



Photo by Steve Johnson on Unsplash

P.

PORTAFOLIO

Un sonido que se expande

ALEJANDRA DEL ÁGUILA GRONDONA

La salud mental se considera parte fundamental en la vida de todo ser humano. Para que una persona goce de ella debe contar con un equilibrio físico, mental y social. Al pasar de los años, nosotros como sociedad hemos ido cambiando nuestra percepción de esta necesidad. Los prejuicios que se tenían ahora se combaten o distraen con variadas herramientas como el internet y las redes sociales. Solo en nuestro país, de cada cien personas, veinte sufren algún trastorno mental. Si tomamos en cuenta que vivimos en un mundo industrializado que se acelera cada día más, el panorama parece estar lejos de mejorar.

Es notorio en el Perú que la salud mental no ha sido una prioridad en la agenda nacional. Hasta el año 2019 solo se invertían dieciocho soles por cada peruano en este sector, entre tratamientos e infraestructura. Estamos sobreviviendo a una pandemia que ha causado que la inestabilidad mental y emocional de los peruanos se resquebraje aún más. Tuvimos que acostumbrarnos a los encierros y al miedo constante de combatir algo que no se puede ver. Alteramos nuestros estilos de vida y estuvimos expuestos a lo incierto por casi dos años. La ansiedad surge de ese miedo de no saber qué va a pasar y cuán poco o nada sabemos de nuestro porvenir. No se logra entender por completo a un grupo de personas mientras no se forme parte de él. Fue exactamente eso lo que me sucedió.

* * *

Como fotógrafa, trabajo con imágenes de manera constante y tengo claro que mi mayor desafío es revelar un problema, una realidad oculta. La imagen, como expresión, empatiza con el ser humano, no solo cuenta una historia, sino que también te hace parte de ella.

Durante el año 2020 me diagnosticaron ataques de ansiedad y pánico. Me dijeron que esos “nervios” descontrolados que sufría se llamaban ansiedad. Mi cuerpo empezó a reaccionar de formas drásticas, mi mente no lograba sosiego y las cosas que antes tomaba con tranquilidad empezaron a drenarme toda la energía diaria.

Para trabajar con imágenes y formar proyectos suelo abordar temas bastante emocionales para mí. Por esa misma razón, decidí basar mi proyecto de tesis en la ansiedad que padecía. Mi impulso se basó en mostrar y contar que el hecho de tener un trastorno mental no significa estar loco, ni ser *desesperadito*; es un problema de salud mental que puede detonar por varios motivos y contar con diversos tratamientos. La idea es quitar el velo de prejuicios que muchos siguen teniendo por no disponer de la información debida.

Las imágenes son una forma de reflexión y diálogo, pues nos obligan a mirar cara a cara al otro. Por esa razón mi tesis de licenciatura se basa, principalmente, en mi experiencia personal de la ansiedad. Construí el proyecto con autorretratos y fotografías conceptuales, manejando el color en la edición. El mayor insumo que tuve fueron las entrevistas que realicé para ampliar la información acerca de cómo se ve la ansiedad en otras personas.

En esta muestra de *Lienzo* vuelvo a la temática de la salud mental y exploro más proyectos: extendí el rango de edad, desde los veinte hasta los cincuenta y siete años; trabajé solo imágenes en blanco y negro y cada una de ellas fue creada de manera colaborativa con la persona retratada. Dependiendo de la historia y del momento en el que se encontraba el fotografiado, decidía usar un recurso determinado como exceso de luz o fotografía en movimiento, entre otros.

Lo más enriquecedor del proyecto fue disponer de variadas visiones acerca de cómo evoluciona un proceso ansioso. Cómo inunda nuestras vidas. Cada entrevista, comentario y visita resultaron enriquecedores, porque conocí nuevos matices de la ansiedad y aprendí a eliminar todo prejuicio. Hablar con cada una de las personas que me ofrecieron su tiempo y su experiencia me hizo sentir una compañía y un amor inmensos. Me ha fortalecido para enfrentar un mundo que seguirá cambiando y sometido siempre a conflictos. Por eso pensemos y actuemos siempre desde la empatía, pues el ser humano jamás dejará de sentir.



"La ansiedad es la compañera de mi vida y aprendo a aceptarla más cada vez". / Juan Carlos, 31 años



“El latido de mi corazón se expande por mi cuerpo y tengo ganas de esconderme detrás de mis cortinas”. / Ivonne Lázaro, 21 años



“Es un filtro de todas mis emociones, un tipo de venda que no me permite entenderme” / Julius, 31 años



"Un escondite oscuro de todas las sombras, un espantapájaros que pierde su poder cuando lo tocas y descubres que es de paja". / Juddy Lane, 44 años



“Es constante crítica negativa, miedo y cansancio, desborde emocional”. / Ariana Avilés,
22 años



“Es motivo de cambio, darle razón a la razón y disfrutar el reinicio.” / Elby
Cuba, 51 años



“Una vieja amiga que se sienta a escribir conmigo, como verdugo o sanadora”. / Mau Amayo, 31 años



“Una parte de mi vida que creció y convive conmigo; se irá cuando yo me vaya”. / Carla María Bi, 55 años



"Es un camino de vida en el que mueres y renaces al mismo tiempo".
/ Carla Giannina Asdru, 40 años



“Un mensaje para descubrir mis miedos y fortalecerme”. / María Elena Valverde, 57 años



“Es vivir ayer, es vivir mañana, no vivir hoy”. / Walter Matos, 41 años



“Una acompañante que a veces no quisiera tener, pero me ha enseñado partes de mí”. / Gabriela Jordán, 30 años



Photo by Steve Johnson on Unsplash

P.

PINCELADAS