

LA MÚSICA Y MI DEPRESIÓN: MIRADA INTROSPECTIVA DE MI RELACIÓN
CON EL REPERTORIO, DESDE MI CONDICIÓN (TRASTORNO DEPRESIVO
RECURRENTE).

ROCIO DEL PILAR QUINTERO QUINTERO



PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA
FACULTAD DE ARTES, DEPARTAMENTO DE MÚSICA
BOGOTÁ, ENERO 09 DE 2020

2020

INDICE

INTRODUCCIÓN	2
1. Depresión	3
2. Vivencias y contexto	3
3. La música en mi	16
3.1 Fumée de Reynaldo Hahn (1874-1947)	17
3.2 L'heure exquise de Reynaldo Hahn (1874-1947)	18
3.3 Auch Kleine Dinge de Hugo Wolf (1860-1903)	23
3.4 Du Bist Die Ruh de Franz Schubert (1797-1828)	24
3.5 Signore Ascolta de la Opera Turandot de Giacomo Puccini (1858-1924)	26
3.6 Ach ich fühl's de la Opera La Flauta Mágica de Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)	28
4. Reflexiones Finales	30
5. Bibliografía	32
6. Anexo: manuscrito del cuaderno de notas	34

INTRODUCCIÓN

La depresión es ahora un tema que ronda en mi cabeza desde hace más de tres años (desde que me enteré que padezco de trastorno depresivo recurrente). Tras ese momento, me he hecho más de mil preguntas y muchas reflexiones acerca de mi pasado y de mi vida.

Quiero entregar un trabajo lleno de experiencias íntimas, de reflexiones y sentimientos que he encontrado a lo largo de este escrito, que solo busca entender cómo puede funcionar un artista con trastorno depresivo recurrente, y en mi caso, en el canto lírico.

Encontrarán cómo he logrado relacionar mi repertorio con mi trastorno, y la manera en la que veo cada una de las obras que manejo. Cómo ésta me aleja y me acerca intermitentemente a la música, y de qué forma ha marcado mi carrera profesional a lo largo de estos siete años. Iniciaré este escrito con una breve descripción de la depresión, seguida por una contextualización que caracteriza mi caso en particular, escrita en forma de diario, que transcribiré de manera casi literal para conservar su frescura. Luego haré una descripción de algunas de las obras del repertorio del trabajo de grado, en la que muestro ciertos aspectos de la relación entre mi condición y mi interpretación. En mi recital pretendo mostrar todo lo que he escrito, quiero que entiendan el tipo de artista que soy, y solo espero poderlos conectar con cada una de las palabras que menciono y que quiero transmitir por medio de este arte tan complejo.

Finalmente cerraré el texto con unas reflexiones finales que buscan generar de alguna manera, más conciencia acerca de un tema que es visto como nada, como un capricho de quienes lo padecemos, como un escudo para justificarnos, como una debilidad, etc. La depresión es una condición que no recibe mucha atención, y que a personas como yo no hace más que alejarnos de este mundo hostil, que carece de tacto, de cariño, de aceptación y de realidad.

Tal vez para que las personas como yo podamos ser escuchadas y más valoradas; y para poner un alto a todo lo que ha sucedido en este mundo, quiero hacer memoria a la muerte de nuestro compañero Johnnier David Coronado, para que no nos dejen solos y puedan escucharnos de todas las maneras posibles; yo en lo personal lo haré desde mi arte y desde la música, que es lo que me mantiene de pie todos los días.

DEPRESIÓN

Es una enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas. Altera el estado del ánimo, disminuye el interés y hace perder el placer en las personas.

La depresión puede ser crónica o recurrente, también crónica-recurrente (que es mi caso) y dificulta el desempeño en las labores cotidianas como el estudio, el trabajo y las relaciones personales. Se pierde la capacidad de afrontar la vida y finalmente podría llevar al suicidio. Cuando la enfermedad no es agresiva en sí, se puede tratar sin medicamentos y puede superarse de manera más fácil y en corto tiempo; de lo contrario, necesita de medicación, de psicoterapia y puede tardar meses o años en superarse (en algunos casos esta nunca se cura, pero puede ser controlada con ayuda profesional). (OMS,2019).

Mi trastorno es recurrente y se caracteriza por la aparición de varios episodios repetidos de depresión. Empezó en la adolescencia o los inicios de la adultez; experimentando fases de estado de ánimo normal. La enfermedad puede durar meses o años y me causa muchos problemas en la funcionalidad; se clasifica dentro de los episodios unipolares puesto que no hay fases de manía o hipomanía. He sentido tanta ansiedad que el pecho realmente me duele: dejo de comer por varios días; solo tomo agua para no sentir hambre y otras veces como sin sentir nada, solo lo hago por hacerlo.

VIVENCIAS Y CONTEXTO

Siempre me he detenido a pensar con qué me relaciono desde lo artístico, y me di cuenta de que me encantan las obras que tienen un contenido melancólico y doloroso; también me conecto con las que tienen mensajes de esperanza. Dependiendo de su armonía y melodía, logro sentir en mí una sensación que de alguna manera ha hecho que escape del dolor, la tristeza, la desesperanza y a otros sentimientos de culpa que me persiguen y me atormentan todas las noches al final de largos días. He logrado por medio del canto llorar, lamentarme y liberar todo aquello que no me deja ser. En muchas ocasiones puedo sentir paz, salvación, esperanza y tranquilidad... sobre todo tranquilidad.

Estar sumergida en una depresión genera un gran obstáculo que solo puede salvarse a duras penas y muchas veces debe vivirse con eso. No pienso en la muerte aún y eso es claro; y es fundamental que los demás lo sepan. Sin embargo, he tenido momentos de autosabotaje, momentos en que me lastimo a mí misma para olvidar el dolor emocional que abarca casi todos mis días, además de sentir todo el tiempo tristeza y una ira profunda que no tiene explicación. Siempre tengo sentimientos de culpa y me vivo comparando todo el tiempo con todas las personas que yo llamo "normales". Al vivir estas emociones de repente

dejo de hacer todo aquello que se supone debes hacer: no quiero cantar, no quiero siquiera aprenderme una nueva melodía, no escucho música, no voy a la universidad, no voy a ensayos, no como, no duermo y mucho menos quiero enseñar.

5-07-2019

En este momento empiezo a escribir un poco más (porque ni siquiera eso quería hacer) y es que no ha sido un buen año para mí, las cosas personales siempre me afectan de tal manera que no me deja simplemente hacer nada... ni pensar puedo... soy inútil. Pero ¿qué me motivó?

La motivación es una palabra que he tenido que meter en mi cabeza todo el tiempo para que mi cuerpo la recuerde, de alguna manera se ha convertido en una palabra muy importante para mí porque muchas veces me siento como un bebé que absorbe información para que su cerebro aprenda; y así me siento, absorbiendo información acerca de lo que es mi enfermedad y de lo que debo hacer con la palabra motivación.

Quiero contar que, para buscarla, muchas veces necesité hablar con diversas personas, una de ellas fue el mismo director de carrera y allí, en sus palabras, encontré la motivación para este escrito. Me di cuenta de que en este trabajo podía encontrar algo más importante que hacer un proyecto para cumplir; era la oportunidad de hacer un texto para mí y para otras personas que tal vez pudieran conectarse con lo que aquí diré (eso quedo rondando en mi cabeza por mucho tiempo y lo hable con mi maestra y mi asesor).

No crean que no tengo miedo al hacer esto, porque de alguna manera me mostraré tanto ante ustedes que me sentiré vulnerable; pero me gana el deseo de ver que tal vez otros puedan al menos pensar en mis palabras, y ¿porqué no?, podría ayudar a otro artista como yo, para que se encuentre o al menos para que se siga guiando en su camino; para dejar de ver como tabú este tema de la depresión y mostrarlo con más confianza y decir ¡SÍ! ¡Soy depresivo, pero esto soy!, para que nos entiendan, para que nos escuchen, para no tener que morir.

En un artículo llamado *“El artista depresivo”*: ¿hasta qué punto es necesario haber sufrido para ser artista? Sabrina Urraca. Habla de los artistas (escritores depresivos) y dice que la creatividad se puede ver afectada por su condición; que hay cosas y entregas que hacer, pero que es difícil poderlas concretar; dependiendo del estado de ánimo en la que esté el artista, la creatividad y su manera de trabajo dependen de cuan profunda es su depresión. Entonces al tener una depresión y mil compromisos por hacer, te ves es frustrado por que la condición muchas veces no te permite avanzar y en ocasiones especiales lo que genera es un refugio en lo que debes hacer, y se pueden ver reflejados en sus escritos, o en mi caso en el canto y en mi vida laboral. Sin embargo, en este mundo ser un depresivo no es una excusa para las exigencias del medio; acá,

estés como estés debes responder, porque hay que adaptarse a los ritmos y exigencias del mundo laboral.

Entonces pienso que es un concepto egoísta ante los artistas que padecen esta enfermedad, porque ya no servimos y se supone que el arte no debe ser esto, no debe ser tan frío y tan hostil. Lo que genera la industria, de alguna manera es enfermar más a sus artistas, que deberían ser atesorados por lo que hacen; sin embargo, eso no importa, acá lo importante es tener talento para ser máquinas del arte y generar ingresos en grandes entidades. Y en lo personal a mí me tiene frustrada esta manera de vivir todo el tiempo; siento que no encajo, que no puedo ser feliz, que no puedo disfrutar nada, que no puedo enfermar, que no puedo fallar, que debo ser todo el tiempo perfecta.

También dice que, tras la tormenta depresiva, si se sale más o menos ileso de ella, queda ya para siempre una melancolía... allí me siento identificada en cada una de sus palabras, pues es la única explicación que encuentro al decir "estoy bien" y luego de repente caer y sentirme de nuevo en esa ira profunda de la que hablé, que me hace sentir como la peor persona del mundo. Tal vez no salí ilesa de esa primera recaída; tal vez por eso mi trastorno es de depresión crónica recurrente. Desde mi ignorancia digo solo tal vez; porque desde mi primera recaída solo ha quedado una melancolía que no ha logrado superarse del todo, y me siento todo el tiempo en un círculo vicioso que no para.

En el libro llamado "*la depresión y lo espiritual en el mundo moderno*" el psiquiatra Cordi Obidis corrobora la idea de que el haber sufrido alborota positivamente la capacidad creativa... entonces ¿la manera en que canto es creativa porque he sufrido en mi pasado y porque sufro en mi presente?... la belleza del dolor, dicen, para que no sea tan insoportable... que lo que más nos guste sea producto de lo que más tememos... lo que más amamos es inseparable de lo que más nos atemoriza; entonces ¿la tristeza nos provoca el arrojito suficiente para mostrarnos?

Tal vez pueda ser cierto, puedo llegar a pensar que por eso logro hacer de una canción algo real, y tal vez por eso me cuesta pensar que fingiré; tal vez por eso no me gusta la actuación, porque pienso que ya es suficiente fingir todo el tiempo ante los demás diciendo que estás bien y que nada pasa en tu vida; sonreír y tratar de mostrar siempre a todos que eres tan normal como ellos, y eso agota. Cantar en cambio, me libera de todo eso porque puedo ser yo.

Según la organización mundial de la salud (OMS) más de 350 millones de personas de todas las edades sufren de depresión en el mundo. Una enfermedad que, en su forma más severa, puede llevar al suicidio, afirma la organización, que refiere un millón de muertes al año por esta causa.

Se dice en sí que los artistas son personas a menudo más sensibles y que sienten emociones fuertes. El profesor Vikam Patel, director del centro británico para la salud mental global dice que los circuitos cerebrales que son la fuente de la

creatividad son los mismos que los de la enfermedad mental, por lo que ser creativo puede aumentar el riesgo de esta enfermedad.

A menudo se piensa que la depresión se produce por una vida difícil, pero no es así, a menudo no tiene una causa claramente identificada. Dice Jeffrey Burenstein (presidente del *Brain and Behaviour Research* de New York) que lo que parece evidente es que algunos tipos de personalidad son más propensos que otros a estos trastornos. Entonces ¿por qué existe una sospecha de que las enfermedades mentales, estaban estrechamente ligadas a la creatividad?

Muchos músicos en el pasado ya han sido considerados como depresivos:

- Beethoven con trastorno bipolar.
- Mozart con trastorno bipolar con personalidad dependiente.
- Andy Warhol padre del pop, con síndrome de Diógenes (abandono personal en la higiene y aislamiento social).

Los hábitos de las personas con depresión encubierta son:

- Personas que hacen el esfuerzo de aparentar estar bien y parecen muy felices y animados.
- Suelen tener remedios habituales.
- Problemas de abandono.
- Inventan historias de tapaderas.
- Problemas para dormir y desorden alimenticio.
- Pueden entender el consumo de sustancias de una forma diferente.
- Se involucran mucho en la percepción de la vida y la muerte.
- A veces tienen talentos únicos y son especialmente expresivos.
- Suelen estar buscando un objetivo.
- Alguna vez se le escuchará un sollozo pidiendo ayuda.
- Buscan amor y aceptación como todo el mundo.

Se ha hablado de que las personas con altos niveles de creatividad tienen tendencia a sufrir condiciones mentales... pero entonces ¿soy creativa? A veces dudo esta parte de ser realmente creativa, porque para mí la creatividad es una capacidad que se tiene para generar nuevas ideas o conceptos, que producen soluciones, es un pensamiento único y original. Pero yo no me considero nada de esto, creo que no soy original, que mi arte no produce soluciones y que no soy suficiente para nada. Es lo que muchas veces veo de mí... nada.

Entonces a partir de todo lo que se ha mencionado me pregunto... ¿estará asociado mi problema depresivo con mis circuitos cerebrales?, ¿qué tipo de depresión tengo y cuáles son sus características?, ¿cuáles fueron los detonantes de mi depresión?, ¿por qué los artistas son más propensos en caer en depresión? ¿Serán las expectativas, la auto exigencia, el pánico escénico, el estilo de vida que se lleve, la exposición mediática?

Se sabe que los músicos se preocupan mucho por el reconocimiento, la estabilidad económica y el cansancio excesivo, entre otras cosas; pues en una investigación realizada por la universidad de Westminster (Reino Unido) dice que el 71% de músicos manifestó problemas de ansiedad o ataques de pánico y el 65% habían sufrido depresión, dando como resultado que la industria de la música puede estar enfermando a los músicos; y tiene mucho sentido... pero la pregunta acá es saber ¿qué está mal?, ¿por qué el medio nos lleva a pensar que el éxito está en estar afuera, en ser muy reconocido, en cantar siempre mejor que los demás y en ser maquinas del arte? Además de ver que nuestra sociedad nos lleva a necesitar dinero todo el tiempo y tendemos a problemas económicos fuertes que nos llevan a una explotación laboral.

29- 07- 2019

Depresión: falta de voluntad... aún no puedo enseñarle a mi cuerpo a tener voluntad, solo trataba de recordar hoy por qué me gusta cantar. Trato de superar mi pasado y seguir amistándome con una condición que no logro comprender.

Hoy recordé que cuando tenía seis años ya sufría momentos fuertes para mí. Mi madre, al no poder cumplir sus sueños, al verse reprimida e infeliz... muchas veces se desahogaba conmigo (ella no tuvo oportunidades y fue empleada doméstica durante 48 años de su vida) y a pesar de muchas humillaciones siempre se mostraba fuerte ante los que la querían hacer caer. Hoy lo entiendo, a mis seis años no. No entendía el porqué de su ira y no entendía lo que significaba ser una empleada doméstica en esos tiempos, ni siquiera sabía quién era yo ante la sociedad. Muchas veces me preguntaba... ¿porque no quiso jugar hoy conmigo?, ¿porque a veces me grita?, si hoy me porte bien, ¿por qué es tan dura conmigo?... pero siempre se disculpaba y me decía que me amaba mucho; eso era suficiente para mí en ese entonces.

A mis seis años me preguntaba muchas cosas, pero cuando las cosas malas pasaban yo salía corriendo a mi cuarto, por momentos la odiaba por no entenderla y tenía rabia, lloraba y sentía ya mucho dolor y de eso me acuerdo como si fuera ayer... recordé entonces que yo cantaba, me gustaba cantar lindas melodías que pasaban por mi cabeza para poder cambiar mis pensamientos y por eso me gusta cantar... para mí era como poder viajar a un mundo donde todo era perfecto y me sentía feliz o por lo menos me hacía olvidar todas las cosas malas... tal vez en mi repertorio muestre mi pasado.

Mi repertorio necesita tener nostalgia porque es lo que tengo que sacar de alguna manera, es una terapia... una terapia que desarrollé desde niña para olvidar y desconectarme de la realidad. Por esto me encantan las frases extensas y muy largas... exigen tanto, que siento dolor físico de su propia exigencia y eso me gusta, también las melodías con colores suaves; me encantan los cromatismos, y soy feliz haciendo dinámicas, pero sobre todo me gustan los *forte* porque es como

puedo gritar, es como puedo liberar cualquier cosa que sienta en ese momento, ya sea dolor, felicidad, esperanza. No importa que diga el texto, yo solo necesito ese agudo para liberar mi alma. Tal vez cantar hace que no piense en la muerte, tal vez mi depresión es distinta... "soy una depresiva que ama estar viva y eso es raro".

Soy un artista que hace sus cosas a su manera... y no quiero que me maten por decir esto maestros, pero no importa; tal vez suene como todas las sopranos, tal vez no exista una diferencia entre lo que puedo hacer yo y lo que puede hacer otra cantante...tal vez yo no me doy cuenta de lo que puedo ser, pero las personas que me escuchan sí. Una vez canté un aria que conectó perfectamente con un momento de mi vida y desde ahí la canto pensando en todo lo que debo dejar atrás para continuar. Me conecté tanto que al final solo lloré y no pude contenerlo... al terminar el concierto una persona se acerca y me dice "que gran actuación hiciste, me conecté como si fuera real" ... yo me quedé pensando ¿gran actuación? pero si no lo actué, solo lo viví, solo hice lo que hago para estar bien... y me di cuenta de que me conecto más con las cosas que he vivido para poder ser yo y desde entonces pienso que el tipo de artista que quiero ser es ese... ser ¡yo! No ser lo que me dicen que sea, no ser lo que debo ser... y si es así ¿para qué es el arte entonces?

Mi depresión es genética, mi hermana mayor tiene un trastorno de bipolaridad y mi madre también padece de depresión hace muchos años y hasta este año fue diagnosticada. Ella no sabía de la existencia de estas enfermedades y al menos se reconforta pensando que todo su pasado tiene una explicación real; entendió por qué su ira descontrolada, por qué su tristeza y demás... nosotras solo le dijimos en chiste "bienvenida al grupo de las depres". Pero hay algo que ronda en mi cabeza siempre y es saber ¿por qué apenas hace tres años fui diagnosticada? ¿qué desato mi depresión? Yo recuerdo que era normal... odio no encontrar una respuesta certera, pero por lo visto es por tener una vida sufrida y fuerte según he leído.

Recuerdo que todo inició sintiendo solo tristeza, todo el tiempo lloraba en las noches en mi casa y no sabía por qué; luego apareció lo que yo llamo pereza, no quería hacer nada, podía durar dos días enteros en cama sin comer ni tomar nada. No me importaba nada, dejé de ir a la universidad, ni siquiera a parciales podía ir y para qué, si no estudiaba tampoco, no quería trabajar y de repente dejé de hacer todo, perdí un semestre y casi pierdo mi trabajo... cuando vi mi primera prueba académica lloré y al mismo tiempo recibí un correo que decía que yo no continuaba en mi trabajo; también perdí y alejé a muchos amigos, me acerqué a las drogas y pensaba que solo eso me hacía olvidar esa sensación que no me dejaba ser.

Mi maestra estaba muy preocupada, nunca en la vida yo había sido así, no soy la mejor estudiante, pero era notable mi bajonazo de rendimiento y entonces decidí hablar, tenía mucho miedo de que se burlaran de mí, que me odieran, solo pensaba lo peor; y para mi sorpresa recibí todo lo contrario, inmediatamente mis

maestras me apoyaron, obtuve ayuda psicológica, tratamiento y puede poco a poco recuperar cosas perdidas como mi promedio, mi trabajo... pero los amigos no mucho. Resulta que me costaba estar con gente, me sentía muy incómoda, y muchas veces podía estar ahí pero mi mente estaba en otro lado y solo quería irme a casa. Pienso que no encajo mucho y me molesta ver a los demás tan felices y yo... yo no sabía porque no me podía ver como los demás. Entonces me doy cuenta de que después de esa etapa vivida, aún quedé con secuelas y no salí bien librada.

Hoy soy más funcional que otros días, tal vez hoy recordé lo que es tener voluntad y escribo de nuevo; sin embargo, sigo siendo débil y dejo de hacer las cosas constantemente; mis crisis ya no son tan fuertes como antes, pero aun no soy del todo normal.

3-08-2019

Escribo de nuevo y es que hoy estoy inspirada. Quisiera contar algunos recuerdos de mi niñez. Aquí quiero mencionar que mi madre es realmente muy importante para mí y la amo, ella es la clave de muchas cosas y quiero que entiendan el amor que tengo hacia ella. Nuestro pasado nos unió y nos convirtió en mujeres más fuertes.

Hoy en día entendí porque fue tan dura conmigo, ella me preparó para la vida real, la que vivimos nosotros, los que no tenemos oportunidades; hoy lo entiendo, ya entiendo por qué me regañaba por perder un color, un lápiz, un borrador, por no copiar, me regañaba hasta por mis tareas, ella siempre me enseñó que todas las cosas tienen un precio y deben ser valoradas así no cuesten mucho. La disciplina en mi casa estaba siempre y aprendí a mis 8 años a barrer muy bien, limpiar perfectamente el polvo, lavar loza, lavar mi ropa a mano, cocer, entre tantas otras cosas, pero sobre todo siempre me decía quién era yo. Decía "usted es mi hija y no debe sentirse avergonzada por lo que somos... pobres pero decentes" y cuando soñaba me decía "está bien soñar, pero no olvides dejar un pie siempre en la tierra, así no dolerá tanto si caes de nuevo".

Crecí en la casa donde mi mamá trabajó por casi 40 años como empleada doméstica. Esta era mi casa (al menos eso me decía siempre la dueña que era mi madrina de bautizo). Ella nos trató como de su familia siempre y nunca me faltó nada. No tuve lujos, pero fui demasiado feliz, mi madre prefería darme lo que ella podía y no lo que no me pertenecía, y agradezco eso. Allí siempre fui feliz, pero fuera de casa los vecinos de mi madrina eran duros conmigo y yo no entendía por qué. Recuerdo que cuando jugaba con los otros niños muchas veces me requisaban antes de salir de sus casas, otras veces ni siquiera me dejaban entrar a sus viviendas; también recuerdo que en la calle jugábamos mejor, pero a veces entraban a los niños por yo estar ahí.

Un día decidí preguntar por qué no podía jugar con sus hijos y me contestaron “por ser la hija de una empleada”... yo me quedé muy pensativa y le pregunté a mi mamá qué significaba ser la hija de una empleada... mi madre se enojó mucho, me preguntó quién había dicho eso y yo le dije todo lo que me pasaba, y vi una mirada fuerte; me dijo “nunca permitas que te lastimen jamás, que acá estoy yo” y sí, mi madre fue y les dijo unas cuantas cosas a esas personas y me defendió como nunca. Yo me sentí triste, porque que no entendía por qué pasaban esas cosas, pero me sentía feliz de ver que ella me amaba tanto que no permitió jamás que nadie me lastimara.

A mis 11 años entendí las diferencias de clases sociales y entendí todo lo que le pasaba a mi madre y dije... “tal vez ya sé por qué llora a veces” y sí, me hice una promesa de ser lo que ella jamás pudo ser; me convertí en alguien muy responsable desde muy pequeña y quería ser su orgullo. A medida que crecía le decía que nuestro mundo un día tenía que cambiar y que las humillaciones que recibimos quedarían atrás y que ella se sentiría muy orgullosa de mí. Lo hice por ella, todo esto es por ella, por nosotras.

Mientras crecía, era notable mi gusto hacia las artes, en el colegio estaba en danzas y en música, entré a batuta y luego al conservatorio como chelista y me di cuenta de que la música era todo. Hacía mis tareas en el colegio para tener toda la tarde en el conservatorio, en el que estudiaba de 2 a 6 pm. Recuerdo que a mis 10 años empezó todo este sueño, con el canal Señal Colombia, que presentaba a la Orquesta Filarmónica de Bogotá, y yo... estaba encantada viendo eso, me gustaba más que los muñecos de mi época. Me gustaba porque me di cuenta de que su música era tan linda como la que yo cantaba para olvidar; me transportaba a otro mundo, y cuando estaba triste siempre veía a la OFB, ellos me hacían olvidar de mis problemas. Mi madre al inicio tenía miedo de esta inclinación, para ella la música era mala; no me serviría para ser alguien. Era lo que se pensaba en aquel entonces, pero yo siempre le demostraba que era la mejor en el colegio para que me diera permiso de estudiar mi música, mi preciada música.

Crecí con ropa regalada, algunas veces mi mami hacía esfuerzos para que pudiera estrenar, pero realmente eso no me importaba, yo era feliz con cualquier cosa y para mí todo era igual, para mí todo era nuevo.

Pasaron los años y a mis 17 me gradué del colegio con honores. Mis esfuerzos no sirvieron para nada más. Recuerdo que mi madre me dijo ¿qué quieres estudiar? y yo sin dudar dije: ¡quiero ser músico! Ella casi se muere, pero mi madrina, la señora de la casa siempre me apoyaba en mis sueños y le decía a mi madre “déjela ser lo que ella quiere, así sea zapatera... pero eso sí, tiene que ser la mejor entonces” yo estaba feliz de ver que venía la etapa de la universidad, pero mi madre no podía pagar esa carrera, era imposible; y después vinieron muchas otras cosas que no quiero comentar pero que fueron muy duras.

Me vi perdida, lloraba de ver que ni siquiera a la universidad pública podía entrar y es que nosotras no teníamos Sisbén, casa, nada; solo estábamos en casa de mi

madrina y no tuvimos mucha suerte, como otras personas tal vez. Sin embargo, la vida me tenía destinada para esto porque a mis 20 años conseguí una beca para estudiar acá, en esta prestigiosa universidad, y me enamoré de la ópera; el canto siempre ha estado presente en mi vida, por lo que escogí ser cantante lírica y no me arrepiento de esta decisión.

Mi vida siempre ha sido de muchos tropiezos, pero acá estoy; sigo pensando que mi niñez tuvo mucho que ver con el desarrollo de mi enfermedad... aún sigo buscando mi pasado para entender mi presente y seguir soñando mi futuro.

Desde ahí arranca entonces mi carrera como cantante lírica, recuerdo que me presenté muy nerviosa en mi audición, yo no sabía si tenía bien el texto o no y no sabía en lo que me estaba metiendo realmente... siempre he dudado mucho de mí y creo que mi niñez tiene que ver con eso. Siempre siento miedo y mucha inseguridad, pero pueden más las ganas de cantar que otra cosa, en aquel entonces era muy ignorante y creo que antes era mejor que hoy. El conocimiento de alguna manera te hace dudar más que cuando no sabes nada. Cuando no sabes te arriesgas más y cuando aprendes te da miedo arriesgarte, es algo que me pasa personalmente... pero canté, no sé qué paso, ni mucho menos que fue lo que hice; pero sentí que todo pasó tan rápido que ni siquiera sabía que ese momento era real. Cuando vi los resultados y vi mi nombre, agradecí muchísimo a Dios, y sonreía un montón; yo me sentía en un sueño, uno muy lindo.

Iniciar esta carrera fue todo un proceso

1. Me di cuenta de que no sabía un pite de nada más que leer partitura en clave de fa (por el *cello*). Recuerdo que cuando vi solfeo le dije al profesor que yo no podía hacer eso con la voz, pero si en un *cello*.
2. No tenía idea de entrenamiento auditivo y lo perdí. No entendía cómo mis compañeros sabían tanto y yo no. Es que siempre me he vivido comparando con los demás desde niña, pero ¿que más hacía? Si eso es lo que siempre ha pasado en mi vida, compararme todo el tiempo para tratar de encontrar respuestas del ¿por qué? y del ¿cómo?...
3. Aprenderme la música era todo un reto para mí, pero mi oído era rápido y me aprendía de memoria los sonidos y la afinación de las canciones; sin embargo, los idiomas son algo que aún me asusta. Pensaba que jamás lograría esa vaina de los idiomas y de sus sonidos tan raros; le tenía miedo al italiano, terror al alemán, el francés... mi boca ya no podía pronunciarlo y el inglés me daba pena. Sin embargo, poco a poco lo he logrado; y es que mi maestra es un amor, yo aprendo así; con amor es más fácil. Ella se encarga siempre de hablarme el texto y se toma el tiempo necesario para que diga bien una palabra; se nota que le gusta enseñar y que tiene muchas metodologías para hacerlo y eso me encanta. Ella me da seguridad.

Me enamoré rotundamente del canto lírico, era lo que me llenaba el alma y es que cada vez que cantaba me sentía viva... hasta que aprendí. Como dije antes, no sé si a veces es mejor ser ignorante para hacer las cosas, y lo digo porque cuando

menos sabía era cuando yo más disfrutaba el canto y de repente cantar ya me estresaba. Pensar demasiado me impedía sentir como cuando no pensaba y al pasar del tiempo me parecía que lo hacía más por deber que por placer.

Hoy pienso que tal vez, aprender más era lo que hacía que dejara de cantar, prefería pasar mi tiempo en las materias que más me costaban, que en estudiar canto (esto nunca fue culpa de mi maestra, he sido yo y no entiendo por qué).

En mi vida de estudios busqué varias becas, y al pasar el tiempo y verme sin dinero, sin comida, sin ropa, me hizo ver en la obligación de decir... ¡hola! Yo no soy tal vez como muchos de mis compañeros, yo soy distinta y provengo de un origen muy distinto. Decir tengo hambre y no tengo muchas fuerzas para cantar, recuerdo que le decía a mis amigos más cercanos que me dieran un poco de su comida... en fin, eso me daba mucha pena, pero tenía que hacerlo para seguir respondiendo en la universidad. No se imaginan cómo me sentía al pedir dinero para las copias de la colectiva de canto porque a veces no tenía ni \$50 pesos, ni siquiera eso tenía. ¿Saben cuántas ganas tiene uno de aprender con la barriga vacía, con sueño o con cansancio?

Mi madre no me dio dinero, pero me dio muchas herramientas para vivir: sabía cocinar avena para desayunar y cenar, sabía hacer mis lentejas con arroz y huevo y cuando tenía algo de dinero hacía cosas más ricas. Como buena hija de mi madre se mantener mi espacio limpio y muy ordenado; me encanta tener el exterior ordenado porque mi interior está una mierda.

Día a día sentía menos ganas de hacer cosas y ya me importaba un bledo lo que me dijeran en clase, lo que pasara a mi alrededor, en fin. Yo trataba de hacer algo con lo último que me quedaba, pero solo recibía regaños y regaños. No sabían lo que pasaba en mi interior exactamente, pero es que no quería decirlo porque me daba pena. No recuerdo mucho más que verme cada vez invadida de solo tristeza, de llorar todas las noches en mi cama y muchas veces con hambre, pero ya después ni eso sentía.

Me convertí en un ser rebelde. Ya no me importaba nada, la universidad se convirtió en mi peor enemigo y ya no quería ir. No me interesaba nada, ya no cantaba, cancelaba clases con mil excusas para quedarme en mi cama todo el tiempo.

En el año 2013 empecé a tener oportunidades de trabajo y logré salir poco a poco de mi mala economía. Pude empezar a pagar mi manutención, comprar ropa, algo de comida y enviar dinero a casa. Pero salir de lo que pasaba conmigo era muy difícil; no podía a pesar de que las cosas económicamente mejoraban un poco. De repente me vi en las drogas y es que esto es algo muy social. Se convirtió en mi refugio, en lo que podía calmar por momentos todo lo que me pasaba.

Un día me vi sin trabajo y con mi primera prueba académica. Yo estaba sola, todos decían que yo era una vaga. Rocío se convirtió en alguien con mucha

incongruencia; pasé por mentirosa, por inestable, por una persona que no se daba cuenta del futuro que tenía con su voz, por ser una rara, una rebelde, tal vez incompetente, etc. Creo que en un momento fui muchas cosas negativas para muchas personas... yo decidí mostrarme por un lado que podía ser todo eso que decían... pero por dentro algo en mí gritaba "NO MÁS, POR FAVOR NO MÁS" pero mi cuerpo no reaccionaba; recuerdo que por un tiempo disfruté ser lo que decían de mí, mostrarme tan mala como decían.

Me lastime muchas veces, no con mi vida, pero sí con solo sentir dolor, necesitaba sentir un dolor más fuerte que lo que ya estaba en mi alma, en mi ser destruido, en mi corazón que ya no tenía esperanza, yo ya ni siquiera podía soñar y ya no veía futuro, ya no veía mis ilusiones como cuando era niña, ni siquiera cantar llenaba eso. Me sentía como cualquier cosa que ni siquiera es mirada, ven más un piso por brillante que a mí.

Un día desperté y me dije a mí misma que no podía permitirme eso, vi mi pasado para sacar fuerzas, necesite regresar a mi pasado para recordar quien es Rocío, cuáles eran mis ilusiones, mis sueños, cómo era mi corazón y por qué me gustaba cantar.

Hablé con mi gran maestra y es que ella es la mejor de todas... ella es como mi madre y me escuchó; y yo solo le pedía perdón, ella no se imagina lo que la quiero y por ella hice varias cosas en mí, en mejorarme, solo estaba tratando de encontrar motivación. Ella es una mujer fuerte que me inspira todo lo que yo necesito, me dio espacio, aunque creo que en algún momento la decepcioné, pero ella siempre está ahí esperándome para mi clase, para hablar un rato y reírnos o llorar; ella como siempre dispuesta para mí y es que quiero dedicarle este trabajo porque ha luchado tanto conmigo que no sé qué darle porque se merece mucho. Por ahora solo puedo decirle gracias, porque siempre me entendió y supo cómo enseñarme y me dejó ser yo.

Solo puedo darle las gracias por esperarme, las gracias por defenderme, y mi manera de retribuir esto es cantando como me enseñó: mostrando que mi voz de hoy es por ella, ella moldeó mi canto, mis sentimientos negativos a la música y me hizo recordar que todo vale la pena como me mostró mi madre. Ellas dos son mis mentoras.

Gracias maestra por tu amor, porque por ti yo salí de ese agujero negro en el que estaba; porque entendiste que soy artista y entiendes mi arte y mi canto. Porque me recordaste lo que se siente amar de nuevo mi música... recuerdo el día que le envié el mensaje más largo de WhatsApp diciéndole quien era Rocío y lo que yo quería hacer como cantante.

No quiero seguir sumergida en un mundo tan materialista y no quiero ser parte de una industria que solo quiere máquinas porque eso no me hace feliz. Un mundo tan severo y lleno de tantas reglas. Yo quiero cantar, y cantar a un público más genuino, quiero hacer un trabajo social realmente, y porque no, cantar para

abuelos olvidados, para niños llenos de violencia, temores y rencores, para personas que están solas, también lo haría para personas criticonas, aburridas o quien sea, solo quiero cantar. Quiero cantar por la vida sin preocuparme por nada. Para eso es mi arte. Aprendo a mi manera y esa será mi diferencia, demostrar que yo puedo ser tan capaz como otros, pero que tengo esa particularidad para hacerlo y que no quiero ser como los demás. Quiero ser yo. Lo que me haga feliz es más importante que otra cosa.

12-08-2019

Muchas veces me siento sola, pero sé que yo misma lo busqué. Recuerdo que mi adolescencia era perfecta porque estaba rodeada de muchos amigos, ellos me querían por quien era en ese momento, era un grupo grande y con ellos tenía mi arte, en ese tiempo siempre terminaba cantando, pero en ese entonces no cantaba opera, cantaba músicas populares. A veces pienso que las personas se acercan a ti por lo que tienes, yo no tenía nada material, pero sí un talento que gustaba mucho.

Hoy en día me molesta un poco que me digan “canta” no sé exactamente por qué, pero se siente parecido a mi ahora. Cuando tengo mis clases de colectiva me molesta un poco que se hagan las cosas por deber; ver todo como una obligación y en muchos momentos pienso en si voy al ritmo de todos; me comparo con el que estudia todos los días... yo solo estudio algunas veces cuando ya siento que es necesario, cuando mi cuerpo lo pide, cuando tengo demasiadas ganas para hacerlo, porque para mí es más importante procesar primero lo que vas a cantar, yo no canto todos los días pero sí veo las partituras, identifico algunos matices, palabras difíciles, me gusta escuchar un montón de versiones y luego vienen esas ganas de ensayar mi repertorio y tomo mis propias decisiones, sé que deben respetarse estilos pero como digo, lo que canto tiene que tener sentido en mi vida.

Cuando digo que me siento sola me refiero más a las amistades... sola como tal no estoy, porque tengo a mi familia, maestros y personas que se preocupan por mí; sin embargo, no basta. Aun siento un vacío, algo dentro de mí hace un llamado a eso que necesito, tal vez sea algo espiritual y créanme que lo he buscado en muchas partes, pero nada me llena por completo, aun no descifro cuál es ese llamado.

Hoy en día he tratado de encontrar más compañía y en ese proceso la vida me dio tres gatos, ellos son como angelitos peludos en mi vida porque siempre están ahí, son los amigos perfectos porque solo están a tu lado y no dicen nada y eso es lo que más necesito en muchos momentos. Me molesta cuando las personas me quieren dar esperanza, ideas falsas o comentarios que no tiene nada que ver, ellos solo están ahí y muchas veces solo necesitas eso, alguien que solo este ahí y te acompañe en tu proceso, en tus días buenos y días malos, en cualquier momento. Pero aún está ese vacío.

También he buscado personas que han vivido como yo situaciones tan difíciles como las mías o más... personas que tienen más tacto e idea de lo que me pasa y eso me hace sentir comprendida realmente y me hace sentir un poco mejor. Siento que quiero ir a un lugar imaginario, como lo hacía cuando era una niña, pero ya no sé si quiera hacerlo con la música, no entiendo porque la música me molesta pero es que odio lo invasivo y por eso trato de no hacerlo, pienso que no debe ser invasiva y cuando la hago de esta manera logro realmente relajarme aunque no sé si realmente pueda ser un artista con estas características, muchas veces dudo en poder sobresalir en este mundo tan extraño, un mundo que muchas veces amo y otras tantas odio.

Ver la música es como ver el universo porque tiene tantas cosas, muchas las conocemos y otras podrían estar más allá de lo que imaginamos. Hay muchas cosas pequeñas y grandes, importantes y no tanto, pero al final hacen parte de ese todo y por ende entiendo que todo es importante. Ver el mundo me hace pensar en lo perfecto e imperfecto que es todo, y me gusta; tal vez por eso soy como soy. Me gusta pensar en la autenticidad y por eso me guie en el trabajo de grado de Gabriela Méndez Pérez de artes visuales, porque refleja tantas cosas; muestra todo de una manera tan distinta que rompe muchos códigos en el arte, de lo que normalmente esperas y eso es único. Me identifico con muchas de las cosas que en su escrito comparte, y me animo a no tener miedo de poder escribir lo que pensaba, no importa si es coherente o no; ni siquiera he podido entenderme realmente.

Hay momentos en los que me siento estúpida, siento seguidamente que no tengo rumbo, me pregunto muchas veces si lo que quiero hacer estará bien, si podría llevarme a algún lado, y lo refuto por ver las exigencias de un mundo devorador de mentes y de talentos. Siento que nos queman y utilizan sin pensar en nada más que el dinero y entonces mi autoestima intelectual se va al piso. Mi futuro ahora es incierto; cuando despierto de mi depresión, cuando regreso de nuevo al mundo es cuando soy muy productiva, puedo cantar, entiendo todo lo que quiero hacer y de repente me siento corriendo contra el tiempo y hago todo lo que antes no podía; y trabajo hasta la madrugada, ni siquiera duermo y lo hago porque me da miedo caer al sueño profundo donde mi cuerpo está en tierra, pero mi conciencia realmente no lo está.

Desde muy pequeña me han dicho tantas cosas hirientes, que cuando me las dicen ahora que soy adulta las ignoro. Me hice inmune al maltrato porque ya no duele. Soy como un ser inerte que solo escucha palabras y mi cerebro de repente se apaga y veo a la persona mover sus labios únicamente; y creo que es bueno, pero he reprimido mucha ira, dolor y cosas tristes. Cuando canto digo "aquí estoy, esto soy y así funciona"; puedo mostrar mi rabia, mi dolor y cuando no hago nada digo "soy una inútil, inerte, una maldita cantante que es vaga, mala, etc." ¿entienden ahora mi futuro? Porque yo aún no lo sé, pero quiero intentar tener uno.

Estudiar con presión no es lo mío, no soy un robot y no me interesa serlo, no soy un prodigio, ni me muestro jamás como la más inteligente porque simplemente no me interesa. Eso me ha costado en este mundo; acá interesan muchas cosas, equivocarse parece ser algo terrible, incluso ser linda ahora importa, la opera ya tiene prototipos; no en todo, pero es lo que he visto.

Nadar contra la corriente. Estudiar me ha costado muchos problemas de salud y es evidente. La presión y todas las circunstancias que te rodean te llenan de miedos, pánico, frustración, te sobre exigés tanto que de repente pierdes el control de todo y caes; lo importante es recoger cada pedazo de ti y seguir. Como ven, he aprendido a ser fuerte, a esconder ante todos lo que realmente pasa, a sacar fuerzas de donde no hay, he aprendido a crecer y sí... crecer duele; sin embargo, he crecido desde muy niña, pero agradezco todo esto. Hoy lo hago; tal vez en otros días diré que no, pero ésta soy yo; solo un ser que está en este mundo, uno más de tantos que hay por ahí con su propia historia.

LA MUSICA EN MI

Conectarme realmente es algo importante, por esto decidí buscar todas las piezas que canté a lo largo de estos siete años, y me di cuenta de que me conectaba con sus poemas porque sentía que decían algo para mí, como si fuera lo que tanto estaba buscando. Decidí escribir una lista con todo el repertorio que canté, y de ahí empecé a hacer muchos filtros, había arias que odiaba, lo mismo con el lied y con la melodía. También vi repertorio que jamás canté porque decía que no me gustaba; no había nada que me conectara y en ese proceso encontré obras que me recordaron algo, un pensamiento, un sentimiento, un proceso; encontré cosas que me ayudaban mucho a calmarme, música que me hacía estudiar bastante, tenía emoción de aprenderme eso que me decía que era como yo. Al final quedaron catorce obras entre el lied, la melodía, la ópera y la música latinoamericana, así:

1. Auch kleine dinge de Hugo Wolf (1860-1903)
2. Du bist die ruh de Franz Shubert (1797-1828)
3. Morgen de Richard Strauss (1864-1949)
4. Stille tranen de Robert Schumann (1810-1856)
5. Ach, ich fühl's de la ópera La Flauta Mágica de W. A. Mozart (1756-1791)
6. Au bord de l'eau de Gabriel Fauré (1845-1924)
7. L'heure exquise de Reynaldo Hahn (1874-1947)
8. Prison de Gabriel Fauré (1845-1924)
9. fumée de Reynaldo Hahn (1874-1947)
10. Adieu, notre petite table de la ópera Manon de Jules Massenet (1842-1912)
11. Signore, ascolta de la ópera Turandot de Giacomo Puccini (1858-1924)
12. Triste de Eduardo Fabini (1882-1950)
13. Melodía sentimental de Heitor Villa-lobos (1887-1959)

14. Dímelo (Guabina) de María Olga Piñeros

Cada una de ellas tiene un significado para mí o ha marcado momentos importantes en mi vida y es por eso que las he escogido, de alguna manera me ayudaron a no decidir atentar contra mi vida en los momentos más difíciles; en momentos de hambre, de desesperanza, de culpa. Me sentía como cuando tenía seis años; las cantaba para ir a mi mundo imaginario y sentirme mejor y hacer más llevadera mi vida.

Solo tomaré seis de estas obras para hablar un poco de su compositor y de lo que trata cada una de ellas. Estarán las traducciones de sus textos y hablaré de la manera en la que cada una de ellas me ayudó en ese proceso del que tanto hablo; de lo poco o mucho que me hace pensar, y de que es así como abarco todo mi repertorio. Esta es la manera en que yo puedo ver cada una de las cosas que puedo cantar, es como abarco mi repertorio; necesita tener siempre algo que me ayude, debe tener algo que no permita que abandone mi lugar de las ilusiones y de los sueños. Estas obras son:

***Fumée* de Reynaldo Hahn (1874-1947)**

Reynaldo Hahn fue un compositor, director de orquesta, crítico musical, director de teatro y cantante de salón venezolano y residente francés. Conocido como compositor de canciones, escribió en la tradición clásica francesa del *mélodie*.

Nació en Caracas, Venezuela. Fue el menor de doce hijos Carlos Hahn, un rico ingeniero, inventor y empresario de extracción judía alemana. Su madre, Elena María de Etxenagucia, era venezolana de origen español, descendiente de colonos.

Fumée hace parte del ciclo de veinte canciones de su segundo libro, escrito entre 1986 y 1921, con texto de Jean Moreas.

Poema: letra y traducción

*Compagne de l'ether, indolente fumée,
Je te ressemble un peu...
Ta vie est d'un instant, la mienne est consumée;
Mais nous sortons du feu.*

*L'homme pour subsister, en recueillant la cendre,
Qu'il use ses genoux,
Sans plus nous soucier et sans jamais descendre,
Evanouissons-nous.*

Compañero del éter, humo indolente
Me parezco un poco a ti...

Tu vida es instantánea, la mía se consume
Pero surgimos del fuego.

El hombre, para poder existir,
debe sentir dolores, mientras está de rodillas.
Ya no nos importa, y nunca descendemos a la tierra,
nos desvanecemos.

Esta obra representa entonces mi yo consciente y el no consciente. En muchos momentos siento que hay dos personas. La artista sana y la artista enferma. Su poema me acerca a la comparación de lo rápido que se consumen mis días, siento que la depresión dura momentos largos y otros cortos, pero al final me consume, mientras que estar sana dura solo instantes, todo corre y pasa tan rápido que queda atrás, ya esto que escribo está quedando en el pasado, no importa como esté, soy yo y sigo siendo artista; siempre soy la misma.

Éste es entonces el sentimiento que abarca esta obra, poder mostrar como veo mi otro yo. El *tempo* moderado es importante para poder jugar con los colores del texto, la palabra acá es muy importante, las direcciones de frase con sus cromatismos deben ser resaltadas para dar fuerza a las palabras importantes. La línea y los matices deben ser sutiles.

***L'heure exquise* de Reynaldo Hahn (2874-1947)**

Hahn tenía tres años cuando su familia viajó a París, y tuvo un enorme impacto este traslado porque tendría en el futuro a un gran compositor. A pesar de que siempre mostró un enorme interés por la música nativa de la Caracas de su niñez, Francia sería determinante para su identidad musical.

La ciudad y su oferta cultural (la Ópera de París, el Ballet de la Ópera de París, la Ópera Cómica), además del nexo con artistas y escritores, debió de ser un escenario ideal para Hahn.

L'heure exquise hace parte del ciclo de 7 canciones llamado “las canciones grises” compuesta a sus 17 años, con textos de Paul Verlaine; fue publicada en 1892 y se inspiró para componerla en las delicadas pinturas de Watteau.

Poema: letra y traducción

*La lune blanche
Luit dans les bois;
De chaque branche
Part une voix
Sous la ramée...*

*Ô bien aimée.
L'étang reflète,*

*Profond miroir,
La silhouette
Du saule noir
Où le vent pleure...*

*Rêvons, c'est l'heure.
Un vaste et tendre
Apaisement
Semble descendre
Du firmament
Que l'astre irise...*

C'est l'heure exquise.

La blanca luna
brilla en el bosque
de cada rama,
parte una voz
bajo el follaje

¡Oh! bien amada
El estanque refleja,
Profundo espejo
La silueta, del sauce negro
Donde el viento llora

Soñemos
Es la hora,
Una basta y
tierna serenidad
parece descender
del firmamento
que el astro irisa.

es la hora exquisita.

Esta obra ha marcado otro gran momento de mi vida y al principio no podía más que llorar mientras la escuchaba. Cuando la canto es peor, mi voz se corta porque no puedo parar de llorar, pero no es malo, siento que es necesario, es tristeza de la buena. Me veo aquí, justo en este momento y en esta hora, y es perfecto ¡es la hora exquisita!

Puedo decir calma, todo va a pasar y estará bien; espero que todo termine pronto, y regresa mi esperanza. Me veo al espejo y me digo ¡ya paso! No niego que pienso en cómo podré cantar porque me es muy difícil no quebrarme y más frente a un público. Espero tener muchas fuerzas para ese día.

Teniendo en cuenta la emoción que aquí reflejo (paz), debo ser muy exigente con la línea melódica que tiene frases largas y muy ligadas, el texto sigue siendo muy importante y las direcciones de las dinámicas *piano* y *forte* deben ser coherentes con el texto.

6-11-2019

Han pasado varios meses y no he querido escribir nada; aún me cuesta regresar a mis hábitos de estudio, realmente nada me anima y siento que todo esto sigue avanzando, sigo sintiendo que no avanzo, que de nuevo me estanco y me frustra; entonces he decidido hacer cosas totalmente diferentes. En ocasiones me río porque todo lo que venía planeando desde un inicio ha sido totalmente un fracaso; en mí no sirve muchas veces planear porque no sé en qué momento podré estar mal. Planeo ignorando mi enfermedad; a veces puedo estar tan bien que por momentos creo que me estoy curando y no es así.

Planeaba estar graduada para este momento y quería estar ocupada en el segundo semestre de este año; incluso hice audiciones para tener otros proyectos y estar ocupada... a las audiciones pasé, pero en mis planes de estudio nada se dio y me vi en la obligación de cancelar el semestre, y eso sí que me frustró. Aún tengo ese sinsabor, ¿para qué estudiar mi recital entonces?, solo tengo rabia, no siento nada más.

Las cosas igual siempre pasan y al final pude conseguir lo de la matrícula y pude regresar de nuevo a la universidad para mitad de año, y se acumularon un sin fin de cosas para este semestre. Llegué a un punto máximo entre la universidad, la beca de Mozart, Opera al Parque, Coro Filarmónico Juvenil de la OFB, la academia, mis estudiantes, el recital... quería simplemente tirar todo. Sueño por momentos que tomo mis cosas y me voy (no sé a dónde exactamente, pero me visualizo lejos de todo esto y de todo el mundo) ...

Lo logré, puede sacar todas estas cosas bien, bueno aun no son todas, he dejado de último mi recital, y me enfoqué en el trabajo olvidándolo por completo, he estado lejos de la universidad por semanas... pero me sigo preguntando ¿por qué?, porque estoy buscando aún ese algo que me quite esa sensación de vacío, aún estoy en búsqueda de mi plenitud.

8-11-2019

Dejé de tomar mi medicación.

Pensé que ya estaba cansada de todo y que sería fuerte de nuevo, además estas medicinas me hacían sentir mal en varias ocasiones y pensé que sería lo mejor para mí... ¿mejoré? La verdad no lo sé, los síntomas no estaban o eso quería

creer. Tenía momentos en que solo quería estar en casa, ir al coro era algo muy agotante para mí, sentía demasiada pereza, realmente no quería estar allí.

He sentido que mi voz se apaga, como si se agotara y no entiendo por qué; no puedo hacer los *fiatos* que tanto me gusta hacer, siento que hay un escape de aire en la voz, siento mi laringe totalmente arriba... otro día en cambio sentí que empezaba a cantar como antes, la verdad no lo recuerdo bien.

Mi inseguridad sigue rondando por ahí, me da miedo aprenderme cosas, aún no tengo ganas de nada; ya no hay sentido. Quisiera quedarme con lo que ya sé y eso no me hace feliz en realidad; es una sensación que está en mi cuerpo y mi cabeza, y regresan mis comparaciones; veo a mis colegas y los veo felices estudiando, los veo felices o nerviosos en colectiva y yo estoy como un ser inerte al que nada le importa y que se quiere ir.

A mis clases de canto no he ido hace como dos meses; solo he podido con mis otras materias y a canto... lo he dejado ahí, le tengo un rechazo al canto, termino siempre dejándolo de último. Ya me siento desesperada por esto y no estoy haciendo un bledo... lo que hago lo hago porque me sobreesfuerzo a decir "mierda falta una semana para hacer esto o aquello" solo bloqueo mi mente y comienzo a estudiar.

En una de mis citas con el psiquiatra dejamos claro que era muy posible que mi depresión viniera desde que era muy pequeña; la verdad es que no recuerdo exactamente las cosas que él me dice en muchos momentos. Las personas cercanas a mí me dicen que me hablan y que pareciera que estuviera ahí pero realmente no lo estoy; y es que yo lo he notado últimamente también... me disperso, ni siquiera sé en estos momentos que estoy pensando, no tengo ni @#& idea.

Estoy enferma desde hace mucho tiempo, solo que antes era mucho más leve, no estaba tan presente y de alguna manera pasaba... al menos hay algo bueno de esto, y es darme cuenta de que viene formándose y no pasó de la nada, no me sentiré tan culpable ahora porque me odiaba por ser una enferma depresiva.

Tengo miedo, siento mucha ansiedad y es por la incertidumbre de lo que será mi examen, hoy siento tanta angustia que por momentos veo reflejado un #@& diario que cuando leo de nuevo una y mil veces me genera más preguntas y me siento como una loca... de nuevo vienen sensaciones de culpa y de desorientación; no sé si ya dejé de tener un rumbo... he sentido que no soy libre, he dicho cosas de las que luego me arrepiento porque solo tengo rabia, y eso te hace decir cosas que no son ciertas y que te ciegan. He pensado en que esto no es nada, le tengo miedo a escribir algo tan diferente y más para mi grado, incluso he pensado que no tengo libertad.

Sentirse incomprendido duele y es fuerte; a veces hay que usar mascararas para encajar, para que los demás crean que eres normal, lo sé porque he tenido que

hacerlo hasta con mis maestros, mostrar lucidez, que todo es perfecto, en momentos hasta yo me lo creo.

Ahora estoy buscando un mejor camino para mejorar y en esa búsqueda me he dado cuenta que tal vez ya la música no me llena del todo, dejé de verla como algo único, ya no es igual y está bien por que las cosas cambian y cada día crecemos más, todo cambia. Dejarla por tanto tiempo hace que la extrañe y regreso entusiasmada a ella.

He regresado a mis viejas amistades... pienso que, si retomo mis antiguos amigos y hablo de distintas músicas, haré en mi un cambio, tomaré nuevos aires, y nuevas ideas me harán sentir lo que sentía antes por cantar. Tal vez poder tener una conversación con un colega me ayude a tener esperanzas de que aún hay tiempo, que no es tarde para perseguir mis sueños; pero estoy realmente cansada, mi cabeza va a estallar de tanto pensar, de si es lo mío, si no, si estudio, si no, que si me voy, que si no, queYA NO MÁS.

Tener un guía ha funcionado, porque puede ayudarme a manejar más mis emociones, mis sentimientos y mis pensamientos, quiero seguir con apoyo real y no con pesar, quiero mantenerme en esta vida rara, pero lo que más deseo es poder dejar mis miedos, quiero dejar de ser dispersa y poderme enfocar realmente, ya no olvidar cosas, textos, quiero activarme de nuevo, y disfrutar de nuevo mi vida.

Entonces necesito seguir implementando de nuevo en mi cuerpo lo que es voluntad, pero ¿que es voluntad? Viene del latín (“*voluntas*” derivado de “*volo*” “yo quiero”) es el deseo consciente que lleva al hombre a realizar determinadas acciones. El idealismo considera, de manera errónea la voluntad como una propiedad independiente de influjos y circunstancias exteriores, desliga de toda necesidad objetiva, ve las acciones y la conducta del hombre como una manifestación de voluntad libre.

También es considerada como un fenómeno de la psiquis, de la conciencia, como la condición subjetiva para alcanzar tal o cual fin, para superar los obstáculos externos o internos (temor, cobardía, indecisión, duda), que se alzan en el camino para conseguir el fin propuesto. De este modo la voluntad se manifiesta en el hombre en la actividad consciente.

Ahora entiendo porque mi cuerpo y mi mente no pueden responder a lo que quiere mi voluntad... debo seguir trabajando en esto...

11-11-2019

***Auch Kleine Dinge* de Hugo Wolf (1860-1903)**

Hugo Wolf fue seguidor de Wagner y una persona muy entusiasta, pero muy desequilibrada también. Apasionado pero pobre, su situación económica aplazó su carrera como músico. La publicación de unas canciones y la muerte de Wagner coincidieron con su época más creativa, en la que trabajaba, componiendo 50 canciones sobre textos de Goethe. Destacó en el género de la canción (*lieder*), en el que publicó varias antologías de poemas agrupados por el nombre de poetas: Mörike (más de 50 *lieder*), Eichendorff, y Goethe, entre otros.

También compuso *lieder* en torno a poemas basados en textos españoles e italianos, traducidos al alemán: como *Spanisches Liederbuch* e *Italienisches Liederbuch*.

Este lied hace parte de un ciclo de canciones del libro llamado *canciones italianas*, compuesto por 22 canciones y más tarde escribió un segundo libro con 24 *lieder*. Las letras fueron tomadas de poemas italianos de Paul Heyse.

Poema: letra y traducción

*Auch kleine Dinge
können uns entzücken,
Auch kleine Dinge
können teuer sein.*

*Bedenkt, wie gern
wir uns mit Perlen schmücken;
Sie werden schwer
bezahlt und sind nur klein.*

*Bedenkt, wie klein
ist die Olivenfrucht,
Und wird um ihre
Güte doch gesucht.*

*Denkt an die Rose nur,
wie klein sie ist
Und duftet doch so lieblich,
wie ihr wisst.*

Incluso pequeñas cosas
pueden deleitarnos,
Incluso pequeñas cosas
pueden ser preciosas.

pensad con qué gusto

nos cubrimos con perlas;
alto fue su precio y son
sin embargo, tan pequeñas.

Pensad, en lo pequeño que
Es el fruto del olivo, y cómo
Es codiciado por su virtud

Pensad tan solo en la rosa,
Qué pequeña es, y, sin embargo
Huele tan bien, como sabéis.

Hay una chispa que se genera al cantar esta pequeña obra, me da confianza pensar que no importa cuán pequeño seas, no importa cuánto tengas, lo que hay es eso que tienes que ofrecer. Cuando la escucho quiero cantarla y me inspiró hoy para seguir escribiendo, y eso es bueno.

Definitivamente hoy sigue ese sentimiento de alegría, con ella inicio porque enciende mi luz y brilla como muchos la ven. Aunque recaí hace unos meses hoy me siento bien; por fin estoy cerrando un ciclo para iniciar otro y aunque muchas personas le temen a esto yo por lo contrario lo anhelo y espero continuar con esta sensación para no parar y poder continuar.

Hoy pienso en el promedio de vida y es muy corto, también es pequeña y tan preciada... 40, 50, 70, 90 años en realidad no son nada y tal vez por eso no decidí acabar nunca con esta pequeña y preciada vida; no importa si es feliz, triste, llena, aventurada, caótica, lo importante es vivirla y luchar siempre y agradecer al universo por estar aquí.

Disfruté mucho esta obra, pensando en cada palabra que escribo y es porque así me siento más viva y reafirmo más lo que quiero hacer y lo que quiero ser, no importa si voy a la fama o no. Hacer música requiere realmente de tiempo, la música es confianza, es fe, hacerla es algo que no se puede explicar, es algo que sabes que está ahí y te hace sentir libre, la disfrutas y eso es lo que me llena.

***Du Bist Die Ruh* de Franz Schubert (1797-1828)**

Schubert fue un compositor austríaco. Nació en Viena y se le considero el último gran representante del estilo clásico y uno de los primeros en manifestar una subjetividad y un lirismo inconfundiblemente romántico en su música. El *lied* para canto y piano fue uno de los géneros ejemplares del Romanticismo, del que fue un gran representante, cuyas aportaciones serían tomadas como modelo por todos los músicos posteriores, desde Robert Schumann hasta Hugo Wolf y Gustav Mahler.

Este lied hace parte del Op 59 N° 3 compuesto en 1823; el texto fue tomado de un conjunto de poemas del poeta alemán Friedrich Rückert, siendo el tercer poema de setenta y cuatro. Originalmente este *lied* no tenía título y Schubert utilizó la primera línea del poema como título; luego más tarde Rückert lo tituló “*kehr ein bei mir*” (quédate conmigo).

Poema: letra y traducción

*Du bist die Ruh',
der Friede mild,
die Sehnsucht du,
und was sie stillt.*

*Ich weihe dir
voll Lust und Schmerz
zur Wohnung hier
mein Aug' und Herz.*

*Kehr' ein bei mir,
und schließe du
still hinter dir
die Pforten zu.*

*Treib' andern Schmerz
aus dieser Brust!
Voll sei dies Herz
von deiner Lust.*

*Dies Augenzelt,
von deinem Glanz
allein erhellt,
O füll es ganz!*

Tu eres el reposo,
La paz agradable,
Tu eres la nostalgia,
Y lo que la aquieta.

A ti me consagro
Llena de dicha y de dolor
Aquí hallarán su morada
Mis ojos y mi corazón.

Entra en mi casa,
Y cierra tras de ti
Las puertas

Con cuidado.

Expulsa todo pesar
De este pecho,
Que mi corazón se llene
Con tu dicha.

Este templo ocular,
Lo ha iluminado.
Tu solo fulgor,
¡Oh! Llénalo a rebosar.

La inconsistencia del sonido interrumpe la paz y la inconsistencia de mi enfermedad interrumpe mi vida y mi carrera.

Aún siento ese vacío en el pecho, pensé que con este escrito lo llenaría y ya siento desesperación por esto. Necesito cerrar mis heridas y pensé que la música lo haría del todo; y si busco eso que sea mi paz, que llene mi espíritu y mi alma con cuidado para que expulse de una vez todo mi mal, realmente no sé dónde se ubica exactamente, pero necesito sacarla. A veces siento que se esparce en todo mi ser, parece un cáncer que daña poco a poco lo que soy y quiero la cura para ello.

Lo cantaré con esperanza, porque sé que saldrá mi deseo de dejar esta oscuridad. No quiero pensar mientras canto, quiero sentir, quiero hacerlo real y no quiero que este cáncer llegue a mi voz, sería lo último que podría quitarme; sin embargo, sigo en pie.

Sabía que este año sería diferente, pero sigo pensando en mí, sigo preguntándome ¿qué será de mí en cinco años? Y si aún estaré presente en este mundo... yo sé que me preocupo por cosas absurdas, pienso tanto en mi futuro que olvido vivir el presente. Entonces es cuando saco fuerzas de nuevo, busco luz, busco eso que me llene a rebosar; llevo más de tres años y medio en esto y solo con ciertas obras voy llenando vacío por vacío, reconstruyendo a esta artista enferma.

***Signore Ascolta* de la Opera Turandot de Giacomo Puccini (1858-1924)**

Puccini fue un compositor italiano que se convirtió en el gran dominador de la escena lírica internacional durante los inicios del siglo XX. No fue un creador prolífico, pero compuso varias cosas instrumentales, además de componer doce óperas, haciendo de él un autor clave del repertorio operístico y uno de los más apreciados y aplaudidos por el público.

Turandot es un nombre de origen persa que significa 'La hija del Turán'. Turán es una región de Asia Central que pertenecía al Imperio persa y se basa en la historia

de *Turandot* que se remonta al poema titulado *Las siete bellezas*, obra de Nezamí Ganyaví (poeta de la literatura persa).

Este poema relata la historia de un príncipe persa, que tenía 7 princesas, cada una de ellas era de un lugar distinto del imperio: Egipto, China, Rusia, Grecia, Turquía, India, Asia central. Una de ellas, de origen ruso, no encontraba ningún hombre que fuera digno de ella. Entonces se encerró en una fortaleza y declaró que se entregaría al hombre que la encontrara y que pudiera resolver una serie de enigmas. Una vez resueltos los enigmas, debía pasar por su “*puerta secreta guardada por misteriosas espadas que amenazan con decapitar al intrépido*”.

Signore, ascolta es el aria donde Líu le ruega a Calaf que desista para entrar a una de las pruebas de Turandot, pero él le dice que ya es muy tarde.

texto: letra y traducción

Signore, ascolta!
Ah, signore, ascolta!
Liù non regge più,
si spezza il cuor!
Ahimè, ahimè, quanto camino

col tuo nome nell'anima,
col nome tuo sulle labbra!

Ma se il tuo destino,
domani sarà deciso,
noi morrem
sulla strada dell'esilio.
Ei perderà suo figlio...
io l'ombra d'un sorriso.
Liù non regge più!
Ah pietà!

¡Señor, escucha! Ah,
 señor, ¡escucha!
 Líu ya no se sostiene,
 su corazón se está rompiendo!
 ¡Ay, ay, lo que es un largo camino

con su nombre en él,
 con su nombre en mis labios!

Pero si tu destino se decidirá mañana
 vamos a morir en el camino del exilio.
 Y perderá su hijo,

yo soy la sombra de una sonrisa.
Líu no tiene nada más! ¡Ah! ¡Ah!

¡Escúchenme! ¡Por favor escúchenme!, ya lo he dicho muchas veces y de maneras muy sutiles, suena muy repetitivo, pero de verdad quiero decirles que ya no puedo más, cuando digo que estoy cansada es porque realmente lo estoy, siento muchas veces que me derrumbo, como se derrumba Líu y tengo miedo.

Quiero poder encontrar mi camino, tal vez no sea aún en este momento, tal vez nunca lo encuentre, espero poder sanar y sacar mi carrera adelante, es lo que realmente quiero, pero como digo, aprendo día a día a llevar y entender una condición que me bloquea la mayoría del tiempo.

Aprendo a comprender el mundo del que me enamoré y lo que más deseo es un equilibrio entre lo que soy y lo que el mundo quiere que sea, encajar, tener fuerzas para no enfermarse más, para no dejarme atormentar más por una industria que, aunque no lo parezca, te enferma.

***Ach ich fühl's* de la Opera La Flauta Mágica de Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791)**

Mozart fue un compositor y pianista austriaco del siglo XVIII, conocido por su prodigioso talento para la música y por la composición de más de 600 obras en 35 años de vida.

Nació en el seno de una familia de músicos en Salzburgo (actual Austria). Su padre, *Leopold Mozart*, abandonó la mayoría de sus tareas profesionales para dedicarse exclusivamente a la formación musical de Mozart y su hermana Nannerl. A los 5 años, el pequeño Mozart ya mostraba un dominio prodigioso del violín y el teclado, e incluso ya había compuesto sus primeras obras musicales.

Su adolescencia y la mayor parte de la vida adulta la dedicó a componer, hasta que el emperador del Sacro Imperio, José II de Habsburgo, le ofreciera un trabajo como compositor pocos años antes de fallecer. En estos últimos años de vida compuso dos de sus mejores obras: *La Flauta Mágica* y el *Réquiem*. Finalmente, falleció en Viena el 5 de diciembre de 1791 a la edad de 35 años.

La flauta mágica representa no sólo la perfección en la carrera corta y genial de Mozart, sino la síntesis universal de la variedad de géneros músico-teatrales conocidos hasta la fecha. El oratorio, la ópera *buffa*, el lirismo italiano, la tradición folclórica alemana, entre otras; todo unido perfectamente. En esta historia se ve el triunfo del bien sobre el mal, el camino hacia la iluminación, hacia el conocimiento; aquí es donde entra todo el simbolismo masónico de La Flauta Mágica.

La historia es simple, el príncipe Tamino perseguido por una serpiente, se interna en los dominios de la reina de la noche, quien se aparece enseñándole un retrato

de su hija Pamina, secuestrada por Sarastro. Tamino se enamora al ver la imagen de la joven y la reina promete cederle la mano de su hija con la condición de que la rescate. Junto con Papageno, se adentra en territorio de Sarastro y se da cuenta de que el mal lo personifica la misma reina y no Sarastro y para quedarse lejos de la reina con su amada debe superar una serie de pruebas hasta que, una vez superadas, los amantes se reúnen y el bien triunfa sobre el mal.

Texto:

*Ach, ich fühl's,
es ist verschwunden,
ewig hin der Liebe Glück!
Nimmer kommt ihr Wonnestunden
meinem Herzen mehr zurück!*

*Sieh', Tamino, diese Tränen,
fließen, Trauter, dir allein!
Fühlst du nicht der Liebe Sehnen,
so wird Ruh' im Tode sein!*

¡Ay, tengo el presentimiento
de que la dicha del amor
ha desaparecido para siempre!
¡Nunca volveréis a mi corazón,
horas de delicia!

Mira... Tamino, querido,
estas lágrimas corren sólo por ti.
¡Si no sientes los anhelos del amor,
mi descanso estará en la muerte!

Mi mayor temor, lo he repetido todo el tiempo, es la angustia de pensar que un día mi música pueda desaparecer para siempre, podría salir ya de mi corazón, de lo que es Rocío; sé que esta carrera puede ser muy prometedora pero no me hace feliz, sé que ganamos dinero por cantar, pero a pesar de eso yo muchas veces no me siento cómoda, no entiendo por qué no logro deleitarme haciendo lo que debo hacer. Ya no sé cuál es mi problema; siempre termino culpándome a mí, y es porque no he podido encontrar el equilibrio de todo esto.

Puede ser porque nunca he sido ambiciosa, tal vez me falte un poco de eso, lo que sí quiero seguir siendo es soñadora y mi sueño es poder encontrar un grupo de trabajo que me ayude a orientar mi carrera profesional; pensar en lo que quisiera hacer, lo que me gusta, seguir estudiando con maestros que me entiendan. Cuando trabajo con personas que me entienden soy feliz, me siento cómoda y es cuando disfruto. Cuando no hay nada detrás de eso, cuando estoy sola... es cuando lo odio, cuando no me motiva, cuando siento que no pasa nada

y es que yo sola no puedo, aún no logro ser independiente, la depresión me consume; mientras estar con otras personas me ayuda a mejorar un poco eso.

La depresión es algo que detesto, no me siento orgullosa de padecerla, no me siento bien con ella, pero se ha hecho un poco más llevadera; créanme que la odio porque todo el tiempo estoy luchando con ella, es que no me deja ser porque me lleva a tener muchos estados de ánimo todo el tiempo, es la culpable de todo esto que me pasa, la culpo porque por ella es que corren tantas lágrimas, tanto dolor, tanta inestabilidad, tanta inseguridad, la odio tanto que termino odiándome a mí misma.

No sé en qué me convertí...

2-01-2020

REFLEXIONES FINALES

Hoy 2-01-2020 siento muchísimas cosas, son muchísimos los sentimientos que se cruzan justo ahora y me hacen sentir feliz (hace mucho tiempo no me sentía así). Veo el cuaderno donde empecé a escribir todo esto y digo "Dios mío cuanta cosa he dicho, pero me siento bien". Escribir fue muy relajante para mí, de repente se convirtió en terapia sin darme cuenta; me hizo pensar que todo lo que he hablado con mi psiquiatra ya tiene más sentido y es que verse a uno mismo es muy difícil.

Fue algo demasiado complejo; descubrí que desde mi niñez suprimí mi mente, como si la hubiera formateado desde pequeña, borré muchos recuerdos, muchos secretos, peleas, angustias, palabras hirientes, golpes, malos amigos, sentimientos... y entonces me di cuenta que he vivido casi toda mi vida reprimiendo todo; en lugar de enfrentar, lo que hice fue guardar todo en una caja fuerte y aquí fui capaz de escribir lo que no podía decir con mis propios labios. Me duele ver lo mentirosa que he sido cuando digo que "estoy bien" porque me cuesta decir lo que realmente está pasando, o lo que estoy diciendo, o lo que sea que pase. Solo con mi psiquiatra y un buen amigo es que puedo soltar todos mis pensamientos y sentimientos, no sé cómo pasa eso, pero lo puedo hacer; no hay tapujos y sobre todo no tengo miedo a ser juzgada, puedo llorar y sacar todo este mal guardado.

Escribir ha sido un gran complemento, no solo a decirlo sino a poderlo expresar de otras maneras. Escribirlo como lo siento, unas veces con sentido o sin sentido. Hay detalles y dije lo que quería decir, lo que necesitaba decir, y sí, tal vez fui muy repetitiva en ciertos puntos, pero fue la única manera en la que me pude ver a mí misma y decir "¡oh!, esto lo estoy sintiendo muchas veces, debe ser por algo". He leído muchas veces este escrito y he llorado muchas veces y es que no puedo para de llorar, ni siquiera en este momento.

Me duele darme cuenta que enfermé en total silencio y duele no aceptar las cosas que pasan. Creía hacer lo correcto en mi pasado y me equivoqué, dejé que pensarán de mí cualquier cosa, lo permití y en mi mayor locura lo disfruté (ya mi mente no estaba bien), me sabotaba a mí misma, no me hacía valer, permitiendo abusos y muchas cosas más. Me acostumbré a estar debajo de los demás, mi ser se ha hecho cada vez más pequeño y mis miedos más grandes, yo me llevé a todo esto, hice una imagen de mí desde muy pequeña y sin darme cuenta; no estaba consciente.

La vida te presiona muchas veces a vivir como las demás personas, como lo hace la mayoría de ellos y otras veces te obliga a saltarte pasos, a no vivir lo que se supone que debes, como jugar, o ser niño, para ser un adulto pronto y mi personalidad hace parte de eso... ya entendí por qué mis amigos más cercanos me ven como una mamá, como alguien más grande que ellos en mi forma de ser y de pensar... me faltan esas cosas que los demás sí vivieron.

Ahora siento que quité una venda de mis ojos, me doy cuenta de que he sido muy dura conmigo, pero las circunstancias me llevaron a eso, me llevaron a la desesperación y a la ansiedad, a la soledad y a no tomar buenas decisiones; he cometido tantos errores que ya no los puedo corregir todos, sin embargo, puedo decir que esa no era realmente yo y pido disculpas, y lo digo en este escrito. Si usted está leyendo esto y yo en algún momento lo decepcioné, lo lamento, no solo lo hice contigo sino conmigo.

El amor hacia mí es poco y no tenía idea de eso, realmente me cegué por mucho tiempo y tal vez aún no veo cosas, pero esto es un proceso, uno muy largo y por eso, muchas veces, nada me gusta de mí. Otros días sí me acepto como soy y otros trato de mejorar eso que odio de mí; aquí me he dado apoyo, me he reflejado y me he visto, ahora solo queda afrontarme, debo aprender a ganar y a perder muchas batallas, pero seguiré en esta guerra.

Lo que más deseo es aceptación. Esto es una voz de auxilio para que me escuchen, para que nos escuchen de verdad, para que dejemos un poco la indiferencia, la hipocresía, y seamos más reales. La depresión es una condición real, existe, no es una pataleta, y no es un escudo de mil justificaciones. Si pensamos que es así, lo que genera es que nos sintamos peor y que creamos que somos malas personas y nos odiamos más; podemos sentirnos ya tan nada que podríamos pensar en la muerte como un descanso a todo. Vemos que nuestro cuerpo está acá, pero nuestra chispa no lo está, va muriendo poco a poco; y quiero que mi chispa no se apague, para no apagar mi cuerpo físico.

Por esto doy gracias a mi facultad, gracias a María Olga Piñeros, a Juan Gabriel Osuna, a Luis Fernando Valencia, gracias por escucharme, gracias por luchar junto a mí en este proceso. Espero que, como ustedes, más personas trabajen por nosotros, que sea en todas las facultades, en toda la universidad, con sus maestros, en su personal, en cada ser de esta institución; para que los que aún están en silencio dejen de estarlo y no tengan miedo.

Debemos educarnos más, no olvidar que somos humanos y que al serlo debemos llevar la humanidad más allá de ser solo seres. No solo hay que ser, no todo es físico, no todo es tangible, no todo es perfecto, no todo es lo que se supone que debe ser; hay otras cosas y debemos estar abiertas a ellas, no todo se enseña de una manera, hay cosas que no podemos ver pero que están ahí, solo se sienten y ya; como el afecto, la empatía, la comprensión, la solidaridad y muchas cosas más.

Por esto el arte se conecta tanto con la humanidad. No todo puede organizarse como organizo mi casa, mis trabajos; y es que no soy perfecta, aquí planear tanto me quita la oportunidad de vivir realmente. Todo lo que planeé en mi anteproyecto termino mutando, no fue exacto, al hacerlo así ya no tenía sentido por lo menos para mí: se hacía frío, algo estéril y entendí que hay cosas que solo deben ser.

Éste es el resultado de todo esto, un trabajo realizado de una manera muy distinta, de una manera que me define y me identifica como soy; es parte de mi humanidad y no significa que los que no lo hacen como yo no lo sean, porque cada quien es libre de ser quien quiere ser... yo soy esto, mi chispa me direcciona a otro mundo, a otro lugar y es el artista que seré... seguiré buscando mi camino y eso que debe terminar de llenar el vacío en mí.

BIBLIOGRAFIA

Altamura AC, Dell'Osso B, Mundo E, Dell'Osso L, (2002) "Consecuencias Negativas de la Falta de Tratamiento de la Depresión". Bagó, ética al servicio de la salud, sept 25 de 2018, Disponible en:
<http://www.bago.com/BagoArg/Biblio/psiqweb554.htm>

Altenmüller, E., y Schlaug, G. (2013). Neurologic music therapy: The beneficial effects of music making on neurorehabilitation. *Acoustical Science and Technology*, 34, 5–12.

Álvaro-González, L. C. (2014). Neuroética (I): Circuitos morales en el cerebro normal. *Revista de Neurología*, 58(5), 225–233

Amigo Vázquez, I. (2010). *Manual de psicología de la salud*. Edición: 3a ed, Madrid, Pirámide.

Beck AT, Rush AJ, Shaw, BF, Emery G. (2005) *Terapia Cognitiva de la depresión*. Bilbao: Desclée Brouwer.

Cánovas, AD., Estévez, FA., y Sánchez- Santed, F. (2008). Música y emoción. *El cerebro musical*, 121-131. Almería, España: Universidad de Almería.

Castilla del Pino, C. (1974) Un estudio sobre la depresión. Ediciones Península, Barcelona.

Freud, S. (1948) Psicoanálisis aplicado: Un recuerdo infantil de Goethe en “Poesía y verdad”. En Obras Completas, volumen II, páginas 1036- 1041. Editorial Biblioteca Nueva, Madrid.

Méndez Pérez Gabriela. (2018). *Anatomía del vacío*. (Tesis de pregrado). Repositorio de trabajos de grado. Pontificia Universidad Javeriana. Bogotá, Colombia.

López Mato, O. (2006) Males de artistas. Ediciones Olmo, B. A.

Mingote J.C.; del Pino P.; Huidobro A.; Gutiérrez D.; de Miguel I.; Gálvez M. (2007) El paciente que padece un trastorno psicótico en el trabajo: diagnóstico y tratamiento. *Med Segur Trab*; 52 (208): 29-52.

Montgomery, C., & Retzlaff, J. (2011). *Exploring Art Song Lyrics: Translation and Pronunciation of the Italian, German & French Repertoire*. New York: Oxford University Press.

Mosquera I. (2013). Influencia de la música en las emociones: una breve revisión. *Revista de Ciencias Sociales, Humanas y Artes*, 1, 34–38.

OMS (2017), Organización mundial de la salud. Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

Pérez Vallejo M. (2010) La musicoterapia. Innovación y experiencias educativas [revista digital]. Agosto [citado 20 de octubre 2018]; 33:3. Disponible en: <http://www.fundacionborjasanchez.org/upload/documentos/20110907150543.musicoterapia.pdf>

Reich, W. (1957) Análisis del carácter. Ed. Paidós. Buenos Aires.

Rocha VC, (2013). Boggio PS. A música por uma óptica neurocientífica. *Per Mus*. 203;(27):132-40.

Royal College of Psychiatrists. Antidepressants. (2009) The Royal College of Psychiatrists' Public Education Editorial Board. [consultado el 28.03.2012]. Disponible en www.mhra.gov.uk

Sabina Urraca, Madrid (2018), El artista depresivo: ¿Hasta qué punto es necesario haber sufrido para ser artista?, *Tribus Ocultas*, sept 25 de 2018, Disponible en: https://www.lasexta.com/tribus-ocultas/artes/artista-depresivo-que-punto-necesario-haber-sufrido-ser-feliz_201804125ad05ecc0cf264760ec4fa6e.html

ANEXO

Estará adjunto el scanner del libro donde inició mi proceso de escritura, de investigación y de desarrollo de mi trabajo de grado, en el que puedo mostrar las fechas exactas en las que escribí, como prueba de seguimiento de mi consistencia. Es una manera de mostrar cuanto podía escribir cuando estaba bien y cuanto cuando estaba mal, también que tan coherente podía ser, o cuanto repetitivo podía tornarse un tema; de alguna manera pude verificar que durante el semestre tuve varias recaídas que me impedían mantenerme en mi trabajo escrito y claramente en mi trabajo de recital, las veces que tenía que parar y los esfuerzos por mantenerme.

El escrito original muestra incluso cosas que en el documento original quise omitir, o no mencionar más, cosas que eliminé y dibujos, de alguna manera mostraba mi estado mental, lo que en el momento podía hacer.