años.

A medida que avanza el proceso, fui enfrentando mi sensibilidad con más tranquilidad. Los relatos comenzaron a tomar forma convirtiéndose en el texto que actualmente se caracteriza por ser directo y en tiempo presente.

A pesar de las complejidades que surgieron durante la escritura, encontré gratificación en la escritura. Esta travesía no solo implicó la exploración de mis propias experiencias, sino también el reto de escribir y crear personajes y exponerme a sí misma.

Bocetos de los personajes:





Fotografías del diario, 2023

En un principio, la intención era que Roja fuera un personaje fuera de lo común, quería que fuera algo divertido. Una mancha roja que emerge de las pinturas o una mancha roja que se sumerge en las pinturas, no se sabe. Es una mancha roja para comunicar el concepto de vacuidad desde el budismo zen se refiere a la idea de que todas las cosas carecen de una existencia inherente. Se trata de comprender que todo el universo es interdependiente y está en constante cambio y que las cosas no tienen una realidad fija o permanente por sí mismas, como roja.

La vacuidad implica la ausencia del yo o una identidad sólida y permanente tanto en las personas como en todas las cosas. En lugar de percibir las cosas como entidades separadas, se reconoce que todo está interconectado y es impermanente. En esta narrativa, Roja se transforma a medida que comienza a reconocer su verdadera naturaleza durante las sesiones con Cristian. Al enfrentarse a sí misma y comprender que

debe desidentificarse de lo que ha sido, experimenta una transformación gradual. Aprendo, desde otras perspectivas, a continuar mi proceso de autodescubrimiento, desafiando la identidad fija para revelar la verdadera esencia de la impermanencia.

Las pinturas que aparecen a lo largo del texto son algunas creaciones que hice a lo largo de nueve años. Bueno las pinturas que quedaron otras las rompí o las quemé, las tiré a la basura, sin embargo, se puede observar mi compulsión por el rojo. Se puede observar los temas que se van creando, que van emergiendo, que se expresa el dolor a través de los colores que utilizo y los temas que trabajo.

Al terminar la autoficción, revisé fotografías de pinturas de hace algunos años y seleccioné aquellas que podían conectar con la naturaleza del texto. Así, se van tejiendo conexiones entre experiencias diferentes, donde muchas de estas creaciones surgieron en años y circunstancias distintas. Aunque fueron creadas en

otros momentos, estas pinturas ahora establecen conexiones una noción de sentido a mis experiencias.

Para este trabajo realicé tres pinturas en las que consideré basar la experiencia después de crear de una manera más tranquila, realizadas a finales del año 2023. “Las flowers” “El espejo”, “los rostros del miedo” y por último la ilustración digital del monje. Mi objetivo fue pintar situaciones dolorosas que escribí en la autoficción que, tras un largo viaje de más de cinco años lleno de aprendizajes, finalmente logré volver de una manera más amable a la creación. Después de tres años de terapia, seguidos de más dos años de meditación zen y tras prender a ser más amable con mi proceso, finalmente volví al acto creativo.

Los primeros acercamientos corresponden a los ejercicios de pinturas y dibujos que como forma de retribuir al espacio con Cristian me permitió explorar mi arte desde la experimentación y los ejercicios sencillos para darme cuenta que podía pintar y crear sin

desbordarme sin sumergirme en el llanto debo aclarar que esto es posible que en ese momento mi estado mental ya era más tranquila y podría permanecer más estable emocionalmente. Además, en ese momento estaba medicada.

Durante el proceso de creación hay momentos en los que el tiempo desaparece por completo y me encuentro completamente inmersa en el presente, concentrada en lo que estoy creando. Me puedo encontrar a la deriva, buscando elementos de conexión y dejándome maravillado por los misterios que alguna vez olvide por pretender que ya los conocía.

Lo más importante para mí es poder transitar por situaciones dolorosas sin desbordarme, sin creer que debo huir de la creación porque podría evocar sensaciones de malestar o situaciones en las que perderé el control. Ahora me permito estar presente en el acto de crear, reconociendo que esas situaciones pertenecen al pasado y que, si me siento mal, pasara y

podre intentarlo de nuevo. Sin desbordarme, sin tantas lágrimas, sin tanta angustia.

La pintura, el espejo me llevó de vuelta a los recuerdos, reviviendo el dolor que se repetía día tras día, durante varios años. Era el cansancio que sentía mi cuerpo y mi mente, el cansancio donde me repetía al espejo “no más por favor no más” con los ojos hinchados de tanto llorar y con un dolor de cabeza insostenible. Evocar esos momentos donde solo deseaba que todo terminara. Las madrugadas parecían eternas por aquellos días.

Al crear esta obra, me pregunto qué elementos podrían representar mejor el paso del tiempo, que detalles podrían capturar la esencia de aquellos momentos. Aunque las lágrimas están en esta creación, recuerdo lo que he aprendido este sentimiento es temporal. Sé que pasado algún tiempo la calma regresará.

Acepto el frenesí que acompaña mi proceso creativo. Es enérgico, un torbellino, donde todo emerge: lo bueno y lo que no me gusta tanto. Pero está bien. Esta es mi forma de crear, donde la compulsión y la intensidad permanecen, forman parte inherente del proceso. Raspar la tela, sentirme frenética por unos momentos, todo forma parte de este proceso creativo, Reconozco que puedo sentirme así por un tiempo, eventualmente pasará.

Así surgió “Las flowers”, una pintura en la que intento plasmar el tema del suicidio, recuerdo los días en los que luchaba contra la depresión. Y era un pensamiento muy recurrente, que con el paso del tiempo se fue agudizando hasta culminar en el intento fallido. Es difícil hablar de esto, ya que normalmente es un tema tabú y doloroso.

Durante la realización de la pintura, recordaba tantos momentos en los que contemplaba esa opción. Sin embargo, me recordaba a mí misma que ahora eso era

parte del pasado y que ahora estaba más estable emocionalmente. Ahora podía pintar con más tranquilidad, sumergiéndome realmente en el momento presente, dejando que la pintura fluyera sobre la tela mientras buscaba transmitir a través del color y las manchas. Buscaba entre la composición elementos que pudieran evocar la idea de la muerte.

Conforme avanzaba la obra, recuperaba la energía y me sentía más abierta a la exploración, resultaba divertido ya que en algunos momentos conseguía sumergirme por completo en la creación, llenándola de color y logrando terminarla en una hora aproximadamente.

En la página 29 de la autoficción, describí la experiencia de pintar “*Los rostros del miedo*” ese relato corresponde a la primera versión realizada en el año 2017. Recuerdo haber comprado un MDF grande en el que realicé una pintura con muchas capas de diferentes rojos, en los que no dejaba de pensar en el miedo que había sentido en muchas ocasiones.

Sin embargo, para este trabajo, decidí volver a pintar esa misma pintura por segunda vez después de aprender a estar más tranquila. En este proceso, pude manejar mejor mis emociones y mi sensibilidad. Me permití escuchar música y experimentar con los elementos que componen la pintura, explorando dónde dejar las manchas más saturadas y en qué lugares agregar más color. Ya que el fondo es abstracto, fue un proceso más intuitivo.

En estos momentos de creación, me encuentro a la deriva explorando nuevas posibilidades. Aunque a veces tengo algunas ideas preconcebidas, me permito improvisar y experimentar. Incluso me atrevo a rayar la tela enérgicamente sin desbordarme. Ahora puedo documentar el proceso fotográficamente, algo que antes debido a mi angustia no hacía antes.

Pinturas que se expusieron en el XXVI Salón de artistas funzanos, fue una exposición significativa ya que exponía sobre los relatos de “Roja” y el suicido. Esta fue mi primera exposición ya que anteriormente no me había presentado a ninguna convocatoria. Estaba ocupada resolviendo mis problemas existenciales, lidiando con la depresión y la ansiedad, tratando de mantenerme viva y aprendiendo a estar más tranquila.

En esta exposición, Obtuve mención de honor. Sentí una gran alegría al ver mis obras expuestas, al darme cuenta de que estaba logrando volver a crear. Aunque abordo temas dolorosos, esta vez no estoy huyendo de allí. Ahora soy consciente de mí misma.



18th
FESTIVAL
DE ARTE
Y CULTURA
ZAQUESAZIPA

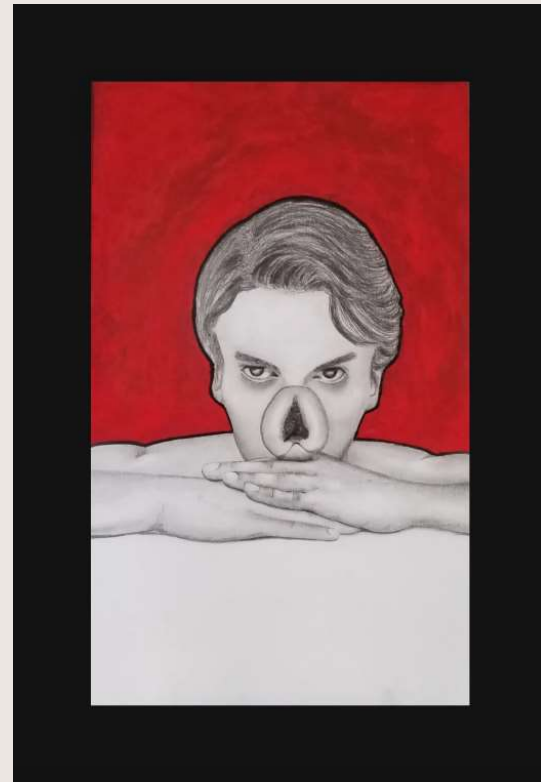
Roja
Autor: Sariyen Rico Ruiz

Montaje

A la puta, reflexiones zen

En esta exposición se presentan las creaciones que acompañaron este trabajo de grado. Se exhiben fragmentos impresos de la autoficción “a la puta reflexiones zen” junto con las pinturas y dibujos que he realizado a lo largo de nueve años. Además, se presentan las obras pictóricas creadas para este proyecto, “las flowers” “el espejo” y “los rostros del miedo”

Pinturas que aún conservo, que presenté en el montaje







Aunque ya no tengo las dos pinturas originales, conservo sus fotografías, las cuales acompañan esta exposición para ilustrar las obsesiones de Roja.

Los tres dibujos que conservo de los que dejo Cristian la playa, guerrera, regalo de mi abuelo.

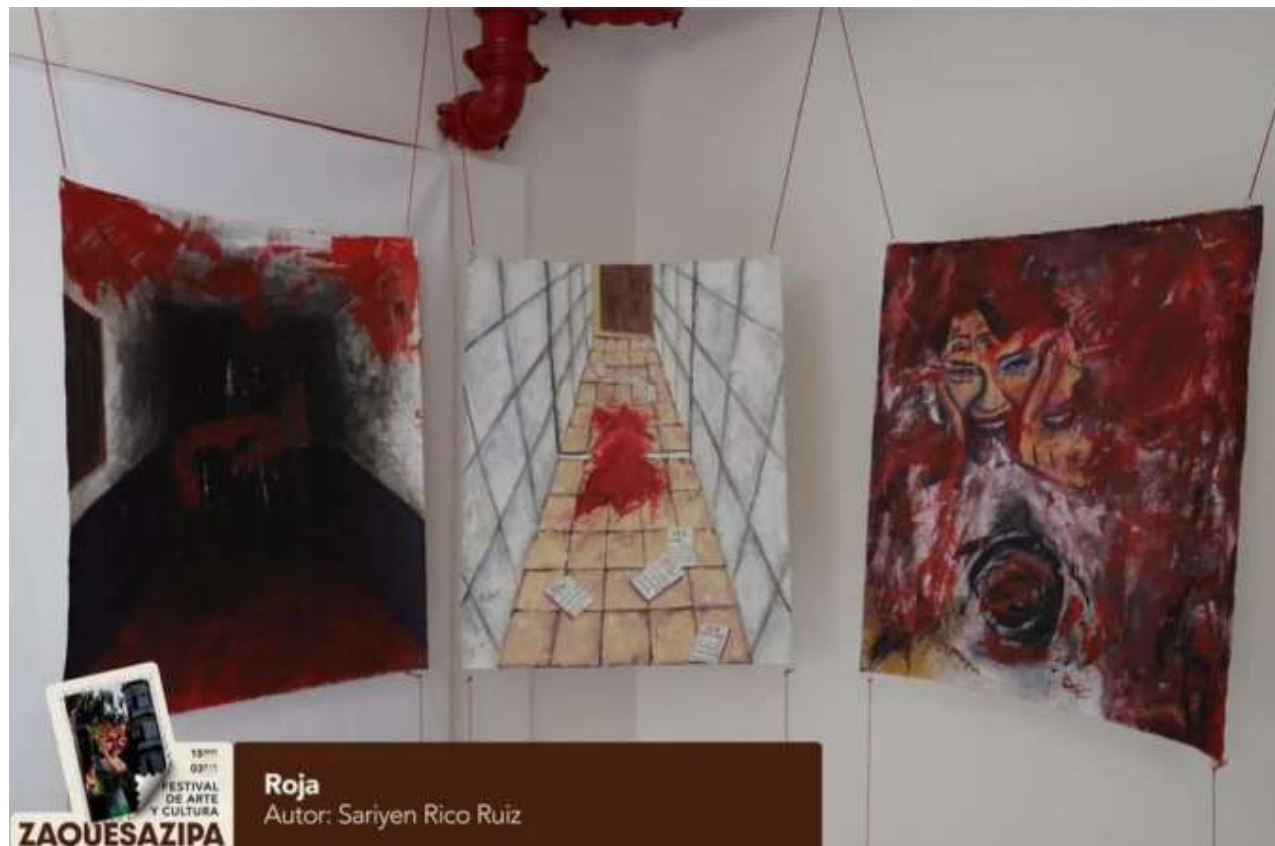


La ilustración del Sr. Monje, calca que también es parte de la autoficción



Por último las tres pinturas creadas para este trabajo de grado.

Last flowers- el espejo- rostros del miedo



Y qué viaje

A lo largo de este escrito, he podido reconocerme con mayor detenimiento de lo que ha ocurrido en los últimos años. He trabajado por aprender a estar tranquila, lo cual ha sido una necesidad existencial para reconocerme a mí misma.

Hoy, casi seis años después de haber iniciado este viaje en el que conocí a Cristian, debo reconocer que al principio fue muy difícil. Lloré demasiado y me tomó más de un año reconocer que necesitaba ayuda.

En el apartado denominado “a la puta reflexiones zen”, después de iniciar este recorrido donde contaría mis experiencias a través de Roja, autoficción que inició hace varios años pero que retomó su rumbo este este trabajo de grado para hablar de los dolores y experiencias traumáticas, escrito que ha sido sumamente enriquecedor para narrarme y

reconocerme a través de la escritura, me doy cuenta y tránsito de nuevo por la memorias a través del yo que se explora y expone desde sus subjetividades. También recoge mis experiencias dolorosas, recoge las creaciones que he hecho desde el año 2016 que, aunque son pocas evidencias mis dolores en la creación. A través del relato narro y juego con los personajes para dar relaciones de sentido en los que me reconozco y habito.

Las reflexiones y angustias al crear fueron disminuyendo con los ejercicios que le entregué a Cristian como forma de pago por atenderme. Estos ejercicios marcaron un inicio para comprender que puedo volver a crear de una manera más tranquila y, finalmente, puedo regresar al acto creativo de una manera más amable después de haber transitado el reconocimiento de lo que me pasaba. Dándole un espacio a mis memorias y conflictos para que poco a

poco fueran sanando, de modo que, a la hora de pintar, dibujar o expresarlo, no detonara la angustia.

Esta investigación - creación me ha permitido plasmar, a través de la autoficción y la creación de nuevas pinturas como “los rostros del miedo”, “last flowers” y “el espejo” que puedo transitar por temas que normalmente no se hablan, como el suicidio, sin desbordarme. Es un llamado a reconocernos y entender lo que nos pasa.

Como artistas, no tenemos que romantizar esos estados alterados. Cada uno tiene la capacidad de crear sin necesidad de hacerse daño o vivir en constante aflicción.

Después de este recorrido en el que narro las experiencias me han ayudado a estar tranquila, como el budismo zen, donde reconozco la naturaleza del ser y la iluminación que todos podemos alcanzar con mucha práctica, permanecer en el aquí y en el ahora aprendí a estar tranquila, me ha permitido transitar el acto

creativo de una forma profunda, ya que no hay constantes aflicciones, lo que permite que surja la creatividad.

Y si en algún momento de la creación emergen angustias reconozco que son transitorias y vuelvo a la respiración consiente para disminuir los síntomas y así poder continuar con lo que me apasiona que es crear.

Es oportuno mencionar la reflexión pedagógica. Como docentes, tenemos la responsabilidad primordial de reconocernos y comprender lo que nos pasa, para establecer conexiones con el otro. Como artistas-educadores el arte nos da la posibilidad de crear espacios en los que nos podamos reconocer no solo desde la individualidad sino de lo colectivo y lo que le pasa a los otros también me puede pasar a mí. Así emergen las diferentes subjetividades y pueden

explorarse. ...abordamos el budismo zen como una forma de explorar lo que nos pasa desde la meditación, el silencio y la importancia de darle un lugar y un espacio a nuestros pensamientos y sentimientos. Pues aquí se crean relaciones y encuentros en que ambos mundos pueden aflorar espacios de diálogo en el que la subjetivación tenga cabida para los sentimientos y la imaginación como fuente de sentido como menciona el profesor Sáenz Obregón, en su texto “hacia una pedagogía de la subjetivación” En este texto resalta la importancia del consciente y el inconsciente, no solo dando relevancia al pensamiento racional, también reservando un espacio para los sentimientos, el juego y la imaginación. Se sugiere que la educación deje de girar en torno a la obligación moral y racional, dirigiéndose hacia nosotros mismos, como sujetos sintientes (Obregón,2015)

Como aporte a la LAV, considero que como artistas-docentes podemos invitar a la reflexión de lo que nos

pasa y darle el lugar a la salud mental pues es importante en todos los ámbitos de nuestra vida. Como artistas visuales debemos señalar la importancia de nuestro que hacer, señalar que no solo es expresar por expresar. Reconocernos como artistas sintientes y sensibles que crean desde sus propias experiencias y preocupaciones.

Pues lo que me pasa a mi, le pasa a otros y aquí radica la importancia del presente trabajo, de reconocermos y reconocernos, Amigos artistas los QUIERO VIVOS creando, enseñando y riendo.

Este trabajo es una exploración que da espacios de apertura para continuar indagando sobre la importancia de la salud mental en artistas, profundizar en el acto creativo desde nuestras experiencias y sensibilidades, es una invitación para que nos reconozcamos a nosotros mismos.



Por último, quisiera enviar un abrazo fraterno, a los lectores que estén atravesando una situación similar, recuerda que puedes buscar ayuda, que no estás solo, aunque es natural que te sientas así cuando estas en estados de aflicción, pero, aunque es un proceso arduo y de mucho tiempo puedes salir de allí con mucho amor y resiliencia.

Danzaras en Rojo fuego

mi Rojita 

Para finalizar comparto una carta que le hice a Cristian después de volver de la Guajira.

29 de junio 2023



Te quería escribir desde hace algún tiempo, pero a veces me da pena molestarte o sabía que iba a llorar... (estoy llorando). Pero te quería compartir algo muy lindo de lo que viví en los últimos meses, como tú me decías "cuéntame".

Mira que salió una convocatoria del Ministerio de Educación, un proyecto que se llama "viva la escuela" para ser profe rural por tres meses. El destino podría ser cualquier lugar del país y a mi me salió en la Guajira



Me sentí muy afortunada y emocionada por el viaje, por esa nueva experiencia. Era mi primera vez en avión y también conocería el mar. Finalmente, el 12 de abril me despedí de mi familia y emprendí un lindo viaje.

Llegamos a las flores, un corregimiento de Dibulla, la Guajira. Conocí el colegio Antonio Mindiola Robles lugar donde estaría dictando clases de alfabetización y artes. Y ese mismo día conocí la playa de Dibulla. Estaba maravillada, aunque me revolcó el mar, fue lindo.

Conocí varias playas, presencié hermosos atardeceres, me dejé cautivar por el sonido del mar. Estuve mucho en el agua, en piscinas y ríos, aprendí a nadar y deje mis miedos en el agua. Hice nuevas amigas en el viaje, conocí otros lugares, más playas más ríos, me reí a carcajadas, me deje cautivar por los niños y fui feliz...

y en esos instantes llegabas a mi memoria y se me aguaban los ojitos al recordar nuestras sesiones.



playas del Tayrona



feliz en la playa de Dibulla

Recordaba tu ayuda y mis constantes ideas de suicidio. En una de esas sesiones tu me decías si había algo que me motivara a vivir. Yo te dije que viajar, Al estar en esos lugares, en cada uno de esos lugares en los que me sentía tan feliz, me acordaba de tu ayuda, de tu paciencia, del proceso que duró como tres años, en los que aprendí a sanar y a estar más tranquila. En los que escuche "TE QUIERO VIVA". Quería agradecerte, porque se que gracias a tu compañía y escucha aprendí a sobrellevar y ser consiente de mi pasado, a entender que no fue mi culpa, a ser mas amable con mi proceso, a abrazar mi llanto y mi sensibilidad. Gracias por creer en mi cuando ni siquiera yo creía en mí.

A veces me siento muy sensible e intranquila pero ya no huyo de allí.

infinitas gracias por acompañarme en ese tiempo.

posdata:

Roja es el personaje de un relato de mi trabajo de grado, trata un poco sobre mi vida y tu eres parte del relato. eres Sebastián N. (azul-rey) cuando lo termine te lo enviaré. Un abrazo.

te recuerdo con mucho
cariño,
ROJAAA-Sariyen Rico

Referencias

Blanco, S. (2018). *Autoficción. Una ingeniería del yo*. Punto de vista editores. España

Cañaveral, S. (2016).). La investigación-creación en el contexto de la formación doctoral en diseño y creación en Colombia. *Revista.investigacion.desarrollo.innovacion,,* 7(1), 49-61.

Darin McNabb. (23 de abril de 2018). *La filosofía del budismo zen* (video). Youtube. Obtenido de https://youtu.be/FR_OFXhsGQM?si=rE3gfafx0gzhcpD1

Diaconu, D. (2013). *Fernando Vallejo y la autoficción. coordinadas de un nuevo género narrativo*. Bogotá: biblioteca abierta .

Dras. Myriam Marcano Torres, A. M. (2003). Vinculación entre creatividad, arte y enfermedad en la actividad pictórica. *Gaceta Médica de Caracas*, 91-111.

Dabdoub, L (2003). La creatividad en la escuela ¿una “especie” en peligro de extinción? *Revista Ñaque* (30ª ed.) España, Recuperado de: <http://www.naque.es/revistas/pdf/R30.pdf>

Lynch, D. (2006). *Atrapa el pez dorado meditación, conciencia y creatividad*. Insurgentes.

Neef, M. M. (1992). El acto creativo. *Primer congreso internacional de creatividad*. Bogotá.

Ospina Mesa, A. (2003). *Esta es una historia del presente*. Uniandes.

Osuna-Barriga, J.G. (2012). Un viaje a ninguna parte: la investigación-creación como un vehículo de validación institucional de la producción artística. *Cuadernos de música, artes visuales y artes escénicas*, 7 (1), 5-9.

Recuperado de: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=297023537001>

Pantina, L. (2017). El arte como forma de meditación un viaje espiritual desde la experimentacion gráfica. *universidad de sevilla*, 499.

Romero Bonilla, D. G. (2020). *Escrituras autoficcionales: encierros, escapes y derivas del yo*. [Seminario en línea].

17.Instituto de Estudios Críticos.

Sáenz Obregón, J. (2015). Hacia una pedagogía de la subjetivación. *Revista Educación Y Pedagogía*, 9(19-20), 113–135.

Recuperado a partir de <https://revistas.udea.edu.co/index.php/revistaeyp/article/view/23732>

Silva-Cañaveral, S.J. (2016). La investigación-creación en el contexto de la formación doctoral en diseño y creación en Colombia. *Rev.investig.desarro.innov*, 7(1), 49-61. doi: 10.19053/20278306.v7.n1.2016.560149

Villalba, D. (2005). *¿Qué es el zen? introducción practica a la meditación zen*. Miraguano ediciones.

Villalba, D. (2016). *Zen en la plaza del mercado*. Kairos.