

TFG

RELATOS NO NEUROTÍPICOS.

LIBRO ILUSTRADO

Presentado por Natàlia Forés Solà

Tutor: M^a Carmen Chinchilla Mata

Facultat de Belles Arts de Sant Carles

Grado en Bellas Artes

Curso 2017-2018



**UNIVERSITAT
POLITÈCNICA
DE VALÈNCIA**



**UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA
FACULTAT DE BELLES ARTS DE SANT CARLES**

RESUMEN Y PALABRAS CLAVE

Este trabajo de final de grado está compuesto por dos partes: la primera, trata la investigación teórica sobre las enfermedades mentales más comunes en la sociedad actual. Y en la segunda, se ha trabajado el aspecto artístico de ilustrar dichas enfermedades y lo que hacen sentir a la persona que las sufre.

El proyecto busca combinar los relatos con las ilustraciones, tratando dar visibilidad y hacer entender al lector como puede sentirse una persona con dicha enfermedad.

Palabras clave: ilustración, relato corto, enfermedades mentales, visualización, concienciación, aceptación.

This final degree project is composed of two parts: the first one deals with theoretical research on the most common mental illnesses in today's society. And on the second part, the artistic aspect of illustrating these diseases and what they make the person who suffers them feel.

The project seeks to combine the stories with the illustrations, trying to give visibility and make the reader understand how a person with this disease can feel.

Keywords: illustration, short story, mental illness, visualization, awareness, acceptance.

ÍNDICE

1.INTRODUCCIÓN

2.OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

3.MARCO TEÓRICO

3.1 Enfermedades mentales y sociedad

3.2 Origen de las enfermedades mentales

3.3 Arte y enfermedades mentales

3.4 Enfermedades mentales y libro ilustrado

3.4.1 Historia del libro ilustrado

4. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

4.1 Definición del proyecto

4.2 Proceso de creación y descripción técnica

4.2.1 Idea y argumento de las historias

4.2.1.1 Referentes

4.2.2 Concept art

4.2.3 Tipografía

4.2.4 Paleta de color

4.2.5 Del sketch al resultado final

4.2.6 Portada y contraportada

4.3 El libro

4.3.1 Ilustraciones

4.3.2 Muestra de maquetación

4.3.3 Relato Depresión

5.CONCLUSIONES

6. BIBLIOGRAFÍA

AGRADECIMIENTOS

Quería darle las gracias a todas las personas que, aunque hayan querido mantenerse en el anonimato, me han ayudado a entender el punto de vista de las enfermedades mentales sobre las que no tenía mucha información, ya que sin ellos no habría sido capaz de escribir los relatos desde un punto de vista más personal y menos técnico.

A mis padres por haberme apoyado durante todo este proceso. En especial a mi madre, que ha tenido que sufrir mis altibajos, y que me ha acompañado durante todo este proceso del proyecto, y en toda mi estancia en la carrera.

A mis abuelos, porque gracias a ellos empecé a dibujar y aunque ya no estén, siguen dándome ánimos y fuerza para seguir.

A Sergio, por apoyarme y darme el punto de vista de alguien con un Trastorno del Espectro Autista (Asperger) y haberse atrevido a hablar de ello.

Y en último lugar, a Esther Terol, la profesora que me apoyó durante la E.S.O. cuando no me sentí capaz de decirle a nadie como me sentía, y me ayudó a exteriorizarlo y a comprender que las cosas no tienen porqué llevarse solas.

1.INTRODUCCIÓN

La base teórica sobre la que se apoya este proyecto es la concienciación de las enfermedades mentales más comunes actualmente, la concienciación sobre su existencia y la “normalización” como algo que está ahí y no hace necesario excluir a las personas que las padecen. A través de estos cuentos ilustrados se pretende dar a entender como se siente una persona con estas enfermedades más allá del cliché social.

Es un proyecto que al principio no me atrevía a llevar a cabo, ya que es un tema bastante serio y no sabía como abarcarlo. Los motivos que me llevaron a decidir realizar este proyecto fueron los siguientes:

1. Haber vivido directa o indirectamente varias de las enfermedades tratadas en el libro, y frustrarme ante la reacción de una parte de la sociedad hacia las personas con enfermedades mentales y las reacciones negativas que se tienen al saber que una persona tiene alguna de ellas por desinformación.

2. El día 20 de Julio del 2017 murió el músico que más he admirado desde que tenía ocho años. Fue un suicidio, al no poder sobrellevar la depresión que llevaba arrastrando durante años y para la que había recibido tratamiento. El factor que me hizo decidir hacer el libro no es la muerte en si, si no como nadie de su entorno se había dado cuenta de la situación en la que estaba, ya que según ha declarado su esposa, *Chester estaba en el momento más feliz de su vida*. Así mismo, poco después de conocerse la noticia de su muerte, los servicios de prevención del suicidio recibieron cientos de llamadas de ayuda de adolescentes que habían sobrellevado enfermedades mentales gracias a su música. Con este proyecto, quiero dar visibilidad a enfermedades mentales como la depresión, ya que son enfermedades que se llevan por dentro, y aunque no sean tan obvias como las enfermedades físicas, comentarios del tipo : no es para tanto, ánimo, que a priori parecen inofensivos, pueden hacer mucho daño a quien las padece.

Siguiendo un orden, de lo más general a lo más específico, el trabajo está estructurado de la siguiente forma: en primer lugar, hablo del panorama actual y social respecto a las enfermedades mentales, observando sus repercusiones y consecuencias. A continuación, se verá como ha sido históricamente la aparición de las enfermedades mentales de las que se habla en el libro (depresión, trastorno límite de la personalidad, bipolaridad, esquizofrenia, anorexia nerviosa y trastorno del espectro autista: síndrome de Asperger) y como han sido tratadas, tanto médica como socialmente.

Más tarde, hablo sobre los artistas que han utilizado este tema anteriormente. Finalmente hablo sobre el concepto del libro ilustrado y su importancia a lo largo de la historia.

En la segunda parte del trabajo , expongo muy detalladamente el proceso de creación del proyecto artístico: un primer tomo de libro ilustrado con cuentos breves, dirigido a adolescentes y adultos entre 13 y 28 años que trata el tema principal de las enfermedades mentales y cómo se sienten las personas que las padecen. En definitiva, en este apartado se describe el proceso creativo hasta llegar al proyecto final, el libroi lustrado “Relatos no neurotípicos”.

2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

OBJETIVOS

Los objetivos propuestos para este trabajo de final de grado son los siguientes:

1. Promover y defender el uso del libro ilustrado como herramienta para visualizar las enfermedades mentales y darles una voz más allá del pensamiento general de la sociedad.

2. Despertar en adultos y adolescentes un pensamiento crítico acerca de su actitud hacia estas enfermedades y los prejuicios creados sobre ellas, de forma que ayude a deconstruir el pensamiento creado socialmente sobre lo que son y como son las personas que lo padecen. De este modo, al darse una visualización y aceptación, aquellas personas con enfermedades mentales deberían poder integrarse mejor socialmente, o al menos no sentir vergüenza o pudor a hablar de ellas, ya que actualmente sigue siendo un tema tabú.

3. Analizar la influencia de la literatura y la ilustración en adolescentes y jóvenes.

4. Crear varias historias que traten de un modo distinto el tema de las enfermedades mentales.

5. Conformar un estilo propio en el ámbito de la ilustración.

METODOLOGÍA

El objetivo al que va dirigido este proyecto es un público joven de entre 13 y 28 años que o necesitan una forma de poder exteriorizar como se sienten con la enfermedad que están sufriendo, o que quieren aprender como son realmente las enfermedades mentales. Por ello, se ha buscado que las ilustraciones sean una unión de algo real y algo subjetivo.

Considerando estos aspectos, se establecen unas pautas que ayudan a coordinar las distintas fases para lograr dicho objetivo.

El primer paso es organizar todo el proyecto, creando un *timing* para definir los tiempos dedicados a cada parte del proyecto. Las fases son: fase de investigación, fase de desarrollo, revisión y entrega. De este modo se evita la improvisación y los despistes o imprevistos que puedan causarse.

Una vez marcados los tiempos para cada punto, empieza la fase de investigación, en la que se busca la información y el tema central sobre el que girará dicho libro ilustrado.

Una vez claros estos conceptos, paralelamente a la parte teórica se empieza la parte práctica, dividida en las siguientes partes: guión, estructura de los relatos, bocetos e ilustración y elaboración del relato.

A este proceso se le suma luego la fase de revisión , en la que se comprueba que el contenido tanto teórico como práctico esté bien elaborado.

Por último, en la fase de entrega, se muestra el proyecto a personas relacionadas con el ámbito de las enfermedades mentales para observar si se ha conseguido el propósito; y a personas ajenas a ello, para ver si los relatos son capaces de causar empatía con dichas enfermedades.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 ENFERMEDADES MENTALES Y SOCIEDAD

En España, más de 10 millones de personas sufren una enfermedad mental o un trastorno neurológico. Las enfermedades más estigmatizadas y comunes son la depresión, el trastorno bipolar y la esquizofrenia. Se habla de una enfermedad estigmatizada cuando se recibe un trato injusto que anula el reconocimiento de su igualdad y derechos. Esto provoca que las personas que padecen algún tipo de enfermedad o trastorno sean rechazadas socialmente, teniendo más problemas con las relaciones personales, oportunidades laborales y aislamiento social, entre otras.

Muchas de estas personas que padecen patologías mentales buscan hacer entender a los demás como se sienten, y la mayoría se rinden cuando ven que son incapaces de hacerlo; no siempre por falta de entendimiento o comunicación, si no más bien por los prejuicios que hay hacia ellas. Por ejemplo, dichas enfermedades mentales se suelen menospreciar en comparación a las enfermedades físicas; otro ejemplo, es que las personas que las padecen pueden ser tachadas de perezosas, victimistas o irresponsables. Todo esto está causado por la desinformación y el rechazo a lo distinto o diferente, ya que muchas veces se asigna a algo negativo.

Aún así, se valora que el 50% de la población adulta ha sufrido algún tipo de enfermedad mental en algún momento de su vida, y sólo un 20% ha recibido tratamiento.

En las últimas décadas ha despertado un movimiento para sacar a las personas afectadas por estas patologías de las instituciones (desinstitucionalización) para apoyarlas y que puedan vivir en sociedad, ya que aunque actualmente hay muchos fármacos efectivos, terapias, etc. se sigue rechazando a quien tiene una enfermedad mental. Es necesario que el entorno de estas personas les apoyen, aunque no siempre es fácil exteriorizar lo que sienten, ya sea por miedo, vergüenza, o porque no tienen la capacidad de empatizar y expresar los sentimientos de forma correcta.

En España hay algunas asociaciones de apoyo como son AGRIFES o ANAED, cuyo objetivo es ayudar a quien sufre de una enfermedad mental y de este modo ayudar a la integración en grupo y en la sociedad.

El concepto “neurotípico” utilizado para el título de esta recopilación de relatos cortos proviene de la designación coloquial que dan las personas con Autismo o Trastornos del Espectro Autista a las personas que mentalmente no lo son, o son sanas mentalmente.

3.1 ORIGEN DE LAS ENFERMEDADES MENTALES

Históricamente se relacionaban las enfermedades mentales y sus trastornos con fenómenos paranormales o sobrenaturales. Los más primitivos lo asociaban a posesiones diabólicas o fuerzas anti naturales. Dichas creencias llevaron a la gente de la época a practicar trepanaciones craneales con el objetivo de sacar los supuestos demonios.

En el siglo XIX la gente con enfermedades mentales era confinada a los manicomios, que más allá de ser sitios de tratamiento médico, eran más como cárceles y sitios donde se practicaba la tortura por placer. Uno de esos casos fue el del hospital psiquiátrico de Charenton en París, cuyos tratamientos eran : mantenerlos atados, sumergirlos en agua fría, golpearles y llevarles al límite de la asfixia.

En 1949 , Antonio Egas Moniz recibió el premio Nobel de Medicina por su descubrimiento “terapeutico” de la lobotomía en determinados casos de psicosis. La lobotomía consiste en retirar parcialmente o totalmente un fragmento del cerebro en la parte frontal. Paralelamente en 1964 apareció el proyecto MK-ULTRA que buscaba borrar la memoria y así reconstruir el pensamiento. Para ello, se usaba la radiación, psicotrópicos, inyecciones de anfetaminas y descargas eléctricas en el cerebro. El único resultado de todas estas prácticas fue, en la mayoría de los casos, daños cerebrales graves y permanentes.

Realmente no se conoce la causa exacta del origen de las enfermedades mentales, pero debido a diversos descubrimientos de la psicología y el psicoanálisis se podría deber a la red emocional y social a la que somos sometidos desde niños, que marcará los caminos por los que se desarrolla la salud mental del individuo. Las primeras relaciones que se establecen en el seno familiar crean el suelo psíquico sobre el que crecemos. En resumen, se podría decir que se trata de una compleja interacción de diversos factores biológicos, sociales y psicológicos.

También se ha demostrado mediante pruebas como diferentes factores genéticos se implican en el desarrollo de enfermedades mentales. Concretamente se han identificado al rededor de 134 genes con 206 variantes que pueden asociarse a una mayor probabilidad de desarrollo de enfermedades mentales como : trastorno depresivo mayor, trastornos de ansiedad, esquizofrenia, trastorno autista, trastorno del déficit de atención, trastorno bipolar e hiperactividad.

Los trastornos se diferencian en trastornos neuróticos y psicóticos. Los trastornos neuróticos afectan a la percepción del sujeto sobre si mismo y a su entorno, tanto familiar como social, pero pueden desempeñar una vida normal, mientras que los trastornos psicóticos abarcan la manifestación más clara asociada con enfermedades mentales. Estos suelen tener un factor orgánico bastante pronunciado, como los trastornos Depresivos y Bipolares.

3.3 ARTE Y ENFERMEDADES MENTALES

A lo largo de la historia del arte varios artistas que actualmente son de los más reconocidos han sufrido trastornos o enfermedades mentales. Algunos de ellos trataron de plasmarlo en su obra, otros, inconscientemente reflejaron rasgos de su enfermedad en los cuadros que pintaban. Algunos de estos artistas son Vicent Van Gogh , Edvard Munch, Adolf Wölfli, Aloise Corbaz y Louis Wain.

Vicent Van Gogh (1853-1890) es el artista con una enfermedad mental más representativo. Durante toda su vida no vendió ni un solo cuadro, ya que la sociedad lo rechazaba por su condición, pero como el mismo dijo “ *Yo no tengo la culpa de que mis cuadros no se vendan, pero llegará el día en el que la gente se dará cuenta de que tienen más valor de lo que cuestan las pinturas*” . Después de su muerte, las obras que mayor precio han alcanzado han sido las que pintó internado el psiquiátrico durante los picos más altos de su enfermedad mental, trastorno bipolar acompañado de una obsesión maníaco-impulsiva y alucinaciones relacioandas con la esquizofrenia. Además de una epilepsia psicomotora caracterizada por secuelas de amnesia y confusión. Este conjunto de enfermedades mentales se conoce por psicosis cicloide, que alterna episodios de angustia y felicidad.

Adolf Wölfli (1864-1930) es otro artista cuya enfermedad mental fue representativa en su obra, ya que está considerado como uno de los máximos exponentes del “art brut” o arte marginal. Dicha corriente artística está caracterizada por ser obras de personas con enfermedades mentales internadas en hospitales que no han recibido ninguna educación artística previamente. Wölfli tuvo una infancia traumática, marcada por abusos sexuales, además de quedar huérfano a los diez años. Posteriormente ingresó un año en la cárcel, pero acabó siendo liberado a causa de su psicosis y las alucinaciones que sufría para ser internado en un hospital psiquiátrico, donde empezó a pintar y no paró. Sus obras son geométricas y recargadas, acercándose al *horror vacui* .

Louis Wain (1860-1939) destaca por ser uno de los artistas que ya había recibido formación artística previamente, y al caer en la enfermedad mental, se vio reflejado un cambio en su obra. Louis Wain es conocido como el pintor de los gatos, los cuales empezó a pintar jugando al golf y en situaciones cómicas para entretener a su esposa, enferma de cáncer, que puso fin a su vida años después. A los 57 años le diagnosticaron esquizofrenia progresiva y autismo, por lo que pasó los últimos 15 años de su vida ingresado en un hospital psiquiátrico. No dejó de pintar, pero con los años los gatos fueron cambiando su expresión facial y transformandose en seres inquietantes de mirada salvaje. Esto es debido a la progresión de su enfermedad. Se sospecha que la enfermedad pudo desencadenarse por la toxoplasmosis, una infección parasitaria que contagiaban los gatos que el tanto adoraba.



Fig.1 Louis Wain, The bachelor party

Aunque siempre se ha vinculado las enfermedades mentales con los artistas, no todos los artistas las padecen ni todos los enfermos tienen intereses artísticos. Aún así, algunas personas que padecen alguna enfermedad mental utilizan el arte como forma de comunicación y expresión, ya sea la pintura, la literatura, el dibujo, el teatro, la música, etc. , ya que la creatividad estimula el cerebro. Mediante la creación de obras relacionadas con el campo artístico, la persona enferma puede mejorar su situación desahogándose o expresar a su entorno lo que siente de una forma no verbal.

3.4 ENFERMEDADES MENTALES Y EL LIBRO ILUSTRADO

Al ser un tema del que no se trata con normalidad, no he encontrado muchos libros ilustrados sobre enfermedades mentales desde el punto de vista de la persona que lo padece. Si que he encontrado algunas novelas que lo relatan, pero sin ilustraciones. Algunas de ellas son las siguientes:

“La luna no está” de Nathan Filer. Esta novela aborda de forma natural las vivencias de un hombre joven con esquizofrenia. Con conocimientos de la enfermedad, cualquier persona puede hacer un recorrido por esta y su día a día.

“Las Horas” de Michael Cunningham. Esta novela es una reescritura de la novela de Virginia Woolf, *“La señora Dalloway”*. El autor decidió reescribirla para transformarla en una novela contemporánea que habla de la depresión, la ansiedad, la pérdida de seres queridos, etc.

“El hombre que no podía parar” de David Adam. En esta novela el autor escribió sobre su propia experiencia personal y como es vivir con un trastorno obsesivo compulsivo.

“Furiosamente feliz” de Jenny Lawson. Esta novela trata el tema de la depresión y la ansiedad desde un punto de vista comprometido y que causó revuelo; desde la sátira y el humor. Pero al tratarse del testimonio de una persona que las padece, podría considerarse otro punto de vista.

“Eliza y sus monstruos” de Francesca Zappia. Esta novela tiene como protagonista a una chica que ha creado un fanzine, y oculta sus problemas de ansiedad detrás de un personaje en internet, Lady Constellation, creadora de un webcomic llamado *“Monster Sea”*. Siempre dio prioridad a su vida en internet antes que a la real, pero cuando conoce a un chico como ella, que tiene otros problemas mentales, todo surge a flor de piel.



Fig 2. Jenny Lawson, Furiosamente feliz

3.4.1 HISTORIA DEL LIBRO ILUSTRADO

El libro o álbum ilustrado apareció con las primeras técnicas de impresión. Dichas imágenes aparecían con técnicas como la xilografía básica para dar un apoyo a los textos.

Se calcula que su aparición data de hace aproximadamente 130 años, cuando Randolph Caldecott aumentó la importancia de la imagen en la narrativa.

Actualmente se asocia el libro ilustrado a una secuencia de imágenes que hacen referencia a un grupo de palabras y ayudan a entender el texto, reduciendo el vacío entre la letra y la mente que se obtiene cuando no aparece ninguna imagen de referencia, y que ayuda a transmitir significado. En el libro ilustrado actual, la ilustración adquiere importancia y responsabilidad narrativa. El significado de la historia es la combinación de imagen y texto, cuya finalidad es darle coherencia al relato.

La obra de Caldecott de finales del s. XIX señala el inicio del libro ilustrado moderno, donde creó una yuxtaposición ingeniosa entre imagen y palabra.

A principios del s. XX la producción del libro ilustrado se potenció, apareciendo así *"Babar el elefante"* (1931) de Jean de Brunhoff, pintor parisino. Este libro se trataba de uno de los primeros libros en formato grande y a color, con texto manuscrito y de carácter casi infantil.

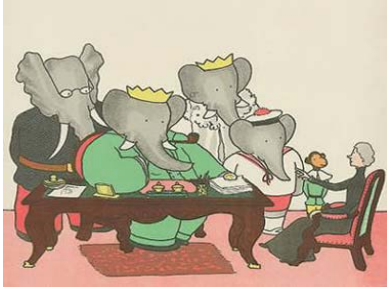


Fig 3. Jean de Brunhoff, Babar el elefante, 1931

A partir del 1950 los diseñadores gráficos optaban más por el libro ilustrado como recurso gráfico. En un momento dado aparecieron obras en las que el texto y la imagen aparecían unificados, debido a que los autores de texto y obra eran el mismo. Aquí fue cuando se reafirmó la identidad del libro ilustrado y empezó a popularizarse. Un ejemplo son Ann y Paul Rand, un matrimonio que juntos crearon libros como *"Sparkle and Spin"* (1957), y donde demostraban un conocimiento lúdico y sofisticado en la relación entre palabras, imágenes, formas, sonidos y pensamientos.

En 1960 surgió una corriente de ilustradores británicos que utilizaron este método para hacer obras de carácter más personal, como fue John Burningham (*"Grandpa"*).

Se considera que Maurice Sendak podría ser uno de los mejores ilustradores de todos los tiempos, ya que fue el primero en influir en educadores y especialistas, además de niños, adolescentes, padres, etc. Con *"Where the wild things are"*, Sendak rompió todos los esquemas del libro ilustrado que se conocía hasta ese momento utilizando todos los elementos de su arte. Este libro está considerado por muchos ilustradores y diseñadores gráficos como una obra maestra gracias a la perfecta armonía entre historia, colores, composición y forma.



Fig.4 Maurice Sendak, Where the wild things are

Anthony Browne, después de ejercitarse como artista médico, empezó a crear sus primeros libros ilustrados sobre los años 70, donde mediante la metáfora visual se crean obras cargadas de significado.

Actualmente, en el siglo XXI, el libro ilustrado ha cogido un carácter universal, por lo que muchos artistas han decidido explorar este campo. Es por



Fig.5 .Aitor Saraiba

ello por lo que las variantes de este género son muy amplias. Existe el libro ilustrado infantil, el libro ilustrado para jóvenes, el álbum ilustrado para adultos, las novelas gráficas, etc.

Algunos de los ilustradores más relevantes en España hoy en día son Paula Bonet, Aitor Saraiba, Sara Herranz, David Despau, Naranjarealidad (Beatriz Ramo), Albert Solóviev, Óscar Giménez, Elena Pancorbo, Ricardo Cavolo, Gabriel Moreno, Conrad Roset, Bros Mind y Chamo San.

En cuanto a ilustradores que traten el tema de las enfermedades mentales, solo he encontrado dos: Shawn Coss y Toby Allen.

Shawn Coss es un ilustrador que aprovechó el Inktober para dar a conocer las distintas enfermedades mentales presentes hoy en día creando seres terroríficos que las representaban. Hizo al rededor de 32 ilustraciones, una por día, con tinta. Entre ellas aparecen enfermedades como el insomnio, desorden de la integridad corporal, trastorno bipolar, etc.

Toby Allen con su serie “The mental illness monsters” puso una imagen más tierna a lo que son algunas enfermedades mentales. El objetivo de dicha serie no era dar una imagen técnica de estas, si no crear una imagen más empática de como te hacen sentir las enfermedades.

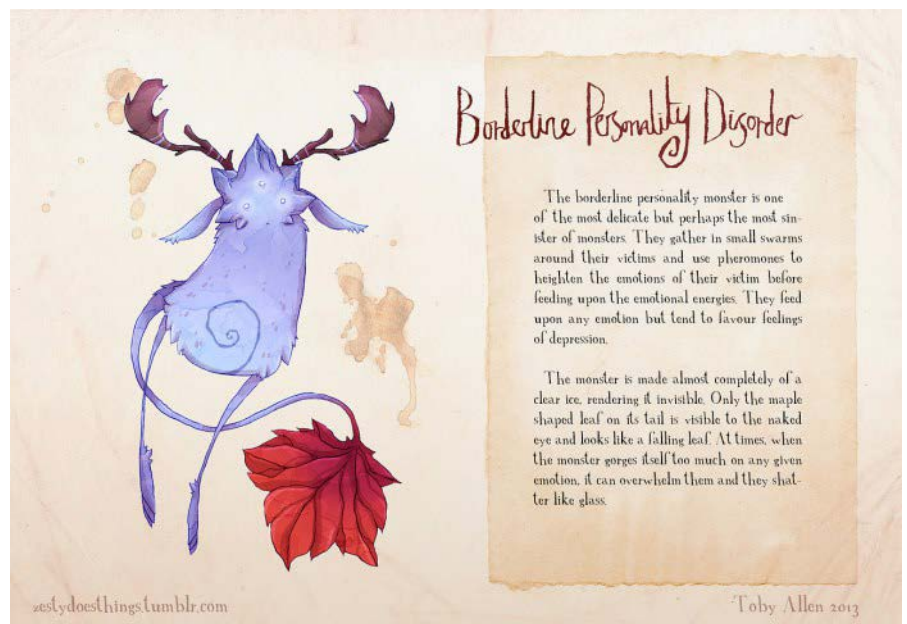


Fig. 6 Toby Allen ,Borderline Personality Disorder, 2013

4. PRODUCCIÓN ARTÍSTICA

4.1 DEFINICIÓN DEL PROYECTO

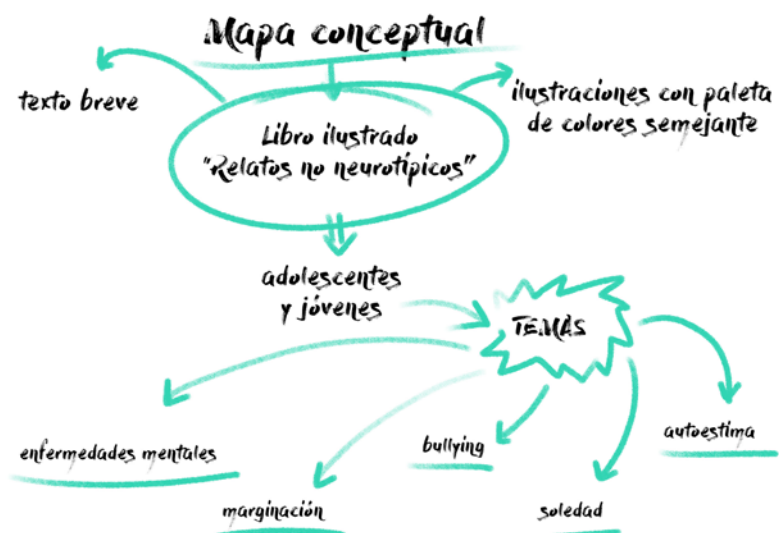
Este proyecto trata de un libro ilustrado en el que se busca dar un punto de vista empático y más personal de algunas de las enfermedades mentales más comunes para un público adolescente y joven, con el objetivo de fomentar la comprensión de dichas enfermedades, dándoles visibilidad y un modo de que sean más comprensibles para el resto de personas que no las padecen. Así mismo, también busca dar una voz a aquellas personas que las padecen para poder expresarse cuando no pueden.

En este bloque, el último, se describirán los pasos para la creación del libro ilustrado “*Relatos no neurotípicos*”, desde cómo surgió la idea hasta el proyecto final.

En este punto, el libro “*Relatos no neurotípicos*” es un prototipo para una primera parte de varias. Se realizará una tirada pequeña del libro para ver que recibimiento tiene, así como su posible adquisición en formato digital, ya que al tratarse de un tema tan complejo como las enfermedades mentales, es necesaria ver la reacción de las personas antes de lanzarse a una tirada mayor o a un proyecto más extenso. En un principio, se trata de una obra de autoedición, con posibilidad a ser publicado a través de una editorial.

El mapa conceptual situado justo abajo ha ayudado a la organización de las ideas y de las fases de la producción del libro.

Fig. 7 Mapa conceptual



4.2 PROCESO DE CREACIÓN

4.2.1 IDEA Y ARGUMENTOS

Como ya he mencionado anteriormente, el objetivo de este libro es crear un puente entre las personas que sufren alguna enfermedad mental y el resto de personas, tratando el tema de las patologías mentales desde un punto de vista más personal y sencillo de comprender. Se ha intentado hacer incapié en como puede afectar a las personas con enfermedades mentales, la gente que les rodea y los comentarios o las desacreditaciones.

El concepto neurotípico que aparece en el título es la forma coloquial designada por gente que padece el Síndrome de Asperger a las personas “normales” mentalmente.

De este modo, “Relatos no neurotípicos” narra en primera persona cada una de las seis enfermedades mentales que lo componen.

Depresión es una chica alegre que todo el mundo ve sonreír, bromista, inteligente y extrovertida. Hasta que llega a su zona de confort y se quita la máscara que todos le han obligado a ponerse, porque como siempre le habían dicho,: “llorar es de débiles. Mostrar tus sentimientos te hace vulnerable, y la gente que te envidia lo usará como arma contra ti”.

Borderline es un chico popular en su instituto, es de los mayores al fin y al cabo, pero hay algo que los demás no pueden ver y que siempre le acompaña. Es tan esencial para él como respirar, pero al mismo tiempo desearía que nunca hubiera estado ahí controlándole. Porqué con ese demonio detrás su vida era una constante montaña rusa de tomar decisiones de las que luego siempre se arrepentía.

Asperger es un chico tímido, aunque siempre intenta aparentar ser extrovertido. En su clase le llaman el marciano porque no es como los demás, aunque para él dejó de ser algo peyorativo hace ya tiempo. Sabe que sólo le dicen esas cosas porque temen a lo distinto y a lo que no comprenden.

Bipolar es muy amigo de Borderline, pero a diferencia, él no es tan popular. Lo fue, antes de que le diagnosticaran después de tener repetitivos episodios en el instituto. Ahora la gente solo le daba de lado y le ignoraba. Muchas veces pensaba en cambiar de instituto, descubrir algo nuevo, y la idea le entusiasmaba a la vez que le hacía sentirse como lo peor del mundo por rendirse.

Esquizofrenia ya no iba al instituto, apenas salía a la calle, ni se relacionaba con nadie. Para qué, se decía muchas veces, si ya tengo muchísima gente con la que hablar en mi cabeza.

Anorexia es una chica muy delicada, como una mariposa. En las redes sociales se hace llamar Madame Butterfly, y tiene muchísimos seguidores y seguidoras que le admiran por sus outfits, su estilo de vida despreocupado y aparente felicidad constante. Pero Anorexia se aferraba a eso, a aparentar lo que sabía que le gustaba a los demás, porque se aferraba a esa vida ficticia para no tener que aceptar la vida que tenía realmente.

4.2.1.1 REFERENTES

En cuanto a referentes, voy a distinguir dos grupos, referentes temáticos y referentes gráficos. Los temáticos son aquellos que han tratado el tema de las enfermedades mentales desde el punto de vista de la ilustración, y que me han ayudado a encontrar posibilidades y respuestas para mi trabajo, mientras que los referentes gráficos son aquellas personas que me han influido a la hora de elaborar mi técnica personal.

REFERENTES TEMÁTICOS

En este apartado voy a volver a citar a dos ilustradores que he citado anteriormente.

Toby Allen, el creador de “The mental illness monsters”(2013), ha luchado durante años con su enfermedad mental, la ansiedad social. Su obra son una serie de ilustraciones que reflejan los monstruos de cada una de las enfermedades de una forma más empática y amigable, con el objetivo de hacer más comprensible como atacan a cada persona.

Shawn Coss es un ilustrador cuya técnica principal es la tinta. Su obra siempre se ha caracterizado por tener un aire tétrico, y cuyas ilustraciones plasman la imagen de seres disformes. Fue en 2017 cuando se dio a conocer a partir de su participación en el Inktober, un reto creado por Jake Parker que consiste en dibujar con tinta diariamente durante el mes de Octubre y postearlo en tus redes sociales, principalmente Instagram. Shawn Cross decidió ilustrar 32 enfermedades mentales desde su punto de vista, captando la esencia de estas por completo.

No he encontrado más ilustradores que traten directamente el tema de las enfermedades mentales, y me parece curioso, debido a que se relaciona el arte con estas.



Fig.8 Toby Allen

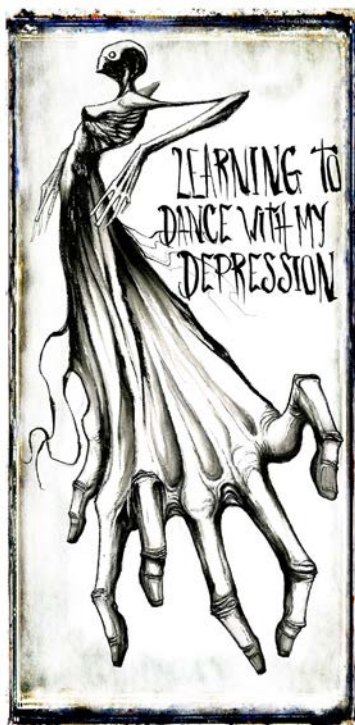


Fig.9 Shawn Coss

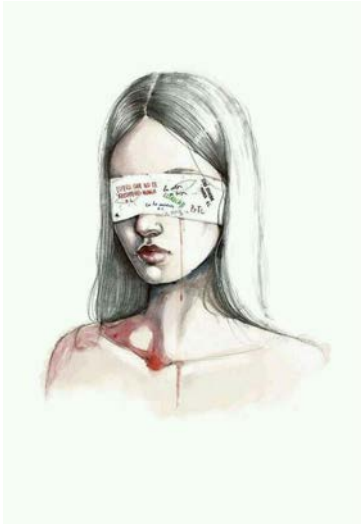


Fig.10 Albert Sóloviev



Fig.11 Audra Auclair



Fig.11 Neva Hosking

REFERENTES GRÁFICOS

En este apartado voy a hablar de un ilustrador y tres ilustradoras.

ALBERT SÓLOVIEV

Albert Sóloviev es un ilustrador español, conocido por dibujar chicas tristes. Su técnica predominante es el lápiz, portaminas y algún toque con acuarela. El mismo se describe así: “Un dibujo que ni fu ni fa del Pato Donald cuando apenas sabía sostener un lápiz. Otro de David contra Goliath y mi profesora de preescolar paseándolo por las clases de los mayores junto a mi cara roja mirando al suelo. Un elefante para colorear. Yo lo coloreo gris. “Es que los elefantes son grises”, le digo. Gano un concurso de dibujo con 8 años. Me regalan un reloj que no me gusta. Gano otro con 10. Me regalan un libro que no me gusta. Dejo de dibujar. Sigo sin dibujar. Descubro los cómics y manga. Vuelvo a tener ganas de coger un lápiz. Acabo odiando los cómics. Acabo odiando todo. Todo menos los lápices. Acabo aquí.”

Durante varios años ha sufrido episodios de estrés y depresión severos, donde utilizó los lápices para sobrevivir.

AUDRA AUCLAIR

Audra Auclair es una ilustradora canadiense que basa su trabajo en el pop art y la fantasía. Se caracteriza por un estilo propio y por haber experimentado con muchísimos materiales y superficies. Durante el último año ha tenido serios problemas de salud mental, causados por trastorno de fobia social, depresión y ansiedad.

NEVA HOSKING

Neva Hosking es una ilustradora de Sydney que está terminando sus estudios universitarios. Su obra se caracteriza por un gran detalle y realismo, y por la técnica que utiliza, el bolígrafo. Ella considera que la perfección no existe en la realidad, y por eso intenta captar la esencia de las personas en los retratos, cosa que no se consigue mediante la fotografía.

ELLY SMALLWOOD

Elly Smallwood es una artista Canadiense que vive y trabaja en Toronto. Sus pinturas se caracterizan por tener una temática totalmente personal, y son una explosión visual tanto de su mente como de su cuerpo, incluyendo a quienes le rodean.

4.2.2 CONCEPT ART

El desarrollo de la creación de los personajes de cada historia y concept art es esencial para que se marque una coherencia entre las ilustraciones y los relatos. Es importante crear unos personajes con los que el público se sienta identificado.

Para explicar el proceso de creación de personaje y concept utilizaré la ilustración de Anorexia. Esta ilustración pasó por varios bocetos y fases; en la primera, la idea principal mostraba una chica con una jaula por vientre de la que salían mariposas, pero esta imagen no representaba lo que narraba el relato. Los siguientes bocetos del diseño de Anorexia se basaron en acentuar la condición física que crea esta enfermedad, pero resultaron demasiado duras visualmente, así que acabé decidiendo que sería un retrato de busto y cabeza, donde se vieran las marcas consecuentes de la anorexia nerviosa, pero desde un punto de vista más suavizado y estético.

La técnica utilizada para la ilustración es lápiz de grafito, acuarela y rotuladores calibrados.

El primer sketch está hecho sobre un papel Mix Media de Canson de 180g, tamaño A3 standar. El dibujo y el pelo están realizados con lápiz de grafito, las sombras con aguadas de acuarela de varias marcas: Winsor and Newton, Schmincke Hordam y Kuretake. La jaula y las mariposas están dibujadas con rotulador calibrado de la marca Uni Pin, de los grosores 0'05 y 0'2.

El sketch con aproximación a la ilustración final está hecho en un sketchbook de la marca Hahnemüle con papel de acuarela de 200g. Está dibujado con portaminas, dadondo color con las acuarelas (nombradas anteriormente) y remarcados algunos detalles con delineado de tinta mediante rotulador calibrado.

La ilustración final está realizada en un papel de acuarela de 230g de la marca Canson XL con grano fino. Utilicé este papel ya que dentro de los papeles de acuarela, es de los que dan un resultado más delicado pero a la vez permiten añadir detalles sin que se esparza el color de la aguada. Los detalles estan resaltados con lápiz de grafito, y en contraposición a las anteriores, está no lleva nada de rotulador calibrado.



Fig.12 Ilustración final de Anorexia



Fig.13 Primer sketch anorexia



Fig.14 Aproximación a idea final



Fig.15 Ilustración final de Depresión

Esto mismo pasó con todas las ilustraciones, como el caso de Depresión. En un inicio, la depresión y la ansiedad iban a ser dos relatos distintos, pero a medida que trabajaba el personaje decidí hacer mi versión personal de ambas enfermedades, por lo que el concept del principio, que era un chico que se arrancaba la máscara con angustia, acabó siendo un autorretrato, donde la máscara es algo que simplemente está ahí para hacer más llevadera la situación.

Los dos primeros concept están hechos en un sketchbook de acuarela de 200g de la marca Hahnemüle, en un tamaño aproximado de A5. La técnica en ambos es la misma. El dibujo o boceto está hecho con lápiz de grafito. El color y sombreado está realizado con acuarela y algunos detalles con tinta de rotulador calibrado.

En la primera añadí fantasmas de estilo cartoon que luego eliminé, dejando ese recurso estético solo en la máscara.

Además, en los bocetos los tonos de color son tonos saturados, mientras que en la ilustración final, son tonos mucho más apagados.

La ilustración final esta hecha en papel de Acuarela Canson XL de 200g, pero en diferencia a las anteriores, la mayoría del sombreado y aguada no está con acuarela, si no con Art Craft, que consiste en una lata de grafito acuarelable. El toque de acuarela ha quedado solo en las zonas rojas de las ojeras y la mano, mientras que el delineado con tinta de la máscara con estilo cartoon si que se ha llevado a cabo en el dibujo final.

Fig.16 Primer concept depresión



Fig.17 Aproximación a idea final



4.2.3 TIPOGRAFÍA

La tipografía seleccionada para el texto de los relatos es la tipografía “Courier New” en 11pt, caracterizada por su semejanza con la tipografía de las máquinas de escribir y su fácil legibilidad. He elegido esta porque al tener un toque vintage me recuerda a algo más personal que una tipografía standar como pueda ser Aerial o Calibrí.

Por otra parte, la tipografía seleccionada para los títulos del libro es “Dry Brush” , por su similitud con el trazo de un pincel de tinta y el trazado orgánico de la caligrafía con pincel.

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

ABCDEFGHIJKLMNOPQRSTUVWXYZ
abcdefghijklmnopqrstuvwxyz
0123456789

4.2.4 PALETA DE COLORES

La paleta de colores elegida para este trabajo es bastante uniforme, aunque de una ilustración a otra cambian las combinaciones de colores. Predominan ilustraciones en tonos grises o apagados con detalles o zonas donde destaca algún color más vivo, a excepción de la ilustración de la anorexia nerviosa, donde se trató esa imagen con colores más vivos para resaltar el carácter del personaje literario.

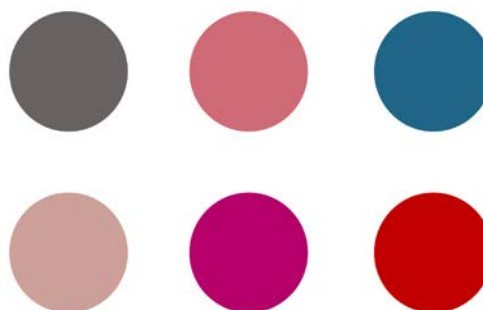


Fig.18 Paleta de colores principal

Para las ilustraciones del libro se ha usado una mezcla de estilo realista y detallado, con elementos de técnica más suelta y espontánea. Por una parte están los elementos trabajados de forma más elaborada, como expresiones faciales, y por otros aquellos trabajados de una forma más suelta, como los efectos de lágrimas y agua realizados con aguadas de acuarela o art craft (grafito acuarelable).

4.2.5 DEL SKETCH AL RESULTADO FINAL

El procedimiento para la elaboración de las ilustraciones se divide en tres fases:

La primera de ellas, se realizan esbozos o sketches en un sketchbook Hahnemüle 180g de 15x18 cm. Una vez elegida la idea que mejor se adapta a lo que queremos, en un papel A4 de papel basik se pasa la idea a algo más cercano a la ilustración final, con pruebas de técnica, composición, etc. Y finalmente, cuando las características anteriores están claras y resueltas, se procede a la creación de la ilustración final, con un papel ya adecuado a la técnica que va a ser usada.

Después, las ilustraciones se escanean y se limpian las zonas blancas para integrarlo mejor con el papel y la página donde estarán situadas. Una vez esto, se maquetan junto con el resto de la página (texto, elementos gráficos e ilustración).

4.2.6 PORTADA Y CONTRAPORTADA

La portada de un libro es el lugar donde se dirige primero la mirada, y por tanto tiene que llamar la atención. Es importante que sea atractiva, tanto para adolescentes como para jóvenes, incluso para los padres que tengan hijos con alguna enfermedad mental y creen que este libro les puede ayudar.

La portada elegida es una chica llorando, pero con expresión de alivio, saliendo de un agua turbia que empieza a tener tintes de color. Esta imagen es una metáfora; la chica representa a cualquier persona con enfermedad mental. El agua turbia son la enfermedad y los sentimientos o hechos negativos, ya que muchas veces estas enfermedades acaban ahogándote y superándote. Los tintes de color son la esperanza. En general, lo que representa la portada es a alguien que sobre haberlo pasado muy mal, consigue empezar a salir de aquello que le ahogaba y a superarlo. El objetivo de esta es transmitir esperanza y optimismo hacia un mundo tan turbio como llega a ser el de las enfermedades mentales.

La tipografía "Dry Brush" es la elegida para la portada, ya que debido a su semejanza con el trazo de un pincel y la caligrafía a mano, da un carácter más orgánico y personal al título. El color del texto y de la banda que daría el color al lomo del libro está sacado de las dos ilustraciones, con el objetivo de integrar el texto y las imágenes.

La contraportada sigue con el agua de la portada, para darle el mismo significado y a la vez crear una continuidad estética. Las ilustraciones de corazones humanos aparecen varias veces durante el libro, ya que es la representación directa de los sentimientos. Las enfermedades mentales afectan y condicionan mucho a los sentimientos humanos, llegando a hacer que la persona que lo padece sea hipersensible, o el otro extremo, se sienta incapaz de sentir.



Fig.19 Portada

Fig.20 Portada y contraportada juntas





Fig. 21 y 22 Depresión



Fig. 22 Ilustración de Trastorno Límite de la Personalidad

Fig. 23 Ilustración encabezado de capítulo

4.3 EL LIBRO

Este apartado se dividirá en dos. En primer lugar, las ilustraciones finales que aparecen en el libro, su significado y la ilustración que encabeza cada capítulo. Y en el segundo, se muestra un ejemplo de la maquetación del libro con el primer capítulo, con la finalidad de enseñar cómo interactúan las ilustraciones y el texto.

4.3.1 ILUSTRACIONES

La primera ilustración es la de Depresión. Se trata de un autorretrato, ya que de las enfermedades mentales que trato en este libro ilustrado es la única que he padecido personalmente, y durante muchos años. Los relatos están narrados en primera persona, y con historias que contienen datos reales de alguien que las ha padecido, así que me pareció un buen inicio contar una experiencia personal que acota un breve periodo de tiempo.

Lo que representa la ilustración es que debajo de una máscara donde ves una persona aparentemente feliz hay alguien que está pasándolo mal, y usa dicha máscara para ocultarlo y no sentirse vulnerable.

La imagen de portada de capítulo es la siguiente. Representa la máscara que aparece en la ilustración desde un primer plano.

La segunda ilustración es la que acompaña al texto del Trastorno Límite de la Personalidad, TLP o Borderline. Esta enfermedad destaca por un comportamiento auto destructivo, compulsivo, con episodios de aislamiento social. Algunos definen su enfermedad como algo oscuro que siempre tienen detrás, incluso como un monstruo que les obliga a hacer cosas de las que luego se arrepienten, o a tener pensamientos suicidas causados por la creencia de no importarle a nadie.

La ilustración pretende representar a ese monstruo detrás del protagonista atormentándolo.

La ilustración de inicio de capítulo es una rosa. Se considera que esta es una de las enfermedades más delicadas, ya que sus pacientes sienten emociones muy fuertes, tanto buenas como malas. Pueden estar bien, y en un momento sucede algo que les hace entrar en una crisis de tristeza o ansiedad. Con la rosa lo que quería era establecer la similitud entre algo delicado, pero que a la vez puede hacer daño.





Fig. 24 y 25 Bipolar

La tercera ilustración es la de Bipolar. Las personas con bipolaridad se caracterizan por pasar de una a otra emoción de forma radical. Los situé después del trastorno límite de la personalidad ya que en algunos aspectos mantienen semejanzas, como el enumerado anteriormente.

La ilustración es una representación de ese cambio de humor radical. Y la ilustración de inicio de capítulo son dos máscaras de teatro, las cuales utilicé porque son una buena síntesis de la dualidad emocional.



La cuarta ilustración es la del capítulo de Esquizofrenia. Para la ilustración elegí dibujar al protagonista del relato rodeado por bocas, haciendo referencia las voces que oye en su cabeza.

La esquizofrenia se caracteriza por las alucinaciones, voces interiores, delirios de persecución, alteraciones del pensamiento y de la conducta, etc.

La ilustración de inicio de capítulo es una boca gritando, haciendo referencia a las voces interiores.



Fig. 26 y 27 Esquizofrenia





La quinta ilustración corresponde al capítulo de Anorexia. La anorexia nerviosa es una de las enfermedades mentales más graves, ya que tiene consecuencias físicas muy visibles. En la ilustración, quise combinar la imagen de una chica y una mariposa, creando una relación entre dos seres muy delicados pero supervivientes.



Fig. 28 y 29 Anorexia nerviosa



La sexta y última ilustración es la del Trastorno del Espectro Autista: Síndrome de Asperger. El T.E.A. Asperger se caracteriza por dificultades para socializar, comunicarse (a un grado emocional) y la incapacidad de empatizar. Otra de las características es que algunos Asperger pueden tener capacidades potenciadas, ya sean creativas, matemáticas, etc.

La ilustración quiere representar a una persona con el T.E.A. Asperger aislada dentro de una pecera como refugio. Dicha pecera está rota, y por la grieta escapa una humareda de colores, que pretende representar estas capacidades potenciadas pero que a causa de la pecera donde está la mente del chico no son percibidas, ni él es capaz de mostrarlas o expresarlas.



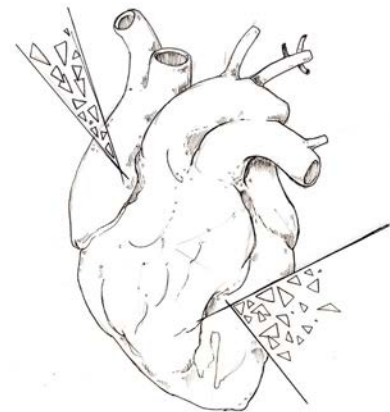
Fig. 29 y 30 Trastorno del Espectro Autista, Síndrome de Asperger

4.3.1 MUESTRA DE MAQUETACIÓN

A continuación se mostrarán la maquetación de las páginas iniciales y del primer capítulo, el de depresión, como ejemplo del contenido del libro, ya que debido a la limitación de páginas no puedo poner todos los capítulos en la memoria, así que aparecerán en el Anexo.

Después de las imágenes de la maquetación está añadido el relato de este capítulo para que sea más sencillo de leer, de forma que estas imágenes son de muestra.

Fig. 31 , Pliego 1 (Pag3/4)



Relatos no neurotípicos
Natàlia Forés Solà

Fig. 32 , Pliego 2 (Pag5/6)



"Nadie puede juzgar. Sólo uno sabe la
dimensión de su propio sufrimiento, o de la
ausencia total de sentido de su vida."

Paulo Coelho



Fig. 33 , Pliego 3 (Pag7/8)



Depresión



Fig. 34 , Pliego 4 (Pag9/10)

Hola, me llamo Depresión. Tengo 16 años y estoy terminando el bachillerato artístico, ¡dentro de nada tendré el selectivo y podré ir a la universidad! No creo que tenga problemas para conseguir una beca, ya que llevo desde pequeña esforzándome muchísimo para tener una media alta y que mis padres no tengan que gastarse tanto dinero en mi educación. Aunque bueno, en contrapunto, siempre he sido la empollona y rarita de mi clase y por eso al acabar la educación secundaria obligatoria cambié de instituto. Supongo que a la gente no le gusta lo diferente. Y a mi nunca me gustó preocupar a los demás con mis problemas. En el instituto que estuve primero, fui con la gente con la que había ido toda mi vida, desde la guardería. Y la verdad, siempre tuve problemas con ellos. En la guardería, me llamaban gigante por ser más alta que ellos; durante la primaria, ogra, por que me desarrollé más rápido que ellos. En el instituto, bueno, en el instituto hubieron todo tipo de insultos, pero el más agobiante fue el de empollona. Nunca fui la única que sacaba buenas notas de mi clase del instituto, pero si la única con la que se setian. Y yo, nunca dije nada, hasta tercero de E.S.O., donde todo me superó y no supe que hacer. En ese momento, apareció mi profesora de matemáticas y me salvó; literalmente, me salvó de los pensamientos más oscuros que llegue a tener en ese momento causados por el acoso escolar que sufrí desde pequeña y que nunca quise contar.



Fig. 35 , Pliego 5 (Pag11/12)

Ella fue quien, después de descubrirme llorando escondida, habló con mi tutor, con mis padres, y me ayudó a que este problema no fuera tan mio y más de mi círculo cercano. Porque para ellos, siempre había sido una chica alegre, feliz, habladora e inquieta. Pero esa es la máscara que me he creado para que nadie pueda hacerme daño. A veces ha sido práctico, pero noto como cada vez esta máscara se craquea poco a poco, y el día que se rompa, no se que saldrá de debajo de ella. Me auto engaño para creer que esta máscara soy yo, y no el demonio que hay debajo atormentándome desde hace años. Cuando cambié de instituto acabé sintiéndome liberada. Empezaba aquello que me había gustado desde muy pequeña, el arte. Y que tuve claro que iba a ser mi objetivo desde que mi abuela murió.



Ella siempre me había animado a dibujar, a presentarme a concursos desde muy pequeña. Gane uno, me descalificaron de varios por que se suponía que mis dibujos eran demasiado buenos para mi edad, y una vez ella se fue y no pude despedirme, decidí que, además de porque es mi vocación, lo haría por ella. Sería una gran ilustradora algún día por ella. Y bueno, no se si lo conseguiré, ¡pero me esforzaré al máximo!

En este instituto al principio fue un poco complicado. En la clase, eran gente que había ido desde siempre juntos, y luego eramos varios los que veníamos de otros institutos. Y yo, yo no hablaba.

Solo me sentaba escondida, observando y dibujaba. Dibujaba mucho para esconderme del resto. Aún así no funcionó mucho y acabé haciendo amigos.

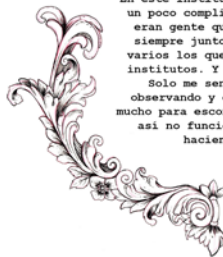


Fig. 36 , Pliego 6 (Pag13/14)

Y conocí a alguien que parecía especial, pero luego solo es una persona que disfruta manipulando a los demás y haciéndoles sentir mal. Y esto acabó siendo carbón para la hoguera que se había encendido mi demonio desde hacia años. Cada vez la llama era más grande, y el dolor mayor. Lloraba, lloraba muchísimo, pero por la noche, ahogando los llantos en el cojín, y poniendo una sonrisa durante el día. Así, todo parecía más fácil., porque no tenía que responder a ninguna pregunta. Pero cada vez había más fuego en mi cabeza, y más grietas en mi máscara. Empecé a no poder controlarlo y a veces salía eso que tenía dentro y que tanto odio y desprecio derrochaba: y tristeza, sobre todos los sentimientos, predominaba la tristeza. Tristeza, desolación y ansiedad. Intenté correr de mi sombra, huir de ella, había estado ahí demasiados años, pero ella no quería irse. Es algo con lo que debo vivir siempre, e hice mal al oprimirlo tanto tiempo.

Como se suele decir, antes de la tormenta llega la calma. Estuve aparentemente bien durante varias semanas, hasta que algo lo desató. No recuerdo muy bien que fue, ni como fue; solo recuerdo no ser consciente de que hacía, y que lloré. Lloré todo lo que no había llorado durante tanto tiempo. Como se suele decir, antes de la tormenta llega la calma. Estuve aparentemente bien durante varias semanas, hasta que algo lo desató. No recuerdo muy bien que fue, ni como fue; solo recuerdo no ser consciente de que hacía, y que lloré.

Lloré todo lo que no había llorado durante tanto tiempo. Me odiaba por no haber sido fuerte, por no haber podido ocultar lo que realmente soy al resto de personas y que hubieran visto que soy. Después de todo eso, solo recuerdo a mi madre llorando, y a mi padre enfadado, muy enfadado. Y me alegré de estar allí y que mi sombra no me controlara por completo. Porque aunque siempre he intentado oprimir, esconder y correr de mi sombra, aprendí que mi sombra es mi única amiga y he de llevarme bien con ella. A veces será su turno, y a veces el mio, pero juntas podemos coexistir. Hasta que ella decida que ya no necesito más su negatividad, su ansiedad, su odio. Desde que comprendí esto, cada vez sale menos al exterior, y soy yo quien se muestra.

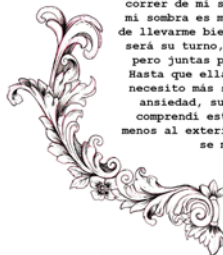


Fig. 37 , Pliego 7 (Pag15/16)

Ya no podré volver a usar la máscara, porque al final estalló de la peor de las formas posibles.

4.3.2 RELATO DEPRESIÓN

¡Hola! Me llamo Depresión. Tengo 16 años y estoy terminando el bachillerato artístico, ¡dentro de nada tendré el selectivo y podré ir a la universidad! No creo que tenga problemas para conseguir una beca, ya que llevo desde pequeña esforzándome muchísimo para tener una media alta y que mis padres no tengan que gastarse tanto dinero en mi educación. Aunque bueno, en contrapunto, siempre he sido la empollona y rarita de mi clase y por eso al acabar la educación secundaria obligatoria cambié de instituto. Supongo que a la gente no le gusta lo diferente. Y a mi nunca me gustó preocupar a los demás con mis problemas.

En el instituto que estuve primero, fui con la gente con la que había ido toda mi vida, desde la guardería. Y la verdad, siempre tuve problemas con ellos. En la guardería, me llamaban gigante por ser más alta que ellos; durante la primaria, ogro, porque me desarrollé más rápido que ellos. En el instituto, bueno, en el instituto hubieron todo tipo de insultos, pero el más agobiante fue el de empollona. Nunca fui la única que sacaba buenas notas de mi clase del instituto, pero sí la única con la que se metían. Y yo, nunca dije nada, hasta tercero de E.S.O., dónde todo me superó y no supe que hacer. En ese momento, apareció mi profesora de matemáticas y me salvó; literalmente, me salvó de los pensamientos más oscuros que llegué a tener en ese momento causados por el acoso escolar que sufrí desde pequeña y que nunca quise contar. Ella fue quien, después de descubrirme llorando escondida, habló con mi tutor, con mis padres, y me ayudó a que este problema no fuera tan mío y más de mi círculo cercano. Porque para ellos, siempre había sido una chica alegre, feliz, habladora e inquieta. Pero esa es la máscara que me he creado para que nadie pueda hacerme daño. A veces ha sido práctico, pero noto como cada vez esta máscara se resquebraja poco a poco, y el día que se rompa, no se que saldrá de debajo de ella. Me auto engaño para creer que esta máscara soy yo, y no la sombra que hay debajo atormentándome desde hace años..

¿Sabéis que es lo que más duele de todo esto? Cuando pides ayuda y te responden con un : que vas a tener depresión tu, va, anímate que eso se te pasa en un rato. Creo que por eso muchos de nosotros no queremos pedir ayuda, ni decir como nos sentimos, Porque creemos que estamos infravalorados, que para los demás la depresión no es algo serio. Pero desgraciadamente, lo es.

Cuando cambié de instituto acabé sintiéndome liberada. Empezaba aquello que me había gustado desde muy pequeña, el arte. Y que tuve claro que iba a ser mi objetivo desde que mi abuela murió. Ella siempre me había animado a dibujar, a presentarme a concursos desde muy pequeña. Gane uno, me descalificaron de varios porque se suponía que mis dibujos eran demasiado buenos para mi edad, y cuando ella se fue y no pude despedirme, decidí que, además de porque es mi vocación, lo haría por ella.

Y bueno, no se si lo conseguiré, ¡pero me esforzaré al máximo!

En este instituto al principio fue un poco complicado. En la clase, eran gente que había ido desde siempre juntos, y luego eramos varios los que veníamos de otros institutos. Y yo, yo no hablaba. Solo me sentaba escondida, observando y dibujaba. Dibujaba mucho para esconderme del resto. Aún así no funcionó mucho y acabé haciendo amigos. Y conocí a alguien que parecía especial, pero luego solo fue una persona que disfrutaba manipulando a los demás y haciéndoles sentir mal. Y esto acabó siendo carbón para la hoguera que había encendido mi demonio desde hacia años. Cada vez la llama era más grande, y el dolor mayor. Lloraba, lloraba muchísimo, pero por la noche, ahogando los llantos en el cojín, y poniendo una sonrisa durante el día. Así, todo parecía más fácil., porque no tenía que responder a ninguna pregunta. Pero cada vez había más fuego en mi cabeza, y más grietas en mi máscara. Empecé a no poder controlarlo y a veces salía eso que tenía dentro y que tanto odio y desprecio derrochaba. Y tristeza, sobre todos los sentimientos, predominaba la tristeza. Tristeza, desolación y ansiedad. Intenté alejarme de mi sombra, huir de ella, había estado ahí demasiados años, pero ella no quería irse. Es algo con lo que debo vivir siempre, e hice mal al oprimirla tanto tiempo dentro de mi.

Como se suele decir, antes de la tormenta llega la calma. Estuve aparentemente bien durante varias semanas, hasta que algo lo desató. No recuerdo muy bien que fue, ni como fue; solo recuerdo no ser consciente de que hacía, y que lloré. Lloré todo lo que no había llorado durante tanto tiempo. Me odiaba por no haber sido fuerte, por no haber podido ocultar lo que realmente era al resto de personas y que hubieran visto que soy.

Después de todo eso, solo recuerdo a mi madre llorando, y a mi padre enfadado, muy enfadado. Y me alegré de estar allí y que mi sombra no me controlara por completo. Porque aunque siempre he intentado oprimir, esconder y correr de mi sombra, aprendí que ella es mi única amiga y he de llevarme bien con ella. A veces será su turno, y a veces el mío, pero juntas podemos coexistir. Hasta que ella decida que ya no necesito más su negatividad, su ansiedad, su odio. Desde que comprendí esto, cada vez sale menos al exterior, y soy yo quien se muestra.

Ya no podré volver a usar la máscara, porque al final estalló de la peor de las formas posibles.

5.CONCLUSIONES

Las ilustraciones se han utilizado en los libros desde hace años con el objetivo de facilitar la comprensión de temas diversos. En concreto, el libro ilustrado facilita la comprensión de temas algo complejos gracias al apoyo visual que da una ilustración.

En relación a dar a conocer las enfermedades mentales y el punto de vista del que las padece, el libro ilustrado presenta un apoyo gráfico y literario, ya que es una forma sencilla y directa de mostrar los temas que se abarcan y las repercusiones que tienen, tanto dichas enfermedades como la actitud de quienes les rodean y sus comportamientos.

Durante el estudio teórico y la investigación se ha podido observar que los libros ilustrados sobre enfermedades mentales escasean, por no decir que no se ha encontrado ninguno que hable concretamente de ello; no obstante, sí que hay algunas novelas que lo hacen, que aparecen citadas anteriormente.

Este trabajo también permitió conocer cosas sobre las enfermedades mentales que normalmente no se hablan o se dan por sobreentendiendo. Por ejemplo, clínicamente se dice que las personas con el Síndrome de Asperger no son capaces de empatizar, cosa que es cierta, pero varias personas con este Síndrome han relatado que con la edad aprenden a memorizar los tics o manías de las personas para poder integrarse socialmente.

En cuanto a la parte de producción artística, este es el primer libro ilustrado que realizo, tanto ilustrar como escribir. Aunque ha sido complejo, puesto que ambas cosas han requerido de la búsqueda de muchas personas, escuchar sus versiones, entenderlas y poder crear algo a partir de sentimientos ajenos. Considero que ha sido un proyecto interesante de realizar, ya que he aprendido mucho de otras personas diferentes, a la vez que he entendido que mucho del miedo o tabú que se crea al rededor de las enfermedades mentales es por la desinformación que hay acerca de ellas.

En definitiva, el desarrollo de este proyecto ha sido gratificante, aunque no es más que un prototipo que espero poder seguir desarrollando para conseguir algo que realmente ayude a los demás.

6. BIBLIOGRAFÍA

WEBGRAFÍA

Mary and Max, *Asperger*, 2009

<https://www.youtube.com/watch?v=lpq95oJryuo>

Kataris. *La otra parte del TLP*, 2017

<https://www.youtube.com/watch?v=q9wfAPXATe8>

El País, *El origen de las enfermedades mentales*, 1996

https://elpais.com/diario/1996/09/15/opinion/842738404_850215.html

Juan Carlos Saloz. *Ilustrador que representa las enfermedades mentales*, 2016

https://www.playgroundmag.net/cultura/Erotismo-ratonero-ineditos-Osamu-Tezuka_22649446.html

Cultura inquieta. *Grandes pintores que sufrieron enfermedades mentales*, 2016

<http://culturainquieta.com/es/inspiring/item/11180-diez-grandes-pintores-que-sufrieron-enfermedades-mentales.html>

Caroline Carney , MD, MSc, Chief Medical Officer, Magellan Healthcare. *Enfermedades mentales y sociedad*, 2015

<https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/introducci%C3%B3n-al-cuidado-de-la-salud-mental/enfermedades-mentales-y-sociedad>

ALDIS Salud Mental. *Una perspectiva de los trastornos mentales desde el arte*. 2017

<http://aldisaludmental.com/una-perspectiva-de-los-trastornos-mentales-desde-el-arte/>

Hospital de Día de Córdoba, *Como la vida misma*, 2015

<http://www.hospitalinfantamargarita.es/saludmentalhdia/?p=1375>

Enfermedades mentales

https://es.wikipedia.org/wiki/Enfermedad_mental#Historia

OMS, *Trastornos mentales*, 2017

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs396/es/>

<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/depression>

Asociación de la esquizofrenia con los desordenes mentales, 2015

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26248708>