



bellas artes

2020-2021



MENCIÓN: Artes Visuales y Diseño

TÍTULO: *Disociada*

ESTUDIANTE: Belén Pérez Marín

DIRECTOR/A: Imma Mengual Pérez



PALABRAS CLAVE: diario ilustrado, disociación, fanzine, método creativo, registro

RESUMEN: Las inquietudes que rondan la mente de las personas son plasmadas, habladas o tratadas pero no siempre se exponen. Se pretende, pues, crear una serie de tres Zines que recopilen ilustraciones y textos que registran la experiencia propia disociando o que fueron creados en ese estado a modo de “mecanismo de supervivencia”. El presente proyecto se podría catalogar de “exhibicionismo emocional”, entendiendo este término como la necesidad de no solo de registrar unas experiencias que causan malestar, sino que de plasmarlas y poner al alcance del mundo de forma activa estos estados.



Índice

pág/s.

1. Propuesta y Objetivos	05 - 05
2. Referentes	06 - 07
3. Justificación de la propuesta	08 - 09
4. Proceso de Producción	10 - 12
5. Resultados	13 - 17
6. Bibliografía	18 - 19



1. PROPUESTA Y OBJETIVOS

Propuesta

La propuesta que se presenta consiste en la realización de un proyecto en el que confluyen lo editorial y la ilustración para crear una serie de tres Zines que tratan la experiencia propia con la disociación inducida por momentos de mucha ansiedad.

La disociación se trata de un mecanismo de defensa psicológica que altera la percepción de una persona de distintas formas, pero para este proyecto solo se mencionan tres de los grupos principales en los que se engloba la variada sintomatología de este fenómeno: la desrealización, la despersonalización y las micro amnesias.

La desrealización hace que uno se sienta desligado de la realidad y lo conocido resulte extraño, la despersonalización impide sentir una conexión normal con el propio cuerpo y las micro amnesias son pequeñas pérdidas de memoria como olvidar el contenido de una conversación que se está teniendo en el momento.

Durante el transcurso de un par de años se ha tomado como forma de lidiar con el malestar que estos estados disociativos producían el registro fotografiado y más tarde ilustrado y escrito de la corporalidad propia, vida diaria, círculo social y residencia. También la escritura de diarios y el compartir demasiada información con los demás para tener una forma segura de recordar algo. Es todo este material y el que se realizó hasta el mes de mayo lo que se vuelca dentro de los distintos Zines.

Este proyecto viene a ser una especie de diario terapéutico del mismo modo que artistas tales como Elena Codes Muñoz o Caroliuna han creado los suyos, aprendiendo y progresando con ellos además de encontrar alivio, pero de forma más rotunda. Pretende ser un punto y final, una reflexión propia en donde observar estos estados para empezar a simplemente aceptarlos y dejarlos pasar en vez de seguir alimentando la obsesión.

Objetivos

- Materializar los resultados de la investigación y experiencia de la disociación
- Elaboración de tres zines distintos que recojan todo el registro de experiencias disociativas
- Documentar un proceso de reflexión personal
- Dar a conocer lo que es la disociación a través de un proyecto editorial ilustrado
- Especialmente en el caso del Zine que recoge las micro amnesias, experimentar con el medio físico para expresar el concepto deseado.
- Normalizar el habla de la salud mental e intentar contribuir a eliminar el estigma

2. REFERENTES

Elena Codes Muñoz es una artista¹ que se ha dado a conocer por sus poemarios que mezclan parte de sus diarios y su vida diaria además de por sus fotografías. En todo su trabajo está constantemente presente la introspección, la reflexión sobre experiencias traumáticas, el autocuidado y el amor propio.



Figura 1: Elena Codes Muñoz, Guerra Civil, 2019

Caroliuna es una fotógrafa costumbrista que al igual que Elena Codes es conocida por compartir en sus fotografías sus historias y su vida privada e inquietudes. Nos interesa de ella especialmente su zine Queerentina, en el que mediante la fotografía toma registros de su experiencia con la ansiedad y el pánico estando completamente sola durante la cuarentena domiciliaria.



Figura 2: Caroliuna, Queerentina, 2020

Gelen Jelenton es una doctora en Bellas Artes que ha investigado en profundidad sobre las ediciones de iniciativas autogestionadas y cuya tesis se basa en la creación de fanzines.

UNA ARCHIVA
DEL DIY



Figura 3: Gelen Jelenton, Una archiva del DIY, 2015

¹ Recurrimos al uso de las terminaciones en “e” como género neutro para referirse a artistas no binaries.

Louise Bourgeois es una escultora que mezcla todo el rato su vida privada con su obra, hasta tal punto en que uno no es capaz de diferenciar cuál es cuál y si en algún momento llegan a separarse siquiera. En su obra la repetición es una constante, necesita trabajar con su pasado y construir y deconstruir sus traumas una y otra vez por pura necesidad.



Figura 4: Louise Bourgeois, Spider, 1996

Abel Azcona es un artista principalmente performático cuya obra está marcada por las experiencias traumáticas acontecidas en su vida, siendo un artista crítico y biográfico que revuelve conciencias y ha creado múltiples polémicas al denunciar temas como el abuso, el abandono o la pederastia dentro de la iglesia.



Figura 5: Abel Azcona, Amén, 2015



3. JUSTIFICACIÓN

Dice Louise Bourgeois que: "al principio hay pánico y un instinto absoluto de supervivencia de poner en orden a tu alrededor con el fin de escapar del pánico". Es este pánico lo que mueve el proyecto. Nace de una búsqueda desesperada por calmar la asfixia que causan esos momentos de disociación que la ansiedad trae consigo y cuya forma de poner orden es ni más ni menos que el registro.

Con la repetición de los registros de la corporeidad propia y todo lo referente al mundo propio se reafirma la realidad que tan lejana parece y se analizan hasta la saciedad los objetos y personas con el fin de llegar a entender y conocer aunque sea sus formas. Como dice Beatriz Colomina, "la repetición es para el artista el sustituto de la terapia. Cada obra, cada repetición alivia de manera momentánea un estado de dolor" (COLOMINA, B. 1999).

Extraemos la repetición como forma de aliviar el dolor de Bourgeois y la fusionamos tanto con la obra de Elena Codes, que plasma en sus diarios un proceso de reflexión y crecimiento, como con la de Caroliuna, quien sin llegar a la obsesión de Bourgeois toma fotografías de una época de alto estrés y sufrimiento de una forma más neutral.

Se busca ni más ni menos que dejar de tener esa necesidad de registrar todo y revisarlo constantemente, así que se mezclan registros inducidos tanto por ese estado disociativo como registros conscientes con el fin de llegar a ese entendimiento que marque la diferencia y resulte en el cambio y en la simple aceptación.

M.A. Alcántara, más conocida como Gelen Jelenton, explica en su trabajo y en su tesis que los fanzine surgen como una forma de extender conocimiento sobre cosas que a la sociedad le resultan incómodas (ALCÁNTARA, M.A., 2016) y aunque la salud mental debería ser algo muy normalizado, no lo es tanto. Si la ansiedad incomoda tanto hay que hablar de ella hasta que lo incómodo esté tan presente que deje de serlo y además especificando, por eso mismo se dividen los registros en tres, para darles la importancia que se merecen cada una de las sintomatologías.

En el fanzine de **despersonalización**, al ser esto una desconexión con uno mismo, se repite constantemente el autorretrato, a veces diseccionando partes del cuerpo con el fin de, a través del estudio entenderlo y sentirlo propio. Por otro lado en el fanzine que recoge la **desrealización**, al ser esto un distanciamiento de la realidad incluyendo a gente y hogar, se ha ilustrado a seres queridos y lugares o trozos de estos.

Se varía constantemente la forma en la que se ilustran esos registros marcando el paso del tiempo y el periodo que recogen o en el que se crean y queriendo compartir las sensaciones que se tenían en el momento en que se dibujaron. Cómo se reacciona al recuerdo de esos momentos o al instante propio. Se reniega de dar una uniformidad total porque restaría mucha sensibilidad al conjunto.

Cabe decir que aunque la forma de ilustrar varíe, se dan repeticiones de color en casos suficientes como para que resulte interesante mencionar que, según Eva Heller en su obra La Psicología del color (HELLER, E. 2000) el rojo representa una mezcla de pasiones, peligro, amor que va al odio, sangre, fuego que aniquila, ira y agresividad. El odio es rojo y en segundo lugar es negro. El negro es el color de la violencia, de la negación y de lo oscuro, es un color que al juntarse con otros colores modifica el

significado de los mismos. Por otro lado el verde puede significar lo tranquilizador, el recogimiento y la calma, pero también el veneno, lo inhumano y lo repelente. Cuando el verde se junta con el negro, surge la destrucción.

Las **micro amnesias** son algo molesto que hace que no recuerdes incluso conversaciones que tienes en el momento o que ya tuviste, así que en este fanzine se decide escribir, recreando fragmentos de conversaciones significativas y trozos de diarios, en vez de usar el dibujo.

Se utiliza el recurso del fuego y la rotura como una muestra del olvido y de la destrucción de la memoria, impidiendo con los trozos quemados la correcta lectura del mismo y creando de alguna forma una sensación de frustración al no ser capaz el lector de comprender toda la historia.



4. PROCESO DE PRODUCCIÓN

Ya que todo gira en torno a los registros, el primer paso para poder llevar a cabo este proyecto ha sido la recolección y la selección de todo el material. Se tuvo que hacer una búsqueda de diarios y cuadernos de dibujo que posteriormente se escanearon para poder tener todo ese material disponible de forma digital. A su vez, también hubo que hacer una búsqueda de ilustraciones y fotografías que se tenían también almacenadas en un disco duro y que iban a formar parte del proyecto.



Figura 6: Libretas y carpetas con registros

Una vez se reunió todo el material, se procedió a la selección tanto de imágenes que se iban a ilustrar a posteriori para añadir a los fanzines como aquellas ilustraciones ya hechas, para después empezar a experimentar con la maquetación. El empezar a hacer pruebas no implicaba el cese de seguir creando registros que poder añadir.

Mientras se iba trabajando en InDesign y haciendo pruebas de cómo iba a ser cada fanzine se llegó a la conclusión de que queríamos tomar tres niveles de implicación respecto al texto. En el zine de despersonalización el texto no iba a tener mucha más presencia que en la parte principal en la que se hace una explicación general de lo que hay en el interior del zine, mientras que en el de desrealización se iba a añadir más texto interior para poner en contexto de las pequeñas historias internas y, por supuesto, en el fanzine de micro amnesias absolutamente todo es texto.

La elección de la tipografía fue algo que dio muchos dolores de cabeza al no estar del todo claro hasta qué punto se quería llegar a algo visceral o al contrario, muy frío y lejano. La conclusión fue hacer una mezcla entre la tipografía de la familia Raleway, típica de las máquinas de escribir, que recuerdan a viejos informes, y trozos de texto manuscrito a puño y letra de la autora. Al final tenía sentido forzar el encontronazo entre algo que representa una desconexión personal muy fuerte con algo que no puede ser más privado.

Para los tres zines se crearon una serie de páginas maestras intercambiables que se usaron sobre todo en el caso de los zines de disociación y desrealización. En el caso de las micro amnesias, hay una mezcla de edición de textos y gráficos en digital con la escritura posterior. Los tres comparten la misma introducción para que puedan ser leídos de forma independiente y sin llevar ningún orden concreto, aunque los tres tienen un orden distinto en cuanto al código de colores.

En los últimos momentos, simplemente hubo que imprimir los zines. Aunque se valoraba el llevarlo a imprenta, ¿qué hay más fanzinerero y DIY que encargarse uno de la impresión y encuadernación de su propio zine?. La encuadernación llevó un proceso bastante caótico, sin fijarse como tal en otros procesos y modos de encuadernación preestablecidos, simplemente se fue a la aventura con un hilo rojo y una aguja.



Figura 7: Pliegos ya doblados y ordenados del interior de desrealización



Figura 8: Foto del proceso de encuadernado

Una vez cosido todo, solo quedaba dar el último paso, que al final fueron dos. Al ser este proyecto algo tan visceral siempre está en pro de cambios de última hora según la necesidad que se sienta, así que antes de proceder a usar el fuego en el zine de las micro amnesias, se rellenaron algunas páginas directamente con rotuladores y materiales plásticos.

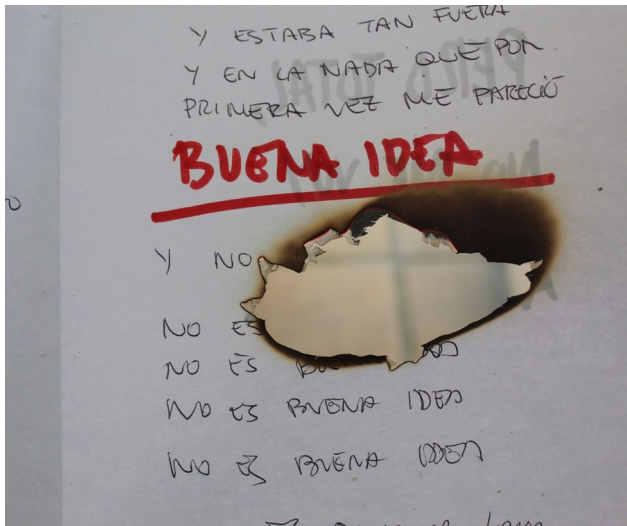


Figura 9: Proceso quemado 1

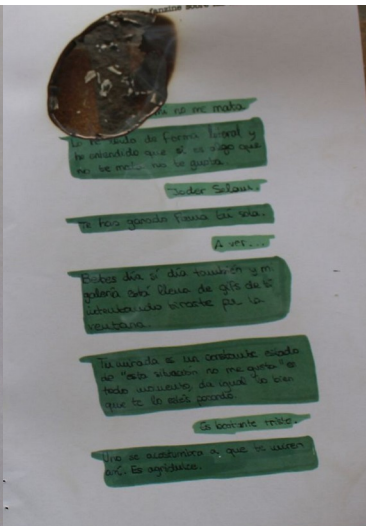


Figura 10: Proceso quemado 2



5. RESULTADOS

Después de muchos meses de trabajo, cambios y montañas de emociones muy intensas, se ha conseguido llevar a cabo la serie de zines que se proponía al principio del proyecto así como los objetivos.

Por un instante se planteó como un método de aceptación y de dejar pasar, como algo que, además de cumplir todos esos objetivos de compartir y dar a conocer, sirviese como “terapia” y una forma de reflexión que llevase a un punto de paz. Ciertamente ha sido un proceso muy intenso y que ha necesitado de muchas pausas, porque el autoconocimiento nunca es fácil. Lo curioso es que se esperaba un punto y aparte lleno de calma pero en su lugar ha llegado la resignación hacia el tema y hasta el aborrecimiento.

Además de distribuir los zines a conocidos, dos de ellos se han subido a la plataforma de lectura ISSUU (https://issuu.com/oniriaenlacama/docs/despersonalizaci_n)(https://issuu.com/dtashtwt/docs/desrealizaci_n) para contribuir a su distribución y lectura y ser más consecuente con el objetivo de ayudar a liberar el estigma. El zine de las micro amnesias iba a ser compartido también, pero al final ha sobrepasado un poco el límite personal de lo que uno está dispuesto a compartir como si nada y se ha decidido que pueda ser visualizado solo en físico ya que al hacer uso del fuego y las cenizas como recurso para hacer alusión de la memoria, da la sensación de que deja de tener el mismo sentido de ser visto digitalmente.

Al final este trabajo ha seguido siendo un viaje continuo de autoconocimiento y reflexión que, si bien no ha llevado al punto que se esperaba, por lo menos ha puesto un punto y final a la obsesión y la angustia sin sentido.



Figura 11: Los tres fanzines



Figura 12: Interior despersonalización



Figura 13: Interior despersonalización



Figura 14: Interior despersonalización



Figura 15: Interior desrealización



Figura 16: Interior desrealización

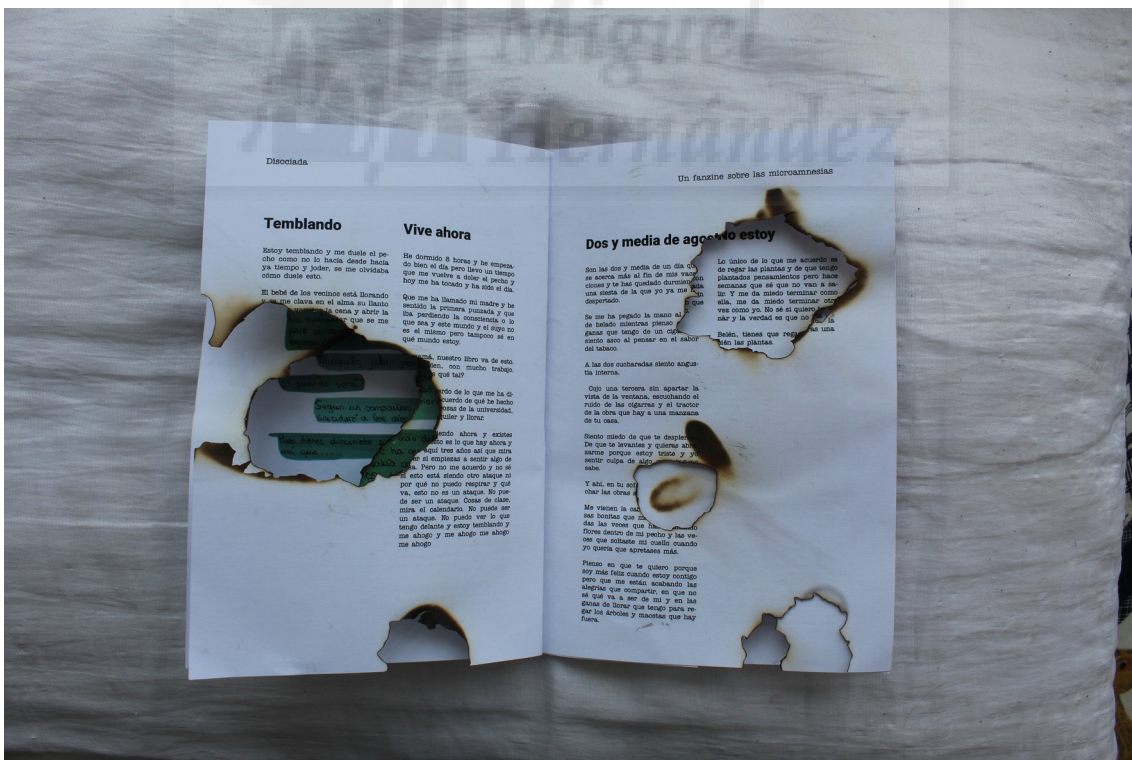


Figura 17: Interior micro amnesias



Figura 18: Interior micro amnesias



6. BIBLIOGRAFÍA

Artículos Revistas

Sánchez Moreno, I. (2003). *Una mirada a los procesos creativos en arte-terapia: Louise Bourgeois*. *Arte, Individuo Y Sociedad*, 15, 117 - 134. Recuperado a partir de <https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/ARIS0303110117B>

SIERRA-SIEGERT, Mauricio. *La despersonalización: aspectos clínicos y neurobiológicos*. *rev.colomb.psiquiatr.* [online]. 2008, vol.37, n.1, pp.40-55. <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v37n1/v37n1a04.pdf>

Libros

Caroliura (2020) *Queerentena*. Cataluña.

Codes, E. (2018) *Guerra Civil*. Cataluña. Ed. El taller.

Haslam, J. (1810) *Illustrations of madness*. London. Ed. Hayden, Bryges-street, Covent-Garden.

Heller, E. (2000) *Psicología del color. ¿Cómo actúan los colores sobre los sentimientos y la razón?* Barcelona. Ed. Gustavo Gili

Libros electrónicos

Galaxina, A. (2017) *Haz un fanzine, empieza una revolución*. Recuperado de https://issuu.com/andreagalaxina/docs/andreagalaxina_hazunfanzine_bombasp

Miranda, M. (2020) *Sem Dó. Fanzine Rawpunk*. Recuperado de https://issuu.com/casapunk/docs/01_fanzine_punk_sem_d

Catálogos

VV.AA. *La arquitectura del trauma* (1999), catálogo de la exposición (Madrid, 1999). Museo Nacional Centro de Arte Reina Sofía, Madrid.

Webgrafía

Álvarez, M. (s.f.). "Disociación y trastornos disociativos". [en línea], URL: <https://www.psicologiytrauma.es/disociacion/>

AMADAG (2020). *¿Qué es la despersonalización? Así nos la describen nuestros pacientes*" [en línea], URL: <https://www.youtube.com/watch?v=iMI6XWNofgs>

Muñoz, A. (s.f.) "Disociación y trastornos disociativos". [en línea], URL: <https://www.trastornolimite.com/trastornos/disociacion-y-trastornos-disociativos>

Navarro, V. (2018). "Desrealización, despersonalización y fobias de impulsión." [en línea], URL: <https://www.youtube.com/watch?v=8npE63qNKhA>

Pérez, F. (2018). "Trastorno de desrealización, la sensación de vivir en un sueño" [en línea], URL: <https://lamenteesmaravillosa.com/trastorno-de-desrealizacion-la-sensacion-de-vivir-en-un-sueno/>

VV.AA. (s.f.) "Despersonalización" [en línea], URL: <https://es.wikipedia.org/wiki/Despersonalizaci%C3%B3n>

VV.AA. (s.f.) "Desrealización" [en línea], URL: <https://es.wikipedia.org/wiki/Desrealizaci%C3%B3n>

VV.AA. (s.f.) "Disociación" [en línea], URL: [https://es.wikipedia.org/wiki/Disociaci%C3%B3n_\(psicolog%C3%ADa\)](https://es.wikipedia.org/wiki/Disociaci%C3%B3n_(psicolog%C3%ADa))

Tesis

Alcántara, M.A. (2016). *Una Archiva del DIY (Do it yourself): eutoedición y autogestión en una fanzinoteca feminista-queer*. Facultad de Bellas Artes, Universidad de Murcia. Tesis doctoral.

Mengual, I. (2015). *Creación aNORMAL por INDUCCIÓN: Expresión extruida para la supervivencia*. Facultad de Bellas Artes, Universidad Miguel Hernández. Tesis doctoral.