



UNIVERSITAT  
POLITÈCNICA  
DE VALÈNCIA



UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

Facultad de Bellas Artes

Ilustrando los miedos. Interpretación de microrrelatos

Trabajo Fin de Grado

Grado en Bellas Artes

AUTOR/A: Tomás Cantera, María Blanca

Tutor/a: Poveda Coscollá, María Carmen

CURSO ACADÉMICO: 2021/2022

## RESUMEN

Tras todo lo que se ha vivido durante la pandemia y lo que nos ha afectado a nuestra salud mental he querido hacer un trabajo de estudio de la ilustración como desahogo personal. Se trata de la elaboración de una serie de ilustraciones basadas en los microrrelatos de Lucía Caparazones, *Los Cuentos del Miedo*, en los que la autora describe de diferentes maneras lo que es vivir un episodio de depresión. Es un trabajo de práctica de la ilustración, de investigación sobre la depresión y sobre la ilustración de terror y la canalización de los sentimientos a través del arte.

**Palabras Clave:** Ilustración-Depresión-Microrrelatos-Sentimientos-Terror

## ABSTRACT

After everything that has been experienced during the pandemic and what has affected our mental health, I wanted to do a study of illustration as a personal outlet. It is the elaboration of a series of illustrations based on the micro-stories of Lucía Cararazones, *Los Cuentos del Miedo*, in which the author describes in different ways what it is like to live through an episode of depression. It is a work of illustration practice, research on depression and horror illustration and the channeling of feelings through art.

**Key Words:** Illustration-Depression-Microfiction-Feelings-Horror

# ÍNDICE

## 1. INTRODUCCIÓN (pág. 4)

## 2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA (pág. 4)

### 2.1. OBJETIVOS (pág. 4)

### 2.2. METODOLOGÍA DE TRABAJO (pág. 5)

## 4. REFERENTES (pág. 6)

### 4.1. BENJAMIN LACOMBE (pág. 6)

### 4.2. ANA JUAN (pág. 6)

### 4.3. JIM KAY (pág. 8)

### 4.4. EDWARD GOREY (pág. 9)

### 4.5. MAITE MUTUBERRIA (pág. 10)

## 5. PROCESO CREATIVO DE *ILUSTRANDO*

### *LOS MIEDOS* (pág. 11)

#### 5.1. LA DEPRESIÓN (pág. 11)

##### 5.1.1. *Qué entendemos por depresión* (pág. 11)

##### 5.1.2. *Entrevista a Lucía Caparazones. Compartiendo experiencias personales.* (pág. 13)

##### 5.1.3. *La arteterapia.* (pág. 14)

##### 5.1.3.1. *Entrevista a Susana García* (pág. 15)

#### 5.2. LOS LIBROS ILUSTRADOS (pág. 18)

#### 5.3. CARACTERÍSTICAS DE *ILUSTRANDO LOS MIEDOS* (pág. 19)

#### 5.4. PROCESO CREATIVO DE LAS ILUSTRACIONES (pág. 20)

##### 5.2.1 *El Rey del Miedo* (pág. 20)

##### 5.2.2. *Se te acaba el tiempo* (pág. 22)

##### 5.2.3. *El lado oscuro del espejo* (pág. 24)

**5.2.4. Jugando con el diablo** (pág. 26)

**5.2.5. Certeza** (pág. 28)

**5.2.6. Parasito** (pág. 30)

**5.2.7. Atrapado** (pág. 32)

**5.2.8. Locura** (pág. 34)

**5.2.9. Yo soy la tortuga** (pág. 36)

**5.2.10. Te quiero tanto como te temo** (pág. 38)

## **6. CONCLUSIONES** (pág. 41)

## **7. BIBLIOGRAFÍA** (pág. 41)

## **8. INDICE DE FIGURAS** (pág. 42)

## **9. ANEXOS** (pág. 44)

# 1. INTRODUCCIÓN

El motivo principal por el que se inicia este trabajo es la falta de conocimiento que veo que hay sobre salud mental. Tras la pandemia que se ha vivido está claro que la salud mental es algo importante que se tiene que tratar siempre que se necesite ya que el estado mental no es como el cuerpo y no puede alguien sin conocimiento juzgar si estas bien o mal con solo mirarte. Es por todo eso que cuando leí el libro escrito por Lucia Caparazones, “Los Cuentos del Miedo” en el cual habla de su experiencia durante un episodio depresivo muy serio, me di cuenta de que por diferentes motivos como la pandemia yo he llegado a sentirme como ella. Al ver que su forma de desahogarse fue la escritura, ya que es lo que a ella le apasiona, quise enfocar este trabajo como un ejercicio para transmitir con mis dibujos esas sensaciones negativas.

Mi TFG consiste en la realización de diez ilustraciones interpretando de manera gráfica algunos de los microrrelatos de “Los Cuentos del Miedo”. Estas ilustraciones serán presentadas a la autora por si en un futuro le es posible reeditar el libro y así añadirlas. De esta forma los dibujos también servirán para enriquecer mi portfolio personal.

Se realizará una investigación previa sobre la depresión y sobre ilustración, además de unas entrevistas para profundizar sobre el libro y el arte en la terapia. En la parte práctica seguiré unas pautas para realizar las ilustraciones donde se explicará las razones artísticas por las que se ha decidido los materiales, el estilo, el formato, las imágenes, etc.

## 2. OBJETIVOS Y METODOLOGÍA

### 2.1. OBJETIVOS

·El objetivo principal de mi trabajo es tener diez ilustraciones acabadas como propuesta para la autora para una futura reedición del libro si se pudiese.

·Saber planificar y elaborar en un tiempo determinado, una serie de ilustraciones basadas en unos microrrelatos que puedan exponerse por sí mismas.

·Tener material para mi portfolio.

·Trabajar la forma de transmitir emociones negativas.

·Representar la depresión adecuadamente en el dibujo sin intención de romantizarla.

·Investigar sobre la importancia que tiene el arte en la terapia para entender mi papel como ilustradora tratando un tema de salud mental.

·Concienciar sobre la salud mental, mostrar que es normal tener sentimientos negativos sobre todo desde el comienzo de la pandemia que nos ha afectado a todos de alguna forma.

## 2.2. METODOLOGÍA DE TRABAJO

En el libro Los cuentos del Miedo, no se intenta romantizar sino expresar de diferentes formas lo que se siente con la depresión y es por eso, que me parece interesante crear esta serie de ilustraciones que puedan expresar de otra manera lo que se siente en un episodio depresivo.

Para hacer este trabajo primero se deberá realizar una investigación de diferentes temas. Principalmente sobre el tema de la depresión, ya que es en lo que se basa el libro por lo que buscare sobre sus síntomas y le hare una entrevista a la autora del libro para conocer más sobre el tema. También, por el tipo de trabajo que se trata, investigaré sobre la ilustración y el libro ilustrado. Miraré diferentes estilos de ilustración centrándome sobre todo en la temática del terror.

Una vez acabada esta etapa realizaré una investigación de referentes con los temas sobre los que voy a trabajar, tanto la depresión como el terror. Tras la investigación se comenzará a trabajar las ilustraciones. Para ello, primero me volveré a leer los microrrelatos varias veces y seleccionaré los que me interesan, ya que son veintiséis y no veo necesario hacer una ilustración de cada uno (algunos microrrelatos ocupan solo una frase). Tras seleccionarlos, remarcaré las frases importantes, para saber explicar por encima de que va cada uno.

Finalizada esta fase haré una lluvia de ideas y escribiré sentimientos que me evocan cada microrrelato. Me ayudaré con un moodboard con imágenes, ilustraciones, fotos, relacionados/referentes a los temas, sensaciones e ideas que he sacado de los microrrelatos. Seleccionaré los materiales y el soporte más apropiados con los temas y las sensaciones que quiero transmitir. Tras decidir ciertos elementos que se repetirán en las ilustraciones para que tengan continuidad, hare los bocetos. Después de la selección de bocetos comenzaré a hacer pruebas de acabados de dibujo: líneas finas o gruesas, acabados más difuminados o más duros, intensidad colores, formas humanas más o menos realistas, etc. Tras terminar las ilustraciones las fotografiaré y les hare una limpieza digital de algún fallo o irregularidad del dibujo.

## 4. REFERENTES

### 4.1. BENJAMIN LACOMBE

Benjamin Lacombe es un ilustrador y autor francés de 39 años que nació el 12 de julio de 1982 en París, donde actualmente vive. Estudió en la Escuela Nacional Superior de Artes Decorativas (ENSAD) en París.

Autor e ilustrador de una veintena de libros, que han sido traducidos y premiados en todo el mundo, entre ellos *Los Amantes Mariposa*, *Genealogía de una Bruja*, *Cuentos silenciosos* y *Melodía en la ciudad*, su obra se expone con frecuencia en galerías.

Entre sus fuentes de inspiración se encuentran el movimiento Prerrafaelistas y el Quattrocento Italiano, primitivo flamenco, así como también artistas más contemporáneos: Tod Browning, Tim Burton, Fritz Lang, Ray Harryhausen, David LaChapelle o Diane Arbus. También usa su entorno personal como fuente de inspiración como su perro Virgil o se inspira en personas reales para sus personajes.

Las técnicas que usa para sus ilustraciones son el gouache, el lápiz y el grafito, las acuarelas y la pintura al óleo. Dependiendo del tipo de ilustración emplea más color o un estilo más monocromo y oscuro.

Sus ilustraciones tienen esa versatilidad de la caricatura que sirve tanto para ilustraciones infantiles como adultas ya que les da ese aire infantil, melancólico e incluso perturbador, como la sensación de una muñeca de porcelana. Lo que más me interesa de para mi trabajo, es ese estilo oscuro y gótico que consigue en ciertos libros como *“Cuentos Macabros”* que dan una ambientación de terror además de hacer las ilustraciones sobre todo con negro y es casi monocromático.

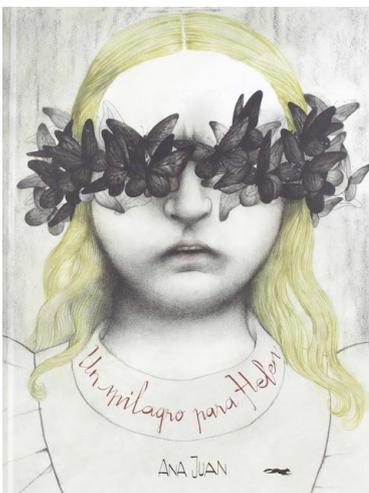
### 4.2. ANA JUAN

Ana Juan es una ilustradora valenciana nacida en 1961 que ganó el premio nacional de ilustración en 2010.

Tras obtener su licenciatura en Bellas Artes por la Universidad Politécnica de Valencia (1982), tuvo la oportunidad de trabajar en las revistas La Luna de Madrid y Madriz colaborando con sus primeras y únicas historietas, de tintes expresionistas en blanco y negro. Fue cuando empezaba a desarrollar un estilo personal compaginando la ilustración con la escultura y la pintura. Sus ilustraciones fueron portada de numerosas revistas y publicaciones como *The New Yorker*.



1. Ilustración de *Cuentos Macabros* de Edgar Allan Poe ilustrado por Benjamin Lacombe.



2. Portada del libro *Un milagro para Helen* de Ana Juan.

Los materiales que suele usar son: papel, colores acrílicos, lápices de colores, lápiz carbón, pinceles y, por supuesto, el ordenador para escanear y retocar las imágenes.

Tiene un estilo infantil y también siniestro, esto último se ve sobre todo en sus libros *Demeter* y *Blancanieves* que son los que tengo de referentes porque usa carboncillo y tinta china.



3. Ilustración del libro "Snowwhite" de Ana Juan.

Dentro de sus referentes está pintura flamenca: Los Brueghel, viejo y jóvenes, Van Eych, Van der Meyden... pero también a Daumier, Kathe Kollwitz o Mark Rothko.

En su proceso de trabajo prioriza las primeras ideas de abocetado que hace tras leer el libro que tiene que ilustrar varias veces. Y lo que mas me interesa es su forma de trabajar y su estilo ya que lo mas importante para ella son esos bocetos a papel y lápiz. Emplea el carboncillo y la tinta china para las ilustraciones finales porque "le gusta la sencillez y engañosa simplicidad de la línea que, con su lenguaje de luz y sombras, intenta conducir la narración con menos elementos que con la pintura."<sup>1</sup> Además de eso, el carboncillo consigue una textura característica y sus ilustraciones adquieren un ambiente gris y oscuro que da peso a la imagen.

---

<sup>1</sup> Entrevista a Ana Juan para la web Gràffica.

### 4.3. JIM KAY

Jim Kay es un ilustrador y grabador británico que nació el 4 de abril de 1974 en Northamptonshire, Inglaterra. Principalmente proporciona ilustraciones para libros infantiles, pero también ha trabajado en cine y televisión como artista conceptual.

Tiene una muy buena técnica de acuarela que se puede ver en libros de Harry Potter que ha ilustrado pero el que más me llama la atención para mi trabajo es su trabajo en el libro *A Monster Calls* (Un monstruo viene a verme).

Para las ilustraciones de *A Monster Calls*, explicó que utilizó Monoprint<sup>2</sup>, Collotype<sup>3</sup>, Aquatint<sup>4</sup>, Etching<sup>5</sup> y Engraving<sup>6</sup>, también Nature Printing<sup>7</sup>. Luego usó tinta en papel, generalmente arrojada o soplada: cualquier tinta vieja en cualquier papel viejo. Parte del dibujo inicial se hizo a lápiz, parte en tinta, parte en acuarela, parte en monograbado. Luego juntaba marcas, impresiones, impresiones en papel, recortes y luego creaba más capas y collage en Photoshop. Me parece un trabajo no del todo planificado pero muy efectivo. Probablemente fue prueba y error y eso me animó con mi trabajo ya que muchas veces tienes ese miedo a que al hacer la ilustración final no quede como esperabas y hay que quitarse ese miedo y soltarse. Además de que aún con todas estas técnicas, usó un estilo monocromo con mucha presencia de negro puro.

---

<sup>2</sup> Estampa a la que se transfiere por contacto la imagen pintada o dibujada en un soporte rígido cuando el pigmento está todavía fresco.

<sup>3</sup> Proceso de impresión fotográfica basado en bicromato.

<sup>4</sup> Tipo de estampación tallando en una lámina de cobre con ácido y luego imprimiéndola.

<sup>5</sup> Proceso de usar ácido fuerte o mordiente para cortar las partes desprotegidas de una superficie metálica para crear un diseño en huecograbado (inciso) en el metal.

<sup>6</sup> Técnica de grabado que consiste en hacer incisiones en una placa de metal que retienen la tinta y forman la imagen impresa.

<sup>7</sup> Proceso de impresión que utiliza plantas, animales, rocas y otros elementos naturales para producir una imagen.



4. Ilustración del libro *Un Monstruo viene a verme* de Patrick Ness ilustrado por Jim Kay.

#### 4.4. EDWARD GORAY

Edward St. John Gorey nació el 22 de febrero de 1925 en Chicago, Illinois, y falleció el 15 de abril del 2000 en Hyannis, Massachusetts. Fue un escritor y artista estadounidense reconocido por sus libros ilustrados de un tono macabro pero con cierto sentido del humor.

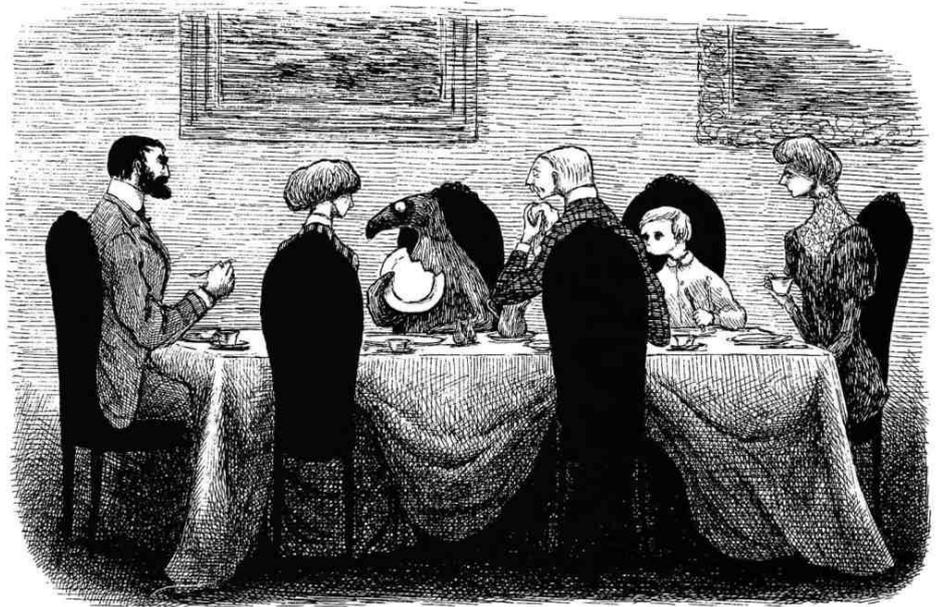
Aunque frecuentemente decía que su aprendizaje artístico formal fue insignificante, estudió arte durante un semestre en el Chicago Art Institute en 1943.

Aun siendo estadounidense sus ilustraciones tienen un aire victoriano muy característico. Sus historias y dibujos narran un mundo eduardiano con hombres con abrigos hasta los tobillos, grandes bigotes, criadas uniformadas y niños vestidos de marineros. Es curioso que, teniendo esa imagen antigua, el estilo caricaturesco y macabro hace de su obra algo atemporal. Sus dibujos son a tinta y pluma lo que hace que el sombreado quede marcado para destacar esas escenas macabras y duras, pero a veces satíricas.

Por su estilo y por su uso de la tinta que es lo que le da ese peso a sus ilustraciones, es por lo que lo tengo de referente. La tinta negra te puede dar dureza y te limita ciertos detalles dejando así lo esencial.



5. Portada del libro *Los pequeños Macabros* de Edward Gorey.



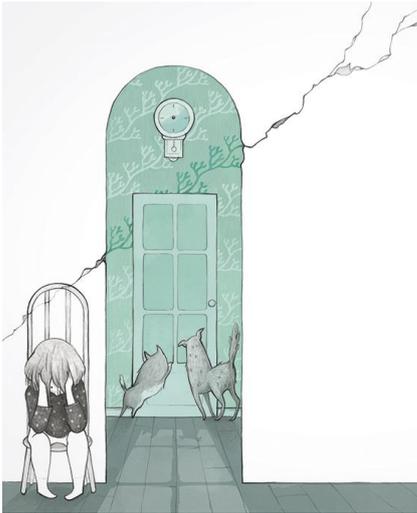
6. Ilustración del libro *El huésped incierto* de Edward Gorey.

#### 4.5. MAITE MUTUBERRIA

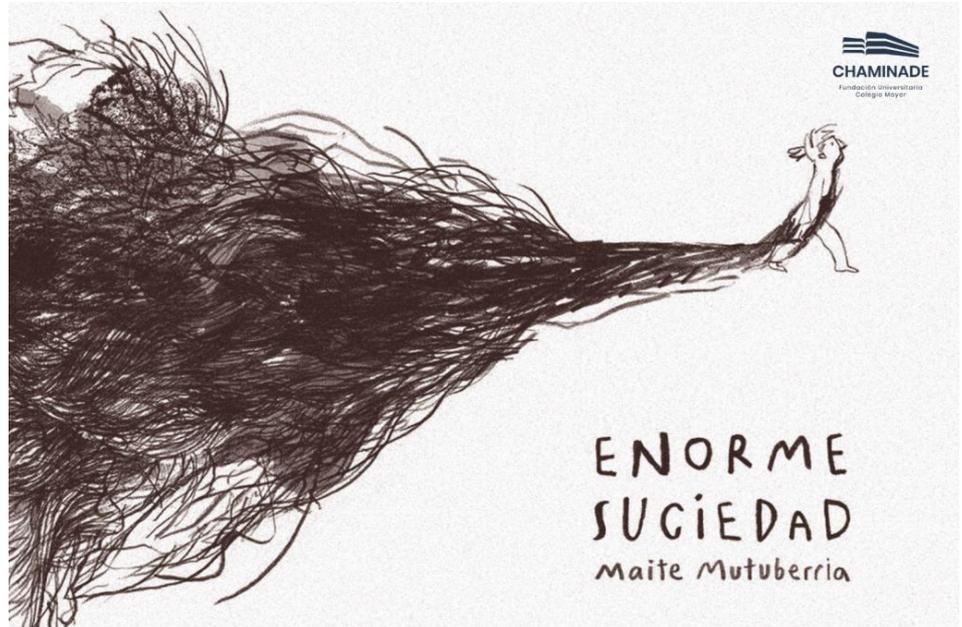
Maite Mutuberría es una ilustradora vasca nacida en Navarra en 1985 que ha estudiado Comunicación Audiovisual en la universidad de Navarra e Ilustración en la Escuela de Arte 10

Ha ilustrado varios libros de literatura infantil y juvenil y ha ganado varios premios, el más reciente el Premio Lazarillo en 2014.

También ha ilustrado sus propias obras como «Lohia» (Enorme Sociedad)(2018). Este libro es mi principal referente ya que trata de la depresión que sufrió la ilustradora por lo que el texto e ilustraciones son muy personales y que aun así consiguen transmitir ese sufrimiento y esa ambigüedad de la depresión que no en todos se sufre igual.



7. Ilustración del Libro Lilo de Inés Garland ilustrado por Maite Mutuberría.



8. Ilustración del libro Enorme Suciedad de Maite Mutuberría.

Para ella el dibujo es una forma de expresarse, comunicarse. Veo en su libro una total libertad del dibujo para expresarse con fuerza y a veces frenetismo en los trazos y no para que quede realista, suave, detallado. No es lo que se busca en ese momento, si no que lo que se busca es simplemente “escupir” un sentimiento o pensamiento. Como ella dice, “El estilo no se trata de tener una forma de dibujar; es contar lo que llevas dentro”.<sup>8</sup>

## 5. PROCESO CREATIVO DE ILUSTRANDO

### LOS MIEDOS

#### 5.1. LA DEPRESIÓN

##### 5.1.1. Qué entendemos por depresión

Para este trabajo me he documentado sobre la depresión ya que es el tema principal del libro y las ilustraciones y lo que quiero es concienciar sobre este tema.

La depresión es un tema serio e importante por eso es necesario investigar de que se trata, ver los síntomas y causas además de comprobar los datos ya que es una condición que padece mucha gente y muchos ni siquiera lo saben.

<sup>8</sup> Maite Mutuberría. Entrevista para la web Naiz.

La depresión es un trastorno emocional que causa un sentimiento de tristeza constante y una pérdida de interés en realizar diferentes actividades. Afecta a los sentimientos, los pensamientos y el comportamiento de una persona, y puede causar una variedad de problemas físicos y emocionales. Puede acabar con dificultades para realizar las actividades cotidianas y que, a veces, sentir que no vale la pena vivir.

El problema de esta enfermedad es que no es visible como la de salud física por lo que no se le da la importancia que se merece. La salud mental es igual o más importante que la física por lo que pienso que se debería hablar más e invertir en ella.

A causa de la pandemia han aumentado los casos de problemas mentales como la depresión entre otros ya que hemos experimentado situaciones extremas: tener que estar encerrado en casa mucho tiempo, que las personas con las que convivan sean abusadores, que pierdan algún ser querido por culpa del covid y ni siquiera puedan despedirse... estas situaciones pueden desencadenar en episodios depresivos.

Datos sobre la depresión:

Cifras de la Organización Mundial de la Salud destacan que la depresión constituye un problema importante de salud pública, más de 4% de la población mundial vive con depresión.

El 6,7 % de la población de España está afectada por la ansiedad, exactamente la misma cifra de personas con depresión, y en ambas más del doble se da en mujeres (9,2 %) que en hombres (4 %). Estas cifras son más elevadas que hace unos años a causa de la pandemia.

Los síntomas de depresión:

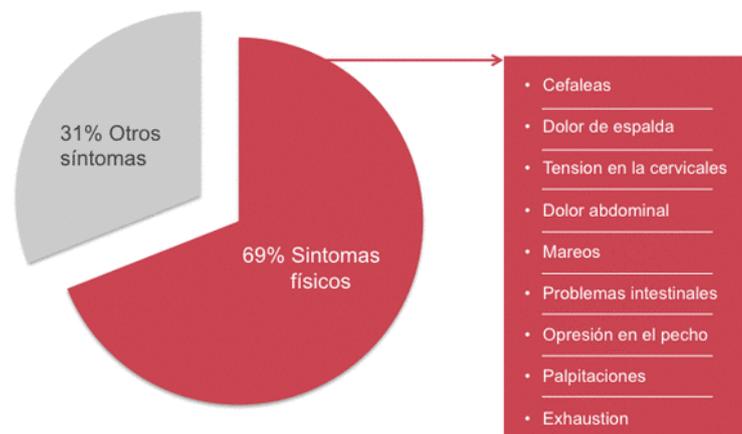
- Sentimientos de tristeza, ganas de llorar, vacío o desesperanza
- Arrebatos de enojo, irritabilidad o frustración.
- Pérdida de interés o placer por la mayoría de las actividades habituales.
- Alteraciones del sueño, como insomnio o dormir demasiado
- Cansancio y falta de energía, por lo que incluso las tareas pequeñas requieren un esfuerzo mayor
- Falta de apetito y adelgazamiento, o más antojos de comida y aumento de peso
- Ansiedad, agitación o inquietud
- Lentitud para razonar, hablar y hacer movimientos corporales

-Sentimientos de inutilidad o culpa, fijación en fracasos del pasado o autorreproches

-Dificultad para pensar, concentrarse, tomar decisiones y recordar cosas

-Pensamientos frecuentes sobre la muerte, pensamientos suicidas.

-Problemas físicos inexplicables, como dolor de espalda o de cabeza



9. Gráfico sobre los síntomas de la depresión del iFightDepression.<sup>9</sup>

Cuando leí el libro de mi amiga hablando de su depresión y su experiencia personal, sentí que en otro momento no me hubiera identificado tanto, pero en el momento en que vivimos ahora, mucha gente necesita conocer este tipo de cosas para sentir que no están solos. Al leerlo vi lo mucho que ella necesitaba expresar su experiencia, esas sensaciones. Y eso me hizo ver que yo también necesitaba exteriorizarlo. Es un grito de auxilio, es una terapia y un desahogo.

### **5.1.2. Entrevista a Lucía Caparazon. Compartiendo experiencias personales.**

**Blanca: ¿Podrías decir en que momento decidiste escribir estos relatos y cuánto tiempo tardaste?**

Lucía: Pues hará ahora como dos o tres años. Empecé a escribir sin ninguna intención en realidad, sólo era algo que necesitaba hacer. Cuando me di

<sup>9</sup> ifightdepression.com es una marca y una iniciativa de la (EAAD) consorcio Alianza Europea contra la Depresión, desarrollado e implementado por el consorcio: Prevención de la depresión y mejorar la sensibilidad a través de redes en la UE (PREDI - NU), y apoyado por la Agencia Europea para la Salud y Consumo (AESC).]

cuenta de que podía hacer un libro con eso, empecé a recopilar los microrrelatos que escribía y a juntarlos todos en un mismo sitio. Tardé como un año o así en escribirlos todos, porque sólo era capaz de escribir cuando sentía que algo se me desbordaba por dentro.

**Blanca: ¿Que intención tienen estos relatos, los ves como una herramienta, una advertencia, un desahogo...?**

Lucía: Son, en gran parte, un desahogo personal. Como he dicho antes, sólo escribía cuando lo necesitaba y porque era incapaz de manejar mis sentimientos sola. Escribir era lo único que me aliviaba. Pero en el momento en el que decidí que iba a ser un libro, lo primero que pensé es que me gustaría mucho que todo eso que yo sentía pudiera servir de ayuda a alguien más. Como una vía de escape de la realidad. Cuando estás en una situación así, ver que hay alguien más que te entiende y es capaz de decir lo que te está pasando es casi un salvavidas.

**Blanca: Aún habiendo publicado ya el libro, ¿cuando lo escribías pensabas en que ilustrarlo fuera una opción?**

Lucía: Se me pasó por la cabeza ya al final de todo el proceso. Cuando ya casi estaba a punto de publicarse. Pero no es tan fácil hacer eso, así que lo dejé para otro momento.

**Blanca: ¿Cuando escribía te imaginabas escenarios, dibujos, personas, sensaciones...?**

Lucía: Siempre. Soy incapaz de escribir sin imaginarme lo que estoy escribiendo. De hecho, creo que mis escritos son más una imagen en mi cabeza que mis dedos han traducido en letras que palabras sueltas que se me ocurren. Ya sea un escenario, una persona, un dibujo... Sea lo que sea, si soy capaz de ponerlo en palabras es lo que haré.

**Blanca: ¿Por qué crees que puede ser interesante que ilustre tu libro?**

Lucía: Mi libro, como siempre digo, es "oscuro". Los microrrelatos describen sentimientos muy negativos e intenta transmitir tanto el vacío como la sensación de ahogarse que yo sentía entonces. Los dibujos y las ilustraciones son una forma propia de interpretar la vida y muchas veces, una sola imagen puede transmitir en un segundo lo que a mí me costaría con diez páginas escritas.

### **5.1.3. La arteterapia.**

La Arteterapia es un tipo de terapia artística que consiste en la utilización del arte como vía terapéutica para sanar trastornos psicológicos, tratar miedos, bloqueos personales, traumas del pasado y otros trastornos. "El arte no cura pero puede ser terapéutico y el sufrimiento puede ser una oportunidad para la creación en vez de ser un obstáculo."- Mireia Bassols

Como he dicho antes, este trabajo me sirve como desahogo personal, como terapia. Ya que a veces la mejor forma de expresar los sentimientos no es con las palabras y creo que es interesante por si les sirve a otras personas. Por esto investigué sobre la arteterapia y la importancia que tiene con la depresión.

El arte se puede expresar de diferentes formas e implica tener en cuenta la noción de creatividad. La creatividad estimula la capacidad de transformar, que se expresa en el proceso creativo, a través de poder generar algo nuevo para la persona.

La comunicación no verbal predomina desde el nacimiento en el bebé, que se expresa a través de sus emociones como el llanto o la risa. En el transcurso de su vida, el hombre se expresa por la palabra y el cuerpo, desde lo psicológico y lo endocrinológico.

Los trastornos como la depresión pueden provocar muchas veces una actitud de aislamiento que dificulta el acceso a la palabra pero que tiene expresión corporal, lo que justifica la utilización de otras modalidades terapéuticas que no incluyen la palabra como instrumento de mediación con el otro.

“Mientras que hablar sobre nuestras emociones es algo muy personal e incómodo para ciertas personas, las obras de arte nos brindan la posibilidad de analizar dichas emociones al margen de la persona”<sup>10</sup> (Ivcevic, Hoffmann, Brackett, & Botín, 2014, p. 20)

“El tiempo que dedicamos a la expresión artística es un tiempo que dedicamos a observarnos, a enfrentarnos a nosotros mismos... El acto creativo es un estado de entrega total que tiende un puente entre todos los aspectos del ser; conecta razón y emoción, sentimiento y pensamiento, intuición y percepción, aumentando la creatividad y el bienestar tanto a nivel social como personal”<sup>11</sup> (Albano & Price, 2014, p. 90).

#### 5.1.3.1. Entrevista a Susana García

Al ver la relación que podía tener la arteterapia con mi trabajo, hice una investigación y tras eso entrevisté a Susana García, que fue directora del Master de Arteterapia de la UPV desde el 2013 hasta el 2018. Ahora quienes llevan la dirección del master son Miguel Corilla y Ana Hernández pero Susana

<sup>10</sup> Ivcevic, Z., Hoffmann, J., Brackett, M., & Botín, F. (2014). Arte, Emociones y Creatividad. Revista Fundación Botín, 6-25.

<sup>11</sup> Albano, A. A., & Price, G. (2014). Artes plásticas. Revista Fundación Botín, 88-105.

sigue siendo parte del master. Le hice una serie de preguntas para entender mas en profundidad la arteterapia, su importancia y su relación con mi trabajo.

**Blanca: ¿Podrías explicar la arteterapia para alguien que no sepa nada al respecto?**

Susana: Es el trabajo terapéutico a través del arte. Que puede ser tanto para ayudar al paciente en su proceso de sanación durante una enfermedad o un duelo, como para prevenir que alguien, que en un momento estresante, no caiga en enfermedad.

**Blanca: ¿Cómo y cuándo se inició la arteterapia?, ¿Se vio reflejado en algún movimiento artístico?**

Susana: A principios siglo 20. Psicólogos y psiquiatras vieron como el arte beneficiaba a los pacientes. Las vanguardias artísticas comenzaban a profundizar en la importancia de la intuición, de lo automático. El movimiento surrealista por ejemplo, trabaja con el subconsciente. Jean Dubuffet trabajaba con enfermos mentales y hubo animadores que trabajaron en psiquiátricos contando lo que aprendían de pacientes. Luego a partir de la segunda mitad del siglo 20 y en los últimos 30 años se ha consolidado en distintos lugares del mundo la arteterapia como una manera de trabajar con distintos tipos de poblaciones, personas con riesgo de exclusión o con algún tipo de adicción.

**Blanca: ¿Que diferencia la arteterapia de otros tipos de terapia?**

Susana: Hay muchos tipos de terapia pero sí que veo que a diferencia de las sesiones normales de psicólogos y psiquiatras, en las sesiones de arteterapia hay más libertad ya que el paciente tiene voz para expresarse de diferente forma. Tienes otras herramientas para contactar con el paciente.

**Blanca: ¿Qué se estudia, en líneas generales, en el Master de Arteterapia?**

Susana: En el primer año se da la mediación artística. Está dentro del campo del acompañamiento preventivo. Trabajas de mediador y tiene cuatro niveles: El campo de la sanidad, de lo cultural, de lo social y de la educación. Es un año y te reencuentras con los campos artísticos para verles un uso en la relación de ayuda. Hay asignaturas artísticas y de psicología con prácticas aplicadas.

En el siguiente año profundizamos en la arteterapia, la enfermedad, la psicología y psiquiatría, donde vamos a trabajar de otra manera los lenguajes plásticos para establecer esa relación de ayuda, y trabajar con psicólogos, nefrólogos, etc. Las prácticas son más específicas y más largas. Después, el

master tiene un instituto de investigación que te recoge para que sigas trabajando con supervisión incluso en el mundo laboral.

**Blanca: ¿Qué pasos se siguen en una sesión de arteterapia?**

Susana: Se empieza con una presentación y después se plantea al paciente (o a los usuarios si es una sesión grupal) el tipo de práctica que se va a realizar y cuánto va a durar. Después el paciente desarrolla la práctica, se muestra y hay comentarios pero sobre todo el paciente ya que en nuestra rama de la arteterapia, la psicoanalítica y psicodinámica, no hay valoración ni se juzga el trabajo del paciente.

**Blanca: ¿Se podría hacer una sesión de arteterapia sin mediador, como una autoterapia?**

Susana: No, no puedes hacer una sesión de arteterapia tu solo al igual que un psicólogo no se trata a si mismo. Se necesita una persona de fuera, es como el espejo donde te miras. No se puede hacer un trabajo profundo, conocer y progresar si no te acompaña otra persona. Si trabajas por tu cuenta puedes entrar en crisis, puedes abrir alguna herida y quedarte estancada. Los trabajos de artistas pueden ser muy terapéuticos y transmitir mucho pero si no les han acompañado nadie en el proceso, la obra no ha sido a raíz de una sesión de arteterapia.

**Blanca: ¿Las obras de arteterapia se podrían exhibir?**

Susana: No se suele hacer porque es un trabajo muy privado, si se muestra es con permiso previo, sin poner los nombres etc. No es la finalidad de la arteterapia el exponer.

Es diferente en trabajos de mediación por grupos donde, con permisos, se expone lo que se ha hecho en la sesión, el tema que se ha tratado y sirven para estudios.

Trabajé con unos usuarios en unas sesiones grupales en las que debían traer fotos suyas y familiares luego, tenían escribir la historia de su vida en medio folio y después les pedíamos que nos la volvieran a contar como si fuera un cuento breve. Quien quisiera donaba las historias y yo las ilustraba y hacíamos una corta animación. Esos cuentos animados se usaron y se usan para trabajar con niños, adolescentes, mayores, en educación en social y en terapia tratando temas universales, el abandono, la identidad, la autoestima. Eso si viene de trabajo terapéutico con permisos.

**Blanca: ¿Podríamos decir que dentro del arte terapéutico mi trabajo de TFG me hace una especie de mediador?**

Susana: Exactamente. Tanto el dibujo como la escritura son medios de arteterapia. Por lo que sirves de mediadora ilustrando lo que te transmite las experiencias de la autora. Reinterpretas los relatos y eso enriquece aportando lo que tu hayas vivido. Ella ha hecho limpieza de su canal y yo canalizo, apporto de forma que ella no puede. Y les llegara a otros leyéndolo y viendo las ilustraciones.



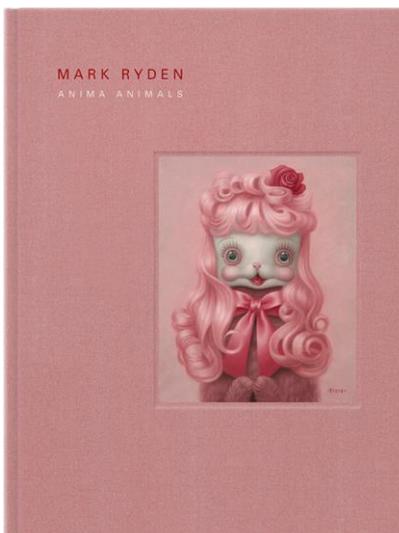
10. Captura de la videollamada entre Susana García y yo acompañadas por M<sup>a</sup> Carmen Poveda. 2022.

## 5.2. LOS LIBROS ILUSTRADOS

Según la Rae una ilustración es la estampa, grabado o dibujo que adorna o documenta un libro.

Para ser más concretos, es una visualización hecha por un artista. Es un dibujo (o pintura, collage, grabado, foto, etc.) que explica algo. No es necesario que la ilustración sea dibujada, una foto en una enciclopedia es también una ilustración, porque explica lo que está escrito.

Durante mucho tiempo, la ilustración ha sido una disciplina artística que no ha sido muy preminente en los artistas de cada época. Sin embargo, desde el siglo XX esta situación cambió. Podríamos decir que Heinrich Kley fue el precursor de la corriente de ilustración actual, teniendo un estilo muy caricaturizante que se ve reflejado en varios ilustradores actuales. La edad de oro podría ser la década de los 70 y 80 con artistas internacionales de renombre como Mark Ryden, Gary Baseman o Ray Caesar.



11. Portada del libro Anima Animals de Mark Ryden.

La ilustración no tiene porque necesariamente apoyar un texto sino que puede entenderse por si misma, y no solo se encuentran en los libros. Esto se debe a que ha ido evolucionando conforme lo han hecho las tecnologías y podemos ver tanto ilustración con técnica tradicional como digital. También se pueden combinar ambas como hacen muchos ilustradores hoy en día que aun quieren que se vea el dibujo con técnica tradicional pero terminan y corrigen de forma digital. Además de esto, hay distintos tipos de ilustración dependiendo de en que ámbito se use: la editorial, la científica, la publicitaria y la literaria.

En la literaria es donde se encuentra el libro ilustrado. Un libro ilustrado combina narrativas visuales y verbales en el formato tradicional de libro. Cualquier obra que combine el formato narrativo con imágenes se puede considerar un libro ilustrado.

Normalmente este tipo de libros se suele pensar que son solo infantiles pero nada mas lejos de la realidad. Es verdad que los libros infantiles se suelen ilustrar ya que facilita la transmisión del mensaje al lector y lo entretiene con los colores y las formas pero hoy en día, vemos como el placer de leer un libro ilustrado es para cualquiera ya que el hecho de que aparezcan imágenes, no significa que no pueda estar hablando de temas complejos, adultos o incluso oscuros.

### 5.3. CARACTERÍSTICAS DE ILUSTRANDO LOS MIEDOS

Retomando lo dicho en el punto anterior, algo que quiero destacar en mi trabajo es el mostrar esa posibilidad no solo de ilustrar un dibujo con temática adulta, sino conseguir perturbar con la imagen. Una imagen tenebrosa puede dar tanto miedo o más que un texto describiendo algo terrorífico y además el impacto te llega antes.

Para este trabajo las ilustraciones se caracterizarán por ser en técnica tradicional, combinando técnica seca y húmeda. La técnica seca será sobre todo el carboncillo para crear textura, degradados como claroscuros. La técnica húmeda que será tinta china, será para crear bloques de color planos que den peso a la imagen. Se ha decidido que que en las ilustraciones no haya mas color que el negro y gris de la tinta y el carboncillo ya que, al tratar el tema de la depresión, el color podría distraer o quitarle seriedad. La ilustración se hará en formato A3 para trabajar detalles y al disponerlo en el libro, ocuparan una página completa.

En este trabajo, aunque se trate del libro de otra persona con su propia experiencia, lo que quiero es también transmitir mis propios miedos y



12. Ilustración "Silent Partner" de Ray Caesar.

sentimientos ya que yo he pasado por algo parecido. El libro es un canalizador y las ilustraciones pueden complementarlo pero también puede mostrarse por si solos para contar lo que yo misma he llegado a sentir al estar sola con mi mente. Es por todo esto que la autora no ha participado de ninguna manera en la realización de las ilustraciones. Los continuos elementos asociados a la muerte, a la sangre, al vacío (el vacío de la mente, el dejar de existir o de sentir) que tendrán los dibujos, son algunos elementos que retratan mis propios miedos.

## 5.4. PROCESO CREATIVO DE LAS ILUSTRACIONES

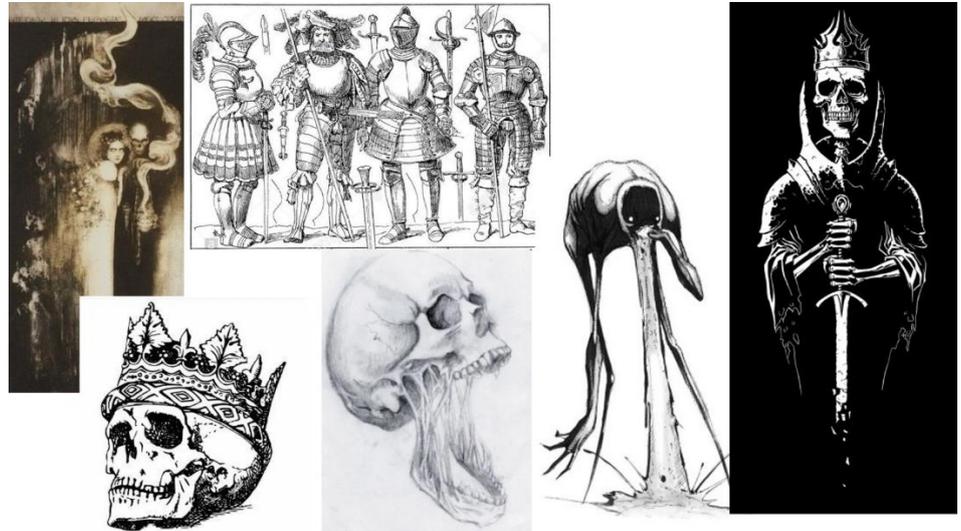
Voy a mostrar el proceso que seguí en cada microrrelato para elaborar las ilustraciones. Las pautas en general son, primero un extracto del microrrelato para entender la idea principal, después una reflexión personal de lo que me transmitía, luego una lluvia de ideas con palabras clave de las emociones que me transmite, un moodboard con imágenes para usar de referencia, después explicación de la escena que he dibujado y proceso del dibujo.

### 5.4.1 El Rey del Miedo

*“Tu corazón sabe que tan pronto como tu espada haga uso de su filo, pondrá fin a mi reinado y dará comienzo al tuyo. Es el temor a defraudar a los que te rodean y a tener que afrontar las consecuencias día a día.”*

Mi interpretación de este microrrelato es que es que el miedo tiene mucho poder en nuestras vidas. Tanto, que nos paraliza de muchas formas. Este miedo es creado por la ansiedad que suele ir ligada a la depresión. Por un miedo así se puede hasta dejar de vivir y solo existir, intentando no hacer nada que pueda afectar al prójimo, lo cual es imposible. Sabes que no debes vivir así pero no sabes como cambiarlo porque ese cambio crees que puede ser catastrófico.

Algunas de las ideas principales que me transmite son: fantasía, poético, terrorífico, impaciente, duda, ingenuo, paralizado, sometido.



13. Moodboard

En esta ilustración es donde mas pruebas hice ya no tenia claro el formato del dibujo. Después de varias pruebas vi que lo mejor es que todas las ilustraciones estuviesen dispuestas en vertical para que ocuparan una página entera. Tras algunas pruebas de materiales como la acuarela y el rotulador, concluí que lo mas adecuado seria el carboncillo y la tinta china. Para esta ilustración quise crear una escena que no existía en la historia. Para mi el miedo del que se habla en los relatos es algo que nos invade como un parasito y quería representarlo como ese tinte negro (o sangre negra como dice la autora). El rey del miedo lo retrataré de forma esquelética ya para mi representa una persona que a “muerto” bajo todos sus miedos y estará agarrando al caballero para pasarle todos sus miedos por la boca como si los vomitara. De esa forma el caballero estará siendo “poseído” por los miedos sin poder hacer nada.

Tras varios bocetos a lápiz y carboncillo para tener claro como disponer la escena comencé con la ilustración final. Los dos personajes los he dibujado con lápiz conté 3B y el sombreado lo he hecho primero a carboncillo para hacer un degradado bien difuminado y luego lo he oscurecido con el lápiz conté para remarcar el claroscuro. Para contrastar los las poses estáticas de los personajes le he creado un cuello largo y retorcido al Rey de miedo para que quede más dinámico y añada líneas curvas al dibujo. Para terminar, usé la tinta china sin diluir en agua para pintar el interior de la capa del rey y la sustancia que le sale de la boca y así peso a la imagen y representar el miedo.



14. Boceto a carboncillo sobre papel continuo marrón de *El Rey del Miedo*.



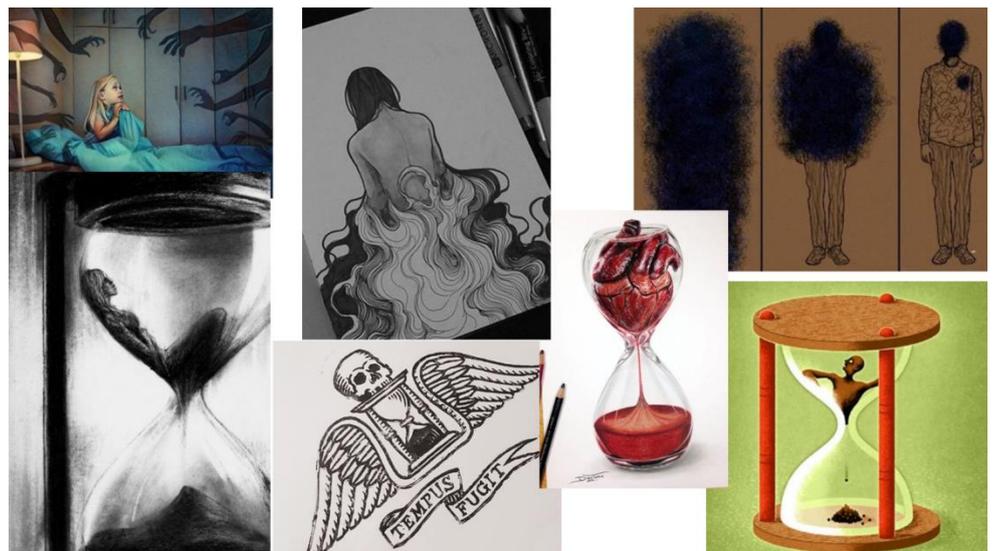
15. Ilustración final de *El Rey del Miedo*.

#### 5.4.2. *Se te acaba el tiempo*

*“No es de un día para otro, pero llegará te lo aseguro. Lo siento, creciendo despacio en mi interior. Lo notarás, la degradación crecerá y me convertiré en un alma en pena con una máscara de plástico en la cara que me ayude a sobrevivir día a día.”*

En este relato más que una historia, la autora hace un aviso a la persona que esta leyendo. Usa la palabra depresión y lo describe como un infierno sin ningún tapujo. Quiere dejar claro que lo que se esta leyendo no es fantasía ni es inventado, sino que es su propia experiencia y no tiene otro nombre que depresión. No podemos simplemente pensar que si llevamos mucho tiempo mal, simplemente es una mala racha que se pasará sola porque de esa forma podríamos estar yendo por un camino de no retorno. Quiere dejar claro que si alguna vez te has sentido así debes hacer algo para remediarlo y lo dice de la peor forma posible ya que escribió los relatos en sus peores momentos y sabe lo que es.

Los sentimientos principales que extraigo de este relato son: impotencia, frenetismo, agobio, temor de que otros caigan y no poder hacer nada. A continuación se muestran las imágenes que forman el Moodboard.



16. Moodboard

Para esta ilustración escogí crear una escena representando la falta de tiempo y desgaste. El personaje de la ilustración se encontrará atrapado en un reloj de arena del que en vez de caer arena, caerá la tinta negra que recordemos que representa los miedos, unos miedos que pesan, que desgastan y consumen a quien los sufre. El personaje se está deshaciendo a causa de la tinta, por lo que se le empezara ver los huesos e intentará impedir con la mano que siga cayendo tinta pero sin éxito.

En los bocetos iniciales no había reloj de arena, pero lo cambié para que la ilustración tuviera más elementos y para remarcar la sensación de agobio y desesperación. Todo el dibujo ha sido realizado con carboncillo y lápiz conté. La “arena” del reloj esta pintada con tinta china.



17. Boceto a carboncillo sobre papel continuo marrón de *Se te acaba el tiempo*.



18. Ilustración final de *Se te acaba el tiempo*.

#### 5.4.3. El lado oscuro del espejo

*“Cuando entro al baño y me veo en el espejo mi máscara se cae y cobro consciencia de mi propio cuerpo. Pavor, pánico de no reconocerte a ti misma. Pero vuelvo a poner el piloto automático para no tener que lidiar con la verdad. Que la persona del espejo no soy yo y que estoy desperdiciando mi vida escondiéndome.”*

En este microrrelato siento que la autora describe lo que es tener que enfrentarte cada día contigo mismo. Sientes que algo en ti no está bien que no eres feliz y sufres pero crees que la solución más fácil es “enmascararlo”, fingir que no esta y seguir con tu vida. Pero vivir fingiendo es muy agotador mentalmente y el simple hecho de que te quedes a solas con tus pensamientos, mirándote al espejo, analizándote, hace que te asustes.

Las ideas principales que me transmite son falta de identidad, desesperación, vacío, cansancio, disociar.



19. Moodboard

Para que la escena quedase potente se me ocurrió que el espejo estuviera roto como si por miedo a su reflejo, el personaje lo hubiera roto para no verse. Además, para no hacer una perspectiva extraña entre la persona y su reflejo, decidí que solo se viera el espejo y que en este se viesen las dos partes de la persona, la que está en “piloto automático” y la parte que está asustada. Todo el dibujo estaría a carboncillo y lápiz conté mientras que en la parte del espejo donde la persona esa asustada el fondo está pintado con tinta china.



20. Boceto a carboncillo sobre papel continuo marrón de *El lado oscuro del espejo*.



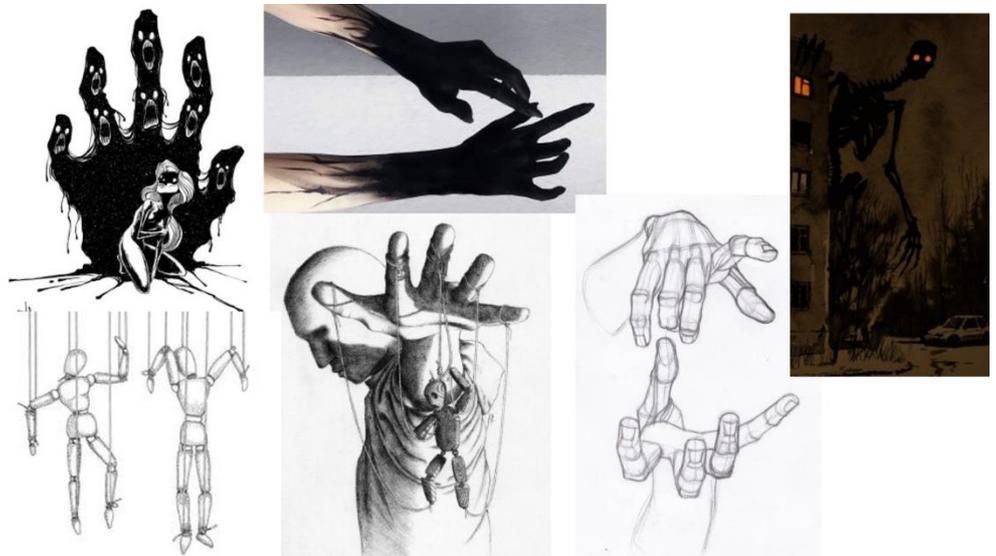
21. Ilustración final de *El lado oscuro el espejo*.

#### 5.4.4. Jugando con el diablo

*“En ese momento, cuando te rindes, cuando decides que estás cansado de luchar contra lo imposible y por fin aceptas que no podrás ganar, es cuando te das cuenta de la verdad. La lucha era en vano, porque aquel era el juego del diablo. La partida estaba perdida incluso antes de empezar a jugar.”*

En este relato se crea un personaje nuevo dentro del individuo, el demonio. Puede ser como cuando nos inventamos que hay un ángel y un demonio en nuestros hombros diciendo que hacer. Según la autora este demonio es una parte que se apodera de ella constantemente. Las acciones las hace ella pero no son intencionadas, no lo puede evitar y es una buena forma de describir la depresión. No puedes simplemente dejar de ser así, hay un proceso, y puedes recaer. Es algo que creo que es importante que la gente entienda por que por culpa de este “demonio” les es muy difícil avanzar en el proceso de sanación.

Las ideas en este relato siento que son impotencia, engaño a uno mismo, rabia, descontrol, inevitable.



## 22. Moodboard

Para transmitir ese sentimiento de miedo e impotencia he decidido dibujar a una persona con expresión humana y cuerpo de marioneta, que es controlada por un ser más grande y poderoso. La elección de que este ser sea un esqueleto es algo estético ya que me parece un elemento que representa lo negativo, la muerte y me parece interesante que aparezca de forma recurrente en las ilustraciones.



23. Prueba carboncillo sobre papel continuo gris de Jugando con el diablo.



24. Ilustración final de Jugando con el diablo.

#### 5.4.5. Certeza

*“Si no lo has sentido no lo vas a entender el dolor de la certeza la confianza ciega de pensar que no puedes hacer lo que los demás hacen. No caigas en la certeza. Entrar te costará la vida y salir es un infierno.”*

Para mi la diferencia que hay entre este microrrelato y el de “Se te acaba el tiempo” es que en el anterior lo peligroso es no saber lo que te pasa, lo ignoras. Pero cuando en este se habla de la certeza, sabes perfectamente lo

que te pasa y te convences de que no vas a salir jamás. Esto es porque piensas que no puede ir a peor pero la autora te avisa que no es así, que lo peor es rendirse.

Las ideas principales que tuve en cuenta son impotencia, resignación, tristeza, aceptación, hundirse, peso, atrapado, sin escape.

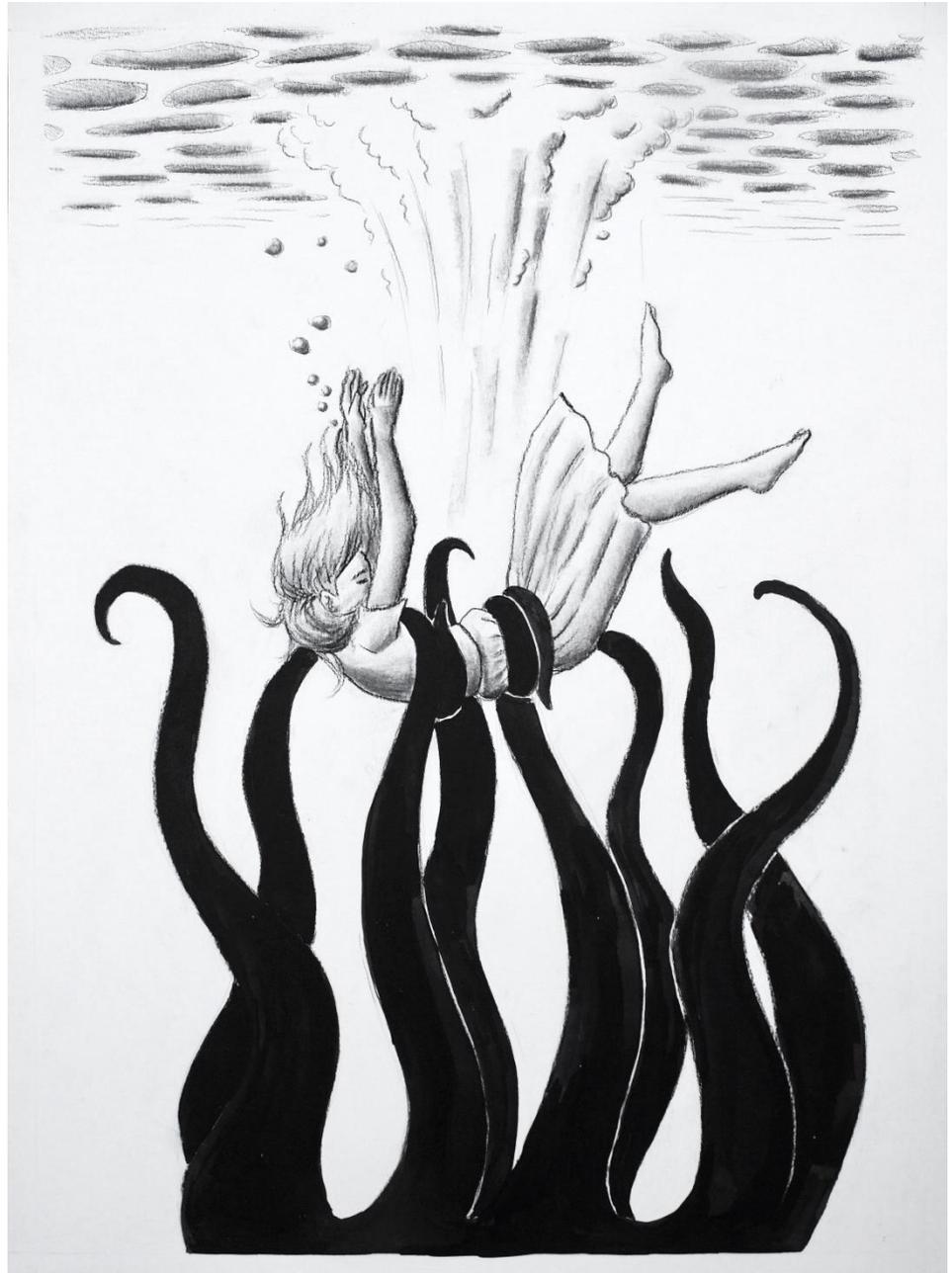


25. Moodboard

Siguiendo lo que dice el relato creo que la mejor forma de representar la certeza, es dibujando a la persona hundiéndose en el mar ya que si te rindes y dejas de nadar te hundes y cuando te arrepientes y quieres volver a la superficie puede ser tarde. Para remarcar esa imposibilidad de volver a la superficie he dibujado un monstruo marino que es esa parte de ti que te convence de tirar la toalla y te mantiene en el fondo del mar, en la miseria.



26. Ilustración de Certeza dibujo a línea.



27. Ilustración final de Certeza.

#### 5.4.6. Parasito

*“Te quitaré todo lo bueno que tengas en tu vida y no te daré nada a cambio. Robaré tu alma y te amargaré la vida. Porque así es como actúo, como un parásito.”*

En este relato la autora muestra como la depresión puede afectar a los que te rodean haciendo que te odies a ti mismo y te veas como nada mas que un

ser que no hace nada bueno. Hace que llegues a odiarte y crees que lo mejor es quedarse solo.

Las ideas principales que me transmite son miedo a hacer daño sin querer, miedo a la pérdida, miedo a no cambiar y quedarse solo, odio a uno mismo.



28. Moodboard

En la ilustración al personaje que cree ser un parásito, lo dibujé con una especie de apéndice que le sale de la espalda que será el monstruo que él cree que es. Este monstruo tendrá cabeza de calavera para dar terror y representar los terribles pensamientos de la depresión como he hecho en ilustraciones anteriores. Esta persona está intentando advertir a otra de que es peligroso pero la otra no lo ve a él sino al monstruo que es su enfermedad.



29. Boceto descartado de *Parasito*.



30. Ilustración final de *Parasito*.

#### 5.4.7. Atrapado

*“Soy prisionero de mi propia cabeza. Estoy enjaulado, encadenado, sin poder moverme. Lo peor es que yo me encerré aquí en primer lugar y ahora, mi cabeza está tratando de matarme.”*

En este relato se expresa la peor forma en la que una persona puede sentirse atrapada, ya que el único sitio del que no puedes huir es de tu mente y es la misma que te quiere hacer daño durante la depresión.

Las primeras ideas que me vinieron a la mente a leerlo fueron sin salida, claustrofobia, malos pensamientos, enjaulado, apretujado, agobiado, incómodo.

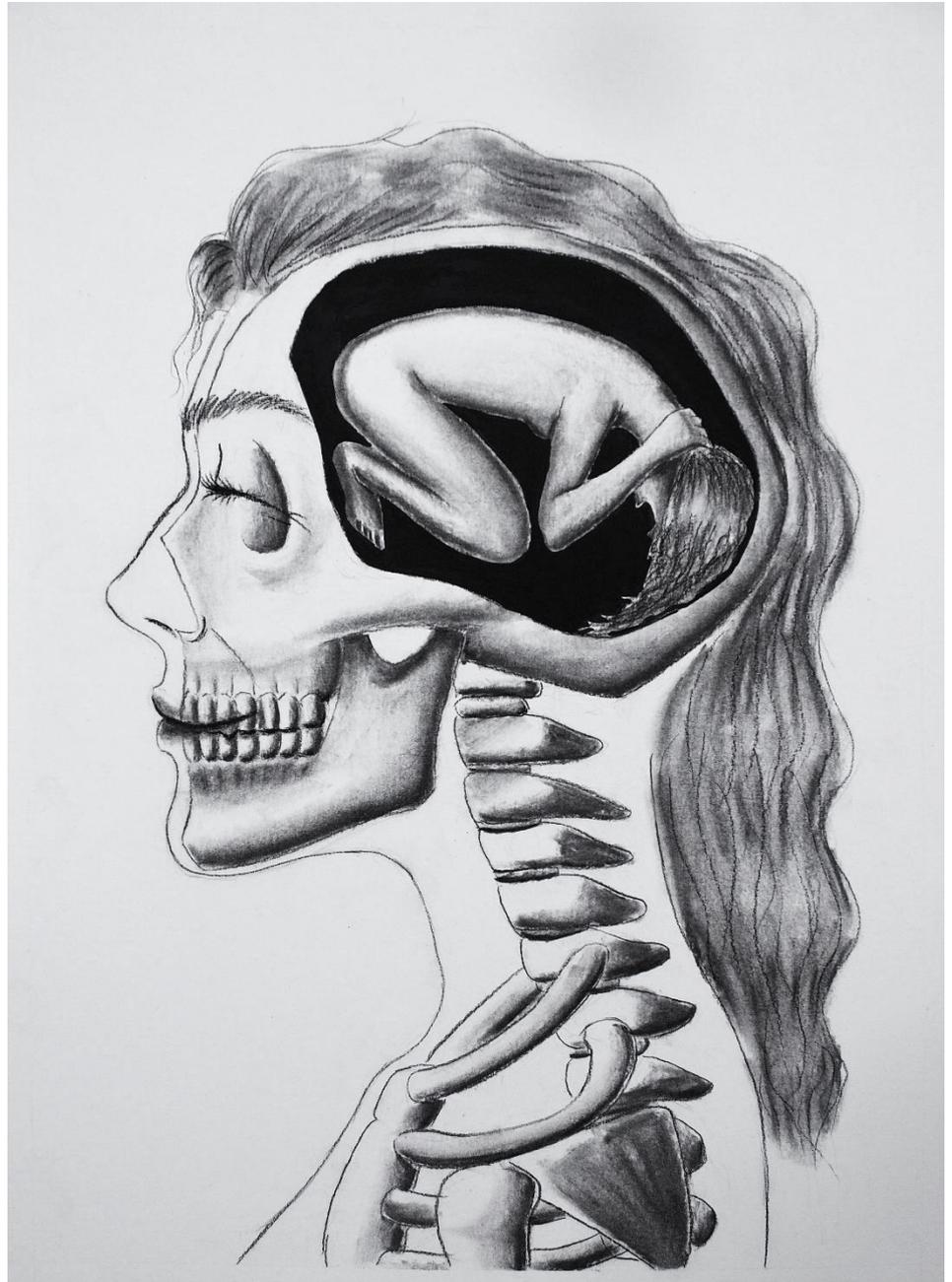


31. Moodboard

Al principio quería representar al personaje atrapado dentro de sí mismo como si estuviera en una jaula. Pero me pareció que no era lo más adecuado ya que de una jaula siempre parece que hay alguna oportunidad de salir. Me pareció que lo más adecuado era dibujar una persona atrapada en su propia cabeza. Esto hará que transmita agobio y claustrofobia, y no parece haber forma de salir ya que no nos podemos sacar nuestro cerebro.



32. Boceto descartado de *Atrapado* a carboncillo sobre papel continuo.



33. Ilustración final de *Atrapado*.

#### 5.4.8. Locura

*“Mi cabeza está rota. Se está rompiendo. Está rota. Algo falla. No sé qué es, pero no para. Crece. Se rompe más. Me rompo más. Miedo. Descontrol. Pánico. Es imparabile. Terror.”*

Este relato creo que es el que describe de la forma más terrorífica cómo funciona la mente en un momento depresivo y de ansiedad. Como he comentado antes, no puedes huir de tu mente que te dice cosas malas así que

tienes que intentar que funcione bien pero no lo consigues. Estas tan mal que no quieres pensar y a la vez solo quieres distraerte con lo que sea. Todo eso hace que no trabajes bien que no hagas las cosas como normalmente hacías y eso te estresa.

Las ideas principales son mente saturada, agobio, miedo, falta de concentración, indecisión, falta de control, pánico.



34. Moodboard

La forma que he decido para representar como la cabeza no se aclara y piensa varias cosas a la vez, esa dibujando varios rostros en una misma cabeza intentando despegarse. Al ser pensamientos negativos una cara estará enfadada vomitando como queriendo expulsar la rabia, mientras que otra estará llorando. La cara que se encuentra en medio estará muy distorsionada a causa de las otras dos, pero sonriendo para representar la locura de haber perdido la cabeza. Además, la negatividad y miedo lo represento con el tinte negro que le sale a una de los ojos y a otra de la boca.



35. Boceto descartado de *Locura* a carboncillo sobre papel continuo.



36. Ilustración final de *Locura*.

#### 5.4.9. Yo soy la tortuga

*“Este mundo va tan deprisa que da vértigo. No te van a esperar. Porque aquí lo que importa es quien gana la carrera. Y yo lo único que quiero es llegar a la meta.”*

Tras todas las formas que ha tenido la autora de explicar los problemas a causa de la depresión, aquí nos muestras las consecuencias de padecer esta enfermedad en una sociedad que solo quiere que seas útil todo el tiempo.

Todos tienen que ir a un buen ritmo: estudiar, aprobar, ir a la universidad, conseguir un buen trabajo... Mientras una persona con depresión, o ansiedad, que sabe que no funciona como el resto, veo como no consigue el mínimo necesario para ser un ciudadano "aceptable".

Las ideas que me transmite son impaciencia, miedo a no ser suficiente, a no hacer lo que la sociedad dice, a fracasar.

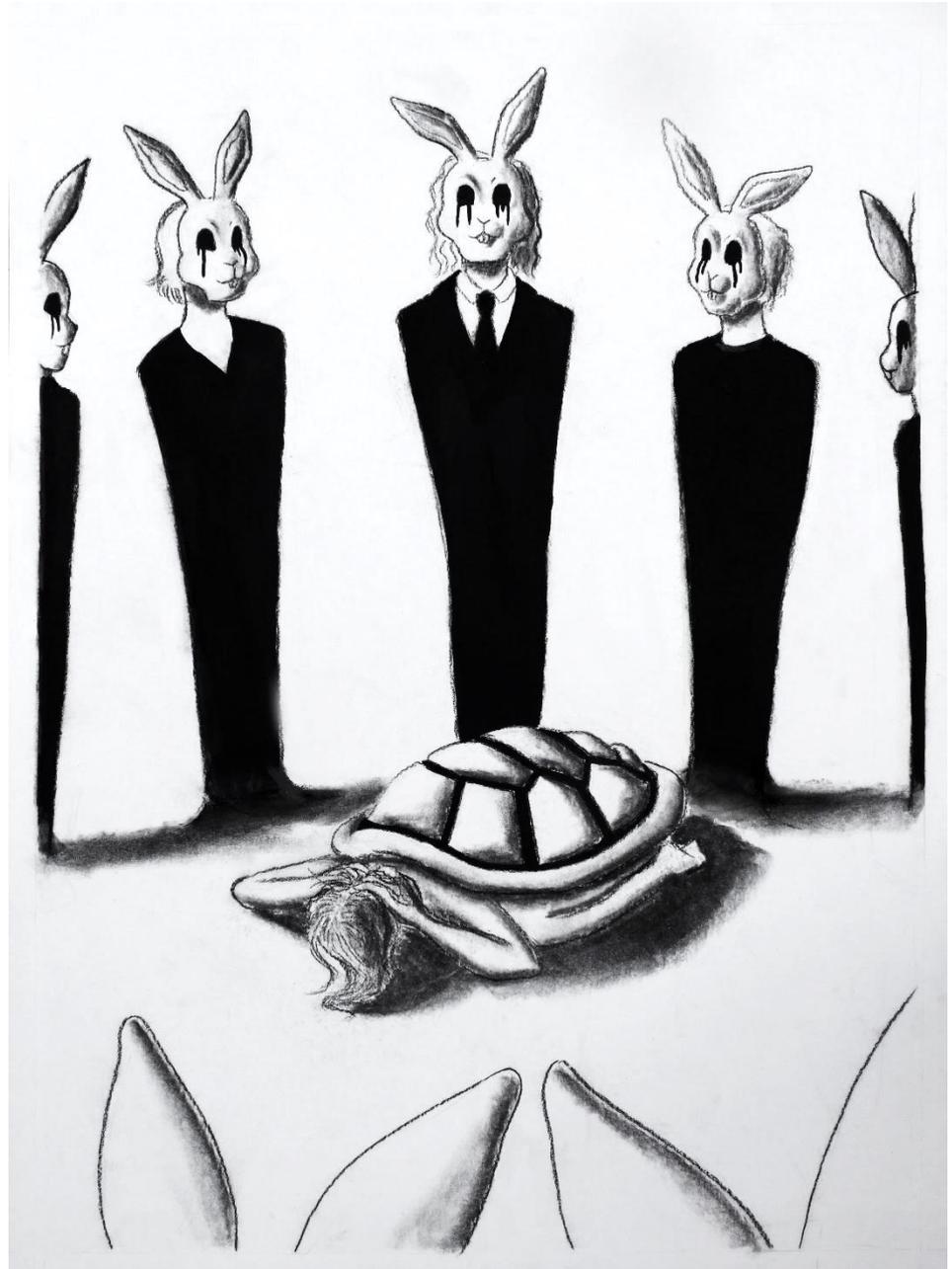


37. Moodboard

Para la ilustración me he ceñido a la descripción de la autora de sentirse como una tortuga mientras que los demás son como liebres que van rápido. En vez de hacer una escena en la que estén en una carrera como era mi idea inicial, termine decidiendo que el personaje que es una tortuga, este en el suelo con las manos en la cabeza, como queriendo mostrar que no puede más, que todo le supera. El resto de personas la rodean como si la estuvieran juzgando y llevan máscaras de conejo de las que salen lágrimas negras. Con eso quiero hacer una crítica ya que aunque el resto sean personas "útiles" no significa que estén bien y es posible que muchas de ellas lo estén escondiendo.



38. Boceto inicial de *Yo soy la tortuga*.



39. Ilustración final de *Yo soy la tortuga*.

#### 5.4.10. *Te quiero tanto como te temo*

*“Te fallé porque fui la persona equivocada, porque no fui como tú esperabas que fuera. Te fallé, y tú me fallaste a mí. Porque te di mi corazón, esperando que lo aceptaras, y tú lo rechazaste de la peor de las maneras. Lo abriste por completo, buscaste algo que yo no tenía y cuando te diste cuenta de ello, lo tiraste.”*

Aquí la autora cuenta como una relación que tuvo acabó mal por la falta de confianza. Como durante mucho tiempo fingió ser alguien que no era solo para

agradar a la otra persona y al mostrar su verdadero yo, la otra persona no lo comprende y se siente traicionada. Las consecuencias son catastróficas ya que después de esa mala experiencia empezó a sentir miedo al abandono y a que no la comprendan.

Las ideas que me vienen en este relato son entrega, temor, rechazo, asco, desprecio, sentirse inservible.



40. Moodboard

Para esta ilustración la persona que representa a la autora, la decidí dibujar sacándose el corazón como dice en el relato. Además, esta desnuda para representar que se está abriendo, está indefensa. La otra persona esta con los brazos cruzados y la cabeza ladeada como de asco o desprecio y de ella sale un aura negra que “ataca” a la autora, haciendo que a ella le invada el miedo.



41. Boceto descartado de *Te quiero tanto como te temo a lápiz*.



42. Ilustración final de *Te quiero tanto como te temo*.

## 6. CONCLUSIONES

Tras el trabajo e investigación que se ha realizado se ha llegado a una serie de conclusiones.

Se ha cumplido el periodo que se había propuesto para terminar las ilustraciones de forma satisfactoria y estas, se han desarrollado de forma efectiva a partir de los conocimientos aprendidos en la carrera.

He adquirido conocimientos nuevos de como trabajar la expresión corporal en el dibujo para conseguir transmitir las emociones.

Lo que también he visto es que me falta profundizar en la digitalización de la ilustración ya que por falta de tiempo creo que no he sacado el partido para que las ilustraciones se vieran con el acabado limpio que buscaba.

Tras la investigación sobre la depresión y las entrevistas realizadas, me ha quedado aún más claro la importancia de este trabajo y de que se hable sobre salud mental. Muchas personas aún necesitan que se les hable de estos temas para que les den un nombre, en este caso depresión, y así comenzar su camino de sanación del problema.

Además, tras la investigación y la entrevista a Susana sobre la arteterapia, he visto la utilidad que tiene trabajar una rama artística que te interese mientras estas tratándote psicológicamente. También me ha quedado mas claro que mi trabajo me convierte en mediadora al ilustrar el libro y mostrar que hay diferentes formas de desahogo.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

### WEB

GOREY, E. The Edward Gorey Charitable Trust. 2022. [Consulta: 10-12-2021]  
Biografía: <https://edwardgorey.org/about/edward-gorey/>

MUTUBERRIA, M. Entrevista a Maite Mutuberría en la web Naiz. [consulta 02-01-2022] Disponible en: <https://www.naiz.eus/es/info/noticia/20210106/estiloa-ez-da-marrazteko-modu-bat-izatea-barruan-duzuna-kontatzea-da>

LACOMBE, B. Master Class El universo de Benjamín Lacombe. En: [youtube,(video)Madrid: You tube. 23-12-2013. [ consulta:21-03-2022]. Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=m1MxZNF8AwU>

MUTUBERRIA, M. Página web de Maite Mutuberría. [Consulta: 02-01-2022] Disponible en: <https://maitemutuberría.com/enorme-suciedad/>

JUAN, A. Página web de Ana Juan. [Consulta: 22- 11-2021]. Disponible en: <https://anajuan.net/>

JUAN, A. Página web gráfica. 2015. [Consulta: 22-11-2021] Disponible en: <https://graffica.info/ana-juan/>

BREVE HISTORIA DE LA ILUSTRACIÓN. La nube artistica.es. [Consulta: 27-02-2022]. Disponible en: [http://www.lanubeartistica.es/dibujo\\_artistico\\_2/unidad6/DA2\\_U6\\_T1\\_v01/1\\_breve\\_historia\\_de\\_la\\_ilustracin.html](http://www.lanubeartistica.es/dibujo_artistico_2/unidad6/DA2_U6_T1_v01/1_breve_historia_de_la_ilustracin.html)

DEFINICIÓN DE ILUSTRACIÓN. La ilustrada.es. [Consulta: 27-02-2022]. Disponible en: <https://www.ilustrada7.com/ilustraciones/t%C3%A9cnicas-deilustraci%C3%B3n/>  
<https://ifightdepression.com/es/for-all>

SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN. Página web iFightDepression. [Consulta: 06-10-2021] Disponible en: <https://ifightdepression.com/es/for-all>

DEPRESIÓN. Medlineplus. Biblioteca nacional de medicina. [Consulta: 06-10-2021] Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003213.htm>

### LIBROS

CUENTOS MACABROS. Edgar Allan Poe. Ilustrado por Benjamin Lacombe. Edelvives, 2011.

HISTORIAS DE FANTASMAS DE JAPÓN. Benjamin Lacombe. Edelvives, 2019.

ENORME SUCIEDAD / LOHIA. Maite Mutuberria. Pepitas, 2018.

ARTETERAPIA. LA CREACIÓN COMO PROCESO DE TRANSFORMACIÓN. Eva Bonet Mallorqués, Jean-Pierre Klein, Mireia Bassols Soldevila. Octaedro, 2008.

ARTE-TERAPIA. GUÍA DE AUTO DESCUBRIMIENTO A TRAVÉS DEL ARTE Y LA CREATIVIDAD. Pat B. Allen. Gaia, 2010.

## 8. INDICE DE FIGURAS

1. Ilustración de Cuentos Macabros de Edgar Allan Poe ilustrado por Benjamin Lacombe. Edelvives. (pág. 6)
2. Portada del libro *Un milagro para Helen* de Ana Juan. (2019) Libros del zorro rojo. (pág. 6)
3. Ilustración del libro *Snowwhite* de Ana Juan.(2014) Edelvives. (pág. 7)
4. Ilustración del libro *Un Monstruo viene a verme* de Patrick Ness ilustrado por Jim Kay. (2012) Debolsillo. (pág. 9)
5. Portada del libro *Los pequeños Macabros* de Edward Gorey. (pág. 9)

6. Ilustración del libro *El huésped incierto* de Edward Gorey. (pág. 10)
7. Ilustración del Libro *Lilo* de Inés Garland ilustrado por Maite Mutuberría. (pág. 11)
8. Ilustración del libro *Enorme Suciedad* de Maite Mutuberría. (pág. 11)
9. Gráfico sobre los síntomas de la depresión del iFightDepression. (pág. 13)
10. Captura de la videollamada entre Susana García y yo acompañadas por M<sup>a</sup> Carmen Poveda. 2022. (pág. 18)
11. Portada del libro *Anima Animals* de Mark Ryden. (pág. 18)
12. Ilustración "Silent Partner" de Ray Caesar. (pág. 19)
13. Moodboard de *El Rey del Miedo*. (pág. 21)
14. Boceto a carboncillo sobre papel continuo marrón de *El Rey del Miedo*. (pág. 22)
15. Ilustración final de *El Rey del Miedo*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 22)
16. Moodboard de *Se te acaba el tiempo*. (pág. 23)
17. Boceto a carboncillo sobre papel continuo marrón de *Se te acaba el tiempo*. (pág. 24)
18. Ilustración final de *Se te acaba el tiempo*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 24)
19. Moodboard de *El lado oscuro del espejo*. (pág. 25)
20. Boceto a carboncillo sobre papel continuo marrón de *El lado oscuro del espejo*. (pág. 26)
21. Ilustración final de *El lado oscuro del espejo*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 26)
22. Moodboard de *Jugando con el diablo*. (pág. 27)
23. Prueba carboncillo sobre papel continuo gris de *Jugando con el diablo*. (pág. 28)
24. Ilustración final de *Jugando con el diablo*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 28)
25. Moodboard de *Certeza*. (pág. 29)
26. Ilustración de *Certeza* dibujo a línea. (pág. 30)
27. Ilustración final de *Certeza*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 30)
28. Moodboard de *Parasito*. (pág. 31)
29. Boceto descartado de *Parasito*. (pág. 32)
30. Ilustración final de *Parasito*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 32)
31. Moodboard de *Atrapado*. (pág. 33)
32. Boceto descartado de *Atrapado* a carboncillo sobre papel continuo. (pág. 34)
33. Ilustración final de *Atrapado*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 34)

34. Moodboard de *Locura*. (pág. 35)
35. Boceto descartado de *Locura* a carboncillo sobre papel continuo. (pág. 36)
36. Ilustración final de *Locura*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 36)
37. Moodboard de *Yo soy la tortuga*. (pág. 37)
38. Boceto inicial de *Yo soy la tortuga* a carboncillo sobre papel continuo. (pág. 38)
39. Ilustración final de *Yo soy la tortuga*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 38)
40. Moodboard de *Te quiero tanto como te temo*. (pág.39)
41. Boceto descartado de *Te quiero tanto como te temo* a lápiz. (pág. 40)
42. Ilustración final de *Te quiero tanto como te temo*. Carboncillo, lápiz conté y tinta china sobre papel de acuarela Canson. A3. (pág. 40)

## 9. ANEXOS

**ANEXO 1.** Entrevista completa a Susana García videollamada:

[https://upvedues-my.sharepoint.com/:v/g/personal/sgarcia\\_r upv\\_edu\\_es/ea3d\\_rpemedllrxsfuso7iwbw8orykmybncnof16fpb2pq](https://upvedues-my.sharepoint.com/:v/g/personal/sgarcia_r upv_edu_es/ea3d_rpemedllrxsfuso7iwbw8orykmybncnof16fpb2pq)

**ANEXO 2.** Entrevista a la autora de los Cuentos del Miedo, Lucia Caparazon.

### **1 ¿Cuándo empezaste a escribir?**

Pues como con 9 años o así. Era un poco la época de escribir, todos a mi alrededor se entretenían escribiendo algo, lo único que a mí se me quedó ya para siempre.

### **2 ¿Alguna vez te ha interesado los libros ilustrados y que se ilustre lo que escribes?**

Sí, me encantan. Son una maravilla tanto de leer como de ver. Me encanta la idea de que mis libros puedan ser ilustrados, es otra forma de meterte en la historia.

### **3 ¿Podrías decir en que momento decidiste escribir estos relatos y cuánto tiempo tardaste?**

Pues hará ahora como dos o tres años. Empecé a escribir sin ninguna intención en realidad, sólo era algo que necesitaba hacer. Cuando me di cuenta de que podía hacer un libro con eso, empecé a recopilar los microrrelatos que escribía y a juntarlos todos en un mismo sitio. Tardé como un año o así en escribirlos todos, porque sólo era capaz de escribir cuando sentía que algo se me desbordaba por dentro.

#### **4 ¿Que intención tienen estos relatos, los ves como una herramienta, una advertencia, un desahogo...?**

Son, en gran parte, un desahogo personal. Como he dicho antes, sólo escribía cuando lo necesitaba y porque era incapaz de manejar mis sentimientos sola. Escribir era lo único que me aliviaba. Pero en el momento en el que decidí que iba a ser un libro, lo primero que pensé es que me gustaría mucho que todo eso que yo sentía pudiera servir de ayuda a alguien más. Como una vía de escape de la realidad. Cuando estás en una situación así, ver que hay alguien más que te entiende y es capaz de decir lo que te está pasando es casi un salvavidas.

#### **5 Aún habiendo publicado ya el libro, ¿cuando lo escribías pensabas en que ilustrarlo fuera una opción?**

Se me pasó por la cabeza ya al final de todo el proceso. Cuando ya casi estaba a punto de publicarse. Pero no es tan fácil hacer eso, así que lo dejé para otro momento.

#### **6 ¿Cuando escribía te imaginabas escenarios, dibujos, personas, sensaciones...?**

Siempre. Soy incapaz de escribir sin imaginarme lo que estoy escribiendo. De hecho, creo que mis escritos son más una imagen en mi cabeza que mis dedos han traducido en letras que palabras sueltas que se me ocurren. Ya sea un escenario, una persona, un dibujo... Sea lo que sea, si soy capaz de ponerlo en palabras es lo que haré.

#### **7 ¿Por qué crees que puede ser interesante que ilustre tu libro?**

Mi libro, como siempre digo, es "oscuro". Los microrrelatos describen sentimientos muy negativos e intenta transmitir tanto el vacío como la sensación de ahogarse que yo sentía entonces. Los dibujos y las ilustraciones son una forma propia de interpretar la vida y muchas veces, una sola imagen puede transmitir en un segundo lo que a mí me costaría con diez páginas escritas. Por eso pensé que podría ser interesante ilustrar un libro como este. Ver con una imagen el sentimiento de impotencia sería una maravilla.

### **ANEXO 3. Los diez microrrelatos**

#### **1. El rey del miedo.**

Soy el Rey de todos los miedos. Yo soy el líder supremo de este reino, porque este es el Reino de los Miedos, y aquí es donde yo gobierno.

¿Tienes miedo? Yo lo tengo. Por eso soy el Rey del Miedo. Yo le temo a todo, y a todos yo doy miedo. El terror está a la orden del día, el horror precede mis pasos y mis súbditos sufren día a día. Así es como debe ser, porque este es mi reino y yo soy el Rey de los Miedos.

Sentado en mi trono los oigo llegar. Mi pueblo me odia. Aclaman sin cesar.

Me odian por el miedo que infundo. Me odian por ser cobarde, oscuro y taciturno.

Ya los oigo llegar... Ya vienen. Los espero.

Esconderme es mi primer impulso, por algo soy el Rey del Miedo. Pero no es cualquiera mi adversario; del Valor, el Caballero. Viene a matarme, a arrebatarme mi puesto. No puedo sólo darle la espalda y esconderme en un agujero.

De cualquier forma, me encontraría, así que, al menos, mostremos algo de valentía.

«Vaya, vaya, aguerrido caballero, bienvenido a mi palacio. Me quito el sombrero. Has llegado hasta aquí, dispuesto a acabar con todos mis miedos. Eso no se ve todos los días. ¿Ya estás preparado, mi valiente guerrero?».

A mi memoria la acecha por un momento la nostalgia. Como olas los recuerdos la golpean y la arañan.

Yo también fui joven y fiero. Y al antiguo gobernante vine a robarle el puesto.

El viejo Rey del Amor, que solía gobernar este reino... Aquel pobre iluso... Que murió por ingenuo.

«Tu pueblo ya ha sufrido suficiente tu arrogancia y tu temor. Hoy por fin serán libres de la esclavitud, del sometimiento y del horror».

«Si tan seguro estás de eso, no dudes un segundo más, amigo mío. Me postro ante ti, para que acabes de una vez con este invierno sombrío. Saca la espada, corta mi cabeza, y vuelve ante ellos como el héroe que todos esperan que seas».

El valor, tan arrogante como siempre ha sido, vacila en el que creí mi último suspiro.

«¿Qué pasó, mi caballero valiente? He visto temblar tu mano, dudoso, impaciente. Supongo que estarás cansado. No te preocupes, soy paciente. Tómame tu tiempo. Respira hondo, siente el viento. Y cuando cojas fuerzas y estés sobrepuesto, corta con firmeza mi cuello. Pero ten cuidado, valiente caballero. Mi sangre es negra como la noche y está llena de todos mis miedos. Que no te manche la ropa o te roce ni un momento, si no quieres sentir al mayor de todos ellos invadirte por dentro».

Supongo que la elocuencia tampoco es el fuerte del miedo, porque a pesar de todo, mi cabeza sigue en su sitio y aquel formidable caballero, inmóvil por completo; incapaz de bajar la espada y acabar con el miedo.

«¿Por qué tu mano sigue dudando, Caballero del Valor? Tú mismo lo has dicho, todo el pueblo espera mi muerte con fervor. Ansían el regreso del heroico guerrero que le puso fin a la tortura. Y, sin embargo, aún a tu corazón lo invade la duda. ¿Qué es? ¿Qué te ha hecho cambiar de opinión? Si es cierto lo que veo en tus ojos, caballero, mi vida no va a acabar el día de hoy».

«Mi mano no es la que tiembla, mi cobarde rey y señor. Es el corazón que guarda mi pecho el que susurra con temor. Mis manos son firmes y mi mente pura claridad. Mi corazón, no obstante, late contra mi voluntad. Un sentimiento que desconozco lo invade, rechaza mi estocada y mi tarea no me deja terminar. Y me doy cuenta ahora, Señor de todos los Miedos, de que no es porque no quiera, sino porque no puedo».

La sonrisa en mi rostro no tarda en aparecer.

«Mi dudoso caballero, qué ingenuos, qué tontos que hemos sido. Ninguno nos dimos cuenta de lo pronto que habías caído. Con bravura viniste a matarme, y en tu valentía con tus ojos erraste. Tu mirada clavaste en la mía, y a allí, en un profundo vacío quedó perdida. Caballero del Valor, la valentía siempre ha invadido tu corazón. No es de extrañar que desconozcas el sabor del miedo en tu boca. Es eso, hijo mío, lo que te paraliza ahora. Tu alma comprende lo que aterra a mi mente. No la muerte ni el matar, sino vivir. Sólo eso. El terror latente.

Sabe ya tu corazón que tan pronto como tu espada haga uso de tu filo, pondrá fin a mi reinado y dará comienzo al tuyo, en menos que canta un grillo. El miedo de entre los miedos se ha aferrado a tus entrañas, y ahora será él quien te acompaña.

El miedo a la vida, mi pequeño amigo, el miedo a las personas, a sus ilusiones y a sus expectativas. Es el temor a defraudar a quienes te rodean y a tener que afrontar las consecuencias día a día.

Cruzaste el punto de no retorno, mi exvaliente compañero. Porque no es cualquier corona la que ostento, porque no por nada soy el Rey del Miedo.

Y ahora dime... ¿Podrás llevar su peso?»

## **2. Se te acaba el tiempo.**

Hola, te estarás preguntando a qué viene esto. Bueno, te lo diré: estoy cayendo en depresión.

Supongo que esto no te lo esperabas. Es normal, nadie se espera una carta como esta, pero debía avisarte. Esto no es un juego, es lo más cercano a la muerte en vida. Por eso, he decidido darte esta oportunidad antes de que empiece: huye ahora y no vuelvas o no habrá vuelta atrás.

No te preocupes, tienes tiempo. No es algo automático, no pasa de un día para otro. Llevará algunos meses, puede que incluso años, pero llegará, te lo aseguro. Lo siento, creciendo despacio, pero sin pausa, en mi interior. Matando mi corazón, matando mi cabeza, quebrando mi espíritu y mi fuerza. Y hará lo mismo contigo, no lo dudes. La onda expansiva de esta bomba arrasará con todo y con todos los que estén cerca, así que vete ahora, ahora que aún queda tiempo.

Lo notarás. Te costará, pero lo acabarás viendo. La degradación crecerá y aniquilará mi ánimo. Ya no reiré a todas horas, dejaré de contar chistes, pasaré de los planes, dejarán de interesarme cosas que ahora me importan, prestaré menos atención, mi cabeza volará más de lo normal, dejaré de sonreír y me convertiré en un alma en pena con una máscara de plástico en la cara que me ayude a sobrevivir el día a día.

Pero eso no es lo peor. Lo peor no es dejar de sentir. Porque cuando no sientes nada, nada puede afectarte, nada puede hacerte daño, nada puede herirte... pero nada puede hacerte feliz. No. Eso no es lo peor. Te lo explico.

La razón de que te envíe esta carta es lo peor. Lo hago porque tengo miedo de lo que va a pasar. De lo que está pasando. Me muero de miedo. Tiemblo con sólo pensarlo. Pero no puedo pararlo. Es un proceso lento, amargo, doloroso, imparable. Te consume por dentro, día a día, mes a mes, año a año, hasta que te deja seco. Nubla tu juicio. Tu mente empieza a vagar por senderos oscuros. Tus pensamientos son cada vez más deprimentes. El miedo crece. El miedo a TODO. Y te invade la desesperanza. Y te crees inútil. Y te ves patético. Y no piensas que merezcas nada bueno. Y como nada te importa, porque nada sientes, nada cambia.

Lo peor es el miedo. El miedo por lo que me va a pasar. El miedo por saber que es inevitable. Pero no es eso lo que me preocupa ahora.

¿Tienes miedo? Espero que sí, porque de esa forma seguro que acabas huyendo. Aléjate, corre. La onda expansiva te alcanzará también. La carga emocional de ver morir a alguien que sigue vivo y tener que arrastrarle a cuestras, soportando todo su peso da miedo. Espero que estés aterrada, que

estés teniendo un ataque de pánico. Porque así, cuando te recuperes, correrás. Huirás. Porque esta depresión acabará con mi vida, pero si te quedas aquí también acabará con la tuya. ¿Lo entiendes? Te mataré. Morirás por culpa de mi debilidad. Morirás como muero yo ahora. Y da miedo.

Así que corre, ahora que tienes tiempo, ahora que aún no empieza. Corre, idiota. Corre por tu vida. Antes de que se te acabe el tiempo.

### **3. El lado oscuro del espejo**

Como si fuera un fantasma, veo mi vida pasar día tras día. Me veo a mí misma, veo mi cuerpo. Se mueve por su cuenta, sin consciencia real. Es como un robot automatizado que reproduce el mismo programa una y otra vez. Es frío, es insensible, es falso. Pero la gente a su alrededor parece creerse la mentira. Puede que no se den cuenta o puede que no quieran darse cuenta, pero nadie dice nada. Nadie hace nada.

Es increíble, en verdad, escucharte hablar y darte cuenta de que no entiendes nada de lo que estás diciendo. ¿No estaba prestando atención a la conversación? Puede que me haya despistado un momento, pero no pasa nada, porque el programa instalado en mi cabeza sabe exactamente cuál es el siguiente paso, y lo ejecuta a la perfección. Tan perfecto que nadie ve que no soy yo. Bueno, no deben darse cuenta después de todo, así que supongo que está bien.

¿Adónde vamos ahora? No creo que importe que lo sepa, mientras mis pies sepan el camino. Llegaré a mi destino, sin siquiera darme cuenta, y seguiré viviendo sin consciencia. Justo como hago cada día. Una sensación curiosa, dirían algunos, eso de salir de tu propio cuerpo y no entender ninguna de tus acciones porque, después de todo, no eres tú quien da las órdenes. Pero tampoco importa, siempre y cuando esté en el lugar correcto, a la hora correcta, para decir las palabras correctas.

Ah, pero es la hora de ir al baño. Dios, cómo odio esta parte. Todavía no entiendo por qué todos los malditos aseos tienen que tener un espejo. De verdad que lo odio. Ese momento, justo cuando me planto frente a ese estúpido trozo de vidrio y mi reflejo me devuelve la misma mirada cansada, mi máscara cae al suelo sin que pueda evitarlo. Y paso de flotar alrededor de mi cuerpo a adentrarme en el mundo del espejo. Y me miro de frente, sin máscara, sin nada tras lo que ocultarme. Y entonces la máquina desaparece y cobro consciencia de mi propio cuerpo. Y mi reflejo me recrimina, a través de ese estúpido espejo.

El único momento del día en que vuelvo a ser yo misma. El único momento del día en el que estoy despierta por completo y soy capaz de pensar por mí misma. Y cuando por fin me recupero, justo frente a ese espejo, y veo mi propio reflejo... ¿veo mi reflejo? Siempre la misma duda. Siempre esa 15 incertidumbre. La pregunta sin respuesta que estalla en mi cabeza. «¿Quién es esa chica que me mira, desde allí, al otro lado del espejo?».

Pavor. Pánico por no poder reconocerte a ti misma. Pero antes de que mi miedo me mate, presiono de nuevo el botón de piloto automático y escapo de mi propio cuerpo, para no tener que lidiar con la verdad. Que la persona frente al espejo no soy yo, que esta no es mi vida, y que la estoy desperdiciando de una de las peores formas posibles: escondida.

#### **4. Jugando con el diablo.**

En mi hombro hay un demonio que me susurra. Me dice cosas que no me gustan y me incita a cometer maldades de las que luego me arrepiento. Trato de no escuchar su voz, pero es muy difícil ignorarla. Se mete en mi cabeza, me nubla el juicio y la razón. Confunde mis pensamientos y juega con mis sentimientos. Hace que el mundo de vueltas a mi alrededor, me maree para que caiga. Y yo caigo. Porque esa es su voluntad, y es muy difícil contradecirle.

Para cuando quiero levantarme ya es tarde. Él ha movido pieza, ha hecho su jugada y yo no me he dado ni cuenta. Intento arreglar el destrozo como puedo, pero los corazones rotos no se pueden reparar de un día para otro. Y la culpabilidad me mata por dentro, y decido que nunca más me dejaré ganar por ese maldito demonio. Pero la verdad es que el diablo no ha terminado de jugar, y aunque me niegue, ya estoy dentro de su juego.

Pasa el tiempo, y la lucha entre los dos sigue. Unas veces gano yo, y otras veces gana él. Se podría pensar que es una pelea equilibrada, que los dos estamos luchando con todas nuestras fuerzas y que está muy igualada. Pero la verdad es que yo me estoy empezando a cansar, y las maldades de este maldito demonio son cada vez más dolorosas. Tanto para mí como para todos los demás. Pero no me puedo dejar ganar.

Empiezo a darme cuenta de cuándo está ganando, aprovechándose de mi cuerpo. Es la peor sensación del mundo. La impotencia que se siente al ser la marioneta del demonio de mi interior. No ser capaz de controlarlo. Habla por mí, piensa por mí, siente por mí. Me echa la culpa de todo lo que él hace y yo no puedo hacer nada para impedirselo. Quiero pedir ayuda, pero no me deja. Estoy atado de pies y manos.

Al tiempo me di cuenta de su crueldad. Si yo era capaz de ver a través de aquella pequeña ventana cada vez que él me controlaba era porque le complacía sentir mi desesperación. Y yo creyendo que era una señal de mi próxima victoria...

Es como el juego del Tira y afloja. Cada uno a un lado cogiendo una esquina de la cuerda, a ver quién tiene más fuerza. Mientras yo me destrozo las 17 manos y las veo sangrar, tratando de llevar al demonio a mi lado del camino, ese maldito pájaro alado reposa en su silla, tranquilo, sin necesidad de esforzarse mucho para oponerse a mí. Pero justo cuando estoy a punto de perder toda esperanza, noto la cuerda ceder hacia mí, y mi corazón repica con alegría, pensando que por fin lo estoy logrando. Entonces tiro con todas mis fuerzas, con las pocas que me quedan, y el demonio empieza a moverse. Y cuando estoy a punto de ganarle, cuando está al límite de la línea, se para de golpe, me mira con una sonrisa, y de un solo tirón me devuelve al punto de partida. Y la poca esperanza que me quedaba se derrumba al darme cuenta de que mis esfuerzos no han servido para nada. Porque el demonio nunca me tomó en serio, porque sabe que en el fondo no tengo la fuerza para vencerle. Mientras yo creía avanzar un paso, él sabía que en dos segundos me haría retroceder diez más.

Es en ese momento, cuando te rindes, cuando decides que estás cansado de luchar contra lo imposible y por fin aceptas que no podrás ganar, es cuando te das cuenta de la verdad. La lucha era en vano, porque aquel era el juego del diablo. La partida estaba perdida incluso antes de empezar a jugar.

### **5. Certeza.**

Se trata de la indiferencia. Una apatía sin límites. Una desilusión y una desesperanza que no caben en este mundo. Un vacío infinito, donde todo es negro y no existe tal cosa como la luz.

Ya no es sólo inseguridad, ya no es sólo temor a estar fuera de lugar, a ser rechazado, a no encajar, ya no es sólo desconfianza o desazón. Es tener la certeza de que eres diferente, sentir que no vas a ser capaz, SABER que no lo vas a conseguir... es otro nivel, algo completamente apartado al miedo.

¿Por qué? Todo se reduce a la certeza.

Todo culpa de la certeza. Todo por la certeza. Una certeza como el filo de un cuchillo que se clava hondo. Tan hondo que no eres capaz de sacarlo. Y es una certeza falsa. Una creencia que tu propia cabeza inventa para mandarte de vuelta a ese pozo oscuro donde no se ve nada ni se siente nada.

¿Por qué? Mi propia cabeza me miente, me engaña.

Engaña a mis sentidos y confunde mis sentimientos. ¿Por qué? Si intento escapar, me atrapa de nuevo. Siempre se esconde donde no la veo, acechante, esperando a que baje la guardia para atacar con toda su rabia y dejarme sin aire, aplastado contra el suelo, sin poder levantarme.

¿Por qué? Sientes la injusticia de la vida.

Pero no eres tú la víctima, sino los demás. Todos pelean y los ves pelear. Todos salen del pozo, ensangrentados, mojados, con cicatrices que permanecerán toda su vida... y ahí estás tú. Te atreves a quejarte de que no puedes respirar cuando hay otro al que le han quitado los pulmones. Lloras por no poder llorar cuando al de al lado se le han secado los ojos. Piensas que estás sufriendo y te das cuenta que el que sufre de verdad es el que ya no tiene piernas.

¿Por qué? Es la certeza que te bloquea.

¿Por qué? Es la vida siendo injusta.

¿Por qué? Es un miedo aislado.

¿Por qué? Es un vacío insaciable.

¿Por qué? No hay luz.

¿Por qué...?

### **Porque lo sabes.**

A lo mejor es tu cabeza que te engaña, a lo mejor es tu corazón que miente, pero tú lo sabes. Lo sabes y no hay nada que puedas hacer para cambiarlo. Porque cuando se sabe algo con tanta seguridad como lo saben los que no sienten nada, no hay dudas. Sólo certeza. Y cuando llega la certeza, no queda esperanza. Porque la certeza te dice que no vas a ser capaz. Que no serás como los demás. Y tú lo sabes, sabes que es verdad. Y lo sabes con todo el dolor que eso implica.

Ya no preguntes más por qué. Si no lo has sentido nunca no lo vas a entender. El dolor de la certeza, la confianza ciega de pensar que no puedes hacer lo que los demás hacen, sentir que no tienes la fuerza que todos parecen tener. Sólo te diré una cosa: no caigas en la certeza. Es una piscina en la que te ahogas continuamente y es muy difícil salir de ella. No caigas, por favor, no lo hagas. Entrar te costará la vida. Y salir es un infierno.

### **6. Parasito**

¿Soy una mala persona? Alguien me dijo una vez que hago daño a los demás, que les robo la energía, que arruino todas mis relaciones. ¿Soy una mala persona?

Si me fijo bien, puede que tenga razón. Todo a mi alrededor parece estar mal. Puede ser que sea todo culpa mía. Tendría sentido. ¿Eso quiere decir que soy mala? Si de verdad soy la responsable del sufrimiento de la gente que quiero, eso tiene que hacerme mala, ¿verdad?

Pero no quiero. Yo no quiero ser mala. ¿Puedo arreglarlo? Déjame intentarlo, sé que puedo hacerlo. Creo que puedo hacerlo. Al menos, puedo intentar hacerlo. No quiero hacer daño a nadie. Nunca fue mi intención provocar ningún dolor, pero todos están sufriendo. ¿Es por mi egoísmo? ¿Tan egoísta soy?

¿Cómo no me he dado cuenta antes? Soy mala persona. Arruino todas las relaciones a mi alrededor, daño a los demás con mi sola presencia. Todavía no consigo entender qué es lo que hago, pero definitivamente es malo, porque todo está mal, todos están mal. Y es todo por mi culpa. Porque soy una mala persona.

Lo siento, nunca quise que esto pasara. No puedo arreglarlo. No sé arreglarlo. Aléjate de mí, sólo hago daño. Robaré toda tu energía, sufrirás. Te contaminarás. Te picaré y te pasaré mi veneno. Te haré daño, y no quiero hacerlo. No quiero hacerlo.

Soy la peor persona. No es lo que quiero ser, pero es lo que soy. Sólo provocho sufrimiento. Te quitaré todo lo bueno que tengas en tu vida y no te daré nada a cambio. Robaré tu alma y te amargaré la vida. Porque así es como actúo, como un parásito. Eso es. Eso es lo que hago. Y me doy cuenta ahora.

Soy un parásito, y *parásito*. Porque siempre lo he sido. Lo siento, nunca fue mi intención haceros daño.

## **7. Atrapado.**

Me asfixio. Me estoy ahogando. Siento mi pecho arder y mi respiración es cada vez más pesada. Todo a mi alrededor se hace más pequeño y el aire que respiro es amargo. Necesito salir de aquí. Tengo que salir, tengo que salir, tengo que salir, tengo que salir, tengo que salir...

Corre, corre, corre, corre...

Mi cerebro se atasca en un solo pensamiento y mis piernas obedecen. Estoy corriendo con todas mis fuerzas, estoy corriendo como si mi vida dependiera

de ello. Estoy corriendo porque tengo que salir de aquí. Tengo que salir y no sé cómo hacerlo, así que corro. Corro y corro y corro.

Estoy huyendo, tratando de escapar de esa sensación sofocante, asfixiante, abrumadora, tan pesada, tan profunda. Corro, tratando de escapar de mi propia vida, de mi propio mundo, buscando uno nuevo, intentando llegar a él con todo lo que tengo, sin conseguirlo. Tengo que salir de aquí. Tengo que hacerlo. Lo necesito. Lo DESEO. Dios, lo deseo tanto que las lágrimas se escurren por mis mejillas, sin poder contenerlas. Estoy desesperado. Necesito salir de aquí. Quiero irme, dejadme irme.

Estoy atrapado, estancado en un mismo pensamiento. La necesidad de salir, la necesidad de huir, de correr, de irme. Pero no puedo. Por mucho que corra, por mucho que huya de todo, por mucho que me aleje. No soy capaz de deshacerme de esta sensación que me mata. No soy capaz de quitármela de encima. No puedo hacerlo.

Soy prisionero de mi propia cabeza. No encuentro ninguna salida porque no existe. Estoy enjaulado, encadenado, sin poder moverme. Y lo peor es que yo soy el responsable, porque yo mismo me encerré aquí en primer lugar. Me encerré dentro de mí mismo, eché la llave y la escondí donde jamás pudiera encontrarla. Y ahora, mi cabeza está tratando de matarme.

Me asfixia. Todo alrededor me agobia, me sofoca, me deja sin respiración. Necesito salir, necesito irme, necesito aire. Pero da igual dónde vaya, con quién esté, lo lejos que me encuentre, porque el aire sigue siendo amargo y mi pecho sigue ardiendo. Mi cabeza me pesa. Necesito salir, quiero salir. Por favor, que alguien me saque de aquí. Sacadme. ¡Sacadme!

Por favor, por favor, necesito salir, necesito irme. Sacadme de aquí. Os lo suplico, quien sea... Me estoy volviendo loco. Ya no me queda cordura. Por favor, que alguien me ayude. Sacadme, sacadme, sacadme, Que alguien me saque antes de que esto acabe conmigo.

## **8. Locura.**

Mi cabeza no se detiene. Pasa de un pensamiento a otro, y a otro, y a otro.

Es un descontrol.

Es un desastre.

No puedo concentrarme, es demasiada información. Hay muchas cosas en las que pensar y no consigo pensar en ninguna.

Me duele la cabeza.

Necesito algo que me distraiga, pero nada me distrae. Necesito enfocarme en algo, pero no puedo. Hay algo que me lo impide. Hay algo que no me deja hacer, no me deja pensar. Pero a la vez no paro de pensar. No puedo parar de hacer ambas. Pienso, despienso e inpienso. Me concentro y no me concentro. Me concentro en concentrarme, pienso en no pensar. No consigo hacer nada bien.

Tienes que hacerlo. Vamos a hacerlo. No es por mí, es por ellos. Te lo están pidiendo. Tú puedes, sabes que puedes. Ahora hazlo. Venga. Hazlo. Te están esperando, ¿por qué no lo haces? ¿Qué pasa ahora? ¿No puedes hacerlo? Te desconcentras. ¿En qué estás pensando ahora? No te distraigas.

Necesito distraerme. Que algo me divierta. Cualquier cosa me vale, pero ninguna me vale. ¿Por qué es todo tan aburrido? ¿Por qué no consigo distraerme? Algo me lo impide. No quiero concentrarme. Me niego a hacerlo. No quiero, no puedo. Necesito distracción.

Egoísta. Concéntrate. Irresponsable. ¿No te importa? Los vas a defraudar. ¿Dejarás que se decepcionen? ¿Eso es lo que quieres? Concéntrate. Hay que hacerlo. Vamos a hacerlo.

Algo. Lo que sea. ¿No hay nada? Hay millones de cosas, pero ninguna me vale. ¿Por qué? ¿Qué falla? No me distraigo, y lo necesito. La cabeza me pesa, me duele. Quiero distraerme. Déjame que me distraiga.

Me duele la cabeza. No puedo controlarla. No puedo distraerme. Necesito concentración. Me duele. Es un descontrol. No puedo concentrarme. Necesito distracción.

Concentración y distracción.

Quiero ambas.

Dadme ambas.

Dadme alguna.

Una de las dos, pero no consigo ninguna. ¿Por qué? ¿Qué falla? Hay algo roto en mi cabeza. Puedo sentirlo. Hay algo que no va bien, pero no puedo controlarlo. Está pasando, ahora mismo, está pasando. ¿Qué es?

No puedo pararlo. Tengo que pararlo. No puedo pararlo. Crece. Concentración. Distracción. Decídete. Necesito una. Dame una. No puedo decidirme. Elige. Mi

cabeza duele. Elige. Me duele. No puedo elegir. Necesito ambas. Necesito una. No puedo tener ambas. No puedo tener ninguna.

Mi cabeza está rota. Se está rompiendo. Está rota. Algo falla. No sé qué es, pero no para. Crece. Se rompe más. Me rompo más. Miedo. Descontrol. Pánico. Es imparable. Terror.

Distracción. Concentración.

Concentración. Distracción.

Dadme ambas. Necesito una. No tengo ninguna.

Distracción.

Descontrol.

Concentración.

Desastre.

Socorro.

### **9. Yo soy la tortuga.**

El mundo va tan deprisa que mareo. Gira y gira y gira... coge velocidad y no para nunca, da igual cuántas veces se lo pidas. Y yo estoy aquí sentada, en mi cuarto, viendo al mundo girar, sintiendo la vida pasar, sin ser capaz de seguirle el ritmo.

Daos cuenta, sólo soy una tortuguita en medio de un montón de liebres con ganas de correr. Pero esta vez no seré yo la que gane. Porque va tan deprisa que mareo, y a cada rato necesito un momento para descansar y no vomitar.

Pero sé que la vida no va a parar, no me van a esperar. Y da tanto miedo pensarlo. Estoy acojonada. No quiero quedarme atrás, pero no puedo correr como ellos lo hacen. Yo soy la tortuga, maldita sea. Quiero correr a mi propio ritmo, quiero correr hacia atrás si es lo que me apetece hacer. Y tal vez tarde mil años en llegar a la meta, pero sé que llegaré. Y llegaré mejor que nadie, pero sólo puedo hacerlo si me esperáis. Por favor, esperadme.

Sería tan sencillo sólo mandarlo todo a la mierda y correr por mi cuenta... Olvidalo, sólo era una idea genial que no encaja en este mundo. Porque las ideas que yo tengo funcionan a su propio ritmo, con su propio tiempo. Y este mundo va tan deprisa que da vértigo.

Planta los pies en el suelo y quédate quieto. ¿Lo notas girar? ¿Lo sientes dar vueltas sin ti? No te van a esperar. Porque aquí lo que importa es quién gana la carrera. Y yo lo único que quiero es llegar a la meta.

### **10. Te quiero tanto como te temo.**

La confianza. La desgarradora confianza. Escurridiza, traicionera, engañosa. Cuando llega a tu vida crees que nada podría echarla, y cuando se va, el dolor es espantoso.

Yo confiaba en ti. Eras mi única salida, mi salvavidas, mi luz y mi guía. Me echaste a patadas. Es desgarrador. Casi hubiera sido mejor que me hubieras sacado el corazón de cuajo. Porque eso habría dolido sólo por un momento. Ahora el dolor corre por mis venas como veneno y no hay manera de sacarlo.

Te quería como a nadie, porque me querías como nadie. O eso creía. Veías en mí a alguien, me veías. Nadie se fijaba, nadie se interesaba, pero tú me prestaste atención. Una atención que nunca en mi vida había recibido. Y eso fue lo que me atrajo. Así que me abrí a ti, porque tú veías a alguien en mí. Ojalá me hubiera dado cuenta a tiempo de que la persona a la que tú veías no era realmente a mí.

Te equivocaste, o tal vez me equivoqué yo. Intenté convertirme en la imagen que tenías de mí, pero ser alguien que no soy es imposible. Me daba pánico fallar, porque temía perderte como no he temido nada en mi vida. Porque me veías, ¿lo entiendes?

Te fallé porque fui la persona equivocada, porque no fui como tú esperabas que fuera. Te fallé, y tú me fallaste a mí. Porque te di mi corazón, esperando a que lo aceptaras, y tú lo rechazaste de la peor de las maneras. Lo abriste por completo, buscaste algo que yo no tenía y cuando te diste cuenta de ello, lo tiraste.

Jamás en mi vida he sentido tanto dolor. Jamás he tenido tanto miedo de alguien como el que te tuve a ti, el que aún te tengo. La herida fue muy grande, y el miedo aún persiste. No creo que se cure nunca, no del todo por lo menos. Será mi cicatriz, mi herida de guerra.

Te quise tanto como te temí, y por culpa de eso no creo que pueda volver a confiar en nadie. Tú me mataste. Aunque quisiera, ya no me quedan más vidas que ofrecer. No queda confianza, el miedo será el único sentimiento en mis venas. El miedo que sentí, el que siento, porque eso es lo único que perdura en el tiempo.