Switch depresivo

Valentina Rubio Chavarro (VaRu)

Departamento de Arte y Diseño. Pontificia universidad Javeriana

Proyecto de Grado

Harvy Andrei Oviedo

22 de junio de 2025

Contenido

Introducción 3
Declaración de artista 5
Ensayo Muerte 5
Muerte 8
Ensayo niño interior 9
Niño interior 12
Ensayo la de la culpa 14
La de la culpa 17
Ensayo el abrazo 18
El abrazo 21
Ensayo el ciego 21
El ciego 24
Ensayo el lejano observador 25
El lejano observador 28
Estado del arte 29
Metodología 36
Bibliografía 38
Anexos 40

Introducción

La depresión es comprendida como “uno de los tipos de alteración del ánimo” (Retemal, 2014). Este deja de ser un tabú y se convierte en una cotidianidad gracias a las secuelas de la pandemia, teniendo esto en cuenta, se le puede llamar hoy en día una enfermedad que afecta la psiquis de las personas, su comportamiento y su entorno. Después de la pandemia esta enfermedad se ha develado de forma más clara gracias al incremento de tensión por el encierre de emociones por el que pasamos, la intolerancia entre las familias y la carga laboral y académica que brindó la virtualidad. Al ser un tema con mucho foco en estos años, la discusión y el dialogo de como convivir con este se vuelve más natural y común en los hogares para entender la enfermedad y cómo tratarla.

Tomando esto en cuenta, se llega a la pregunta ¿Qué se puede hablar de la depresión? ¿Cómo ven las personas deprimidas el día a día? Pero como soy lejana al como las personas perciben el mundo y cada persona tiene una individualidad de pensamiento, recaigo en la empatía y la generalidad de la experiencia desde la mía propia con la depresión. Siendo así **me interesa retratar los comportamientos que tienen los roles familiares con respecto a la depresión.**

Las palabras clave de este proyecto son: ambiente familiar, depresión, ansiedad, acción-reacción.

En primer lugar, la depresión como primer concepto, según Freud (1925-26) “habla de inhibición donde está presente una simple rebaja de función, y de síntoma, donde se trata de una desacostumbrada variación de ella o de una operación.” (P. 83), empero para mi personalmente es como un switch que se puede prender y apagar en cualquier momento, es el desbalance químico en mi cerebro en donde siento como la tristeza aumenta y las fuerzas de hacer las cosas básicas como estar parada, bañarme o simplemente hablar se disminuyen.

Siguiendo así con el segundo concepto, ansiedad, que para mí es la constante acción de pensar más allá. Es el porqué, como y que pasaría si hago esto, que hice para que la persona

se sienta, actúe o me hable con esas palabras, que puedo decir, hacer mostrar para que sea una conversación normal, ¿quiere hablar de lo que me pasa? ¿Si le cuento lo que me pasa como lo tomará? ¿si le importará o simplemente pregunta por cortesía?

Ahora imagínense este monologo interno con todo lo que me rodea y dirigiéndose de forma negativa frente a todo detonante de estas acciones, por eso extraño cuando era pequeña y mis preocupaciones no eran nada.

Continuando, está el ambiente familiar, que Fernández (2004) la determina como "durante todo este proceso de enfermedad, la familia sufre al igual que el paciente y se pueden generar cambios catastróficos dentro del seno familiar" (p. 251) siendo esta uno de nuestros principales enfoques en el proyecto, también hay que aclarar que el ambiente familiar esta compuesto por la forma en la que las cabezas de familias sanan sus heridas de infancia o el cómo estas van pasando de generación en generación.

Para la acción-reacción se toma la tercera ley de Newton, que nos dice que

> "Cuando un cuerpo A ejerce una fuerza sobre otro cuerpo B, B reaccionará ejerciendo otra fuerza sobre A de igual módulo y dirección, aunque de sentido contrario. La primera de las fuerzas recibe el nombre de fuerza de acción y la segunda fuerza de reacción." (Fernández, S.F.)

En otras palabras, siempre después de una acción hay una reacción. Puede que sea de la misma manera que la acción o puede aumentar o disminuir.

Por último, en conceptos está el jardín, el cual para mi es un lugar en el que puedo estar tranquila, puedo sentir y no tener el peso de las emociones. Me brinda tranquilidad porque es el espacio en donde naturaleza y humanidad se pueden encontrar en un ambiente de paz. Fue mi refugió en los momentos necesarios.

Mi motivación para este proyecto en si es que es un cierre a esa etapa que me ha estado haciendo peso por mucho tiempo, siento que materializando mis ideas y mis problemas no solo me despego de ellos, sino que los puedo concluir y analizar desde otra

perspectiva y que este tema en otras personas les ayuda a identificar esas sombras (según Jung) para que se fijen el cómo afecta a sí mismos y a los demás.

El objetivo general del proyecto es representar el comportamiento dl ambiente familiar con relación a la depresión y la ansiedad. Teniendo esto en cuenta se va a Analizar el comportamiento del ambiente familiar con relación a la depresión y la ansiedad, usando mi situación personal como ejemplo y base de este. Luego, se va a identificar los aspectos generales que se van develando del comportamiento de deprimido y familiares. Siguiendo con otro análisis de aspectos generales de comportamiento con material documental y soporte de referentes para sacar mis propios personajes. Por último, realizar una propuesta visual de cada concepto para ejecutarla una exposición.

Declaración de artista

Artista en formación en la Pontificia Universidad Javeriana de Cali, con enfoque a plantear sus experiencias familiares y cotidianas en conceptos personificados o archivo documental.

Reflexiva a su entorno; genera conceptos que luego personifica en escultura, dibujos o pinturas, o realiza video-documentales recreando los momentos específicos con ayuda de archivos.

Ensayo Muerte

La depresión es una enfermedad que la mayoría de la población mundial ha experimentado, también es un tema que se ha trabajado con más enfoque después de la pandemia. Es comprendida como “uno de los tipos de alteración del ánimo” (Retemal, 2014,

p.9) que no solo afecta la psiquis de la persona que la padece, sino que afecta también su entorno y quienes lo habitan. Por experiencia propia puedo decir que todo esto es verdad.

Sigmund Freud habla de esta como una **inhibición**, se le considera a esa falta de fuerza que uno siente o la falta de motivación por el enredo de pensamientos y negatividad que pasa por la cabeza. Los primeros indicios de inhibición en mi depresión fueron cuando me volví un "zombi" en el colegio, ya que como lo plantea Freud (1925-26), "está presente una simple rebaja de función, y de síntoma, donde se trata de una desacostumbrada variación de ella o de una operación." (p. 83) como si mi "Ello"[1] estuviese empezando a endulzarme el oído de solo querer descansar y el "superyó" estuviese dándole poco a poco la razón ya que estaba lastimada, sin embargo, aún considera que debo estudiar y seguir cumpliendo con mis obligaciones de hija, estudiante y amiga. La función de estudiar se empieza a deteriorar por este dilema en la psiquis y con respecto a los síntomas era el insomnio, dolores de cabeza y llanto crónico, todo corresponde al anima de ese momento y da sentido a todo el comportamiento.

Por el contrario, ese momento inicial en donde la idea de morir apenas estaba apareciendo no sé aún como explicarla según Sigmund. Pues en ese momento era más como lo describe Alejandra Pizarnik en *Sala de psicopatología* (1971), "pero luego una quiere volver a entrar en esa maldita concha, después de haber intentado nacerse sola sacando mi cabeza por mi útero". Es como si el síntoma estuviese haciendo más presencia que la inhibición, el arrepentimiento. Pizarnik, lo muestra como un deseo de volver a la comodidad del útero, ya intentó construirse ella sola y al no salir como esperaba, quería tomar un descanso sin tiempo límite. En mi caso era más el terminar la vida, siendo este mi descanso, y que mi recuerdo perdure. En otras palabras, ni el "ello" es el que está presente, es el

[1] Para mejor comprensión de la inhibición y Sigmund Freud es necesario tener en claro estas tres características:

> Ello: estructura de la psique humana que habla del placer inmediato, también conocida como instinto animal.
> Yo: Instancia psíquica regida por el principio de realidad, las consecuencias de las acciones. Es lo que controla al Ello de no ocasionar problemas.
> Superyó: es la consecuencia de la socialización y la interiorización de normas consensuadas socialmente. (Triglia, 2016).

Triglia. A. (2016). *El ello, yo y superyó, según Sigmund Freud.* Obtenido de: https://psicologiaymente.com/psicologia/ello-yo-superyo-sigmund-freud

“superyó” ya que no solo imaginaba como una fuerza externa acababa con mi vida, era como si el instinto primitivo fuese justificado por las consecuencias de la fuerza externa. No solo es una idea escalofriante, sino que vivirla con tanta normalidad en el momento da un sentimiento de extrañeza, de inhumano.

Por último, el momento en donde se llega a un pico de inhibición, lo que algunos considerarían “tocar fondo”, el momento de estado “vegetal” que Freud lo considera como que “el yo no tiene permitido hacer esas cosas porque le proporcionan provecho y éxito, que el severo superyó le ha denegado. Entonces el yo renuncia a esas operaciones a fin de no entrar en conflicto con el superyó” (Freud, 1925-26, p. 86). Pues al ver esas alucinaciones vividas, era mi delito o mejor dicho mi conflicto emocional interno creado por un conflicto emocional externo que a fin de cuentas no se sabe que tan valido era. Aún entender esas experiencias generan un conflicto y confusión en mí. Retomando lo anterior, estar inmóvil en la cama como un vegetal era mi autopunición[2], por el cual la mejor decisión del “yo” era no hacer nada para no entrar en otro conflicto con el “superyó” y tampoco con el “ello”. Ya que, también “el yo renuncia a estas funciones que le competen a fin de no verse preciado a emprender una nueva represión, a fin de evitar un conflicto con el ello” (Freud, 1925-26, p. 86), el que eta entre la espada y la pared es el “yo” no puede dejar de buscar una solución para que uno pueda entablar una buena relación con el exterior pero el que tiene el mando es el “ello” que deja que los sentimientos y los pensamientos primarios sean los que más importancia tengan haciendo que el “yo” no pueda evaluar más opciones para que el “superyó” considere cual es el mejor y teniendo esto en cuenta es como si ya hubiese una relación ciega entre el “ello” y el “superyó” pensando que le están haciendo bien a la persona cuando no.

En conclusión, la inhibición en el sujeto deprimido es causada por una alianza de confianza ciega entre el “superyó” y el “ello” haciendo que el “yo” No solo se vio en mi propia experiencia, sino que se puede evidenciar en la de Pizarnik (1971) en especial cuando dice:

[2] Autopunición: Mecanismo de defensa por el que un individuo se enfrenta a conflictos emocionales y a amenazas de origen interno o externo, infligiéndose a sí mismo un castigo para librarse del sentimiento de haber cometido una falta.

"Y como soy tan inteligente que ya no sirvo para nada,

y como he soñado tanto que ya no soy de este mundo,

aquí estoy entre las inocentes almas de la sala 18,

persuadiéndome día a día

de que la sala, las almas puras y yo tenemos sentido, tenemos destino"

En donde no solo muestra el ya presenté conflicto entre estas tres instancias de psiquis, sino que demuestra el como el "yo" ya está mostrando restos de cambio, aunque sigue siendo reprimido por el "superyó" que esté acabado por tantas tomas de decisiones que no solo afectan la forma de ver lo externo sino el cómo se puede implementar uno en ese panorama distorsionado. La depresión para mi es ese momento de exaltación en el síntoma y la inhibición, es cuando más se presenta el conflicto mental, porque uno deja de ser parte de uno mismo, la esencia de la personalidad única de cada uno se ve afectada y se refleja en el comportamiento que el instinto primitivo de cada uno.

Muerte

Me acuerdo de como mis ganas de morir fueron cambiando, primero me preguntaba qué pasaría si daba la vida por los demás, si lo que causaba mi muerte era una fuerza y decisión externa, pero una era por una buena causa, por un fin que no afecte a las personas. En esta etapa, no era un deseo era como una idea lejana la cual abrazaba y consideraba una posibilidad absurda, pero la veía pasar, cada escena, ruido, sensación. Solo perdía un poquito la cabeza.

Luego, ya venía el deseo. No veía el momento en que me dijeran que me iba a morir. En esta etapa mi familia se estaba acercando más a la religión, pasaban cosas mínimas y mis papas recurrían a los rezos, pero a mí me pasaba lo mínimo y utilizaba todos mis deseos, sueños, resoluciones de año nuevo para que algo que me matara rápido. Hasta llegué al punto en que rezaba para que me diera cáncer o que me atropellé un carro.

Esa idea del cáncer es mi favorita por muchas razones, la primera es que de esa forma podría ser empática con mi abuelo, wion, que pasó por cáncer y lo vi desaparecer poco a poco. Me decía a mí misma "si me estoy despareciendo como él porque no mejor me muero igual, así volveré a ser parte de él y podré volver a ser igual de empática como lo era antes". Por alguna razón quería sufrir lento. Le hice daño a mis padres y a mis amigos, sentía que por hacerlos sentir mal debía sufrir más por injusta.

Ya después de un tiempo de ser un zombi por los pasillos del colegio y un rio de lágrimas en mi casa, perdí la cabeza por completo. Ya no solo me imaginaba muriendo, sino que esta vez esa fuerza que acababa conmigo era la mía. Desde cortes en la casa, como ahogarse en pepas, saltar del edificio del colegio y desde el 7mo piso donde estaba mi casa. Pero la idea no se centraba solo en morir, sino que veía el funeral y el cómo todos actuarían, no puedo asegurar que es 100% seguro que todos actuarían así, pero la mayoría lloraba en el funeral y seguían con su vida olvidándome, y el resto lloraba y se consumía en esa tristeza culpándome de lo que les pasaba.

El vegetal que fui a finales de septiembre del 2020, se le podía decir loca, porque me aterraba lo decidida que estaba mi persona en la alucinación, el cómo decidía sentarme en la ventana de mi cuarto y sentir el frio metálico del marco, el viento frio por la altura y el sol en la piel. Escuchaba los carros y el viento al caer, además de ese roce contra el marco y el cemento de la pared cuando me aventaba, sentía como caía y escuchaba el crujido de mis huesos al caer en el pavimento… o al menos cuando caía en él. Cuando caía en la reja de metal del conjunto y el cable de electricidad de seguridad, sentía las puntas atravesar el estómago o el pecho, la corriente que pasa por mi cuerpo quieto de los cables que aplaste y salen de mi cuerpo por los cortes que provocaron la cerca y mi peso, el sonido es como un tic como cuando se juntan los cables con una pared. Y lo que veía era desde el momento en que saltaba hasta impactar porque era tan cobrado como para cerrar los ojos en el momento que veía cerca el piso. Los sentía apretado y luego me sentía inerte. Cuando despertaba estaba sudando y llorando, no se sabía por dónde salía tanta agua y me sentía tan débil que ni podía mover la cara, casi no podía respirar y me ahogaba poco a poco.

Viví esa pesadilla hasta que me internaron, aun creo que al morir no sientes nada, que todo es negro y que estas inerte, pero en paz. Y aún prefiero morir de cáncer, aunque no quiero que sea pronto ni a mano propia no estoy del todo en contra que no pase. Estoy en paz conmigo y con la idea de la muerte.

El anhelo, el deseo, el pasado, mi infancia.

Ensayo niño interior

Toda persona que pasa por depresión tiene una persona, idea o concepto que anhelan en los momentos de crisis. En mi caso, era la niña que fui cuando pasaba tiempo con mi abuelo, se podría decir que ella era mi meta y que la persona que era en el momento de la crisis era la sombra. Sin embargo, es chistoso que quería ser la niña que estaba tan lastimada que me convertía en mi sombra[3]. Pero entonces ¿Quién soy? ¿en ese momento quién era quién? ¿Soy la niña, soy la sombra, soy un monstruo mutado y quimérico?

[3] Se usa el termino sombra desde el significado que da Jung con su arquetipo. Este es “el aspecto inconsciente de la personalidad caracterizado por rasgos y actitudes que el Yo consciente no reconoce como propios.” (Enriccobertura, 2013)

Para iniciar, hay que entender a este recuerdo desde la perspectiva del dolor, pues es en esa etapa que se van forjando los problemas de la infancia, y en mi caso, en donde yo empiezo a cargarme de culpa y heridas de otros que luego se vuelven mías. Lo antes dicho es una *máscara* según Lise Bourbeau (2021), que se demuestra desde un comportamiento o un deseo de ser "salvadora" en donde me cargo los problemas de los demás como míos. Esta máscara corresponde a la herida de *abandono,* que se "siente que no tiene suficiente alimento afectivo" (Bourbeau, 2021). Esto se da por la falta de atención que dan alguno o los dos padres al niño por priorizar otras cosas o personas, en mi caso al inicio fue mi mamá trabajando para mantenerme, solo que no la veía y cuando estábamos juntas ella descansaba o íbamos a hacer otras cosas sin embargo no había mucha conexión. Después de un tiempo fue mi papá priorizando su relación con mi madrastra que, a mí, ¿cómo no va a estar lastimada mi niña interior? si al final las dos personas que me debían amar me abandonaron en un momento.

Por otro lado, también en mi infancia se evidenció la herida de *Traición,* esta corresponde a que "cada vez que ese padre no mantenía su palabra o promesa, o cada vez que cumplía sus expectativas de "padre ideal"." En mi caso era desde lo académico con mi papá, pues era él el que me ayudaba con las tareas y me exigía cierta perfección, siempre se podía ser y hacer mejor, y cada vez que me exigía dicha perfección me prometía un futuro en el exterior. Cuando le empezó a poner más atención a mi madrastra el dejaba de ayudarme con las tareas y después cuando mostraba mis notas sin su ayuda me decía que podía hacerlo mejor, me prometía que me ayudaría y no lo hacía, haciendo así un ciclo de comportamiento.

En efecto, no solo mi niña interior estaba abandonada por ambos padres, sino que también le exigían resultados después de ser traicionada. Todas heridas son las bases de mis problemas y con el pasar del tiempo cada inconveniente y situación que se daba hacia la herida más profunda. Ya que no solo son estas heridas emocionales, sino que se presentan en el comportamiento y la forma de pensar de la persona que la padece ya que son las características reconocibles en el exterior al interactuar con otras personas. Estas heridas de infancia se pueden ver en el momento de crisis como lo devela Pizarnik al decir en su poema

"lejos de las ciudades en las que se compran y se vende (oh, en ese jar-

dín para la niña que fui, la pálida alucinada de los suburbios malsanos

por los que erraba del brazo de las sombras: niña, mi querida niña que

no has tenido madre (ni padre, es obvio)" (Pizarnik, 1971)

En donde la herida de *abandono* no solo la declara, sino que demuestra cierta añoranza en el tono del discurso luego de hacer una comparación irónica del mundo exterior y el recuerdo cálido de su niña interior en el jardín, reconociendo que hasta el estado de la niña está en pocas condiciones al hacer esa descripción prosopográfíca y topográfica de sus recuerdos.

En segunda instancia y retomando lo anterior, también se puede considerar una *sombra* en lo que anhelaba, ya que al estar herida la niña interior hace que me olvide de las heridas y no le ponga atención a sus heridas interiores por el daño que me causa en el exterior. Es decir, en mis momentos de crisis me concentraba en las características y momentos felices sin querer comprender y resolver las heridas que estaba sintiendo de la niña interior, precisamente por ese dolor que estaba reflejando en mi depresión. Dethlefsen y Dahlke (2004), dicen "la sombra produce la enfermedad, y el encararse con la sombra cura." (p. 56), en ese momento no era capaz de encarar las heridas, pero es porque también en esa sombra está el miedo de que me considere y me consideren egoísta o egocéntrica. Pero como raro ya estaba en duelo porque me estaba comportando de una forma tan egoísta a mis ojos, ¿cómo es que no podía ser fuerte y pasar esas heridas y responder por mis obligaciones como la mayoría? ¿cómo es que me quedaba en cama y no me movía?, desperdiciaba mis días tendida en mi cama por no querer confrontar las heridas, y como no si me la pasaba pensado en el ¿Qué hubiese pasado si mi abuelo siguiera conmigo?, pueda que Dethlefsen y Dahlke (2004) tengan razón, al decir que "si una persona se niega a asumir conscientemente un principio, este principio se introduce en el cuerpo y se manifiesta en forma de síntoma" (p.57) esto explicaría él porque estaba acostada y no podía hacer nada, se puede decir que mi exterior es la sombra ya que no me reconozco y no aceptaba quien estaba siendo y lo positivo y "color rosa" es el recuerdo que tenía.

Finalmente, aunque esta pequeña imagen de mi pasado está dañada y herida, no puedo dejar de sentir el calor y el amor que sentí en ese entonces en momentos específicos con mi abuelo. Ruiz (2001) tiene razón cuando dice que "Después de la domesticación ya no se trata de ser bueno para nadie más." (p. 116), pues desde muy pequeña me acostumbre a ser lo ideal

para no ser un inconveniente para los demás, pero aun así uno debió de ser feliz y amar antes de que lo domesticarán, me refiero a esos momentos inocentes en los que jugábamos con lo que teníamos cerca, la fascinación inmensa de descubrir cosas pequeñas, los momentos fugaces o simples de amor que recibíamos de los demás al ser pequeños. Mi momento antes de la domesticación fue con mi abuelo, o al menos es de los momentos que más me acuerdo. Y esa era la imagen que proyectaba y me dolía no poder seguir sintiéndome así, pues como dice Ruiz (2001) "todo este sufrimiento empezó cuando, hace mucho tiempo, cerramos nuestro corazón y dejamos de sentir el amor que reside en él." (p.113), por todo lo que había pasado y el que ya no tuviese a mi lado a mi abuelo hizo que me cerrará a varias formas de amar y experiencias que me hubiesen ayudado a madurar y sanar, pero sí que gozaba recordar el amor, aunque estuviese cerrado aún podía sentirlo.

En conclusión, la niña interna que anhelaba en mis crisis es la sombra herida por abandono y traición, pero también es el recuerdo de un amor primigenio en los momentos fugaces de liberación emocional en la infancia. Pueda que fuese algo que me estaba anclando, pero no lo puedo abandonar, después de todo hace parte de mi identidad y mientras más lo ignore, más rabieta hará para sanarlo. Esa imagen de felicidad la quiero conservar, la quiero sanar para que pueda seguir jugando con su sombra, para que la comprenda y aprenda que está bien tenerla, pero no dejarse llevar por lo negativo. Dejarla que siga jugando en el jardín de la paz, escapar, aunque sea un rato de sus heridas.

Niño interior

Cuando una crisis empezaba eran por dos razones, era porque mi niño interior estaba dolido por una situación o porque siempre me preguntaba qué pasaría si mi abuelo estuviese en ese momento conmigo.

Mi abuelo fue la figura paterna que me acompañó en mi infancia. No es que mi papá no quisiese estar conmigo o que el escogiera el trabajo en vez de estar conmigo, la razón es porque llegue en un momento muy temprano para él y tenía que cumplir con la responsabilidad económica de tener una hija, aprecio su esfuerzo y lo agradezco, lástima que nos acostumbramos a estar alejados y que cuando mi abuelo se fue llego a mí un vacío que sabía que lo tenía que llenar un padre pero le pedía a mi papá algo que él no sabía cómo hacer.

De mi abuelo aprendí que me gustan me gustan los gestos simples y sutiles, que me protejan y que me motiven a defenderme. Una de los recuerdos que tengo en la cabeza es cuando me recogía de los refuerzos de tareas, caminábamos de esa escuelita hasta la casa de nosotros y en ese momento el no solo era caballeroso llevando mi maleta, sino que siempre recalcaba que mi maleta era pesada. Era como un caparazón lleno de los cuadernos y libros que tenía que usar en el día, además de los libros y cuadernos necesarios para hacer las tareas. Él me decía "mija, ¿qué tanto lleva en esta maleta? Es muy pesada para ti, yo la llevo" y después de una leve discusión de yo la llevo no yo la llevo, él se la ponía al hombro y empezábamos a caminar en la noche hasta la casa. Yo en ese momento quería hablar de algo más que solo lo que hice en el colegio y le conté un chiste y adivinanza "si tienes 12 pollos, y los divides a la mitad, ¿cuántos pollos tienes?" el respondía lo que la mayoría piensa, 6, pero la respuesta era 0 porque al dividirlos a la mitad ya no hay pollos vivos. El solo se rio y dijo "que buen juego de palabras" y seguimos caminando.

El amor que a mí me gusta recibir es el de los detalles simples y mi papá se acostumbró a responder por mí de forma económica que pensaba que lo que quería eran cosas caras de su parte. Obviamente a uno le gustaría tener esas comodidades, pero yo me acostumbre a encontrar placer en las cosas simples y me acerco un poco a lo que el disfruta que es conocer y aprender cosas nuevas, aunque estas tengan un costo elevado. Solo les pedía a mis papás de hacer el esfuerzo de estar ahí pero no era posible, eran dos niños criando a otra niña, y muchas veces no iba a ser posible que ellos estuviesen en mis eventos del colegio al menos tenía a mi abuelo que siempre estaba al pendiente del teléfono para acudir a mí.

Sabiendo todo esto fue muy difícil pasar por muchos eventos que me forjaron hasta lo que soy hoy en día, a mí me han utilizado, me han dicho cosas hirientes, me he peleado con personas cercanas en algún momento y en todo eso no tenía a mi figura paterna para aconsejarme que hacer. No era lo mismo los consejos que me daba mi papá a los consejos y los ejemplos que daba mi abuelo, y cuando necesitaba que un adulto me defendiera de alguna situación me encontraba sola porque el ya no estaba. En esos momentos solo me imaginaba que el me defendía, le decía a la persona que estaba lastimándome que parará que abriera los ojos de lo que estaba haciendo y como él decía "deje la maricada y la huevonada" o simplemente le daba un calvazo para ponerlo en su lugar.

En esos momentos la soledad que me provocaba la depresión se intensificaba más, yo le tengo miedo a estar sola, y al final estaba viviendo mi peor pesadilla. Ya no le veía sentido a estar peleando, defendiéndome o cuidarme porque la persona que lo hacía y a la que le importaba de una forma más especial ya no estaba, las ideas de matarme eran más visibles, pero también el matarme porque mi abuelo ya no estaba no era algo que quisiese dejarle el peso a él. Fue de los momentos en los que mi cabeza y mi corazón más estaban en conflicto al punto en los que me debilitaba, lloraba sin expresión recordando con melancolía el recuerdo de ser amada por mi abuelo y ni hablar de mi niño interior.

De alguna forma, lo que anhelaba ser en los momentos difíciles, lo que deseaba con todas las fuerzas ser en los momentos de tensión cuando se me cerraba la garganta, sentía mi cuerpo interno caliente pero la piel fría, los ojos aguados y el corazón a mil, era ser esa niña pequeña de antes. La que aprendía rápido y le iba bien en el colegio, la que se atrevía a defender a sus amigos y ayudarles en todo, aunque le tocará ponerse en el piso pa' que pasen por encima, la que le daba consejos a sus papás cuando se sentían agotados y la que esperaba callada ara que nadie se preocupará. Deseaba

ser esa niña porque era la niña que amaban, desde mis amigos hasta mi familia, y lo sabía porque me lo decían “Valentina cuando niña era muy juiciosa, quien sabe porque cambió”, “mi amor que está pasando tu no eras así, esta no eres tú” y muchos más. Puede que para las personas que no sentían la misma intensidad y no sobre pensaban las cosas digan que esas son solo frases para motivarme, pero me están dejando claro que el cómo estaba creciendo no era de su agrado y que muy probable no iba ser parte de ellos como ellos lo eran para mí.

Cuando estaba acostada inmóvil, en estado vegetativo, y mi mente se ponía en blanco de tanto llorar y pensar, me acordaba de lo feliz que era cuando hacía una carpa con la sombrilla, las maletas y los sacos mientras mi tío jugaba Ultimate, o cuando mi papá juagaba fútbol. Como me experimentaba, aunque me causará miedo el estar cerca de animales. Como cuando aprendí a cómo ayudar en la casa para ser parte de ella. Pero sobre todo como sentía paz cuando mi abuelo me daba un helado las mañanas de los domingos después de ver los hermanos Grimm en el televisor y estar jugando en la entrada de la casa de la 100 en Bogotá.

Ese era mi niño interno, el que no solo aprendía y acertaba, sino que se emocionaba en ser más aventurero y se emocionaba con las cosas simples, mi abuelo cultivo ese niño y se estaba perdiendo poco a poco con todo el daño que se estaba dando por los cambios. Al inicio me decían que era muy “fuerte” y luego me decían que era muy “floja”. Ya hoy en día pienso en ese sentimiento de tristeza y miedo que me daba pensar que ya no era esa niña pequeña, pero sigue ahí, puede que no haga las mismas cosas con la misma intensidad y eso es porque crecí, maduré.

Mi niño interno lo protejo yo cuando digo lo que no me gusta, cuando defiendo mi punto de vista y cunado lo veo reflejado en otra persona ayudo con lo que puedo y se me salé mi herencia huilense y le digo al agresor “deje la maricada”, cuando aconsejo a mi familia lo hago de la misma forma que cuando pequeña les digo lo que están pasando como si tuviera un master en psicoanálisis y luego les aconsejo y advierto que las decisiones solo las toman ellos porque al final es su vida y que se den cuenta que lo que hacen tiene consecuencias en el comportamiento y en la casa, que no solo lo hagan por ellos sino también por mí. Puede que ahora no me emocione aprender cosas nuevas, pero si me emociona cuando logro entender a las personas y su comportamiento solo por verlas y preguntarles. Me siento orgullosa cuando en mis notas se ve mi esfuerzo y tomo como iniciativa cuando me va mal y pregunto cómo mejorar, porque estoy cambiando y eso es solo momentáneo.

Ahora mi niño interior lo puedo ver sin la maleta no solo porque mi abuelo es el que me ayudó a llevarla con su cariño, sino que puedo verlo tranquilo y feliz porque tengo la verraquera para protegerlo y el cariño para recordarlo de esa manera.

Siempre amare esa etapa y si lloro al recordarla es porque la extraño porque ya paso y me llena lo que se va vaciando en el día a día.

Ensayo la de la culpa

La depresión es una enfermedad que no solo afecta la psiquis de quien la padece, sino que también afecta a los que habitan en el entorno de la persona. Como dice Fernández (2004) “Podría considerarse como una crisis, dada la desorganización que se produce y que impacta en cada uno de sus miembros.” (p. 251) en mi caso personal, mi familia no fue excepción de esto. En este ensayo se hablará de ese pariente que toma la responsabilidad de cuidar al enfermo, sin embargo, hay un desajuste ya que se presenta el cambio de roles y el peso de no entender al paciente.

Como se ha dicho antes, las familias terminan afectadas, y muchas veces por, como dice Blanco (2013), “el contacto continuo con este tipo de comportamientos puede generar un desgaste en el entorno en el que se desenvuelve el paciente depresivo” (p.48). Sin embargo, es importante para el paciente que la familia implemente “mecanismos de autorregulación que le permite seguir funcionando, de tal manera que se generan cambios en las interacciones familiares que tienen un propósito especifico, consciente o inconsciente” (Fernández, 20024, p. 251) en donde si o si toman posiciones o decisiones en comportamiento y acciones que pueden afectar o ayudar al enfermo.

No obstante, a estos mecanismos de autorregulación, también hay que tener en cuenta que en muchas relaciones se pueden dar conflictos y puede ser por dos componentes el vincular y el propio, como dice Horno (2009) el vincular es una problemática con otra persona y la propia es una problemática que se encuentra dentro de un apersona y que al no reconocerla en sí mismo la termina reflejando en el comportamiento y también la ve en el comportamiento de los demás con más facilidad. Por los aspectos del contexto de la persona que padece la depresión se puede decir que la relaciones se afectan primordialmente por el componente propio, pues ellos ven todo lo negativo en los demás solo que a cambio de este componente si lo reconoce y este es el principal problema de su comportamiento la inhibición de poder salir de ese estado de ánimo.

En algunos casos hasta las relaciones con los parientes empiezan de forma vincular porque como no entienden la incapacidad de la persona con acciones básicas, pero ¿qué pasa cuando estos pensamientos despiertan un problema propio en ellos? Pues estos ya no se vuelven los cuidadores, sino que se vuelven los cuidados de la persona con depresión o uno más al que cuidar en la casa. A esto se le denomina el síndrome del cuidador que según

Fernández (2004) es “una verdadera transferencia depresiva por parte del enfermo” (p. 234) y termina no solo siendo casi que el mismo proceso y síntomas que el principal afectado por la depresión, sino que puede generar más problemas en el ambiente porque los componentes de la base afectiva empiezan a degradarse y a distorsionarse. En mi caso personal veía el cómo mi mamá usaba estos elementos de los componentes, que propone Horno (2009), para reflejar su incomodidad con mi proceso; el manejo del tiempo (gracias a que me reclamaba que mejorará de un día a otro); la utilización que se hace del afecto de los implicados (me preguntaba si yo de verdad la quería porque no mejoraba y cuestionaba mi amor a ella); Manejo de la agresividad dentro de un continuo entre indiferencia y agresividad (muchas veces recurría a acciones agresivas y puede que considerarse violentas).

Concluyendo, todo esto sumado es la generación de una **identidad negativa**, que Horno (2009) nos lo propone como la identidad construida a partir de lo negativo, la oposición y la defensa. Este se puede justificar en las tres fases de un ciclo de violencia: “aumento de tensión, incidente de agresión y amabilidad y arrepentimiento.” (Horno, 2009, p.57) como el producto de este y en parte como la sombra de heridas no resueltas del pariente, que de una forma negativa terminan afectando a la inicial víctima de la depresión gracias a su involuntaria postura de pensamiento.

La de la culpa

Mi mamá ha pasado por todo conmigo. Se puede decir que somos la misma persona, y como no si todo el mundo nos dice que nos parecemos. Al inicio tenía la misma rutina con ella al llegar del colegio: ella llega, sacamos perritas, hablamos del día y nos devolvemos a la casa, ella a descansar y yo a hacer tareas. Pero esa rutina se vio corrompida, ya solo le decía que no pasaba nada raro en el colegio y me quedaba callada escuchando sus problemas, aunque no pasara nada en el colegio sentía un peso que no podía describir. Cuando me acerqué a hablar con ella un día me dijo que no le pusiera atención, que no me angustiara por eso, que no era un problema, luego procedía a contarme sus problemas en el trabajo y yo le daba consejos.

Ya no hablaba con nadie y todo ese peso se convirtió en indiferencia e ira incontrolada, hasta que un día llegue del colegio sin poder parar de llorar, mi abuela trataba de ver que era lo que tenía pero le cerré la puerta en la cara, y cuando llegó mi mamá trato de hablar conmigo pero no sabía cómo decirle que tenía todo y nada al mismo tiempo, entonces solo la veía sin expresión y ella solo empezaba un monologo que no sabía cómo reaccionar porque no podía. Empezó siendo cariñosa y preocupada, me preguntaba si fue algo en el colegio, mi papá, mis amigos o la abuela. Como no había reacción o respuesta me rogaba que le respondiera y de repente se empezó a subir el tono cuando dijo que ella era mi mamá y que me iba a apoyar en todo, que ella siempre ha estado ahí para mí que no es justo que no le diga que me pasa, que me iba a dar tiempo para clamarme y que después venía para que yo hablase, volvió pero yo seguía sin responder, ya hablaba regañado, que no sabía que tenía pero que dejara esa actitud y luego se rindió y me dejo sola.

Así fueron varias veces hasta que un día del desespero que no reaccionaba y que se volvió rutina, me lanzó un balde de agua fría que solo hizo que me ahogara un poco y no me moviera, ahora en vez de no tener expresión solo tenía miedo y frío, no por el baldado de agua sino porque mi mamá no me entendía y me di cuenta que me estaba haciendo daño y yo a ella. Pero aún no sabía qué hacer.

Fui a terapias con mi psicólogo y llegábamos a la misma conclusión, estoy cargando con el peso que no es mío, y que el cómo me estaban tratando no era el adecuado. Mi mamá tuvo una reunión privada con él para que viese como era ella y el que hacia ella que me afectaba, pero mi mamá salió enojada de la reunión porque le dijeron que estaba herida y que estaba sangrando encima mío. Me dijo que lo único que escuchaba era que “era una mala madre” y yo trate de decir que eso no es verdad, no me creyó. No había forma de hablar con ella, siempre perdía yo y aunque fuese para tratar de solucionar problemas no lo lograba, todo el tiempo llegaba a una pelea de gritos para que me escuchará, pero nada y era ella haciéndose la víctima diciendo que ella lo tuvo peor y que no la veía acostada en la cama sin hacer nada.

Cuando se dio cuenta que me estaba lastimando, me acorraló y me dijo que le dolía lo que me estaba haciendo, que a la próxima que lo hiciera que pensara en ella cuando lo hiciera, pero como le decía que no fui yo la que me corté, que ya no controlo mi cuerpo. Después me internaron y a la única que le hablaba era a ella, no la extrañaba, pero me di cuenta de que al menos era la única de mi lado, que se preocupaba por mí. Cuando salí, me di cuenta que ella en un principio preguntaba qué era lo que me causo esos llantos, pero era para que yo no la culpará. No sé si era por el miedo

de convertirse en su mamá que hace lo mismo con ella y hasta peor, o simplemente es por el miedo del que dirán. Es como una relación toxica que sigue de generación en generación, o una competencia de quien está más dañado en mi familia.

Ensayo el abrazo

Cuando hay heridas sin resolver es muy posible que el estar con una persona depresiva haga que estas vuelvan a abrirse aún más y todos los sentimientos que no dejaste sentir en su momento se potencialicen y se expresen sin ninguna barrera. Sin embargo, en el caso de un familiar es posible que los traumas generacionales sean reflejados en sí mismos como un espejo en el que se dan cuenta que se volvieron lo que los lastimaron en algún momento. A esto se le puede denominar como una sombra la cual se va a trabajar más adelante en el ensayo.

En primer lugar, hay que considerar que los padres también fueron niño y también tienen heridas que sanar, pero como dice Borja (2019):

> "como adultos somos 100% responsables de transformar el legado emocional de lo que significaron los primeros años de nuestra vida. Si de verdad estamos interesados en sanar nuestra infancia y curar nuestras heridas, es necesario separar el grano de la paja."

Siendo así, que, aunque tengan heridas no les da el derecho de herir a los demás, pero si hay que ser conscientes que todos estamos en un proceso de autorreconocimiento y crecimiento emocional. En este caso, y tomando a mi mamá como sujeto de análisis en este ensayo, se hablará de la herida de infancia del *Abandono*, lise Bourbeau (2021) dice que "quien sufre de abandono siente que no tiene suficiente alimento afectivo" (p. 4) dicho alimento correspondiente al que los adres deberían de ofrecer en el momento de la infancia, y en este caso mi mamá desde pequeña le tocaba ser independiente gracias a que sus padres estaban enfocados en su propio crecimiento que no le ponían la suficiente atención a sus hijos, cosa que no es mal vista pero si es incorrecta. Se podría decir que ese alimento lo iba remplazando cuando estaba conmigo en los momentos en los que nos cuidábamos la una a la otra, o ya en la actualidad cuando busca aprobación de sus padres.

Igualmente, al tener una herida de infancia también se le designa un mecanismo de defensa al que se le denominan “mascaras”, en esta herida se encuentra la máscara de *dependencia,* la gente que usa esta “piensan que nunca serán capaces de valerse por sí mismos, y que necesitan a alguien en quien apoyarse.” (Bourbeau, 2019, p 4). Siendo así que buscan aprobación y ayuda en las personas cercanas, adaptando un papel de **víctima** el cual les ayuda a obtener esta atención y les afecta en el desarrollo de la vida económica, profesional, amorosa y familiar. En el caso de mi mamá, si se presentaban estos casos en los que cuando recibía atención por una gripa o un suceso en el colegio, a ella le tenía que pasar algo peor y el enfoque se lo llevaba ella porque terminaba ayudándola y cuidándola, aunque este comportamiento era inconsciente ya que ella siempre tuvo presente que ella era la que debía de ofrecer seguridad y cariño en la casa. Pero este comportamiento también es un rasgo generacional, por lo general esta mascara es una máscara que va pasando de generación en generación ya que la herida pasa y se olvidan de cierta forma de los deberes y responsabilidades que se deben tomar.

Con esto quiero decir, que, al tener este comportamiento inconsciente en la adultez, con la presencia de una hija con depresión hace que esta mascara sea ya visible para ella y que las heridas profundas escondidas salgan a la luz y su comportamiento sea un caos para la ya “crisis familiar” que presenta Blanco (2013) y que se estaba dando. Ya presentando la perspectiva del familiar y en cierta forma entablar la cultura familiar que se estaba dando de generación en generación en la que los hijos y los padres son un soporte el uno al otro intercambiando las responsabilidades y madurez en las situaciones les ayudaba a superar las adversidades, se puede continuar identificando aspectos específicos del entorno familiar para entender el comportamiento de este frente a la enfermedad. Como, por ejemplo *la comunicación familiar,* que en este caso era esencial el saber comunicarse, recibir y entregar el mensaje de los sentimientos, pensamientos y puntos de vista para la resolución del problema que en este caso es la salud del paciente y la convivencia en la casa, si el familiar toma una postura de víctima y hace comentarios como “ yo la he tenido peor” “yo no hice nada malo” “¿me culpas por lo que te está pasando?” “perdón por ser mal padre” de forma sarcástica hace que el paciente no tenga la suficiente confianza para poder expresar y resolver los problemas, por lo cual, si es necesario de un tercero, en este caso de un profesional, para entender y aportar un mecanismo de comunicación para que no haya huecos de información.

Ya al tener esto en claro para paciente y familiar la empatía y el entendimiento ayudan a la convivencia familiar y a fortalecer y mejorar la cultura familiar ya implementada. Sin embargo, no se puede dejar de un lado que la forma de reaccionar se da también porque lidiar con este tipo de situaciones genera en los padres un sentimiento de culpa como lo dice León (2022) ya sea por no saber cómo ayudar a la persona, por sentir que es el/ella la que le genera tanto dolor, por sentir que todo lo que hace solo empeora la situación. En otras palabras, por todo.

Para terminar Horno (2009) nos presenta una base afectiva y en esta se encuentra la *enseñanza afectiva que dejan los conflictos,* siendo esto la enseñanza del cómo afrontar y resolver futuros conflictos, además de cómo evitarlos. En mi caso personal, entendí que mi mamá se comporta de esa manera por todo lo que ella ha pasado, ya sé cómo decirle las cosas que me molestan sin llegar a una discusión y también ella aprendió el cómo lidiar con mi depresión, a respetar mis límites y estamos aun aprendiendo para fortalecer la convivencia y entender la nueva cultura familiar que hay en la casa.

Para concluir, los personajes familiares que tienen este tipo de reacción frente a la depresión por lo general es por una herida que ven reflejada en la persona y al mismo tiempo concientizan que tienen que sanarla en ellos mismos y entender a que cada persona es diferente, que no son uno solo, sino que ambos pueden pasar por la misma herida de forma diferente. También para la persona que está pasando por la depresión, cuando ya este visualizando el mundo sin tener la consciencia conflictuada, tendrá que aprender a perdonar a familiares y a los que le han afectado antes, que los actos que hicieron estuvieron mal pero que todo tiene una razón. Como dice Borja (2009): “que lo que nos ha sucedido a lo largo de la vida no fue lo que queríamos, pero sí lo que necesitábamos para crecer, madurar y evolucionar.”

El abrazo

Ahora me doy cuenta que no me grita a mi sino a ella misma, tiene tanto peso ella sola que cuando supo que yo ya no lo iba a cargar se asustó de volver a sentirse como la niña que tanto trauma quiere olvidar. Cuando solo éramos las dos en ese apartamento pequeño éramos como hermanas, nos queríamos y cuando era mi mamá me acobijaba y me enseñaba, obviamente aún me lastimaba, pero yo entendía que era porque ella estaba herida.

A ella la abandonaron sin previo aviso, le obligaron a crecer sola y a cuidar de los demás, creo que esa era su inducción para cuando llegué yo. Éramos las dos contra el mundo y en esos primeros años de vida, me sentí protegida, me sentí guiada, me sentí con respaldo, aunque viese el desagradable rostro de la sociedad y el cómo trataban a mi mamá. Yo la defendí varias veces y la consolé como pude en forma de agradecimiento por todo lo que me daba. Cuando crecí ella intentaba incluirme en sus planes con amigas y me tomaba como una hermana menor, yo me sentí aparte de su vida y yo le preguntaba el que le pasaba cuando estaba mal, yo tomé la decisión de cargar con cosas de ella más las mías y por un tiempo estuvimos en equilibrio.

Cuando ya no estaba casada con mi papá me di cuenta que ella aún tenía heridas del pasado y que las estaba reviviendo por el cómo las familias la trataban, los comentarios desobligantes de mi abuelo y después el cómo tratamos de salir adelante y mi abuela se aprovecha de su inocencia para sacarle provecho , de cómo mis tíos se desentienden de su rol de hijos con mis abuelos dejándole toda la carga a mi mamá porque saben que ella no sería capaz de dejar a un lado a sus papás.

Aún ella trata de trabajar en ella misma, sigue estando ciega por sus heridas, pero al menos la defiendo hasta donde me deja, y cuando se pasa conmigo le digo y no me da miedo hablar con ella porque ahora no solo se comporta como mi hermana, ni como mi amiga, ya me mostró que también es mi mamá, solo que ella no se da cuenta.

Ensayo el ciego

En la depresión uno va a encontrar muchas reacciones frente a esta, pero yo diría que la más común es la indiferencia a la enfermedad. Por eso en este ensayo se hablará del comportamiento de este y el cómo afecta al paciente, además de explicar un poco por qué se da tan constante este comportamiento.

En primera instancia, este comportamiento se da de forma común cuando los familiares encargados del paciente son los que esperan mucho de él. Además de ser una posible causa de contexto familiar, es claro que para el proceso del paciente el apoyo familiar y el brindar los recursos correspondientes son fundamentales para que este sane, sin embargo, como indica Blanco (2013):

> "el contacto continuo con este tipo de comportamientos puede generar un desgate en el entorno en el que se desenvuelve el paciente depresivo, en este respecto Royo (2002) indica que, en el caso de los infantes y los adolescentes, se prima el maltrato, el rechazo, la falta de comunicación y la notable insuficiencia de sus recursos de apoyo" (p. 48)

Esto se da porque en la antigüedad muchas personas pasaban la depresión como un asunto privado, no era un asunto familiar, no era un asunto de salud, sino que era un asunto privado que nadie debía saber porque el subconsciente hace entender que es totalmente una vergüenza dejarse afectar por un pensamiento, pero resulta que era lo más común entre las personas por la capacidad de sentir y relacionarse con el otro. Además, como lo indica León (2022) muchas veces al no saber cómo ayudar o como tratar al paciente los familiares presentan ignorancia en él porque del estado de la persona; lo confunden con un acto para llamar la atención; no conocen bien los síntomas y lo dejan pasar desapercibido o no saben exactamente como tratar a la persona; se sienten culpables por el estado emocional del otro paciente y muchas veces toman diferentes posturas como el cuidador excesivo o ignorar al paciente.

En mi caso, era mi papá el que reaccionó de la peor forma, ya que él decidió ignorar la condición y muchas veces por diversos motivos afectaba mi proceso de sanación. Se puede decir que él era el responsable de brindar el recurso de la salud por lo cual el que ignorará de forma deliberada mi estado hacía que este recurso necesario estuviese siempre en riesgo. También, como lo plantea Blanco (2013) la rigidez en el rol familiar de mi papá era a veces camuflada como flexible porque el en unos momentos brindaba ayuda, pero no entendía que para el proceso hay que intentar varios profesionales y varios medicamentos para dar al blanco y es un constante cambio para poder sanar, pero como no daba tiempo para poder sanar él creía que no daba de mi parte y que todo era un show.

A este comportamiento de ignorancia hacia el paciente se le denomina violencia psicológica, como lo dice Horno (2009) ya que es el hecho de no reconocer las necesidades de una persona e ignorar el problema como método para no hacer parte del problema, pero en el caso de ser un familiar el que adquiere este comportamiento también se le conoce como negligencia al no brindar los recursos necesarios para la salud del otro familiar, o en este caso del paciente. Además, como lo plantea la autora "La negligencia, o la violencia psíquica son dos de las formas de violencia menos conocidas y menos penalizadas, y, sin embargo, según las estadísticas, las más abundantes." (Horno, 20029. P. 18) dejando en claro que es un comportamiento conocido y doloroso que mucha sociedades y familias llegan a experimentar desafortunadamente. Además, ella explica que estas violencias no solo son comunes, sino que pueden ser ejercidas de forma inconsciente, por eso en muchos casos cuando las personas se disculpan lo primero que dicen "perdón por tal acción no era mi intención hacerte daño", también se ve en el cómo los padres toman decisiones para disciplinar a los hijos.

Así mismo, muchas veces puede pasar que el familiar que toma esta actitud, como en mi caso, es un familiar que se denomina como una *autoridad*, y como lo plantea Horno (2009) es "la entidad de donde emana las ordenes o disposiciones que obligan a los ciudadanos y donde reside el poder de obligar o castigar." (pag, 50) esta idea nos une a la máscara de **Control** que habla Bourbeau (2021), diciendo que "tienen fuertes personalidades, son líderes en potencia. Piensan que tienen la razón, intentan convencerte y probablemente lo conseguirán. Son de pensamiento y acción rápida, tienen talento, pero les falta paciencia y tolerancia hacia los que son más lentos. Cuando las cosas no salen a su manera, pueden volverse agresivos con facilidad, que es una forma de mostrar su "fuerza" y su "control"." (p. 9) dejando en claro que su comportamiento por lo general es de forma inconsciente y reactiva haciendo así que el proceso del paciente este en riesgo o se puede considerar una prueba la cual pasar.

En resumen y para concluir, este ***ignorante*** es un familiar con poco entendimiento que en el momento de ayudar o intentar ayudar por lo general va a ocasionar más problemas al no tener la paciencia suficiente y conocimiento previo del que es la enfermedad y el cómo la vive el paciente. Haciendo de este un obstáculo que con la ayuda de un profesional como un puente ayude a que esta persona pueda generar empatía y flexibilidad con la crisis familiar

y aportar cierta ayuda al familiar. No es fácil lidiar con una persona deprimida, pero por nada del mundo se le tiene que ignorar su proceso, es alentar a que sigan y que ellos se den cuenta que quieren seguir, no empujarlos y mucho menos acelerarlos.

El ciego

Imagínate por años tener a un niño en frente que te dice lo que le pasa, el cómo estas actuando mal, te lo dice llorando, gritando, te pega con sus puñitos para que lo tomes enserio y sientas su dolor, y aun así, sigues haciendo lo mismo. Así veía a mi papá, puede que antes de los 10 años solo fuese el dolor de la rutina y la exigencia académica que me daba, pero a inicios de tener una perspectiva y razonamiento propio, me di cuenta que no tenía un papá.

La exigencia académica era dura, me acuerdo de tareas que hacía hasta altas horas de la noche y como lo esperaba para hacerlas ya que no me sentía capaz de hacerlas sola. También lo esperaba porque era de los únicos momentos en los que convivía con él, pues se la pasaba del trabajo a la cama y los fines de semana enfrente del televisor o en la casa de mis abuelos paternos. Ya que lo veía más seguido, sentía que tenía más conexión con el que con mi mamá, pero me di cuenta que al final ni siquiera había una conexión sentimental, solo eran las responsabilidades sociales que él debía cumplir como padre y de resto éramos desconocidos. El primer golpe de realidad fue a los 12, cuando todo se fue al carajo y tuve que pasar de problema en problema por el resto de la vida; separación de mis papás, mi abuelo con cáncer, descuidos académicos, la guerra de “escógeme” entre mis papás, problemas con amistades, los primeros novios, la llegada de mi periodo, la llegada de mi madrastra, los celos de mi mamá, los chismes del colegio, la muerte de mi abuelo.

En todo ese alboroto, mi papá estaba detrás reclamándome amor y entendimiento de su situación. Al inicio del divorcio, hacía caso omiso a los comentarios de parte y parte de mis papás y solo disfrutaba de los momentos con ellos, ya después me deje influenciar por ellos haciendo un nudo mi cabeza y el comportamiento de mi papá después de conocer a mi ahora madrastra me dejaba en claro que tenía a dos egoístas de papás, yo solo le pedía que me viera en los días acordados no solo porque necesitaba de su ayuda para resolver tareas (porque el soltarme a hacerlas sola fue un cambio fuerte para mi) sino que quería verlo y que me preguntara por mi día. El cambió sus prioridades y la rutina con ello, yo venía de segunda no solo en lo académico sino en el corazón de él, y se veía cuando de repente ya no llegaba a verme en los días acordados, cuando me prometía pasar tiempo conmigo y llegaba mi madrastra y le ponía atención a ella, cuando me pedía resultados académicos y no cumplía su promesa de ayudarme a entender.

Los primeros síntomas de mi depresión se los conté a él, porque él se ocupaba de la salud mía, y aunque en varias veces me dejaba encerrada en la casa enferma a esperar que se me pasara, sabía que esta vez no podía esperar, me sentía asustada y él me dijo que me iba a ayudar. Mi primera psicóloga, fue una porquería, me decía que la culpa era de mi mamá, y cuando deje de hablar de

eso y solo de lo académico, me pregunte ¿para que sigo yendo a un lugar que no me ayuda? Y se lo pregunte a mi abuela paterna y su respuesta era “mi fea actitud con ellos”, después de eso explotaba con cada cosa horrible que ellos me hacían y mi papá con su carácter me respondía. El problema se incrementó cuando me dijo que en realidad no debía responder por sus responsabilidades y que me podía quitar esas “ayudas” si seguía desafiándolo.

Varias veces lo trate horrible, no le hablaba ni lo veía por meses dependiendo de la pelea que tuviésemos, le dije una vez que no quería ser más su hija, le deje de decir “te quiero” o “te amo”. Pero aun así lo veo razonable, porque cuando el llanto no paraba y mi mamá lo amenazó para que me dieran una buena ayuda médica, y el psicólogo le dijo que el problema era la carga de ellos, que él solo era una billetera, el siguió después de unos meses con la misma actitud. Las pastillas que me habían recetado dejaron de llegar de la nada, trate de controlarme, pero todo se fue al carajo, el me ignoraba emocionalmente y hasta que mi abuela paterna le dijo que si o si necesitaba de él decidió ir a Bogotá, pero no para ayudarme el sino mi madrastra. La pandemia hizo todo un enredo de lo que ya estaba mal y de repente me dijo por una pelea en llamada “que dejara el show, que yo no tenía nada”, yo le seguía hablando solo por mi hermano que iba a nacer, le dejé pasar el comentario un poco y cuando me dijo que no podía ir después del nacimiento de mi hermano, me rompí, lo único que quedaba se había hecho trizas.

El resultado fue que me internaron, en el momento que me dejaron despedirme de las personas que quería, mi abuela paterna me paso rápido el teléfono para que hablara con él, yo no dije ni una sola palabra, deje que él hablara y me mostrara el arrepentimiento que me merecía hace meses, años antes. No me contacte con él sino después de 3 semanas porque ya había tenido suficiente en el hospital, se me hacía estúpido estar internada para resolver los problemas de los demás y entendí que no iba a ser posible entablar una relación con mi papá, mejor lo dejábamos como era desde un inicio, solo responsabilidades. Conocí a mi hermano primero por videollamada en un hospital y cuando lo vi por primera vez, no me podía despegar, le agradecía por mi hermano, pero aún no podía darle cariño o reconocimiento como padre. Le aconseje en esa visita que cambiará por el bien de mi hermano, que no la cagará con él como lo hizo conmigo.

No me arrepiento de cómo lo trate, de hecho, me siento orgullosa de desafiar la estúpida autoridad ciega que el traía solo por ser mi papá. Yo sé que él sabía por lo que estaba pasando, pero lo ignoro para no lidiar con el problema y mejor seguir respondiendo a los demás las responsabilidades que él tenía.

Ensayo el lejano observador

En la depresión se encuentra uno con muchas personalidades y personas que uno pensaba eran ideas solidas de estas, pero cuando sales o estas sanando, es posible que hasta la persona que antes estaba o está deprimida se sienta mal y culpable por la forma explosiva

en la que reacciona, aunque esté justificado por el desbalance emocional y químico de no poder controlar bien las emociones, siempre se genera una herida, y también es el caso con los parientes. Como se habló antes del ***ignorante,*** en este ensayo se va a entender un poco más a la persona y en la toma de decisión del distanciamiento.

Para iniciar, y con respecto a mi situación personal, puedo identificar que la base afectiva del conflicto con mi papá era vincular[4] gracias a que la relación con el durante el proceso más alto de mi depresión fue difícil, y se podría decir que era de parte y parte, ya que el no era paciente con mi sanación y tenía ignorancia y yo estaba cegada por la depresión y al mismo tiempo no me comunicaba de la mejor manera. Esto son los elementos de la base afectiva, en los cuales ya se mencionó *el manejo del tiempo,* el que según Horno (2009) dice que "es importante respetar los procesos y los tiempos de los afectados." (p. 60) en el que no solo ambos lo incumplimos, sino que aún se sigue en ese proceso de resolver el conflicto, y la medida que estamos tomando es el acercamiento poco a poco el uno del otro, ya que de tanto daño generado lo mejor era la distancia.

Continuando esta idea nos lleva al otro elemento que se llama *utilización que se hace del afecto de los implicados* en el que Horno dice que "podemos cuestionar la conducta del otro, pero nunca su persona ni los sentimientos que nos unen a ella." (2009, p.60) en donde ambos aprendemos que el comportamiento de antes era la forma de reaccionar de cada uno, que, aunque nos perdonamos lo hecho y dicho estamos aprendiendo a no volver a comportarnos así pero que los sentimientos y la dignidad del otro siguen intactas para cada uno. Y siendo así, también Borja (2019) nos dice "Evidentemente que nuestros padres tienen su parte de responsabilidad por la forma en la que nos trataron. También es cierto que no supieron hacerlo mejor. No se trata de justificarlos, sino de practicar la compasión." Haciendo evidente que cada uno está pasando por un proceso de autoconocimiento para poder tener una mejor convivencia y resolver mejor nuestras diferencias.

Por otro lado, *el manejo de la agresividad dentro de un continuo entre indiferencia, agresividad y violencia* es un elemento que viene más al comportamiento del familiar para la

[4] "en la que el motivo del conflicto no es el hecho, sino una problemática con la otra persona, o en la relación." (Horno, 2009, p. 59). Obtenido de: Horno, P. (2009). Amor y violencia, la dimensión afectiva del maltrato. 2nda edición.

resolución del problema, y haciendo énfasis a la indiferencia del problema, ya que este tiene que entender que la indiferencia aunque puede ser un método para no alterar la paz de la relación o de la ya establecida cultura familiar, cuando se trata de una enfermedad como la depresión o cualquier otra termina siendo más un arma de autodefensa en contra del paciente, ya que es completamente necesario que haya un entendimiento del tema, empatía por la situación y brindar recursos para el proceso del paciente. Siendo así, que mi papá me dio mi espacio, entendió que mi proceso no iba a ser e ideal para él, empero es necesario que tome mi tiempo para poder sanar y que también poco a poco voy a abrirme más a entenderlo más para comprender las acciones del pasado y poder perdonarlo por completo. Y de cierta forma así también se devela *la enseñanza afectiva que dejan los conflictos.*

Me gustaría decir que el elemento de *los beneficios secundarios* ya se haya dado, pero el distanciamiento es un arma de doble filo, así como ayuda la distancia, también duele el no tener a la familia cerca o cercana a uno. Pero como lo propone Horno (2009) "Es importante y doloroso darse cuenta de que cuando se permanece en una situación de conflicto es, en parte, porque se obtiene un beneficio afectivo de la situación." (p. 61) por ahora el que se puede hacer visible es que el cariño que tenemos el uno del otro hace que estemos alentados a sanar nuestras heridas de infancia para una mejor relación padre-hija.

Siendo así, que Bourbeau (2021) propone la herida de ***traición*** la cual le corresponde la anterior mencionada máscara de control. Esta herida no cuenta Bourbeau que es mayormente gracias al padre del sexo opuesto y las promesas que no cumplen, como por ejemplo el que le pongan más atención a un hijo que al otro y aun así le prometan pasar más tiempo con él, caso que creo que le pertenece a mi papá gracias a que su hermana mayor aun recibe mucha atención de su madre y él ha creado esta personalidad de controlador que no solo le genera independencia sino que también le genera una dependencia emocional que más tarde sería zaceada por relación amorosas que ha tenido y que tiene con mi madrastra. Pues como más adelante comenta Bourbeau (2021): "normalmente quien tiene la traición como herida, tiene la herida del abandono. Por no querer aceptar dependencia afectiva (con el padre de sexo opuesto) desarrollan la coraza y la máscara de control que les impida ver su herida de abandono." (p. 10).

Para concluir, me gustaría poder dar más información del cómo se desarrolla más esta relación, pero como es una relación con un problema serio, pesado y doloroso, el tiempo, la distancia y la disposición al cambio y empatía es necesario para sanar. Hay casos en los que de tanto daño que genera el familiar no se quiere llegar a un acuerdo, sino que se alejan completamente y eso está bien, pero siempre está la posibilidad de que el familiar quiera observar desde la distancia y no querer intervenir por miedo a herir otra vez. Es una idea que puede ayudar a que la convivencia en distancia no sea tan dura.

El lejano observador

De la persona que no sé cómo compartirme es mi papá, ya que nos herimos el uno al otro. Tratamos de llevarnos bien desde el olvido de lo que nos hicimos, pero se siente la tensión y los reclamos de esas heridas cada vez que estamos a punto de pelear. Le pedí que se distanciara para poder sanar sin la presión constante de exigir amor que aún no tengo para disponer, y ahora que está distanciado extraño cuando pasábamos tiempo juntos y aprecio el cómo trata de hablar sobre mi estado de ánimo y los consejos que me da. Aun así, no está cuando lo necesito, entiendo que ahora su límite es estar lejos y tratar poco a poco a acercarnos como padre e hija, pero cuando me siento mal y se lo quiero contar no espero que ese discurso de jefe ocupe el dialogo, quiero que mi papá sienta, me apoye y me aconseje desde el corazón.

Él ya cambió, debo acostumbrarme a eso. Él tomó la decisión de cambiar, de quienes van a ser cercanos y a quienes tener lejos, pueda que sean buenas decisiones como malas, pero somos dos personas distintas desde el inicio. Creo que es por eso que solo habla de mi depresión como si fuese un tema delicado, pero no como si la situación fuera delicada, sino que no sabe cómo acercarse a hablarme. Solo mira a lo lejos lo que pasa, ya es consciente pero no se atreve a acercarse de tanto daño que ha causado y ha recibido.

Estado del arte

Me agrada que para la representación de depresión sea tan expresiva y absorbente tal y como lo plantea Alejandra Pizarnik con su poema *Sala de psicopatología,* y siendo así presento el primer referente del trabajo, además de teórico también plantea una buena base de expresividad con el poema, por ejemplo:

> "y como soy tan inteligente que ya no sirvo para nada,
>
> y como he soñado tanto que ya no soy de este mundo,
>
> aquí estoy, entre las inocentes almas de la sala 18,
>
> persuadiéndome día a día de que la sala, las almas puras y yo tenemos sentido, tenemos des-
>
> tino," (Pizarnik, 1971)

En donde con solo esas palabras uno puede visualizar un tono de voz, lo monótono y desanimado que puede ser, además de ciertos toques de sarcasmo y leves sonrisas en el rostro de ella, en una sala blanca y con pijama de hospital. Son rasgos leves pero importantes para generar la idea en el subconsciente del exportador o en este caso del lector. De igual forma, el trabajo de Daniela Acosta, *Habitación,* en el que como lo plantea Carrillo (2022) es

> "una develación de lo que se siente y el cómo se ve desde una tercera persona el padecer de depresión y ansiedad. No obstante, este trabajo no solo tiene una carga emocional por ser realizado en el momento de tocar fondo, sino que representa perfectamente uno de los síntomas que "más de 200 millones de personas en el planeta, según la Organización Mundial de la Salud, que ha vivido en carne propia la depresión. Y el dibujo se ha convertido para ella en una herramienta para seguir adelante.".

FIGURA 1

Habitación, 2019

Nota: Daniela Acosta, 2019, dibujo. Obtenido de: https://www.lasillavacia.com/silla-nacional/la-depresion-desde-el-arte/

muestra uno de los puntos más mal interpretados por los externos que es la fatiga/ falta de energía, que puede ser considerada como pereza, irresponsabilidad, etc. Además, no solo es eso, sino que muestra los estados de animo de la persona de vacío, incertidumbre, etc. Pero la ventana da a entender que hay cierta esperanza a una mejora. Me interesa también el uso de una cama para mostrar esta etapa de la depresión como el pico de la enfermedad, ya que la mayoría de la inhibición que provoca esta siempre surge la falta de movilidad y el como uno se vuelve uno con la cama, o mejor dicho el como uno empieza a perderse acostado en esta.

Con respecto al ambiente familiar y los personajes de los que se trabaja en cada capítulo, están las fotografías de LaToya Ruby Frazier, en este caso como referencia especificas hay dos en particular *Grandma Ruby, J.C. and Me Watching Soap Operas in her Living room* (2007) y *Mom and Me on Her couch.* (2010)

FIGURA 2

Grandma Ruby, J.C. and Me Watching Soap Operas in her Living room (2007)

Nota: LaToya Ruby Frazier, 2007, fotografía, Ubicada en Gavin Brown's Enterprise. Obtenido de: Art21.

FIGURA 3

Mom and Me on Her couch. (2010)

Nota: LaToya Ruby Frazier, 2010, fotografía, Ubicada en LaToya Fraizer Enterprise, NYC. Obtenido de: LaToya Ruby Frazier

En donde lo que más interesa es la puesta en escena y la expresividad corporal y de compasión de imagen dan a entender una historia de un contexto cotidiano. Hablando directamente de *Mom and Me on Her couch.* (2010), este retrato muestra la relación conflictiva que se puede encontrar en un ambiente familiar, es común y variado gracias a las diferentes perspectivas y experiencias que tienen cada una, sin embargo, la composición y la postura de las modelos lo demuestran sin la necesidad de un texto. No cabe resaltar que la forma en la que la artista clasifica la relación con su madre es de hermanas, pues fue criada por su abuela, volviendo este no solo relación madre e hija disfuncional, sino que también es los opuestos de unas hermanas criadas en diferentes momentos. Son todos estos aspectos los que quiero implementar en mi trabajo final.

La obra de Ilya Repin, *Ivan el terrible y su hijo* (1581) me sirve para los conceptos de ambiente familiar y para la interacción/reacción, ya que, esta obra demuestra el cómo un acto involuntario ocasiona un accidente involuntario. Se le puede considerar una alegoría al como la depresión afecta de forma directa e indirecta a los familiares. Pues el paciente no mide sus actos y lo mismo pasa de forma inversa, concluyendo que este es un ejemplo de cómo puede pasar una interacción negativa con una reacción negativa.

FIGURA 4

Ivan el terrible y su hijo (1581)

Nota: Ilya Repin, *Ivan el terrible y su hijo* (1581), Pintura, Ubicada en la Galería Tretyakv, Moscú. Obtenido de: Historia Arte (HA!).

La siguiente obra es *El sueño de Walt Disney* o mejor dicho *Saving Mr.Banks* (2013) dirigida por John Lee Hancock y escrita por Kelly Marcel y Sue Smith. Esta es una historia del cómo se realiza la película *Mary poppins* y el proceso de la autora P.L. Travers al dejar ir los derechos de autor de Mary para poder superar y despegarse de su mecanismo de defensa a esas heridas de infancia que tiene, no solo usa su propia experiencia para retratar la historia del libro de Mary Poppins, sino que cada personaje del libro tiene un análisis y desarrollo acorde al trauma infantil por el que pasó. Me interesa demasiado el como construye a cada personaje atreves de la experiencia propia y genera una historia nueva con estos para al final salvar a su padre de forma ficticia.

FIGURA 5

Saving Mr.Banks (2013)

Nota: dirigido por John Lee Hancock y escrita por Kelly Marcel y Sue Smith, *Saving Mr.Banks* (2013), largometraje/ película, lugar de estreno: Reino Unido, Obtenido de: filo.news.

Por último, tenemos al artista Ron Mueck, que ha sido un gran referente durante la mitad de mis estudios en la universidad, en este caso son dos esculturas las que más me llaman la atención para este proyecto: *Wild Man* (2005) y *Two women* (2005)

FIGURA 6

Wild Man (2005)

Nota: Ron Mueck, *Wild Man* (2005), instalación/escultura, ubicada en el National Gallery of Victoria, Southbank, Australia, Obtenida de: artblart

FIGURA 7

Two women (2005)

Nota: Ron Mueck, *Two women* (2005), instalación/escultura, ubicada en el National Gallery of Victoria, Southbank, Australia, Obtenida de: artblart

Estas dos son las que más se acercan a lo que quiero lograr con el proyecto, que es una interacción con publico y con el espacio en el que va a estar expuesta la obra, es el como las expresiones se comunican con las personas, pero el como están ubicadas hacen que interactúen aun más, ya que enserio pueden interferir y dialogar más allá del mensaje que quiere dar Mueck. Aunque si me gustaría que la ropa que usen y las características físicas sean más de mi familia y mías, no por hacer que la obra solo hable de mí, no quiero que sea

egoísta o egocentrista la obra, sino que es un método para no tener que usar a personas desconocidas y que de cierta forma funcione de base para la idea, no como idea concreta.

Metodología

Para el proyecto tengo visualizado 6 esculturas, 1 por cada capítulo, que con ayuda del asesor de proyecto podré determinar de que material ya que la idea es exponerlo en el Jardín botánico gracias a que este es un espacio en el que la persona y las situaciones y problemas se separan para entrar en un estado de meditación total. Aprovechando este ambiente **me propongo en crear una exposición inmersiva del comportamiento del ambiente familiar con relación a la depresión y la ansiedad.**

Para ser más detallado voy a especificar un poco más cada capítulo/personaje, para mejor comprensión.

1. El niño interior: es una niña, la cual va a estar sorprendida con su alrededor y va a estar inmersa en este, interactuando sin ponerle atención al público, es ella en su espacio. Por ahora para el montaje en el jardín la tengo pensada ubicar debajo del árbol que queda frente a las tiendas de comida del punto central del jardín.
2. Muerte: la idea es que sea una cama, hueca, con una persona en esta. La persona no va a estar completa, entre la sabana y el colchón va a estar hueco dando a entender que la persona se esta perdiendo, además de tener una posición fetal y con expresión perdida e inexpresiva.
   Para idea del montaje va a estar en el centro de mirado dando frente al niño interior para que estos dos interactúen y que se pueda apreciar de varias perspectivas.
3. La de la culpa: va a ser una mujer parada con postura demandante, de reclamo, ya que este personaje es uno que está desesperada de verse reflejado en la muerte.

La idea del montaje es que este en diagonal a la cama de la muerte, ya que le esta reclamando a esta, y dándole la espalada al niño, también estará ubicada dentro del mirador.

4. El abrazo: esta es la misma señora de la de la culpa, sin embargo, ya no va a estar parada, sino que va a estar sentada con las piernas cruzadas en posición de indio, y con la mujer de la cama de la muerte en brazos, como si la estuviese meciendo y abrazando al mismo tiempo, ya resolvieron el problema y están sanando la relación.

   Para el montaje esta va a estar cerca del edificio de eventos y el estanque, ya que, es necesario que este lejos de la de la culpa, pero que si este frente a la escena, reconociendo la situación del pasado, pero dejándolo ir.

5. El ciego: es un hombre sentado en los pies de la cama dándole la espalda a la persona que esta acostada, con una mano encima de la pierna o el tobillo, reconociendo que ahí está la persona, pero va a estar ciego, puede que sea con una venda, o con la dismorfia de no tener los ojos, o con los ojos decididamente cerrados.

6. El lejano observador: será el mismo hombre que el ciego, pero estará sentado en una banca, viendo con cara de arrepentimiento, pero con una tranquilidad la escena del mirador, va a estar apoyado en sus rodillas.

   Para el montaje tengo pensado en sentarlo en la zona de los cactus ya que esta tiene cierto realce y se puede apreciar bien la vista al mirador y la mayoría de la plazoleta central.

Estoy dispuesta a varios cambios sin embargo si considero esencial que sean 6 piezas, pueden cambiar más delante de ser esculturas a otras opciones, sin embargo, intentare que sean con las esculturas.

Bibliografía

Art Basel (2018) Mom and Me on Her Couch, 2010 Latoya Ruby Frazier. Obtenido de: https://www.artbasel.com/catalog/artwork/71596/Latoya-Ruby-Frazier-Mom-and-Me-on-Her-Couch

Blanco, J. (2013). Afrontamiento familiar del paciente con depresión. REALITAS, Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes, 1 (2), 46-51. Obtenido de: file:///C:/Users/Valentina/Downloads/Dialnet-AfrontamientoFamiliarDelPacienteConDepresion-4766799.pdf

Borja. V. (2019). *Perdonar a los padres.* Obtenido de: https://borjavilaseca.com/perdonar-a-los-padres/#:~:text=Perdonar%20a%20nuestros%20padres%20implica,acerca%20de%20esos%20mismos%20hechos.

Bourbeau, L. (2021). Las cinco heridas de la infancia.

Bunyan, A.D.M. (2010) Ron Mueck still life 2009, Art Blart _ art and cultural memory archive. Available at: https://artblart.com/tag/ron-mueck-still-life-2009/

Carrillo. D. (2022). La depresión desde el arte. Obtenido de: https://www.lasillavacia.com/silla-nacional/la-depresion-desde-el-arte/

Clínica Universidad de Navarra. *Diccionario médico, Autopunción.* Obtenido de: https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/autopunicion#:~:text=f.,de%20haber%20cometido%20una%20falta.

Dahlke, R., Dethlefsen, T. (2004). La enfermedad como camino: un método para el descubrimiento profundo de las enfermedades.

Enric Coberta Institute (2023). *El lado oscuro de la psique: el arquetipo la sombra de Jung.* Obtenido de: https://www.enriccorberainstitute.com/blog/el-lado-oscuro-de-la-psique-el-arquetipo-sombra-de-jung/

Fernández, J.L. (S.F.) Inicio, Fisicalab. Obtenido de: https://www.fisicalab.com/apartado/principio-accion-reaccion (Accessed: November 2024).

Fernández M. (2004). El impacto de la enfermedad en la familia. Volumen 47, número 6. P.251 Obtenido de: https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2004/un046f.pdf

Freud. S (1925-26). Inhibición, síntomas y angustia: I. (p. 83 – 86). Obtenido de: https://psicopatologia1unlp.com.ar/bibliografia/tp/angustia/FREUD_1926__Inhibici%C3%B3n_s%C3%ADntoma_y_angustia_Apartados_II_III_IX_X_y_XI.pdf

Horno, P. (2009). Amor y violencia, la dimensión afectiva del maltrato. 2nda edición.

LaToya Ruby Fraizer (2018). Access to Healthcare: A Conversation Led by LaToya Ruby Frazier. Obtenido de: https://art21.org/read/access-to-healthcare-a-conversation-led-by-latoya-ruby-frazier/

Léon. N(15/ 3/ 2022). Cómo afecta la depresión a la familia. Obtenido de: https://www.psicologia-aquiles.es/blog/como-afecta-la-depresion-a-la-familia/

Morello, A. (no date) El Sueño de Walt Disney y la historia para adaptar 'Mary Poppins' Al Cine, Filo News. Available at: https://www.filo.news/cine-y-series/El-sueno-de-Walt-Disney-y-la-historia-para-adaptar-Mary-Poppins-al-cine-20201214-0078.html

Pizarnik A. (1971). Sala de psicopatología. Obtenido de: http://www.contranatura.org/literat/biblioteca/Pizarnik-Sala_de_psicopatologia.htm

Prieto. GG (2018). Iván el terrible y su hijo. El horror puro reflejado en esa cara atrae a los vándalos. Obtenido de: https://historia-arte.com/obras/ivan-el-terrible-y-su-hijo

Psicopsi, *Diccionario de Psicología, letra E, Erogeneidad. Diccionario de Psicología, letra E, Erogeneidad.* Obtenido de: https://www.psicopsi.com/diccionario_de_psicologia_letra_e_erogeneidad-

asp/#:~:text=Por.%3A%20erogeneidade.,Einf%C3%BChrung%20des%20Narzissmus%2C%201914).

Retemal, P. (2014). Depresión, guías para el paciente y su familia: Capítulo 1, introducción. Pg 9. Obtenido en: https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=1kwVmA7st_cC&oi=fnd&pg=PA3&dq=depresi%C3%B3n+&ots=7QZiSAtX3X&sig=s7qCkm3x6Vusi1tslS_hhGgn9kI#v=onepage&q=depresi%C3%B3n&f=false

Ruiz, M. (2001). La Maestría Del Amor, “la cocina mágica”.

Triglia. A., (2016). *El ello, el yo y el superyó, según Sigmund Freud*. Obtenido de: https://psicologiaymente.com/psicologia/ello-yo-superyo-sigmund-freud

Anexos

Como parte de mi proceso académico, aproveche la clase de taller de tridimensionalidad con el profesor Harvey Oviedo. Adelantando así esculturas para el proyecto de grado. En este caso es un adelanto al “niño interior”, sin embargo, en esta exposición se hizo una instalación sonora y visual con la escultura.

FIGURA 8.1

Niño interior, (2024)

Nota: VaRu, *Niño interior*, (2024), instalación, Obtenida de: recursos propios.

FIGURA 8.2

Niño interior, (2024)

Nota: VaRu, *Niño interior*, (2024), instalación, Obtenida de: recursos propios.

También anexo la carta que realice para mandar al Jardín Botánico de Cali.

Señores

Jardín Botánico

Cordial saludo,

Soy Valentina Rubio, estudiante de Artes Visuales de la Pontificia Universidad Javeriana de Cali. Les escribo con el interés de presentar mi proyecto de grado (Switch depresivo) en sus instalaciones, y realizar la sustentación de este allá en la semana segunda semana de Julio.

Mi proyecto trata del comportamiento del ambiente familiar con relación a la depresión y constituye de 6 esculturas de tamaño real en yeso y fibra de vidrio. Quiero hacerlo en el jardín botánico porque cuando pasé por ese momento recurría al jardín del hospital para calmarme encontrando un momento de calma y reflexión, en el que podía desarrollar mi proceso y las ideas de forma clara y ligera. Esto es lo que quiero lograr con las esculturas, ayudar a las personas a generar consciencia del comportamiento que tienen frente a esta situación y para los que ya han pasado por este momento un lugar en el que puedan dejar atrás esos momentos afectivos que les estén causando miedo y peso en sus procesos.

Las piezas podrían instalarse en la plazoleta central, más específico; entre las plantas acuáticas y maloca; el primer piso del mirador; por las mesas de las tiendas; y los cactus. Ya que no quiero afectar el ecosistema que tienen los caminos por los organismos que están en estos como también puede afectar el mensaje de mi proyecto. Al finalizar la sustentación estoy abierta a dejar las esculturas en el Jardín como donación al espacio y para que el espacio no solo sea para contemplar y aprender de la naturaleza sino conectar el medio ambiente con el estado de ánimo y procesos de salud mental de las personas.

Quedo atenta a su respuesta,

Muchas gracias.

Valentina Rubio Chavarro

Tel: 3172563737

También anexo la carta que realice para pedir el asesor de proyecto.

Cordial saludo,

Mi proyecto se llama Switch depresivo, trata de los comportamientos que tienen los familiares con respecto a la depresión. Esto no solo se debe por motivos personales frente a esta enfermedad, sino que ya he trabajado antes con el dialogo entre el público y la interacción de las obras, siendo así, que mi proyecto no solo tiene un mensaje cada pieza como individuo, sino que, también tiene una interacción en el montaje haciendo de este una puesta en escena entre las piezas.

Mi idea principal con el trabajo son 6 esculturas tamaño real (persona), siendo cada una un arquetipo mío diferente, los cuales tienen su debida reflexión, investigación y análisis.

Favorablemente mis opciones de asesores en el trabajo de grado son:

- Harvey Oviedo
- Luis Felipe Vélez.

Quedo atenta a su respuesta.

Muchas gracias.