

# **Solo quiero desaparecer**

Paula Alejandra Rodríguez Gómez  
2020

Universidad de los Andes  
Facultad de Artes y Humanidades  
Departamento de Arte  
Proyecto de grado 2020-1

Asesor: Juan Mejía

# **¿En qué consiste la obra?**

Solo quiero desaparecer es un proyecto que surge de la necesidad de contar mi historia y la de otras personas que sufren o han sufrido depresión. La obra consiste en diez cómics y ocho dibujos presentados en una página web diseñada específicamente para este proyecto.

# Los cómic

Son diez historias ilustradas que pertenecen a amigos, desconocidos en línea y personas que ya no están aquí que quisieron contarme la lucha que ellos u otros tuvieron o siguen teniendo con esta enfermedad mental, las maneras en que ha afectado su vida y la sigue afectando y, también, las maneras en que algunos de ellos lograron sobrellevarla. Las narraciones comprenden desde poesías e historias con personajes ficticiales hasta historias completamente literales; algunos de estos relatos son cosas que aún están sucediendo y por ende no tienen un final o conclusión aún, mientras que otros llevan mucho tiempo y han llegado a un punto en el que todo está superado. Estos cómic demuestran algunas de las diferentes razones por las que se puede producir la depresión: algunas personas han vivido situaciones traumáticas, otras tienen un desbalance químico (falta de serotonina en el cerebro) y por lo tanto es difícil saber cuándo y por qué empezó todo, otras han sido víctimas de *bullying*, etc... Son muchas las razones por las cuales puede producirse una enfermedad mental como ésta en alguien, y mis cómic contienen algunas historias que exponen aquellos motivos.

Es importante resaltar que la aparente simplicidad de mis dibujos es solo un recurso para crear personajes con los que todos se puedan identificar. Es necesario para mi proyecto excluir aquellos detalles que pueden hacer que un personaje sea identificable, de esta manera el espectador puede verse a sí mismo o cualquier otra persona que conoce. La depresión no es una enfermedad que sufre un grupo específico de personas: personas de todas las edades, razas, colores, géneros, nacionalidades, idioma, religión, orientación sexual, etc., alrededor del mundo, sufren de esta enfermedad mental.



# Los dibujos

Consisten en ocho dibujos de mi cama realizados con simples trazos y con una palabra opaca en el fondo, estas palabras hacen referencia a sentimientos o pensamientos que vienen a mí en los peores momentos de mi depresión, escogí estas palabras en específico porque son las más recurrentes en mi cabeza, son las palabras que me repito una y otra vez, aunque sean muchas las cosas que siento y pienso día a día. Mi cama es algo que relaciono mucho con esta enfermedad mental porque es donde vivo los momentos más duros, es un espacio que más que un lugar seguro para mí, se ha vuelto casi una extensión de mi cuerpo, es un lugar al que acudo cuando no me encuentro bien; en mi cabeza aún soy una niña pequeña que se esconde bajo las cobijas para evitar monstruos aterradores, solo que ahora me abrigo con las cobijas para blindarme de todos los malos sentimientos y pensamientos. Mi cama es un lugar en el que paso mucho tiempo y cuenta una historia con cada de una de sus arrugas, es un lugar que nunca descansa y que constantemente está cambiando por el movimiento de mi cuerpo que no encuentra tranquilidad. Estas arrugas se han vuelto un símbolo, personalmente, de mi depresión, es una imagen que se repite constantemente en mi cabeza cuando intento explicar este sentimiento, porque como lo explico en el cómic que pertenece a mi historia, éste es un lugar en el que paso días y noches enteras.



# El sitio web

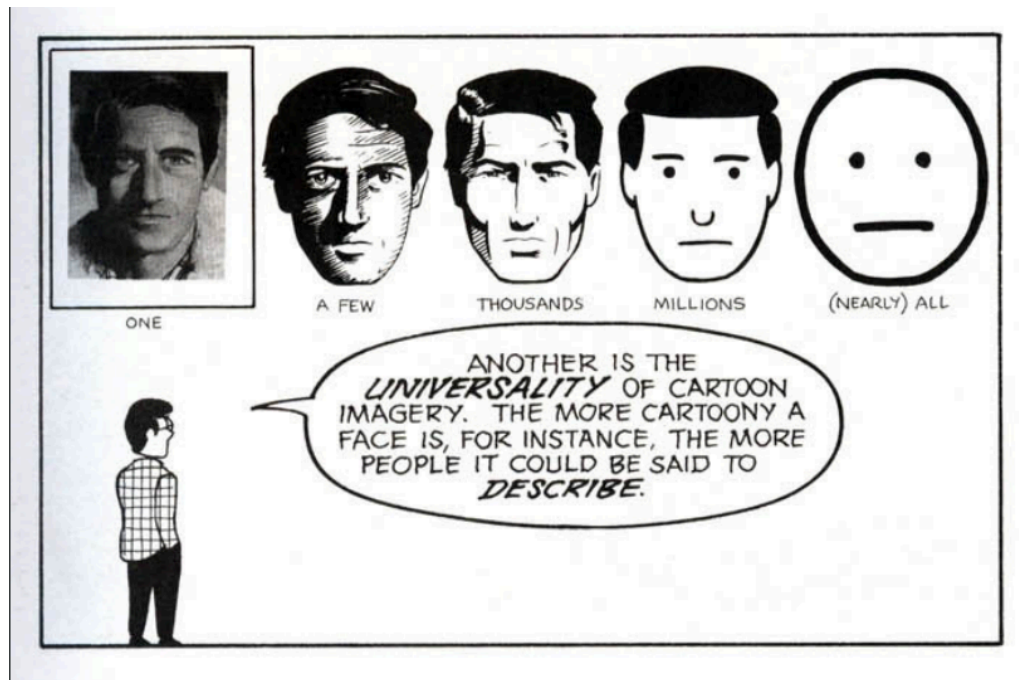
El sitio web ha sido diseñado específicamente para presentar el trabajo y está compuesto de seis secciones: 1. Sobre mi proyecto: contiene una descripción corta de la obra para contextualizar al espectador sobre qué es lo que está viendo 2. Cómic: el apartado donde se encontrarán todos los cómics de las diez historias 3. Dibujos: la pequeña galería donde se encontrarán los ocho dibujos de las camas 4. Líneas de ayuda: un lugar importante de la página donde se pueden encontrar recursos para personas que están pasando por una situación depresiva en donde su vida peligra o estén en una situación que requiera atención 5. Referencias: aquí se pueden encontrar, como lo dice el título, todas las referencias usadas en el trabajo y 6. Agradecimientos: una sección dedicada a agradecer a todos aquellos que fueron parte de este proceso y me ayudaron a hacer este proyecto realidad.

# ¿Por qué?

Mi interés por este tema nace de mi propia experiencia enfrentado esta enfermedad mental y de cómo muchos de mis amigos y conocidos sufren lo mismo diariamente, he vivido y visto de primera mano cómo esta enfermedad puede afectar la vida de una persona, dejarla sin esperanza, motivación o energía, y en el peor de los casos llevarla al suicidio. Es una enfermedad que afecta las relaciones personales, afecta el día a día de las personas pues no les permite continuar con actividades cotidianas esenciales, produce que las personas realicen actividades perjudiciales para la salud como método de escape, y en general evita que se viva una vida plena. Es un tema del que se habla más hoy en día; sin embargo, aún existen muchos estigmas sociales que, en varias ocasiones, evitan que las personas pidan ayuda o que hablen de este tema con alguien, por ejemplo: hay situaciones en que muchas personas creen que una persona con depresión es perezosa, descuidada, poco social y no quiere adquirir responsabilidades ni asumir las consecuencias de sus actos, lo cual en su mayoría no es cierto, porque esto simplemente son síntomas de la enfermedad, como lo mencioné anteriormente, las personas que sufren de esta condición carecen de motivación y energía. Es de gran importancia visualizar estos temas y dejar ciertos estigmas sociales de lado para así poder ayudar y entender personas que día a día tienen una guerra con sí mismos.

# El estilo del cómic

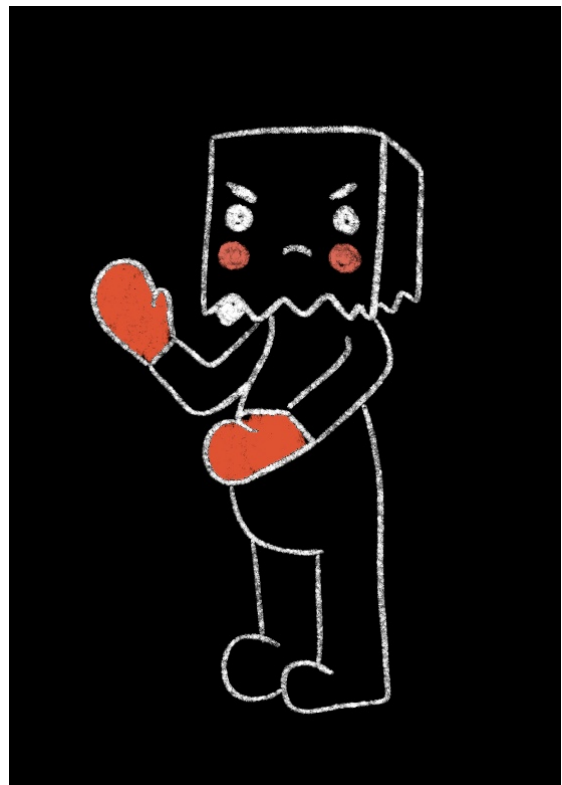
El estilo de mi trabajo es afable, cercano y familiar. Los personajes de mis cómics están hechos para que no tengan un gran detalle que pueda caracterizarlos como una persona en específico, sino para que cuando el espectador vea el personaje entienda que puede ser él o cualquier otra persona que conoce. El artista, escritor y creador de cómics Scott McCloud explica, en el capítulo *The vocabulary of comics* de su libro *Understanding Comics (The invisible art)*, que entre una cara sea más *cartoonizada*, el personaje se vuelve más simple y universal. Esto quiere decir que el personaje tiene la capacidad de representar a la mayoría de personas porque sabemos que la mayoría de personas tienen dos ojos, una nariz, una boca, un torso, dos brazos y dos piernas. Por eso cuando dibujamos un personaje con estas cualidades y no incluimos detalles específicos como: arrugas, cabello, color de piel, color de ojos, estilo de ropa, etc., entendemos que lo que estamos viendo no es una persona en específico, sino simplemente un personaje con el que cualquiera se podría identificar. Es por esto que cuando vemos algo así ☺ o así : ) sabemos que se trata de una cara sonriente sin necesidad de más detalles, el cerebro humano relaciona estos iconos inmediatamente y los reconoce como una cara más no como dos puntos y un paréntesis.



Fuente: McCloud, S., (1993). *Understanding comics. The invisible Art*, Nueva York, Estados Unidos.



Un factor muy importante para la realización de cada cómic es la recopilación de las historias. Como lo mencioné al comienzo del texto, estos relatos pertenecen a amigos, desconocidos en línea y personas que ya no se encuentran presentes. Todos tenemos maneras distintas de lidiar con nuestros sentimientos y de expresarlos, a algunos nos resulta más fácil ser más imaginativos o fantasiosos como a otros les resulta más fácil ser literales, existen ciertos elementos en las historias que son fáciles de describir pero que no son fáciles ilustrar de una manera tan literal y por esta razón, en mi cómic, recurro mucho al uso de metáforas visuales. Por ejemplo: en mi cómic *Solo quiero desaparecer* hablo de que paso mucho tiempo en mi cama y como recurso para poder representar esta idea visualmente dibujé a mi personaje en posiciones distintas que simula los números de un reloj, lo que quiere implicar que las horas pasan y pasan y yo no salgo de mi cama. Otro ejemplo: en el cómic *Debe ser bueno vivir esa vida* hablamos de un personaje que es bastante tímido, para expresar la timidez de este personaje le dibujé una bolsa papel en la cara, lo que quiere decir, que este personaje no quiere ser visto porque le da mucha pena.



Pienso que el cómic es el mejor recurso para contar este tipo de relatos porque ofrece una manera sencilla y amigable de leer y comprender una historia. La combinación de texto con dibujo le ofrece a la historia un balance, es decir, al leer la historia se comprende lo que está pasando y el dibujo hace un refuerzo y la complementa para que así sea más ágil y más comprensible para el lector.

# El estilo de los dibujos

Ahora hablemos del estilo de las camas, estos dibujos están hechos solo con líneas, no tiene sombras, color o un fondo; sin embargo, cada dibujo tiene una palabra que habla de mis sentimientos o pensamientos en los malos momentos que paso día y noche sin salir de mi cama. Como lo nombré anteriormente, las arrugas de mi cama se han vuelto un símbolo de mi depresión y éste es el detalle que más resalto en mis dibujos. La simpleza del dibujo permite que el espectador se centre en los dos factores más importantes de cada pieza: la textura que las líneas proporcionan y la palabra que define cada sentimiento o pensamiento que es importante resaltar porque es el más concurrente.

Cuando somos pequeños tendemos a pensar que hay elementos en nuestros cuartos que nos protegen de cosas exteriores que nos dan miedo y por eso muchas veces nuestros padres nos dan cosas para enfrentar estos miedos o para darnos más tranquilidad, por ejemplo: muchos de nosotros le teníamos miedo a la oscuridad y como recurso para enfrentarnos a esto usábamos lámparas u otros elementos que proporcionaban luz. Contextualizando lo anterior con mi trabajo, la cama es un recurso al cual acudo como medio de protección contra mi mente como mecanismo de defensa ante todos los pensamientos, sensaciones y emociones que tengo cuando estoy pasando por un mal momento. De allí la importancia de los dibujos de la cama dentro de mi proyecto. Como lo expresé anteriormente, al comienzo del texto, las arrugas de la cama son un reflejo de mi mente ansiosa y de mi cuerpo que no se queda quieto, es por esto que le hago tanto énfasis en el dibujo a aquellos rastros que estas arrugas dejan.



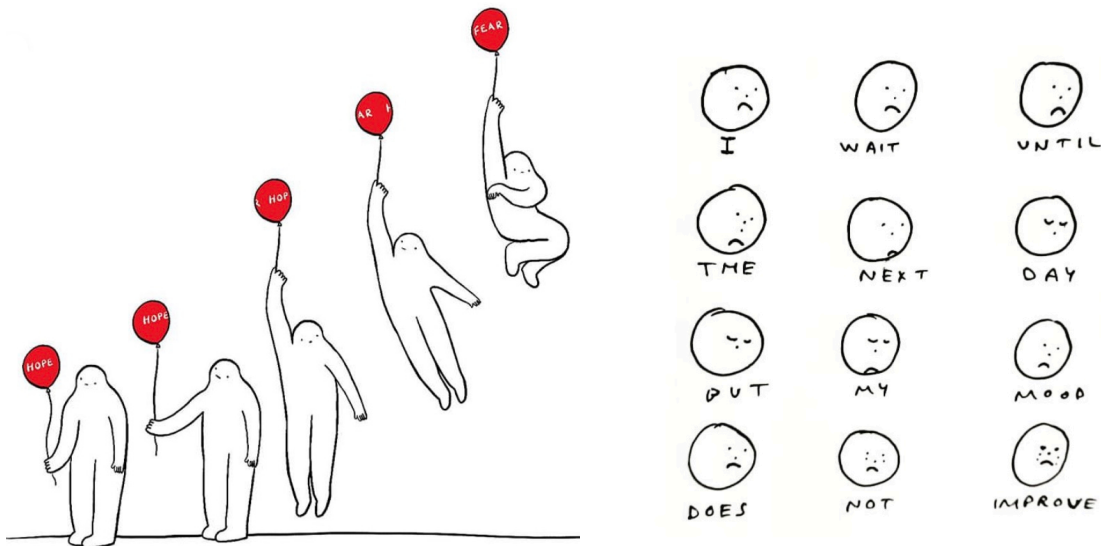
# Referentes e inspiraciones

En primera instancia como inspiración para mi trabajo usé de referencia el libro *Sólo es un piropo. Un libro sobre el acoso* (2017) de la ilustradora y diseñadora gráfica Maria Stoian, esta es una novela gráfica en la que la autora recopila testimonios de víctimas de acoso sexual y después los ilustra para así denunciar, según su libro, los abusos que han sido más normalizados por la sociedad. Este libro fue la primera y gran inspiración para mi proyecto, al igual que Stoian, quise hacer una recopilación de testimonios de distintas personas alrededor del mundo para así poder ilustrarlo y hablar de un tema que me interesa bastante y al que me parece importante traerle más atención.



Fuente: Stoian, M., (2017). *Sólo es un piropo: Un libro sobre el acoso*, Ciudad de México, México.

De igual manera, como referentes para el diseño de mi trabajo usé a los artistas Constant Bagel Therapy y Worry Lines. Estos dos artistas realizan dibujos de una manera simple e ingeniosa con personajes universales que abarcan temas como la salud mental, relaciones personales, amor propio, situaciones cotidianas, etc. Ambos artistas trabajan con juegos de palabras y metáforas visuales, lo que ayuda a que los temas que tratan sean más leves y fáciles de “digerir” de lo que realmente son. Esto es una oportunidad para que las personas no le tengan miedo al tema y comprendan un poco más esta enfermedad que puede sufrir cualquier persona, permite crear conciencia sobre la importancia de entender y detectar síntomas en una persona que puede estar pasando por una situación similar.



Fuente: [https://www.instagram.com/worry\\_lines/?hl=es-la](https://www.instagram.com/worry_lines/?hl=es-la)

Fuente: <https://www.instagram.com/constantbageltherapy/>

# Arte y depresión

El proceso de realización de mi obra no fue tan placentero como lo hubiera deseado. Hubo momentos en los que me sentí muy perdida, en que creí que lo que estaba haciendo no tenía sentido y en los que quise rendirme y no seguir con el proyecto. Afortunadamente puedo decir que a pesar de los obstáculos logré terminar mi proyecto y obtener el resultado que quería.

El proyecto influyó en mi estado de ánimo tanto positiva como negativamente, hubo instantes en los que todo tenía sentido y encajaba perfectamente, eso me generaba una especie de estímulo y me daba motivación para continuar y trabajar por horas sin parar; sin embargo, hubo otras oportunidades en las cuales las circunstancias actuales (la pandemia que estamos atravesando), causaban que, como lo nombré anteriormente, no quisiera seguir con nada. Todo es muy incierto en estos momentos y es difícil concentrarse en otra cosa más allá de la tragedia del día a día.

Igualmente, es necesario resaltar que el tema de la obra es algo muy personal; en cada una de las historias encontraba una parte de mí y en algunas ocasiones despertaba malos sentimientos y pensamientos, lo que, muchas veces, se convertía en algo muy agotador que drenaba toda mi energía y me hacía perder toda motivación.

No puedo decir que la obra ha sido un medio para sobrellevar la depresión, pero sí puedo decir que en varias ocasiones crear arte ha sido un escape, que trae mucho alivio y que ayuda a tolerar un poco más todo lo que sucede. El arte me ha permitido abrir un espacio de comodidad en el que no tengo miedo de afrontar quién soy y por qué soy así. El arte puede ser emocionante, frustrante, divertido, aburrido, desesperante o calmante, puede traer felicidad o traer inmensa tristeza. Pero sin importar qué traiga, al final, es el medio para entender la vida más allá de las cosas que desde pequeños nos enseñan que son importantes y es el medio para encontrarnos a nosotros mismos.

Es importante recordar a muchos artistas como Vincent Van Gogh, Edvard Munch, Francisco de Goya, Alberto Durero, etc., que durante su vida se dedicaron, de una manera u otra, a través de su arte a representar su lucha interna y/o la percepción distorsionada que tenían de la vida, debido a las enfermedades mentales que sufrían y lo que esto provocaba en ellos. El arte es un medio muy valioso para expresar cosas que muchas veces las palabras no pueden, es un intermedio entre la mente y el mundo material y por esta razón considero que, en su mayoría, el arte es el medio más adecuado para abarcar temas y situaciones que nos atormentan y que nos convierten un poco en quien somos; sin embargo, es esencial tener presente que el artista no es la obra, sino que la obra es un reflejo de su contexto.

## Referencias

Constant Bagel Therapy.[@constantbagueltherapy].Instagram.  
<https://www.instagram.com/constantbageltherapy/>

McCloud, S,. (1993). *Understanding Comics. The invisible art*, Nueva York, Estados Unidos.

Stoian, M,. (2017). *Sólo es un piropo: Un libro sobre el acoso*, Ciudad de México, México.

Worry Lines [@worry\_\_lines]. Instagram. [https://www.instagram.com/worry\\_\\_lines/?hl=es-la](https://www.instagram.com/worry__lines/?hl=es-la)