

# VIVENCIAS

Alicia Busto Rodríguez







Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Título: *Vivencias*

Autoría: Alicia Busto Rodríguez

Tutoría: Miguel Pablo Rosado Garcés

Trabajo Fin de Grado

Universidad de Sevilla

Curso 2021-2022







*Enfermedad, muerte y locura fueron  
los ángeles negros que velaron mi  
cuna y, desde entonces, me han  
perseguido durante toda mi vida.*

*Edvard Munch*

A mamá y papá. Gracias siempre.







## CONTENIDO

16	STATEMENT
20	VIVENCIAS
36	APORTACIONES ARTÍSTICAS
58	DEPRESIÓN, BLOQUEO CREATIVO Y EL SÍNDROME DEL IMPOSTOR
64	EL ARTISTA Y LA ENFERMEDAD MENTAL
74	CONCLUSIONES
86	BIBLIOGRAFÍA





# STATEMENT

Desde que empecé a trabajar con las manos de manera consciente decidí que quería usar mi trabajo para, de alguna manera, curar emocionalmente; curarme a mí, y curar a todo aquel que pudiera usar mi proyecto artístico como medicina.

Considero que el artista hoy debe estar más cerca que nunca de la sociedad, de las personas, porque hoy somos más conscientes que nunca de los dolores que la gente vive y sufre, debido a la hiperglobalización en la que vivimos. Es por eso por lo que debemos mirar hacia las problemáticas sociales y mostrarlas al mundo.

En este momento la traba social que yo, personal y artísticamente, percibo es la cuestión psicológica y emocional, ya que siento que pertenezco a una generación donde esta es una cuestión que golpea a los jóvenes de forma estructural, viéndose la tasa de suicidio duplicada en pocos años por múltiples motivos, y no podemos pasarlo por alto; por esto procuro utilizar mi trabajo como un medio de canalización para dejar salir los traumas, para que estos no se apropien de mí, y a la vez pueda servir de manto para todo aquel que sienta frío en su corazón.

Hasta ahora he tratado, a través de diversas disciplinas, de comprender por qué me han tocado los miedos que me acompañan en mi vida, para aprender a convivir con ellos, y darles un aspecto y una forma que me hagan sentir menos vacía; es por eso que he tratado y sigo tratando cuestiones como el fallecimiento de mi padre, en un intento de acabar con un duelo de alguna forma anormal, y con ello rebuscar todos los temores que ese acontecimiento me despertó, como el miedo a la muerte o la cuestión religiosa. También me ha resultado profundamente interesante investigar el imaginario

existente en la cultura andaluza entorno al luto, y en especial a cómo lo he vivido en mi hogar desde niña, utilizando en ocasiones elementos del seno materno.

En cualquier caso, el objetivo siempre será meramente el del autoconocimiento. Por todo esto, en el siguiente texto académico haremos un breve pero intenso viaje a las entrañas de la, a veces tortuosa y a veces amorosa, relación entre el artista y el dolor emocional.



# VIVENCIAS

I

Cuando llegué por primera vez, vi aquella enredadera, un payaso haciendo animales con globos y el letrero pulido y dorado que todos los alumnos recordamos con cariño.

Mi madre pensaba que no podría sobrevivir sola, y en cierta medida tenía razón. Mi padre tampoco se sentía seguro de la decisión, pero él no criaba cobardes ni vagos, y así me educó, en la dureza de la vida, y en el esfuerzo diario, sin tiempo para flaquezas; un hombre cuyo miedo sólo habitaba en su ceño fruncido, pero nunca en sus firmes manos.

Esta es mi historia, como bien podría ser la de cualquiera; la historia de una alumna más, que llegó hace demasiados traumas a la puerta de la Facultad de Bellas Artes de Sevilla, acompañada de una madre tierna y preocupada, y de un padre inaparentemente enfermo.

Ojalá todo esto fuera solo una novela, o un ensayo, o un simple borrón en la libreta de algún escritor, pero el temblor de mis manos mientras escribo cada una de estas palabras es un hecho, una realidad, y no me arrepiento de nada.

II

Aún recuerdo aquellas figuritas hechas con cáscaras de nueces y plastilina, los recortables que yo misma dibujaba para luego vestir con ropitas de cartón, o los silbatos que papá me hacía con semillas secas de chirimoya. La creatividad siempre estuvo presente durante mi infancia, y es algo que me salvó de las garras del aburrimiento veraniego en múltiples ocasiones, en un barrio donde casi no quedaban niños de mi edad. Muchos artistas empiezan a dibujar desde pequeños, y cuando crecen anhelan seguir siendo niños, y así continúan dibujando y creando, para ser niños felices eternamente. En algún punto del camino mi niña interior quedó sepultada bajo una avalancha de dolores existenciales, y dejé de oírla, y cada día lucho por seguir buscándola entre los escombros, entre los bloqueos y las sequías artísticas, y de vez en cuando consigo vislumbrarla, y juego con ella, aunque sea por un rato, para sentir que aún puedo salvarla.

III

Recuerdo que, en algún momento de mi niñez, cuando aún era demasiado pequeña para entender lo que me estaba ocurriendo, sufrí en silencio un ataque de pánico, que no supe gestionar, y aún me sobrecoge el recordarlo.

Una noche, mientras me encontraba viendo la televisión con mi familia después de cenar, un pensamiento me atravesó como un rayo, me heló la sangre y me rompió en pedazos la inocencia; fue el momento en el que fui consciente del concepto de eternidad, y de que un día, según me decían los adultos, tendría que enfrentarme a ella, porque la carne no es eterna, pero la consciencia sí.

Esa fue la primera vez que deseé que Dios no existiera, para poder apagar mis pensamientos cuando todo hubiera acabado.

La sola idea de convivir eternamente conmigo misma me aterró hasta el punto de provocarme un ataque de pánico con escasos ocho años.

#### IV

A lo largo de mi vida he tenido que convivir con diversas etapas depresivas.

La primera que recuerdo de manera consciente fue tras la muerte de mi padre. En aquellos dos años de depresión vivía con el sueño, la actividad y la alimentación totalmente alterados, pasando las noches en vela sin ser capaz de conciliar el sueño, porque no podía dormir si no escuchaba ruido en la calle, en la casa, y sabía que había sol fuera, así que dormía de día. Pasaba las noches comiendo de manera enfermiza y sin pausa hasta el dolor, en un intento de callar la necesidad de llorar, gritar y quitarme la vida, y veía series y películas toda la noche, todas las noches, para no oír mis propios pensamientos.

Por aquel entonces acababa de entrar en el segundo año de carrera, y era incapaz de ir a clase, vivía de noche, y a veces dormía diez o doce horas, cuando conseguía agotarme física y mentalmente lo suficiente como para caer dormida; o me despertaba a la hora a la que debía entrar a clase, en un intento de querer poner orden y seguir con mi vida, pero casi nunca era capaz, y me quedaba en la cama, lamentando mi inutilidad, a oscuras, y pensando en cómo había llegado hasta ahí.

Viví alrededor de un año sin apenas contacto con mi familia; mi madre me llamaba a diario, y yo no era capaz de coger el teléfono y hablar. Era superior a mí fingir que todo estaba bien, pero me parecía aún peor la idea de tener que decirle que necesitaba ayuda, ya que eso implicaba sumar más dolor a toda mi familia, aunque ojalá hubiera sido capaz de pedir auxilio.

Poco a poco, tras dos años aproximadamente, fui retomando la normalidad con mi familia, ellos fueron conscientes de que estaba viviendo una dura depresión, y fui encaminando mis estudios como buenamente pude, hasta ser capaz de volver a hacer una matrícula con diez asignaturas, e ir a clase casi cada día.

Me resulta prácticamente imposible conseguir recordar qué ocurrió en todos aquellos meses, más allá de lo descrito, y de uno o dos recuerdos un poco más concretos.

V

Llegó un día, a los cuatro o cinco años aproximadamente desde que todo empezó, que comencé a sentir que todo estaba mejor; no sentía que hubiera sanado la pérdida de mi padre, pues seguía arrastrando el trauma, que no había podido tratar, y que me seguía provocando ansiedad tan sólo de pensarlo, pero me sentía con fuerzas para no sólo seguir con mi vida, si no de construir un futuro fuerte y brillante, y ahí empezó otra extraña pero absolutamente excitante locura.

En todos esos años había pasado por altibajos, había mejorado y empeorado varias veces, pero por una vez, en algún punto, empecé a sentirme con toda la fuerza del mundo; amaba ir a clases, todo me parecía sumamente excitante y emocionante, estaba todo el día en los talleres, entre la facultad y las prácticas curriculares, y pasaba unas catorce horas fuera de casa. También era la delegada de dos asignaturas, y cargaba en mis hombros todo el peso que pudiera, y eso me excitaba, me hacía sentir absolutamente emocionada.

Me despertaba a las seis y media de la mañana, descongelaba lo que hubiera cocinado el fin de semana, me ponía mi mono de trabajo lleno de polvo y cera y me iba a las siete de la mañana caminando a coger el autobús para poder llegar a un pueblo para hacer mis prácticas; tardaba más de una hora en llegar, y pasaba unas cuatro horas allí metida, para luego ir de nuevo a coger el autobús e ir a la facultad, comer la comida de mi termo caliente en cinco minutos y entrar a clases durante siete horas más, y llegar a casa a las once y media de la noche para ducharme, cenar y dormir, y repetir el ciclo al día siguiente, cinco días a la semana, durante unos tres meses.

Para entonces llegó la oportunidad de brillar delante de muchos, y a *aquella* Alicia eso le quitaba el sueño de la emoción.

Tocaba organizar la exposición de los alumnos de la asignatura de fundición, y yo era la delegada, por lo que era el momento de que eso se viera recompensado, y me tocó coordinar a los alumnos y sus obras para la exposición; y así fue como pasé dos semanas en cama con gripe y fiebre, más un quiste en la muñeca por el estrés y el trabajo, organizando la exposición desde la cama durante largas horas al día, cansada pero feliz.

Aún siento que aquella fue la experiencia más gratificante y satisfactoria de mi vida, pues, en el día de la inauguración, la pobre niña disfuncional y depresiva brilló delante de decenas de personas, ahora con una nueva forma, un nuevo aspecto y calor en la mirada, que había perdido hacía tiempo. Aún la recuerdo con todo el cariño, y ojalá algún día vuelva.

Aquella noche volví a casa con fiebre, pero absolutamente satisfecha.



Figura 1. Inauguración de *Bronces de Bellas Artes*. Antiquarivm, Sevilla. 2019

VI

Para aquel entonces ya había noticias del COVID, pero a todos nos pilló desprevenidos el cese de la actividad educativa y la reclusión en los hogares.

Por desgracia, para muchos españoles llegaron la depresión y la ansiedad a sus vidas, pero para mí eran ya viejas amigas, y pasé la cuarentena y los siguientes tres meses con una fuerte depresión y con muchísima ansiedad, que me volvieron a dejar totalmente fuera de combate en el ámbito plástico y personal.

Volví a comer, dormir y vivir de forma desorganizada y caótica, pues no había nada que pudiera hacer. Mi vida se volvía a paralizar, y no estaba psicológicamente preparada para gestionarlo, aún arrastraba mil taras, terrores y un gran síndrome del impostor del que había empezado a zafarme, cuando todo quedó congelado, no sólo para mí, sino para toda la sociedad, y fue el mazazo que le faltaba a mi endeble estabilidad emocional.

## VII

Salimos de los hogares, reseteo, verano en casa de mi familia, ruptura amorosa, sol, tiempo libre y depresión, todo bien aderezado con un pellizquito de ansiedad.

Un nuevo amor, una mudanza y una nueva terapeuta, *Ana, mi primer sol*. Me ayudó a trabajar en la autoestima que todos necesitamos al romper una relación difícil, como acababa de pasarme, y también hizo lo suyo para calmar mi ansiedad, mi bruxismo y mi mala relación con la comida.

Para finales de 2020, cuando llevaba tres o cuatro mudanzas en pocos meses, volvía a encontrarme muchísimo mejor de nuevo.

Comencé por enésima vez a hacer deporte, retomé piezas, empecé otras, y me sentía feliz y plena otra vez.

Aquel respiro duró aproximadamente siete u ocho meses, cuando volví a caer de cabeza al foso, esta vez de forma muy diferente, ya que no encontraba razones; acababa de terminar el último año de clases, podía casi dar por acabada la carrera, acababa de mudarme con mi nueva pareja, empezaba a trabajar, y aun así mi cabeza decidió venirse abajo; intentaba por todos los medios romper con la dinámica que provoca mentalmente una depresión, pero era incapaz; los días sucedían delante de mis ojos, como si yo fuera sentada en el vagón de una atracción de feria, y a los lados del carril sin frenos podía ver la vida, y no había nada que yo pudiera hacer para bajar de ese vagón y hacer mi camino andando, disfrutando y viviendo.

De repente un día estaba lista a las nueve de la mañana para salir a trabajar, y algo me cruzó la mente, y me heló, y luego hizo mi cuerpo arder de terror, como cuando tenía unos ocho años, y deseé que la eternidad no existiera, y sufrí de nuevo un ataque de pánico.

Ese fue el día en que decidí que quería acabar con todo el sufrimiento, y pedí atención psiquiátrica.

*Lo que te ocurre es que eres una existencialista. Te doy tres opciones, puedo darte la cita con la psiquiatra, cosa que no te recomiendo, porque te diagnosticarán un trastorno de ansiedad, o depresión, o un poquito de distimia, y pasarás el resto de tu vida dependiendo de unas pastillas que no te harán nada, y vivirás engañada; otra opción es que te busques un psicólogo, cosa que tampoco te recomiendo, porque no te va a servir de nada, y encima te va a costar el dinero; o por último puedes irte a casa y aprender a vivir con tu condición.*

*Deme la cita con la psiquiatra.*

Cuarenta minutos en aquella sala, sólo hablé dos.

*Ataque de pánico, ansiedad, muy deprimida, ideas de suicidio.*

Existencialista.

Años, miles de horas sin dormir, durmiendo en exceso, llorando, gritando desde el fondo de mi propia cabeza, destruyendo en mi imaginación hasta el último rincón del mundo, deseando cerrar los ojos y cruzar una carretera con la esperanza de acabar con todo el dolor y el terror que llevaban años apoderándose de mi vida.

*Te voy a recetar unas pastillas, tómalas si quieres, cómpralas y piénsalo, y la próxima vez que vengas vemos cómo te han sentado.*

Tardé un par de días en decidirme a tomarlas, después de leer y releer un prospecto eterno y poco alentador. Pero no tenía nada, tan sólo ganas de morirme o desaparecer, así que tampoco perdería nada. Y así tomé la primera dosis de esas pastillas.

A las dos o tres horas empecé a sentir que algo ardía dentro de mi vientre, una sensación más o menos conocida pero increíblemente amplificadas. Una especie de emoción, un ardor casi sexual, y un deseo irrefrenable de salir corriendo. Pasé las siguientes 48 horas eufórica, con la misma sensación de cuando te subes a una montaña rusa y empiezas a caer en una enorme pendiente y el estómago flota dentro de tu vientre, y te pones nervioso porque te sientes más vivo que nunca.

A los dos días volvió el sentimiento depresivo, y las ideas suicidas, y al día siguiente volvía a estar feliz; ese sentimiento me duraba una semana, quizás, y luego volvía a llorar desconsolada, a querer morirme y arrancarme de dentro todo el maldito dolor del mundo, y quizás a los cinco o seis días volvía a sentirme activa, como si esa sensación tan horrible nunca hubiera existido para mí.

*¿Y si soy bipolar?*

VIII

A veces, aunque joda, patologizar puede salvarnos la vida. Durante toda mi vida he bailado entre las emociones más decadentes y excitantes habidas, con las consecuencias que ello conlleva; desde la fuerza más incansable al encontrar proyectos emocionantes que llenaban mi vacío existencial como ser humano, hasta la mayor de las miserias sintiendo que mis demonios me consumían la vida haciéndome desear acabar con el sufrimiento de una puta vez, pasando por sentirme la persona más seductora y divertida del mundo, o quizás un absoluto desecho.

Mientras tanto silencio, náuseas, gritos y un deseo continuo por sentirme jodidamente viva a cada segundo, durante 26 largos años.

No recuerdo haberme sentido serena jamás, desde que tengo uso de razón.

*Es que ella es así, es un poquito rara.*

Incomprensión, aislamiento, desesperación, soledad.

*Trastorno límite de la personalidad...*

...o eso me dijo aquel psicólogo.

IX

*El peor enemigo de la creatividad es la duda.* (Plath, 1953:239)

Hay personas que dejan de asearse; hay personas que dejan de comer, o de dormir; otras dejan de ver a sus amistades y familia; hay algunas que sufren tanto que se sienten incapaces de desarrollar su trabajo y su vida con normalidad. Cuando llega ese estado, yo dejo de crear.

Las luces se apagan, y todo queda a oscuras, en un maldito silencio sepulcral que parece que durará eternamente.

A veces piensas desde el fondo de tu bloqueo creativo en hablar, susurrar suavemente para romper ese silencio, pero este puede llegar a ser tan aplastante y abrumador, que la sola idea de abrir la boca te provoca palpitaciones. Pierdes de vista tus objetivos como persona, dejas de acordarte de lo feliz que te hacía, y te sumes en un sopor, porque el ser humano es animal de costumbres, y duele salir de la zona de confort.

Y un día decides que está bien así, que quizá te equivocaste al creer que eras especial, y que a lo mejor deberías simplemente sobrevivir, como el resto, y disfrutar de las pequeñas cosas, sin mayor grandilocuencia.

Y *La Duda* te alquila una habitación en tu cabeza, y les cuenta a todos los vecinos que en el fondo eres una inútil, que tu obra no le interesa a nadie, y que mejor deberías dedicarte a otra cosa.

*Para, cállate.*

X

*Respira, estoy aquí, ¿vale? Todo va a estar bien, tranquila.*

Tranquila, sé lo que sientes, o quizás no. En cualquier caso, para, y calla la vocecita que te susurra todas las noches que abandones mientras intentas dormir, porque eres mucho más que tus dudas, porque ellas te pertenecen a ti, no tú a ellas. Úsalas, utilízalas a tu favor y no dejes que jueguen en tu contra, porque si dejas que hablen el tiempo suficiente te ensordecen, y no podrás oírme.

*Respira, estoy aquí, ¿vale? Todo va a estar bien, tranquila.*



# APORTACIONES ARTÍSTICAS

En este apartado veremos las aportaciones artísticas de la autora, junto con un breve comentario sobre cada una de ellas, y en su conjunto.

Comenzamos con la pieza titulada *La Ceguera*. En esta obra la autora decide exponer las limitaciones emocionales provocadas a raíz de una infancia religiosa, en este caso cristiana católica, que nos hace crecer como adultos sesgados emocional, política y espiritualmente. De una manera clara y evidente vemos a una mujer cegada por una mitra papal, que no le deja ver la realidad del mundo, y que deformará permanentemente su forma de desenvolverse en la sociedad como individuo. De esta forma la autora desea mostrar la necesidad de crecer sin imposiciones morales, que no éticas, ya que las normas religiosas en muchas ocasiones van en contra de las necesidades y la realidad de nuestro tiempo; de ahí la importancia de tener un entorno que nos fomente el autoconocimiento, el respeto al prójimo y el pensamiento crítico, sin que sea necesario involucrar el factor del miedo a Dios en la ecuación. Esta será la primera obra que dará forma a la voz plástica de la artista, encontrando la comodidad en el realismo policromado, donde dará forma a su realidad propia vista con perspectiva. La autora actualmente se encuentra trabajando en una serie de piezas con este mismo aspecto, que verá pronto la luz.

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



*La Ceguera*

Resina acrílica

50 x 40 x 30

2019

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



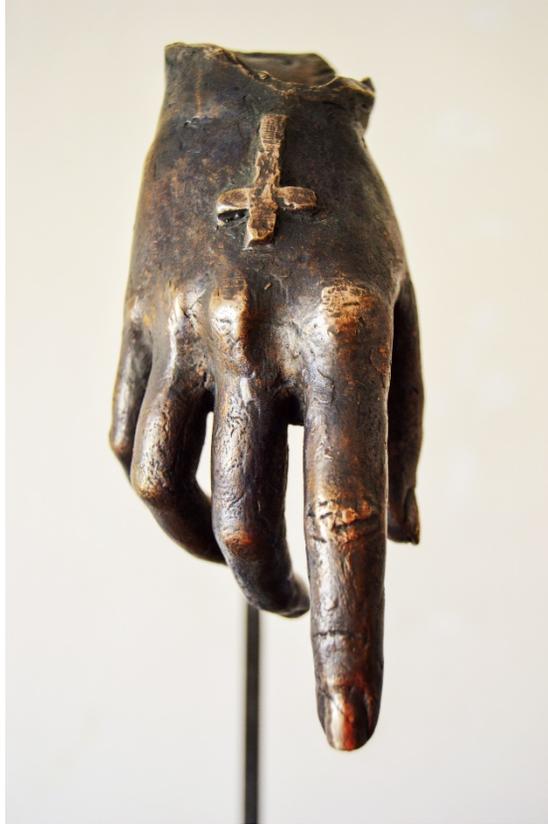
Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS





Continuamos con *La beata ciega*, un sencillo homenaje a una mujer llamada María de los Dolores López, recordada para siempre por ser la última víctima del fuego de la Santa Inquisición Española, juzgada por brujería y condenada a morir en Sevilla. A través de ella la autora desea homenajear también al resto de víctimas, no solo de la Inquisición, si no de cualquier forma de intolerancia. Se realiza de esta forma en honor a todas las víctimas señaladas por el dedo público y condenadas a lo largo de la historia dentro y fuera de este país: a las mujeres con conocimiento sobre la naturaleza y el cuerpo, a los hombres con sexualidades prohibidas y a todas las personas que no siguieron los dictados religiosos y por ello pagaron con su vida.

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



*La beata ciega*

Bronce

48,5 x 17 x 19,5

2020

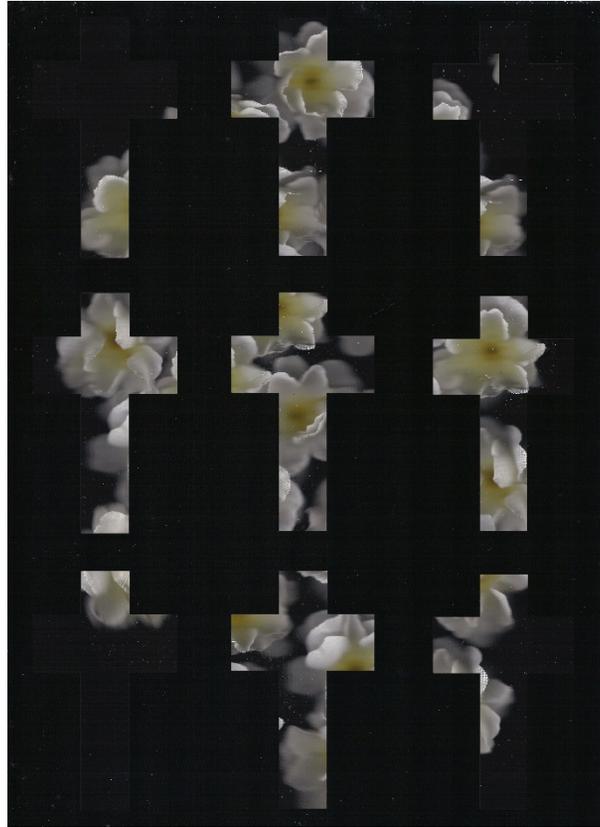
Lo siguiente que veremos será una breve serie escanográfica de cuatro piezas, titulada *La esperanza perdida*.

Las influencias principales para su creación fueron el hogar y la tradición oral andaluza, además de distintos elementos en la elaboración de cada obra de forma individual.

Es una serie profundamente personal para la autora, ya que es aquí donde mejor desgrana su intimidad en el hogar familiar, mostrando elementos que reflejan una infancia dolida e intensa. Se muestra el propio hogar, desde un punto de vista muy particular de las vivencias en torno a la muerte como algo natural. Es esencial que los artistas conozcan los orígenes culturales que los conforman y crean personal y socialmente como individuos, para mantener viva la cultura popular sin olvidar, por supuesto, revisarla y actualizarla continuamente.

En la primera fotografía, titulada *El hogar* encontramos la representación del seno materno, apareciendo las flores como ofrenda y recuerdo de la ausencia; de esta manera se crea un nuevo hogar habitado por los recuerdos y deshabitado de vivencias.

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



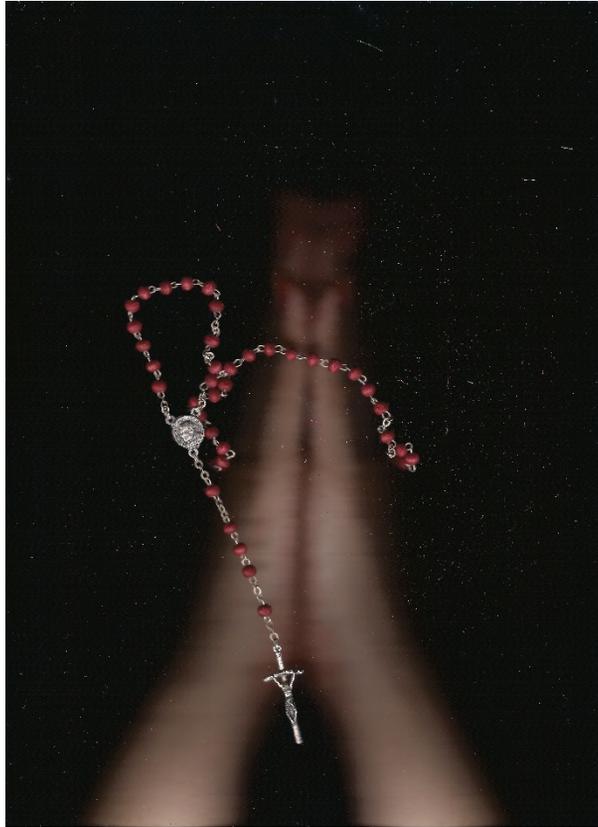
*El hogar*

Impresión en acetato sobre caja luminosa

59,4 x 84,1 cm

2019

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



*La caída*

Impresión en acetato sobre caja luminosa

59,4 x 84,1 cm

2019

En esta segunda imagen, llamada *La caída*, encontramos la bajada del individuo hasta los infiernos; por qué, por qué así, por qué ahora. La necesidad de creer a través del dolor que Dios mismo crea, siendo el único que puede responder a nuestras preguntas; o quizás no.

En la tercera fotografía titulada *La vergüenza* vemos una tímida mujer esconder sus lágrimas tras un abanico. Desde hace siglos el abanico ha llevado consigo un lenguaje propio, para comunicarse con el enamorado, ideado para el cortejo, para sugerir y responder a nuestro amante. Es en la madurez y la senectud que nos olvidamos de este lenguaje y pasamos a utilizar el abanico de una forma vacía, con otra utilidad mucho más mundana, como puede ser el que vemos en esta ocasión, la de dar intimidad a la viuda que llora por su hombre.

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



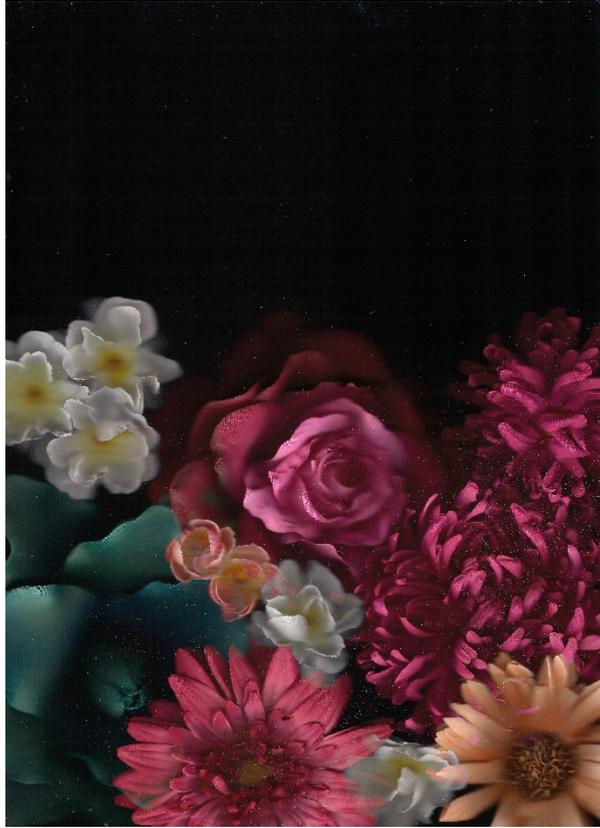
*La vergüenza*

Impresión en acetato sobre caja luminosa

59,4 x 84,1 cm

2019

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



*Naturaleza muerta*

Impresión en acetato sobre caja luminosa

59,4 x 84,1 cm

2019

Por último, en la *Naturaleza muerta*, vemos un bodegón floral, una especie de hermosa ofrenda de flores que se funden entre sí, y que se arropan unas con otras, en un intento casi fantasmal.

En la última obra que veremos de la autora, *La Obligada*, hablaremos de feminidad, agresión, poder y su representación pública.

En esta pieza, con un carácter mucho más sólido y consistente a nivel plástico que el resto de las obras aquí revisadas, podemos ver en un solo vistazo, de una manera clara y sin rodeos, la experiencia física y psicológica en la que millones de personas se han visto involucradas a lo largo de toda la historia; mujeres cisgénero o no, adultas o no. En la obra se presenta un único cuerpo, que tampoco pretende representar a cada individuo de la sociedad de manera obvia, pero sí de manera subrepticia a través de su mensaje.

*En representación de las agresiones vividas por mujeres, dentro y fuera de sus cuerpos.*

*Por las invasiones físicas y emocionales, para que cada día tomemos mayor conciencia de su existencia y podamos erradicarlas de manera efectiva, y dejen de ser la norma y normalidad de la vida de miles de millones de personas.*

*Porque todas hemos pasado o pasaremos por una agresión, ya sea de la forma más obvia y trágica, o de la forma más sutil y socialmente aceptada.*

*Para que los cuerpos, femeninos y no femeninos, resurjan desde una perspectiva nueva, históricamente sesgada, la de las artistas.*

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



*La Obligada*

Resina acrílica

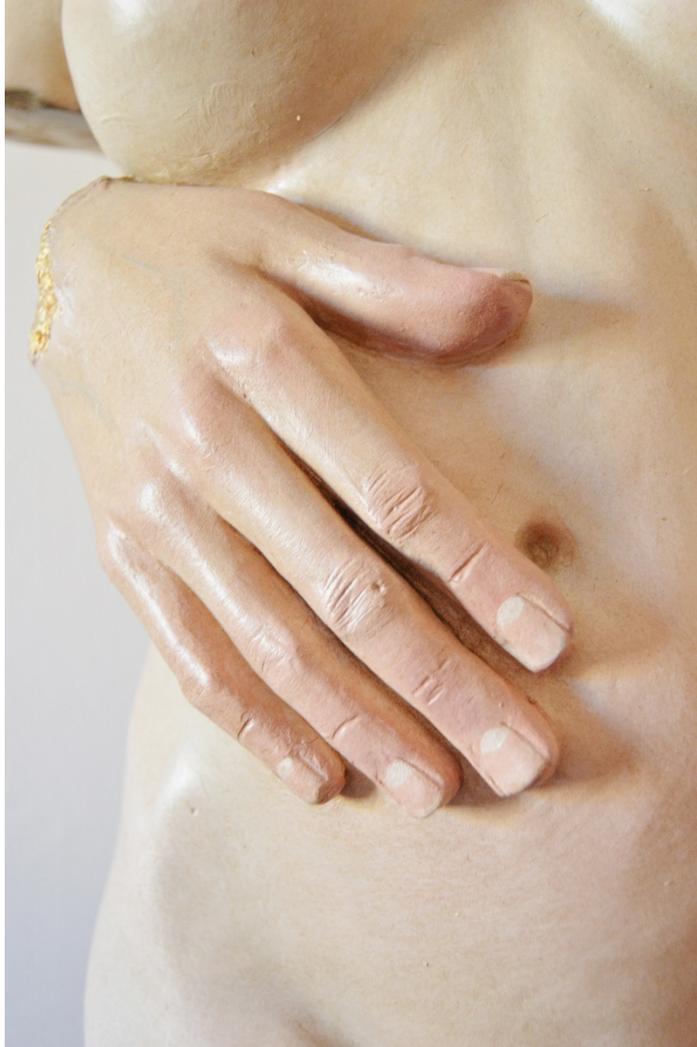
58 x 35 x 23 cm

2021

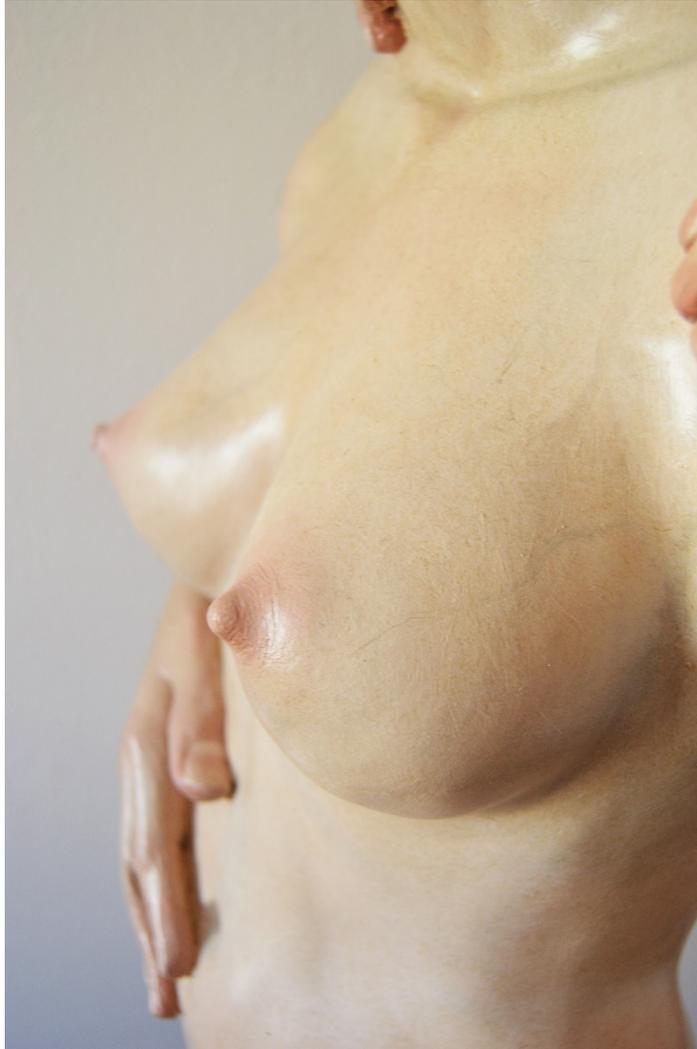
Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS





DEPRESIÓN, BLOQUEO  
CREATIVO Y EL SÍNDROME  
DEL IMPOSTOR

*The term impostor phenomenon is used to designate an internal experience of intellectual phoniness which appears to be particularly prevalent and intense among a select sample of high achieving women. Certain early family dynamics and later introjection of societal sex-role stereotyping appear to contribute significantly to the development of the impostor phenomenon. Despite outstanding academic and professional accomplishments, women who experience the impostor phenomenon persist in believing that they are really not bright and have fooled anyone who thinks otherwise. Numerous achievements, which one might expect to provide ample objective evidence of superior intellectual functioning, do not appear to affect the impostor belief. Four factors which contribute to the maintenance of impostor feelings over time are explored. Therapeutic approaches found to be effective in helping women change the impostor self-concept are described. (Clance & Imes, 1978:241)*

Ya en 1978 Pauline Rose Clance y Suzanne Ament Imes comenzaban a conversar sobre el síndrome del impostor en su artículo *The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention*.

En él analizaron la relación existente entre el éxito de las mujeres y la auto negación del reconocimiento público conseguido mediante sus logros.

Podríamos creer que este fenómeno afectará en escasa medida a las vidas de quienes lo padecen, sin embargo, encontramos una fuerte relación entre el síndrome del impostor y otras duras afecciones como la depresión o el trastorno de ansiedad generalizada.

Durante toda la historia hemos encontrado a grandes mujeres en los campos de la ciencia, la medicina, la investigación, la literatura o las artes plásticas, eclipsadas en su época y a través del tiempo por sus parejas masculinas o sus mentores, quienes acababan por obtener méritos en su nombre por el trabajo de ellas. Esto es algo no poco habitual que seguimos viviendo hoy en día, y que podría ser uno de los posibles orígenes, que no el único, del llamado síndrome del impostor.

Sin embargo, no será nuestro objetivo aquí intentar encontrar la raíz psicológica o social del síndrome del impostor, si no la correlación entre este fenómeno y la depresión y el bloqueo artístico.

Podemos encontrar múltiples estudios sobre arteterapia, y sobre cómo tratar la depresión en la población general a través de la pintura, la música o la escritura. Sin embargo, ¿qué ocurre cuando el artista profesional se separa de su creatividad? ¿Podemos trabajar de la misma manera con él?

Como comentábamos en el capítulo número nueve de las vivencias, cuando una persona comienza a experimentar un episodio de depresión, ya sea unipolar o bipolar, suele tender a la dejadez física, emocional y social; olvida su higiene personal, alimentaria y de sueño, comienzan las complicaciones laborales, profesionales y sociales, y se aísla.

Cuando el artista cae en este estado tampoco puede continuar con su trabajo, ya que el arte no es un trabajo mecánico y mentalmente automático, como podrían ser otros empleos, por lo que conlleva una implicación emocional ausente en el desempeño de otros individuos, provocándose una mayor dificultad en su realización.

Aquí comienza el problemático ciclo entre la depresión, la procrastinación ansiosa, y la pérdida de interés y confianza en la habilidad creativa, ciclo que será difícil romper sin ayuda profesional.

Más adelante veremos cómo algunos artistas conocidos por muchos han convivido con la depresión u otras afecciones psiquiátricas inhabilitantes, y cómo han repercutido estas afecciones a su vida personal y artística.

Aún está sumamente extendido el estereotipo del artista atormentado, cuyas dolencias emocionales alimentan y aúpan su arte; sin embargo, es sencillo llegar a la conclusión de que este cliché no es más que eso, un mero cliché, ya que, si cualquier persona deprimida deja de hacer las cosas más sencillas, ¿cómo sería posible que un artista, no solo continuara, si no que aumentara su volumen de trabajo?

La idea de relación entre enfermedad mental y genialidad no es algo de nuestro tiempo; podemos encontrar textos de los antiguos griegos hablando de cómo artistas, poetas y pensadores tendían al carácter melancólico, entendiendo la melancolía como lo hacían los griegos, teniendo en cuenta su creencia en los humores, la descompensación de las bilis y las enfermedades que provocaban. Sobre esta cuestión habló ampliamente László Földényi en su libro *Melancolía*, donde analiza dos mil años de pintura, música, teatro, literatura, poesía y mucho más, junto con la visión melancólica de sus autores.

Esta idea caló en el pensamiento común, y ha ido evolucionando históricamente, provocando múltiples estudios científicos que han intentado encontrar la relación entre el enfermo de depresión, unipolar o bipolar, y el aumento de la creatividad.

Actualmente haciendo una breve búsqueda en Google podemos encontrar mil formas de acabar con un bloqueo creativo, pero, para empezar, ¿de dónde surge este concepto?

En 1950 el psicoanalista Edmund Bergler describió por primera vez esta condición en su texto *The writer and psychoanalysis*, haciendo referencia especial a los escritores, pero entendiendo que era un problema común a los artistas de todas las disciplinas. Obviamente podemos sufrir un bloqueo artístico por múltiples motivos, desde el estrés provocado por una fecha límite que se acerca y no nos deja pensar con claridad, hasta un desamor, pasando por problemas económicos que ocupan nuestra mente con urgencia o, por supuesto, la depresión clínica, siendo esta última la que nos ocupa en esta ocasión.

Obviaremos que la depresión puede surgir por diversos motivos que ahora no nos preocuparán, y nos centraremos en la depresión como raíz del problema, y no como consecuencia.

Por tanto, como resultado encontramos al artista en estado depresivo, que cae en el abandono en todas sus facetas vitales, y como consecuencia también en el ámbito profesional, que se verá afectado por la inactividad diaria, creando como consecuencia a un artista sin capacidad creativa.

Es habitual, como hemos ido señalando, que el artista sumido en la depresión clínica y consecuentemente en un bloqueo artístico acabe desarrollando el síndrome del impostor, como también podemos leer en el noveno capítulo de las vivencias, pues llega un momento, tras meses de inactividad plástica, en el que el artista llega a la equivocada conclusión de que este estado será permanente y estable en el tiempo,

por lo que supuestamente no podrá volver a crear, y acaba por asumir su enfermedad como propio, haciéndolo carácter y no estado.

En palabras de la poeta Sylvia Plath, *El peor enemigo de la creatividad es la duda* (Plath, 1953:239), y es que la complejidad de pensamientos del ser humano le lleva a dudar continuamente de su propia naturaleza, alejándolo y acercándolo una y otra vez hacia un estado de trascendencia y búsqueda de la inmortalidad; más cierto aún si pensamos en la naturaleza necesariamente egocéntrica y narcisista de los artistas, pues este instinto creador no es otra cosa que el deseo de permanecer en el mundo, y de trascender de algún modo para no ser olvidados; cuando esta capacidad se acaba momentáneamente - permanentemente a los ojos del artista deprimido- la razón de la existencia del artista acaba también.

Por todo esto será necesario, al igual que para cualquier individuo que convive con la enfermedad, acudir a un especialista médico que pueda ayudarlo a salir de ese estado y poder retomar la actividad creativa paso a paso, y poder adquirir además las herramientas necesarias para poder enfrentar la enfermedad en el momento en el que vuelva, si ocurre.

EL ARTISTA Y LA  
ENFERMEDAD MENTAL

En el siguiente apartado conoceremos a cuatro artistas y su relación con la enfermedad mental. Haremos un breve recorrido biográfico para cada uno de ellos, e intentaremos comprender su convivencia con sus respectivas dolencias psicológicas.

Comenzaremos por el conocidísimo Vincent Van Gogh.

Casi cualquiera podría reconocer su pincelada sin conocer necesariamente su obra en profundidad, pues consiguió dar un carácter particular al postimpresionismo que aún hoy seguimos intentando comprender y estudiar.

El artista nació en 1853 en Países Bajos, y comenzó su andadura entre lienzos a sus 32 años aproximadamente, creando alrededor de 900 cuadros y 1600 dibujos, en una carrera tan desgraciadamente breve de tan sólo 5 años, hasta el momento de su muerte.

El artista consiguió desarrollar una pintura totalmente fuera del marco de los artistas de los Países Bajos, dando una nueva forma y color a la realidad a través de sus obras, bebiendo del impresionismo, estableciéndose, así, como un visionario adelantado a su tiempo, provocándole esto una extrema dificultad para dar salida a sus obras.

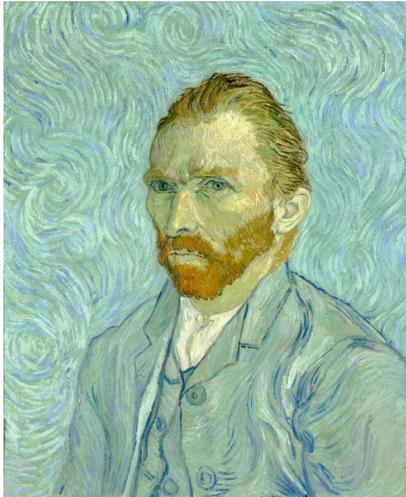


Figura 2. *Autorretrato.* (Vincent Van Gogh. 1889)

Es por muchos conocido el desgraciado final de Vincent Van Gogh, y de la turbulenta y dolorosa vida que llevó, sin embargo, pocos saben de la enfermedad mental que parece ser que padeció, la bipolaridad.

Aparentemente podemos identificar que padeció bipolaridad de tipo I si prestamos atención a los brotes de tipo psicótico que sufrió durante su vida, y de las etapas depresivas que sabemos que vivió gracias a las cartas que escribió a su hermano Theo, y que aún hoy se conservan en su mayoría.

Estas etapas depresivas y maníacas dejan entrever la posibilidad de que, como ya hemos dicho, debió padecer bipolaridad de tipo I, enfermedad fuertemente marcada por el ciclado anímico entre altos y bajos, con fases altas, llamadas manías, plagadas de brotes psicóticos, alucinaciones y fuerte agresividad en algunas ocasiones.

Esta enfermedad provocó en el artista una gran actividad en las etapas de manía, ya que es típico que las personas con bipolaridad aumenten su actividad en estos ciclos, y enfoquen toda su energía ya sea en trabajar, aumentar su vida social, etc., además de disminuir drásticamente sus horas de sueño, ya que se encuentran en una etapa donde no sienten cansancio físico, y se sienten con más poder y energía que nunca.

Probablemente este sea uno de los motivos por los que consiguió crear tal cantidad de obras en tan solo cinco años de actividad plástica.

Las personas con bipolaridad, en los episodios de depresión, al igual que las personas con depresión unipolar, frenan en seco su actividad, ya sea a nivel laboral, social e incluso personal, provocando en ellos un letargo en su movilidad, su habla y su vida diaria. Estas etapas

depresivas suelen ser más acentuadas en los bipolares tipo II que en los bipolares tipo I, y tienen episodios de hipomanía, en lugar de manía, por lo que no sufren de estados de psicosis ni alucinaciones, simplemente aumentan su actividad y se sienten más plenos y activos que de costumbre, por lo que dificulta enormemente aun hoy su diagnóstico.

Una vez comprendida la enfermedad podemos conocer un poco mejor la vida del artista. En cualquier caso, no debemos pensar que la impresionante calidad de su obra sea gracias a la enfermedad, pues Van Gogh era un gran estudioso de la historia del arte, además de un artista sin ningún miedo a la experimentación plástica, siendo estos los verdaderos motivos de su grandeza como pintor, y no la enfermedad mental que le tocó padecer.

Séraphine Louis nace en el seno de una familia profundamente empobrecida en el año 1864, al norte de Francia, en un pequeño pueblo llamado Arsy; quedará huérfana a los seis años, y será rechazada por su hermana, su ya única familia, por lo que acabará con



tan sólo siete años trabajando como pastora, hasta ser acogida en el convento de Senlis, a los diez años de edad.

Las monjas del convento asistirán a la gestación de una mente perturbada por tan duras vivencias con tan corta edad, estos traumas le provocarán una marcada introversión y un amplio mundo interior. Sin embargo, este

Figura 3. Fotografía de Séraphine Louis.  
(ca. 1920)

aislamiento también dificultará su inserción en el convento, provocando que no le permitan ser monja.

Desde joven sintió un fuerte apego a Dios y su creación, por lo que dedicó su vida a apreciar la naturaleza, y más tarde también a pintarla, algo que le serviría de canal para expresarse sin necesidad de utilizar palabras, y también como consuelo frente una vida profundamente solitaria.

Tras veinte años en el convento decide marcharse y buscar una nueva vida fuera de ese lugar, y comienza a trabajar limpiando las casas de la burguesía de Senlis.

A los 38 años, tras muchos años sin pintar, pensando que esa infantil etapa había acabado, tuvo una alucinación, y comprendió que debía retomar su obra y dedicarse a representar la naturaleza, obra divina de Dios. No fue esta su primera alucinación, pero sí la que cambió su vida para siempre.

Ahí comienza su andadura, limpiando de día y pintando de noche, en pequeñas tablillas al principio, debido a sus pocos recursos. Pronto comenzaría a experimentar con los materiales, utilizando tierras, moliendo plantas y extrayendo su propia sangre para usarlos como pigmentos.



Figura 4. *Racimos y hojas rosadas*.  
(Séraphine Louis. 1929)

En las pinturas de Séraphine podemos ver continuamente representaciones de la naturaleza, obras llenas de color y formas orgánicas y sensuales, con una pincelada que decidieron los historiadores catalogar como de estilo naïf; no tenía formación artística más allá de la que recibían las niñas de su tiempo, pero ella hizo propia la pintura a través de un carácter duro, sensible y observador, que la ayudó a ver el mundo de una forma diferente.

Un día, un conocido marchante de arte de la época, de los más importantes de Europa, encontró uno de sus cuadros en una de las casas que Séraphine limpiaba, y quedó profundamente embaucado por la viveza de sus colores, la vibrante pincelada y la brutalidad con la que esas flores parecían querer hablarle a la cara. Comenzó así la carrera profesional de Séraphine, de mano del marchante Wilhelm Uhde.

Uhde comienza a coleccionar las obras de Séraphine, pagándole ocho francos por cada cuadro, pero, tras un año de relación entre marchante y artista, estalló la Primera Guerra Mundial, separándoles irremediadamente, y frenando en seco toda posibilidad de continuar con su carrera, naturalmente. Sin embargo, no se rendirá, y seguirá pintando, aún con mayor pasión, realizando sus mejores obras, para

poder retomar el trabajo con Uhde una vez acabada la guerra, trabajo que se verá de nuevo frenado por culpa esta vez del crack financiero de 1929, mientras intentaban preparar su primera exposición individual como artista.

Esta situación de desesperación para la sociedad no ayuda a la salud mental de Séraphine, que comenzará a dejarse llevar por sus psicosis y paranoia, provocando un fuerte escándalo público, el cual le lleva directa al centro psiquiátrico.

*Sufre psicosis crónica con delirios de grandeza. Es pintora. Los delirios han aumentado. Escándalo nocturno. Tez pálida. Admitir.* (Hoja de admisión Hospital mental de Erquery. c. 1930)

Y allí fue donde finalmente murió, a los 78 años de edad, empobrecida y psicótica, y sin haber podido dar debidamente a conocer su arte al mundo.

De esta dura biografía podemos comprender la fuerte voluntad del artista frente a las vicisitudes de la vida, y de las consecuencias que el trauma puede traer a la mente de quien lo sufre.

Fue muy diferente la experiencia de Yayoi Kusama respecto al encierro psiquiátrico, si la comparamos con la de Séraphine.

*Todos los artistas que son sinceros son psicológicamente conflictivos. Si uno piensa en Munch y Van Gogh, por ejemplo, está clarísimo. Yo no soy una excepción. Ese tipo de artistas, entre los que me incluyo, padecen por la creación artística y sufren tanto psicológica como económicamente.* (Kusama, 2013)

Yayoi Kusama, para muestra un botón, ¿o un lunar?



Figura 5. *Autorretrato*. (Yayoi Kusama, 2010)

La viva representación de las consecuencias vitales del trauma en la infancia.

Kusama tuvo que ser espectadora de la pasarela de amantes de su padre, para mantener a su madre informada de cómo su marido mantenía relaciones sexuales con otras mujeres, a la vez que crecía en el duro entorno de la segunda guerra mundial. Desde niña desarrolló un trastorno obsesivo compulsivo, que además de hacerla sufrir la ha hecho ser la artista que todos conocemos. La eterna repetición como patrón diario, algo

psicológicamente inevitable debido a su trastorno, se convirtió en su seña de identidad, y la convirtió en uno de los mayores iconos del arte pop.

Durante quince años vivirá inmersa en la contracultura neoyorquina, deseando encajar y ser acogida por la masa de artistas y consumidores de cultura de la época; también será ingresada en repetidas ocasiones por el agotamiento físico y mental provocado por el sobreesfuerzo diario.

Una mujer racializada, en una ciudad en pleno auge capitalista, pero con muchas intolerancias aún por resolver, en una ciudad aún dominada por los artistas masculinos. Nueva York la masticó durante

largo tiempo, el suficiente para que otros artistas pudieran explotar su forma de ver el arte, hasta que decidió escupirla, por ser alguien que no encajaba.



*Conocía a Warhol, muchas veces quedábamos para discutir sobre arte, aunque no compartía su visión ni su conducta. Terminó copiando mis ideas, y se hizo famoso por la repetición y la acumulación*

Figura 6. Fotografía de Yayoi Kusama. (2013)

Muchos otros artistas intentaron ayudarla a vivir únicamente de su arte, pero no fue suficiente, a pesar de ser una cara lo suficientemente conocida en el panorama artístico de la época.

*Un día estaba mirando el estampado de flores rojas de un mantel. Y, de repente, lo vi también cuando miré al techo, cubría las ventanas, todo el cuarto. Hasta a mí misma. Me asusté, sentí que comenzaba a autodestruirme.*

La artista decide volver a Tokio en 1973, casi huyendo de una ciudad que no supo valorarla a pesar de sus esfuerzos y su talento, y que sólo pudo masticarla y exprimirla todo lo que llevaba dentro. No era la primera vez que Kusama sufría una alucinación, pero esta vez la haría ingresar voluntariamente en el centro psiquiátrico de Seiwa, con una

fuerte depresión, y sintiendo que su trastorno la estaba desquiciando. Casi cincuenta años después allí sigue, disfrutando de la introspección favorecida por la reclusión voluntaria entre su taller y el centro psiquiátrico, con la sola necesidad de crear de manera sincera, desde el corazón y el fondo de su propia cabeza, ahora con una carrera boyante, desde que el 1993 representó a Japón en la Bienal de Venecia, y el mundo pudo ver su arte ahora con una mirada nueva.

# CONCLUSIONES

Durante estos últimos nueve o diez meses he convivido con mi última etapa depresiva, la segunda peor de mi vida, pero también la más destructiva de todas.

He sufrido de paranoia, pensamientos suicidas recurrentes e intermitentes, autolesiones y un largo etcétera. Pero también he comenzado a comprenderme, a conocerme y asumir que formará parte de mi vida para siempre, y que por eso debo aprender a escucharme sin juzgarme. He buscado ayuda en personas, medicación y ambulatorios, y sólo he conseguido una dependencia química a los sedantes y la conclusión de que la respuesta también está en mí misma, y no sólo en los profesionales que me acompañan en el camino, unas veces más escarpado y otras veces más llano.

Hoy, mientras escribo este anexo como punto final a una tortuosa carrera que volvería a elegir una y mil veces, hace un año que acabé mi última pieza escultórica, y desde entonces he sido incapaz de trabajar durante más de dos sesiones seguidas; he comenzado piezas que luego he destruido y rechazado.

Sin embargo, encontré en un escáner casero, de nuevo, un compañero de duelo, en el que esta vez me había perdido a mí misma. Desde que comencé el tratamiento psiquiátrico en noviembre de 2021 he estado jugando con él, en un intento de darme a mí misma un respiro mental y emocional, y es en este momento en el que quiero que vean la luz las imágenes creadas en la etapa más aberrante de mi vida, y en el proceso más liberador hasta ahora.

Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



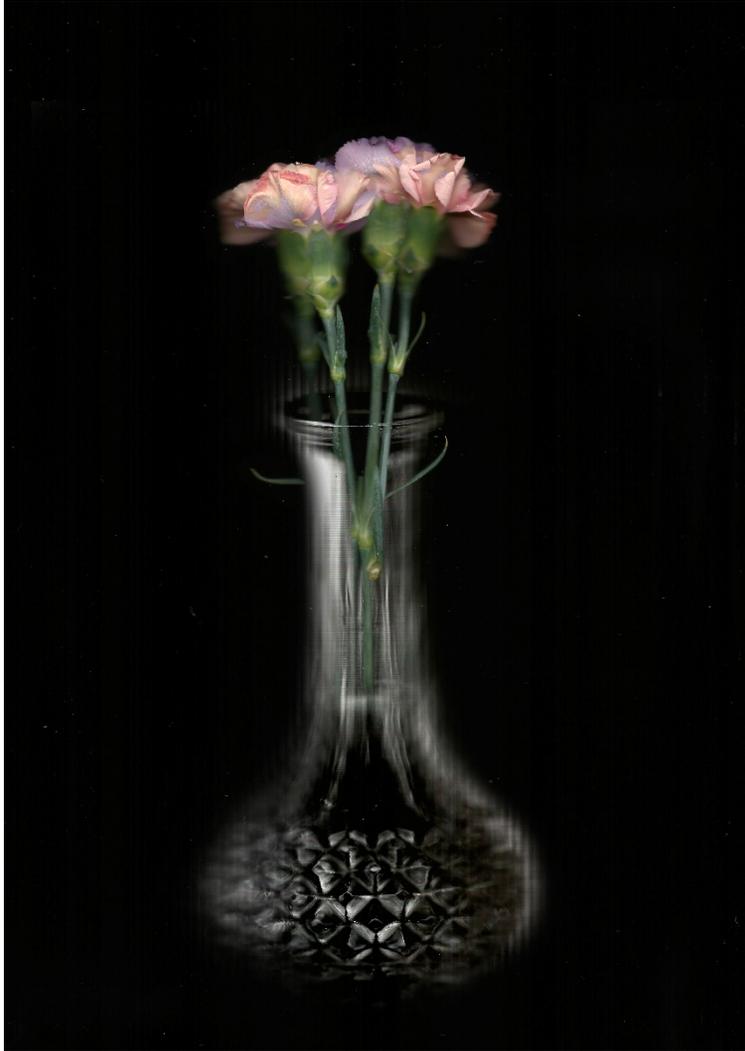
Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



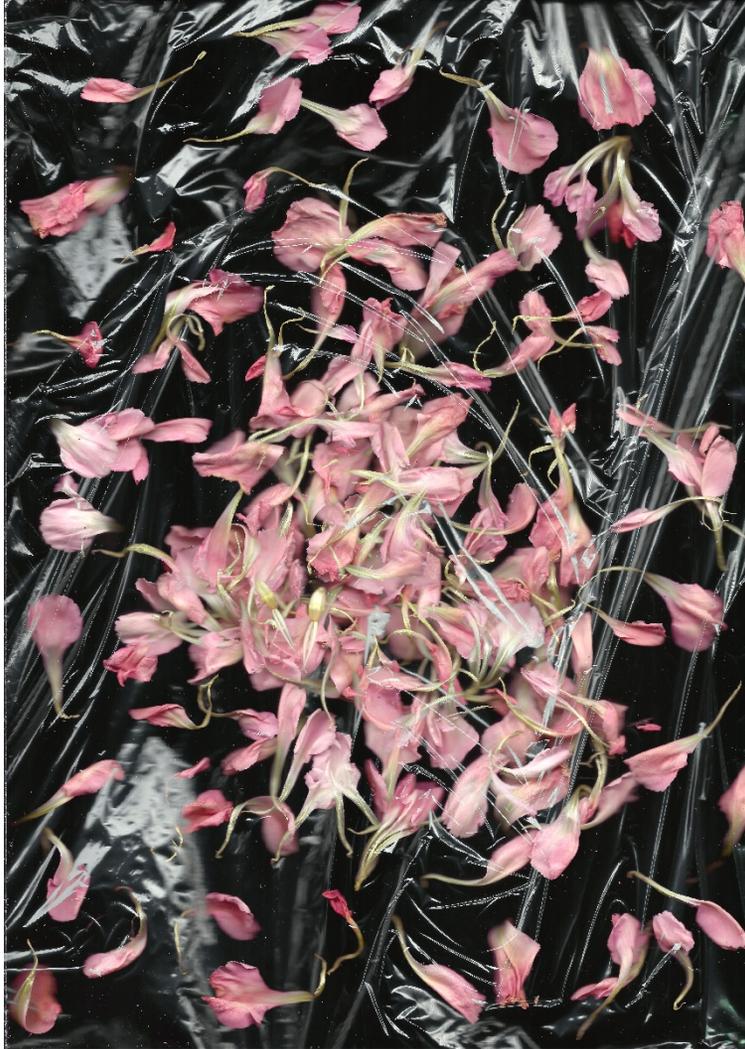
Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS



Alicia Busto Rodríguez  
VIVENCIAS







BIBLIOGRAFÍA

- PLATH, Sylvia. *Diarios completos*. Barcelona: Alba Editorial, 2000
- CLANCE, Pauline Rose; Suzanne Ament IMES, 1978. "The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention" *Psychotherapy: Theory, research and practice*, nº 15 #3 pp. 241-247
- FÖLDÉNYI, László. *Melancolía*. Barcelona: Galaxia Gútemberg, 2008 (Orig. 1984)
- BERGLER, Edmund. *The writer and psychoanalysis*. Editorial Doubleday, 1950

