

NO SIEMPRE SE TIENEN IDEAS PARA HACER UN DIBUJO...

NO SIEMPRE SE TIENEN IDEAS PARA HACER ALGO EN LA VIDA.



Tareas Para Mi Mismo...

de la Anhedonia a los Dibujos Nerviosos.

Tareas Para Mi Mismo...
de la Anhedonia a los Dibujos Nerviosos.

Diego Sánchez Sarmiento

Miguel José Torres Plata, tutor

Universidad Distrital Francisco José de Caldas
Facultad de Artes ASAB
Bogotá
2018

Facultad de Artes-ASAB

UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

Contenido...

Tareas para mi mismo... De la anhedonia a los dibujos nerviosos
11

De la Experiencia a la Frustración Nerviosa
Esto no es un texto sobre superación personal.
13

Del Conocimiento y la Reflexión a la Aceptación Nerviosa
27

De la Anhedonia a los Dibujitos Nerviosos
Una constante, inútil y agotadora tarea de revisión
37

Apuntes sobre dibujo
43

Referentes artísticos
55

Anexos
55

Referencias Bibliograficas
69

No ser más que la ropa que llevas presta...



Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO

018



Un Vacío en la razón se quebró...



Tareas Para Mi Mismo... de la Anhedonia a los Dibujos Nerviosos.

Sentí un funeral en mi cerebro

Sentí un funeral en mi cerebro,
los deudos iban y venían
arrastrándose -arrastrándose -hasta que pareció
que el sentido se quebraba totalmente -

y cuando todos estuvieron sentados,
una liturgia, como un tambor -
comenzó a batir -a batir -hasta que pensé
que mi mente se volvía muda -

y luego los oí levantar el cajón
y crujió a través de mi alma
con los mismos botines de plomo, de nuevo,
el espacio -comenzó a repicar,

como si todos los cielos fueran campanas
y existir, sólo una oreja,
y yo, y el silencio, alguna extraña raza
naufragada, solitaria, aquí –

y luego un vacío en la razón, se quebró,
caí, y caí -
y di con un mundo, en cada zambullida,
y terminé sabiendo -entonces –

Emily Dickinson (traducción Silvina Ocampo)

De la Experiencia a la Frustraciòn Nerviosa

Esto no es un texto sobre superación personal

Qué difícil es para mí comenzar a escribir este texto. Con la cabeza embotada y con mi atención dispersa -me cuesta mucho concentrarme-. Había venido postergando este momento, pues ahora tengo que planificar mucho las cosas, recolectar energía y luchar con mi fuerza de voluntad para poder iniciar algo, lo que sea...

Era el año 2015 -ya no recuerdo ni qué mes, ni que día-, estoy trabajando para el ministerio de cultura en Bogotá. Colombia. sentado frente a una montaña de carpetas con documentos que debo revisar. El trabajo es fácil pero un poco desgastante, llevaba ya un buen tiempo en él y de alguna manera me había acostumbrado, ganaba un buen sueldo, estaba adquiriendo muy buena experiencia laboral y me faltaba poco para terminar mis estudios en la academia de arte. De muchas maneras era la vida que cualquier persona de mi edad desearía. Una tarde cualquiera de ese año, en un día normal de trabajo, me encontraba otra vez en el escritorio frente a la montaña de carpetas, revisando la documentación, un dolor fuerte comenzó a generarse en mi pecho, no le presté importancia, pero cada vez se hizo más intenso. El dolor se dispersaba por mi brazo izquierdo, y ahora se acompañaba de una especie de banda que presionaba internamente mi cabeza. Una compañera de trabajo, que se sentaba justo al frente de mí, señalo con su mano mi cara y me dijo que me estaba poniendo muy pálido, sin embargo, seguía sin prestarle atención a esta sensación que me sorprendía de la nada. Cada vez se hizo más fuerte y desencadenó en una especie de presión nauseabunda que jamás había sentido. Intenté ponerme de pie, pero hubo un

apagón en mi cerebro. Fueron milésimas de segundos porque no alcance a caer -fue muy rápido- sentí que morí y reviví en lo que dura un parpadeo. Grité por ayuda estaba muriendo -eso pensaba- Dos compañeras de trabajo se apuraron para llevarme al servicio de urgencias y en el taxi rumbo al hospital. Recuerdo llorar y pensar que estaba pronto mi fin. Fue un momento inexplicablemente aterrador, yo siempre me había sentido fuerte, de los que habían podido ir a la guerra y habían sobrevivido como en las películas, ahora iba en un carro llorando. Ya no era valiente y mi cerebro solo me gritaba que pronto iba a morir, que todos los sueños que tenía no iban a poder ser y que ya no volvería a ver a las personas que quería. Había llegado el final.

Ya en el hospital, en la sala de espera me toman los primeros exámenes: presión arterial normal, signos vitales normales; al final un electrocardiograma, que evidenciaba que no había tenido un infarto. Todo mi cuerpo estaba bien. Ya en compañía de mi madre, quien había llegado al centro médico a relevar a mis compañeras de trabajo, me dan de alta con dos días de incapacidad. Pensé que todo había sido solo un mal momento, y que todo había terminado.

Al pasar los dos días de incapacidad volví de nuevo al trabajo a retomar mis labores. De aquella incómoda situación solo había quedado un dolor de cabeza que era tenue, pero constante. Esa presión nauseabunda se había ido, al igual que el dolor en el pecho, pero esa misma tarde estando revisando documentos de nuevo volvió aquella sensación, ahora más fuerte, la idea recurrente de estar cerca de la muerte no me dejaba funcionar... de nuevo el dolor en el pecho... el cerebro oprimido... la presión nauseabunda y otra vez a urgencias, exámenes, el susto y vuelve y juega, no tenía nada.

Pasaron días enteros donde un sin número de síntomas se apoderaron de mí. Abandonaba el trabajo constantemente semana tras semana iba al hospital, me hacían exámenes, me inyectaban relajantes musculares y analgésicos, pero nada servía, seguía peor. Mi cabeza se llenaba de ideas fatalistas. La impotencia y el dolor que sentía crecía más y más cuando cada vez que me veía un médico me decía que estaba bien, que no tenía nada, me sentía desolado al cruzar las puertas de los hospitales a los que iba. Les juro que si me hubieran dicho en esos días que tenía una enfermedad grave o incurable habría sentido el alivio que necesitaba, el alivio de saber por lo menos con precisión qué era lo que me estaba aquejando.

Análisis de sangre, resonancias magnéticas, TAC cerebral, neurólogos, neurocirujanos, médicos de urgencias todos me examinaban, pero nadie veía nada, yo solo pensaba en la ineptitud del sistema de salud, de los malos profesionales médicos (cosa que obviamente era mentira) y que me iba a morir pues tenía un tumor cerebral o que me daría un infarto. Las ideas se volvían cada vez más fuertes. Empecé a tomar actitudes evasivas, renuncié a mi trabajo, pues cuando iba pasaba todo el día en un infierno, con un mareo insoportable, que ya no me dejaba cumplir con mis obligaciones, además, con pensamientos anticipatorios como: "qué vergüenza morir aquí", "que pensara la gente viéndome muerto", (como si cuando muriera mi cadáver se fuera a sentir avergonzado). Pero estas ideas eran tan fuertes que se apoderaron de toda mi persona a tal nivel que no pude continuar la universidad. Comencé a tenerle miedo a los lugares donde me daban estos episodios. No pude vivir más en mi casa, tuve que irme a donde mi abuela, pues no podía estar solo. Pasé de ser esa persona valiente y autosuficiente con la vida soñada a ser alguien totalmente desconocido para mí mismo. Me daba miedo estar solo, salir a la calle, me aísle del mundo. Sentí que todo llegaba a su fin.

Seguían las pruebas médicas y nadie daba con el chiste (como se dice popularmente) cada día tenía nuevos síntomas, unos más aterradores que otros. Había perdido la seguridad de tener elcontrol sobre mí mismo. Siempre fui una persona a la que le gustaba vivir alegre tomando del pelo, haciendo bromas, ver a todo el mundo riendo, hablaba mucho, pero ya no podía ser así. Me sentía poco lucido y mi familia veía como me apagaba. Solo lloraba como un niño y buscaba desesperadamente en internet, preguntando por mis síntomas -grave error- porque según lo que me arrojaba la búsqueda en internet estaba a pocos días de mi muerte.

Pasaron varias semanas de exámenes y recurrentes idas al médico, mi salud emocional se deterioraba, prácticamente vivía preso en la casa de mi abuela, pues salía muy poco, pero cuando salía los síntomas y el miedo se apoderaban de mí, haciéndome devolver rápido a estar acostado en la cama.

Fue en una de mis idas a urgencias cuando un doctor me remitió a un psiquiatra, pues según él mis dolencias obedecían a enfermedades psicosomáticas. Emocionalmente afectado, con los síntomas a flor de piel y con todos los aspectos de mi vida desplomándose, solo pude renegar ante su sugerencia, -yo no estoy loco- pensé, el

me remitió al psiquiatra. Mi vida continuó cada vez peor, ya no podía ni levantarme, sentía que el gusto que tenía por las cosas lo había perdido no sabía cómo, ni siquiera sentía deseo sexual, nada me emocionaba al parecer en unas pocas semanas había perdido las ganas de vivir.

Ya sin opciones y casi obligado por mi familia solo me quedó ir al médico que trata a los locos (es un prejuicio que está en el imaginario popular). Cuando llegué al consultorio una señora muy amable me hizo los cuestionamientos de rutina. Preguntó por mis síntomas y los escribía en una libreta, yo me sentía horrible casi al borde de llanto, no soportaba esto que me estaba pasando y que no entendía. En un momento emitió su diagnóstico *trastorno de ansiedad generalizada* (T.A.G) con episodios depresivos y somáticos, además de *trastorno obsesivo compulsivo* (T.O.C). Obviamente no entendí nada, pregunté lo qué significaba eso y cuando ella describió de lo que se trataba, era como si conociera por lo que estaba pasando, cada punto, cada síntoma, incluso cada pensamiento lo pudo definir con precisión. Otro golpe a mis emociones, pues para mí era como una derrota, por fin alguien había podido decirme lo que tenía, - ya no me iba a morir- pero esos días horribles eran solo el inicio de un camino que aún estoy recorriendo, y del cual aún estoy aprendiendo.

El trastorno de ansiedad generalizada (T.AG) fue reseñado por primera vez por Sigmund Freud, en 1895, con el nombre de neurosis de angustia o neurosis ansiosa. Posteriormente en el año 1980 se separaron estas dos categorías diagnosticas distintas para constituir el T.A.G y los ataques de pánico como dos entidades independientes. Clínicamente la enfermedad tiene tres componentes: cognitivos, conductuales y fisiológicos.

La parte cognitiva de la enfermedad se determina por preocupaciones irreales y persistentes, presentes en la mayor parte del tiempo.

El componente conductual se caracteriza por la incapacidad de controlar las sensaciones irreales, lo cual provoca en las personas una disfunción total o significativa de sus actividades cotidianas, ocupacionales o sociales.

Y en la parte fisiológica el enfermo puede experimentar:

- Un aumento de vigilancia
- Estado de hiperalerta

- Tensiones motoras
- Dificultad o imposibilidad para descansar
- Temblores
- Contracturas musculares
- Hiperactividad autonómica
- Cefaleas tensionales
- Parestesias
- Palpitaciones o disnea
- Vértigos
- Problemas para concentrarse
- Sensación de ahogo o dificultad para respirar
- Dolor en el pecho
- La piel pierde color (palidez)
- Transpiración
- Indigestión, ardor de estómago, diarrea o estreñimiento
- Síntomas de infección del tracto urinario
- Debilidad en las extremidades
- Sensación de descarga eléctrica en cualquier parte del cuerpo
- Sequedad en la boca
- Pesadillas
- Miedo a perder el control o volverse loco
- Depresión o pensamientos suicidas
- Irritabilidad
- Distorsión de la visión
- Audición perturbada
- Dolor en los ojos
- Fobias
- Alucinaciones
- Aumento de la sensibilidad a la luz, tacto u olfato
- Dolor en la cara o mandíbula
- Desrealización o despersonalización
- Problemas hormonales

El trastorno de ansiedad generalizada como explica Scott Stossel en su libro *Ansiedad: miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior*:

> Según el Instituto Nacional de Salud Mental, unos cuarenta millones de estadounidenses, cerca de uno de cada siete, sufren actualmente algún tipo de ansiedad, lo que representa un 31 por ciento del gasto en atención mental en Estados Unidos. Según datos epidemiológicos recientes, la «prevalencia vital» de los trastornos de ansiedad es superior al 25 por ciento, lo cual, de ser cierto, significa que uno de cada

> cuatro estadounidenses se verá aquejado de una ansiedad incapacitante en algún momento de su vida. Y es, en efecto, incapacitante: algunos estudios académicos recientes sostienen que las deficiencias psíquicas y físicas ligadas a un trastorno de ansiedad son equivalentes a las ocasionadas por la diabetes: normalmente tratables, a veces fatales y, en todo caso, una seria molestia con la que lidiar (Págs. 19-20).

Así mismo, David H. Barlow, en su libro Anxiety and Its Disorders [La ansiedad y sus trastornos] (2004) dice que:

> La ansiedad mata relativamente a pocas personas, pero muchas aceptarían gustosas la muerte como una alternativa a la parálisis y el sufrimiento provocados por las formas más graves de ansiedad.

Luego de emitir el diagnóstico más preciso que me habían dado en todos estos meses de suplicio, la psiquiatra me formuló lo que los procedimientos médicos dictan: debía consumir una mezcla de antidepresivos y benzodiacepinas (ansiolíticos) todos los días en la mañana, al mediodía y en la noche, *sertralina y alprazolam*, más terapia psicológica intensiva. En ese momento se había abierto una puerta de esperanza, pues sin conocer como era el proceso de uso de esas medicinas, pensaba que esas dos cajitas de medicamentos iban a ayudar a curarme, a recuperar el control sobre mí, a volver a ser quien era -más lejos de la realidad no podía estar- pues, aparte del miedo por los prejuicios que la sociedad nos inculca sobre los medicamentos psiquiátricos, sobre la adicción que generan o sobre quedar como un ente sin vida, como parecer un mueble más de la casa, era mi última alternativa ya no podía seguir como hasta esos días, tenía que volver a habitar el mundo.

Mi cuerpo resistió solo este coctel 5 días (la psiquiatría es una medicina de alguna manera de prueba y error), no todos los cuerpos asimilan los medicamentos de la misma forma. En cuanto a mí, el consumo de estas pastas me generaba un descontrol aun peor del que tenía, me había sumergido en un cuadro depresivo el cual me había quitado las ganas de vivir. El solo salir de mi cama en las mañanas era una tarea titánica, y ahora, consumiendo los antidepresivos y ansiolíticos, todo había empeorado los síntomas se habían atenuado ya no solo eran los del trastorno de ansiedad, sino también los del trastorno depresivo. Estas dos enfermedades parece que son familiares, muy cercanas, se habían apoderado de

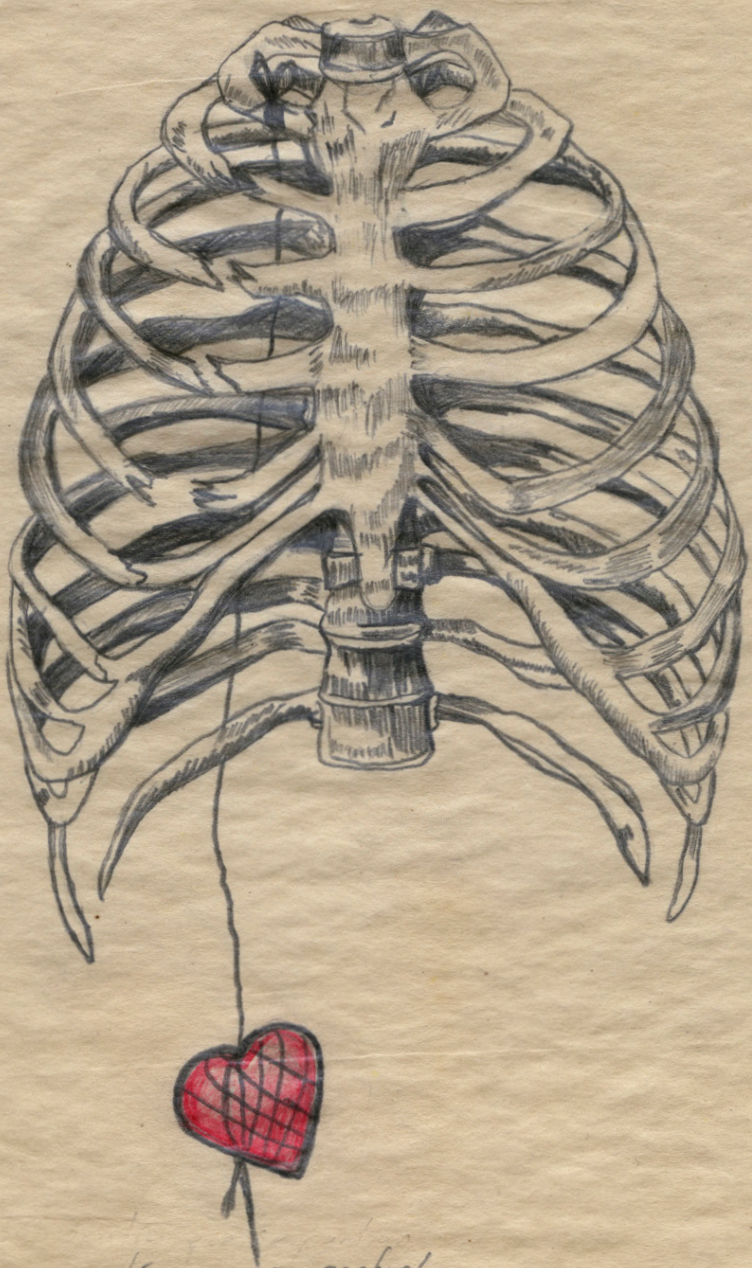
mi tan profundamente que ya no me podía soltar, en las noches con esa sensación de estar drogado con mi cerebro en una fiesta de náuseas y obsesiones por cosas negativas, mirando fotos mías del pasado, extrañaba ese ser humano que era antes, todo se convertía en una dinámica de comparación, sentía que el medicamento era demasiado para mí. Hasta que, en esas noches, sin poder dormir, mi cerebro comenzó a generar ideas suicidas reales. Antes (como todos los seres humanos) había pensado en querer morirme por algún problema tonto que se me presentaba, pero esta vez era diferente las circunstancias me habían llevado a volverme potencialmente suicida, aunque sin la valentía para hacerlo, mientras todos dormían en casa de mi abuela bajo la oscuridad y con un insomnio insoportable comenzaba a planear como quitarme la vida. Pensaba en utilizar los cuchillos de la cocina para cortarme las venas, y mientras me desangraba envolver mis muñecas en bolsas de la basura para no hacer reguero por todos lados y así hacer menos traumática la experiencia para mi familia cuando me encontraran. Obviamente nunca me autolesioné, ni siquiera sostuve un cuchillo en mis manos con el fin de hacerme daño. En la caja de los antidepresivos -como advertencia- dice que "se pueden generar pensamientos suicidas en algunas personas que los consuman", cosa que me asustó y generó que abandonara el tratamiento (segundo grave error), a partir de allí seguí hundiéndome, sin universidad, sin trabajo, sin nada que hacer en mis días, gastaba los pesos que me habían quedado del último sueldo en el Ministerio para subirme en el Transmilenio (sistema de transporte de Bogotá). Pagaba un solo pasaje y me iba sentado en los buses de portal a portal, mirando por la ventana y llorando por el dolor físico tan intenso que sentía, ahora se habían despertado en mí una gran cantidad de fobias que, aunque ya las puedo controlar, aún me acompañan y hacen que algunos momentos de mi vida sean absurdamente incomodos.

La agorafobia (miedo a salir de la casa) se apodero de mí por espacio de un año; el miedo a estar solo; a estar en la calle; el miedo a subirme a un auto bus; el miedo a volver a vivir en mi casa; el miedo a las bacterias al estar rodeado o a interactuar con la gente; a las epidemias, a desmayarme, a tocar cosas metálicas a sufrir un infarto; a tener un accidente cerebro vascular; al contacto físico; a comer algunos alimentos; a las formas geométricas en patrones repetitivos, entre otros, además de los pensamientos intrusivos por verificar sensaciones en mi cuerpo (pensaba que tenía muchas enfermedades), por revisar una y otra vez que to-

das mis cosas estuvieran ordenadas tal cual las había dejado. Si cerré bien las puertas, si apagué todas las luces. Debía terminar las actividades que comenzaba fuera cual fuera, tenía que dar punto final a las cosas o si no mi cabeza no dejaba de pensar en que tenía algo incompleto y ¡sí!

Yo sé... parecen cosas absurdas y de hecho lo son, pero cuando se sufre de obsesiones y compulsiones patológicas son cosas que no dejan vivir a las personas que lo padecen, al punto de volverlas completamente *infuncionales*. Es un sufrimiento infernal por cosas absurdas e insignificantes. Tardas todo el día dándole vuelta a una idea que se aferra a tu cerebro y que no puedes superar, a duras penas ves cómo pasa el tiempo y tú no has podido hacer nada con tu vida. Echas los minutos a la basura tratando de tomar la más simple decisión, estos episodios se han desbordado por periodos de tiempo, y han limitado mí quehacer diario, eso, sumado a la gran dificultad para concentrarme en una sola actividad o para estar en un solo lado por mucho tiempo, ha generado que se haga más difícil la idea de adaptarme a las dinámicas normales de la vida y dificultado conseguir un empleo.

Mi proceso como artista también se vio perjudicado. En el pasado podía trabajar en proyectos de pintura o dibujo con horario de oficina, pero después de todo esto, el día que me decidí a hacer un dibujo la desilusión fue grande: no pude estar sentado en la mesa por más de 15 minutos. Sentí un mareo incontrolable, mi pulso no era el mejor para utilizar el lápiz, lo que hice en el papel fue algo que no me gusto, quedé aún más triste y frustrado era definitivo: "ya no servía para nada", ni siquiera para lo que yo creía que servía. Parecía que todo lo que aprendí y todo lo que hacía había desaparecido de mi vida. Me había perdido a mí mismo, pues el arte, de una u otra manera, siempre había sido mi forma para estar agarrado del mundo.



Mis huesos sentía que se quebraban
aunque no se quebraron.
Mi Corazón sentía que se detenía
pero hasta ahora no se ha detenido.

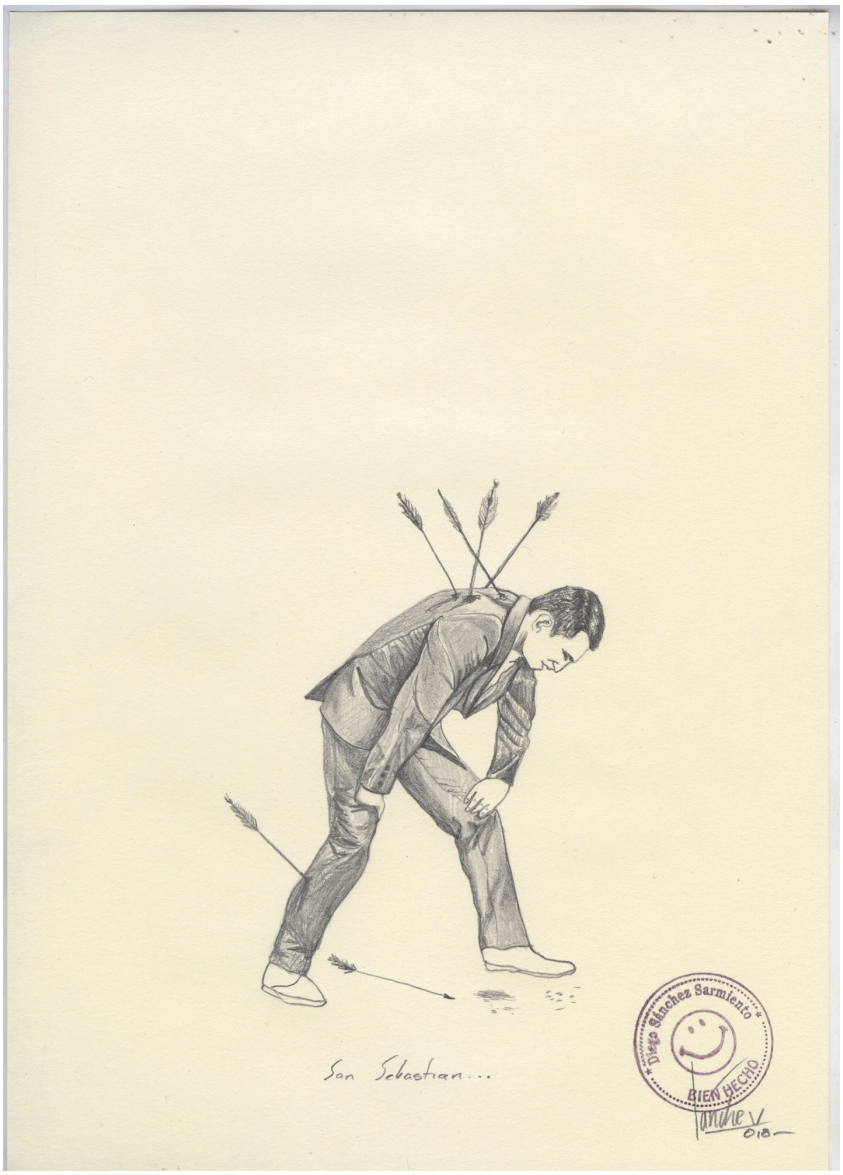
Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO

Sánchez
017

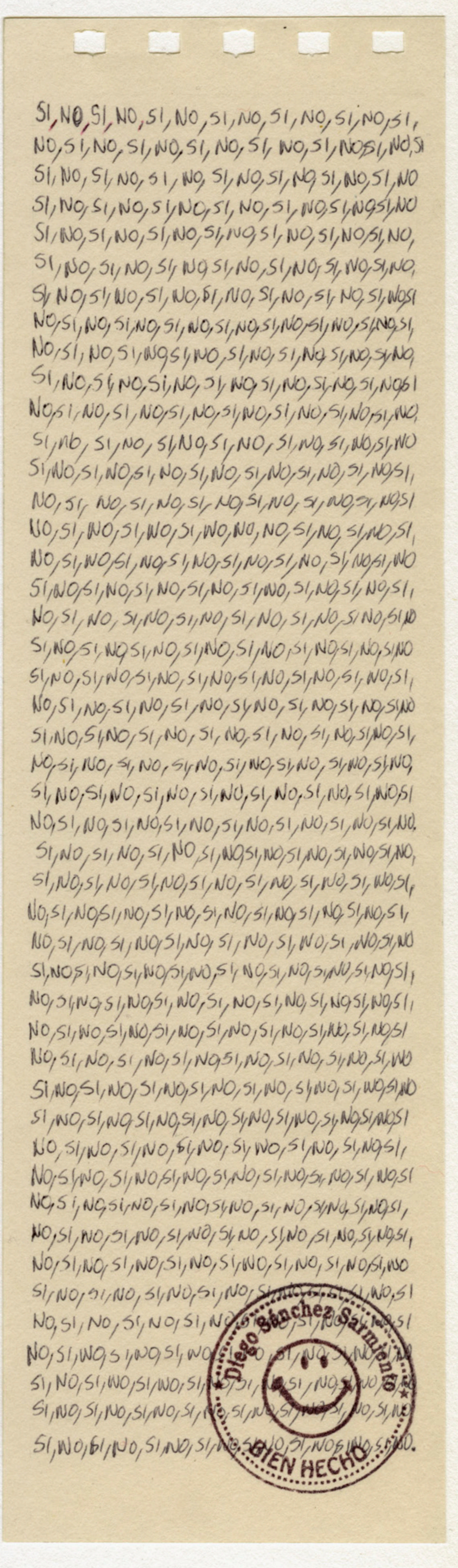
Sentir que te quemas por dentro



Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO


San Sebastian...
Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO


Todas las posibilidades pesan lo mismo.


Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO

Del Conocimiento y la Reflexiòn
a la Aceptaciòn Nerviosa.

La *sertralina* casi hace explotar mi cerebro. Se me había apagado ese foco de ilusión. Esas pastas no me iban a ayudar. Lo que dice la gente era verdad: *esos medicamentos son muy peligrosos; me iba a volver un ente; iba a olvidar todo; no iba volver a pensar; lo que sabía de arte se iba a borrar de mi cerebro* (obviamente esto no era cierto). Salí huyendo como un cobarde, abandonando el tratamiento, por desconocimiento, o porque la psiquiatra no me conto los detalles sobre el uso de estas medicinas, la cuestión era que estaba peor que al principio, lo único seguro que tenía era que ya no me iba a morir, o por lo menos no de lo que el diagnostico medico aseguraba que padecía. Encerrado en casa sin nada que hacer solo estábamos el internet y yo, mi relación con la red era de alguna forma surreal y enfermiza. Le preguntaba al buscador de google por cada síntoma que tenía y había gente que sentía lo mismo y me respondía, algunas respuestas me hacían sentir tranquilo, otras solo aumentaban mi desespero. Comencé a buscar historias y testimonios de gente con el mismo problema, gente que decía que se había curado, gente que decía que llevaba años con la enfermedad (que suplicio tan bárbaro yo solo llevaba unos meses). Páginas que aseguraban curar a las personas de un día para otro, tratamientos sin medicinas, con medicinas naturistas, con música, con lecturas, con religión, con brujería, con espiritismo, hasta esos días no tenía ni idea que tanta gente sufría de los males ansiosos; foros donde gente, padeciendo su martirio, solo buscaban respuestas al infierno que vivían. Les aseguro que en este mismo momento hay gente en su casa encerrada haciendo lo mismo que estoy contando, mirando a la pantalla leyendo historias de gente que ha logrado vivir con esta condición, esperando ellos poder algún día volver a habitar de nuevo el mundo, contactando a gente, pidiendo ayuda.

En esos tantos días, de buscar en internet en grupos de apoyo, me contacté con gente que tenía historias similares a la mía. Había encontrado mi sitio en ese momento, eran personas que, aunque en la vida me vieron en vivo y en directo, o escucharon mi voz, me entendían más que mis propios amigos y familiares. Aún conservo algunas amistades con las que hablo siempre que me siento mal como Freddy, alguna vez me contactó por WhatsApp, me dijo que tenía ansiedad grave y que estaba pensando en matarse. Vivía solo con su abuela y no podía salir de su cuarto. Me contó que había días donde su cuerpo se quedaba tieso sin movimiento, trabajaba para una empresa de diseño arquitectónico y por su condición lo dejaban trabajar desde la casa, tiempo después lo

despidieron. He sido consejero en muchas de sus crisis, y aunque no lo conozco personalmente, muchas veces cuando me siento mal pienso que lo quiero mucho pues, aunque jamás nos hemos visto, es una de las personas que más me entiende en el mundo. Hace poco hable con él, me conto que tenía novia y que la había embarazado, cosa que le generaba muchas crisis pues se imaginan... ¿Que tu padre le tenga miedo a salir de su cuarto? Él, al igual que yo, ha pasado por varios tratamientos (a él si le funciono la sertralina) por lo menos ya no tiene crisis depresivas como antes, pero sigue trabajando en sus fobias.

En el año que estuve encerrado investigando sobre tratamientos, probé de todo. Dicen que lo natural no hace daño y que tampoco generan adicción, entonces comencé por eso y decidí apostarle a lo naturista: valeriana, pasiflora, gotas de sanjuán, flor medicinal etc. Leía que a mucha gente le funcionaba, ya sea por placebo o sugestión, no digo que no sirvan, pues hay gente que consume y dicen que se sienten bien, y como esto trata de las emociones, pues sentirse bien ya es ganancia. En mi caso personal no sirvió de mucho, gasté un dineral y no avancé como hubiera querido, aunque no puedo decir que todo fue malo, por momentos sentía que funcionaba, pero el efecto era muy corto y no era una solución de raíz. La meditación guiada por videos de YouTube, sirvió por lo menos para aprender identificar muchas emociones de mi cuerpo que antes ni entendía. La espiritualidad a mucha gente le sirve, los seres humanos tendemos a sujetarnos de cualquier salvavidas cuando nos vemos en circunstancias de peligro o dolor. Muchos testimonios daban cuenta de gente que podía sobre llevar sus síntomas con la práctica religiosa que cada quien tenía. Yo nunca he sido un ferviente practicante religioso, jamás pensé en eso de la meditación, para mí la medicina natural y ese tipo de cosas solo eran para naturalistas o hippies.

Una vez hablé con una persona la cual llevaba 4 años viviendo estos males y nunca fue diagnosticado por un profesional médico, por el contrario, fue alentado a ir a donde un brujo o espiritista quien le dijo que lo que tenía era producto de una brujería que le habían hecho. El tratamiento que le dio fue ponerlo a tomar orines de perro para contrarrestar los supuestos efectos del hechizo. No lo juzgo, pues cuando uno se encuentra en esas situaciones sin respuestas, acude a todo lo que le pueda brindar una luz de esperanza (también pensé ir a un espiritista) luego lo hablábamos con algo de risa. Tiempo después lo diagnosticaron y estaba bajo

tratamiento psiquiátrico, y se encontraba mejor. Pensábamos en las cosas que puede sentir un ser humano para terminar tomando como una opción consumir la orina de un animal. Así, mucha gente por terquedad, miedo o por ignorancia cuando están sumergidas en ese círculo vicioso terrible, optan por tomar cualquier tipo de cosa o de creerle a cualquier charlatán que les prometa tener la cura fácil y rápida. Yo duré un año literalmente sufriendo de día y de noche, me sentía bien por momentos, pero luego caía de nuevo Mi familia y algunos de mis amigos más cercanos viendo que no tenía mejoría me llevaron casi que obligado al médico de nuevo. La psiquiatra me regañó por haber durado tanto tiempo sin ayuda, hablamos por un buen rato. Lloré desconsolado, ya sin armas solo me quedaba aceptar la realidad y si me tocaba volverme un esclavo de la industria farmacéutica, pues ya no quedaba otro camino. Me cambiaron la receta ahora era *escitalopram* más *alprazolam*, otro antidepresivo y otro ansiolítico, ya con más conocimiento de la manera de accionar de esta medicina me comprometí a tomarla tal y como la doctora me había dicho. Quiero explicar una cosa: los antidepresivos son medicamentos que actúan de manera diferente en los cuerpos, ni siquiera los psiquiatras saben a ciencia cierta su forma de actuar en los cerebros. Estos fármacos duran de 4 a 6 semanas para alcanzar su efecto terapéutico, y en el transcurso de ese tiempo mientras el cerebro asimila esa nueva sustancia todos los síntomas de la enfermedad se acentúan. Es por eso que la caja tiene la advertencia sobre los pensamientos suicidas, pues en esas semanas la mente se pone más inestable, la ansiedad se desborda, la depresión te deja fulminado, acompañado de la gran cantidad de efectos secundarios a corto y a largo plazo. En el caso del *escitalopram*, que fue el que comencé a tomar en esa época, los efectos eran náuseas, diarrea, estreñimiento, cambios en el deseo o la capacidad sexual, somnolencia, aumento de la sudoración, mareos, acidez estomacal, dolor de estómago, cansancio excesivo, sequedad en la boca, aumento del apetito, síntomas parecidos a los de la gripe, escurrimiento nasal y estornudos, aparte de otros efectos secundarios graves que puede generar el consumo como: excitación anormal, ver cosas o escuchar voces que no existen (alucinaciones), fiebre, sudoración, confusión, latidos cardíacos rápidos o irregulares, y rigidez muscular intensa. Fue algo con lo que me tocó lidiar por tortuosas cuatro semanas.

Muchos efectos secundarios fueron desapareciendo con el paso del tiempo, otros aun conviven conmigo. Al cabo de los días sentí que la medicación me había hecho efecto, esta sí la toleró mi cuerpo

y aunque mi cerebro no funcionó de la misma manera, ya sentía que por lo menos tenía algo de control sobre mí, muchas cosas se habían modificado. El efecto que tuvieron los antidepresivos en mí, fue aplanar mis sentimientos. En el imaginario popular se conocen como la "pastilla de la felicidad" pero esto es completamente falso, yo me siento triste, melancólico etc. No cohíben esas sensaciones en mí, pero sí se me dificulta expresarlas físicamente, no puedo llorar, por ejemplo, antes lloraba con mucha facilidad, ahora hay momentos donde sé que quiero llorar, pero no me salen lágrimas.

Después de esos meses los síntomas físicos habían mermado un poco, ya podía salir de mi casa, aunque esta enfermedad es como un fantasma que te sigue siempre, siempre está detrás de ti esperando a que le des la oportunidad de adueñarse de ti.

Por otra parte, cabe señalar que estos medicamentos no se pueden dejar de consumir de golpe. Llevo ya tres años tomándolos todos los días. Si una persona los deja de un día para otro puede experimentar efectos de retirada o síndrome de abstinencia, también los he vivido y son algo terrible. Además, el estar medicado me obligó a cambiar mis hábitos de vida, pues ya no puedes hacer lo mismo que antes, toca decirle adiós al alcohol, al cigarrillo, a las fiestas, a trasnochar, a la cafeína, etc. Por otra parte, también hay que tener el pago del seguro de salud al día, ya que el psiquiatra me ve mensualmente, yo he corrido con suerte pues bastante gente me ha ayudado a pagar mi salud, pero conozco personas que no pueden ni trabajar por su condición y sufren mes a mes la angustia de no tener dinero para que el sistema de salud les suministre la medicación. Los sistemas de salud no tienen políticas estables sobre salud mental, la sociedad aun no le da la importancia que se debe. Luis Felipe Londoño Ardila, especialista en psicología de las organizaciones y del trabajo, dice al respecto:

> En Colombia no sabemos, con exactitud, de qué tamaño es el monstruo, ni cómo es, pero está claro que hay que implementar medidas que ofrezcan apoyo a los trabajadores afectados para permitirles conservar su empleo o regresar a él si toman una licencia o se ausentan, en lugar de excluirlos y negarles herramientas para su reintegración. Desde el 2008, en la Resolución 2646, el Ministerio del Trabajo planteó unos lineamientos para lograr la identificación, evaluación e intervención de factores de riesgo psicosocial. Con

> la Ley 1616, del 2013, en teoría se fortalecieron los procesos relativos a la salud mental de la población: las Administradoras de Riesgos Laborales, junto a sus empresas afiliadas, quedaron encargadas de monitorear de forma constante los factores de riesgo psicosocial, a través del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo. Sí contamos con una legislación que busca propiciar condiciones más idóneas para los empleados, en las que el autocuidado, la prevención, la promoción de la salud y la asistencia psicosocial laboral estén más presentes en la cotidianidad de las organizaciones. Pero los esfuerzos parecen nulos: en el país, hoy, la empresa es muy lejana a ese tema, por ejemplo, hay un documento, que es más o menos del 2013, que se llama Cuestionario para la evaluación de riesgos psicosociales, que debe estar validado ante el Ministerio de Trabajo para poder funcionar. ¿Las empresas lo implementan? Sí, pero solo por cumplir con el requisito. Cuando salen los resultados de la aplicación de ese cuestionario, no hacen nada, no hay un monitoreo real de la salud mental.

Aunque ya tenía más herramientas para luchar queda claro que el miedo está siempre latente. Los síntomas físicos eran más controlables, pero la somnolencia que me generaban los medicamentos hacía que todo el día estuviera durmiendo, podía dormir toda la noche despertarme en la mañana desayunar, seguir durmiendo, levantarme al medio día almorzar, y seguir durmiendo, en la noche comer y volver al sueño. Psicológicamente es desgastante, pues sientes que tu vida se va al bote de la basura mientras duermes estás aislado del mundo, sin sentirte productivo para la sociedad. Aparte, mi familia de clase baja trabaja apenas para pagar los gastos de la casa, y me miran como una cosa inútil, muchas veces les costaba creer que estaba enfermo, pues como los padecimientos mentales de una u otra manera no se notan físicamente, es decir, como no estoy sangrando ni tengo golpes, la gente no te toma enserio. Muchos piensan que son ganas de no hacer nada, y esto hace que el padecimiento sea en solitario. He perdido muchos amigos en el transcurso de tiempo, me invitan a hacer cosas, pero por el miedo siempre les quedo mal, a muchos ya les cansó mi actitud y no me hablan ya. Antes me llenaba de odio contra ellos, pero ahora los comprendo pues mucha gente cuando me veían tumbado en mi cama pensaban que no estaba haciendo nada, pero nadie se imaginaba que en ese momento estaba librando una batalla contra mi mente descontrolada, aun a mi familia le cuesta creerlo.

En mis días todo se convierte en una suerte, como despertar una mañana con mucha energía y poder intentar hacer cosas y otra, amanecer sin ganas de nada y dejarse ganar por esa fuerza que te dice que no sirves para nada. Nunca hay un punto intermedio. He trabajado por periodos cortos con amigos, pues me siento más seguro con gente que conoce mi condición, es complicado pedir empleo a gente desconocida, ya que no sé cómo actuar, no sé si me rechazaran al conocer mi "problema", También la inseguridad de pensar en que me dé un episodio de estos en un trabajo y me toque abandonarlo, obviamente necesito trabajar para vivir, pero esto complica muchos más las cosas.

He cambiado tres veces de tratamiento, el *escitalopram* me sirvió por un año luego tuve una recaída, y por el seguro médico que tengo, me cambiaron de psiquiatra (también un problema) pues todos tienen una visión diferente de lo tratamientos. La antigua médico que me veía tenía un enfoque más tradicional de la psiquiatría, ella me tuvo un año completo con ansiolíticos, es decir, me tuvo calmado medicamente (drogado) todo el año, yo me sentía estable, pero el usar ansiolíticos como el *alprazolam* (xanax) por un tiempo prolongado puede causar graves daños al cerebro y demencia a largo plazo. Además, por la tolerancia del cuerpo a este fármaco puede generar dependencia. Cuando me cambiaron de doctora (la que veo actualmente era mucho más joven) me ordenó un nuevo el coctel, ahora *paroxetina* y *alprazolam*. El *alprazolam* me lo dejó mientras me hacía efecto la *paroxetina*, ósea 6 semanas, luego lo fue retirando disminuyendo la dosis. Yo había durado un año consumiendo *xanax* así que fue un infierno retirarlo, aun siento a veces abstinencia, y el cerebro inestable. Con la *paroxetina* me vinieron nuevos efectos secundarios. Un crujido en mi cabeza por la tensión que acumulan los músculos de la misma, al dormir sueño mucho más, y tengo problemas a veces con sensaciones que tienen mis ojos. En la actualidad solo consumo un antidepresivo diario combinado con mucho autocontrol y tranquilidad, tratando de estar siempre en el presente, y piloteando todas las emociones raras que sienta en mi cuerpo. Trato de tener una buena higiene emocional, y ya no veo como algo malo tener que estar medicado indefinidamente, al final es solo tomarse una pastilla en menos de 10 segundos de mis mañanas, y me ayudan a estar relativamente bien el resto del día, todo sea por mi bien, para poder de alguna manera sentirme partícipe de este mundo.

AQUÍ NUNCA PASA NADA



'Käthe Kollwitz, escultura'

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO



"Cefalea"

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO



De la Anhedonia a los Dibujitos Nerviosos

Una constante, inútil y agotadora tarea de revisión

¿Han sentido alguna vez que no pueden hacer eso para lo cual se consideran buenos, o eso para lo que piensan que es lo único que sirven en la vida?

Siento una opresión en el pecho acompañada de un sentimiento de frustración, y desesperanza en la vida. Tengo un montón de materiales que he comprado para hacer arte: grafitos finos, papeles finos, acuarelas finas etc... materiales que solo huelo y miro en sus bellos y llamativos empaques, he gastado bastante dinero en ellos, dinero que saco de los trabajos esporádicos que he tenido. No se me ocurre nada. Miro en internet artistas que me gustan y deseo ser ellos para generar ideas, por fin me arriesgo después de muchas horas de pensar, (no puedo hacer bocetos, siempre me imagino el ejercicio, lo pienso en mi cabeza ordeno como debería ir y luego sin más lo ejecuto). Arranco una hoja del block de papel fabriano, -no soy capaz de dibujar directamente en él, ya que podría estropear la hoja de abajo-, pongo el papel en una tabla que tiene la medida de la hoja, saco los lápices que tengo ordenados en escala de grises, me cuesta mucho sacarles punta, pues pienso que se me van a acabar y eso sería catastrófico para mí, no podría soportar el espacio vacío de la caja de lápices. El ritual agotador de mi proceso de creación, después del colapso, ha iniciado, comienzo a dibujar no me puedo concentrar, la cabeza quiere que me acueste en mi cama, tengo mareo. El dibujo no me está quedando como quiero, (parece que se me olvido dibujar). En un ataque de rabia hago un rayón fuerte y la hoja se rompe. Me rindo. No pude, y ya he gastado el impulso con el que venía, ahora tengo dolor de cabeza, de nuevo me siento triste. Abandono la hoja rota en el estudio que queda al lado de mi cuarto. Me voy desilusionado, ahora

mi cabeza no deja de pensar en la hoja rota, se me vuelve una obsesión, el dibujo sin terminar y la hoja rota se convierte en un pensamiento intrusivo, no puedo dejar de pensar, ahora toda mi atención se centra en eso. Llega la noche y me quiero acostar, pero la hoja rota me grita por atención en el estudio que queda en el cuarto siguiente, no puedo callar mi cerebro. Después de muchas horas luchando contra mí mismo, y sin poder conciliar el sueño me levanto en la madrugada, sin hacer ruido para no despertar a mi madre que duerme en el cuarto que queda al otro lado, prendo la luz del estudio miro la hoja, la miro por todos los lados hasta que decido cortar el pedazo roto con un bisturí. Ahora es una hoja nueva más pequeña con un dibujo horrible que me atormenta y una frustración por no poder hacer lo que me gusta, para lo que pensé que era bueno, por otro lado, pienso que por lo menos lo intenté - intentando ser el más optimista- no es un gran trabajo, pero por lo menos he logrado hacer una tarea, tarea para mí mismo.

La anhedonia es una palabra griega que proviene de hedoné (que significa placer), por lo tanto anhedonia se usa para describir la condición en donde el individuo tiene dificultad para experimentar placer, es la incapacidad de disfrutar las cosas placenteras, desde comer, realizar actividades de ocio hasta tener relaciones sexuales, es por esto que la anhedonia afecta los aspectos físicos psicológicos y sociales.

La anhedonia no constituye un trastorno en sí misma, si no que se considera un síntoma que hace parte de otras enfermedades como la esquizofrenia o la depresión.

Ya un poco controlado por el tratamiento médico, y pudiendo soportar mejor los síntomas físicos queda otra ardua tarea, comenzar a ordenar de nuevo mis pensamientos, mis miedos, mis conductas, mis ideas etc... Ya nada es como antes y quiero comenzar a conectarme con lo que me gusta, el arte es lo que más he amado a lo largo de mi vida. Desde niño podía trabajar en horario de oficina, pintaba todo el día y solo paraba para comer algo. Creía que era una especie de Fernando Botero, pues en documentales y textos que veía siempre me llamaba la atención la capacidad que tenía para pintar todos los días basado en la filosofía, muy del siglo XIX, del arte como un proceso creativo que se hacía solo con el propósito de generar placer. El artista como un sujeto que disfruta su oficio era algo que ahora estaba muy lejos de mis posibilidades. Cuando sufres de un trastorno de ansiedad, cualquiera que sea,

estar en un lugar por mucho tiempo, o realizar a misma actividad en el transcurso del día, puede ser una tarea titánica y agotadora, la concentración se dificulta y la calma da pie para que la mente haga con nosotros lo que ella quiera, las ideas obsesivas y los pensamientos catastróficos y anticipatorios generan que tardes la mayor cantidad de tiempo luchando para controlar esas emociones, en vez de ejecutar los trabajos que tenías planeado. Por otro lado, el consumo de fármacos que tienen su campo de acción en el cerebro, en mí han reducido la capacidad de pensar y de imaginar, los procesos mentales son más difíciles: me despierto en la mañana sin un horario especifico (hasta que los medicamentos para dormir terminen su efecto), abro los ojos y tengo que esperar mientras mis ideas se ponen en su sitio y asumo el impacto de empezar un nuevo día (así la noche anterior hubiera pensado que esa era mi última noche). Controlo mis pies en la mañana, pues cuando despertaba tenía un tic en la pierna izquierda, como si quisiera salir corriendo sola, me preparo para acumular fuerzas, debo levantarme. Habiendo cancelado la universidad y sin empleo no tenía nada para hacer. Mi reto era volver a insertarme en las dinámicas del mundo, debía sentirme útil de nuevo. Mi trabajo siempre se basó en la pintura, pues fue el campo de profundización que hice en la academia, pero como es sabido la pintura es una de las técnicas artísticas, que más condiciones pide para ser realizada: hay que armar los bastidores, tensar y preparar la tela darle varias capas de imprimatura, dejar secar por un buen tiempo para luego comenzar a pintar, mezclar colores, linaza, trementina, capa sobre capa. Sentía que era demasiado para mí, mucho tiempo invertido, mucho tiempo para terminar una obra, así que opte por abandonar definitivamente la pintura. Envolví los cuadros que había realizado para el primer proyecto de grado que había planteado en bolsas de basura y regalé todos los materiales para pintar al óleo. Ahora tenía que reinventarme, en esos días pensaba en todo lo que he aprendido en la universidad, todos los medios y los procesos, la teoría y la realización de las obras. Asumiendo mi experiencia y viviendo una condición psiquiátrica como la mía, todos estos conceptos se habían vuelto absurdos. Los mapas conceptuales para organizar ideas ya no eran efectivos para mí, tenía que buscar ejercicios que pudiera ejecutar con rapidez, efectividad y que pudiera finalizarlos el mismo día, sin dar paso a pensarme proyectos a largo plazo, tenía que crear al día a día.

Generalmente los psicólogos recomiendan a los pacientes el arte como terapia, artistas como Jim Carrey logran sobre llevar sus episodios depresivos pintando, o Yayoi kusama, artista japonesa, quien ha sufrido un fuerte trastorno obsesivo compulsivo con alucinaciones que la han acompañado durante toda su vida, y como consecuencia han hecho que viva en una clínica psiquiátrica, además de la extensa obra sobre patrones repetitivos de puntos, por citar algunos casos donde este tipo de terapia funciona muy bien viendo estas actividades como medios para ocupar a las personas y a su mente, ya que son lúdicas y efectivamente relajantes. Para mí, como buen exponente de la personalidad obsesiva, siempre he visto el arte como un trabajo, es decir, mi anterior proceso creativo se basaba en generar problemas conceptuales a los que yo, por medio de lenguajes plásticos, podría sugerir una posible reflexión o dar una posible solución (sistema que se enseña la academia) situación que hace que esa terapia en mí no funcione del todo bien, pues para mí hacer actividades artísticas no puede constituir una manera lúdica de pasar mi tiempo. Digamos que el placer se encontraba en darle solución a esos dilemas planteados o a los temas que abordaba, es por esto que el proceso creativo se convirtió en una experiencia difícil. El arte ya no tenía significado en mis sensaciones, por el efecto de mis medicinas y mis emociones aplanadas ya no sentía el amor que yo sabía que tenía por las artes, a parte no me emocionaba por nada. Es por esto que buscaba en otras cosas mi amor perdido por algo que en mi cabeza sabía que tenía, pero en mi corazón ya no sentía. Por esto busco, por medio de acciones como comprar materiales compulsivamente, así no los use para buscar mi motivación, en cosas externas a mí algo que yo no poseo: esa capacidad de emoción. Tengo cajas nuevas de acuarelas, lápices y papeles etc. Acumuladas en mi estudio con la esperanza de utilizarlas para crear. Entre menos problemas tenga en mi cabeza mi existir es menos tortuoso. Ya no me interesa salvar el mundo por medio del arte o volverme caudillo de la sociedad. Tampoco ser revolucionario o ejemplo de algo. Todas mis actividades se centran en intentar habitar el presente, el aquí y el ahora y tratar de *pilotear* mi vida lo mejor posible.

Este ejercicio constituye lo que han sido mis días sin pensar, sin tener el control simplemente en el hacer, el quehacer artístico cuando ya no se disfruta ese hacer, el hacer para sentirse ciudadano del mundo. Después de filtrar todas las técnicas que había aprendido en la universidad, llegué a lo más básico, se puede decir que a lo primero que aprendí, o mejor, a el primer instrumento

para hacer "arte" que conocemos los humanos: el lápiz y la hoja de papel. Después de haber incursionado el grabado la pintura y la fotografía, por azares de la vida (ya conocidos) volví al principio: el dibujo se convirtió en mi manera de sentirme artista nuevamente.

Ya me era muy complicado dibujar con horario de oficina, ahora solo podía esperar a que mi estado de ánimo y mi cerebro quisieran dejarme hacer lo que yo quisiera en el momento que yo quisiera. La psicóloga me había recomendado crear métodos donde pudiera estar lo más cómodo posible para empezar las actividades de a poco y en un ritmo lento. Entonces empecé a idear rituales para poder continuar con mi vida, me tocaba diseñar rituales para poder continuar con el arte. Mi tiempo en el mundo se había convertido en una revisión y aprobación constante. No podía dar un paso sin tener la completa conciencia y seguridad de estar haciéndolo bien. Diseñé un sello -como de esos que les ponen a los niños cuando hacen bien su tarea- y recordé como esa acción condicionante me alteraba anímicamente, esa acción de sellar con un visto bueno las tareas que hacia cuando niño. Mi intensión, al igual que cuando elegí el dibujo, era intentar escarbar en las cosas más básicas de mi vida, a lo que jamás había prestado atención y que, para la mayoría de la gente, son cosas que pasan desapercibidas, ahora tenía un posible panorama de supervivencia. Cuando era niño y mi madre me felicitaba gracias al sello de "bien hecho" o al visto bueno con mensajes motivacionales que ponían los maestros en los cuadernos, emocionalmente me sentía feliz tranquilo y orgulloso por el buen trabajo realizado, además de tener la ilusión de haber terminado cada actividad. Intente comenzar de nuevo, desde cero, a dibujar, no como un niño, pero si como un estudiante de artes que tenía dificultad para hacerlo. Dibujaba describiendo las emociones que sentía en el momento, no podía pensar en proyectos a largo plazo, debía ejecutar los retos lo más rápido posible sin darme tiempo para el estrés y con la solución grafica más simple. Generalmente las hojas son habitadas por personajes solitarios, flotando en la atmosfera vacía del papel. Algunos personajes están heridos: el papel era rasgado, quemado, o cortado, intencionalmente como una sugerencia patética y cursi de lo que sentía en mi cuerpo y en mi cabeza, en otras solo escribía mensajes de motivación o de frustración (no siempre se tienen ideas para dibujar). Ponía música de esa que "relaja", desde aquella época comencé a escuchar menos lo que me gustaba, la música ruidosa no era de mi agrado hacía que mi cabeza doliera más, desde entonces le encontré un cariño nuevo a la ópera, en

especial un cantante italiano llamado Enrico Caruso, su voz y sus melodías generaban en mí una especie de calma -aunque no sabía lo que decían las letras- era lo primero buscaba en mi computadora, también escuchaba meditación guiada en YouTube. Cuando lograba acumular la mayor fuerza de voluntad posible, comenzaba, luchaba contra mí mismo y cuando sentía que ya no podía más, sellaba el dibujo (Diego Sánchez Sarmiento- bien hecho) como autoevaluándome y como señal del fin de esa tarea. Eso quería decir que ya no la intervendré más, esa micro historia gráfica llegaba a su fin, bien o mal lograda para mí era un triunfo. Después iba a su destino final, una carpeta con otros retos "tontos" que me ponía, no me interesa hacer el mejor dibujo, el que va a cambiar la historia del arte, o el que va a ser un paradigma estético para la sociedad, el lograr "hacer" es la intención primordial: la actividad de un ser humano que no se quiere dejar sacar del mundo común y del mundo por el cual ha aguantado.

Me he gastado más tiempo del debido en la academia por no ser un estudiante aplicado en el pasado, y después por las razones aquí expuestas. ¿Qué me arrepiento? – ¡claro que sí! Pero ahora, desde mi habitar la vida, creo que una manera de poder resarcir un poco mi falta compromiso con cosas que no hice en el pasado es poder terminar mi carrera de formación como artista. He visto gente, compañeros que se rinden y que sin sentir responsabilidad alguna abandonan su cupo académico sin importar los sueños de personas que no pudieron pasar a la universidad en un país como en el que me tocó nacer, donde es tan difícil acceder a la educación superior pública. Como lo mencionaba al comienzo de este texto no quiero hablar de superación personal, sino de compromiso... de persistir, quiero hablar de que se puede estar pasando por la peor experiencia del mundo, pero siempre existe la posibilidad de intentar cumplir nuestros cometidos. Aunque idealmente también pienso en el compromiso que uno puede esperar por parte de la sociedad con la gente que tiene mi misma condición. Yo he corrido con mucha suerte, mis amigos me han ayudado en cada paso que doy, pero para otras personas las posibilidades de ayuda desde la educación, desde el mercado laboral o del mismo sistema de salud (pagar mensualmente el sistema de salud es una odisea cuando no puedes trabajar) es nula, esa gente solo puede esperar sufrir y en un eventual arranque de voluntad: suicidarse.

Mi vida se ha convertido en una constante, inútil y agotadora tarea de revisión, y aunque sé que todo es producto de mi men-

te, no puedo evitar escanearme corporalmente a cada momento, dudar al dar la mano, al dar un beso, al compartir mi comida, al tocar cosas que otros han tocado o no poder dejar de preocuparme cuando alguien estornuda cerca de mí, todo es una predisposición donde analizar los factores de riesgo minuto a minuto, lugar a lugar, es obligatorio desgastante y frustrante. En el pasado me sentía libre y libertario, ahora soy el último escalón en la jerarquía que gobierna mi mente. Ahora vivo con un orden distinto al mío. En la academia nos repetían los maestros constantemente la necesidad de salirnos de nuestra zona de confort para hacer arte, nunca pensé que me iba a pasar algo que me haría vivir siempre afuera de ella y mucho menos que me haría vivir fuera del arte.

Apuntes sobre dibujo

Haber entrado en este mundo complicado anteriormente expuesto, me sirvió para comenzar a ver con más objetividad mis propios procesos de creación artística, sin tantos peros conceptuales ni gráficos, como tampoco técnicos. He iniciado un camino de depuración de las cosas que sobran como las preocupaciones espaciales y formales de la construcción del dibujo, ellos ahora van más orientados a lo que quiero mostrar sin obedecer a criterios ornamentales o eminentemente estéticos de factura, esto no quiere decir que el trabajo demerite su calidad, en consecuencia desarrollo dibujos con composiciones menos complejas de plantear como parte de mi proceso personal asumiéndolos no como reto dibujístico, sino como esclarecedores de sentido, de esa noción de espacio que he construido a partir de la anhedonia.



Dibujo realizado en el 2011

Ir solucionando los problemas que me propongo sobre la marcha, sin quedarme estancado en armar proyectos de largo aliento, posibilita pensar las cosas antes de comenzar a trabajar y por consiguiente me permite empezar sin planeaciones previas, ahora comienzo los días sin ideas sin trazarme un camino, solo intento existir para dibujar y no dibujar para existir.

Muchas de mis imágenes tienen algún conflicto, ya sea en las gráficas que represento, o en el dibujo matérico como tal, es decir en la hoja de papel intervenida con un medio que deje una marca o huella. Temáticamente los personajes están en tención con situaciones incomodas salidos de sus lugares de confort o conviviendo con situaciones ilógicas, por otro lado el dibujo puede estar sin terminar, con el papel quemado, rasgado, cocido o arrugado siempre haciendo referencias cursis, utilizando como como recurso los lugares comunes que utiliza la gente para expresar emociones sobre un papel, como las cartas que se escriben los enamorados, con besos grabados con labial, o la carta reconstruida con cinta después de haber tenido un pelea y posteriormente un reconciliación.

Al comienzo me costaba mucho comenzar a dibujar, pues pensaba demasiado en la idea o en el concepto, en la forma que debía tener el dibujo, en los colores o en la información que deseaba brindar al espectador, con el tiempo comencé a dibujar sin pensar, simplemente quería hacerlo no por la satisfacción de dibujar pues se me dificultaba realizar los ejercicios, los realizaba por la mera acción de desarrollar más y más dibujos, comenzaba un dibujo y solo estaba pensando en terminar para poder sellarlo y contarlo como uno más en el arrume que iba formando cada día, de alguna forma me he convertido en un acumulador compulsivo de dibujos, la satisfacción más grande es al final de cada uno, poder sellarlos como si fueran una carta, un pasaporte o el paz y salvo de alguna factura, aunque sea una lucha constante, el papel que me propongo como dibujante se ve recompensado con la calma y la sensación tanto física como mental que me genera el poder dar por terminado un trabajo propuesto, muchas veces me gustaría poder tener la facilidad que tiene José Antonio Suarez (dibujante colombiano) para encontrarle gran satisfacción al hecho mismo de dibujar todos los días , como nos expone Orlando Martínez Vesga en su libro "la palabra dibujada. Reflexiones sobre la obra de José Antonio Suarez Londoño"

"El silencio, además, guarda una relación directa con el carácter de "diario" que queremos resaltar. Los diarios íntimos se escriben en el silencio, en la soledad, se escriben para uno mismo, casi con

la esperanza de que no se lean. En la obra de Suárez también se puede identificar algo de ese silencio, las referencias ocultas que hay en sus imágenes sugieren la travesura del creador, el secreto, y cuando alguien se aproxima a sus trabajos entonces experimenta el temor de observar lo ajeno, lo que no debe ser visto, la intimidad propia en la intimidad del otro"

Llegaban días donde no podía dibujar, y esos días me costaba vivir pues se me generaba en mi la sensación de vacío y pensaba que había fallado conmigo mismo, si no hacía por lo menos un dibujo, sentía una especie de sensación de culpa patética como si tuviera un hijo y no le hubiera dado de comer, muchas veces esto genera problemas de salud, muchos días llego en la noche a casa intentando dibujar pero por cansancio físico o mental no puedo lograrlo, o lo que hago no me gusta y si además de todo esto al otro día tengo que madrugar, después de pasar una noche pensando en lo que hice mal, paso todo el día con sensación de mareo y somnolencia.

Dibujo por el simple hecho de dibujar la acción como tal de agarrar un instrumento en mis manos, que sea capaz de dejar huella sobre un soporte como el papel, sin pensar en tema. Simplemente visualizo cosas en mi mente, me alimento de imágenes que veo en intentet en la tv en la prensa o en la calle cuando voy de camino a algún lado, no importa si lo que veo ya lo han hecho; por ejemplo pienso en una vaca, el animal me parece potencialmente dibujable el reto ya está puesto debo dibujar una vaca no importa si veo una vaca en internet, si voy a un potrero y busco la vaca o si copio el dibujo de otro artista que hizo una vaca que me guste; la intención siempre por encima de todo es el que hacer dibujistico sin pretensiones.

No todos los ejercicios son autorreferenciales. En algunos trabajos hago referencia a la historia, no solamente son mis emociones y mis experiencias también encuentro una manera intrigante en escudriñar las páginas de la historia, en el pasado otros seres humanos representaron lo que yo siento, es por esto que en ocasiones cuando no se me ocurren ideas, escarbo en las pinacotecas, observando personajes con los que visualmente me sienta identificado, puede ser cualquier obra de arte, busco sujetos olvidados en las obras, pongo como protagonista de mi trabajo algún ser secundario en una pintura renacentista italiana, o algún personaje de una escultura moderna, quizá con el ánimo de no dejar en el olvido, a los que no fueron los protagonistas en estas creaciones.

"Desde siempre, Suarez se ha dedicado a recobrar las cosas que los hombres han gastado. Como escribe José Donoso, las cosas a veces desaparecen nada más por eso, porque los hombres las necesitan y las usan y las usan tanto que las gastan hasta hacerlas desaparecer, parece como si el trabajo de Suarez fuera una guerra declarada y constante contra la desaparición."

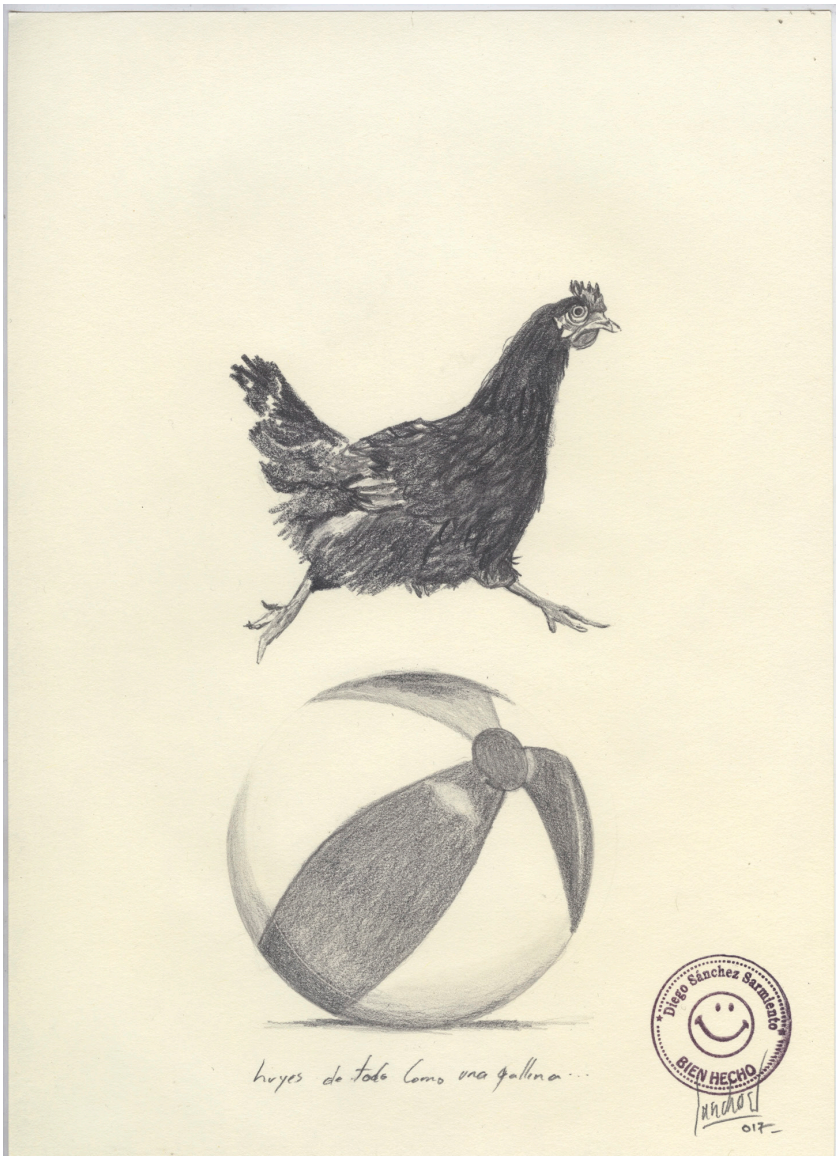
"Confidencias para los ojos. La escritura y la figura en los grabados de José Antonio Suárez Londoño, Bogotá." Orlando Martínez Vesga El Artista, núm. 1, noviembre, 2004, pp. 109-111 Universidad Distrital Francisco José de Caldas Pamplona, Colombia.

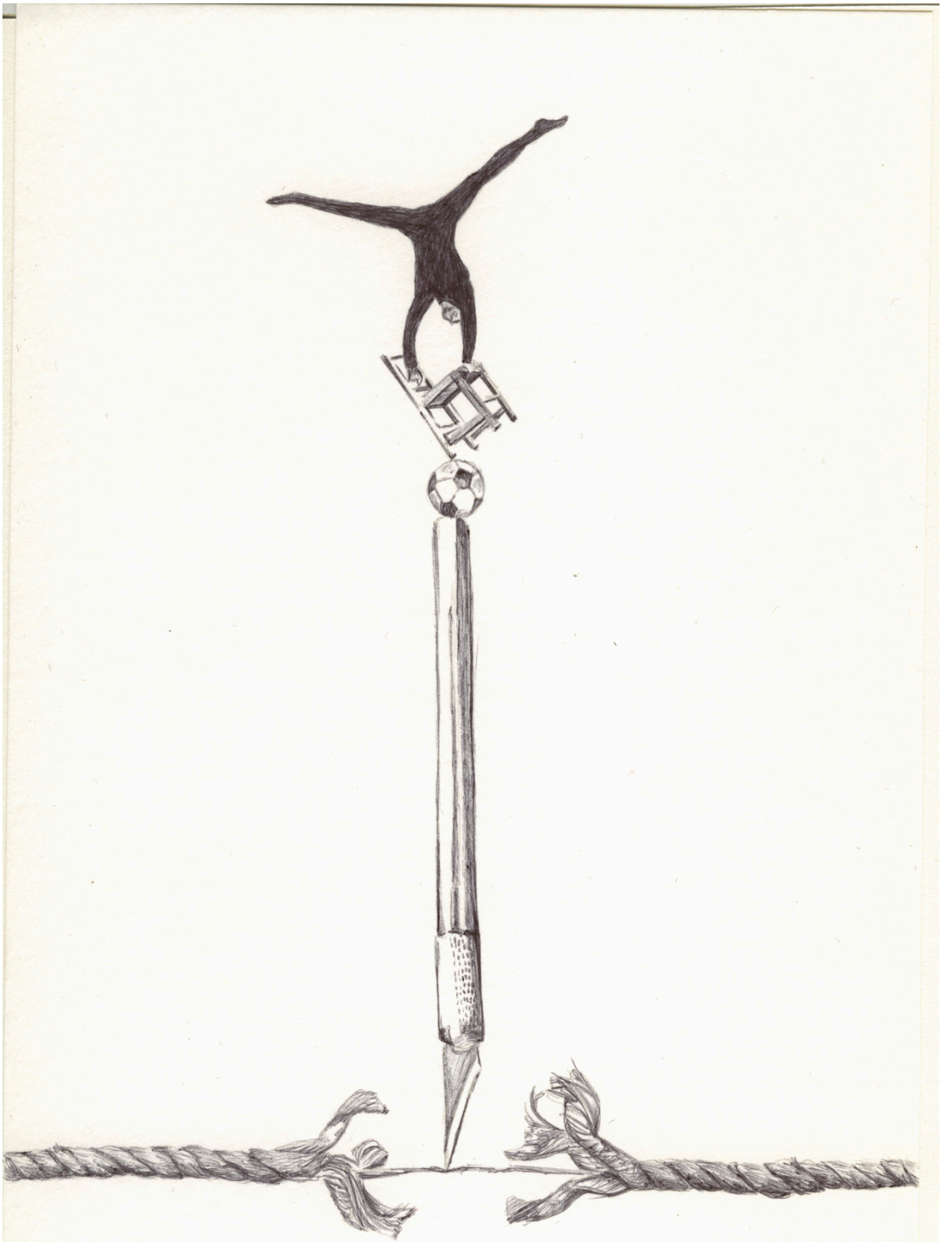
Alguien a manera crítica me recalcó sobre el uso del sello como un elemento que intentaba de alguna manera certificar la originalidad del dibujo, situación que me hizo reflexionar la manera como el espectador está acostumbrado a ver la obra de arte, el sello es mi manera de terminar el trabajo más allá de una frase motivadora o que este mi nombre en el como una especie de auto revisado el espectador sin el conocimiento de causa se remite al sello como un capricho ególatra del creador de la obra, el sello puede ser cualquier cosa, decir cualquier cosa es mi manera de dar fin a un proceso que intento hacer solo, casi íntimo, es la culminación de una lucha que me propongo no de manera obligada, es mi manera de no auto eliminarme del mundo.

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO



Trabajar para vivir, pero cuando quieres vivir estas agotado de trabajar


huyes de todo como una gallina...
Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO
017


Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO



Reparar, Recomponer, Restaurar, Reformar, Arreglar, Remendar, Resarcir, Compensar
Desagraviar, Rectificar, Enmendar, Subsanar, Reparar, Reformar, Arreglar Remendar
Recomponer, Reformar, Arreglar, Resarcir, Compensar, Remendar, Reformar, Reparar.
Rectificar, Arreglar, Resarcir, Restaurar, Compensar, Arreglar, Subsanar, Restaurar, Reparar

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO



No te desesperes en el Camino

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO

Referentes artísticos

Luis Caballero

Este artista se convierte en un referente principal para mi trabajo, pues de él acuño el concepto de "dibujos nerviosos". Tuve la oportunidad deobservar una entrevista que le hacían al artista a través de un canal por internet (Desde mi perspectiva su importancia radica en que es un referente por ser uno de los grandes maestros del arte del siglo XX y del dibujo colombiano) en un momento de la entrevista se encuentra el periodista y al lado Caballero quien hacía un dibujo en una libreta, los dos sostienen un charla casual en donde el entrevistador pregunta si al maestro le gustaba trabajar con público; a lo que Luis caballero responde que no le gustabay que lo que él estaba haciendo en la libreta no era trabajo si no -dibujos nerviosos, de esos que uno hace cuando habla por teléfono y que, generalmente esos dibujos terminaban en la caneca de la basura. Esa afirmación que hace el artista quizá sin ninguna intención, para mí no pasó por alto y el hecho de categorizar un tipo de dibujo comodibujo nervioso, se integra perfectamente a la manera en que ahora me había habituado a trabajar a través de la práctica del dibujo sin pretensión artística de elaboración rápida y con un componente de tensión emocional que justifica el titulo de mi propuesta plástica y de instalación dibujísticaal que le estaba apuntando para culminar mi proyecto de grado.



Luis Caballero en su taller en 1991. Foto: Patricia Rincón. Revista Semana

José Antonio Suárez Londoño

Su obsesión por dibujar diariamente, y al ser uno de los principales representantes de la grafica colombiana hace que esté presente como referente en mi trabajo ,además cuando me decido a investigar su obra, consulté en el proceso de indagación una entrevista que le hicieron en radio.

Suárez habla del por qué no pinta al óleo, argumenta que tiene muy poca paciencia, que necesita terminar las obras rápidamente, por eso dibuja en libretas de pequeño formato, en las puede trabajar en cualquier lugar y que así puede terminar las obras el mismo día, situación que relacioné con mi condición de necesitar acabar mis procesos dibujísticos en periodos de tiempo muy cortos para poder cerrar ciclos rápidamente. Aparte del hacer por el hacer sin dar tiempo a pensar en temas o proyectos de largo aliento, sino que los trabajos por si mismos se pueden constituir en unidades semánticas de dibujo que son agrupadas para generar una sola unidad en su exhibición, o entenderse como un proyecto que se configura de acuerdo a las necesidades propias de su lenguaje.



Cuaderno bolivariano, técnica mixta sobre papel, 16 x 21 cm.

Mark Dion

Sus instalaciones o escenografías de estudios científicosdispuestos en galerías sirvieron como referente para hacer el montaje final de mi obra ya que por medio de estos escenarios trasladados se logra escapar de lo que me ofrecía el dibujo simplemente expuesto en la pared, suspuestas en escena invitan al publico a una charla mas intima con el proceso de trabajo, lo que hace que en mi puesta en escena y su disposición instalativa logre ese mismo grado de intimidad con el espectador. De otra parte este artista también sella sus dibujos o ilustraciones con un fin de ficharlos y catalogarlos científica o museológicamente, mi propuesta difiere en cuanto a que el propósito de "sellar" da por culminado un trabajo, puesto que el fin último de una obra sellada es el de definir un final que puede catalogar un grupo de imágenes o referenciarlas como manera de identidad visual que le confieren la idea de acabadas.



Mark Dion, Mark Dion: Exploratory Works: DrawingsfromtheDepartment of Tropical Research Field Expeditions(installationview), co-curatedwith Katherine McLeod and Madeleine Thompson at TheDrawing Center, New York, NY, April 14 - July 16, 2017. Photo: Martin Parsekian. Courtesytheartist, TanyaBonakdarGallery, New York and TheDrawing Center, New York

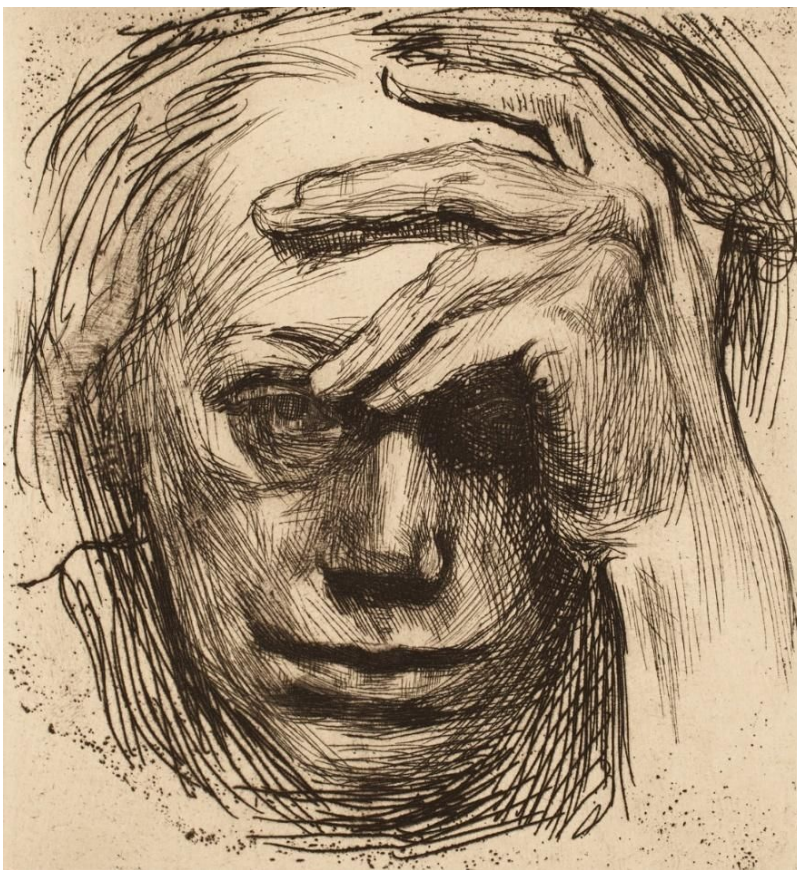
Yayoi Kusama

Aunque mi trabajo no se acerca estética, visual o conceptualmente al de esta artista japonesa, me interesó su historia de vida y como el arte ha servido para superar los diferentes episodios generados por su enfermedad que se puede describir como la obsesión por las formas puntuales circulares dispuestas sobre diferentes superficies; su manera de llevar el proceso creativo de cada una de sus obras sirvió para ser referenciada a la hora de trabajar mi propuesta plástica.



kathe kollwitz

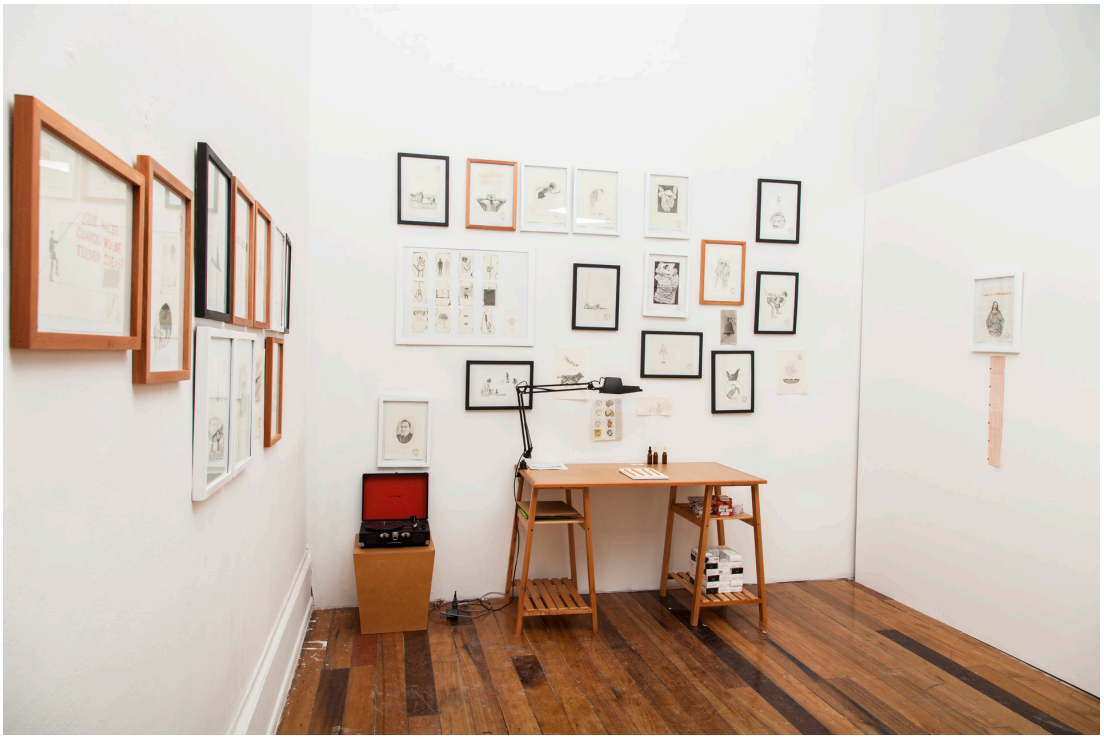
El trabajo de esta artista alemana Siempre me llamó la atención, puesto que es una de mis dibujantes favoritas. La manera técnica de resolver los dibujos además de su discurso político han sido objeto de estudio para mis inquietudes sobre el mundo del arte, su vida estuvo rodeada de desgracia y aunque no me interesa evaluar su proceso en términos psicológicos sus obras representan una vida de sufrimiento y dolor, sus trabajos ejecutados con gran maestría técnica y con simplicidad estilística influencian mi manera de ejecutar mis procesos dibujísticos.

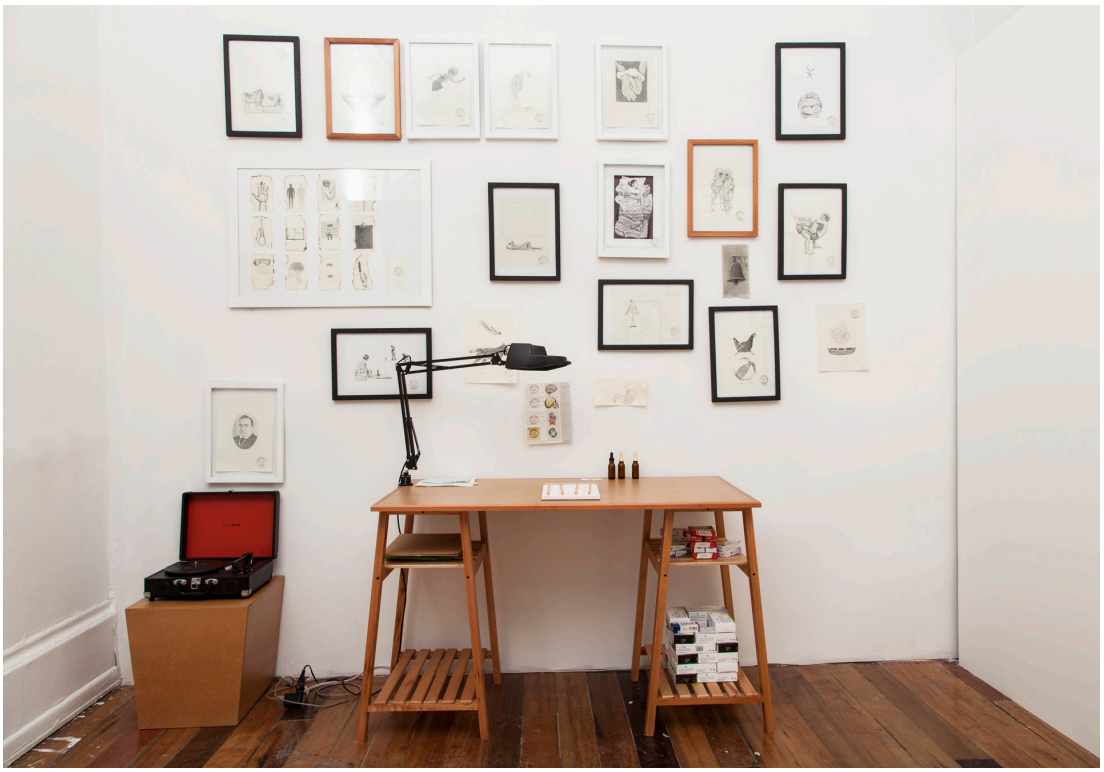


KätheKollwitz, Self-portraitwithhandtoforehead, 1910. Etching and drypointonwovepaper. 29.1 × 24.8 cm. Gift of Dr. Brian McCrindle, 2015.

Anexos

44 Muestra de Trabajos de Grado Artes Plásticas y Visuales
Inauguración junio 21 de 2018
Cierre julio 3 de 2018
Palacio de la Merced - Sala ASAB - Carrera 13 N° 14 - 69






¿QUÉ HACER
CUANDO NO SE
TIENEN IDEAS?


Sentir que te quemas por dentro



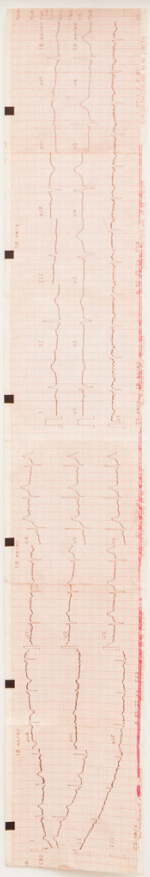









Sentir que te quemas por dentro



Referencias Bibliográficas:

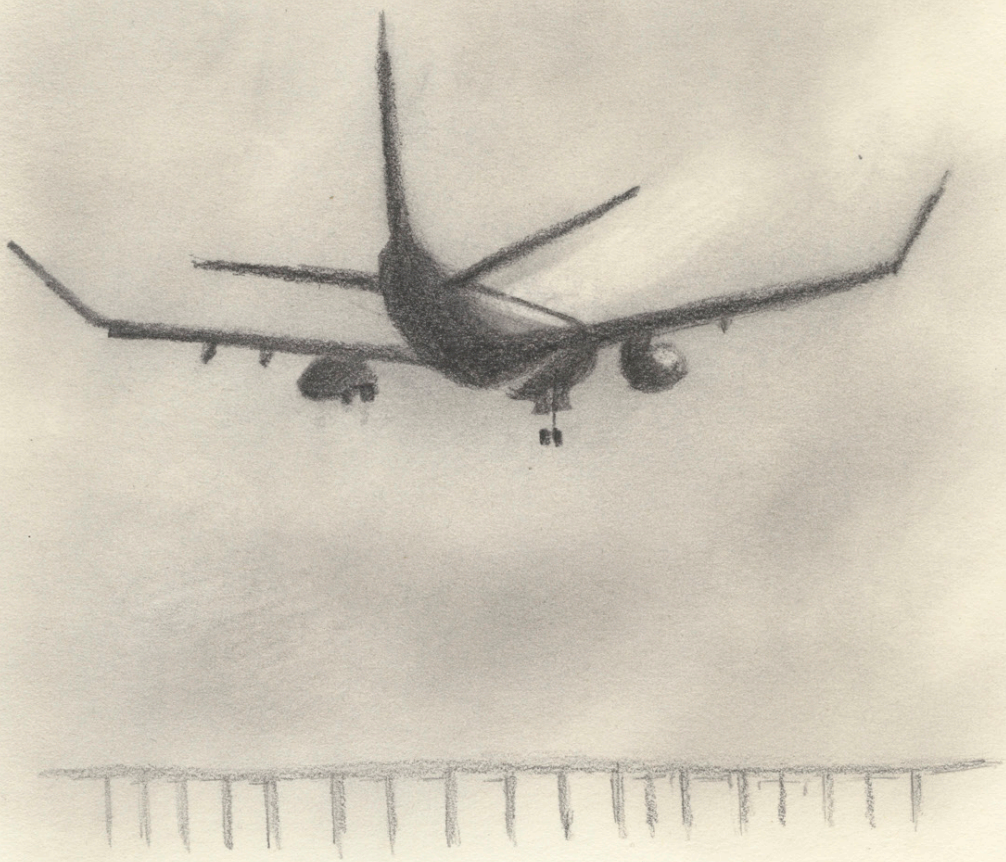
"Confidencias para los ojos. La escritura y la figura en los grabados de José Antonio Suárez Londoño, Bogotá" de Orlando Martínez Vesga El Artista, núm. 1, noviembre, 2004, pp. 109-111 Universidad Distrital Francisco José de Caldas Pamplona, Colombia

Londoño, N. (9 de agosto 2017). Enfermedades mentales, un padecimiento que se vive en silencio. El Espectador. Recuperado de: https://www.elespectador.com/cromos/estilo-de-vida/enfermedades-mentales-un-padecimiento-que-se-vive-en-silencio-25536

Martínez Vesga, Orlando La palabra dibujada. Reflexiones sobre la obra de José Antonio Suárez Londoño El Artista, núm. 1, noviembre, 2004, pp. 71-82 Universidad Distrital Francisco José de Caldas Pamplona, Colombia

Solomon A. (2003). El Demonio De La Depresión, Debate editorial

Stossel, S. (2014). Ansiedad Miedo, esperanza y la búsqueda de la paz interior. Traducción del inglés por Santiago del Rey. Seix Barral. Barcelona. Recuperado de: http://quelibroleo.com/archivos_capitulos/capitulo_%209788432222948.pdf



Siempre pierdo la cuenta de los aviones que pasan a diario por la ventana de la sala de mi casa. shhhhhh hhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh hhhhhhhhhh hhhhhhhhh.

Diego Sánchez Sarmiento
BIEN HECHO.

017