

# **TERUG**

Diàlegs entre la pintura i les emocions com a teràpia



# TERUG

Diàlegs entre la pintura i les emocions com a teràpia

Lindsay Camila Carrillo Crespo

Treball Final de Grau

NIUB: 20238444

Curs: 2022/2023

Tutora: Alba Vila Pons

Pintura

Facultat de Belles Arts

Universitat de Barcelona





“A tota la meva família, professors i amics propers, qui han compartit les meves alegries i desafiaments, donant suport incondicional i animant-me a continuar gaudint de la vida.”

# ÍNDEX

<b>Resum.....</b>	<b>11</b>	<b>Metodologia.....</b>	<b>43</b>
<b>Un per què.....</b>	<b>15</b>	<b>a) Procès previ.....</b>	<b>43</b>
<b>Origens.....</b>	<b>19</b>	<b>1. Micro-relats.....</b>	<b>43</b>
<b>a) Arrels.....</b>	<b>19</b>	<b>2. Memòria emocional.....</b>	<b>46</b>
<b>b) Jo també em trencó.....</b>	<b>20</b>	<b>b) Simbologia.....</b>	<b>47</b>
<b>c) Verl.....</b>	<b>22</b>	<b>1. Objectes i espais.....</b>	<b>47</b>
<b>Antecedents.....</b>	<b>29</b>	<b>2. Escales.....</b>	<b>49</b>
<b>a) Jean-Michel Basquiat.....</b>	<b>29</b>	<b>3. Paraules.....</b>	<b>52</b>
<b>b) Sobral Centeno.....</b>	<b>31</b>	<b>4. Opacitats.....</b>	<b>53</b>
<b>c) Jordan Betten.....</b>	<b>32</b>	<b>5. Veladures.....</b>	<b>54</b>
<b>d) Edvard Munch.....</b>	<b>33</b>	<b>6. Sinestèsia cromàtica.....</b>	<b>54</b>
<b>On vull arribar.....</b>	<b>35</b>	<b>Terug.....</b>	<b>56</b>
<b>Marc teoric.....</b>	<b>39</b>	<b>Conclusions.....</b>	<b>65</b>
		<b>Bibliografia.....</b>	<b>69</b>



## RESUM

Aquest treball parteix de la necessitat de centrar-se en la relació entre la pintura i el trauma de la memòria emocional com a motor artístic. Desfer els tabús de la salut mental i començar a parlar de tot allò que portem dins comporta una reformulació constant amb la realitat de cada individu i el context en què ha crescut. Aquest projecte busca una catarsi, una reconciliació emocional per percebre les noves experiències amb nous significats. Nous sentits que, al llarg del camí, ajudin l'artista a conèixer-se a si mateix i a generar noves possibilitats de creixement reformulant-ne les creences passades. A través d'un tipus de pintura sense límits i sense filtres el projecte pretén donar resposta a la lluita interior per definir-se a un mateix a través de l'art, arribant a l'autoconeixement. Un mecanisme que es nodreix de l'experiència personal a través de la psicoanàlisi transformant por i emocions generades pel passat.

### Paraules clau

*trauma, reconciliació, autoconeixement, diàleg, memòria emocional*

## ABSTRACT

This work is based on the necessity to focus on the relationship between painting and the trauma of emotional memory as an artistic driving force. By challenging the taboos surrounding mental health, it involves a continuous process of reevaluation that takes into account each individual's reality and the context in which they have grown. The project seeks catharsis, an emotional reconciliation that allows for the perception of new experiences with new meanings. Along the way, it helps the artist explore and understand oneself, creating new possibilities for personal growth by reformulating past beliefs. Through an unrestrained and unfiltered approach to painting, the project aims to address the inner struggle of self-definition through art, ultimately leading to self-knowledge. This process draws upon personal experiences and utilizes psychoanalysis to transform past-generated fears and emotions.

### Key words

*trauma, reconciliation, self-knowledge, dialogue, emotional memory*

*Sería cómodo poder ser caos para empezar.*

(Julio Cortázar, 1963)

An abstract painting with a dominant orange and yellow color palette. The brushstrokes are visible and somewhat textured. In the lower-left quadrant, the word "EINS" is written in black, blocky capital letters. The overall composition is vertical and expressive.

## UN PER QUÈ...

Són molts els creadors que han utilitzat el procés creatiu i l'art per a entrar en el trauma. És comú que en parlar d'artteràpia ens vinguin a cap els noms de Van Gogh, Camille Claudel, Robert Schumann, o Artaud.

Aquest projecte sorgeix d'un moment dur de la meua vida en què vaig caure per l'escala de la depressió. No sabia d'on venia aquesta sensació, no sabia argumentar un per què. Arran d'això no em veia amb el coratge de sortir de casa, de mantenir la meua vida social. L'exterior va passar a ser un espai d'incertesa i gran vertigen. Desordres alimentaris i la incapacitat de mirar-me tan sols reflectida al mirall eren alguns dels símptomes. Em sentia profundament enfosquida i realment no era capaç de trobar una explicació concreta.

Després de passar un mes absent del qual acostumava a ser el meu dia a dia i rebre ajuda exterior vaig poder intentar, a poc a poc, tornar a una "nova" normalitat. Una normalitat que ara representa la consciència de la fragilitat de la salut mental. Una part que ha experimentat el resultat de guardar experiències mal emmagatzemades. De la manca de diàleg amb un mateix i la normalització d'aquesta. Els meus professors de pintura em van ajudar molt en aquest camí. Se'm va animar a expressar aquest sentiment a través de la pintura, i així vaig començar a fer-ho.

Deixar de banda (o almenys provar-ho) l'intent de trobar l'acceptació dels que em rodegen va ser un bon punt de partida. Una pintura sense filtres ni estructures preconcebudes. Basant els meus quadres en el seu rerefons d'una memòria emocional i no en l'atractiu visual com a pilar principal. L'art com a motor de canvi.

Durant aquell procés d'introspecció, iniciava els quadres majoritàriament a partir de records i relats. Conflictes passats no resolts, causa dels meus actuals problemes.



Unes llibretes plenes d'escrits amb paraules que mai no m'atrevia a dir en veu alta. Tot això barrejat amb un caràcter propi, íntim i orgànic; capes superposades i parlant d'allò que em feia sentir més en aquell instant..

El meu treball actual segueix en la mateixa direcció. Es tracta d'un conjunt de diàlegs amb mi mateixa, partint de records i vivències de la infància. Una culpabilitat que ha crescut dins meu a causa de la pressió que em vaig imposar per intentar complir les expectatives familiars. Haver de madurar amb certa rapidesa formen part d'aquelles ferides obertes que han facilitat, en gran part, un creixement basat en creences i experiències mal canalitzades.

**Terug**, que en Holandès significa tornar enrere o pensar en el passat, parla de moments que m'han canviat com a persona. Records que m'han fet créixer, persones que han format part de la meua vida, llocs importants on he viscut durant algun temps, idiomes nous amb els quals m'he relacionat, paraules doloroses que no he pogut processar correctament. Constitueix un diàleg amb la memòria de purament experimental.

*«Desestructurar les imatges, emocions i accions que han quedat congelades i tornar reiteradament a la memòria emocional del subjecte. Posteriorment, ajudats per la poesia, la lírica i les arts visuals, organitzar aquest relat de sofriment perquè tingués sentit. Articular d'alguna manera un procés de dol per a poder constituir, com ens mostren alguns casos, una oportunitat de reposicionament subjectiu. <sup>1</sup> »*

---

1 Aletheia: contra l'oblit\*. Estratègies a través de l'art per a elaborar la memòria emocional Què fer amb el patrimoni immaterial del record traumàtic?



## ORIGENS

### A) Arrels

La necessitat de generar una conversa amb el meu inconscient és un tema recurrent en les meves obres dels darrers dos anys. Durant l'assignatura UEA Visions Nòmades el 2020 vaig crear per primer cop un diàleg pictòric personal entre el meu jo present i passat. Una breu representació d'allò que tenia més proper i que, fins llavors no havia pogut veure com a motor artístic. Un primer intent de parlar que la forma en què hem crescut formarà part de com ens relacionem amb el nostre entorn futur. Fent ús d'un gran recurs simbòlic com a mètode indirecte de llenguatge, narrava instants significatius de la meva infància i els meus orígens: rastres presents dins les meves respostes i percepcions actuals.



**T-975, 2021**  
Acrílic sobre tela  
100 x 65 cm



**Frusnation, 2021**  
Acrílic sobre tela  
100 x 81 cm

## B) Jo també em trecno

Durant l'assignatura Expansions de l'Art (2021) vaig desenvolupar una instal·lació entorn d'un exercici que la meva psicòloga em va recomanar fer en començar amb les meves sessions. Aquest consistia a escriure una carta explicant qui soc o com soc.

L'objectiu principal era agafar consciència de la manera en què, jo, subjecte de canvi, em percebo a mi mateixa en relació amb el món exterior. Un dels primers intents d'obrir la taca d'inseguretats amagada dins un calaix que difícilment volem obrir. Aquesta pertorbació creada generalment per una baixa autoestima i, de nou, vivències entorn de l'ambient en què vaig créixer formen les bases de les meves futures inquietuds.



**Jo també em trecno, 2021**  
Parafina sobre paper  
84,1 x 59,4 cm



El recurs de la parafina dins d'aquesta obra servia per tapar aquelles parts que en veritat no em venia de gust fer públic de la meua intimitat. El pes que guanya el paper en parafinar-se parla també del pes que portem sobre les espatlles i el fet d'arrugar el paper, creant així línies i filaments, al·ludeix al trencament mental pel qual, en algun moment, tots passem. L'acció d'estripar-lo i llençar-lo a la brossa remet al moment que deixem enrere tot allò que ens fa mal un cop ho hem pogut interioritzar, meditar i acceptar. El fet d'acceptar-ho comença en el moment en què un és capaç de mirar enrere escrivint tot allò que fereix, i sentir que aquell moment es queda en el passat. Que sentir-se malament és acceptable, que plorar està bé i necessitar algú que t'ajudi a afrontar-ho és vàlid.

### C) Veri

De forma inconscient, allò avui encapçala els antecedents que deixen entreveure un camí. Aquelles pors i inseguretats donen coherència a un interès artístic que es pregunta sobre els processos artístics del jo. Parteix d'un lloc i una mirada concreta.

La sèrie Veri mostra una consciència trencada a través de la depressió. Continua amb la crítica als *tabús* en què encara ens trobem dins de la societat. Aquestes obres són resultats d'una manca de normalització de diàlegs entre individus que parlen de significats i sensacions més complexes i profundes entorn d'un fet aparentment normal.

Aquest treball encamina la voluntat present d'indagar en el profund de la història emocional en aquells aspectes propis de la subjectivitat, no de la individualitat. M'interessa trencar amb clixés entorn del jo sensible i la forma en què ha quedat atrapat en una determinada col·lectivitat dirigida per una tradició que es regeix per la manca de visibilització i acceptació. Aquesta necessitat d'expressió de la foscor del jo i les seves inquietuds es pot veure reflectida en obres d'artistes com Vincent van Gogh, Edvard Munch o Jean-Michael Basquiat. Apassionats, expressionistes i angoixats fins al deliri, ells van trobar en la pintura el refugi perfecte per oblidar o filtrar traumes i inquietuds.

La voluntat de reflectir el malestar interior marca un abans i un després en les meves produccions artístiques. Deixo enrere les obres de caràcter figuratiu que vaig realitzar durant els meus primers anys a la facultat per adonar-me que allò que veritablement em movia o em despertava quelcom especial era la pintura expressionista i orgànica, plena de simbolisme i sentiment en les pinzellades.



**She does, 2021**  
Acrílic sobre fusta  
100 x 65 cm



**Outside in home, 2021**  
Tècnica mixta sobre tela  
116 x 89 cm



**Blau, 2021**  
Acrílic i spray sobre tela  
116 x 89 cm



**Das Zimmer**, 2021  
Acrílic i barra d'oli sobre tela  
116 x 89 cm



**Shadows**, 2021  
Acrílic i barra d'oli sobre tela  
116 x 89 cm



## ANTECEDENTS

### A) Jean-Michel Basquiat

El meu principal referent artístic. La seva obra és inconfusible i única, reflectint una fusió de diferents influències i estils. Utilitzant principalment la pintura va crear obres que barrejaven la cultura popular amb la història de l'art, explorant temes com la identitat, la política i la societat.

Les seves produccions es caracteritzen per la seva espontaneïtat, amb una aparença aparentment caòtica, però amb una gran riquesa de detalls i simbolisme. Basquiat usava sovint el llenguatge i la imatgeria afroamericana en les seves obres, juntament amb referències a la cultura popular, com ara còmics i anuncis publicitaris.

La seva habilitat per tractar temes complexos i íntims barrejant paraules, superposant capes i emprant fins a l'absurditat símbols és el que més m'impacta i contagia, en certa forma, a la meua pròpia obra. M'interessa la visceralitat i la manca de filtres amb els quals treballava, a banda de la varietat de gamma de colors, tècniques i medis que feia pròpies de la seva col·lecció artística creant unes peces, sens dubte, genuïnes.



**Untitled (Yellow Tar and Feathers), 1982**  
 Acrílic, barra d'oli, collage de paper, quitrà i plomes  
 sobre masonita  
 Políptic: 244 x 228,5 cm

## B) Sobral Centeno

Dins els quadres d'aquest artista Portuguès al Neoexpressionisme dels anys setanta, no s'ignora la realitat de les societats contemporànies, sinó que la reinterpreta a través del filtre imaginari europeu, africà i brasiler. Allò que m'ha cridat especial atenció de les seves obres és la característica càrrega simbòlica que empra. Fa propi d'ell símbols com creus, escales i espirals. Els seus traços són ràpids i espontanis i, mitjançant la seva paleta primordial (blau, groc i vermell) crea una composició abstracta que juga entre si.



**Série negra, 2012**  
 Tècnica mixta sobre tela  
 130 x 97 cm



### C) Jordan Betten

Artista dels Estats Units conegut per la seva singular aplicació i ús dels colors, l'art de Betten capta la sensació de llibertat i força. Inspirat per les marques i formes dels entorns urbans, infon el seu amor pel carrer amb sofisticació i modernisme. Superposa la seva pintura a l'oli amb barres d'oli i llapis, afegint símbols abstractes i signes. Les seves obres són fluides, líriques i caòtiques, impregnades d'un sentit de l'equilibri.



**Chief One**, 2021  
Oli sobre tela  
228,6 x 180,3 cm

### D) Edvard Munch

Fent una indagació sobre artistes que van abordar la pintura a través de les seves problemàtiques amb la salut mental he pogut aprofundir una mica en l'obra del conegut Edvard Munch.

El seu enfocament valent i personal sobre les emocions dins les seves pintures van ser revolucionàries i de gran impacte dins de la seva època. Dins la seva pintura representa de manera crua i honesta l'experiència de la depressió i l'angoixa existencial. Donava veu a emocions i a estats mentals interns encara vistes com a un tabú i enormement estigmatitzades al seu temps.



**Melancholy**, 1894  
Oli sobre tela  
72 x 98 cm



## ON VULL ARRIBAR...

Els objectius d'aquest treball es fonamenten en la necessitat de centrar-se en la relació entre la pintura i els rastres emocionals com a motor artístic. Mitjançant la superació dels tabús de la salut mental, s'intenta obrir un diàleg amb un mateix sobre allò que tots portem dins i que sovint es manté ocult. La finalitat busca alliberar-nos de reaccions negatives atrinxerades, vells patrons d'aferraments i les ferides emocionals que això comporta.

Aquest projecte busca una espècie de catarsi. Una reformulació de la realitat individual i del context en què s'ha crescut. Implica submergir-se en aquelles aigües fosques que ens impossibilita veure el fons (patrons interioritzats). Necessitem tornar enrere (Terug) per poder generar nous significats. Amb el temps, aquestes noves resignificacions ajudaran a l'artista a conèixer-se a si mateix i a formar noves possibilitats de creixement entorn d'una percepció positiva, Pretenen donar resposta a la lluita interior per definir-se a un mateix a través de l'art, i arribar a l'autoconeixement transformant pors i emocions generades pel passat.

N'és un bon exemple l'obra de Louise Bourgeois: respon a la seva lluita per definir-se a través de l'art. Arribar a conèixer-se i expressar les seves emocions i pors generades per traumes de la seva infància. Amb ella es concep l'art com a un mitjà de supervivència. Una necessitat vital per acceptar-se a si mateixa i reelaborar/resignificar les seves pors.

S'intenta deixar de banda la cerca d'acceptació i pintar sense estructures preconcebudes, basant els quadres en el seu rerefons, en l'autenticitat i en la mateixa essència. Les obres parteixen d'un procés introspectiu i de micro-relats que omplen llibretes amb paraules no confessades. Així, els

quadres es converteixen en un conjunt de diàlegs amb un mateix, partint de records i reminiscències de la infància. Aquests diàlegs m'han permès canalitzar o resignificar característiques que s'han anat desenvolupant a partir d'experiències que no van ser fàcils de gestionar.

Per això, l'objectiu principal és aconseguir una obra artística autèntica i personal que connecti amb l'espectador a través de les emocions, les experiències i les vivències de l'artista. Així mateix, es busca experimentar a través de la pintura, combinant l'art i el procés terapèutic, amb una metodologia que pugui inspirar a altres persones a superar els seus traumes,



## MARC TEORIC

*Terug* planteja tractar l'art com a via per recuperar, resignificar i donar forma a la memòria emocional que es deriva del trauma. Un procés que dota a l'artista d'una eina per negociar amb els traumes del passat. Partint d'aquí considero oportú explicar que aquest treball concep el "trauma" com a informació del passat "mal emmagatzemada". Segons *Atheia*<sup>1</sup>, és una aflicció definida per la manca de control de la situació, portant a l'individu a una posició de vulnerabilitat en enfront d'allò que el sobrepassa. Segons *Van der Kolk* (2015), psiquiatre reconegut dels Estats Units, aquesta "lesió" psicològica porta a l'humà a un sentiment sense llenguatge, pre-verbal. El seu cos fa símptoma desencadenant impulsos de fugida o paràlisi en modes difícils d'articular.

Dins d'aquesta posició, el diàleg art-trauma-artista permet relacionar imatges amb episodis dolorosos que, en algun moment, s'han quedat estancats dins la memòria emocional del subjecte. Això impossibilita emmagatzemar el record de manera adequada i segura per a poder integrar-lo com una variant més que ajudi a la persona a traçar nous camps d'aprenentatge. És important estar convençut d'allò que Freud<sup>2</sup> va escriure a un dels seus llibres sobre el petit Hans:

*« Tot allò que sabem és fragmentari [...], a cada grau de coneixement al que arribem, hi habita un residu no resolt.»*

L'Art teràpia és la negociació amb el *residu no resolt*. Comporta una exploració simbòlica amb l'inconscient, jerarquitzant els processos perceptius personals. Es crea una contínua connexió entre els hemisferis cere-

---

1 Cao, M. L. F. (2017b). *Aletheia: contra el olvido: Estrategias a través del arte para elaborar la memoria emocional ¿Qué hacer con el patrimonio inmaterial del recuerdo traumático?* Estudios pedagógicos.

2 S. Freud (1909), «Analyse d'une phobie chez un petit garçon de cinq ans: le petit Hans», a *Cinq psychanalyses*, Paris, PUF, 1945, pp.93-198.

brals. Un diàleg constant entre les emocions, pensaments i sentiments de l'individu. Una finestra oberta a la revaloració d'imatges i paraules que connecten amb la consciència mental i corporal del subjecte completament. D'aquesta manera, el treball que es fa a partir de les creacions de l'individu genera un procés de transformació de si mateix.

*Jean-Pierre Klein*<sup>3</sup> esmenta que AT no es tracta d'un test projectiu. No serveix per elaborar un diagnòstic sinó que va més enllà. No revela el que és, no assenyala el que està allà, sinó que atrau un moviment cap al que podria ser, allò que pot representar-se en el que és simbòlic i entrar en procés de creació de l'altre. L'Art Teràpia constitueix allò que t'alleuja i permet anar més enllà, col·locant ara a l'individu creador com a subjecte, autor d'una producció que es nodreix de les pors, el qual ajuda a conjugar-los. El dolor, el mal o el trauma es converteixen en proves que la persona ha de superar, anar més enllà d'aquestes per convertir-les en una etapa en el seu camí.

*« Una cerca de si que no és aquí per anticipat: no està sinó com a possibilitat. L'obra és un esdeveniment que obre un món i pot transformar-lo.»*<sup>4</sup>

---

3 Klein, J. (2008). Arteterapia: La creación como proceso de transformación.

4 Henri Maldiney, <<El vacío como recurso de la obra>>, Art et Thérapie 50/51, La pintura delante de sí, 1994 (pàg. 45)



## METODOLOGIA

### A) Procés previ

És molt important que cada artista s'esforci a trobar el seu propi procés creatiu. En aquest apartat, a manera d'arrels, presentaré un relat dels diversos elements que han donat forma al "com" d'aquest procés.

Ha estat crucial també el fet d'anar trencant amb barreres i dotar de total llibertat a aquest procés, més enllà d'intencionalitats prèvies. L'esdevenir de l'obra ha sigut una guia. Deixant-la que aparegui, que flueixi, que es manifesti. *Terug* m'ha mostrat la necessitat de descentrar-me de la seguretat que proporcionen, obligant-me a traslladar directament a l'obra l'espontaneïtat que permetia treballar en ells.

### 1. Micro-relats

Sempre m'ha estat molt més fàcil parlar dels meus pensaments a partir del llapis i paper. A tall de diari, buscava espontaneïtats de les paraules i la sensació de seguretat que allò em proporcionava. Una descàrrega emocional li podríem dir. En aquelles pàgines ocorre el realment interessant, la manca de filtres en les paraules que faig servir. Tot és vàlid. Fins ara, quan tractava de reflectir aspectes que m'han interessat d'aquelles pàgines i traslladar-ho a un format visual com la pintura, sempre he sentit que l'essència es perd. O que no s'arriba a la totalitat d'expressió d'un moment i una sensació que vol plasmar. És impossible rescatar de nou una sensació passada. Aquell moment ja és llunyà, però encara present a conductes que parlen des del nostre "trauma". A *Terug* he decidit fer d'alguns fragments dels meus relats part inicial de les meves obres. Una forma per intentar fer un pas enrere al passat, (re) processar-lo i (re) significar-lo. Fer les paus amb un "jo" encara afectat pels records.

Aquella és la lliçó sobre la qual he volgut treballar. Reobrir per curar. No ha estat fàcil. He hagut de fer front a aferraments i pors. Intentar arribar a l'arrel d'alguns d'aquells problemes a partir d'una anàlisi personal

per produir un canvi en la forma de pensar - una forma que se'ns ha adherit a les nostres creences des que érem petits. Conductes apreses des de la inseguretad i la manca de control del passat. Una deixada enrere a la fosca veu que ens saboteja. D'axò se'n parla precissament a Addicted To The Monkey Mind<sup>1</sup>:

*“La ment observadora no mira a altres persones o situacions com a font dels nostres problemes. En lloc d'això, ofereix una perspectiva objectiva, desinhibida per la nostra programació de judici. Aquest punt de vista entén que l'origen del nostre disgust o delit està en nosaltres mateixos. La ment observadora és capaç d'oferir aquesta saviesa presentiant i aprenent de la ment mico. Sovint, ser conscients de les nostres ombres ens permet veure la llum que podem oferir al món.”*

“The Observing Mind does not look to other people or situations as the source of our troubles. Instead, it offers an objective perspective, uninhibited by our judgmental programming. This point of view understands that the source of our upset or delight is within ourselves. The Observing Mind is able to offer this wisdom by witnessing and learning from the Monkey Mind. Oftentimes, being aware of our shadows allows us to see the light we can offer to the world.”

Parla del fet que molts creixem amb “traumes” - experiències mal emmagatzemades - que ens programen amb una “ment de mico”. Aquestes experiències que ens conformen les actituds futures (a mesura que ens anem fent grans). Creences que hem anat desenvolupant a partir dels nostres “traumes”. Es tracta de la veu que sovint ens saboteja al nostre dia a dia. Aquella que genera una resposta negativa provocada per les creences que ens conformen.

---

<sup>1</sup> Addicted to the Monkey Mind, Change the programming that sabotages your life. J.F. Benoist. Sep, 2018

*“We imagine that our responses are triggered directly by an outside stimulus, but in the truth, we're being triggered by our beliefs”<sup>2</sup>. [...] “We adopted our beliefs from the experiences that we were repeated over and over during our formative years, and we built our current identity off of those events. Yet, most of us are unaware that we even have those beliefs, let alone know where they come from”*

Aquests factors m'han semblat molt interessants a l'hora de parlar de la meua obra, ja que dona suport a la necessitat de retrocedir per sanar. Arribar al rere fons de la nostra història per reaprendre i no quedar-nos a la superfície del que podem extreure d'aquelles experiències que es repeteixen al nostre cap. Una forma de prendre el control sobre les respostes que donem a les circumstàncies que no podem controlar.

Dur a terme aquest procés ha esdevingut tot un repte personal. Travesar-ho m'ha portat a enfrontar-me a diverses preguntes: seré capaç?

*« Està clar que denominar les coses i pronunciar noms de “monstres” comporta el risc d'invocar-los, de fer-los aparèixer, així com pensar i descriure actes prohibits és ja començar a cometre'ls, però el gra d'ironia mostra a l'hora que no és anodí, ja que la por és real. Que no és enterament fingit. Els nostres vells temors es troben encara en curs. »<sup>3</sup>*

El pànic a reobrir antigues ferides i sentir de nou aquella fragilitat emocional ho feia un gran repte. Per treballar en el procés que aquest projecte demana s'ha de posar el jo més íntim de l'artista en una balança, amb la confiança de trobar un equilibri.

---

<sup>2</sup> Benoist, J. (2018). Addicted to the Monkey Mind: Change the Programming That Sabotages Your Life. (pàg 43)

<sup>3</sup> JP Klein .Arte Terapia. La creación como proceso de transformación. (pàg.47)

## 2. Memòria emocional

En el moment en què retrocedeixo al passat a través d'aquelles recopilacions escrites estic fent ús directe del qual se'n diu memòria emocional. Aquesta es defineix com l'aprenentatge, l'emmagatzematge i el record d'esdeveniments associats amb les respostes fisiològiques que es donaven en el moment en què van tenir lloc aquests successos. Permet que el nostre comportament s'articuli segons el que anem aprenent i la forma en què hem interioritzat algunes experiències. El nostre comportament actual es veurà llavors directament relacionat amb l'activació d'aquests records en enfront d'estímuls que remetent a ells.

Segons el psicoterapeuta *Bruce Ecker*, la memòria emocional és un component fonamental en la formació de la nostra experiència subjectiva. Les experiències emocionals intenses i significatives deixen una petjada en la nostra memòria, i aquestes memòries emocionals influeixen en com percebem i responem als esdeveniments presents.

Dins del seu llibre anomenat *Unlocking the emotional brain (2012)* esmenta que la memòria emocional converteix el passat en una expectativa del futur i que aquesta ho fa sense consciència. Això provoca que les nostres pitjors experiències passades persisteixin com si es tractessin de realitats emocionals en el present i en la nostra present sensació de futur.

*“Els aprenentatges formats en presència d'una emoció profunda, com les creences i els constructes fonamentals formades en la infància, queden tancats en el cervell per unes sinapsis extraordinàriament dures, i es diria que el cervell tira la clau.”*

Altres autors psicoterapeutes que encapçalen aquesta mateixa idea són Erick Kandel, Daniel Goleman o Joseph LeDoux entre d'altres. El seu principal punt d'intersecció es fonamenta en l'impacte durador que els rastres d'una memòria negativa comporta a les nostres vides. La forma en que signifiquem les presents experiències

## B) Simbologia

La simbologia dins de la meua obra intenta generar un diàleg que remeti a les emocions del passat. Tot allò que conformava l'instant en qüestió. Objectes que dirigeixen la meua ment directament a un escenari en concret. Espais íntims.

De la mateixa manera, la simbologia d'aquest treball també es troba conformada per l'ambient que genera una certa percepció sensorial. Les llums vermelles en un espai fosc, la música del moment, les converses de fons dels companys de pis, l'olor d'humitat de la cassola que bull. La intenció no es troba únicament en fer una descripció superficial. És impossible rescatar una sensació passada, però tornar a aquells espais o moments permet renegociar amb els rastres emocionals que han quedat en el subjecte que crea. Que recorda.

### 1. Objectes i Espais

La por a oblidar m'ha acompanyat a mesura que em feia gran. Tindre poca memòria no implica directament quelcom negatiu. Molts de nosaltres ens hem trobat en la situació de no saber on hem deixat les claus una altra vegada, o inclús no ser capaços de recordar què vam sopar la nit anterior. Sempre he tingut poca memòria. Res del que alarmar-se, ja que es tracta d'una cosa força comuna per algunes persones.

La inquietud m'arribava quan em capficava amb el fet de no voler oblidar aquelles sensacions que em remetien a un instant significadament positiu per mi. Ja sigui l'olor d'una persona, l'escalfor del sol a la pell tirats a la gespa amb els que eren els meus millors amics durant el meu Erasmus a Portugal, l'olor de fusta i a pintura del seu taller, la connexió creada sota una tendre llum roja o l'íntim silenci rodejat pel soroll de les nits de pluja a Amsterdam.

Abans que el meu psicòleg em digués que soc PAS<sup>1</sup> no era realment capaç d'entendre que aquella part de mi que participava activament en la

1 PAS: Persona Altament Sensible.



meva percepció d'experiències tenia nom propi. Una especial sensibilitat als sentits que porta a l'individu a percebre el seu entorn amb una càrrega de detalls més intensa.

Durant la introspecció personal que aquest treball em demana he arribat a relacionar tot l'esmentat anteriorment amb l'acció més bàsica que faig molt sovint: fotografiar-ho tot. Un acte que pren més sentit quan, sempre que marxo d'un lloc, em dedico a fotografiar-ho amb la intenció, de nou, de retornar a les sensacions que aquell espai m'evocava. Això no parla de la superficialitat del "fotografiar la ciutat on hem anat de vacances", sinó que consta d'unes connotacions més significatives i profundes que pretenc arribar a comprendre durant aquest procés.

A partir d'aquí, queda clar que un aspecte important en el meu treball són els espais (i el que ho conforma) en què ocorre l'acció del passat. El que m'inquieta. Es tracta de plasmar allò que conforma la totalitat dels meus records. Un recurs per intentar alliberar l'emoció del passat. Això porta a fer que cadascun dels cinc quadres que donen forma al meu Treball de Fi de Grau parteixin, en més o menys mesura, d'una fotografia.

L'habitació al costat de la facultat on vaig estar vivint durant el meu Erasmus a Portugal. La catifa vermella d'aquell restaurant japonès tan luxós on va anar per primer cop. El banc de nit sota el seu pis. El llit on vaig passar moltes nits amargues. Les Polaroid penjades a les parets. La porta amb vitralls de colors a l'entrada d'aquell edifici portuguès on em vaig quedar tirada de matinada a causa d'una discussió. La mateixa porta on mesos després esperava un Uber per acomiadar-me.

El menjador amb aquell sofà de pell al costat d'unes escales d'un típic vell pis Holandès. La moqueta d'aquell verd fosc on vaig tindre una de les primeres converses profundes i sinceres amb aquell noi a Amsterdam. Aquelles nits tan especials amb la llum d'una làmpada coberta amb una bossa de plàstic vermella que creava un ambient perfecte per converses fins a la matinada amb una copa de vi. Les finestres de la seva cuina entelades pel vapor de l'aigua bullint que posàvem per poder escalfar l'espai durant els freds hiverns de la ciutat. Aquell tren típic groc que agafava per

anar a veure'l alguns caps de setmana...

Tots aquests espais participen de la meva memòria emocional. Espais que conformen i donen una característica única al moment que es vol narrar. Espais que han deixat un rastre. Eina que, segons Jean-Pierre Klein, permet a l'individu creador girar al voltant d'aquesta càrrega afectiva, prendre-ho com a excusa d'una descripció en fred d'aquell món íntim i resignificar-lo. Això porta que la producció de l'artista s'impregni de problemàtiques pròpies d'ell mateix que sap que ve a resoldre-les. Ajuda, a poc a poc, a la transformació del subjecte creador. Indica un sentit que parteix dels seus dolors, alegries i de totes les seves intensitats per iniciar el seu caminar personal.

## 2. Escales

Sense ser gaire conscient vaig començar a incloure escales dins dels meus quadres anteriors i actuals. Això m'ha portat a generar-me algunes qüestions al respecte i a indagar en el significat d'aquesta.

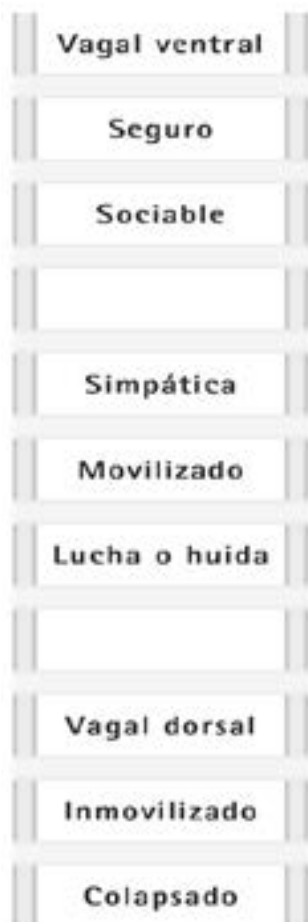
Subjectivament, l'escala em recrea situacions on m'he quedat estancada. Paralitzada en enfront de situacions d'estrès. Punt a mig camí de l'aïllament. Si cerquem el significat simbòlic de les escales a l'art, aquesta esmenta que es tracta d'un viatge. L'escala pot ser un conducte que uneix dues coses, siguin espais, idees o estats d'ànim. Pujar les escales representa quelcom clar, positiu i encoratjador; no obstant això, baixar-les comporta connotacions negatives, confusió i por.

*La Teoria Polivagal*<sup>1</sup> aporta una explicació neurofisiològica ben fonamentada de com el cervell, el cos i el context social en el qual tenen lloc interaccionen recíprocament per a donar lloc a l'experiència concreta. Aquesta es pot trobar representada per una l'escala autònoma.

---

<sup>1</sup> Teoria Polivagal. Doctor Stephen W. Porges, Universitat Illinois 1995. Een beginnersgids over de polyvagaltheor.

## Com canvien les nostres experiències (percepció dels records) al descendir o ascendir per l'escala?



En aquesta es defineixen els tres estats primaris del sistema nerviós autònom.

- En la part superior de l'escala està el sistema segur/social, responsable del compromís social, la connexió, el pensament crític, la resolució de problemes i l'ús de la zona del cap i el coll. Què se sent a l'estar segur i abrigat? Asseguts junts, rient i plorant junts. Sintonia. Tranquil·litat. Sentir-se lliure de compartir, quedar-se, marxar... Es tracta d'un estat de compromís on podem centrar la nostra atenció en les conversacions mentre deixem que els sorolls que ens distreuen passin a un segon pla. Som capaços de veure "el panorama general" i connectar-nos amb l'exterior i les persones que el conformen.

- En el mitjà està el sistema simpàtic de lluita fugida, que s'encarrega de moure les extremitats per a evadir-se o atacar. Dona respostes evocades per experiències passades emmagatzemades negativament.

Baixar per l'escala podria representar-se com una veu que et murmura a cau d'orella i et deixa impotent davant del seu. T'ordena que et moguis, que actuis, que fugis. Et fa creure que no pots confiar en ningú. Cap lloc és segur. Aquesta etapa pot provocar en el subjecte ansietat, atacs de pànic, ira, dificultat per concentrar-se o perseverar.

- I en la part inferior està el sistema de col·lapse, responsable del fingiment de mort, la dissociació i l'entumiment.

Recorre la sensació de llunyania. Et trobes en un lloc fosc i ominós. No fas soroll. Ets petit i amb prou feines respires. T'amagues i et trobes sol on creus que ningú et trobarà. Aquesta etapa més extrema t'ofega en la desesperació. Et fa creure que l'única via és deixar de sentir, desaparèixer. Et porta a un estat de desolació, amb el cap borrós, massa cansat per pensar o actuar. El cos es troba en algo així com: "Estic perdut". Els problemes de la vida diària que poden acompanyar en aquest punt a l'individu poden ser problemes de memòria, dissociació, depressió, aïllament i manca d'energia per executar les tasques quotidianes més bàsiques.

Quan ens veiem provocats pels traumes del passat es desenvolupa en nosaltres una sensació de malestar o de “perill” imminent. Baixem un graó per l’escala.

Emprant l’Artteràpia pretenc explorar i experimentar amb la necessitat de tornar enrere i arribar a identificar aquells rastres negatius del passat que intervenen en les nostres percepcions a noves experiències futures. Només quan podem observar i ser conscients del que ocorre podem canviar i intentar millorar les respostes que generem en enfront d’aquestes noves situacions.

### 3. Paraules

El llenguatge que faig servir dins la sèrie deriva del procés previ amb el qual inicio la pintura. És el punt on l’acció trenca amb la barrera del silenci imposat per un mateix. Aquí és on les paraules constitueixen un diàleg intern i una renegociació amb la percepció negativa que s’arrossega. Es plasmen preguntes, es validen sentiments.

Les paraules emprades defineixen un ambient i una situació en concret. Es fa una diferenciació de territoris i de personatges a partir de l’idioma en què s’escriu: Portuguès, Anglès, Holandès, Català i Castellà.

El portuguès remet al meu Erasmus a Porto durant el 2022. Període de set mesos, en què, per primer cop, vaig viure sola lluny de casa. Aquest esdevé un lloc fonamental per un creixement personal sens dubte, però alhora defineix un territori ple de sots emocionals que deixa rastre. Manques de comunicació en una relació molt intensa i respostes provocades pels traumes no solucionats d’ambdós.

Tot s’assimila des d’un cert vertigen ple de pujades i baixades que deixa una ferida que no vaig ser capaç de processar llavors.

L’Holandès fa referència als següents set mesos posteriors a l’Erasmus. Vaig decidir marxar a treballar d’Au-pair a Amsterdam. Una via de fu-

gida, pot ser, o de voluntat de retrobament amb el meu interior. Aquesta decisió es veia pressa per la necessitat de generar noves experiències a partir del rastre negatiu que arrossegava. Aquí es crea també una etapa d’aprenentatge molt significativa, però esdevé de nou un territori trontollós a causa del punt emocional del qual partia. Respostes immediates provocades pels “traumes” del passat. Un estat d’alarma<sup>1</sup> intern que genera contestacions marcades per experiències emmagatzemades en nosaltres negativament

L’anglès és l’idioma que m’uneix en tots dos casos i el Català i Castellà són els que reflecteixen els meus diàlegs interiors amb mi mateixa.

### 4. Opacitats

Aquest procés introspectiu a partir de l’artteràpia comporta la necessitat d’obrir-se a un mateix de bat a bat. El teu “jo” més íntim i personal que realment no volem fer públic de forma completament directa.

L’ús de les capes opaques m’ha estat una eina notable per explicar les meves inquietuds als quadres mantenint el sentiment de control necessari per sentir-me segura dins d’aquest. Deixar veure a l’espectador fins on jo vull que vegi de la narració plasmada.

Aquestes capes tapen noms, adjectius. Paraules que si deixéssim lliures a la vista de qualsevol, podrien provocar una percepció errònia del que realment és la meva intenció. L’acció d’“amagar” durant aquest treball es troba lluny del que estàvem acostumats a fer en el passat. Aquí ens trobem segurs. Hem vingut a resignificar aquelles emocions que hem deixat dins un calaix durant tot aquest temps.

El fet de fer ocult algunes zones m’obligava també a intentar reprocessar-les. Aquestes capes m’han permès veure més clarament on es troba la connexió entre els quadres. Unes pors que parlen des de la meva ferida emocional més profunda: la de l’abandó. Diguem-ne que és quelcom que

---

<sup>1</sup> La teoria Polivagal pel tractament del trauma. Stephen W. Porges i Ruth Buczynski

no vols acceptar que fa que t'entrebanquis sempre amb la mateixa pedra.

Propiciar un procés d'aprenentatge no només demana la superficialitat de ser conscients del que ocorre, sinó que ens obliga a intentar crear noves lectures i portar-ho en pràctica durant el nostre dia a dia.

## 5. Veladures

Les veladures es defineixen com capes semitransparents o transparents de color, que en general es col·loquen sobre altres capes prèvies d'altres colors amb la finalitat de canviar-los el to, augmentar o disminuir la seva temperatura o tornar-les més fosques o brillants.

És un recurs que faig servir molt dins d'aquest projecte i que em permet encara entre-veure lleugerament allò que carrego a la motxilla emocional. M'ajuda a reduir la interpretació negativa amb què allò ha estat escrit inicialment. Disminueix la "temperatura" de l'emoció que aquell record provoca.

El fet que aquestes encara permetin la lectura d'alguns apartats amb facilitat considero que també m'ha creat una certa seguretat en mi mateixa. Em portava posteriorment a la necessitat personal de deixar missatges positius a les capes més externes. Paraules de reconciliació.

## 6. Sinestèsia cromàtica

L'ús de certs colors dins la meua sèrie no és del tot casual. Ocorre de la mateixa forma que esmentava anteriorment en què, per començar un quadre remetia a records entorn d'una situació o persona concreta respectivament.

Sent conscient que els colors dins d'una obra poden comunicar una àmplia gamma de significats o interpretacions culturals generals (com ara el blau per la calma, el vermell per la passió o el verd per l'harmonia) jo he volgut fer-los partícip de la meua memòria i percepció.

Segons he anat coneixent persones durant la meua vida les he anat associant, inconscientment, a certs estils de música, olors o inclús colors a causa dels seus gustos o el caràcter més íntim que desprenen. Allò va des de la sensibilitat o la tendresa en què es comunica aquella persona en concret (jo l'associo com a taronja), fins al cap caòtic d'aquell noi que sempre portava tonalitats verdoses en el seu vestuari. Aquella rosa d'aquella noia que va provocar que em creixessin les inseguretats fins a l'extrem més alt, o el blau de la moto d'un d'ells en què vaig sentir una por incontrolable.

El terme sinestèsia cromàtica o sintestèsia del color es refereix a l'associació de colors amb persones o personalitats. Aludeix directament a aquell fenomen neurològic en que es produeix una mescla o unió de diferents sentits, com veure colors en escoltar música o associar sabors amb formes.

Aquesta percepció sensorial genera un caràcter únic i personal a la narració pictòrica de la meua memòria emocional.









**Terug (sèrie), 2023**  
Tècnica mixta sobre tela  
130 x 97 cm





## CONCLUSIONS

Aquest treball presenta el resultat d'una indagació personal i una porta cap al despreniment dels tabús emocionals amb els quals vivim. El projecte s'articula des d'una dimensió introspectiva, a través d'una estètica que va cobrant forma de manera espontània com expressió d'una íntima i molt personal persistència entorn dels tabús de la salut mental. Aquesta proposta de Treball de Fi de Grau m'ha portat a conceptes que, fins ara, eren totalment desconeguts per mi. Un procés construït entorn de preguntes. És normal el que estic sentit? D'on provenen les meves pors? Per què repeteixo patrons?

Gràcies a diversos llibres i articles d'art teràpia o psicologia he pogut comprendre millor el perquè de les meves respostes emocionals en vers als conflictes. He pogut començar a veure breument d'on prové tot això. El poder ser capaç de posar nom real i reconegut a tots allò que em passava ajuda a començar a prendre una certa consciència sobre un mateix. Ha estat, d'alguna manera, un focus per projectar una mica de llum.

La introspecció al qual aquest procés pretenia arribar no ha estat un camí recte. Considero important esmentar que durant els mesos de treball he tingut fortes baixades per l'escala que m'han portat a estats que quasi fan que deixi el projecte a mitges. Obrir una portava comportava obrir-ne una encara de més profunda i, barrejada amb la inestabilitat emocional que certs esdeveniments actuals em generaven, sentia de nou aquella fragilitat que em separava de la vida. Una sensació ja coneguda que amenaçava de reparèixer. Un camí sens dubte difícil.

El retorn d'aquella persona especial amb la qual no em vaig sentir valorada em va desencadenar sentiments reprimits. La repetició dels meus patrons de conducta feien que el meu amor propi a poc a poc disminuís. El suïcidi d'aquell altre noi que vaig conèixer mesos enrere va provocar en mi una caiguda increïble per l'escala emocional. El conjunt de tot allò va fer trontollar el meu equilibri mental fins a arribar a creuar uns límits d'inestabilitat que quasi em van fer creure que és millor no despertar-se de nou.

Cada imatge dins de Terug és resultat d'un espai i uns esdeveniments que són únics, i d'uns elements que constitueixen una empremta personal amb aquells que formen part d'ella.

Amb aquest projecte he pogut adonar-me que la línia trencada a cada discurs plasmat coincideix entre elles. Aquella trobada sorgeix de la ferida emocional que he anat arrossegant a mesura que m'he anat fent gran i que, en conseqüència sempre m'ha portat a recrear en el meu present els patrons apresos d'experiències passades. Quan un es troba en un estat de bucle resulta complicat aixecar la mirada dels peus i plantejar-te un canvi. Forçar-me a parlar obertament de problemes reals que m'han afectat no només tenia com a objectiu propiciar un motor de canvi personal, sinó que també pretenia conformar un primer pas que potser encoratja a altres a fer-ho. Que esdevingui un entorn segur per aquells que encara creuen que estan sols.

Mentrestant, no perdo l'esperança que algun dia aquella casa de les portes grises, el pis del terra que cruix o el bar holandès de les finestres pintades entre d'altres, constitueixin en la seva totalitat un territori deslligat de percepcions negatives. Tot és procés. No hi ha pressa. Sempre hi haurà una via per tornar a la solidesa del meu centre. Un centre que encara estic en procés de recuperar. No considero que aquest procés m'hagi portat a una "catarsi" però sí que ha aconseguit mostrar-me un camí d'inici a una reconciliació amb la meva memòria emocional.



## BIBLIOGRAFIA

Cao, M. L. F. (2017). Aletheia: contra el olvido: Estrategias a través del arte para elaborar la memoria emocional ¿Qué hacer con el patrimonio inmaterial del recuerdo traumático? Estudios pedagógicos.

[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-07052017000400008](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052017000400008)

Los artistas que convirtieron sus traumas en grandes obras - Cultura Colectiva. (2023, 16 marzo). Cultura Colectiva. <https://culturacolectiva.com/arte/obras-de-artistas-traumados>

<https://culturacolectiva.com/arte/obras-de-artistas-traumados/>

Klein, J. (2008). Arteterapia: La creación como proceso de transformación.

Vázquez, S. V., & Vázquez, S. V. (2021). Los beneficios de la arteterapia como medio de expresión simbólico. SOM Salud Mental 360. <https://www.som360.org/es/monografico/arte-cultura-salud-mental/articulo/beneficios-arteterapia-como-medio-expresion>

Díez, S. (2022, 25 marzo). Bessel Van der Kolk: Hay personas traumatizadas que no son conscientes de ello. Cuerpomente.

[https://www.cuerpomente.com/entrevistas/como-el-trauma-afecta-al-cerebro-y-la-vida-entrevista-bessel-van-der-kolk\\_4558](https://www.cuerpomente.com/entrevistas/como-el-trauma-afecta-al-cerebro-y-la-vida-entrevista-bessel-van-der-kolk_4558)

Divulgación dinámica. (2021). ¿Qué es la Arteterapia? Divulgación Dinámica | El mayor Campus Virtual en Ciencias Sociales.

<https://divulgaciondinamica.es/arteterapia/>

Benoist, J. (2018). Addicted to the Monkey Mind: Change the Programming That Sabotages Your Life. Power-On Coaching Incorporated DBA Pakalana Publishing.

Rodríguez, E. T. (2016). Arte y Terapia. Historia, Interrelaciones, Praxis y Situación Actual.

<https://doi.org/10.14201/gredos.129198>

AuraMarques, & AuraMarques. (2023). Teoría Polivagal | Viva y Coleando. Viva y Coleando » El Blog del Centro Psicología Viva.

<http://psicologiaviva.com/blog/teoria-polivagal/>

Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal. (2019).

[https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la\\_teoria\\_polivagal\\_1\\_.pdf](https://psicoterapiabilbao.es/wp-content/uploads/2015/11/la_teoria_polivagal_1_.pdf)

Memoria emocional: ¿qué es y cuál es su base biológica? (2017, 30 mayo). <https://psicologiaymente.com/psicologia/memoria-emocional>

Ecker, B., Ticic, R., & Hulley, L. (2014). La reconsolidación de la memoria: desbloqueo del cerebro emocional para la erradicación de los síntomas en psicoterapia.

<https://octaedro.com/wp-content/uploads/2020/01/08012.pdf>

