

ME QUIERE, NO ME QUIERE, ME QUIERE, NO ME QUIERE...

Propuesta de corte performativo-instalativo enfocada en exponer el trastorno de personalidad de un dependiente emocional desde una perspectiva romántica.

Autor: Youlín Arellano Morales

UNIVERSIDAD DEL VALLE
FACULTAD DE ARTES VISUALES E INTEGRADAS
DEPARTAMENTO DE ARTES VISUALES Y ESTÉTICA
LICENCIATURA DE ARTES VISUALES
CALI
2020

ME QUIERE, NO ME QUIERE, ME QUIERE, NO ME QUIERE...

Propuesta de corte performativo-instalativo enfocada en exponer el trastorno de personalidad de un dependiente emocional desde una perspectiva romántica.

Autor: Youlín Arellano Morales

Proyecto de investigación-creación para optar por el título de
Licenciada en Artes Visuales

Director: Ricardo Mosquera Mondragón

Índice

1. Introducción	6
2. Título	8
3. Planteamiento del problema	9
4. Justificación	11
5. Antecedentes	12
6. Objetivo general	18
6.1 Objetivos específicos	
7. Marco teórico	19
8. Referentes artísticos	26
9. Creación (metodología)	38
9.1 <i>Yo efímero</i>	40
9.2 <i>Pensamientos</i>	57
9.3 <i>Fotografías : autorretratos 2015-2020</i>	63
10. Obra	79
11. Conclusión	89
12. Glosario	91
13. Bibliografía	92
13.1 Libros	92
13.2 Enlaces	92
13.3 Imágenes	94
13.4 Música	95

14. Anexos

A. Autobiografía: Lienzos de un Clavel Rayado	97
B. Bitácora dependencia	97
C. Recopilación de fotografías personales publicadas entre los años 2015 y 2020	97
D. Escritos 2017-2020	97
E. Camino rojo	98
F. Camino rojo desgastado	98
G. Obra completa	98
15. Dedicatoria	99

Resumen

A esta acción-instalación la antecedió una gran muerte mental y sentimental, mi muerte como ser adicto y errante, mis ganas de encontrar el amor de manera desesperada, como dependiente emocional que soy, el temor a la soledad y el rechazo, un futuro incierto, lleno de muros con pensamientos suicidas en ellos. Sin embargo, gracias a un enorme golpe de la vida y la oportunidad dada por muchos seres de mi entorno, me di el chance de mejorar, de buscar de dónde vienen tantos problemas y comportamientos dañinos, cómo combatirlos o simplemente vivirlos a través de la respiración y mi obra, descubriendo en el camino indicios en mis pasos, en mis cuadernos e historias.

Palabras clave: *dependencia, amor, performance, acción, catarsis, trastorno.*

Abstract

This action-installation was preceded by a great mental and sentimental death, my death as an addict and a wanderer, my desire to find love in a desperate way, as an emotional dependent that I am, the fear of loneliness and rejection, an uncertain future, full of walls with suicidal thoughts on them. However, thanks to a huge blow from life and the opportunity given by many beings in my environment, I gave myself the chance to improve, to find where so many problems and harmful behaviors come from, how to combat them or simply live them through breathing. and my work, discovering signs along the way in my steps, in my notebooks and stories.

Keywords: *dependence, love, performance, action, catharsis, disorder.*

1. Introducción

No soy fanática de mi pasado, mentiría si dijera: “volvería a hacerlo todo”, ya pasó, que se quede ahí, atrás, con los objetos preciosos y las cosas etiquetadas para olvidar. Hay muchas cosas que no recuerdo de mi vida, sin embargo, he hecho mi mayor esfuerzo por quitar la niebla de mis recuerdos y desempolvar cosas que dolieron, duelen en lo más profundo de mí ser. Me debo perdonar muchas acciones y curar otras más, pero mientras sano mis heridas recurriré al presente, que es lo único que me debe importar. (Ver Anexo A)

A lo largo de mi vida han surgido algunas dudas acerca de mi estado mental y la conexión directa que este ha tenido con mis relaciones interpersonales. He entregado todo, hasta mis sueños y esperanzas por no dejar morir una relación de pareja, he caído una y otra vez en llanto ante la imposibilidad de liberarme, me siento pegada de manera irremediable al otro, hago parte de su ser, soy una con su estructura física y mental, anulo mi libre albedrío para no perder el lazo creado.

De ahí que este trabajo de grado de la Licenciatura en Artes Visuales de la Universidad del Valle esté ambientado en la idea de conocer un poco más mi condición mental, relacionándola con los medios y la sociedad en general, llevando a mi cuerpo y mente a un estado ideal de entendimiento y conexión con mi “trastorno”. Este estado de conocimiento de sí misma a través de las palabras citadas de expertos tanto en psicología como en arte y vivencias de un paciente pretende ser, en primera medida, un canal catártico artístico que funcione, no como cura, sino como discernimiento, y también ser el reflejo del propio lector, es decir, hacer reflexionar al espectador hasta llevarlo a un punto en el que se cuestione si sus relaciones están basadas en comportamientos sanos o como la mayoría de la sociedad, ve el amor como una conexión que anula a alguna de las partes : “Yo confieso sin pudor que tengo la intención de secuestrar tus sueños y de ser sin excepción el único invasor que ponga pie en ellos”.(Caló, 19995)

En consecuencia, este proyecto encaminado hacia la creación-instalación se centra en la producción visual y performática de lo que he vivido con el trastorno de dependencia emocional, guiándome hacia una posible catarsis de eventos del pasado y el presente que han nublado mi salud mental sin salir de mi sistema energético, estancándome en pensamientos dañinos y muerte.

2. Título

Propuesta de corte performativo-instalativo enfocada en exponer el trastorno de personalidad de un dependiente emocional desde una perspectiva romántica.

3. Planteamiento del problema

El ser humano, siendo social por naturaleza, busca relacionarse y generar lazos interpersonales con sus iguales en la vida cotidiana, sin embargo, algunos individuos llevan este tipo de conexiones a un nivel enfermizo en el que anulan su personalidad y dependen totalmente de otro.

Según Sirvent y Moral (2007) el dependiente emocional patológico siente una necesidad imperante de que otros asuman las responsabilidades en las decisiones cotidianas, bien sean trascendentales o rutinarias, siente temor de expresar desacuerdo por miedo a la separación inminente del ser por el que generó el apego y se siente desamparado en situaciones de soledad, debido a la preocupación no realista al abandono.

Por su parte, la dependencia nace en la niñez como comportamientos instintivos de supervivencia, (Bowlby, 1998). Sin embargo, algunas personas desarrollan conductas dependientes gracias a traumas familiares, centrados, en su mayoría, en los padres:

Al mismo tiempo, sostiene que existe cierta etapa de la vida-los primeros cinco o seis años- durante la cual todos los seres humanos se caracterizan por su vulnerabilidad, (...). Sostenemos que la separación madre-hijo puede resultar traumática dentro de los límites de la definición propuesta por Freud (...) (Bowlby, 1998, p.38).

Del mismo modo, se trata la dependencia como una relación de funcionalidad a través de la subordinación: “(...) la palabra ‘dependencia’ indica que el grado en que un individuo está subordinado a otro para asegurar su supervivencia y, por consiguiente, tiene una connotación funcional” (Bowlby, 1998, p. 309). Según un estudio hecho en 2006 por el Grupo de investigación estudios clínicos y sociales en psicología de la Universidad San Buenaventura-Medellín, Colombia:

Las diferencias individuales con relación al género son: en las sub-escalas de Expresión afectiva de la pareja y Miedo a la soledad, puntuaciones superiores en las mujeres; y en la sub-escala Búsqueda de atención, puntuaciones más altas en los hombres (Lemos y Londoño, 2006, p.137)

Este tipo de comportamientos son patrones a los que los hombres y mujeres han sido acostumbrados culturalmente, es decir, ha sido visto como un rasgo femenino tener un comportamiento demandante de afecto y el miedo a la soledad, así como uno masculino el buscar mantener el centro de atención de la pareja. (Lemos y Londoño, 2006)

Este proyecto de investigación-creación está enfocado en manifestar a través de una acción instalación la sensación de apego excesivo que pueden experimentar personas con un rasgo de personalidad dependiente emocional, haciendo énfasis en las manifestaciones patológicas, signo que se mostrará por medio de una expresión artística performática, considerándola el mejor canal de manifestación de este rasgo de personalidad, centro de muchos trastornos mentales que afectan la vida cotidiana de demasiados individuos que romantizan las conductas dependientes, haciéndolas parte de su vida y abrazándolas como algo normal, algo merecido: *“Let me bleed instead of you”*. (Milky Chance, 2016)

4. Justificación

El interés por este tema surgió gracias a un trastorno de personalidad con el que he luchado toda mi vida: la dependencia emocional como algo patológico. A pesar de que todos los seres humanos somos dependientes emocionales a cierto nivel, hay algunos, como yo, que lo llevamos al extremo y anulamos nuestro ser para convertirnos en parte de la personalidad de la otra persona.

En la sociedad actual, se ha visto la dependencia como un acto de romanticismo elevado, tomando personajes de ficción con trastornos graves mentales como ejemplo de amor verdadero, ignorando que en la realidad la historia cambiaría totalmente, las personas involucradas sufrirían de un dolor inmenso y vivirían situaciones verdaderamente peligrosas.

Este Proyecto de Grado está enfocado en mostrar el punto de vista de una persona que ha sufrido de la anulación de su personalidad casi por completo para conservar a otro individuo a su lado, una persona que ha sacrificado partes de su vida por vivir a través de los deseos de otro, sintiendo el mundo derrumbarse con la soledad y el “abandono”: *“Te odio, te necesito, ven a vivir conmigo, hagamos juntos el odio, el amor, lo que tú quieras pero juntos” Un castillo rodeado de fosas, una casa sin ventanas ni puertas. Adentro, amor mío, siempre entre muros mudos y sin sonido y sin palabras y sin comunicación alguna con lo que yace o camina bajo el vientre de esta noche, Tendremos instrumentos de tortura.”* (Pizarnik, 2016)

No pretendo encontrar una solución a mi problema, ni al trastorno de nadie, solo deseo profundizar en mí, llegar a los rincones, a la raíz de la situación, saber de dónde viene y por qué, y así, posiblemente, a través de mi investigación-creación, logre darle visibilidad a un inconveniente que es el centro de muchos trastornos de personalidad graves y que es tratado como un juego o simple muestra de amor verdadero: *“Tú eras mi perro fiel, yo era tu guía”*. (Emmanuel, 1980)

5. Antecedentes

En este proyecto se pretende representar la dependencia emocional a través de la acción, la que posiblemente pueda crear una especie de catarsis, haciendo así camino hacia una posible recuperación. Empezaré definiendo la dependencia emocional, según Castelló (2005): “La dependencia emocional es la necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones.” (p.17). La persona dependiente tiene una gran necesidad psicológica hacia su pareja, generando sentimientos muy intensos de abandono y conductas sumisas. (Castelló, 2005).

El dependiente emocional patológico siente una necesidad imperante de que otros asuman las responsabilidades en las decisiones cotidianas, bien sean trascendentales o rutinarias, siente temor de expresar desacuerdo por miedo a la separación inminente del ser por el que generó el apego y se siente desamparado en situaciones de soledad, debido a la preocupación no realista al abandono. (Sirvent y Moral, 2007).

En la psiquis del dependiente emocional hay ciertas áreas que lo afectan más que a otros seres humanos, específicamente en el *Área de las relaciones de pareja* (Castelló, 2005, p.56), siendo esta la más común a la hora de hablar de dependientes emocionales ya que, en primer lugar, las personas con este rasgo de personalidad suelen estar sumergidas en este contexto, buscando relaciones bien sea por internet o a distancia para llenar el deseo de tener a alguien, aunque solo sea ficticio.

Según un estudio realizado en la Universidad CES de Medellín, Colombia en el año 2010, “las personas con dependencia emocional presentan un perfil cognitivo caracterizado por un esquema desadaptativo temprano de “desconfianza/abuso”, creencias centrales “paranoides” y “dependientes” (Lemos, Jaller, González, Díaz y De la Ossa, 2012), perfil que se empieza a desarrollar en la niñez

gracias a situaciones adversas que influyen directamente en las pautas de interacción del individuo. (Castelló, 2005).

Lo mencionado anteriormente produce que la persona con dependencia emocional perciba el ambiente a su alrededor como hostil y el daño sentido como intencional, produciéndole la sensación de que siempre le toca lo peor o es víctima de humillaciones y mentiras, por ende, se convierte en una persona ansiosa y prevenida, con un apego ambiguo, es decir no logra dejar al objeto y a la vez desconfía de él:

Esto concuerda con la creencia central del trastorno de personalidad paranoide encontrada en este estudio, la cual hace referencia a pensarse como una persona desconfiada y suspicaz, que se manifiesta en diversos comportamientos, como estar completamente en guardia, ser celosos y, además, estar alerta con el fin de evitar la manipulación de los otros. (Londoño et al., 2007 citado por Lemos et al., 2012, p.400)

En este trastorno de personalidad las personas se sienten débiles, con necesidad de protección y terror al abandono, perciben una sensación constante de necesitar ayuda y afecto, de modo que se acercan a individuos que consideran más fuertes, asegurando su protección. En esta búsqueda de atención, forma de mantener a la pareja dentro de la relación, los dependientes exageran comportamientos de afecto hacia el objeto de dependencia debido al temor a la soledad, que surge de su pensada imposibilidad de verse a sí mismos solos, sin alguien que llene sus necesidades afectivas sin resolver. (Lemos & Londoño, 2006 citado por Lemos et al., 2012).

Siguiendo con este razonamiento, el individuo distorsiona su realidad haciéndose responsable de lo que le ocurre a los otros o al contrario, haciendo responsable a los otros de lo que le pasa en la vida, aunque, siempre tendrá la tendencia de procurar el “bienestar” de su objeto, deseando total exclusividad, es decir

afectando hasta las relaciones de amistad del otro, tratando de alejarlo totalmente de su ciclo social, (Castelló, 2005).

En el estudio mencionado anteriormente, los resultados arrojaron que la ansiedad y la personalidad demandante son típicos rasgos de una persona dependiente, así como un temor muy fuerte a ser traicionado, mostrando la parte paranoide del trastorno, demandando demasiado afecto. La desconfianza del dependiente provoca que cuando se siente amenazado con el abandono, utiliza estrategias como mostrar una exagerada autonomía como medio para afrontar la posible separación de mejor manera. (Lemos & Londoño, 2006 citado por Lemos et al., 2012).

Siendo un trastorno que se esconde detrás del amor, muchas personas podrían tenerlo sin saberlo y afrontarlo por medio del arte de manera inconsciente, quizá dibujen, escriban, canten, escuchen música, bailen cuando se sientan abandonados, quizá encuentren un poco de paz realizando este tipo de actividades, de pronto logren disipar la tormenta por la que su mente está pasando en ese momento, es decir, veríamos el arte como una terapia que podría ayudar a tratar esta clase de trastornos psiquiátricos.

A lo largo de la historia, se ha confirmado la importancia del arte terapia en el tratamiento de pacientes clínicos. Sin embargo, durante la Segunda Guerra Mundial, el arte empezó a considerarse como un tratamiento, encontrando que los medios plásticos liberaban en los pacientes sus miedos y sufrimientos que habían vivido en medio del enfrentamiento bélico (López, 2004).

A través de esta forma de terapia, se tratan patologías relacionadas con trastornos de adicción, alimentación, deficiencias psíquicas, físicas y motoras, intentando mejorar la vida del paciente, ayudándolo a enfrentar su enfermedad por medio de expresiones plásticas (López, 2004). Es decir, la

terapia se apoya en el arte, ya que este refleja la evolución del ser humano en lo social y personal, por ende, es el recurso perfecto para la expresión y comunicación, una especie de catarsis.

(...) las virtudes del arte tanto para mejorar la calidad de vida de un paciente, como para enfrentarse a una enfermedad, controlar el estrés, llegar a servir como medio de ayuda y expresividad para niños con conflictos o con necesidades educativas especiales, o tan sólo para obtener un conocimiento más profundo de uno mismo. (López, 2004, p.2).

Un impulso innato del individuo es crear, así que los seres humanos son creativos por naturaleza. Por medio del arte terapia (música, pintura, dibujo, danza, etc.) la persona puede clarificar sus problemas internos y posiblemente resolverlos, cambiando o aceptando estados del ser que le limitan, impidiéndole llevar una vida común.

Precisamente la terapia, a través del arte, se apoya en la base de la propia condición del arte, en poder reflejar y predecir los procesos personales y sociales. Se basa en la capacidad de desentrañar estos procesos cuando pueda existir algún tipo de conflicto personal o social (López, 2004, p.3).

Como ya se había mencionado anteriormente, el arte tiene una naturaleza catártica, por lo que permite utilizarle como puerta para acceder al inconsciente. “Esta catarsis significa la posibilidad que nos brinda el arte de ser utilizado para acceder a la mente inconsciente de una forma que no es controlada por la razón” (López, 2004, p.4), las imágenes generadas por el paciente no son completamente entendidas por este y surgen con libertad.

Para profundizar un poco más en la naturaleza catártica del arte, debemos acudir a la historia. En el campo artístico existió un cambio radical en el siglo XX, después de la segunda guerra mundial, en el período llamado posguerra. Muchos artistas de Europa habían migrado a los Estados Unidos para salvar

sus vidas y debido a esta influencia directa, artistas como Arshile Gorky y William Baziotes comenzaron a crear obras teniendo en cuenta el automatismo psíquico del manifiesto surrealista (Bocola, 1999).

SURREALISMO: s.m. Automatismo psíquico puro por cuyo medio se intenta expresar tanto verbalmente como por escrito o de cualquier otro modo el funcionamiento real del pensamiento. Dictado del pensamiento, con exclusión de todo control ejercido por la razón y al margen de cualquier preocupación estética o moral. (Bretón, 1992, p.44)

Jackson Pollock, pintor del expresionismo abstracto, consideraba esta forma de abordar el arte como algo que podría ser llevado más allá de la manera tradicional de manejar la pintura, “me impresionó muy pronto su concepción de que el origen del arte reside en el inconsciente ” (Bocola, 1999, p.407). Pollock revolucionó desde la posición del lienzo hasta los materiales para pintar, incorporando movimientos que se verían reflejados en el resultado, dando pie así al surgimiento del action painting, ejemplo perfecto de la naturaleza catártica del arte.

Mi pintura no es de caballete. Necesito la resistencia de una superficie dura. Trabajo más a gusto en el suelo. Me siento más cerca, más parte de la propia obra, pues de ese modo puedo andar a su alrededor, trabajar por los cuatro lados y literalmente, estar en el cuadro. (Bocola, 1999, p.407)

En las grabaciones que se tienen de Pollock, el artista se sumerge en el lienzo haciendo una especie de danza que según él se asemejaba a las pinturas que realizaban los indios del Oeste en la arena, en estas grabaciones, se puede notar abstracción, convirtiendo el proceso en una especie de ritual. (Bocola, 1999, p.408)

En suma, a lo largo de la historia del arte moderno hay infinidad de ejemplos de artistas que piensan como Pollock, que muestran cómo hacer arte puede llevar a una especie de catarsis y, aplicado a la terapia, ayudar en el tratamiento de trastornos psiquiátricos como lo es el del dependiente emocional. De

hecho, la mayoría de obras surgen de un corazón partido o de la necesidad del otro, artistas de todo el mundo lo han aplicado en su obra, logrando expulsar el dolor a través de la expresión artística.

Igualmente puede ocurrir con el movimiento, con la acción, permitiendo que el cuerpo se transforme en obra.

La acción puede llevar al cuerpo del artista a extremos en los que puede consentir que otros hagan lo que deseen con su ser físico, como por ejemplo Marina Abramovic con la acción *Rhythm 0*, desarrollada en 1974, en la que la artista se llamaba así misma “Yo soy el objeto” y permitía que los espectadores hicieran lo que quisieran con ella durante 6 horas (MoMA, 2020), en una entrevista del 2018 a Abramovic de la revista virtual Alejandra de Argos ella expresaba:

Me gusta escenificar situaciones dolorosas frente a una audiencia porque tememos el dolor, la muerte y el sufrimiento en nuestras vidas. Al comprender el dolor, te liberas del miedo al dolor. Esta fue la idea. En las culturas antiguas, cada ceremonia implica dolor físico, ya que es la puerta a una conciencia elevada, para abrir la mente de una manera diferente. (Cué, 2018).

En síntesis, el arte surge como manera de canalizar problemas como el trastorno de dependencia emocional, ya que, por medio de la danza, la acción, la pintura, el dibujo, la escultura, el individuo crea vías de escape, aclara su mente, se distrae, inclusive encuentra una especie de catarsis. Este proyecto pretende no solo mostrar el trastorno por medio de la acción, sino también lograr una especie de catarsis en la vida del artista que protagoniza la acción que se llevará a cabo al final del proceso.

6. Objetivo general

Exponer a través de una propuesta de corte performativo-instalativo el trastorno de la personalidad de un dependiente emocional desde una perspectiva romántica.

6.1 Objetivos específicos

- Esclarecer por medio de textos especializados y vivencias el concepto de dependencia y así ligarlo a las artes desde la idea de catarsis en la acción.
- Realizar una serie de bosquejos por medio de los cuales se esclarecerá la manera de representar las indagaciones.
- Construir una acción partiendo de las indagaciones llevadas a cabo sobre la dependencia emocional en el ámbito romántico.

7. Marco teórico

Para comenzar, es menester definir el “amor”, siendo un concepto muy usado en lo que al campo romántico respecta, ya que afecta directamente a las personas dependientes emocionales. Según Philippe Julien (1989), en su artículo sobre Lacan y la psicosis: “La imagen narcisista, la imagen amada de sí es el hábito con el cual el Otro nos recubre con su amor. Tal es el narcisismo del amor: amar, es querer ser amado” (p.12), indicando que el amor sería una acción egoísta, es decir el objeto u otro en cuestión debe amar al sujeto en cuestión, porque él o ella quiere ser amado.

El amor visto desde la perspectiva de un dependiente emocional puede ser abordado desde una mirada tiránica, como se ve reflejado en “amor-odio en la histeria” (C. Gallano⁴, 2002 citado por Sirvent y Moral, 2007)

(...) sino que apunta a un otro que sabe la verdad del valor de su ser. Sus demandas: “eres lo que me falta”, “sin ti no soy nada”, esconden que ese otro del amor es ficticio, como proyección de la verdad del ser del sujeto en el otro. (C. Gallano⁴, 2002 citado por Sirvent y Moral, 2007, p.3)

En una perpetua necesidad desmedida del otro, es decir, una necesidad psicológica que tiene la persona hacia su pareja. Por ejemplo, buscar hablar todo el tiempo, ya sea por llamada o por mensajes, llegar al trabajo o a sitios que frecuente para saber qué está haciendo, es un “hambre” constante por la persona, es ser incapaz de hacer algo completamente solo. (Castelló, 2005)

Claramente, la reacción del objeto, es decir la pareja, no siempre es favorable, en ocasiones es de asfixia, por lo que empiezan a generarse límites o en los casos más fuertes, hasta una ruptura, o simplemente el otro se aprovecha de las ansias del sujeto para tratarlo como un subordinado: “La demanda amorosa histérica se torna tiranía, empleando carencias y debilidades para hacer girar en su torno al otro, para hacerlo a su medida.” (Sirvent y Moral, 2007, p.3)

Para evitar terminar, el dependiente puede fingir que ya no necesita de esa persona, acomodarse a sus peticiones, sin embargo, seguir sintiendo con mucha fuerza el impulso de estar con el objeto, creando pensamientos reiterativos sobre la pareja.

(...) le agobio demasiado, no le dejo respirar y a cambio me ofende, me dice que no soy nada para él, que puede vivir sin mí, pero yo, tonta de mí, sigo con él, no creo las palabras que me dice, sólo pienso en él y deseo estar con él, y mientras más lo deseo, él más se aparta de mí (...). (Castelló, 2005, p.58)

Por otra parte, es claro que la exclusividad es un factor muy importante para el dependiente, esperando que sea mutuo y que los dos formen una burbuja donde se fusionen, convirtiéndose en uno. Siguiendo con lo anterior, el dependiente prioriza su pareja sobre todas las cosas, es el centro de su existencia, lo que le da sentido a su vida. Si el objeto decide, por ejemplo, que la familia del dependiente no es de su agrado, el dependiente tomará esta actitud y se alejará de su familia.

(...) me doy al 100% sin pensar en mí, sólo quiero gustar a esa persona lo máximo cueste lo que cueste, me olvido de mi familia y de mis amigas, sólo estoy por mi pareja olvidándome de mí que es lo peor de todo. (Castelló, 2005, p.59)

El dependiente, por supuesto, va a idealizar a la pareja, creará pensamientos en los que el objeto tendrá cualidades que en realidad nunca ha tenido, también lo verá más hermoso de lo que realmente es. Trata a la persona como su salvación, el complemento perfecto a lo que siente que le falta. Esto conlleva a relaciones centradas en la sumisión: “El mensaje es “tú no eres nada sino lo que yo soy” (fusión del uno con el ser de él).” (Sirvent y Moral, 2007, p.3)

La persona piensa que el regalo perfecto que le puede dar al objeto es su tiempo, su vida y su obediencia, hacer lo que él quiere hacer, por ende, acepta y lleva a cabo cada cosa que la pareja diga, anulándose por completo. Según Jürg Willi (2004) citado en Sirvent y Moral, (2007): “en un mundo

dividido entre sujeto y objeto, el amor induce al sujeto a abrirse, a dejar su autorreferencia y convierte al objeto en dominante” (p.3), es decir, el dependiente permite que el otro sea completamente dominante y prácticamente decide por él.

Teniendo en cuenta todo lo anterior, las personas con este rasgo de personalidad sufren de un miedo muy grande hacia la ruptura, una ansiedad constante, “(...) con miedo interior mortal a que me dejaran (...)” (Castelló, 2005, p.67), creyendo que la persona se irá, pensando en la dilución de la relación, aunque no existan señales de ello. Por supuesto, esto generará un desequilibrio mental en el dependiente, queriéndose aferrar aún más al objeto.

En suma, el dependiente emocional sufre cada relación, puede llegar a anularse y perder el norte cuando se acaban, lo que deriva en depresión, ansiedad, ideas de muerte y, en algunos casos, hasta suicidio.

Como se puede ver reflejado en este fragmento del poema *Cenizas* de Alejandra Pizarnik:

Yo ahora estoy sola
 -como la avara delirante
 sobre su montaña de oro-
 arrojando palabras hacia el cielo,
 pero yo estoy sola
 y no puedo decirle a mi amado
 aquellas palabras por las que vivo.

(Pizarnik, 2016)

Es un rasgo de personalidad que afecta a muchas personas alrededor del mundo y que aún es visto como “neurosis” o simples “celos”, cuando la verdad es un poco más grave.

Habiendo expuesto de manera escueta el trastorno del dependiente emocional, siendo necesario para desarrollar este proyecto, podemos proseguir a hablar de la manera en la que se abordará, es decir, la técnica: la performance.

En la segunda mitad del siglo XX la dimensión estética dio un cambio con respecto al campo artístico, más exactamente en el área performativa, estudiando el arte como metáfora de la realidad, desde el acto presencial, fuera de la teatralidad y cerca de la ética del espectador, involucrándolo directamente en el momento artístico, así convirtiendo la escena performática de los años 60s y 70s en un fenómeno cultural de esa época y las venideras (Fischer-Lichte, 2014).

En la galería Krinzinger de Innsbruck en el año de 1975, Marina Abramovic presentó su performance *Lips of Thomas*, en el que se hacía desnuda daño de varias maneras: consumió un tarro de miel, acto seguido se tomó una botella de vino a sorbos, quebrando la copa con su propia mano, se dibujó un pentagrama en el estómago con una cuchilla, se dio arrodillada latigazos en la espalda y por último, se acostó en una cruz hecha de hielo esperando que el radiador que estaba encima de ella lo derritiera, lo que por supuesto la hizo sangrar aún más (Fischer-Lichte, 2014).

Más allá de lo particular que haya sido para el espectador observar esta flagelación o la flagelación en sí misma, está el hecho de que Marina tocó directamente la ética del observador, la acción se acabó porque un grupo de personas la levantó de la cruz y se la llevó del lugar, no soportaron más verla lastimarse, a pesar de haber pasado ya dos horas de puro dolor sin queja alguna, en cualquier otro escenario los presentes hubieran corrido a ayudar inmediatamente, pero en este caso, la idea de no molestar al artista o la obra, hace que los espectadores tengan una batalla entre lo que pasa como arte o como realidad:

(...) a llevar a cabo acciones que transformaron visiblemente su cuerpo —ingirió grandes cantidades de vino y miel y le produjo lesiones visibles—, sin mostrar signos externos de los estados internos causados

por ellas. De este modo sumió al espectador en una situación irritante, de profundos desconcierto y desasosiego, en la que normas, reglas y convicciones hasta ese momento incuestionables parecían haber perdido su validez. (Fischer-Lichte, 2014, p.24)

La artista logró transmitirle al público esas emociones que ella no expresaba con su cuerpo, el conflicto surgido en los espectadores, entre sacarla de su sufrimiento o dejarla terminar la acción, ese sufrimiento que estaban sintiendo ellos mientras observaban una flagelación ajena, un acto real, algo que estaba pasando frente a sus ojos, por medio de su expresión corporal mostraban la incomodidad que les generaba y por supuesto, tuvieron que terminar con la tortura de la artista (Fischer-Lichte, 2014).

Según el punto de vista aristotélico, la finalidad de la representación de una tragedia era despertar en el público los sentimientos de compasión y temor, enfrentar al espectador con los hechos y sus características morales, confrontarlo directamente con la compasión y el temor. A través de la contemplación, identifica lo que podrían ocasionar sus pasiones y toma ejemplo para no sufrir el castigo que el protagonista de la obra está viviendo. (Escobar, 2004)

La tragedia, por ende, lleva a la catarsis que se entiende como una suerte de “purificación”, es decir, por medio de un desplazamiento afectivo se proporciona el entendimiento de la realidad, lo que proporciona claridad en el conocimiento debido a los sentimientos que se producen gracias a la observación. (Escobar, 2004)

Un ejemplo muy común de la flagelación como medio de transformación a través de la catarsis es la Iglesia Católica con sus castigos de la carne, que actualmente algunos fieles suelen practicar en Semana Santa:

Práctica individual o grupal de frailes y monjas desde el siglo once, la autoflagelación se ha retomado posteriormente en las formas más diversas: por una parte, por procesiones de flagelantes que, desde

mediados del siglo trece y durante el catorce viajaban por Europa y realizaban sus rituales públicamente, a menudo ante una audiencia numerosa. (Fischer-Lichte, 2014, p.27)

La autoflagelación en las monjas era un ritual que las llevaba más allá de su vida carnal y las transportaba a un estado transformador del alma. La transformación del cuerpo a través de la tortura influía directamente en el proceso de transfiguración espiritual (Fischer-Lichte, 2014). El espíritu se elevaba hacia Dios, se iluminaba el corazón y se purificaban los pensamientos:

La autoflagelación voluntaria, que inflige daño al cuerpo con el fin de conducir a una transformación espiritual, es reconocida todavía hoy por la Iglesia Católica como una de las prácticas para penitentes.

(Fischer-Lichte, 2014, p.28)

También es preciso mencionar la flagelación que suele tener lugar en circos o ferias. Los encargados de realizar estas acciones siempre están al borde del peligro, la maestría de estos artistas permite que no se hagan daño de manera casi milagrosa, los doma fieras, el alambre sin malla, los que se tragan las espadas, todos ellos transforman su cuerpo de tal forma que los espectadores se enfrentan a sus miedos con una fascinación casi morbosa (Fischer-Lichte, 2014). Por supuesto el público se maravilla con este tipo de presentaciones, sensación que sintieron los espectadores en el performance anteriormente mencionado de Marina Abramovic.

Esta transformación vivida en el performance *Lips of Thomas*, el observador, a pesar de ser ajeno al dolor de la artista, detuvo el sufrimiento de Abramovic, convirtiéndose directamente en parte importante de la obra, orientado por una decisión ética hacia otra persona (Fischer-Lichte, 2014).

(...) la transformación de algunos espectadores en actores suscitó emociones encontradas entre los demás espectadores: vergüenza, por ser demasiado cobardes para intervenir, enfado quizá, o acaso ira porque la performance hubiera terminado antes de tiempo (...) Quizá también sentimientos positivos

como alivio y satisfacción porque alguien se decidiera por fin a dar por terminado el suplicio, el de la performadora y probablemente el de algunos de los espectadores (Fischer-Lichte, 2014, p.31).

Este tipo de obra no es independiente del artista, ni del público, los receptores se ven involucrados porque no tienen en frente un objeto inanimado, tienen a una persona realizando una especie de ritual en el que se está lastimando, en el caso de Abramovic algunos simplemente no pudieron resistirlo, debían aliviar la incomodidad que les producía verla, “sus acciones desencadenaron reacciones psicológicas, afectivas, volitivas, energéticas y motoras que dieron lugar a su vez a otras acciones” (Fischer-Lichte, 2014, p.35)., pudieron interpretarlo de cualquier manera, seguir viéndola mientras el hielo se derretía, en la performance caben muchas posibilidades, convergen espacio, artista y espectadores, todo hace parte de la obra.

En este proyecto se pretende crear una obra en la que se mezclen todos estos elementos anteriormente mencionados, logrando así el ambiente propicio para generar la sensación de humillación, vulnerabilidad y tristeza que puede sentir un dependiente emocional extremo, que tiene la posibilidad de huir, pero simplemente no puede hacerlo, está atado sin remedio, siente que su vida depende de esa relación, aparentando que todo está bien, que no está sufriendo mientras el objeto pasa por encima de él/ella y maneja todos los aspectos de su vida.

8. Referentes artísticos

Milky Chance

Cocoon (2017)

Este proyecto surgió gracias a esta canción de Blossom, álbum del grupo alemán Milky Chance, más exactamente debido a la frase “*Let me bleed instead of you*”. He tenido acercamientos corporales con esta canción, incorporándola en mis rutinas de danza contemporánea, utilizándola como medio de desahogo ante situaciones de desamor y completa depresión, especialmente este fragmento:

I know that you must feel like facing

With ruin, facing with ruin

I messed it up as always, I'm afraid of losing, I'm afraid of losing

I made you thinking oh so wrong

I made you feeling the worst

And I don't how to get along

With myself when I'm weakened

When I'm weakened

So let's go back to our cocoon

On the blackened afternoon

I see your heart is bleeding too

Let me bleed instead of you

So let's go back to our cocoon

On the blackened afternoon

I see your heart is bleeding too

Let me bleed instead of you

Let me bleed, let me bleed

Let me bleed, let me bleed

Instead of you

Milky Chance. (2016).

Plaaastic (G G)

Artista, performer, fotógrafa, escritora y bloguera vietnamita, toda su vida luchó con problemas alimenticios, trastornos mentales como la depresión, ansiedad y esquizofrenia, el rechazo de su familia y sociedad, el abuso de sustancias psicoactivas. Se casó siendo muy joven, divorciándose en el mes de abril del 2017. Desafortunadamente, la soledad, falta de afecto, bullying cibernético e inconvenientes mentales que solo empeoraron con el tiempo, produjeron su suicidio en el mes de diciembre del año 2018. (Plaaastic, 2017)

Su obra se relaciona directamente con todo mi proceso artístico, utilizándola de referente a lo largo de mi carrera, identificándome con cada post. Seguí su progreso durante años, notando la diferencia entre el principio de su carrera y la época después de su divorcio. (Plaaastic, 2017).

Como se ha dicho anteriormente, su condición mental empeoró después de su separación y situación social en redes (bullying) demostrándolo en una serie de fotografías relacionadas a continuación:

Fotografías recuperadas del instagram @plaaastic



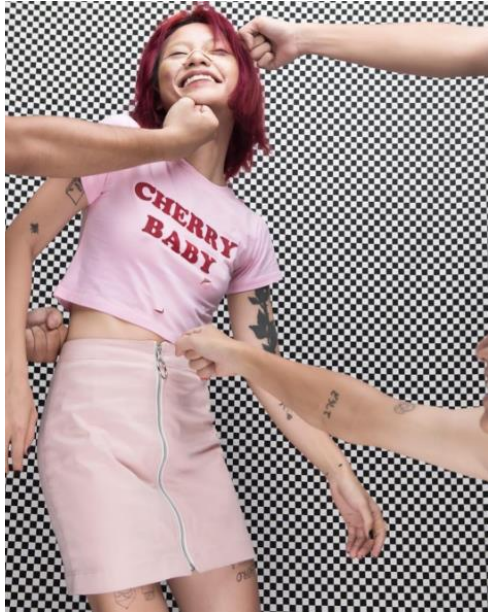
11 de mayo de 2017: *“tied up in memories of you”*



29 de mayo de 2017: *“sorry i am not flat enough for you to walk on”*



29 de julio de 2017: *“(...) The entire year of 2017 was obviously traumatizing, but still, I could handle just about anything and everything in life. When you broke my heart though, you finally broke me. I lost my mind for love, just another sob story.”*



3 de septiembre de 2017: *“should one person keep oneself alive as long as posible to suffer as much as posible for the mental wellbeing of others?”*



21 de julio de 2017: *“why did you kiss me with your eyes open? magical creature, hurt me with my own illusions”*



28 de agosto de 2017: *"I wanted to paint our lost love but it was beyond colours"*



10 de septiembre de 2017 : Videoperformance: *"I love your hair"*

Jackson Pollock

Percusor del expresionismo abstracto, Pollock combinó la técnica del automatismo psíquico de los surrealistas, adicionando a la pintura algo de movimiento, bajando al lienzo del caballete, cambiando su orientación vertical a horizontal, interviniendo directamente la tela con pisadas, gotas y movimientos “al azar”. (Bocola, 1999, p.407)



Number 32, 1950, Pollock

Como se ha expresado anteriormente, en este proyecto se trata la obra de Pollock desde una perspectiva catártica a través de la acción y los movimientos involuntarios.

Kai Samuels-Davis

Artista neoyorquino especializado en pintura al óleo, su trabajo está compuesto principalmente por retratos y figuras borrosas que llevan a momentos introspectivos de la vida de cada persona, son imágenes cerebrales y viscerales, creando un ambiente de melancolía y soledad. (Samuels-Davis, 2013)



The Decision. (Samuels-Davis, 2013)

Este artista se aborda en este proyecto desde el alejamiento del propio ser, la confusión que lleva a la tristeza, la falta de reconocimiento personal y confusión.

Alejandra Pizarnik

Esta poetisa argentina del siglo xx ha sido un gran referente en mi vida en general, ha estado presente desde mis años más tiernos, leyendo sus poemas y sintiéndome directamente identificada. Pizarnik era una escritora que desplegaba con sus palabras sentimientos de nostalgia, pérdida, abandono, desamparo, muerte, desamor, etc. (Murillo, 2014). Sus palabras me enfrentaron a una parte de mi ser que intentaba ignorar, como en este poema escrito el 4 de agosto de 1962:

“Te odio, te necesito, ven a vivir conmigo,
hagamos juntos el odio, el amor, lo que tú
quieras pero juntos” Un castillo rodeado
de fosas, una casa sin ventanas ni puertas.
Adentro, amor mío, siempre entre muros
mudos y sin sonido y sin palabras y sin
comunicación alguna con lo que yace o
camina bajo el vientre de esta noche,
tendremos instrumentos de tortura.
Tendremos todos los libros de poesía que
existen en el mundo. Toda la música.
Todos los alcoholes que arden los ojos y
corroen el odio. Nos embriagaremos
hasta oscilar como seres de materia
fosforescente, y diremos tantos poemas
que nuestras lenguas se incendiarán como rosas.

Sin ventanas, amor mío, sin puertas, sólo una casa, un palacio,

una bohardilla lúgubrementemente sorda y ciega y amparadora”

(Pizarnik, 2016)

Esta poetisa junto a muchos de sus poemas fue esencial para mi trabajo, me recordó demasiadas memorias escondidas y sentimientos encerrados dentro una jaula de comodidad y falsa estabilidad.

Alicia Moneva

Fotógrafa madrileña que trabaja en fotografía en serie, sus obras suelen ser seriados que muestran el cuerpo humano en posiciones fetales simulando un poco lo que es la gestación, la estancia en el vientre materno. Ella habla del inconsciente y los recuerdos a través del cuerpo humano: “Siempre había un instante mágico en la sesión, el modelo miraba desde dentro desnudando su alma” (Moneva, 2020).

Podemos ver un claro ejemplo del manejo del cuerpo en sus fotografías en la siguiente imagen publicada el 30 de junio de 2018 por medio de su página de instagram:

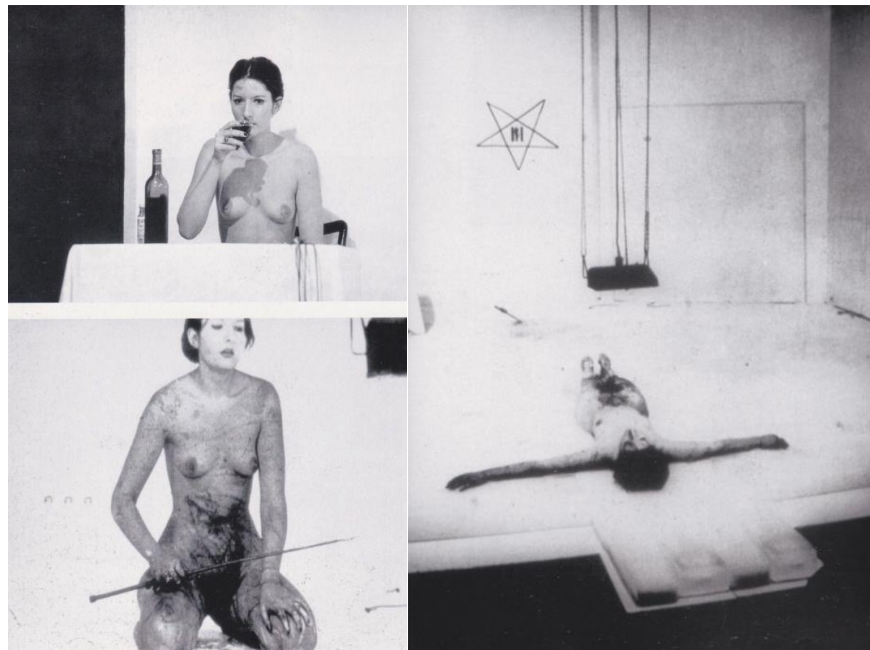


‘aislamiento’ (Moneva, 2011)

Marina Abramović

Esta artista serbia de la performance ha ayudado a proporcionarle a este proyecto el peso de acción-catársis, es decir, cómo a través del artista en movimiento se puede crear una empatía colectiva y conciencia de sí mismo.

Por ejemplo, la acción Lips of Thomas, realizada en 1975, tocó directamente la ética del espectador, llevándolo a intervenir en el proceso y liberando a la artista de su sufrimiento. Es así como por medio de la observación el individuo puede llegar a una especie de “purificación”, comprende que no quiere vivir lo que el otro ser está viviendo, por ende, moderará sus acciones y pensamientos para evitar la tragedia. (ver apartado Marco Teórico, págs. 22-23).



Fotografías de la acción Lips of Thomas, 1975, (Kokir, M)

En la acción Rhythm 0 llevada a cabo en 1974, la artista demuestra tener nervios de acero, permitiendo que las personas presentes hicieran lo que quisieran con ella, ella objeto a la merced del humor e

intenciones de otros (Cué, 2018). Abramović lleva al límite su cuerpo y mente en muchas de sus acciones, como ha sido expresado anteriormente en este proyecto, ella indica que por medio de la comprensión del dolor y del miedo se puede producir la liberación de los mismos como trabajo de introspección. (ver apartado Antecedentes, pág. 17).



Fotografía de la acción de Rhythm 0, 1974, (MoMA, 2020)

9. Creación (metodología)

Este trabajo es una muestra de años de lucha e introspección, es mi vida e infelicidad, es el reflejo de algo que viven muchos seres humanos, de lo que nos enseñan sobre las relaciones y la manera de abordarlas, es la destrucción de sueños y caminos.

Acercarse a mi metodología para este proyecto es acercarse a mi vida como tal, mi vida amorosa que empezó a los 14-15 años, vida que me arrepiento de vivir e experimentar, vida que me ha hecho crear obras en medio del sufrimiento constante de querer huir sin lograrlo.

Desde mi primera relación no he parado de crear sobre el amor, he escrito infinidad de textos, algunos perdidos en el tiempo, otros quemados entre lágrimas y gritos, otros regalados con desesperación; he escrito para no ahogarme, he rayado cuadernos enteros para desahogar mi ira, mi frustración y estancamiento.

A lo largo de mis últimos años de vida mis problemas han aumentado gracias a mi poca inteligencia emocional y terquedad, siendo el motivo principal de mi estancamiento profesional y artístico. El agotamiento emocional existe, acaba con todo, conmigo, por ejemplo, sin reaccionar a humillaciones y ataques directos a mi amor propio, inexistente.

Un estudio hecho por la Alcaldía de Santiago de Cali en el año 2018 nombró el amor como una de las principales causas de los problemas de salud mental en la ciudad, siendo un detonante para casos de suicidios y depresión:

Las diferentes afecciones de estado de ánimo, de pensamiento y de comportamiento, fueron el padecimiento que más se registró en las consultas médicas en el año anterior en Cali, de los 124.292 casos registrados, los trastornos de ansiedad y estrés postraumático ocuparon el 27.5 % de las consultas,

los episodios y trastornos depresivos el 21 %, los trastornos del habla y del lenguaje el 13.8 % y la demencia el 12 %. (Alcaldía de Santiago de Cali, 2018)

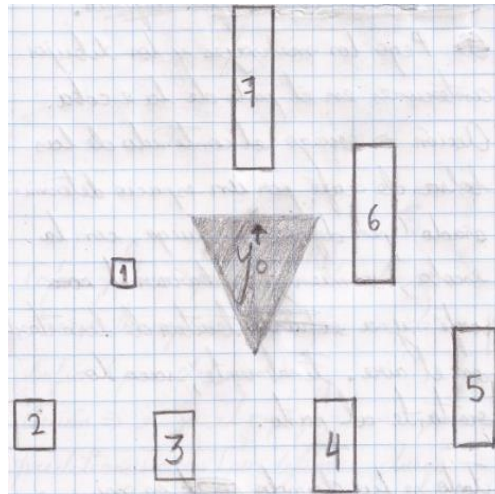
Demostrando así que la salud mental de cualquier persona se puede ver afectada por muchos factores, incluyendo el amor romántico, punto de partida de muchos trastornos psicológicos, como ya se ha expresado con anterioridad en este proyecto.

Al tener gran número de conversaciones con personas cercanas y hasta desconocidas, me di cuenta que muchos tenemos una idea errónea del amor y lo que significa para la otra persona, del peso e importancia que le damos a otro en nuestra vida, llegando a un estado deplorable cuando su presencia falta, esta es una de las razones principales por las cuales estoy presentando este trabajo, porque no soy la única que sufre debido a esta situación, porque espero que ayude a alguno de mis lectores o al menos los haga pensar en su propia vida y con base en esto, saber en qué la han centrado verdaderamente.

9.1 Yo efímero

Para comenzar, no es necesario contar mi pasado romántico, no es de interés público, me limitaré a la forma en la que lo he abordado y la poca creación que mi mente me ha permitido generar a través de los años.

Mis acercamientos artísticos para canalizar la dependencia no empezaron con este trabajo, el primero consciente fue en el año 2016, con la acción-instalación llamada “*El secreto*”: consistía en 7 recipientes que representaban 7 meses, cada uno con café líquido en su interior de mayor a menor proporción, el café representaba una mujer, una chica que había salido conmigo, recitaba algunos mensajes que ella me había enviado mientras depositaba el contenido de los recipientes en mi cabeza y me llenaba de café el cuerpo. Tomé esta expresión artística como un ritual catártico para sacar toda la rabia que tenía conmigo y con ella por no poder soltarla.

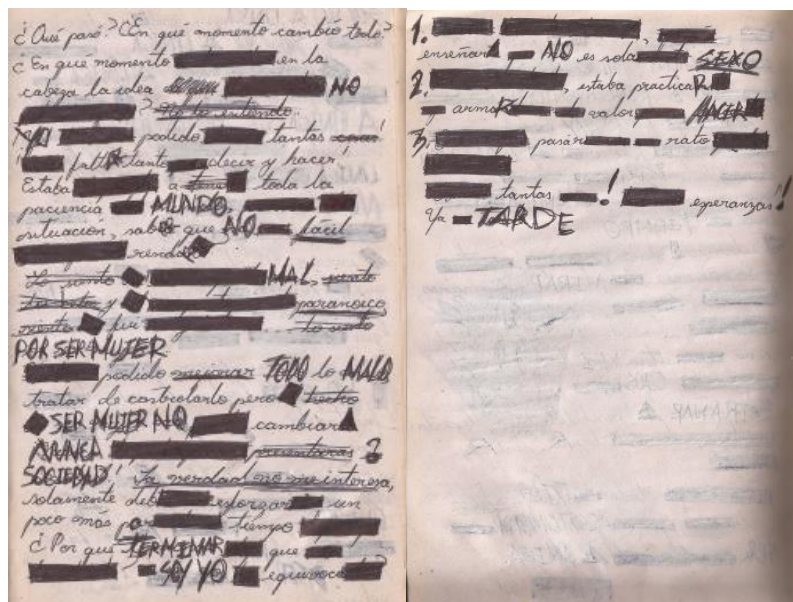


Boceto tomado de mi archivo personal



Fotos tomadas de la acción-instalación *El secreto* por Andrés Felipe Samboní, archivo personal.

Como ya he expresado anteriormente, seguí creando alrededor de este tema, por ejemplo, en el 2017, año desastroso emocionalmente hablando, creé un cuaderno con partes de dibujos de mi madre y ex pareja, escribiendo en las páginas una carta rogándole que volviera, nunca se la entregué, dejé que la leyera, tapando varias palabras y frases, dibujé un árbol en medio de la carta, la intervení lo suficiente para que no se entendiera el mensaje y soltar mi frustración.



NO leuncAP, TERMINAR
 presento, poco respond
 mejor, la más afectaR al estar en
 liberada...
 VO necesitAP de DOLER
 después de AÑO
 TEMA.
 SAPER
 FER siempre
 SUEÑOS, literalmente
 estoy AGRADECER por haber
 encontras, hicier
 que AUN lo hacer
 hacer gustos
 cliché, desAP TAM
 encuentro
 MONBRE valorAP
 en serio, GRETINIZI
 encargaR matar, merecer
 NO
 conformAP NO

medio te
 alguna SE qu
 algo
 simplemente le SE
 Justo
 mucho
 NO se me OLVIDA
 que me he
 ¿Dónde quedo
 MIRADA que tiene
 DOS
 No es mucho
 pensar que NO
 SE que de
 NO tener que
 hecho te
 delo
 NO
 ¿

Tentar dar de
 NO de log
 ¿Que pasar
 tanto? ¿Por que
 LUCHAR, no PODER?
 ¿Por que
 ¿Por que
 ¿Por que
 cuando VO
 A
 NO
 como
 llegar el mon
 aprendeR a llea
 NO
 que superav
 sido Co ya
 sentirse ton
 NO
 evitar
 al mismo trator
 MAYORIA

parte del problema
 GÉNERO, NO
 tener INCONVENIENTES
 Cuello fallAP, AY
 quedara la MITAD
 Parece SER
 tres semanas... AMIGA
 TIEMPO
 Extrañar
 conversaciones, MIRAP
 cuando
 una otra VEZ
 CLOS
 EXTRAÑAR
 posibles
 tocar, sentir
 tales DIAS, ahora
 sola
 ACOSTUMBRAD
 FER
 AMIGA

SOY YO A ÚNICA que ~~todo lo~~
~~de~~ SOY YO A ÚNICA que ~~de~~
 de ~~de~~ A ÚNICA
 que el ~~de~~ explota ~~de~~?
 A ÚNICA que se ~~de~~ ~~de~~
 cuando ~~de~~? SOY A
 ÚNICA ~~de~~ ~~de~~
 NO sabía que ~~de~~ me había ~~de~~
~~de~~ hasta ~~de~~ ~~de~~ se fue ~~de~~
~~de~~ carajo. Me di cuenta ~~de~~ sentir
 que ~~de~~ ~~de~~ desesperaba, que NO
~~de~~ ~~de~~ ir como ~~de~~
 que ~~de~~ ~~de~~ demarcado,
 no ~~de~~ que hacen, ~~de~~ ~~de~~
 YO ~~de~~ luchando sola, ~~de~~
 frustrada... / Llegó el día ~~de~~
 no quería vivir ~~de~~, cuando
 comenzó ~~de~~ hablar ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ asustada ~~de~~ NO
 ÚNICO que pensaba ~~de~~ NO, por favor,
~~de~~ ~~de~~ hacerlo ~~de~~ pero
 parece ~~de~~ SER que ~~de~~ no es
 suficiente.

~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ no poder
 pasar ~~de~~, sentía que no respiraba
 bien, intenté salir ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ y ~~de~~ ~~de~~ piernas NO
 me respondían.
 Ya van a SER 7 ~~de~~ desde que ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ NO ~~de~~ ~~de~~
 en ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 enorme, ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ VIDA.
 ¿Por ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~?
 ¿Por qué?
 lunes ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 un poco mejor ~~de~~ ~~de~~
 mañana ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 en mi ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 QUEBRAR.
 Ahora saben ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 Necesito SANAR ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 PROBLEMA ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~
 MUJER ~~de~~ ~~de~~ ~~de~~

Ver anexo D

Desde entonces se creó en mí una forma de liberar mis emociones: escribir palabras al azar y rayarlas hasta que la hoja esté a punto de romperse.

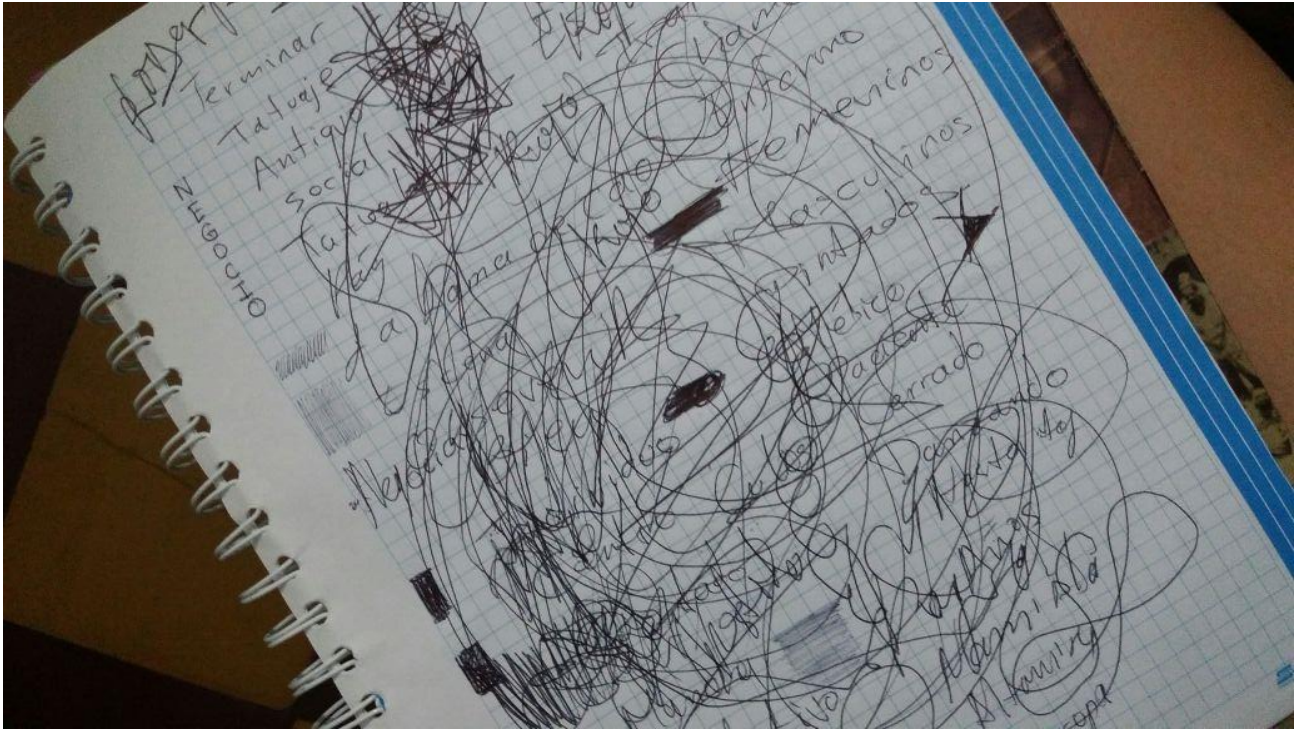
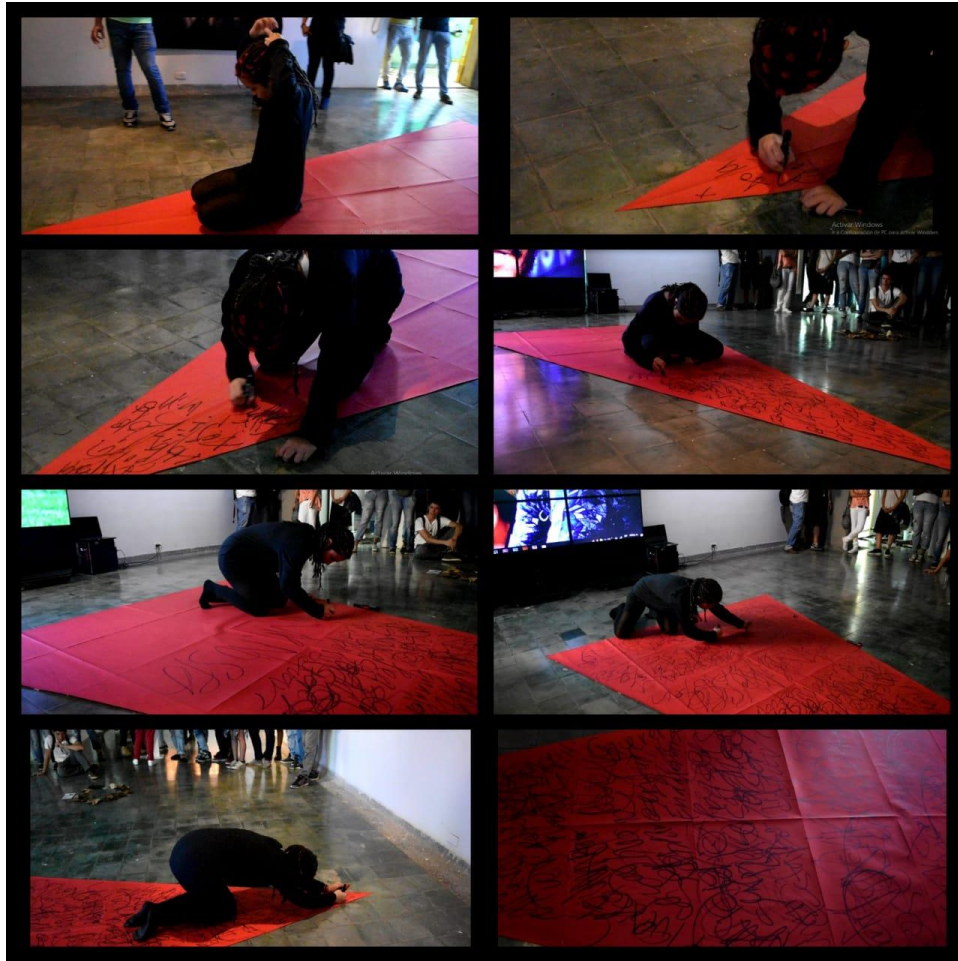


Imagen tomada de mis archivos personales

De hecho, realicé una acción-instalación para la clase de Proyectos V llamada Obsesiva- Vacía, la cual consistía en un triángulo rojo de un poco más de 2 metros de largo en el que escribí todas las palabras que mi mente escogía al azar, dañando todos los marcadores escogidos para escribir como se ve reflejado en esta serie de fotogramas:



Fotogramas tomados del video performance *Obsesiva-Vacía* por María Camila Aguirre, archivo personal

He comprobado que la única manera que tengo de canalizar esas emociones es a través de mi cuerpo, por medio de los movimientos aleatorios y repetitivos, procurando agotar mi ser hasta que solo me quede temblar, temblar porque ya no tengo nada más, porque mi energía estancada ha salido, se ha convertido en acción, en pasado.

En junio del 2019 tuve un intento de suicidio, no profundizaré en ello, ni tampoco especificaré las razones, solo diré que permití que una persona me destruyera desde adentro hacia afuera, caí en una

espiral de autodestrucción que duró hasta el 2020. Mi vida nunca será igual después de esto. Todo este peso se vio reflejado en mis bocetos para este proyecto (ver anexo B).

- Primer boceto: pensando directamente en el apego creé una especie de esquema que incluía un triángulo y una espiral, para representar lo que para mí incluía el concepto de apego.

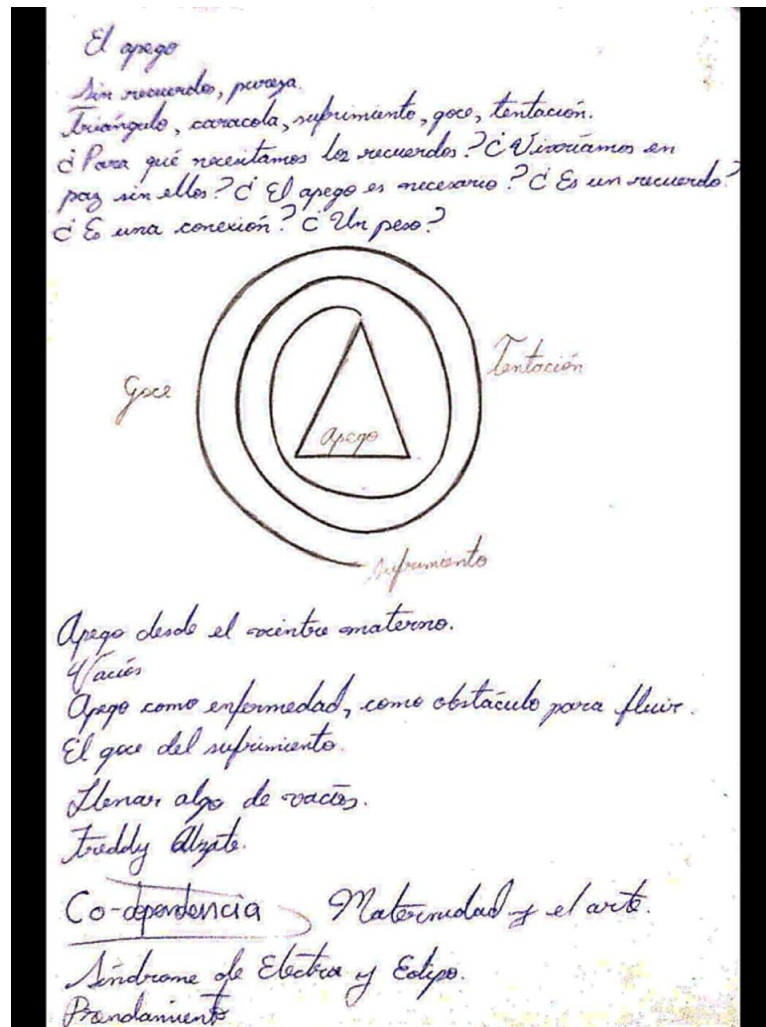


Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

- Segundo boceto: pensé en crear una instalación con alambre dulce, dicha instalación estaría adherida a mi cuerpo, causándome daño e imposibilidad de movimiento.

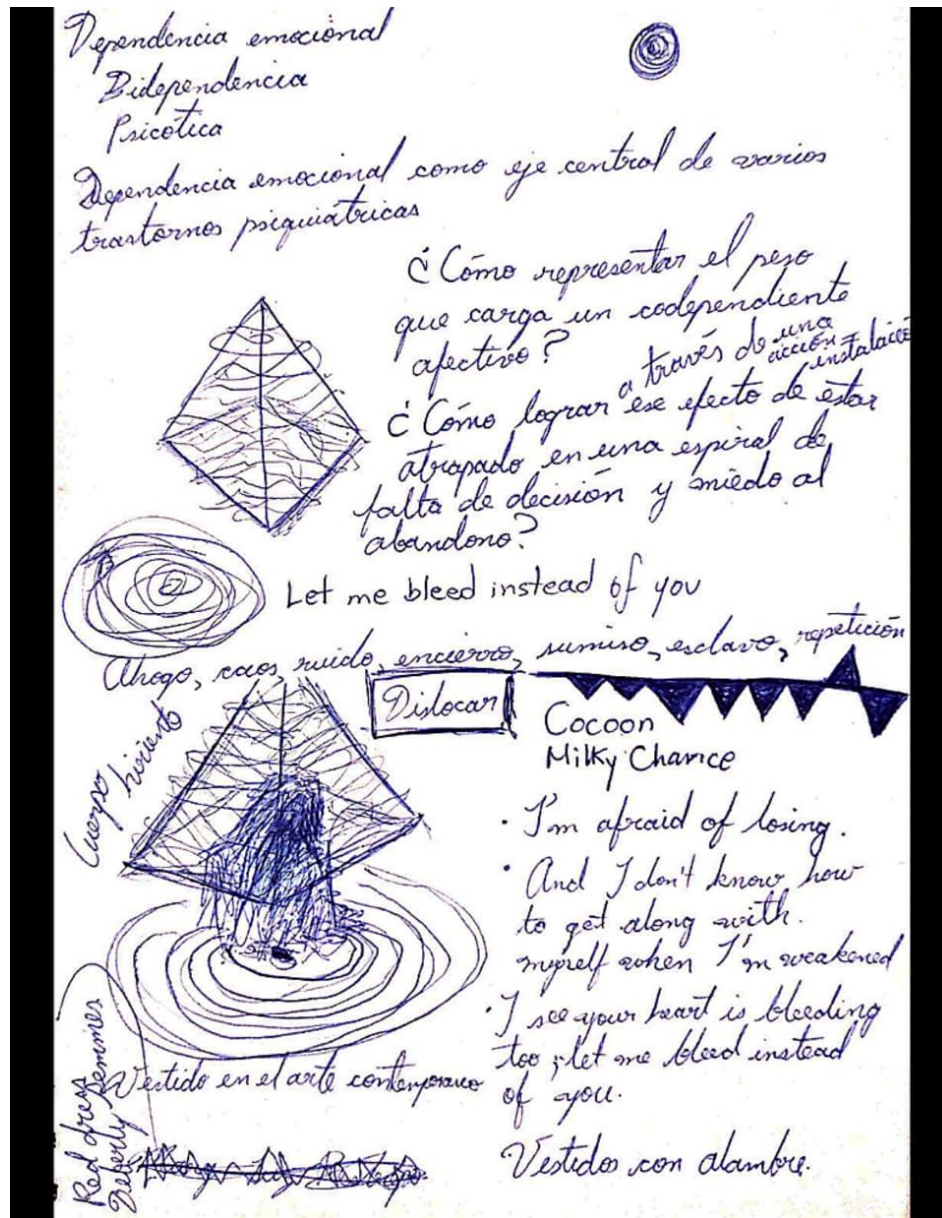


Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

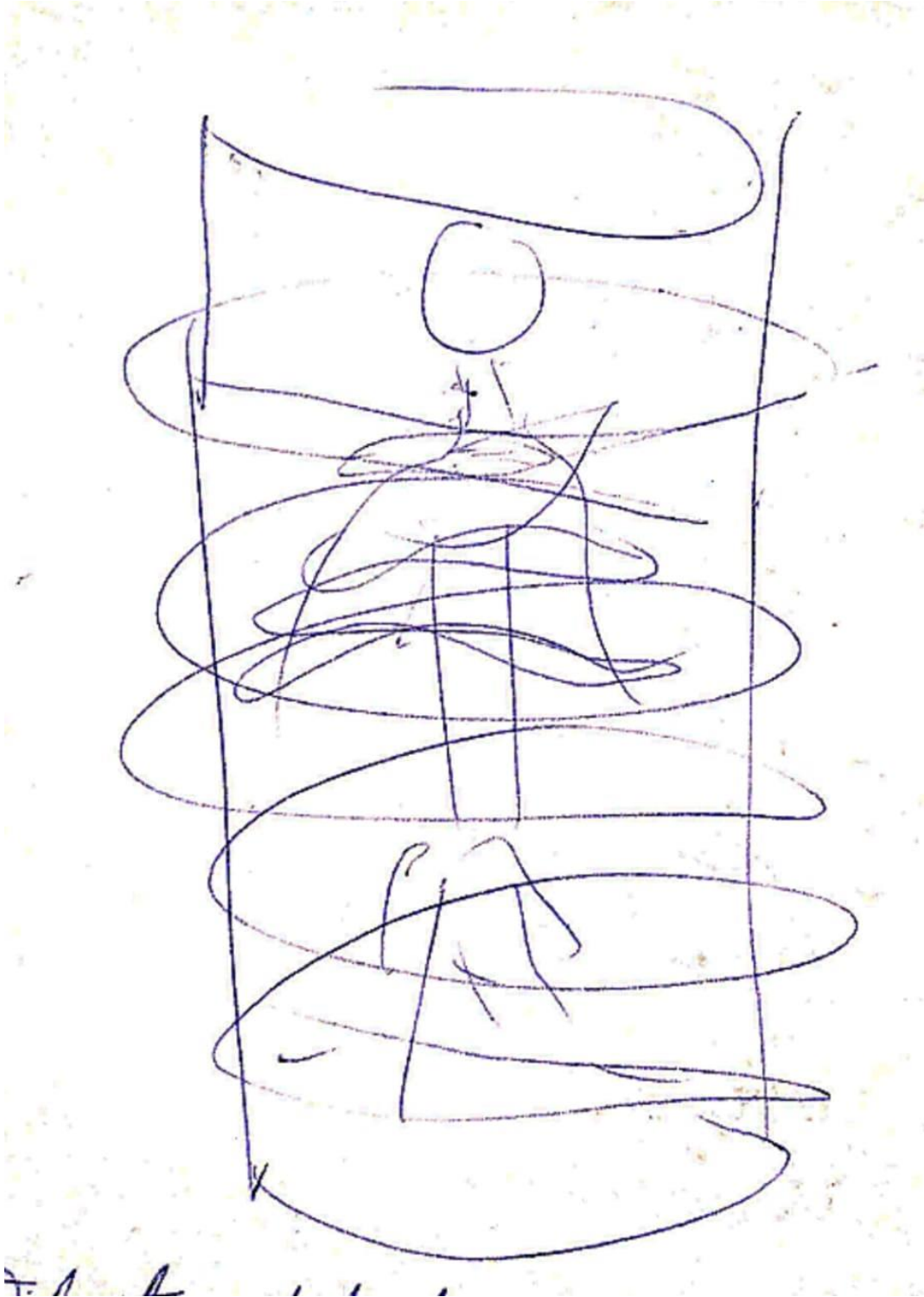


Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020



Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

- Tercer boceto: en esta etapa imaginé un vestido extremadamente largo en las extremidades, que se pudiera amarrar a cada lado de una sala amplia, quedándome de pie muchas horas soportando el dolor sin decir nada, a la merced de los espectadores.

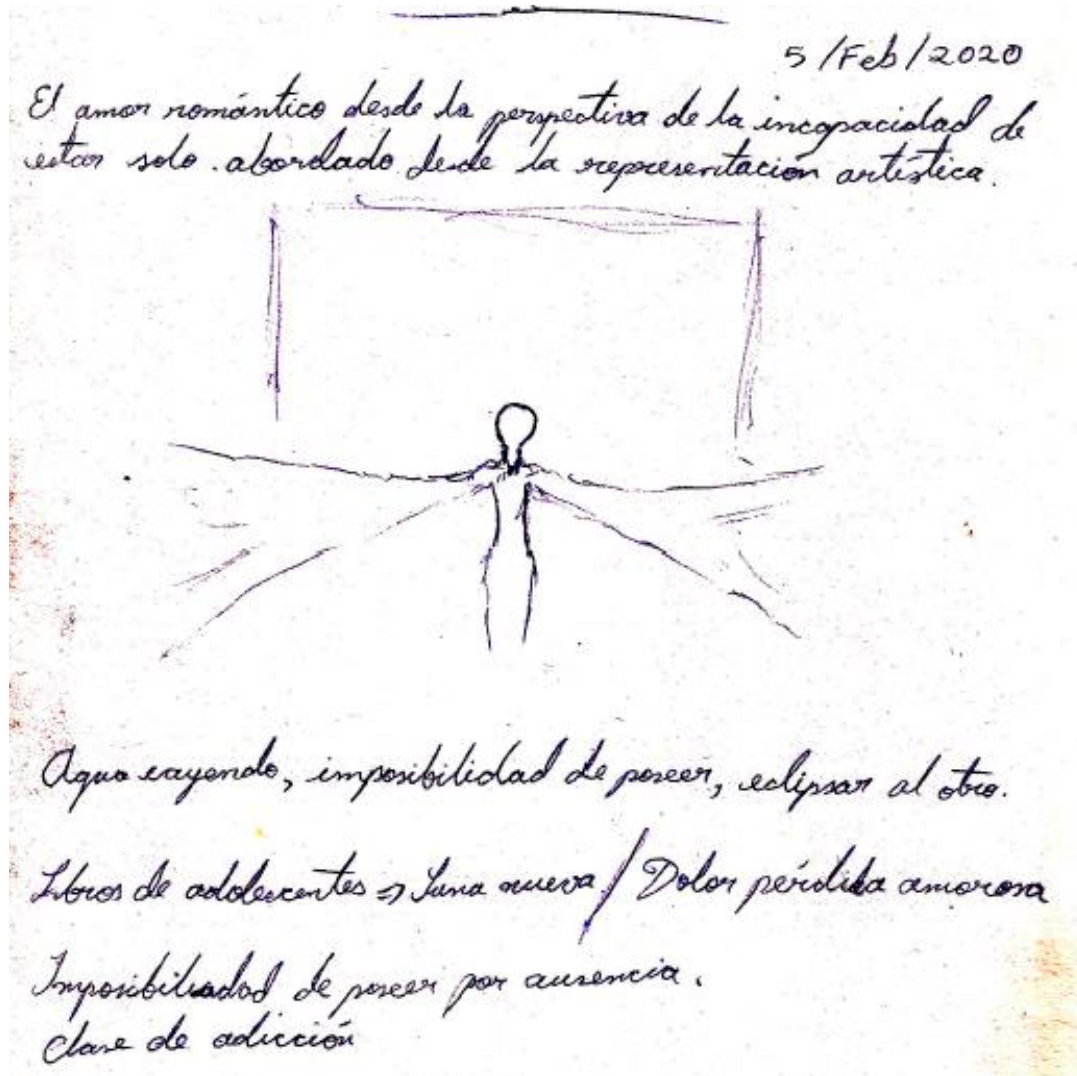


Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

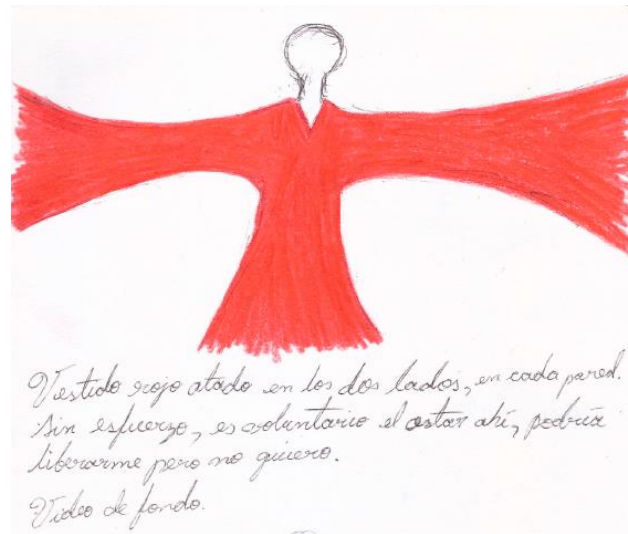


Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

Pretendía crear un video con una de mis parejas, un video que involucraba una cuerda y un beso, pero ya ha sido descartado por completo gracias a la situación pandémica actual, no tengo cómo crear la escena que deseaba, para ello necesitaba la sala de proyectos de la Universidad del Valle:

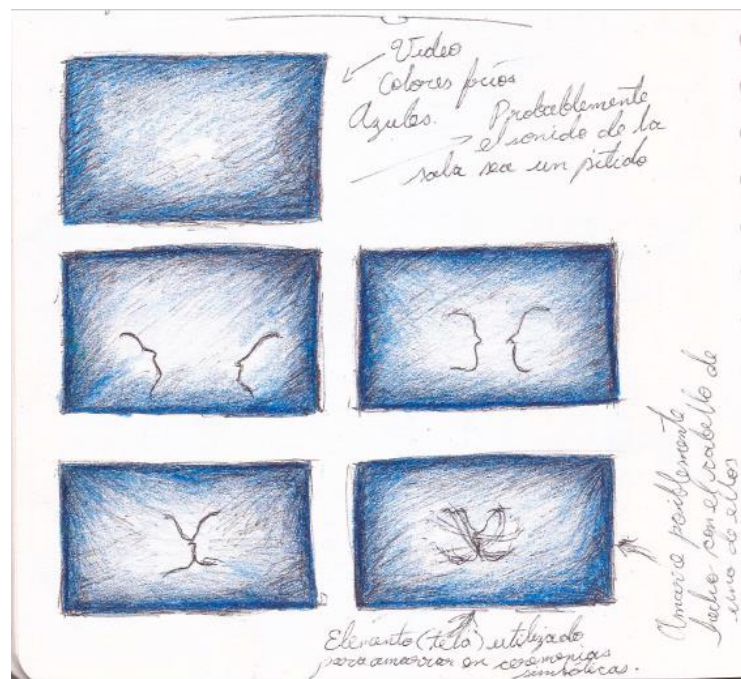
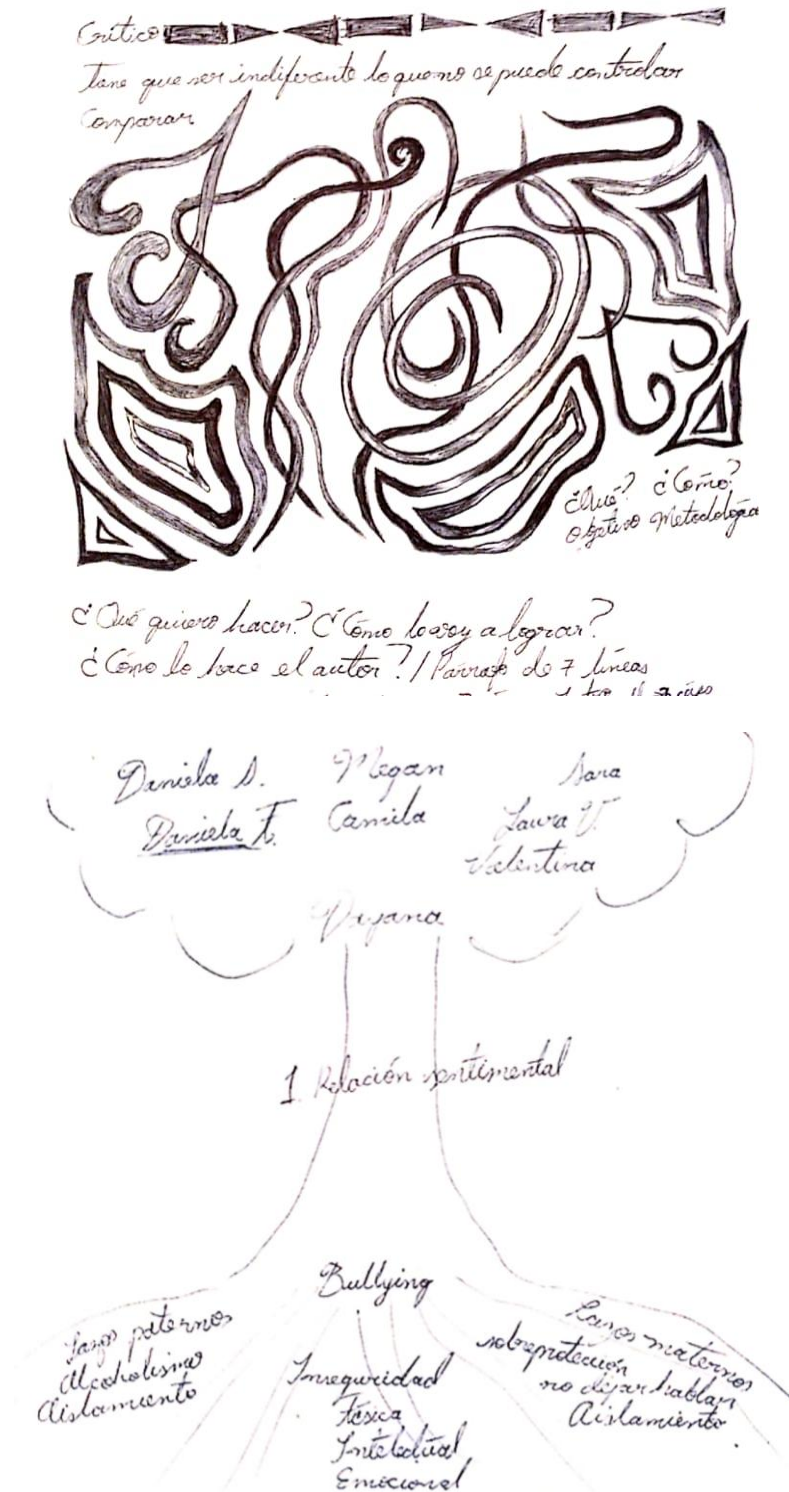


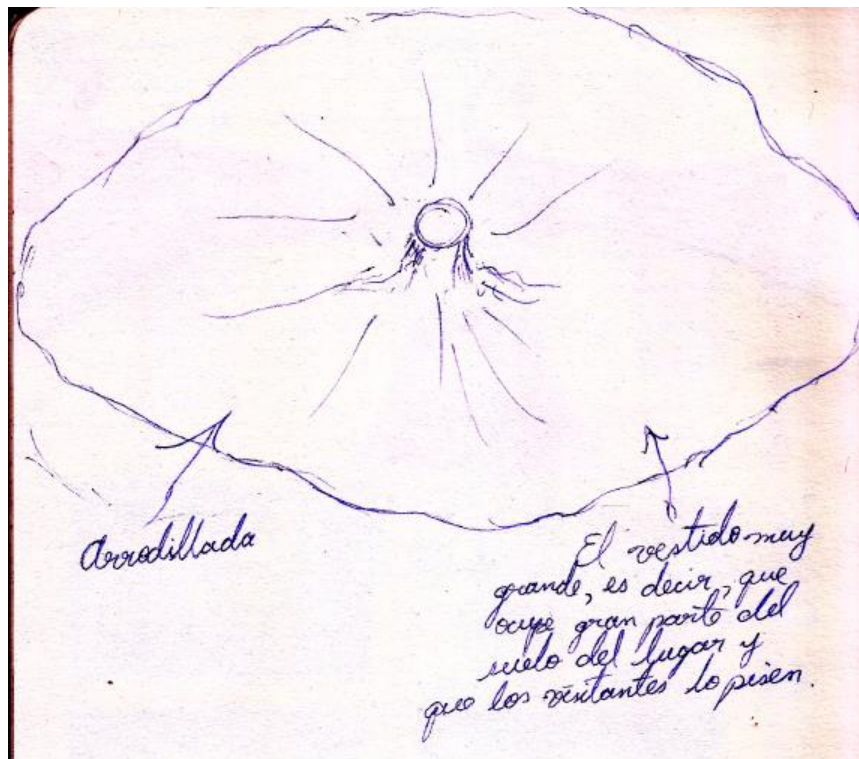
Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

Mientras todo lo que hacía me parecía absurdo, yo solo divagaba y dibujaba

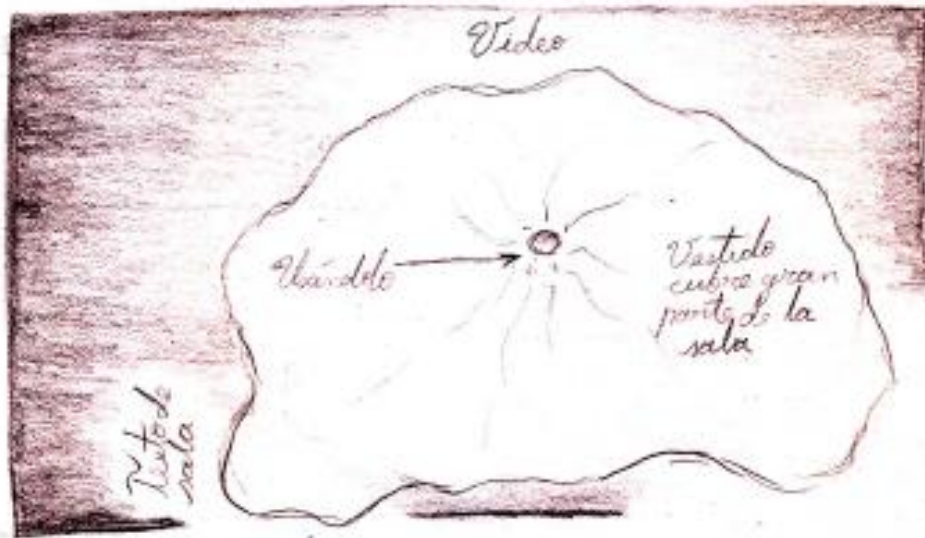


Imágenes tomadas de Bitácora dependencia 2019-2020

- Cuarto boceto: en esta fase creé en mi mente un vestido del tamaño de una sala de proyectos, un vestido blanco que todo el mundo se vería obligado a pisar para pasar dentro de la sala, pero este concepto nunca me llenó del todo.



Imágenes tomadas de Bitácora dependencia 2019-2020



Todas las puertas abiertas.

Iluminación centralizada en mi cabeza, es decir en el medio.

El video se reproducirá en bucle.

Cuando se termine la acción, el vestido se quedará en la sala.

Probablemente no tenga cabello en la acción, lo menos adornada posible.



Vestido tan grande como la sala, las personas deben entrar y pisarlo.

- Sexto boceto: la idea del quinto boceto se vio complementada con la idea de intimidad del lugar que debería utilizar para realizar la acción, por eso, con ayuda de mi guía en todo este trabajo, me di cuenta que el sitio que servirá de ambientación debe ser nostálgico, conocido y hasta un poco viejo, una construcción con historia, pesada, sensible.

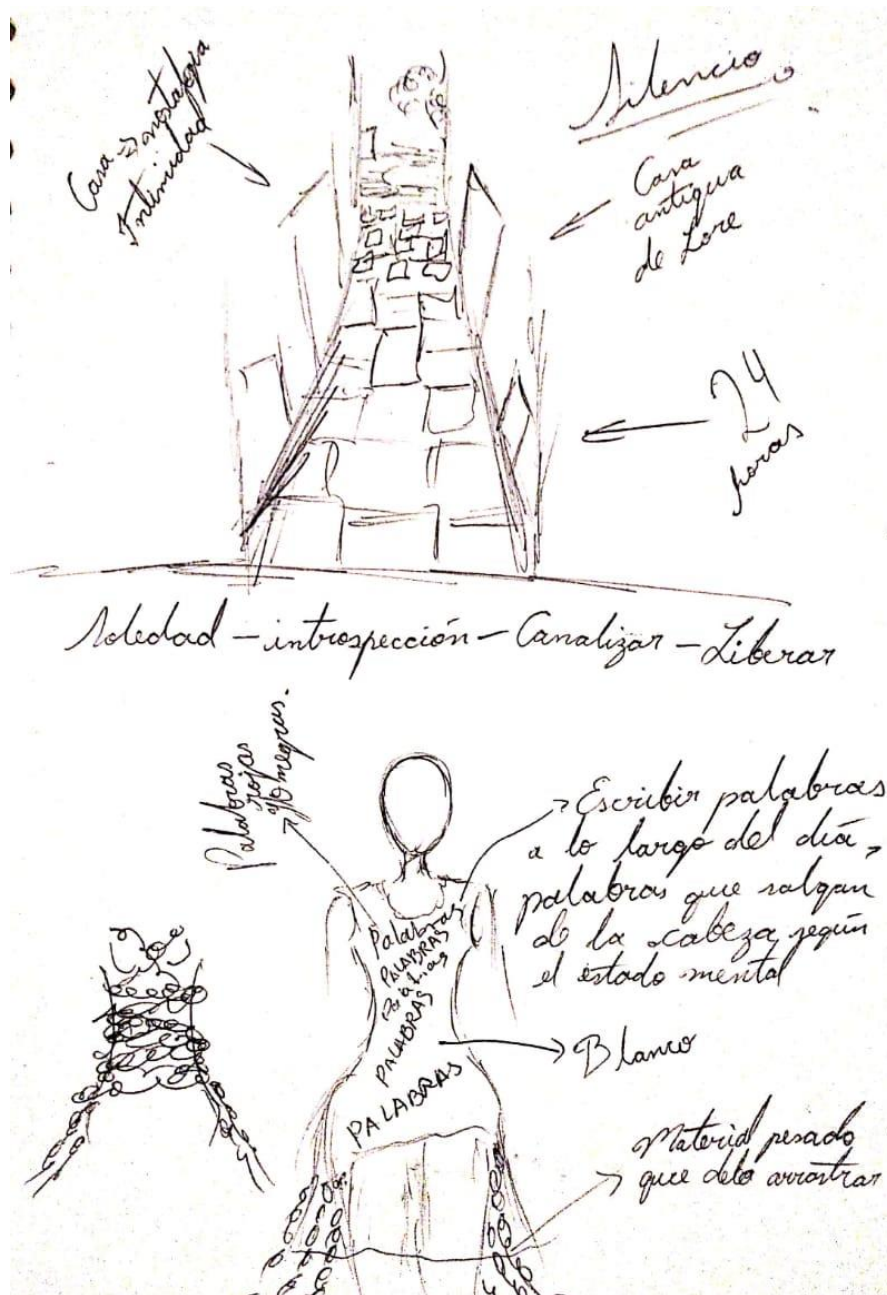


Imagen tomada de Bitácora dependencia 2019-2020

9.2 Pensamientos.

Sí, he escrito un poco acerca de la dependencia, adjunto lo que aún conservo y recuerdo, no quiero ahondar en esto, solo deseo compartirlo y hacerlo parte de este proyecto, todos los escritos aquí relacionados fueron tomados de mi archivo personal, todos realizados por mí en diferentes momentos de mi vida (ver anexo D)

- 2017:

1. Arráncame el pecho mientras te espero, ¿qué importan unos segundos más cuando no te das cuenta? Eres intermitente al volver, me buscas en la oscuridad, sé que solamente soy un medio para un fin, soy y seré una mujer más.

Espero. Le busco para desesperarme. Le encuentro.

Comparo letras y sé que se están entrelazando, por ello espero.

Segundos más, segundos menos.

Perder, mi sentencia.

¿Me esperas? No, yo te espero.

¡Veme! Al otro lado estoy.

¿Crees que sus ojos se posan en ti?

Le veo, pero no te mira, no me mira, es joven, muerte.

Espero. Dos, tres, cuatro, cinco, seis, siete, ocho, nueve, diez...sesenta.

Espero, ¿quién cuenta?

Odio, rabia, desesperación, frustración, tristeza. Huelo mis sentimientos en la palma de mi mano, tus huellas le piensan y las mías te buscan.

Intermitente, ahí estás de nuevo, interrogación, doble sentido.

Tú vas por el suelo y yo ya estoy llegando a las nubes.

Espero.

Dejas rastro de tus signos para mantenerme respirando.

Espero.

Me apago. Me ilumino, Ahí estás, aquí no.

Espero.

¿En qué momento todo se puso oscuro?

Mi encierro me confunde, te escucho, al otro lado estás, ¿no hay medio? ¿no hay dónde?

Espero.

Tres vueltas, dueño, le miras confuso, yo le miro segura, entiendo lo que está pasando, pero tú no.

Espero.

Espero.

Espero.

Espero.

2. La música droga, nubla mi entendimiento, no necesito el cigarrillo, ojalá pasara todos los días. Huelo la madera de la estantería que está detrás, el deseo toca mi cuerpo con la punta de su tela, esa tela que me provoca todas las noches, esa tela que me hace pensarte, aunque no recuerde cómo sentirte, cómo olerte, ahí estás, liviano, niño.

Muevo mis manos al compás de “un deseo”, el reggae produce colores en mi aire, ese aire matutino que me inquieta, me suaviza, que huele a tierra mojada, a verde, a mi vida, tu vida.

¿Por qué no puedes verme?

Ven y métete en mi pecho, sé curvo por mis costillas, juega rayuela en mi esternón, haz

equilibrio por mis clavículas, bésame como si mis labios supieran a café cargado en guayabo, como si te hicieran perder la lógica.

Miénteme, prométeme, siénteme, enamórate, ve en contra de tu razón, hazte río conmigo, siente las piedras, el olor a pez de agua dulce, en tu piel siente el fluir de la corriente, mi fluir, tu fluir.

- Diciembre 2018:

Luces, ruido, luces, ruido, le veo observando la decadencia a través del cristal empañado por las almas sudorosas y mal olientes. Ella, como siempre, de alguna manera está inmaculada, detrás del cansancio del día, ella sigue blanca, con su olor único que revolotea en las líneas de mi aura.

- 9x4

(27 de febrero del 2019)

No ha podido conciliar el sueño, lleva horas esperando a que su cerebro se agote y se apague sin avisarle, pero ¿realmente han sido horas o días? ¿Alguien recuerda cuánto tiempo ha transcurrido?

Su piel marchita le indica que no solo han sido horas, ni mucho menos días...han sido meses ¿cuándo fue la última vez que comió? Se le viene la imagen borrosa de una sombra intentando abrir su boca para nutrirle ¿quién es ese ser? Trata de reconstruir la imagen, despejar las nubes, sin embargo, lo único que gana es un dolor de cabeza que amenaza con convertirse en migraña.

4 :00 a.m.

Debe volver a luchar para salir e ir a trabajar en 9 minutos.

4 :04 a.m.

“No puedo más”

Silencio, calma, profundidad.

4 :09 a.m.

“Despierta, despierta, despierta.”

Con los pies en el suelo pasan 9 minutos muertos.

“Debo moverme.”

Piensa mientras pone en acción sus piernas.

“Baño, puedo entrar al baño, él no aparecerá hoy.”

En el espejo hay un ser barbado, de cara larga y ojeras profundas.

“¡Ahí estás otra vez, Julio! ¡Sal de mi casa!”

El reflejo le mira sin respuesta.

“¡Te he dicho que salgas de mi casa!”

“Silencio, silencio, silencio.”

“Tengo 30 minutos para salir, Julio, sal de mi casa.”

Sale del baño, camina hacia la sala encontrándose de nuevo con el ser barbado.

“¿Cómo es que te veo en cada parte de mi casa? ¡Deja de perseguirme! ¡QUÉ DEJES DE PERSEGUIRME!”

Grita mientras le tira un candelabro.

“¿Dónde estás, Julio? ¡Aparece de una buena vez!”

Mira los pedazos de vidrio en sus pies.

“¡Julio, juro que te mataré! ¡DEJA DE MIRARME! ¡QUÉ SALGAS!”

Han pasado 19 minutos, 9 pasos, 9 gotas de sangre.

“¡DÉJAME SALIR DE MI CASA! ¡NO ME PERSIGAS!”

Grita mientras agarra los fragmentos de espejo.

27 minutos, 27 gotas de sangre.

Con un fragmento de espejo en cada mano

se mece, se mece, se mece,

cierra los ojos mientras piensa:

“Desaparecerás, Julio, desaparecerás.”

Observa su reflejo en el fragmento de la mano izquierda, el ser barbado ha desaparecido y en su lugar hay una mujer demacrada, flaca hasta los huesos, con ojos perdidos, que ríe con lágrimas en los ojos.

“¡Te dije que te mataría, Julio! te mataría, ¡te mataría!”

Han pasado 36 minutos:

“Nunca desapareceré.”

Le susurra el reflejo en su mano derecha:

“Nunca me, iré.”

- 5 de julio del 2019

Sin recuerdos, pureza.

Triángulo, caracola, sufrimiento, goce, tentación.

¿Para qué necesitamos los recuerdos? ¿viviríamos en paz sin ellos? ¿el apego es un recuerdo? ¿es una conexión? ¿un peso?

- 29 de julio del 2019

Nunca me perdoné el daño permitido. Lloré mi muerte años para aferrarme a la vida, lloré como último medio.

- 8 de marzo del 2020

Escribo porque no puedo expresarme verbalmente. Te cuento que he estado pensando en mí, en cómo me estoy sintiendo últimamente contigo...y he llorado hasta quedarme dormida.

B, me cansé de las mentiras y de los sube y bajas, me cansé de perseguirte para que me veas, me cansé de buscarte, no puedo estar en un lugar donde no me quieren lo suficiente, donde la persona está enamorada de otro y yo de ella.

Te di la oportunidad de decirme la verdad y preferiste seguir ocultando lo que en realidad está pasando.

Me cuesta demasiado irme, demasiado, pero es necesario para mi bienestar.

Te quiero muchísimo, eso no lo dudes, por eso me voy, soy un peso innecesario en tu vida, siento que soy alguien que debes conservar porque no está otra persona y debes llenar el vacío, siento que soy la segunda opción, cuando en realidad merezco sentirme amada y respetada.

¿Era necesario todo lo que ha ocurrido? ¿Era necesario todo este dolor? Pienso que no lo era (...)

Lloro desconsolada mientras escribo esto, no me siento capaz de lograrlo, pero lo intentaré por mí. Lo intentaré porque me siento poca cosa, me siento fea, me siento perdida y adolorida, un dolor constante, fuerte, punzante (...)

9.3 Fotografías: autorretratos 2015-2020.

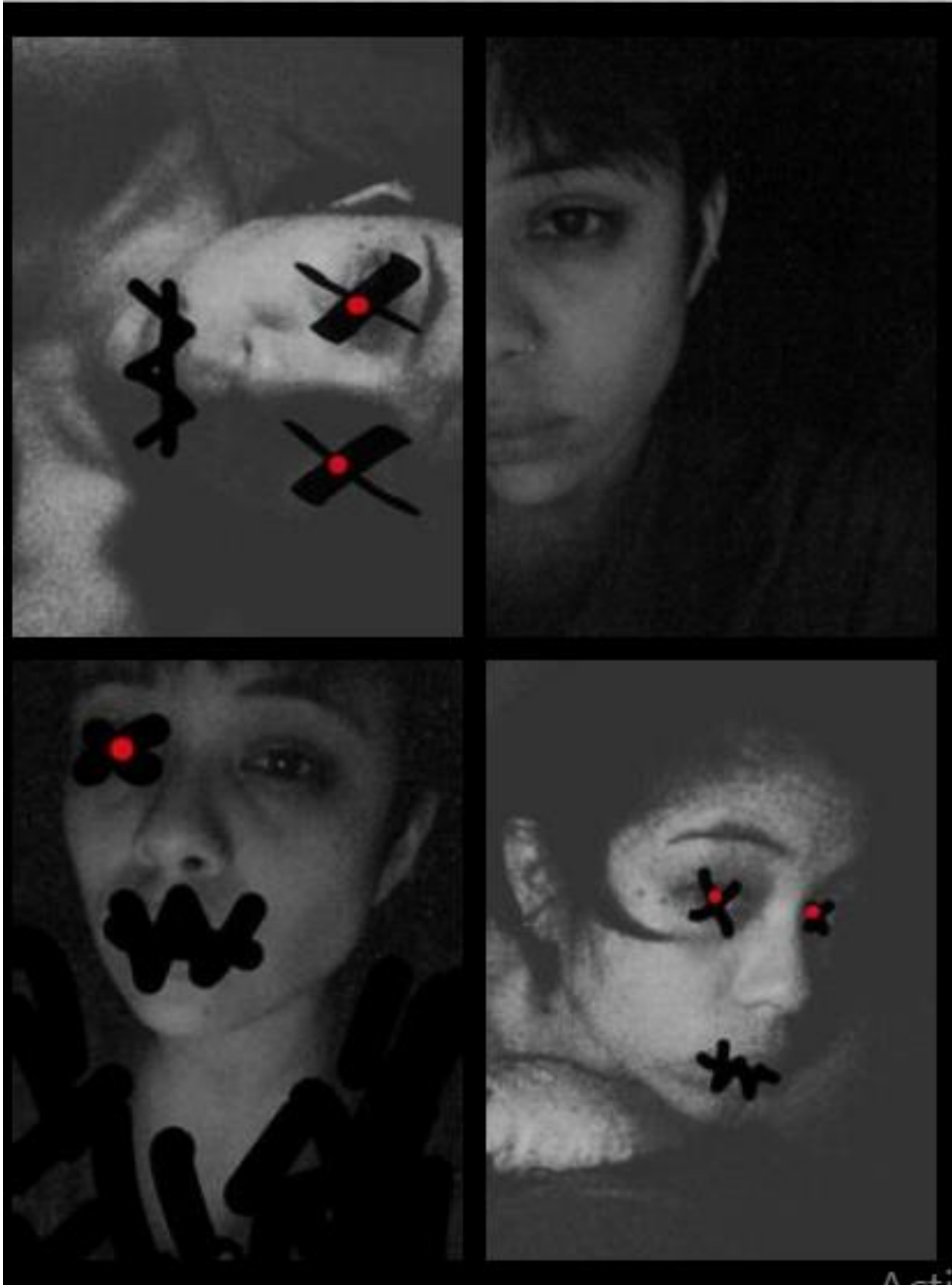
En el proceso de creación de este proyecto no podría dejar a un lado mis autorretratos, fotos que he tomado en medio de estados de depresión y ansiedad provocados por alguna falla en mi vida amorosa. Algunas tienen descripción, otras son simplemente imágenes de mi cara intervenidas y ángulos de mi cuerpo. Fotos recuperadas del Instagram @elevadala2, entre historias y publicaciones (ver anexo C):





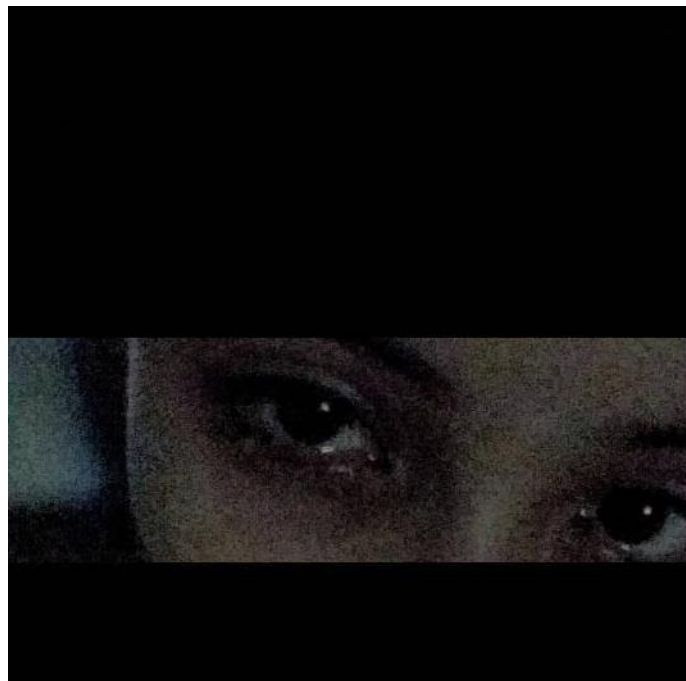








5 de enero de 2017



24 de agosto de 2017



Entre líneas

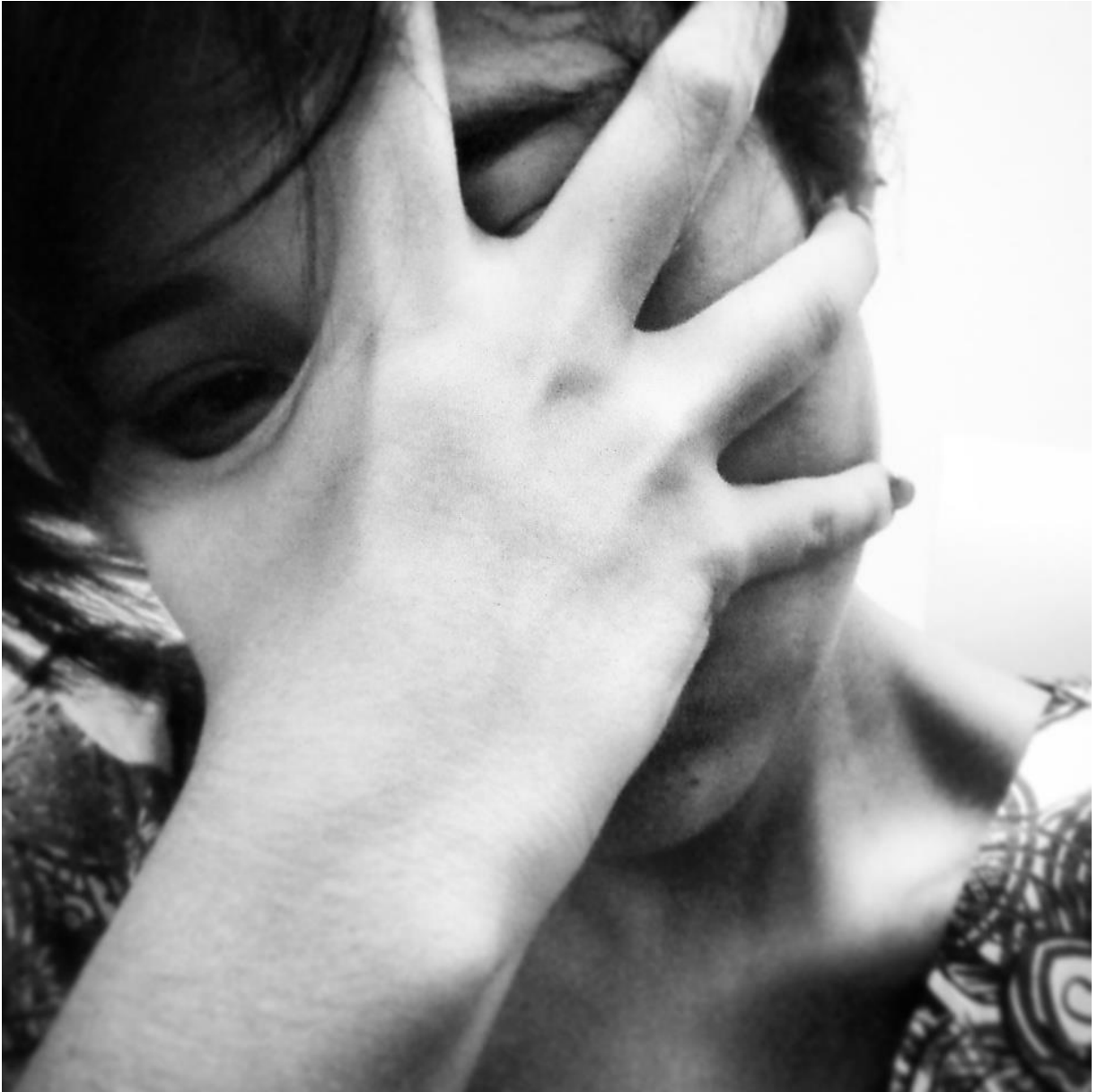
17 de abril de 2016

No sé si me deba importar si me ha visto o no, o si alguien en todo este asunto ha llegado a medir la magnitud de los pensamientos. Realmente no lo sé. De hecho, no me enteré de mucho en esos días, el interés nunca fue igual, nunca lo sería. No obstante, dejando atrás todo el desorden...



6 de mayo de 2016.

“You’re too proud to say that you’ve made a mistake, you’re a coward ‘til the end.” (Marina and the Diamonds, 2012).



9 de junio de 2016.

It's not alright.30-11-15



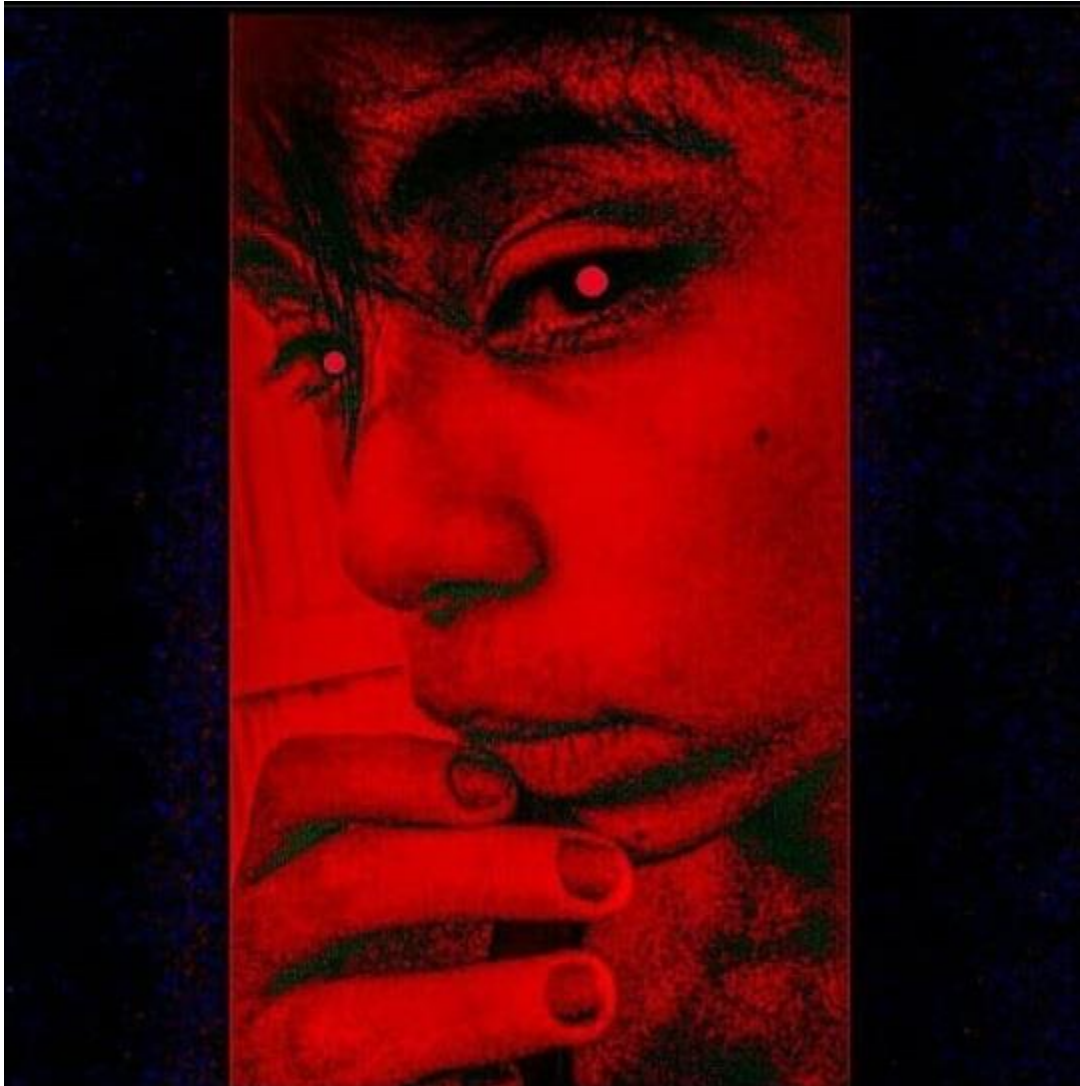
28 de enero de 2017.

Descompensación.



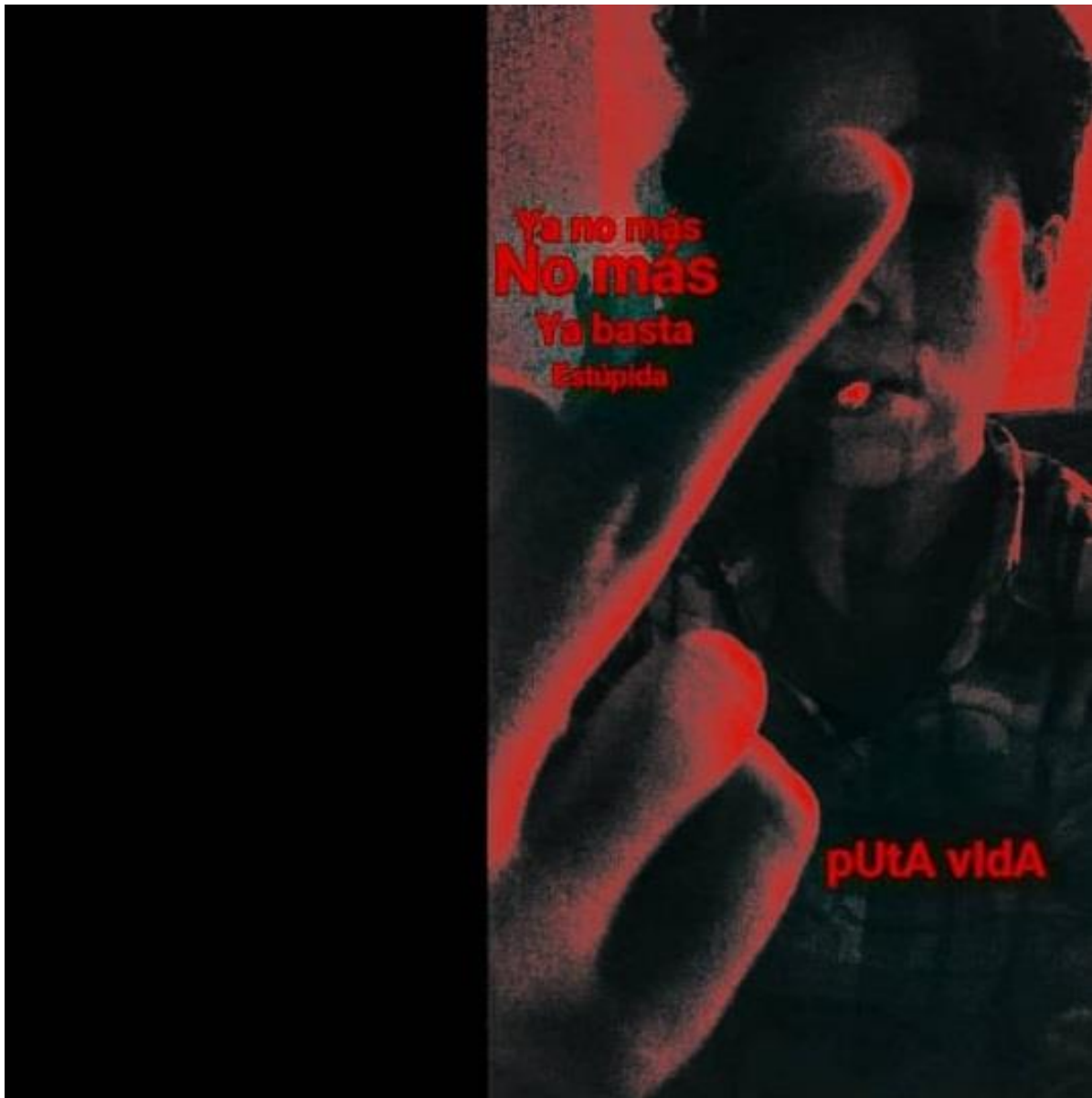
18 de febrero de 2017.

“...entre tanto me confundo con la gente” (Andrés Calamaro, 2005).



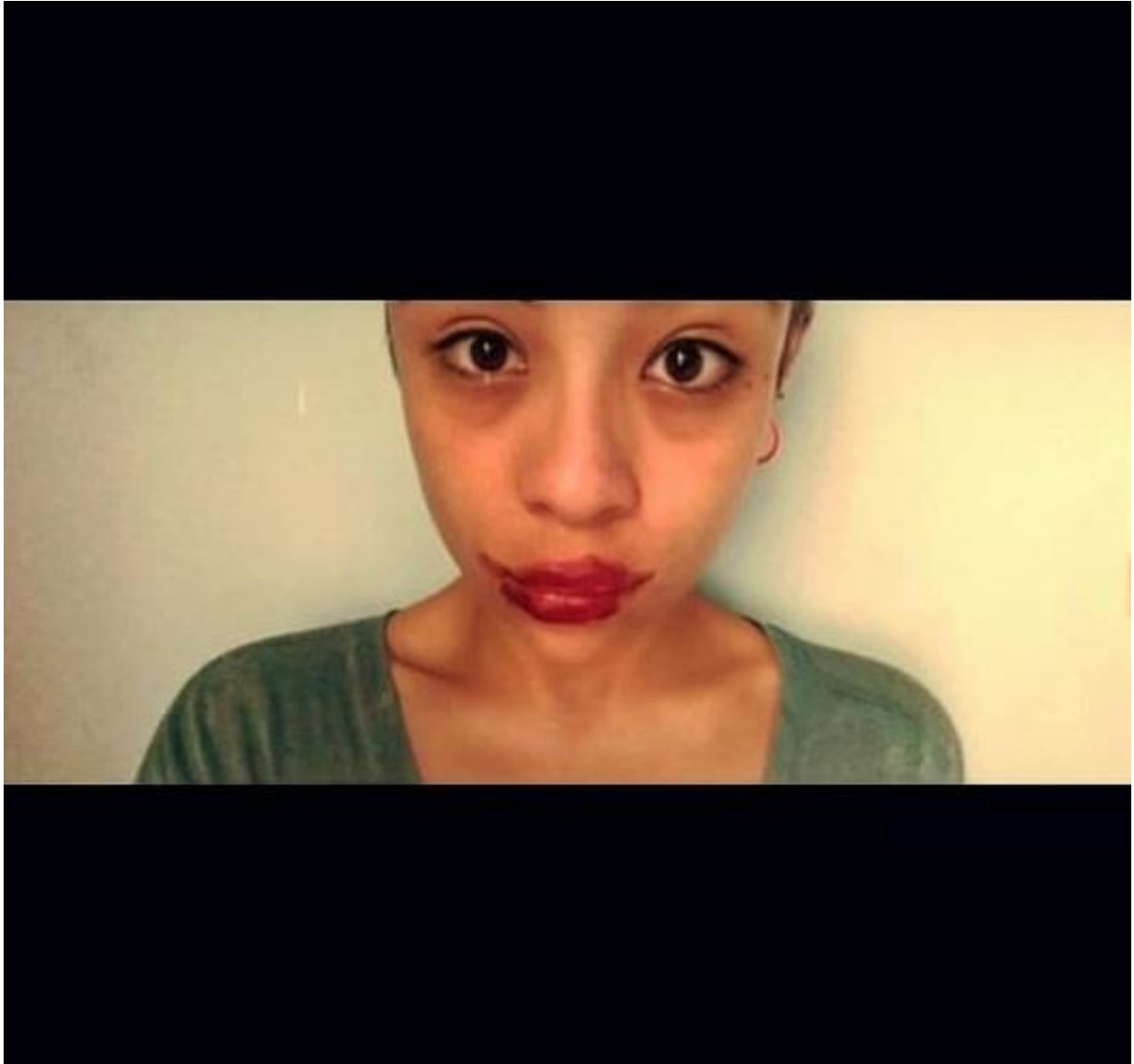
28 de febrero de 2017.

“That makes me anxious, gives me patience, calms me down.”(The Neighbourhood, 2013).



11 de agosto de 2017.

Soportando.



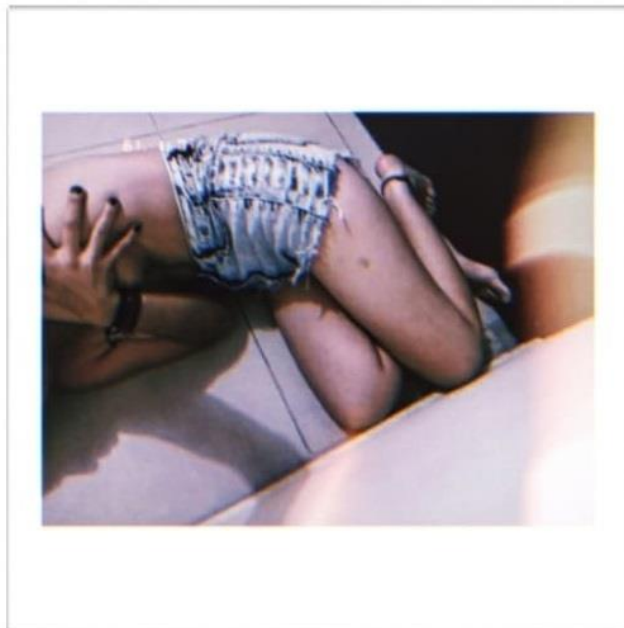
22 de abril de 2018.

You've changed.



31 de diciembre de 2018.

Estaré encerrada y ella de nuevo no estará para acompañarme mientras me destruyo por dentro.



10 de enero de 2019.

Me siento a escribir en la oscuridad para no sentirme observada por ti...



25 de febrero de 2019.

Amén.



27 de marzo de 2019.

Lonely.

10. Obra: ME QUIERE, NO ME QUIERE, ME QUIERE, NO ME QUIERE...

Esta acción-instalación ha sido pensada en el marco de la desesperación y necesidad de canalizar la frustración de vivir muchas relaciones inconclusas. No ha sido, no es y no será fácil el proceso para finalizar este proyecto, solo espero que sirva de referencia para futuros estudios personales y para relevar el camino hacia mi posible paz mental.

La locación utilizada para desarrollar esta acción ha sido una casa antigua en ruinas que me ha servido como refugio en situaciones de tristeza extrema, es una casa en la que he sonreído, he llorado, he dormido, he vivido intimidad, nostalgia, introspección, desamor, deseo y soledad.

Las fotografías y videos relacionados en este apartado han sido tomados de mi bitácora 2019-2020 personal con la colaboración de Camila Aguirre Palma. (Ver anexo B)



La casa representa mi mente y la imposibilidad de irme de las relaciones, la imposibilidad de salir aun sabiendo cómo, aun sabiendo el camino y la solución, es mi propio círculo vicioso, mi salud mental olvidada en aras de una relación que no aporta ni aportará para mi construcción social y personal.

Sus pasillos han sido llenados con pasos repetitivos y movimientos erráticos, pensamientos en espiral que han llenado mi vestido y mi cuerpo; mi presencia ha sido parte de la casa, del entorno, de sus olores, es decir, mi mente conmigo, convivencia interna.







Los pasillos han sido marcados con polvo rojo que representa el camino vicioso y repetitivo de mis pensamientos y relaciones, refleja la prisión mental que yo misma construyo cada vez que me vuelvo parte de una persona, pierdo mi horizonte y vista, me vuelvo parte de ella y a pesar de saber que quiero huir con todas mis fuerzas, no lo hago, simplemente no me siento capaz de hacerlo.

Estoy atrapada en un camino que se repite y se repite. (Ver anexo E)



Por otra parte, el vestido blanco en mi cuerpo significa pureza, sencillez, no pretendo que mi vestimenta sea un punto de distracción, solo que sea algo que comulgue con el espacio y mi mente, que vendrían siendo lo mismo en la acción, como lo he indicado anteriormente. Mi vestimenta ha sido un lienzo en blanco en el que he escrito palabras al azar para desahogar mi ansiedad y pensamientos que han surgido a lo largo de la performance.



La evolución del vestido en mi cuerpo y el camino en contacto con mis pies se denota a través del tiempo en el que permanezco en el estado de trance propio de mis acciones.



Mi mente, piel, cuerpo, vestido y espacio se han convertido en uno solo con el tiempo, solo puedo pensar en todo lo que he querido decir en mis relaciones, en las veces que he querido huir y no lo hecho, en lo mucho que deseo hallar paz y perdón.



Mi estado físico se agota con el tiempo, pero no es necesariamente doloroso, lo siento como merecido, es un cansancio que ha estado ahí durante años, un cansancio que vive en mi ser desde que empecé a tener relaciones amorosas, nunca lo he entendido, sin embargo, ahora lo acepto y lo veo, lo acepto como algo que ha estado en mí, pero que se irá con el tiempo y el aprendizaje.



Mientras tanto, la tierra ya hace parte de mi cuerpo, mis manos y pies están desgastados y secos por el polvo rojo mezclado con el ambiente, deberían doler, pero no siento nada más que mis pensamientos: “perdóname, no quería dañarte, ayúdame, ¿qué es la vida sin ti?”, se repiten en mi cabeza con cada paso y cada palabra que escribo en mi vestido durante mi círculo, al parecer, sin fin.

El camino bajo mis pies se desgata con ellos, se borran la línea y el círculo que me mantienen encerrada en mí misma. Percibo mi piel seca, pero no puedo parar de moverme y de escribir en mi vestido y piel.





Ver anexo F

Después de entrar en una espiral de pensamientos, comprendo que debo salir de ahí, tengo sed, estoy cansada, mi cuerpo duele, mis pies y manos hormiguan, mi cabeza da vueltas y no respiro correctamente, esta vez sí necesito irme, no me puedo quedar.



En las siguientes fotografías se denotará con mayor detalle mi estado corporal y en lo que terminó mi vestido, mezclado con mis manos y pies.

La tierra y el polvo rojo se hizo parte de mis extremidades, secándolas por completo, partiendo mis uñas y limitando mis movimientos.

Mi vestido, que antes había sido blanco completamente, ahora está lleno de pensamientos en tinta, manchas de desesperación, tierra y polvo.





Esta obra representa mi caos silencioso mental, mis laberintos internos, mi soledad llena de compañía; con este acercamiento a mi interior, posiblemente haya sembrado la semilla para desarrollar mi capacidad de curación personal y empezar un proceso de entendimiento e inteligencia emocional que termine con el posible desenvolvimiento de mi ser como mujer, amante, amiga y artista, un ser sano y consciente de su propio valor de una vez por todas.

En el anexo G se encuentra relacionada la obra completa en video: *Me quiere, no me quiere, me quiere, no me quiere*, una acción que se me ha quedado hasta en las uñas, una experiencia llena de lágrimas, inseguridades y esperanza.

11. Conclusión

A este proyecto lo antecedió una gran muerte mental y sentimental, mi muerte como ser adicto y errante, mis ganas de encontrar el amor de manera desesperada, el temor a la soledad y el rechazo, un futuro incierto, lleno de muros con pensamientos suicidas en ellos. Sin embargo, gracias a un enorme golpe de la vida y la oportunidad dada por muchos seres de mi entorno, me di el chance de mejorar, de buscar de dónde vienen tantos problemas y comportamientos dañinos, cómo combatirlos o simplemente vivirlos a través de la respiración y mi obra, descubriendo en el camino indicios en mis pasos, en mis cuadernos e historias.

El producto de esta acción refleja la soledad e imposibilidad de liberarse, canalizando las energías hacia un cierre de relaciones tanto amorosas como platónicas, provocando así un respiro, una simple meditación que involucra actitudes actuales personales y colectivas que afectan mi desempeño como ser humano social y sensible, logrando discernir los caminos que podrían llevarme a la curación a través de la creación en arte.

Este proyecto liberó partes de mi misma que estaban encadenadas, con cada palabra que escribía en este documento, lograba identificar señales de alarma habitando en mi ser, recordé momentos que creí olvidados, los lloré, los viví de nuevo y aprendí, aprendí a desarrollarme por mí misma, a verme como un ser humano completo, a vivir mi vida en mis zapatos, no en los de otros, aprendí a dejar de construir cárceles alrededor de recuerdos y personas, poco a poco me libero de la sensación y pensamientos que me llevaron a realizar esta investigación.

Por otra parte, la acción volvió completamente físico lo que sentía, hasta el punto de enfermarme días después de realizarla, mis pies, manos y espalda fallaron pocos días después sintiendo cómo mi peso se

está yendo, siento el perdón llenarme cada día, veo el mundo a través de mis ojos, me creo lo que pienso, evito hacer cosas que mi alma no siente, estoy en el proceso de crearme una persona completa.

Gracias a cada persona que hizo posible escribir este proyecto, sin especificar, gracias por los golpes, por las caricias, por las humillaciones y abandono, cada una de estas cosas crearon este trabajo, esta nube cargada de autoconocimiento y liberación. Gracias a cada paso y cada lágrima derramada por el dolor, me hicieron enfrentarme a mi propia realidad, comparándola con la sociedad en general, encontrando la causa de mi inconveniente, generando el primer paso hacia la curación total.

12. Glosario

Trastorno: (al. *Störung*; fr. *trouble*; ingl. *disorder*; it. *turba*) Alteración de naturaleza funcional que modifica las condiciones normales de un sistema motor, nervioso, psicológico, etcétera. (Galimberti, 2002).

Dependencia emocional: necesidad extrema de carácter afectivo que una persona siente hacia su pareja a lo largo de sus diferentes relaciones. (Castelló, 2005).

Catarsis. (al. *Katharsis*; fr. *catharsis*; ingl. *catharsis*; it. *catarsi*) El término, del griego κάθαρσις, que significa “purificación”, indica la liberación del individuo de una contaminación o “miasma” que daña o corrompe la naturaleza del hombre. (Galimberti, 2002).

Performance. En el sentido artístico es un acto cualquiera-o, al menos, una enorme variedad de actos posibles- pero que, para poder ser categorizado como tal, debe ser efectuado por uno o varios artistas performáticos. De modo que tendríamos, aquí, un primer ensayo de definición: se trata de una acción practicada por alguien que considera estar realizando una performance, y cuyo público así lo vivencia. (Sibilia, 2013).

13. Bibliografía

13.1 Libros

- Bowlby, J., (1998). El apego y la pérdida-1, el apego, Barcelona, Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Castelló, J., (2005). Dependencia emocional, características y tratamiento, Madrid, Alianza Editorial, S.A.
- Fischer-Lichte, Erika. Estética de lo performativo. Madrid, Abada Editores, 2014. p. 7-76.
- Bocola, Sandro. El arte de la modernidad. Barcelona, Serbal, 1999. p. 405-414.
- Galimberti, U. (2002). Diccionario de psicología. México, D.F. Siglo veintiuno editores, s.a. de c.v.
- Sibilia, P. (2013). El artista como espectáculo: autenticidad y performance en la sociedad mediática. Departamento de Estudos Culturais e Midia, Programa de Pós-Graduação em Comunicação (UFF-PGCOM), Universidade Federal Fluminense, Brasil.

13.2 Enlaces

- Bretón, André. *Manifiestos del surrealismo*. Consultado: Febrero, 2020. Editorial Argonauta, Buenos Aires. p. 7-69. Recuperado de <https://static1.squarespace.com/static/556f539fe4b0c8c104205021/t/57f400293e00be286e59cf10/1475608661976/Andr%C3%A9+Breton-Primer+Manifiesto+del+surrealismo+2.pdf>
- Escobar, S. (2004). *Catarsis y Teatro en la Obra de Aristóteles*. Consultado: Febrero, 2020, Recuperado de <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/4552>

- Julien, P. (1989). *Lacan y la psicosis*. Consultado: Marzo, 2020, Recuperado de <https://bibliotecadepsicoanalisiselsintomasingular.com/wp-content/uploads/2019/06/Philippe-Julien-Lacan-y-la-psicosis.pdf>
- Sirvent y Moral. (2007). *La dependencia sentimental o afectiva*. Consultado: Septiembre, 2019. Recuperado de <http://fispiral.com.es/wp-content/uploads/2007/02/La-dependenciasentimental-o-afectiva.pdf>
- Lemos, M & Londoño, N. (2006). Construcción y validación del cuestionario de dependencia emocional en población colombiana. Universidad Católica de Colombia Bogotá, Colombia. Acta Colombiana de Psicología, vol. 9, núm. 2, 127-140. Consultado: julio 2019. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/798/79890212.pdf>
- Lemos, M., Jaller, C., González, A. M., Díaz, Z. T. & De la Ossa, D. (2012). Perfil cognitivo de la dependencia emocional en estudiantes universitarios en Medellín, Colombia. Universitas Psychologica, 11(2), 395-404. Consultado: julio 2019. Recuperado de <http://www.scielo.org.co/pdf/rups/v11n2/v11n2a04.pdf>
- López, B. (1999). *Arte terapia. Otra forma de curar*. Consultado: Marzo, 2020. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2044648>
- Cué, E. (2018). *Entrevista a Marina Abramovic*. Consultado: Abril, 2020. Recuperado de <https://www.alejandradeargos.com/index.php/es/completas/9-invitados-con-arte/41565-marina-abramovic-entrevista>
- MoMA. (2020). *Marina Abramovic: The Artist is Present*. Consultado: Abril, 2020. Recuperado de <https://www.moma.org/audio/playlist/243/3118>
- Pizarnik, A. (2016). *Poesía completa*. Consultado: Agosto, 2019. Recuperado de https://libroschorcha.files.wordpress.com/2017/11/poesia_completa.pdf

- Pizarnik, A. (2016). *Silencios rotos*. Consultado: Agosto, 2019. Recuperado de <https://palabrasvanpalabrasvienen.tumblr.com/post/144388917302/4-de-agosto-de-1962-te-odio-te-necesito-ven-a>
- Plaaastic (G G). (2016). *@plaaastic*. Consultado: 2016. Recuperado de <https://www.instagram.com/plaaastic/?hl=es-la>
- Murillo, C. (2014). *La poética de Alejandra Pizarnik, un acercamiento interpretativo a la estética de la aniquilación del lenguaje*. Consultado: septiembre 2020. Recuperado de https://repository.eafit.edu.co/bitstream/handle/10784/5301/CatalinaMurillo_2014.pdf?sequence=2
- Moneva, A. (2020). *Alrededor de lo humano*. Consultado: agosto 2020. Recuperado de https://9cbdb9f5-f394-4005-a090-7ab426cac840.filesusr.com/ugd/1de90a_90624e4f44e54f058406442a6d05cc69.pdf
- Alcaldía de Santiago de Cali. (2018). *Secretaría de Salud presentó datos sobre el comportamiento de la salud mental de los caleños*. Consultado: agosto 2020. Recuperado de <https://www.cali.gov.co/salud/publicaciones/144910/secretaria-de-salud-presento-datos-sobre-el-comportamiento-de-la-salud-mental-de-los-calenos/>
- Samuels-Davis, K. *About*. Consultado: junio 2019. Recuperado de <https://www.kaisamuelsdavis.com/new-page>

13.3 Imágenes

- Plaaastic (G G). (2016). *@plaaastic*. Consultado: 2016. Recuperado de <https://www.instagram.com/plaaastic/?hl=es-la>

- Moneva, A. (2011). *alicia.moneva*. Consultado: agosto 2020. Recuperado de <https://instagram.com/alicia.moneva?igshid=1f9bj0i6awmq3>
- Yam^2c. (2015). *@elevadala2*. Consultado: 2015-2020. Recuperado de <https://www.instagram.com/elevadala2/?igshid=1dcqxp93kd7>
- Jackson Pollock Biography, Paintings, and Quotes, Number 32, 1950 by Jackson Pollock. Consultado: agosto 2019. Recuperado de <https://www.jackson-pollock.org/number-32.jsp>
- Samuels-Davis, K. (2013). *The Decision*. Consultado: junio 2019. Recuperado de <https://www.kaisamuelsdavis.com/portraiture/f9ccwmv48ldxmuwu7jdl8207q6k1az>
- Kokir, M. *lips of thomas*. Consultado: septiembre 2020. Recuperado de https://co.pinterest.com/pin/603975000005977811/?nic_v2=1a2IkiO9H
- Cappeta, A. (2014). *ABRAMOVIĆ & REPERFORMANCE*. Artwrite 54. Consultado: septiembre 2020. Recuperado de <https://artwrite54.wordpress.com/portfolio/marina-abramovic-and-reperformance/>

13.4 Música

- Emmanuel. (1980). *Todo se derrumbó dentro de mí*. En *Íntimamente* [LP, CD, Casete]. Madrid, España: RCA Víctor
- Milky Chance. (2017). *Cocoon*. En *Blossom*, [CD, descarga digital]. Berlín, Alemania: Muggelig Records.
- Marina and the Diamonds. (2012). *Lies*. En *Electra Heart*, [Descarga digital, Streaming, CD (con álbum), Vinilo (con álbum)]. Reino Unido: 679 Artists y Atlantic Records.
- Andrés Calamaro. (2005). *Para no olvidar*. En *El regreso*. [DVD, CD]. Buenos Aires: Warner Music (WEA).

- The Neighbourhood. (2013). Afraid. En I love you. [CD, descarga digital]. Estados Unidos: Columbia Records.
- Caló. (1995). Formas de amor. En Sin miedo. [CD]. Los Ángeles: PolyGram Latin.
- Gustavo Cerati. (2002). Vivo. En Siempre es hoy, [CD, Casete, Vinilo, Descarga digital y Streaming]. Buenos Aires, Argentina: BMG Ariola.

14. Anexos

A. Autobiografía: Lienzos de un Clavel Rayado.

Documento creado en el año 2014 sobre mi vida personal, más exactamente mi vida como trauma y como escena romántica. En él hago una descripción amplia de lo que ha sido mi vida con los trastornos mentales y las relaciones de pareja que siempre han empeorado mi condición. Además, en este texto expongo mi perspectiva romántica y dependiente de forma amplia y algo poética, creando una atmósfera de víctima de un mundo amoroso ideal.

B. Bitácora dependencia

Imágenes tomadas de mi bitácora personal, en la que he estado trabajando desde el año 2019, bocetando ideas y palabras sueltas. De este documento ha partido todo el proceso de creación de este proyecto, sin esa bitácora, este escrito no existiría, he hecho bocetos desde cosas relevantes hasta palabras aleatorias acompañadas de dibujos al azar y fotografías.

C. Recopilación de fotografías personales publicadas entre los años 2015 y 2020

Estas imágenes expresan mis estados internos de ánimo a través de palabras duras, colores como el negro, blanco, rojo y escala de grises, colores siempre presentes en mi desarrollo creativo, ángulos y posiciones del cuerpo que muestran desesperanza y desesperación. Autorretratos orientados a canalizar la energía negativa por un largo tiempo de silencio asfixiante, no siempre bienvenidos por el público, pero sí por mi estado mental y creativo.

D. Escritos 2017-2020

Textos realizados entre el año 2017 y 2020 que sirvieron como manera de control de ataques de pánico causados por la imposibilidad de manejar las situaciones amorosas y familiares, la incapacidad

de soltar y/o expresar mis pensamientos contrarios. Cada uno de los escritos ha sido realizado gracias a una persona en específico, cada uno tiene la cara y el nombre de alguien que quise o amé.

E. Camino rojo

Aquí dejo relacionado el link para acceder al video que muestra a mayor detalle el camino rojo:

<https://drive.google.com/file/d/1q8ekWfnph0xDsNNsy6gxOsqHUU6mtc8D/view> .

F. Camino rojo desgastado

En el siguiente video se muestra el desgaste del camino rojo con mis movimientos

repetitivos: <https://drive.google.com/file/d/1oRhdkoDNa3ofeSaVhoyfx6pssKR0lUHK/view>

G. Obra completa

Acción-instalación: *Me quiere, no me quiere, me quiere, no me quiere*

Autor: Youlín A.M.

Video por: Camila Aguirre Palma

Link: <https://drive.google.com/file/d/1fr9uFppXa3xPC3A1C3Oy1KFwZXph8nIc/view>

15. DEDICATORIA

El fin de amar, sentirse más vivo. (Cerati, 2002)

A todos los seres que alguna vez han amado

A todos los que me han ayudado a levantar

A todos los que me han amado

A todos los que he amado

Fuerza y agradecimiento

Amor real

Luz

Youlín A.M.