

GRITAR CON SANGRE

Potenciando las voces de un acto silenciado



Catalina Barbosa Oviedo

Gritar con sangre

Potenciado las voces de un acto silenciado

Magda Catalina Barbosa Oviedo

Trabajo de grado para optar al título de Diseñador Industrial

Adriana Maria Botero Vélez
Andrés Santiago Forero Lloreda
Profesores de curso proyecto de grado
Diseño y Procesos Sociales

Universidad de Bogotá Jorge Tadeo Lozano
Facultad de Artes y Diseño
Programa de Diseño Industrial
Bogotá D.C
2021-1S

Gritar con sangre

Magda Catalina Barbosa Oviedo

Directores de proyecto de grado

Adriana Maria Botero Vélez

Andrés Santiago Forero Lloreda

Bogotá D.C
2021-1S



INDICE

1 NACIMIENTO
Mi postura
Pág 03

2 VULNERABILIDAD
Introducción
Pág 05

3 VÍA DE ESCAPE
Justificación
Pág 07

4 VENDAJE
Objetivos
Pág 10

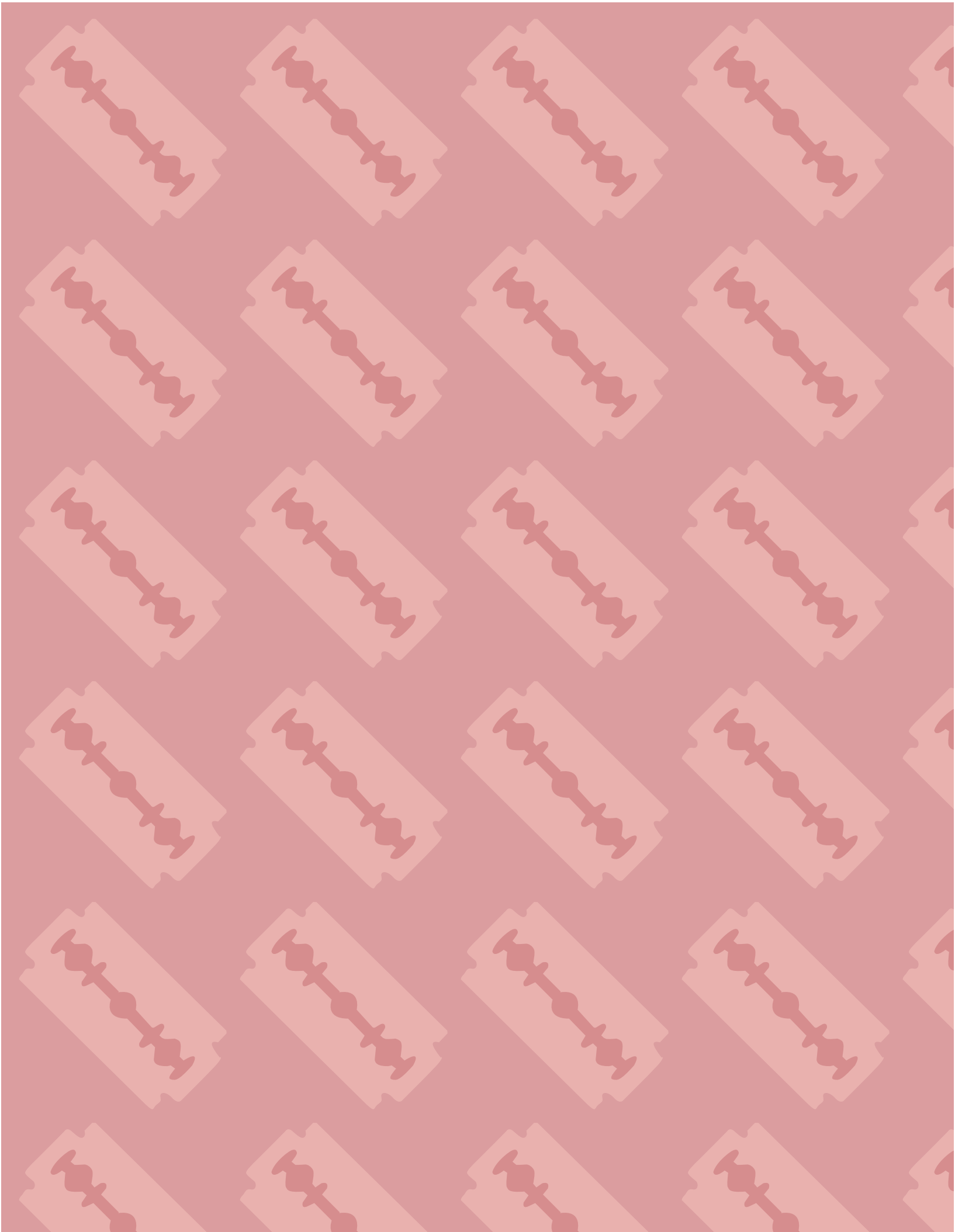
5 HERIDA
Marco conceptual
Pág 11

6 HACIA OTRAS HERIDAS
Referentes
Pág 28

7 CICATRIZACIÓN
Proceso metodológico
Pág 32

8 LA SANGRE HABLA
Conclusiones
Pág 47

9 MIRADAS
Bibliografía
Pág 49



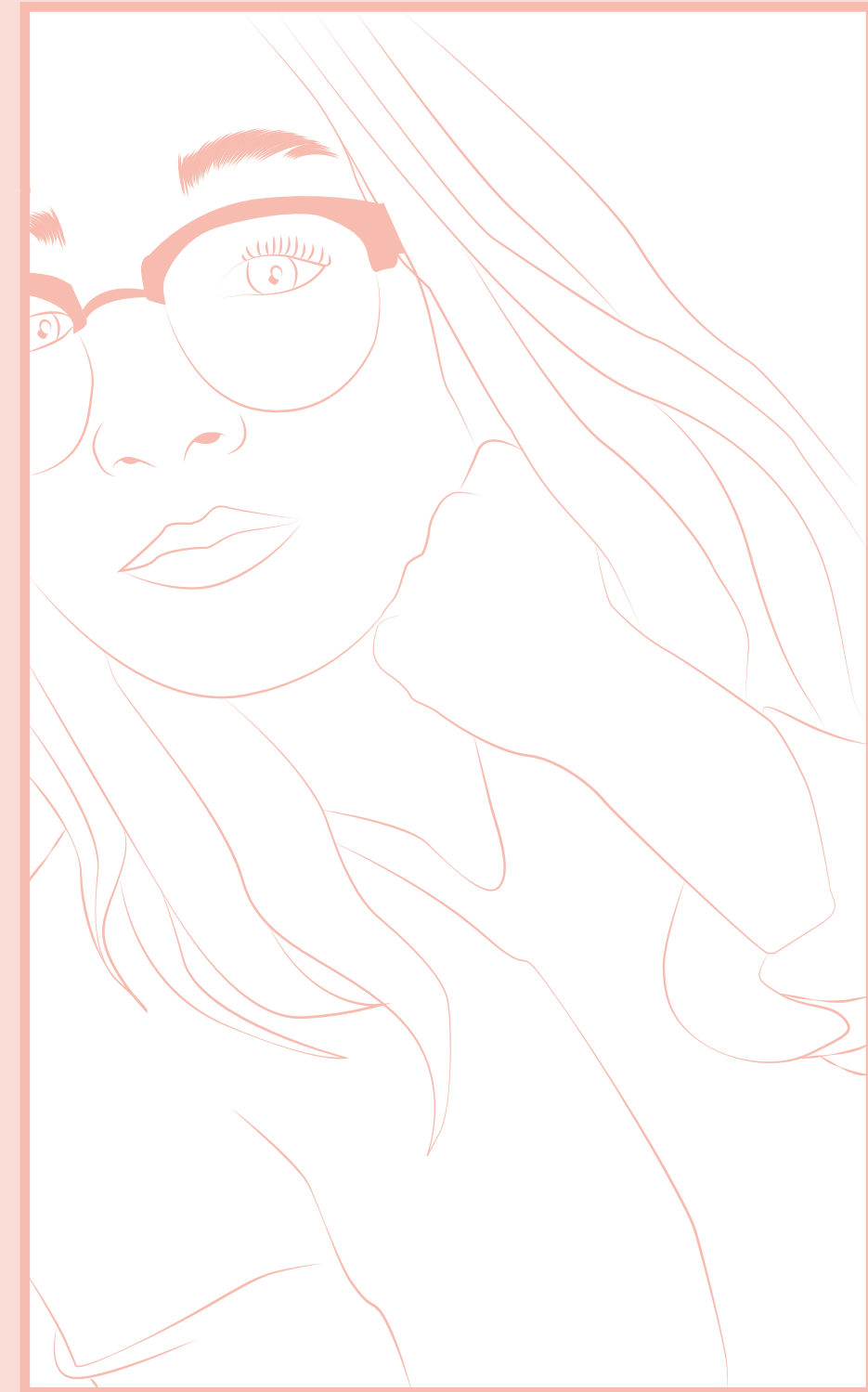
“Tú eliges el lugar de la herida, en donde
hablamos nuestro silencio”

Alejandra Pizarnik

NACIMIENTO

Este proyecto más que ser algo académico, ha sido parte de mí y ha nutrido mi proceso terapéutico. Puesto que, desde mi experiencia como estudiante de diseño industrial, la falta de crítica al realizar cada proyecto y la facilidad de crear objetos, que rápidamente quedan en exilio por el afán de hacer algo “innovador”, me lleva a pensar en la responsabilidad que tenemos desde nuestra profesión por no crear más basura en el mundo y apropiarse de los objetos desde otro sentido. Es así como traslado una de las experiencias que ha estado presente la mayor parte de mi vida, en donde me he visto sometida por mí misma, y como el ejercicio reflexivo hizo parte del proceso que apliqué al proyecto.

Por lo que considero importante avivar y trasladar el valioso pero poco explorado diseño pensado como una oportunidad de reflexión y crítica. Porque es desde la comprensión, la duda y la reflexión, en la medida de lo posible, que nos permite generar nuevos conocimientos, nuevas formas y posibilidades de hacer las cosas y lo que son las cosas. la forma en que nos comunicamos entre nosotros y con el mundo.



VULNERABILIDAD

Mi familia, mis amigos y amigas, la sociedad esperan de mí que me comporte como una persona neurotípica, por lo que constantemente trato de llenar sus expectativas disfrazándome de alguien feliz y funcional. Algo agotador que me vence y me pregunto: ¿No pueden simplemente entender que, aunque por fuera esté sonriendo, por dentro puedo estar en la más profunda miseria?, ¿que si un día estoy mejor no significa que al siguiente no pueda volver a tener ganas de morirme? Se vuelve algo insignificante, porque mis problemas son invisibles.

A veces pienso que si no me autolesionara, se asumiría que estoy bien, que no me pasa nada. Pero a través de un corte en mi piel, no se refleja por completo el malestar interior, así que, ¿Qué sentido tendría de todos modos?

Lo que me lleva a pensar que, si mis interioridades fueran una enfermedad física en vez de mental, se acabarían todos mis problemas, pues todo el mundo entendería, empatizaría, me cuidaría y la tendría en cuenta.

Basada en mi constante vulnerabilidad, el proyecto surge como una exploración alternativa sobre la noción del cutting, sin pretender que este de una respuesta absoluta o correcta de lo que alberga el fenómeno, si no que tiene como propósito configurar un entendimiento de cómo es y cómo lo perciben las practicantes de este método de afrontamiento; desde narraciones colectivas vinculadas a mi proceso terapéutico.

Bajo esta idea, pretendo alejarme de la convencionalidad del diseño industrial en donde se busca satisfacer una necesidad, ya que los diseñadores no solo debemos servir como instrumentos para la industria, el mercado o la sociedad, sino que nos urge actuar en el ámbito del cuestionamiento y la reflexión sobre el mismo acto de diseñar, explorar nuevas visiones y prácticas. Por lo que, la forma en la que se aborda el proyecto y se construyen una serie de acercamientos con las jóvenes, es a través del diseño crítico y la Investigación acción participativa para plantear cómo el diseño designa condiciones de posibilidad para explorar a partir de la creación, y como es un potenciador para realzar las voces silenciadas por una práctica negada, juzgada e incomprendida.

Para así aportar una comprensión alternativa del fenómeno, dejando de lado lo patológico y configurar una noción más amplia del fenómeno que se traslada al cuerpo a través del dolor, proporcionando un espacio de denuncia que aleje a las jóvenes de ser juzgadas y esconder su malestar interno.

VÍA DE ESCAPE

Para nuestra actualidad una parte importante de quienes somos viene determinada por el lugar donde nacemos, que automáticamente se ve ligada con la cultura de nuestros padres y las personas que nos rodean, siendo “la cultura” un patrón de ideas, creencias, costumbres y comportamientos que comparte un grupo de personas, o una sociedad. Muchas veces no somos conscientes de la manera en que esa “cultura” particular nos marca, como la vivimos día a día, y no la cuestionamos. Apareciendo entonces la autolesión como un síntoma de la sociedad contemporánea.

La autolesión es un medio de expresión, en el cual la persona se inflige daño para poder expresar un malestar interno, el cual no se siente capaz de expresar por otros medios. Y es practicado de distintas maneras, a través de cortes, mordeduras, rasguños o pinchazos, entre otras.

Sin embargo es desde el cuadro de la adolescencia que es más probable

preferir la autolesión como escape, por lo que es un episodio vital en que se empiezan a definir las estrategias de afrontamiento.

Cuando se impide que los jóvenes expresen rabia o miedo, solo porque hay quien dice que debemos estar felices, se inhiben las emociones al grado de que sea preferible para ellos ocultar sus sentimientos. A pesar de eso, son muchas las veces que las personas nos hablan de temas como este para referirse sencillamente al estado de ánimo que tienen cuando tienen un mal día, provocando que se minimicen a través de frases como: “Eres demasiado sensible”, “Estás exagerando”, “Estás poniendo todo fuera de proporción”, “es lo mínimo que podrías haber hecho”; “es tu obligación, no tiene nada de meritorio” o “hay personas que están peor que tú”.

Tener baja autoestima o una imagen distorsionada del cuerpo empeora la situación, perjudicando las relaciones sociales, y cercano a

padecer un trastorno psicológico. Cuando vemos las cicatrices de alguien que se autolesiona los prejuicios inundan nuestra mente. ¿Por qué alguien cogería una cuchilla para cortar su piel una y otra vez llenando su piel de heridas?

Por lo que bajo este marco es que el diseño industrial tiene cabida desde la investigación acción participativa y el diseño crítico, conceptos que serán abordados de manera profunda más adelante, se vuelven un potente mediador para amplificar las voces de las jóvenes que están a punto y que prefirieron gritar con sangre, aquellas que se vieron en la obligación de minimizar su sentir. Proporcionando un medio para entender más a fondo y generar conocimiento sobre una práctica normalizada e invisibilizada, sabiendo que entender que hay individuos que se auto infligen daño es difícil, porque estamos acostumbrados a evitar y a tenerle miedo a sufrir, además de ignorar aquello que no se entiende.



VENDAJE

OBJETIVO GENERAL

Diseñar de manera colaborativa un lugar de exposición de denuncias virtual donde se transmitan y visibilicen las narraciones de jóvenes adolescentes autolesivas colombianas para crear conciencia sobre la necesidad de abordar estas realidades de manera más compleja y comprensiva.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Generar herramientas de interacción que permitan el acercamiento a las jóvenes autolesivas para reconocer su vivencia de la práctica.
- Proponer un cuestionamiento consciente del cutting a las adolescentes que conduzca a un autoreconocimiento de la práctica que manejan.
- Visibilizar desde denuncias las anécdotas donde exista un reconocimiento de las practicantes de cutting y así mismo los externos al tema sean conscientes del fenómeno.

HERIDA

¿QUÉ ES GRITAR CON SANGRE?

Para iniciar una reflexión de la autolesión, hay que entender primero qué se entiende por la misma. La autolesión en primera instancia podría definirse como una práctica basada en la producción intencionada de heridas sobre el propio cuerpo, comúnmente realizadas con intenciones suicidas. Sin embargo, es también un medio de expresión, en el cual la persona se inflige daño para poder expresar un malestar interno, el cual no se siente capaz de expresar por otros medios.

La forma más común de autolesión son los cortes en la piel: cutting. Aunque se expresa de distintas maneras, a través de quemaduras, mordeduras, rasguños, pinchazos, arrancarse el cabello y hasta la ingestión de sustancias u objetos tóxicos; convirtiéndolo en un lenguaje somático, ya que utiliza al cuerpo en lugar de las palabras, donde la finalidad es encarnar en la piel un mensaje dirigido a otro a través del acto de infringirse daño.

Para entenderlo más a fondo lapsicóloga, psicoterapeuta Dolores Mosquera en su libro Autolesión: El lenguaje del dolor (Mosquera, 2008), busca comprender la autolesión desde casos reales de pacientes autolesivos indagando en los desencadenantes, profundizando y matizando en las distintas formas y medios para autodañarse. Es una acción que se convierte en una solución temporal a un problema temporal sin la intención de matarse, lo que la diferencia del suicidio que es una solución definitiva a un problema temporal.

“Las incisiones corporales son una forma de sacrificio. El individuo acepta separarse de una parte de sí para salvar toda su existencia. El reto es no morir”

David Le Breton

Cuando habla de los motivos por los cuales los autolesivos se refugian en el dolor aparece el sentirse incomprendido, confundido, abrumado e infravalorado, ante situaciones que no pueden entender, controlar y que parecen imposibles de frenar a causa de la ira, impotencia y miedo. “Los motivos son numerosos, complejos y únicos para cada uno”. (Mosquera, 2008, pp 73). Aunque muestra algunos de los motivos más frecuentemente verbalizados por los individuos que se autolesionan por medio de cortes o quemaduras: para sentir alivio, castigarse, pedir ayuda, sentir que tienen un motivo real para experimentar dolor.

Por lo que, los autolesivos recurren a diferentes medios para afrontar esas emociones que se vuelven insoportables que no saben verbalizar ni afrontar, acudiendo a dañar su piel. Irrumpiendo como un acto impulsivo e inesperado o premeditado. Tras exponer diferentes casos de pacientes y plasmar sus razones, concluye que es importante tener en cuenta que la autolesión.



“Tiene una función adaptativa para los sujetos destinada a ayudarlos a vivir mejor” (Mosquera, 2008, pp 190), ya que como se es reiterado varias veces en el texto es un medio de escape para lo que se escapa de su control que, aunque no pretende ser una solución definitiva, no debería ser vista como un llamado de atención simplista que ridiculice al individuo con comentarios como: “Qué tontería es imposible que esto te afecte tanto”, “Lo hace solo por llamar la atención”, “No entiendo porque te sientes tan mal”... Entender principalmente que es grito un verbalizado en el cuerpo por pedir ayuda.

Puesto que son variadas las formas de violentar el cuerpo, el proyecto se enfocará en el cutting, la práctica más común de autolesión, que se refiere a una serie de cortes (en algunos casos superficiales) realizados con diferentes objetos como cuchillas de afeitar, bisturíes, tijeras o cuchillos.



“Las chicas son más proclives a métodos que implican ver sangre, como cortarse o rascarse gravemente; los chicos son más propensos a golpearse o quemarse”.

Daniel Vega, psicólogo

¿QUIÉNES GRITAN CON SANGRE?

Durante la adolescencia el actuar es lo más accesible a acudir para enfrentar la realidad en la que viven, ya que en lugar de hablar y comunicarse de una manera comprensible para aquellos que lo rodean, actúan de maneras incoherentes y difíciles de interpretar, por ejemplo: tira la puerta, levantarse precipitadamente de la mesa, gritos sin sentido, ademanes exagerados, etc. Sin embargo, mientras se juzga al cutting como un método exclusivo de llamar la atención, o seguir modas, en la actualidad existen otras prácticas para atacar al cuerpo propio, algunas socialmente aceptadas como lo son el piercing, los tatuajes, que pueden llegar a un nivel patológico como el body modification. “... representan un lenguaje mediante el cual el adolescente puede expresar su independencia afectiva de las figuras paterna y materna o concretar un desafío con respecto a las reglas impuestas por los adultos” (Manca, 2011, pp 78)

Las partes del cuerpo que son frecuentemente agredidas por la autolesión se caracterizan por cuestiones de accesibilidad; el tórax, los brazos, las piernas y otras zonas de la parte frontal del cuerpo, son además las más fáciles de ocultar. Aunque el ataque al cuerpo también puede ser resultante de la exteriorización del sentimiento de molestia, ansias por reforzar la autoimagen y hasta la representación simbólica de algo en lo que posiblemente se encuentran en contra o a favor y esta se convierte en su manera de expresarlo o darle una salida al tormento interno que llevan independiente del dolor que sean capaces de llegar a provocar.

Dicho de otra manera, la estimulación de la piel por medio del corte, reactiva una experiencia táctil en el individuo que se auto lastima, generando un sentir de protección y consuelo, así se relacionaría la conducta con la falta de cuidados maternos durante la infancia, significativa y específicamente con la falta de contacto corporal. Siendo la piel el principal jugador, “El dolor y la herida autoinflingida son pensados como una forma ritualizada que le permite al individuo reconfigurar a su gusto los confines entre sí mismo, el mundo que lo rodea el cortarse sería como poner un límite a todo lo malo y a la angustia masiva...” (Manca, 2011, pp 85) reivindicando la existencia del individuo.

Más aún, en Colombia, las autolesiones y el cutting en adolescentes son una problemática poco estudiada; tanto así, que no hay estudios que evidencien esa práctica en los colombianos. Douglas Quintero Latorre, médico psiquiatra, agrega que si bien los adolescentes entre los 12 y los 17 años, están en un periodo de sugestión bastante alto, el hecho de que las autolesiones les llamen la atención tiene que ver tanto con el bombardeo de información como con la necesidad de llamar la atención frente a lo que sucede a su alrededor. (Vanguardia, 2018).

“La lesión corporal es un lenguaje, una forma de ejercer presión sobre el entorno y de controlar las tensiones interiores”

David Le Breton



ENTORNO DEL QUE SE GRITA CON SANGRE

A partir de las siguientes fundamentaciones se construye la problematización que abarca el proyecto:

El filósofo surcoreano Byung-Chul Han en su libro “la sociedad del cansancio” (Han, 2012) plantea que nuestro siglo XXI está basado en la existencia de lo que él llama “paradigma neurológico” en el que las amenazas dejaron de ser externas como en épocas anteriores donde las enfermedades eran causadas por virus o bacterias, si no que la amenaza vive dentro de cada sujeto, produciéndole enfermedades neuronales (trastorno límite de personalidad, la depresión, la bipolaridad, el Burnout, etc). Porque se entiende al sujeto como individuo de rendimiento, que tiene que valer cualitativamente en función de su producción, por vivir en una sociedad del SÍ PUEDO, donde se enferma de constante positividad, que le anuncia el deber de poder hacer.

Considerando que vivimos en un mundo positivista que sataniza el dolor, con el fin de liberarse de toda forma de negatividad (Han, 2021). Donde el dolor es interpretado como debilidad que se debe ocultar o eliminar, porque es incompatible con el rendimiento de la sociedad activa dominada por las capacidades, que simultáneamente imposibilitan la posibilidad de errar, estar en la media, disfrutar... etc, exiliado el sentir negativo, forzando el ocultamiento de los malestares internos. Incluso la psicología obedece a esta linealidad a través de la psicología positiva que se ocupa del bienestar, la felicidad y el optimismo, ya que se deben evitar los pensamientos negativos y reemplazarlos por ideas positivas.

Proyectos, iniciativas y motivaciones reemplazan a las prohibiciones, los mandatos y las leyes de la sociedad disciplinaria del no, de la prohibición generadora de locos y delincuentes que plantea Michel Foucault (Foucault, 2009), en la que se hacía lo que la norma indica que se debía hacer. Pasamos a la sociedad del rendimiento, la sociedad del SI donde no hay límites, y por lo tanto generadora de depresivos y fracasados. La disciplina se transformó en autodisciplina donde el individuo se vuelve su propio amo, es decir, esclavo de sí mismo.

Entrando en una libertad paradójica, ya que se constituye por la sensación de poder hacer de todo, y se vuelve paradójica porque el poder hacer permanentemente al mismo tiempo la convierte en ciclo, un ciclo de encierro, una cárcel social. El imperativo de vivir en una sociedad del rendimiento, conduce al rendimiento sin rendimiento, una actividad sin pausas, ni detenciones que produce agotamiento excesivo que requiere de sobre estímulos para seguir, o no seguir y caer en la angustia. Por consiguiente, estamos construyendo una sociedad de cansancio agotador y violento que se vuelve agobiante.



*“La lesión corporal es un len “No poder – poder más conduce a un destructivo reproche de sí mismo y a la AUTOAGRESIÓN”
(Han, 2012)*

Para entender un poco más a fondo la enfermedad positivista a través del Yes, we can que plantea Han. Los autores Edgar Cabanas, y Eva Illouz en su libro “Happycrasia” (Illouz, Cabanas, 2019), cuestionan cómo la ciencia de la felicidad y la psicología positiva nos ahorca en forma invisible. En nuestro entorno la felicidad se nos muestra como la única forma de que la vida sea digna de ser vivida y lo que debería ser un buen ciudadano, estando presente y recalcada en libros, televisión, revistas, el lugar de trabajo, etc. Pero lejos de ir en contra de la felicidad lo que pretenden los autores es contradecir la visión reduccionista de lo que se predica como felicidad y que cada vez es más promulgada, y que en consecuencia satanizan las emociones consideradas negativas: el miedo, la tristeza, los celos, la decepción, etc.

“... la industria de la felicidad ... contribuye de forma significativa a legitimar la suposición de que la riqueza y la pobreza, el éxito y el fracaso, la salud y la enfermedad son fruto de nuestros propios actos. Lo cual legitima también la idea de que no hay problemas estructurales, sino solo deficiencias psicológicas individuales”

(Illous, Cabanas, 2019, pp 19).

Lo que se formula actualmente como noción de felicidad es un supremo de meta individualista a alcanzar para un supuesto bien colectivo. Además, la ciencia de la felicidad vende configuraciones de ideales de bienestar y de realización personal que, paradójicamente del crecimiento como individuo construye un circuito al que nos sometemos por no llegar a esos ideales y luego se busca remedio en los mismo. Estableciendo a la felicidad como una opción difusa e incierta a la que se busca encontrar la mejor forma de florecer como individuos, convirtiéndose en la mercancía ideal de un mercado que alimenta la normalización de la obsesión con uno mismo y el bienestar psicológico (Illous, Cabanas, 2019).

En particular resaltó que las verdaderas intenciones de la venta de felicidad, que mercantiliza ideales, como si fuera posible borrar por completo el sufrimiento de nuestras vidas, pretendiendo dejar de lado la tragedia como parte de la vida, ignorando las circunstancias particulares que nos imponen no solo a sentirnos felices sino también a comprometernos con la culpa por

no ser capaces de superar el sufrimiento y dejar de lado la tragedia.

Por otra parte, la historiadora Andrea Montesinos en su artículo “Los estereotipos: definición y funciones” (Montesinos, 2016) plantea cómo las relaciones sociales juegan un rol en la relación con el otro, centrándose en la noción compleja de estereotipo, partiendo en precisar que las representaciones sociales son fabricaciones colectivas basadas en tradiciones, ideologías y reservas de saberes, en donde se deja de lado la interpretación propia del individuo dentro de un entorno específico respecto al mundo cotidiano en el que se encuentra rodeado, generando un juego de tira y afloja permanente entre el individuo y la sociedad, donde los jóvenes se ven más permeados a seguir.

A su vez, el estereotipo es un mecanismo de reproducción de esquemas dependiente de los modelos culturales de un entorno en específico, donde no hay necesidad de pensar al momento de utilizarlos. Y el diseño industrial se ha encargado en trabajar objetos que representan estatus, estereotipos, etc; ya que el diseño industrial se percibe como un instrumento que confecciona y resuelve problemas mediante productos, que ya sea por ciertas cualidades se van enfocando a un cierto tipo de público, haciendo referencia al individuo con el poder adquisitivo que lo hace capaz de consumir el producto. Estas imágenes del diseño configuran una referencia común en la cultura popular, en donde esta disciplina es vista esencialmente como procedimiento para mejorar la funcionalidad o la estética de un producto con el objetivo principal de poder venderlo mejor y obtener un mayor beneficio, incluyendo en ello la importancia que tiene para la transmisión de un mensaje o su incidencia en el espacio, el territorio y el paisaje.

Existe una especie de adoctrinamiento o ideologización que recibimos por diversos medios que producen esquemas mentales que son el producto de la asimilación de las relaciones de poder, ya que se convierten en algo casi automático, que intuye el individuo y la sociedad busca encontrar las representaciones colectivas del imaginario social en él al formar parte de la misma.



De manera que, los estereotipos serían los mecanismos por los cuales los grupos perduran en el tiempo, donde los integrantes se rigen por un pensamiento estereotipado con el que se basan para construir su identidad, pero el faltar o incumplir con el estereotipo corresponde a faltar al deber como integrante de un grupo a no proteger la unidad de la comunidad por influenciar la transformación.

Cómo se concibe en el entorno de gritar con sangre. El deber y la negación, toman su lugar a través de una comunidad positiva, donde el poder dibuja el norte, donde todo es posible y el deber incurre en cumplir las expectativas del Yo, explotandolos hasta el colapso. Es a través de esto, que el individuo se vuelve parte de un juego de rol en el que es juez, verdugo y el acusado penitente, configurando una violencia positiva, que según Han es el cáncer que corrompe la comunión y es más difícil de identificar que la otredad, este elemento detona en el ser humano afecciones emocionales imposibles de suplir que desembocan en la constante autoexigencia del mismo. entaciones colectivas del imaginario social en él al formar parte de la misma.

Los estereotipos, el poder y la positividad que alcanza lo tóxico, son semillas parásitas que impiden la autorrealización y exigen hasta puntos desmedidos, que precipitan a los individuos a su propio castigo que solo puede ser sanado por ellos a través de la aceptación de sí mismo. Pero, lamentablemente el humano debe afrontar la soledad, el silencio y el diálogo para lograrlo y la sociedad altamente tecnificada le impide esto, dejando rendido al individuo a la idea de nunca estar solo y siempre mantenerse activo y feliz.

SANGRE COMO LENGUAJE

Como se ha mencionado anteriormente, el cutting se toma como un lenguaje a través del cual se pide ayuda. Dentro del ritual secreto de practicarse cortes, las autoagresiones corporales traducen una profunda red de significados que dan luces sobre la historia del individuo, por lo que el cuerpo puede traducirse como una herramienta de significado y simbolización, donde la corporalidad (manifiesta con su cuerpo y a través de su cuerpo) Se expresa y comunica en sociedad en forma de corporeidad (“vivenciación del hacer, sentir, pensar y querer”. (Zubiri, 1986).

Entendiendo la corporalidad como artefacto simbólico, puesto que es el un mediador, ya que tiene la capacidad relacional fundamental, de permite dialogar:

- El cuerpo es un intermediario capaz de dialogar entre la interioridad y la exterioridad, entre el pensamiento, los sentimientos, las emociones y las acciones. Y es desde esta perspectiva que el cuerpo puede ser entendido como un articulador de las interioridades.
- El cuerpo también es un mediador cultural, puesto que es una herramienta esencial en los procesos de construcción de identidad, siendo una parte clave para la interacción entre sujetos y colectivos. Siendo de igual manera un mediador cultural, modelado y adecuado de acuerdo a las exigencias y normativas de la sociedad en que vivimos.
- Al ser un mediador social, el cuerpo también articula lo presente y lo ausente. Puesto que: “su capacidad de articular lo presente y lo ausente. Como es bien sabido, la corporalidad es la parte más evidente de la fragilidad del ser, de hecho, la contingencia es, en cierta medida, provocada por nuestra condición corporal, que es también la parte más débil y más susceptible para enfermar” (Morales, 2013)

“La lesión corporal es un lenguaje, una forma de ejercer presión sobre el entorno y de controlar las tensiones interiores”
David Le Breton

Desde el cuerpo y en su representación, interactuamos con los otros, nos mostramos u ocultamos frente a ellos y el mundo. Y en esta interacción, las mediaciones sociales ocupan un lugar fundamental. Durante nuestro trayecto vital, inventamos diversas narraciones simbólicas autobiográficas que sólo se hacen tangibles en la interacción física y simbólica con los otros. Estas formas de narración y representación se hacen desde y en el cuerpo, y conforman nuestras historias de vida, fragmentos que se van retocando y que son imprescindibles para el desarrollo del ser humano.

Más aún, el valor simbólico del cuerpo influye directamente en el significado y el desarrollo de nuestra realidad cotidiana y de los intercambios comunicativos. La experiencia sensorial y emocional que vivimos desde y en el cuerpo influye en el estado mental y, por lo

tanto, en la comprensión y construcción de la propia identidad.

El cuerpo humano participa de manera activa en todos los avatares biográficos del individuo y, sobre todo, cobra especial relevancia en sus acaecimientos diarios haciéndose presente mediante su capacidad escénica, dialógica o adverbial. Es decir, que el cuerpo humano se comporta como un objeto semiótico, en tanto que representa y es representado mediante diversos lenguajes como son los movimientos, los gestos, las palabras, las posturas, los silencios o los vestidos o adornos que lo cubren...

Entendiendo el cuerpo desde esta perspectiva de vivenciador corporal de los sentimientos y emociones, mediado social y culturalmente a través de instituciones socializadores (entiendo a estas instituciones como: la familia, amistades, lugar de residencia, centro educativo, religión y medios de comunicación). (Morales, 2013) Que inscriben pautas de emocionalidad y modelos de debeísmo, para instaurar en los individuos creencias, comportamientos y actitudes, que van aprendiendo desde la observación. Disciplinan socialmente los cuerpos mediante normativas invisibilizadas a través de los mensajes del auto cuidado constante, para someterlos a inscribirse en otro circuito basado en cómo imaginan y desean ser, que los sigue manteniendo en el interminable circuito de la auto exigencia.

Para afrontar la minimización de las jóvenes que las lleva a la autolesión, es que me basó en en la integración de distintas teorías que me han aportado en la problematización y construcción del proyecto. Conforme a la intención que pretendo lograr con el proyecto, que principalmente es poner en cuestión la sobre exigencia culposa del siglo XXI generada por estímulos externos de la vida cotidiana posicionado en la postura del diseño crítico, ya que lo busca es hacer que los usuarios se cuestionen el porqué de un producto, cómo lo usan, cómo lo fabrican, cómo interactúa con el entorno o incluso que el producto resaltando un tema controversial, y poco estudiado en el ámbito, ya sea político, cultural o social. Además, viéndolo como un generador de conciencia y detonador de conversación. (Boggio, 2018).

Desde el diseño crítico que busca hacer que las personas se cuestionen el porqué de un producto, cómo lo usan, cómo lo fabrican, cómo interactúa con el entorno o incluso que el producto resalte un tema controversial, ya sea político, cultural o social; desligándose de aspiraciones políticas, industriales, marcas y tendencias de consumo o mercado, para crear conciencia. Y es a través de la misma que se pretende promover conciencia de un fenómeno, enriqueciendo el proceso de diseño, puesto que desde allí los individuos pueden llegar a provocar una reflexión acerca de los hechos en cuestión, pretendiendo mantener durante el desarrollo de diseño un cuestionamiento consciente.

*“...no tiene por qué ser
estético, ni funcional, ni
aceptable, ni comercial... podrá
ser antiestético, incomprensible,
raro, incluso aparentemente
inútil... pero éste será
capaz de provocar
reacciones diversas así
como nuevas formas de
percibir las cosas. Se
trata de un dispositivo
conceptual capaz de
hacer cambiar nuestra
mirada respecto a algo”*

(Dunne, Raby, 2013)

A su vez, utilizar la investigación acción participativa (IAP) como propuesta metodológica para incluir y trazar el proyecto con y para los involucrados, planteando un trabajo en conjunto con campos de estudio que aborden la problemática, volviendo a los individuos un facilitador en el proceso de investigación-intervención, es decir individuos de conocimiento. Así mismo, como medio para procurar la participación de la población involucrada en el proceso de objetivación de lo realidad en estudio. (Sirvent, 2012) Entendiéndose como "...procesos de enseñanza y de aprendizaje grupales, para la producción, reelaboración y retroalimentación de conocimientos por el conjunto de actores participantes de la investigación, fundamentalmente a partir de su confrontación con la práctica". (Rigal, 2002)

Por lo que, como diseñadora industrial desde un enfoque crítico, preciso el tema a tratar. Entiendo la autolesión con una consecuencia de nuestra actualidad, y tomando la autoexigencia como punto de partida para plantear mi proyecto, para descalificar el inminente deseo de alcanzar la perfección, que se convierte en un vacío inllenable de dolor existencial. Ya que, a través de este tipo de indagación, podemos promover el diálogo alternativo, abrir nuevos debates y establecer nuevas pautas para el futuro.



"No te preocupes, sé feliz"

"La vida es always wonderful"

"El fracasó no es una opción"

"Podría ser peor"

HACIA OTRAS HERIDAS

Mimi N



Futari Kizuna, mundialmente conocida como “Mimi N”, es una artista japonesa que encarna a través de ilustraciones las emociones y sentimientos “negativos” que da pena reconocer y que se suele ocultar. Plasma alguna tales como: la ilusión, la procrastinación, el estudio, “acostúmbrate a esto”, el colapso, la comparación, la envidia, la lujuria, las lágrimas, el deseo de ser aceptado, entre otras.

Para que funcione como un espejo ante esos males endémicos casi inherentes que forzamos ocultar ante nuestra sociedad, lo cual quiero destacar con mi proyecto.

Ya que, a lo largo de nuestra vida, especialmente durante la adolescencia y la niñez se lleva una gran carga encima y llegados a la madurez, peleamos por ir sacando para avanzar hacia ese objetivo que todos tenemos en común, el de ser felices.

Por lo cual este proyecto, me ayuda a entender cómo se pueden visibilizar las cargas que se apoderan de nosotros, y del mismo modo invitan a reflexionar cómo estamos viviendo actualmente para hacer consciencia que se pueden alejar de los manifiestos de poder que día a día se ven.

Transmutación Colectiva



Una feminista colombiana que se hace llamar “Patética Malcriada” realiza un ejercicio colectivo en cual las participantes tuvieron que realizar un listado de palabras acerca de su condición física y cognitiva que directa o indirectamente les afectaban, para posteriormente plasmar en su cuerpo gráficamente lo que les generaba cada palabra. Las palabras a pesar de que marcan nuestras vidas, no nos definen ni deberían detenernos, ya que pueden ser usadas para RE-inventarnos, llamando a la actividad Transmutación colectiva.

Este ejercicio buscó transformar el dolor que nos atormenta silenciosamente constantemente, puesto que los miedos y dolores habitan en el cuerpo y en la mente haciendo ruido. Siendo de gran utilidad como evidencia de un medio alternativo de expresión, de cómo se pueden exteriorizar las luchas internas sin tener que recurrir al dolor. Lo que me sirvió como guía en el proceso metodológico como modelo para entender más a fondo diferentes niveles de afectación y lo que se alcanza a escurar en el silencio.



Por otra parte, el arte tiene la suerte de ser visto como una desviación de la capacidad de los humanos para cambiar. En este sentido, el dolor es uno de los temas más fructíferos, porque los humanos hemos conocido el dolor de cerca o de lejos en algún momento de su vida. Puesto que el artista y el arte que lo acompaña pueden plasmar diversas vivencias, tanto como explicación personal como una razón más de su gran habilidad. Entonces hay un doble aspecto: por un lado, mostrará el tema como un detalle de la vida, por otro lado, ayudará a conocer al autor.

Del dolor puede decirse mucho...El artista y su expresión a través del arte puede plasmar las diversas experiencias a modo de explicación personal o como motivo para dar a conocer algún tipo de dolor vivido. (Lopez, Manjarrez & Maya, 2014). Es así como surge el famoso «grito» de Munch, y su idea de pintar un sonido, una llamada de atención al mundo para que viesen el dolor que lo estaba consumiendo por dentro.

“el dolor, como forma es anecdótica, desde la perspectiva formal no se explica, sólo se ejemplifica a manera de testimonio o recuerdo”

Jorge Enrique Mújica

En este contexto, el dolor, puede llegar a niveles intolerables, convirtiéndolo en dolor moral y ese lenguaje relacionado con el que sufre el dolor solo se entendera si se escucha al que lo padece, si se le comprende su lenguaje analogico, digital, metaforico y hasta poetico. (Lopez, Manjarrez & Maya, 2014).

Las manifestaciones claras de denuncia que denotan las artes y sus exposiciones me aportó el camino para la construcción de la propuesta de diseño, para incluir el reconocimiento de las afectaciones de las jóvenes por medio de la exposición de las mismas, con el fin de que los externos se acerquen y contemplen más a fondo lo que las somete.

CICATRIZACIÓN

Por medio de una serie de charlas, encuentros e intervenciones con jóvenes adolescentes practicantes de cutting busco en primera instancia generar un acercamiento entablando confianza para poder hablar de sí mismas y a través de eso moverlas del lugar donde no son completamente conscientes de sus acciones, hasta llegar a un punto donde tengan conciencia de su entorno social, cultural y de ellas mismas.












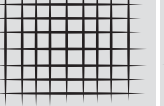
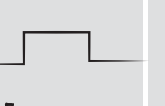







Por lo que, es necesario enfatizar la importancia de la participación y el trabajo colectivo en el proceso de diseño realizado con el grupo de jóvenes, teniendo en cuenta la Investigación acción participativa, tomando a las chicas no como “usuario” ajeno a la investigación, sino como las mismas partícipes durante todo el desarrollo, construyendo el proceso a partir de sus experiencias, y nutriendo el resultado con base a sus conocimientos.







Acercamiento 1 Personal Journal

Como primer acercamiento se realizó un mapa a modo de diario personal, para entablar una primera conversación con cinco jóvenes de entre 14 y 18 años, y con el fin de indagar qué sentimientos y emociones recorren un día normal para ellas.

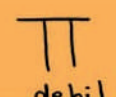
Sin embargo, para evitar obligarlas a hablar de su sentir puesto que el cutting también es un problema de comunicación, se planteó una serie de símbolos, con el fin de facilitarles expresar lo que sentían.

				
Cansada	Rabia	Ansiedad	Tranquila	Emocionada
				
Dispersa	Confusión	Miedo	Estable	Energica
				
Caos	Frustración	Fuerza	Debilidad	Tristeza
				
Orden	Tensión	Celos	Depresión	Soledad

PERSONAL JOURNAL am

LO QUE HAGO	Despertar	Desayunar	Entrar a clases	Intentar comer algo	Perder el tiempo en el celular
LO QUE SIENTO	—				
LO QUE PIENSO/DIGO	Tengo sueño	Que rico	Debo prestar más atención	Debería comer menos	Podría estar haciendo algo más


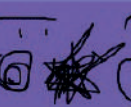



PERSONAL JOURNAL am

LO QUE HAGO	8-10 levantarme alistarme Hacer una lista con lo que tengo que hacer	10-12 desayunar empezar clases
LO QUE SIENTO	—	
LO QUE PIENSO/DIGO	que fastidio tener que levantarme que pereza estoy cansada	para qué tomo clases?

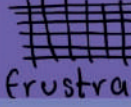

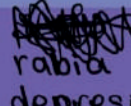

PERSONAL JOURNAL am

LO QUE HAGO	Me levanto	Desayuno	Tomo mi medicación	Miro el celular	Me baño (A veces)
LO QUE SIENTO	—				
LO QUE PIENSO/DIGO	No me quiero levantar	Espero no subir de peso	Últimamente no me está funcionando	Siempre me aparece lo mismo pero no puedo hacer nada más productivo	Hoy al menos pude aseoarme.






PERSONAL JOURNAL pm

LO QUE HAGO	Clases	Pelear con mi madre	Comer	"Hacer tareas"	Dormir
LO QUE SIENTO					
LO QUE PIENSO/DIGO	Me duele el cuello/ la espalda	Quiero silencio	Mejor no hubiese comido	No entiendo Me estoy distrayendo	Que inútil he sido

PERSONAL JOURNAL pm

LO QUE HAGO	12-2 tomar clases almorzar	2-4 ^{pm} tomar clases	4-6 tomar clases	6 → organizar las tareas Hacer tareas comer
LO QUE SIENTO				
LO QUE PIENSO/DIGO	estoy cansada	tengo que prestar, más atención	estoy cansada no quiero hacer nada	rabia depresión

PERSONAL JOURNAL pm

LO QUE HAGO	Almuerzo	Otra vez en el celular	Saco a mi perro a pasear	Tomo mi medicación para la noche.	Escucho música.	Me quedo dormida.
LO QUE SIENTO						
LO QUE PIENSO/DIGO	Siempre almorzando tarde.	Soy un parasito.	Amo tanto a este animalito que me moriría si me llega a faltar.	Otra vez me tengo que dopar para poder dormir tranquila	Mi parte favorita del día, me gustaría algún día llegar a ser tan buena como ellos, pero no puedo hacer nada productivo por mi misma.	...

Como resultado se pudo evidenciar que el sentirse fuerte, emocionadas o enérgicas no está dentro de su cotidianidad. Es así como surge el marco de contrarrestar lo que oculta su silencio, el cómo se sienten continuamente.

Acercamiento 2

Mi práctica

Como segundo acercamiento, para entender más a fondo cómo ven las autolesivas el acercamiento con su cuerpo. En las charlas que se les realizó individualmente (puesto que, ninguna accedió a sesiones colectivas) se preguntó: “¿Qué consideran de sus autolesiones?”

- “No sé por qué me lesiono, algunos me han dicho que es para llamar la atención, pero no creo que sea así. Lo único que sé es que después de hacerme cortes, me siento más tranquila, más aliviada”.

- “Me autolesiono para tener lo que merezco...Lo hago cuando me siento culpable, cuando estoy brava, cuando me ilusiono con alguien y me falla ... puede ser por cualquier cosa. Las discusiones de mi familia, porque se que yo soy la causa”

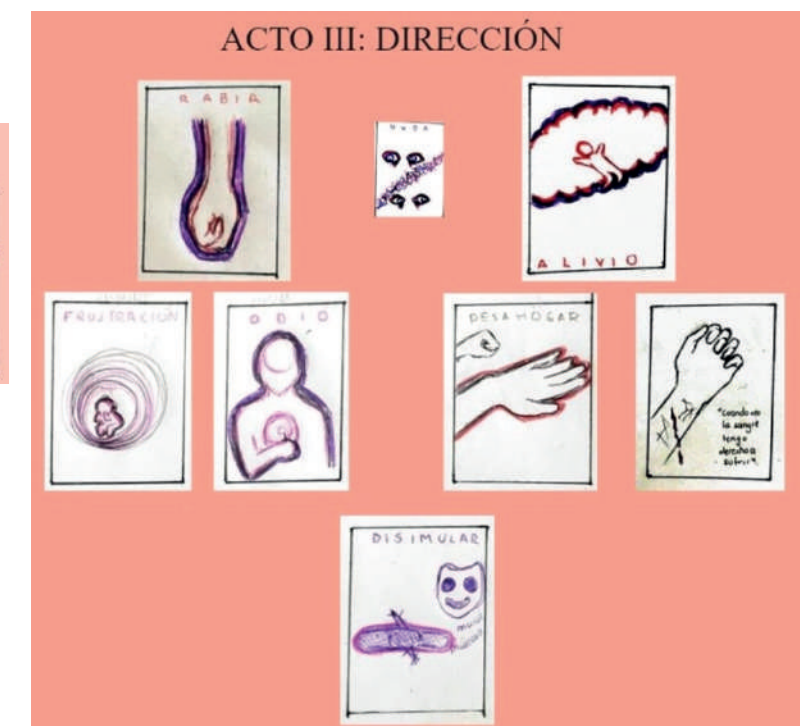
- “Los que me rodeaban, sus gestos y acciones contra mí, me lastimaban, eran palabras hirientes y cada vez uno asumía eso, se lo creía y se cuestionaba, me echan culpas y cargas que no tenía nada que ver conmigo, o que ni me daba cuenta, creo que eso me conlleva a la autolesión, necesitaba un escape donde nadie me viera”

- Me acostumbre a disimular, me llene de muros y máscaras. Me asusta colapsar en frente de los demás, así que lo aguanto lo más que puedo, y es cuando me corto que por fin puedo descansar, sentir alivio, liberarme de toda esa tensión que acumule”

- “Tengo una imagen horrible de mi misma, mi autoestima es baja, y creo que podría seguir bajando, me odio, y nadie lo entiende. Me cortaba para llamar la atención, desahogarme, expresarme, para que me hicieran caso ... para pedir ayuda. Lo hacía para explicar lo que tenía guardado dentro...”.

Se realizó también una serie de representaciones para indagar en cómo veían eso que las atormentaba. En los comportamientos analizados aquí, se vio como traducen el dolor para producir significados para uso personal y para mediar sus acciones, accediendo a una versión más aliviada de ellas mismas.

Por lo que posteriormente, se agruparon esas representaciones en las tres diferentes etapas a las que se someten al cortarse, percibiendo así su percepción de la práctica construyendo un escenario de corte de sus dolencias desde el cual se reconocieron, y desde el cual se propone el marco de denuncia, a través del cual se basará la propuesta.



Acercamiento 3

Recalcar la dirección

Como siguiente paso del autoreconocimiento, me acerque a otra conversación con algunas de las adolescentes del ejercicio, a plantearles, **RECALCARLES** lo que me presentaron en el ejercicio anterior. Para que hicieran conciencia, ya que a pesar de que se siente un alivio o culpa posterior a la ejecución del acto, iban a tener que seguir disimulando como se sienten, e iban a verse en la obligación de esconder sus heridas, a lo cual sus respuestas se direccionan hacia:

"Porque la única culpable soy yo, así que debo sufrirlo"

"Como te dije antes, no lo hago todo el tiempo, pero si pienso hacerlo.

No sé que más hacer conmigo"

"Me arrepiento de lo que hago, pero es viendo las cicatrices que se que he hecho algo mal"

"Puede que me esconda y odie aceptarlo, pero eso también me ha hecho quien soy ahora"

Acercamiento 4

Un día de parchar y pintar

Se les presentó a las jóvenes un cartel para que lo intervinieran según: ¿Con que se sienten identificadas?, y a través de eso ¿Qué eres? Con la finalidad de conocer si podría existir otra manera en la cual pudieran expresarse.

Manos ocupadas mente ocupada

Me gusta el ejercicio trabajo donde no me quedé tiempo para salir y escucho música casi todo el tiempo



NOT ONLY GOOD VIBES

Rayones en mi piel

¿QUÉ ERES?

Tranquilidad aplastante

Refugio

Florecer

apropiación del cartel



"Un día de parchar y pintar".
Aceptar un compartir

El resultado fue muy satisfactorio, ya que aceptaron compartir y cada una se apropió de su cartel para intervenir e incitó a dos de las presentes a realizar también un cartel. Sin embargo, el propósito era indagar en qué otro pincel además de la cuchilla podrían usar en el lienzo de la piel, lo cual fue respondido en que ellas ya apropiaron otros medios para desahogarse, solo que acuden a la cuchilla para pedir ayuda, cuando necesitan de alguien más.

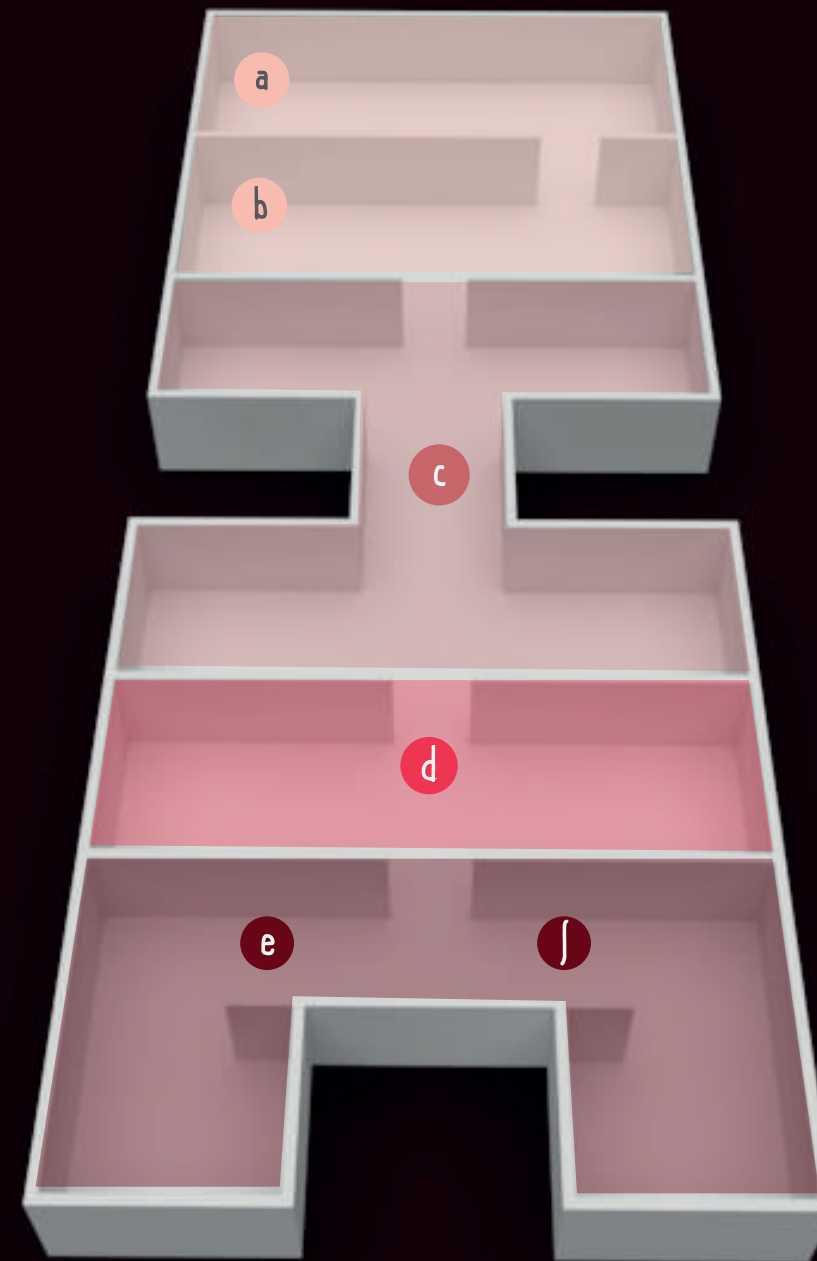
Propuesta

Manifiestos del silencio

Como propuesta final, se hace una compilación de toda la experiencia que tuvieron las jóvenes a través de un espacio virtual, en el que se evidencia en primera instancia las aproximaciones realizadas con las jóvenes que les permitió reconocer y cuestionar su práctica, para así posteriormente pasar a las diferentes salas de potencia para aquellas experiencias diarias que les daba miedo comunicar de cómo viven la autolesión, para reflejar la metodología desarrollada, y teniendo en cuenta los referentes para consolidar el resultado.

Así, desde la recopilación de sus vivencias, lleva a más jóvenes a autoreconocerse y a externos del fenómeno a conocerlo desde una perspectiva alejada de la salud mental, utilizando así mismo la red como medio de difusión y prevalencia del espacio. Sin embargo, el propósito es que este tipo de participación inspirada en los contenidos recopilados y sugerida por el diseño, se lleve a cabo de una manera personal, aprovechando el anonimato que puede brindar la virtualidad.

MANIFIESTOS DEL SILENCIO



1

Bienvenida

Presentación de las comprobaciones realizadas con el grupo objetivo femenino de jóvenes adolscence como provocación.

- a Entrada
- b Sala proceso de acercamiento

2

Tensiones

Son muchos factores las causantes del acto, por lo cual en el pasillo de tensiones se exponen algunos de los más difíciles de expresar para las jóvenes.

- c Sala de malestares

3

Ejecución

- d Sala: Momento de realización del acto

4

Dirección

Después de realizar las ejecución, habían dos caminos posibles a seguir. La rabia a si mismas por hacerlo, o el alivio por haber desahogado su malestar.

- e Alivio
- j Rabia

LA SANGRE HABLA

La autolesión seguirá existiendo. Continuará desarrollándose y prosperando, y la respuesta está en administrarlo, educar a las personas sobre cómo hacerlo de manera segura como una solución temporal y verlo no como algo incorrecto, sino como un deseo oculto de ser escuchado sin que te digan qué hacer o cómo hacerlo. **Porque sólo cuando nos escuchen ya no necesitaremos gritar.**

Y eso es exactamente lo que es la autolesión: un grito doloroso, sangriento y silencioso. Todos debemos hacer más para escuchar de verdad a aquellos que estamos luchando con la vida. No sólo escuchar las palabras, también las acciones. A veces parece que, como sociedad, todos hemos olvidado cómo escuchar de verdad. Pero nunca es demasiado tarde para intentarlo con más fuerza.

Por lo que, plantee este enfoque para generar cuestionamiento de un fenómeno que también me teje, para que sea visibilizado desde la misma mirada de las practicantes. Entendiendo el diseño como un proceso complejo, dinámico y multidisciplinar, un proceso mental profundo que busca reconfigurar las cosas y entornos para dar solución a necesidades existentes en la sociedad y hacer viable nuestra relación con el medio. En donde, se construyó la propuesta de manifiestos del silencio, gracias al trabajo colaborativo realizado con la jóvenes, que se convirtieron en mis compañeras de trabajo, es que pudimos construir un lenguaje que nos

ligaba y nos atormentaba, incitando a la comunidad a reaccionar ante un fenómeno que se ignora. Porque como diseñadores industriales podemos construir un futuro que concientice a la sociedad positiva consumista del rendimiento. Ya que el trabajo realizado en torno a la búsqueda de alcanzar ideales se constituye en una muestra de mi proceso de reflexión desde la creación, comprendiendo la reflexión como una forma de conocimiento, que orienta la acción, fundamentado en la importancia de pensar en el diseño desde otras perspectivas y lugares de enunciación.

Basandome en la reflexión de lo que tergiversa el sometimiento de emociones consideradas negativas, que conlleva a interiorizar las mismas, es poco hablado y el cutting sea consecuencia de este hilo es un terreno poco explorado, lo cual me impulsó a encaminar esta problemática, dejando de lado el diseño tradicional enfocado a necesidades de mercado, para verlo desde el diseño con un enfoque crítico, que posibilita la aproximación a lo invisibilizado y normalizado. Y más aún, la metodología de Investigación colaborativa y las exposiciones artísticas permitió evidenciar aspectos de la relación persona-mente-entorno que no se manifestaría con las prácticas convencionales del diseño.

MIRADAS

Adictos a las cuchillas: cómo las autolesiones se convirtieron en una plaga juvenil. (2018). El Mundo. Recuperado de <https://www.elmundo.es/papel/historias/2018/09/28/5bacf33a22601d3a328b4591.html>

Autolesiones, una alerta roja en adolescentes (2017) CampusUnisabana. Recuperado de <https://www.unisabana.edu.co/portaldenoticias/al-dia/autolesiones-una-alerta-roja-en-los-adolescentes/>

Byung-Chul Han. (2012) La sociedad del cansancio. Barcelona. Herder Editorial.

Universidad Jorge Tadeo Lozano. Bogotá. Colombia.

Dunne & Raby (2013). Speculative Everything, Massachusetts Institute of Technology

El cutting, un drama con pocos registros en Colombia (2016) RCNradio. Recuperado de <https://www.rcnradio.com/colombia/cutting-drama-registros-colombia>

Illouz, Eva. Cabanas, Edgar. (2019) Happygracia: Cómo la ciencia y la industria de la felicidad controlan nuestras vidas. España. PAIDÓS

Foucault, M. (2009). Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión (2a. ed, rev. y corr, Ser. Criminología y derecho). Siglo Veintiuno.

Byung -Chul Han. Extracto de la sociedad paliativa: Pensamos que el dolor es de débiles y nos equivocamos.(2021) El País. Recuperado de: <https://elpais.com/ideas/2021-04-17/pensamos-que-el-dolor-es-de-debiles-y-nos-equivocamos.html>

López, A. (2020). La utópica soledad: análisis de las modificaciones del cuerpo femenino colombiano por la tecnología, en la narco cultura del siglo XXI (Tesis). Universidad Jorge Tadeo Lozano. Bogotá.

Magan, Ana. (2009) EL CUERPO PERFECTO. una reflexión sobre la modificación técnica del cuerpo, los miedos sexualizados y la microfísica del poder. Sevilla.

Manca, M. (2011) Agresiones al cuerpo en la adolescencia: ¿redefinición de los límites del cuerpo o desafío evolutivo? Revista Psicoanálisis.

Matallana, M. (2020) Cuerpo Trascendente: Una condición permanente de la existencia (Tesis). Universidad Jorge Tadeo Lozano. Bogotá. Colombia.

Montesinos, A, (2016). Los estereotipos: definición y funciones. Universidad Complutense de Madrid, España.

Morales, S (2013) Mediaciones sociales. Universidad de Santiago de Chile.

Mosquera, D. (2008). LA AUTOLESIÓN: El lenguaje del dolor. Madrid. Pléyades.

Jiménez, S. (2020). Relevé: cuerpo en movimiento (Tesis). Universidad Jorge Tadeo Lozano, Bogotá. Colombia

Las inteligentes ilustraciones de Mimi N subrayan los males endémicos de nuestra sociedad. (2019) CULTURA INQUIETA. Recuperado de <https://culturainquieta.com/es/lifestyle/item/15584-las-inteligentes-ilustraciones-de-mimi-n-subrayan-los-males-endemicos-de-nuestra-sociedad.html>

RIGAL, Luis. (2002). La investigación acción participativa. Buenos Aires, Cipes, Documento de trabajo.

