



Institución Universitaria

**Encuentro con la sombra, un autorretrato hacia la oscuridad
a través del guion, la dirección y fotografía**

Ensayo académico

Autor

Andrés Fernando Gutiérrez Gutiérrez

Asesor

Gustavo Galeano

Programa de Cine

Facultad de Artes y Humanidades

Instituto Tecnológico Metropolitano

Medellín

2025

Tabla de contenido

Introducción	6
<i>Idea temática.....</i>	<i>12</i>
<i>Formato.....</i>	<i>12</i>
<i>Género.....</i>	<i>12</i>
<i>Subgénero.....</i>	<i>12</i>
<i>Story Line.....</i>	<i>12</i>
<i>Premisa</i>	<i>13</i>
<i>Sinopsis</i>	<i>14</i>
<i>Pregunta de Investigación</i>	<i>15</i>
<i>Objetivos</i>	<i>16</i>
Objetivo General.....	16
Objetivos Específicos.....	16
<i>Estado del Arte.....</i>	<i>17</i>
Referentes Teóricos.....	17
Referentes Visuales	21
Referentes Musicales	36
<i>Marco Teórico.....</i>	<i>40</i>
<i>Metodología</i>	<i>47</i>
Subtemas y Corpus Fílmico	48
<i>Anatomía del Mal.....</i>	<i>50</i>
<i>La Sombra en los Sueños</i>	<i>56</i>
<i>La Creación del Falso Yo.....</i>	<i>66</i>
<i>La Sombra en la Vida Cotidiana.....</i>	<i>74</i>
<i>Cuando la Tecnología Daña</i>	<i>81</i>
Conclusiones	85
Referencias.....	87

Tabla de Figuras

Figura 1	18
<i>Fotograma de OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS de Tania Cardona (2021b)..... 18</i>	
Figura 2	19
<i>Autorretratos de Frida Kahlo, Vincent Van Gogh y Rembrandt..... 19</i>	
Figura 3	22
<i>Fotogramas de Nosferatu (Murnau, 1922), El gabinete del doctor Caligari (Wiene, 1922) y Fausto (Murnau, 1926)..... 22</i>	
Figura 4	23
<i>Fotogramas de Sombras Tenebrosas (Burton, 2012), Miss Peregrine y los Niños Peculiares (Burton, 2016) y El joven manos de tijera (Burton, 1990) 23</i>	
Figura 5	24
<i>Fotogramas de Eraserhead (Lynch , 1977) 24</i>	
Figura 6	25
<i>Fotogramas de The Lighthouse (Eggers, 2019), The Northman (Eggers, 2022) Nosferatu (Eggers, 2024) 25</i>	
Figura 7	26
<i>Fotogramas de Spider-Man: A través del Spider-Verso (Dos Santos et al., 2023)..... 26</i>	
Figura 8	27
<i>Fotogramas de La Roue (Gance, 1923)..... 27</i>	
Figura 9	27
<i>Fotograma de Napoleón (Gance, 1927) 27</i>	
Figura 10	28
<i>Fotogramas de La Chute de la Maison Usher (Epstein, 1928) 28</i>	
Figura 11	28
<i>Fotogramas de L'Homme du Large (L'Herbier, 1920) 28</i>	

Figura 12	29
<i>Fotograma de El espejo (Tarkovsky, 1975) y Nostalgia (Tarkovsky, 1983)</i>	29
Figura 13	30
<i>Fotograma de Fallen Angels (Kar-wai, 1995) y Nostalgia (In the mood for love, 2000)</i>	30
Figura 14	31
<i>Fotograma de The Tree of Life (Malick, 2011)</i>	31
Figura 15	31
<i>Fotogramas de Aftersun (Wells, 2022)</i>	31
Figura 16	32
<i>Fotogramas de La La Land (Chazelle, 2016)</i>	32
Figura 17	32
<i>Fotogramas de All of Us Strangers (Haigh, 2023)</i>	32
Figura 18	33
<i>Fotogramas de Un perro Andaluz (Buñuel, 1929)</i>	33
Figura 19	34
<i>Fotogramas de Swiss Army Man (Kwan y Scheinert, 2016)</i>	34
Figura 20	35
<i>Fotogramas de Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo (Kwan y Scheinert, 2022)</i>	35
Figura 21	36
<i>Fotogramas de VITIUM, corto de elaboración propia (2025)</i>	36
Figura 22	37
<i>Fotograma del video musical de Wide Awake (Katy Perry, 2012)</i>	37
Figura 23	38
<i>Fotogramas de El planeta del tesoro (Musker y Clements, 2002)</i>	38
Figura 24	39
<i>Fotograma del video musical de Antes que el mundo se acabe de (Residente, 2020)</i>	39

Figura 25	40
<i>Portada del documental Avicii - I'm Tim (Burman, 2024)</i>	
	40
Figura 26	42
<i>Fotograma de OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS de Tania Cardona (2021b).....</i>	
	42
Figura 27	43
<i>Capturas de pantalla del trabajo de Oswaldo Cepeda (moodydarkroom, 2023).....</i>	
	43
Figura 28	50
<i>Tramas y posters de Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo (2022), Un Cadáver para Sobrevivir (2016), Spider-Man: A Través del Spider-Verso (2023) y El club de la pelea (1999)</i>	
	50
Figura 29	58
<i>Publicación de la página de Facebook Desmotivaciones (2024).....</i>	
	58
Figura 30	59
<i>Escenas de La Primera Vez (García, 2023)</i>	
	59
Figura 31	60
<i>Escena de Soul (Docter, 2020).....</i>	
	60
Figura 32	62
<i>Ensoñación de Nina Asesinado a Lily. El cisne negro (Aronofsky, 2010)</i>	
	62
Figura 33	70
<i>Fotograma de Buscando a Nemo (Stanton, 2003).....</i>	
	70
Figura 34	78
<i>Escena de Barbie (Gerwig, 2023), publicada por Jetpack Cave (2023)</i>	
	78
Figura 35	80
<i>Escenas del Arrepentimiento en Barbie (Gerwig, 2023) y Un Monstruo Viene a Verme (Bayona, 2016).....</i>	
	80

Introducción

El enigmático velo de la sombra ha tejido su misterio en las fibras más íntimas de mi ser desde que los ataques de pánico se convirtieron en mi incómoda compañía. Contemplé este concepto no solo como un método de reconocimiento y reconciliación con mi existencia, sino como un sendero hacia la catarsis más profunda de mí mismo. Y es que, en los resplandores de una vida aparentemente plena, entre descubrimientos mundanos y experiencias personales, emergió un eco resonante que me llevó a un umbral de angustia y desconsuelo. En aquel despertar abrupto, donde el corazón galopaba y la mente se desorientaba, hallé en la pantalla del cine mi refugio, un santuario donde las imágenes en movimiento mitigaban la tormenta interna. En cada fotograma, descubrí una extraña simbiosis entre mi dolor y la narrativa cinematográfica, como si mi cuerpo y mente dialogaran en silencio con las historias que se desplegaban ante mis ojos. Esta resultó ser una fuente de información con la cual he podido guiarme para comprender mis experiencias, que, aunque dolorosas, han sido finalmente sanadoras, de mucha creación y exteriorización. En este texto – ensayo, busco desentrañar aquellos momentos de turbulencia, pero también de sosiego, donde la sombra se convirtió en cómplice de mi búsqueda interior.

Por mucho tiempo, sentí que llevaba una vida plena; de crecimiento personal, conociendo el mundo, adquiriendo experiencias académicas, laborales y personales muy significativas. Siempre me creí cobijado y arropado por los cercanos. Me consideré cuidado, y atendido. Me aprecié integrado e integral y sobre seguro, así lo estuve durante todo ese tiempo. Hasta que emergió la sombra en medio de tantas luces, entonces el trasegar por el puente de la vida, se tornó quebrado y temido. Fui despojado de los grises, y se me otorgaron entonces los blancos más candentes y los oscuros más profundos. Pensé desfallecer, sentí el vértigo final. Ahora, y esto es lo que quiero rescatar, aunque el proceso estuvo colmado de profundas y limítrofes

desventuras que en su momento parecieron definitivas, se concibió y se experimentó toda esta crisis como un impacto positivo en mi trayectoria académica, artística y profesional, por supuesto, también en mi experiencia íntima, puesto que, de no haber vivido aquello, no me hubiera acercado al estado de angustia, tristeza y depresión, o lo que yo llamo: “un llamado de atención”, que posteriormente me condujo con bastante rigor a un intenso pero fortuito ajuste creativo por mi vida.

Bajo este panorama que se instaura aparentemente dentro de la patología o los parámetros de la salud mental, creo que vale la pena relatar brevemente un proceso personal que puede llevarnos a la mejor comprensión de lo que creativamente voy a proponer. Quiero señalar entonces que, poco antes de empezar a trabajar, a mis dieciocho años, empezaron a surgir sensaciones corporales muy particulares, poco disidentes, por separado y en apariciones eventuales, me refiero a síntomas como la taquicardia, desorientación espacio temporal e incluso una molesta presión en el pecho. Pasaron poco más de 3 años en los que estuve en revisión médica para descartar alguna enfermedad cardiovascular, sin embargo, todos los resultados, aparecieron con normalidad, pero entre más pasaba el tiempo estos síntomas aparecían constantemente y en algunas ocasiones al mismo tiempo, de forma combinada y simultánea, por largos periodos. Rápidamente comenzaron a ser muchas las noches de insomnio y vigilia, por fortuna en su mayoría acompañado por mi madre, pero asustados de lo que me pudiera estar pasando dentro de mi organismo; a tal grado fue el nivel de angustia que terminamos yendo a urgencias en más de una ocasión.

Con el paso del tiempo, sentía que mi existencia se deshilachaba como un lienzo desgastado por la tormenta o una película en filmico en donde los fotogramas empiezan a desaparecer si no se cuida con cautela. Los días se convirtieron en una secuencia de agobiantes

síntomas, cada uno arrastrando consigo una oscuridad de incertidumbre y hasta de desesperanza. Las noches, una vez refugio de sueños serenos y tranquilos, fueron un campo de batalla donde mi mente y mi cuerpo luchaban contra demonios invisibles. La búsqueda de respuestas se convertía entonces en una espiral descendente hacia la desesperación, mientras la oscura sombra de lo que algunos llamaban, enfermedad mental, se alarga sobre mi ser, ahogando la luz que alguna vez brilló en mi vida. Fue muy difícil aquel tiempo.

A pesar de todo, siempre tuve un respiro, y es que gran parte de la poca tranquilidad que tuve fue por una pasión, quizás igual de delirante por los universos que propone, pero que me invitaba al hallazgo de mi centro emocional a través de la construcción como si fuera mi propio montaje; era mi amor por el cine. Ver y sentir las películas fue parte de la experiencia “salvífica”. Desde que era un niño de cuatro años, había sido el cine mi lugar seguro, un lugar para vivir plácido, y aunque los eventos de angustia habían aparecido y prometían quedarse por un buen tiempo, fue el cine, quien con sus espacios me permitió dejar de vivir aquel malestar profundo, o vivirlo de otra manera. Ahora, y quiero resaltar esto; lo que padecía en lo profundo de mi ser en aquel entonces, curiosamente hacía parte de la narrativa y los relatos que emergían de la filmografía que me había impactado siempre. Todo lo que emocionalmente contaba allí, era muy cercano a lo que estaba pasando con mi cuerpo y mente.

Cuando tuve “El ataque de pánico definitivo” mi menté entró a pesar de su movimiento y constipación, en un estado defensivo de alerta, forzándome con él a prestarle atención, y ver en detalle lo que estaba pasando en mi acontecer alterado, verme más, sentirme más. Estoy convencido que el trabajo de introspección, reconocimiento, y conciencia que he ido construyendo en el transcurso de mi carrera, me permitió encontrar una manera de aprender a exteriorizar lo que sucede conmigo y entender lo que sucedió aquel momento.

Era 18 de diciembre del 2021 un sábado en la noche, estaba en mi habitación trabajando en unas animaciones digitales, estaba un poco apurado porque me iba a encontrar con unos ex compañeros de trabajo, la intención era charlar, divertirse y descansar de la monotonía pero lamentablemente no logré llegar; Cuando terminé mi trabajo, me organicé y salí de casa en dirección al lugar, fui caminando hacia el Metro de Medellín y me sentía fatal, la respiración me fallaba, caminaba un poco desorientado, en el fondo sentía que no podría llegar, pero pensé que al estar ahí podría recostarme un rato y descansar, entré a la estación Niquia, tomé asiento y ahí lo sentí, mi cuerpo se paralizó, no podía mover los pies, la manos, la cabeza, no lograba cerrar los ojos por la sensación que transcurría por todos lados, empecé a ver borroso, las personas no parecían humanos, el movimiento no era fluido, mi cerebro pedía respiración y mis pulmones no lograban dárselo, una presión en el pecho comenzó y una voz nueva apareció; esta no la sentía en mi cabeza, la escuchaba en todos lados, con los ojos bien abiertos sentía que estaba tanto al final del vagón como a un centímetro de mi oído, esta repetía frases concisas a una velocidad muy rápida pero logré recordar 3 muy puntuales y eran: “Tienes que dejar a tu novia”, “Tienes que cambiar de trabajo”, “Tienes que ser feliz”. La parálisis duro 20 minutos lo que es el transcurso de la estación Niquia hasta San Antonio que era el lugar donde debía hacer transbordo, ahí logre levantarme y caminar hacia el otro vagón, subí las escalas sosteniéndome de las barandas respirando profundamente, la taquicardia continuaba rápida, y aunque debía buscar ayuda no era capaz, en el fondo tenía miedo, me daba “pena” hablar con alguien y con mi mente distorsionando el entorno junto con los rostros de los demás no tuve más opción que declinar el viaje y devolverme a casa; logré llamar a una amiga del parche para darle la noticia diciéndole lo que sentía simulando un poco de tranquilidad, ella entendió pero se preocupó un poco, colgué y tome el camino de regreso, otros 20 minutos con los mismos síntomas en una menor escala pero

aún hacían presencia en todo mi cuerpo, en cada estación de las 11 que faltaban sentía que me iba a desmayar o morir, esa voz que seguía hablando a mi alrededor se volvió en mi acompañante permanente, cuando la puerta se abría solo podía pensar en las cosas que iba a dejar a mis seres queridos y cuando se cerraba sabía que preocuparme por eso no era lo que me estaba atormentando. Logré llegar a Niquía y salí lo más rápido posible, atravesé el centro comercial Puerta del Norte para llegar más rápido a mi casa pero no podía aguantar más, llegué a un estado donde no podía ver en primera persona, mientras caminaba mi mente me visualizaba en tercera persona, me veía caminar, mis gestos y mi entorno, fue un momento muy extraño, nunca he consumido drogas alucinógenas así que no puedo compararlo pero sentía que estaba abandonando mi cuerpo, después de otros quince minutos de caminar llegué a mi casa, saludé a mi hermano que estaba en la sala y como si no me pasara nada entré a mi cuarto, llamé a mi madre por celular y cuando le conté me puse a llorar, caí en mi cama colgando el celular; no recuerdo que pasó de ahí en adelante con certeza pero esa noche cambió todo por una idea que llegó a mi mente, una idea que me costó declinar durante mucho tiempo y era que para dejar de sentir todo esto me tenía que suicidar, es a partir de este momento donde el camino de reconocer la sombra tomo fuerza en mí, solo que no estaba preparado para comenzar, pero de una u otra forma había que iniciar.

El resultado de todo aquello es este trabajo. Veo en él, un proceso de lucha y descubrimiento que ha culminado en esta creación que hoy presento. Mi obra cinematográfica no es solo una expresión artística, sino también un testimonio íntimo de mi viaje de la luz más intensa a la sombra más oscura. Cada fotograma captura la esencia misma de mi experiencia, un reflejo tangible de mi camino desde la desesperación hacia este lugar llamado estética. Un ciclo de introspección y creación, en el cual he aprendido a transformar el dolor en belleza, a dar voz a

lo inefable a través del arte. Mi cine no solo narra una historia, sino que también encarna mi proceso de reconstrucción y redención. Estoy seguro de que alguien como yo, en medio de la oscuridad más profunda puede ver aquí una manera de no escapar de esta sensación yendo al camino de la luz, si no que puede quedarse en este lugar para poder ver de frente esta oscuridad, entender porque se hace presente y como se puede abrazar. VITIUM es un cortometraje de ciencia ficción que abordara este reconocimiento de la oscuridad por medio de la sombra, como esta es reprimida para poder encajar en la sociedad y como se hace presente en la vida después de tanta negación propia.

VITIUM

Idea temática

Encuentro con la sombra

Formato

Cortometraje

Género

Ficción

Subgénero

Drama, Ciencia ficción, Fantasía

Story Line

En una sociedad donde las emociones son reprimidas por un medicamento que define el comportamiento social, dos jóvenes deciden abandonarlo en secreto. En su lucha por recuperar su esencia, se encontrarán con una oscura entidad interna que los acompañará en un viaje de autodescubrimiento, donde la libertad solo será posible al aceptar su pasado, sus deseos y sus propias sombras.

Premisa

Desde la perspectiva jungiana, la sombra representa los aspectos reprimidos del inconsciente que, al ser negados, generan conflictos internos, manifestándose en síntomas físicos, bloqueos emocionales y conductas involuntarias. Este proyecto de investigación-creación explora cómo la represión emocional en una sociedad distópica impacta la psique del individuo, enfocándose en el viaje psicológico de Andrés y María, dos jóvenes que deciden oponerse a las normas establecidas. A medida que abandonan el medicamento conocido como VITIUM, enfrentan la aparición de su sombra, encarnada en la entidad 'SO', que los guía en la exteriorización de sus miedos y emociones reprimidas. En este proceso, descubren que la verdadera libertad no se encuentra en seguir el régimen establecido, sino en abrazar su propia identidad. El cortometraje ilustra el reconocimiento de la sombra como un acto de autoconocimiento, en el que Andrés y María deberán aceptar su verdadera esencia y deseos para alcanzar la autenticidad.

Sinopsis

Andrés es un joven universitario que se encuentra inmerso en una realidad distópica donde los pensamientos, emociones y conductas son reprimidas por VITIUM, un medicamento que te "ayuda" a cumplir un rol "adecuado" en la sociedad, este fármaco crea un "AGO" el cual es una entidad radiante, luminosa y físicamente similar al cliente relacionándose con este como guía de la conducta moral y racional. Andrés cansado de lo superficial y utilitario del entorno que lo rodea, toma la decisión de dejar la medicación sin que nadie lo sepa. En su trasegar hacia la emancipación Andrés experimenta episodios de taquicardia, sudoración, disnea y desorientación, debido a que no permite una apertura a sus emociones más esenciales (tristeza, envidia, celos, etc.), de modo que una nueva entidad llamada "SO" de apariencia muy oscura y tenebrosa aparece en su mundo mental para guiar su camino hacia la correspondencia emocional, corporal y espiritual. Andrés descubre que no es la única persona con esas inquietudes emocionales y deseos de liberación, ya que su roommate María parece estar adaptada a estas normas sociales, pero en realidad no soporta verse a sí misma minimizada y sin el uso pleno de su voluntad. Ambos emprenden un camino de autodescubrimiento personal, en donde María se enfrentará a dejar de lado la validación social para sentirse bien consigo misma y Andrés navegará en las profundidades de su inconsciente, siendo este el lugar donde se unen los recuerdos de su infancia, la relación con su madre y los roles de poder. Andrés y María vencerán sus miedos esenciales al abrazarse a sí mismos con libertad, lucidez y compasión, de tal forma que el encuentro con sus sombras será la puerta de entrada para la transformación y sanación espiritual.

Pregunta de Investigación

¿De qué manera la sombra como concepto psicológico, puede ser representada visual y narrativamente en un cortometraje para expresar la lucha interna del individuo contra la represión emocional?

Objetivos

Objetivo General

Explorar a través del concepto de la sombra, la representación de sensaciones, deseos y miedos reprimidos en una persona, mostrando cómo su acumulación impacta tanto su entorno social como individual e interno.

Objetivos Específicos

1. Explorar cómo el concepto de la sombra se manifiesta en la vida cotidiana, analizando su influencia en las relaciones sociales, laborales y emocionales, así como las formas en que se expresa y afecta sigilosamente al individuo.
2. Identificar referentes pictóricos, sonoros y cinematográficos que representan conflictos internos y analizar las estrategias visuales y narrativas utilizadas para retratarlos.
3. Representar en un cortometraje la ansiedad como un arma silenciosa, construyendo un universo visual que expresa su impacto en la psique y la lucha interna del individuo.

Estado del Arte

Referentes Teóricos

Más allá de la construcción visual de este proyecto lo que se quiso abarcar es la cimentación de una base sólida para armar la estructura narrativa desde la historia y los personajes que la compone, se indagó en el pensamiento del filósofo y psicólogo Carl Jung frente al tema de la sombra; es a raíz de este que surgen diversas opiniones que se expanden a muchos entornos que se habitúan comúnmente en la sociedad, desde la familia hasta las amistades, los espacios laborales, los sueños, la tecnología y el abuso de placebos virtuales como lo son las redes sociales. Carl G. Jung, Marie-Louise Von Franz, Joseph Campbell, Jhon A. Sanford y otros pensadores más abordan el tema en una colaboración que dio por resultado un libro titulado “Encuentro con la Sombra” a cargo de Connie Zweig y Jeremiah Abrams en 1993, donde exploran la sombra desde el interior de cada ser de forma individual; ¿Cómo aparece la sombra?, ¿Cómo se expresa?, ¿Cómo se oculta? o ¿Cómo se encuentra? Son algunas de las incógnitas de las que se hace cargo este libro y dar una posible respuesta.

Desde la investigación creación como acontece este proyecto de grado también fue útil encontrar referentes que hayan explorado el tema de la introspección junto la sombra y usarla como medio de expresión para crear obras artísticas; hubo dos en específico que llamaron mi atención por la libertad que denota la lectura y los resultados de cada trabajo. El primer referente viene de la Universidad de Antioquia por Tania Cardona (2021a) con su tesis OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS donde por medio de la danza y la puesta en escena desde la oscuridad se exterioriza emociones, sensaciones y deseos reprimidos encontrando un espacio de liberación, confianza y paz, como se puede apreciar en la Figura 1 con un fotograma del proyecto OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS tomado de su canal de Youtube *Tani Cardona* (2021b).

Figura 1

Fotograma de OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS de Tania Cardona (2021b)



Fuente: Adaptada de Tani Cardona (2021b).

Otro proyecto de investigación creación es “EL AUTORRETRATO COMO MEDIO DE CATARSIS” por Leidy Juliana Araque Hurtado (2016), donde menciona que:

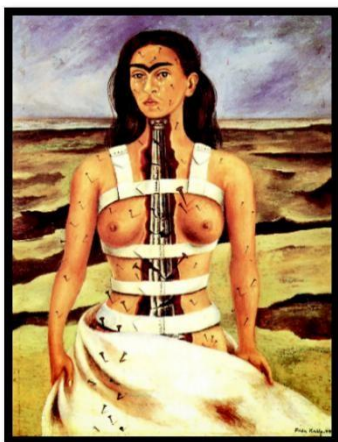
La catarsis es un término utilizado para describir una acción de purificación, en el arte, este tema hace alusión a la evolución de la mente en el proceso del enfrentamiento de hechos traumáticos bloqueados por el subconsciente llevados al plano consciente y material por medio de la pintura o de otras formas diferentes de expresión artística. (p. 2)

En este proyecto se exploran diferentes exponentes caracterizados/as o relacionados/as por utilizar este medio de expresión, algunos de los cuales se pueden apreciar en la Figura 2, como lo son Frida Kahlo, en donde en cada autorretrato transmite un mensaje diferenciador acompañado de una emoción, una creadora autodidacta que plasmó su vida autorretratándose a sí

misma; Vincent Van Gogh un artista con una vida llena de agitación mental, rechazo, pobreza y mucha turbulencia enseñaba por medio de sus pinturas y autorretratos el mundo tal cual él lo veía y como el mismo se apreciaba; también se habla de Rembrandt Van Rijn en donde después de una vida llena de abundancia en su juventud, gracias a sus trabajos y reconocimiento en la burguesía tuvo una vejez acompañada de pobreza y desgracia en el arte, en sus autorretratos se logra observar su proceso en la vida frente a la situación que lo acontecía en aquel momento.

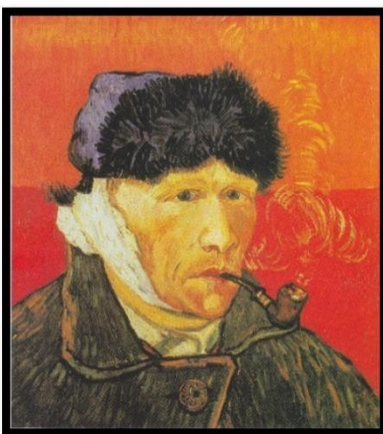
Figura 2

Autorretratos de Frida Kahlo, Vincent Van Gogh y Rembrandt



Columna Rota

Frida Kahlo



El hombre con pipa

Vincent Van Gogh



Autorretrato Riendose

Rembrandt Van Rijn

Fuente: Adaptado de Araque (2016).

En otro apartado Leidy Juliana Araque Hurtado (2016) menciona que “El autorretrato se convierte en un aliado incondicional para la transformación y expulsión de sentimientos encriptados por la mente, ante hechos confusos que convierte ciertas características de la personalidad en conductas poco aceptadas por quien las manifiesta” (p. 36).

Dadas las circunstancias de mi proyecto de grado es un buen referente en cuanto a la metodología para exteriorizar ideas o pensamientos que han estado ocultos en el subconsciente por mucho tiempo; VITIUM termina siendo un Autorretrato de mi persona.

Después de indagar en el concepto de la sombra, su relación con la oscuridad siendo esta no solo un espacio para esconder los miedos e inseguridades, sino también un lugar para expresar deseos ocultos materializándolos en diversos proyectos creativos, encontré una base sólida para la construcción de la historia que abarca este proyecto, además de ello investigué sobre la historia del arte apuntado a lo cinematográfico, me encontré con tres vanguardias artísticas que sirven como referentes visuales para VITIUM desde el enfoque de la dirección de fotografía para su propuesta artística, estos son: El Expresionismo, Impresionismo y Surrealismo.

Referentes Visuales

En el arte ***expresionista*** desde la pintura, dice Zoé Lunar, un pintor de Ciudad de México, que “El artista en vez de registrar una impresión de mundo real que le rodeaba, este imprimía su propio temperamento en su visión del mundo” (2020, 1:29). Por ende, aquí se enfatiza más en los sentimientos subjetivos sobre la realidad de un personaje que la realidad objetiva que habita, esto se nota en el contraste de luminancia, colores e intensidades que se componen en la obra.

Llevado esto al mundo del séptimo arte en las primeras películas que nacieron frente al *Expresionismo Alemán* se abarcaron leyendas antiguas, metáforas frente a situaciones reales, iluminación no convencional y el abarcamiento de colores con una intensidad bastante fuerte dándonos a entender momentos del día pero también sensaciones de miedo, desesperanza o encierros, en películas como *Nosferatu* (Murnau, 1922) y *Fausto* (Murnau, 1926) de Friedrich Wilhelm Murnau abarcan figurativamente los elementos que componen este movimiento de una manera magistral pero en *El gabinete del doctor Caligari* (Wiene, 1922) destaca un poco más por el elemento de el “Sueño” como medio para presentar un mundo expresionista donde la exageración de las sombras pronunciadas en personas, lugares y el uso de las metáforas de situaciones reales son verosímiles en la historia, como se puede apreciar en la Figura 3 con fotogramas de los filmes anteriormente mencionados. Considero que es un uso perfecto de la creación de un universo donde la realidad del personaje que está “Loco” es diferente a la realidad objetiva del centro psiquiátrico donde está presente.

Figura 3

Fotogramas de Nosferatu (Murnau, 1922), El gabinete del doctor Caligari (Wiene, 1922) y Fausto (Murnau, 1926)



Nosferatu



El gabinete del doctor Caligari



Fausto

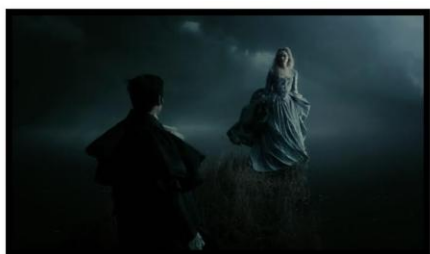
Fuente: Adaptado de Murnau (1922), Wiene (1922) y Murnau (1926).

En VITIUM, el sueño se utiliza como medio expresivo de la realidad interna que no podemos controlar y que desaparece cuando el ser humano se despierta. Volviendo al movimiento expresionista un exponente de las últimas décadas ha sido Tim Burton, en sus primeros largometrajes se puede apreciar la influencia que ha tenido este movimiento vanguardista en sus obras al exteriorizar físicamente sensaciones y/o emociones internas, lamentablemente en sus últimas obras no terminan impactando narrativamente lo que fue alguna vez, sin embargo, en su aspecto visual aún se mantiene este espíritu sombrío y oscuro, como puede apreciarse en la Figura 4 con fotogramas de las películas mencionadas a continuación. Películas como *Sombras Tenebrosas* (Burton, 2012) y *Miss Peregrine y los Niños Peculiares* (Burton, 2016), denotan un mundo diferente con una identidad única, donde acierta en el juego de las sombras, como aparecen en el mundo real y su interacción con los personajes, pero es en su cuarta cinta *El joven manos de tijera* (Burton, 1990) es donde logra exponer de manera más clara el contraste entre la peculiaridad de un individuo frente a una sociedad materialista y superficial, aquí Edward el protagonista, es un personaje solitario, incomprendido y con una

apariciencia inusual, muy similar a los personajes que iniciaron este movimiento en el expresionismo alemán. En VITIUM el personaje de Andrés se relaciona mucho con este prospecto por su rechazo social más el constante intento de adaptación del entorno y María como alguien “adaptada” al entrono, pero con el deseo interno de salir de ahí.

Figura 4

Fotogramas de Sombras Tenebrosas (Burton, 2012), Miss Peregrine y los Niños Peculiares (Burton, 2016) y El joven manos de tijera (Burton, 1990)



Sombras Tenebrosas



Miss Peregrine y los Niños Peculiares



El joven manos de tijera



Fuente: Adaptado de Burton (2012, 2016 y 1990).

David Lynch es otro director que a lo largo de su trayectoria fue reconocido por el uso del surrealismo en sus filmes, mas sin embargo ha sido subestimado la inspiración expresionista que maneja en estos mismos, en cintas como Eraserhead (Lynch, 1977) manejan el blanco y negro con contrastes extremos, el uso de claro oscuro evoca la angustia y paranoia; el diseño de

producción también acompaña este referente con sus pasillos interminables, habitaciones y espacios sin lógica espacial, como este entorno refleja la psicología del protagonista atrapado en la ansiedad existencial nos puede recordar un poco a *El gabinete del doctor Caligari* (Wiene, 1922) mencionado anteriormente, esto puede evidenciarse en la figura 5.

Figura 5

Fotogramas de Eraserhead (Lynch, 1977)



Fuente: Adaptado de Lynch (1977).

Otro director contemporáneo es Robert Eggers, más conocido por sus cintas *The Witch* (2015), *The Lighthouse* (2019), *The Northman* (2022) y su más reciente cinta *Nosferatu* (2024), combina el rigor histórico con una estética simbólica; a pesar de no ser un expresionismo estricto, muchos de sus recursos visuales, temáticos y atmosféricos son inspirados en este movimiento vanguardista reflejados en la figura 6; a través de sus cintas el deterioro psicológico de los personajes se ve reflejado en la cámara, el sonido y la iluminación puesto que subrayan este descenso en la mente, Eggers trabaja demasiado con la ambigüedad entre lo real y la alucinación, algo típico también en el cine de Lynch.

Figura 6

Fotogramas de *The Lighthouse* (Eggers, 2019), *The Northman* (Eggers, 2022) *Nosferatu* (Eggers, 2024)



The Northman

The Lighthouse

Nosferatu

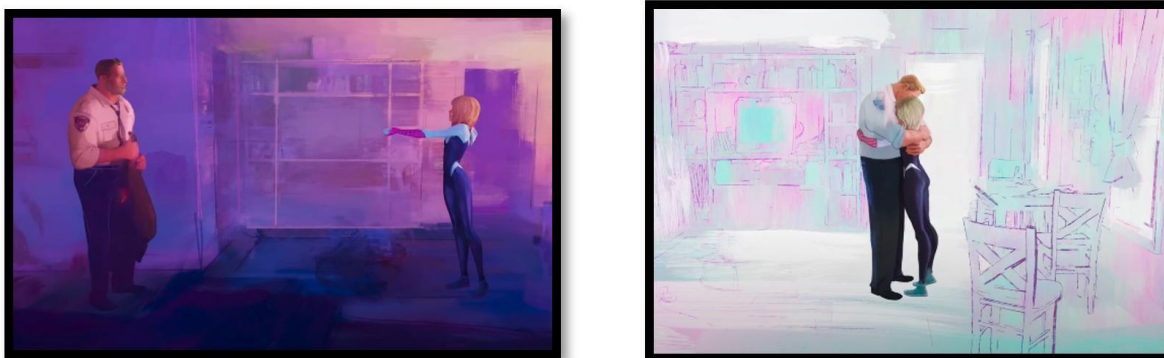
Fuente: Adaptado de Eggers (2019, 2022 y 2024).

El **Impresionismo** es importante en esta historia; este movimiento, en la pintura el artista no debía recrear lo que veía, sino transmitir en el lienzo la impresión que le producía, llevar esas sensaciones al espectador, en el cine un filme actual a destacar es *Spider-Man: A través del Spider-Verso* (Dos Santos et al., 2023) donde desde la animación cada universo que se visita tiene un estilo diferente en su lado artístico, sonoro e incluso en los fotogramas por segundo, esto muestra cómo cada Spiderman/women se sentía en el entorno que lo rodeaba, es mucho más visible en el personaje de Gwen Stacy puesto que este está inspirado en la acuarela y los colores pastel, con transiciones de tonos que reflejan sus emociones, como se puede apreciar en los dos fotogramas de la película incluidos en la Figura 7. Esto recuerda la técnica del impresionismo pictórico, donde los artistas como Monet y Renoir usaban pinceladas sueltas para capturar la atmósfera más que los detalles precisos, es decir que "Más que una técnica habría significado la transformación de los valores sentimentales y prácticos de la pintura" (López, 2008, p. 49). Esto

no solo se ve en su diseño artístico, también se denota en el montaje de la misma cinta, el sonido y el mensaje que trae detrás.

Figura 7

Fotogramas de Spider-Man: A través del Spider-Verso (Dos Santos et al., 2023)



Fuente: Adaptado de Dos Santos et al. (2023).

En VITIUM los entornos que Andrés y María habitan terminan siendo una representación de cómo se sienten ellos en los lugares, es gracias a los ataques de pánico que podemos explorar esta herramienta desde un aspecto visual puesto que cada uno percibe las sus emociones internas de forma diferente y se logran ver reflejadas en el entorno que los rodea. El impresionismo en el cine fue un movimiento clave en la cinematografía francesa entre los años 1918 y 1930. Se caracterizó por el uso de efectos visuales para transmitir emociones, la subjetividad en la narración y una fuerte experimentación con la luz y el montaje, algunos de los referentes mas conocidos de aquella epoca son los siguientes:

La Roue (Gance, 1923) usa superposiciones, fundidos y montajes rápidos para transmitir emociones de manera pictórica, como se puede apreciar en los fotogramas de la Figura 8.

Figura 8

Fotogramas de La Roue (Gance, 1923)



Fuente: Adaptado de Gance (1923).

Napoleón (Gance, 1927) revolucionó el cine con su uso del "Polyvision" (pantallas múltiples) y un estilo visual impresionista, el fotograma en la Figura 9 da cuenta de ello.

Figura 9

Fotograma de Napoleón (Gance, 1927)



Fuente: Adaptado de Gance (1927).

La Chute de la Maison Usher (Epstein, 1928) basada en el relato de Edgar Allan Poe, su atmósfera onírica y el uso de cámara lenta reflejan el impresionismo en el cine, aspecto que se puede ver en la Figura 10.

Figura 10

Fotogramas de La Chute de la Maison Usher (Epstein, 1928)

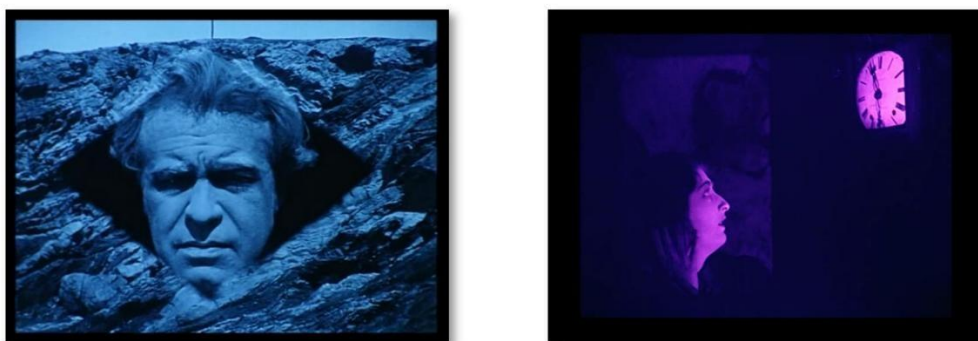


Fuente: Adaptado de Epstein (1928).

L'Homme du Large (L'Herbier, 1920) explora el simbolismo a través del uso de sombras y efectos visuales abstractos como se aprecia en la Figura 11.

Figura 11

Fotogramas de L'Homme du Large (L'Herbier, 1920)



Fuente: Adaptado de L'Herbier (1920).

En la actualidad este movimiento se ve implementado con el uso de la luz natural y cambios en la iluminación para transmitir emociones, composiciones pictóricas inspiradas en las pinturas impresionistas, usar una narración subjetiva, a veces con flashbacks, recuerdos o deseos borrosos, movimientos de cámara fluidos y dinámicos como si la imagen flotara, con un enfoque en emociones y sensaciones más que en una trama lineal clara. Como se observa en la figura 12 el director Andrei Tarkovsky aunque no fue parte del cine impresionista francés de los años 20, si tiene una sensibilidad muy cercana al impresionismo pictórico y cinematográfico; el uso de la naturaleza, la luz, el ritmo lento y contemplativo, la subjetividad del recuerdo y la imagen como poesía son elementos muy arraigados a este tipo de cine que fue evolucionando con el tiempo,

Figura 12

Fotograma de El espejo (Tarkovsky, 1975) y Nostalgia (Tarkovsky, 1983)



El espejo (1975)



Stalker (1979)

Fuente: Adaptado de Tarkovsky (1975 y 1983).

De la misma manera el director Wong Kar-wai usa gran parte de estos elementos para capturar lo efímero de los momentos, como estos en la brevedad del tiempo tienen una intensidad emocional, acompañado de una imagen que explora la luz en el neón, los reflejos, la lluvia y los

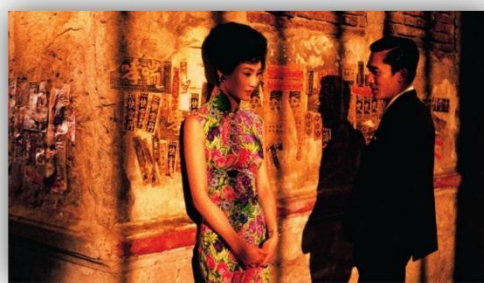
espejos encuentra una manera de narrar sentimientos que no se dicen en palabras, si no en sensaciones, como se observa en la figura 13.

Figura 13

Fotograma de Fallen Angels (Kar-wai, 1995) y Nostalgia (In the mood for love, 2000)



Fallen Angels (1995)



In the mood for love (2000)

Fuente: Adaptado de Kar-wai (1995 y 2000).

Este movimiento como referente e inspiración sigue creciendo hoy en día trayendo historias llenas de emoción, corazón y mucho aprendizaje de por medio, algunas de estas cintas son:

El filme *The Tree of Life* (Malick, 2011) abarca el espíritu y estilo impresionista, con el uso de la luz natural, la composición poética que recuerda a la pintura impresionista tipo (Monet o Renoir) como se ve en la figura 14, también se denota el uso de la narrativa sensorial y fragmentada para contar una historia que nace desde la memoria y la emoción del personaje principal al llevar a cabo una introspección en su adultez recordando el pasado, la relación con sus seres allegados y consigo mismo.

Figura 14

Fotograma de The Tree of Life (Malick, 2011)



Fuente: Adaptado de Malick (2011).

Aftersun (Wells, 2022) juega con la subjetividad de la memoria y la nostalgia a través de luces vibrantes, reflejos y una cinematografía etérea, evocando la sensación de un recuerdo, como se ve en los fotogramas de la Figura 15.

Figura 15

Fotogramas de Aftersun (Wells, 2022)

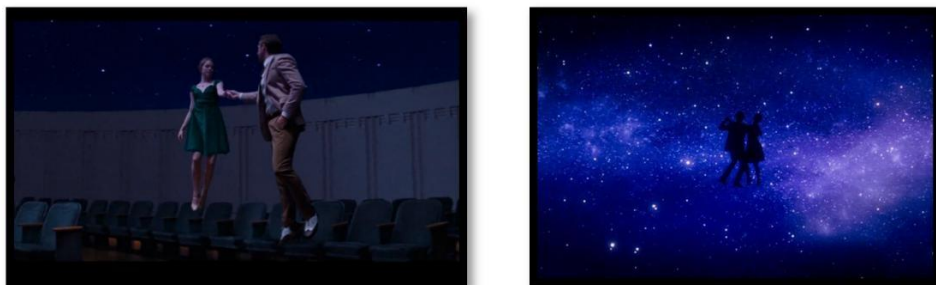


Fuente: Adaptado de Wells (2022).

La La Land (Chazelle, 2016) en las escenas de conexión, como el baile en el observatorio, tienen una estética que recuerda a la pintura impresionista como se detalla en las escenas de la película de la Figura 16.

Figura 16

Fotogramas de La La Land (Chazelle, 2016)

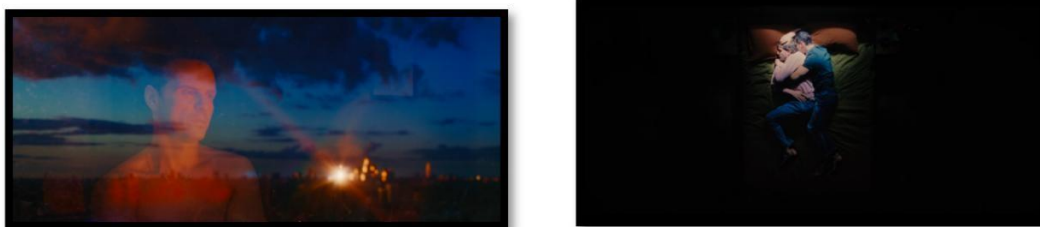


Fuente: Adaptado de Chazelle (2016).

All of Us Strangers (Haigh, 2023) tiene una estética y narrativa evocan una sensación subjetiva, onírica y emocionalmente envolvente, lo que se alinea con algunos principios del cine impresionista, no son demasiado evidentes pero están plasmados de manera implícita, como se puede ver en la Figura 17.

Figura 17

Fotogramas de All of Us Strangers (Haigh, 2023)



Fuente: Adaptado de Haigh (2023).

En el **Surrealismo**, su base teórica está basada en el *Primer manifiesto surrealista* hecho por André Breton (1924), y el eje central de su movimiento “es expresar los pensamientos más puros al margen de la razón y la moral, se trataba de liberar los fantasmas del subconsciente y

escandalizar a toda la sociedad” (ZEPfilms, 2019, 9:25). Como referente principal en el cine está la película *Un perro Andaluz* (Buñuel, 1929), en la Figura 18 se pueden ver dos de sus escenas.

Figura 18

Fotogramas de Un perro Andaluz (Buñuel, 1929)



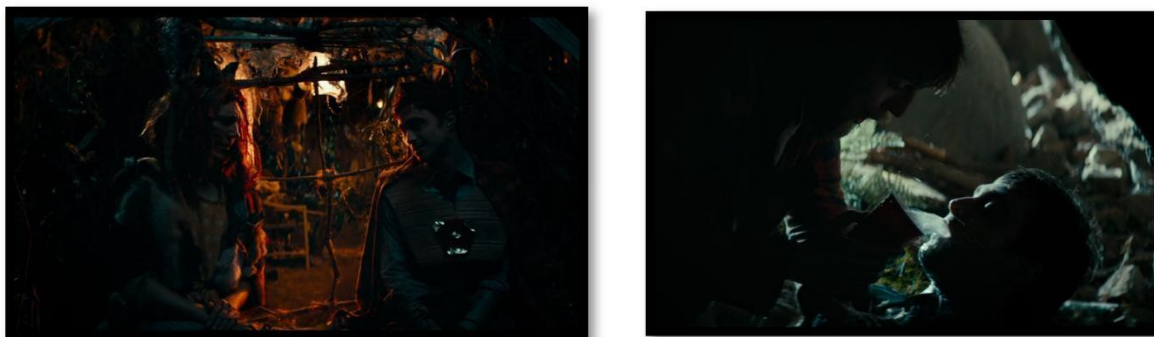
Fuente: Adaptado de Buñuel (1929).

Podemos entender el surrealismo “como una postura ideológica, política y social ante y contra los valores burgueses convencionales en un afán de cambio, que se expresa por su propia corriente artística, la provocación y un innovador estilo formal.” (Matute, 2006, p. 4). Dos exponentes de este movimiento de los últimos años son: Daniel Kwan y Daniel Scheinert o más conocidos como *Daniels*; sus únicos dos filmes hasta la fecha traen a la pantalla grande estos elementos surrealistas explorando el sentir de los protagonistas, pero más allá de eso los fantasmas del subconsciente. En *Swiss Army Man* (Kwan y Scheinert, 2016) se profundiza en la búsqueda de la identidad más la aceptación de ella misma, es una historia donde un chico está atrapado en una isla, su objetivo, regresar a la ciudad de donde viene pero en su viaje lo acompañará un cadáver multiusos que le ayudara no solo a sobrevivir, si no reconocer el hecho de que hay individuos que no aceptan la persona que uno es o se desea ser, pero existe la opción estar con las personas que sí lo hacen, aunque esta sea un cadáver en descomposición (que termina siendo una metáfora a que está bien estar solo mientras te aceptes como eres y seas feliz

como quieres ser). Aquí en el aspecto visual es una cinta muy hermosa puesto que se logra una armonía entre lo que es real y lo que no, como se puede apreciar en la Figura 19, además por medio de efectos técnicos logran dar un realismo a las irregularidades que pasan en este contexto, como que un cadáver sea una fuente de agua, una herramienta para lanzar palos, crear chispas chasqueando los dedos, etc.

Figura 19

Fotogramas de Swiss Army Man (Kwan y Scheinert, 2016)



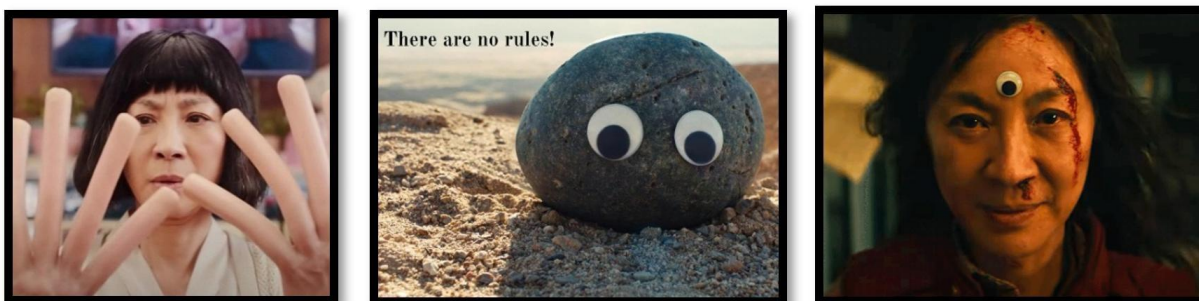
Fuente: Adaptado de Kwan y Scheinert (2016).

Por otro lado tenemos el más reciente filme de los Daniels y ganadora de 7 premios Oscar en el 2023, *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022), donde a diferencia de la anterior cinta donde el viaje era más de introspección solitaria, aquí es una introspección en conjunto desde el lazo familiar, donde por diferentes sucesos y decisiones que tomaron los protagonistas en el pasado, ahora en el presente están pasando un momento de desmotivación con sus vidas y con las conexiones emocionales de los rodean a cada uno, algunas escenas de la Figura 20 ilustran lo anterior. Esta cinta lleva temas de suma importancia que se relacionan con VITIUIIM que son: El estrés, la ansiedad, la depresión y el suicidio, aquí a diferencia de muchas cintas, exploran estas sensaciones por medio de la filosofía de lo absurdo explorando lo onírico,

el subconsciente y la simbología que hay detrás de los círculos en nuestras vidas, como en el mito de Sísifo.

Figura 20

Fotogramas de Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo (Kwan y Scheinert, 2022)



Fuente: Adaptado de Kwan y Scheinert (2022).

Cada vanguardia es única en lo que quieren expresar y como quieren hacerlo, hacen parte del universo de VITIUM por las situaciones que se implementan en la historia. El **impresionismo** es la corriente que más toma fuerza aquí, ya que se exploran las sensaciones que provocan ciertas situaciones en diferentes entornos, desde el rechazo social y familiar, hasta la intimidad/fraternidad, siendo representado visualmente desde el sentir de los personajes con técnicas de superposición, cámara lenta, juego de luces, efectos de deformación, entre otros. El **expresionismo** se aplica visual y narrativamente desde el concepto de la sombra como entidad presente, asustando a los protagonistas con su presencia, pero más allá de ser algo “real” es una la representación visual de lo que no han logrado exteriorizar y que permanece en la oscuridad por miedo al que dirá la sociedad. Por último, el **surrealismo** se presenta como lo absurdo de las situaciones, es lo que sobrepasa el límite de lo racional dentro del universo, esto se ve claramente cuando la madre del protagonista controla a su hijo como a un juguete, todas estas características pueden verse a continuación en la Figura 21.

Figura 21

Fotogramas de VITIUM, corto de elaboración propia (2025)



Impresionismo



Expresionismo



Surrealismo

Fuente: Elaboración propia (2025).

Cierro con una frase que dice Dan Kwan (*Daniels*) en una entrevista sobre qué quería hacer sentir a las personas al ver la película y me relaciono mucho con lo que dice:

Me gustaría que cuando la gente salga de la sala, amaría que hicieran catarsis, que se sintieran de alguna forma identificados con el caos que viven diariamente y con la esperanza de que encuentren que existe una manera de vivir gracias a nuestra película.

(SpoilerTime, 2022, 3:01)

Eso es lo que quiero con VITIUM.

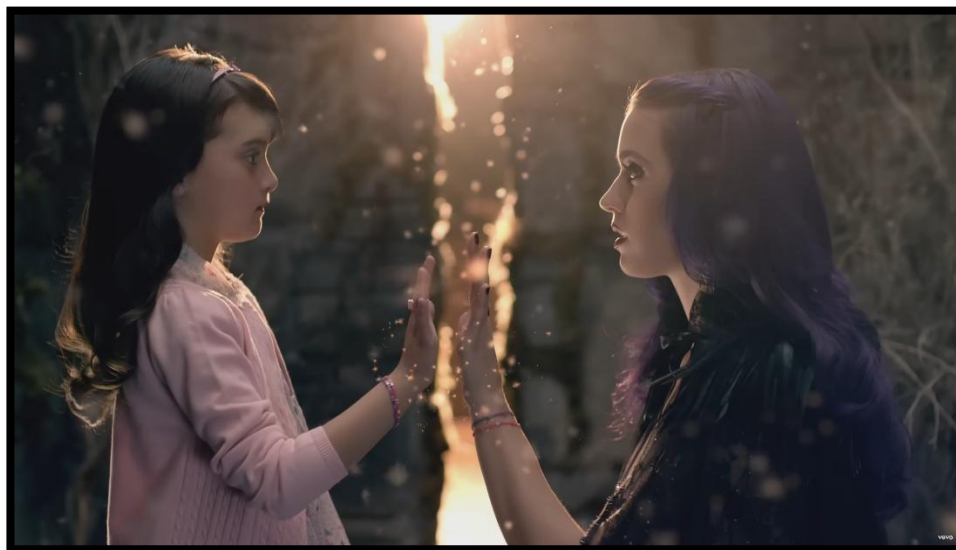
Referentes Musicales

La música siempre ha sido parte fundamental de mi vida, desde la melodía, hasta el tono, intensidad y ritmo, es una experiencia cerrar los ojos, quedar en plena oscuridad y utilizar el sentido de la audición para traer consigo emociones, sensaciones e incluso reconocimiento e introspección.

Wide Awake de Katy Perry es un proyecto bastante personal de la artista que invita a reconocer ese niño/a interior que tenemos por dentro, como se ve en la Figura 22, que nunca se ha ido y que nos protege con todo lo que ha aprendido, como dice la letra “Desearía haber sabido entonces lo que se ahora, no me hubiera sumergido ni hecho reverencia, la gravedad duele la hiciste tan dulce, hasta que desperté en el concreto” (Katy Perry, 2012, 1:20), además del mensaje, la propuesta visual es asombrosa y apoya mucho el concepto de identificar quien o que cosa está acompañando al protagonista en su proceso.

Figura 22

Fotograma del video musical de Wide Awake (Katy Perry, 2012)



Fuente: Adaptado de Katy Perry (2012).

Sigo Aquí (Ubago, 2002) es una adaptación latina de su versión original titulada *I'm Still Here* (Rzeznik, 2002), hecha para la película animada *El planeta del tesoro* (Musker y Clements, 2002). Es una película que habla de la búsqueda de un propósito, de cumplir un rol en la sociedad, de la pérdida familiar y de ser una persona diferente a los demás, motivos que se pueden ver reflejados en las escenas de la Figura 23; la canción en su versión latina ofrece fragmentos interpretados de una forma única que causa un reconocimiento en la persona que la escucha desde su inicio: “Soy la pregunta del millón, siempre la interrogación, no respondas que si porque si, y que, que podrías tu decir si yo no te voy a oír, no me entiendes, que nunca seré lo que esperas de mí” (Ubago, 2002, 0:20). Hasta su final cerrando con “Y yo solo quiero ser real, y sentir el mundo igual, que los otros, por ellos, por mí, ¿por qué yo tendría que cambiar?, ¿nadie más lo va a intentar? Estoy solo y sigo aquí” (Ubago, 2022, 2:44).

Figura 23

Fotogramas de El planeta del tesoro (Musker y Clements, 2002)



Fuente: Adaptado de Musker y Clements (2002).

Por último, la canción *Antes que el mundo se acabe* (Residente, 2020) fue la impulsora de la idea de materializar la sombra en la vida real para VITIUM, aun no había historia ni personajes, iba en el metro de Medellín de camino a casa y sonó en la lista aleatoria de mi

Spotify, fue el momento y lugar correcto para entender que quería contar, vi a un joven encontrarse con su sombra en un lugar silencioso y con poca luz, al escuchar los fragmentos: “Somos solidarios por naturaleza, por eso cuando yo bostezo, tu bostezas. Por eso yo te protejo y tú me proteges, Por eso compartimos el aire que respiramos desde el mismo eje” (Residente, 2020, 1:32), motivos que se pueden ver en la Figura 24. Y como en su cierre menciona:

Perdimos el centro, antes de volver a fuera, hay que regresar adentro. Y que todo sea distinto, y la verdad nunca se rinda. Hasta las cosas lindas, deberían ser más lindas. Y si este es el final le encontráremos la belleza. Quizás en realidad, ahora es cuando todo empieza. ¿Quién sabe? Pero, por ahora nos damos un beso antes que el mundo se acabe. (Residente, 2020, 2:49)

Figura 24

Fotograma del video musical de Antes que el mundo se acabe de (Residente, 2020)



Fuente: Adaptado de Residente (2020).

Aunque es una canción netamente romántica como se demuestra en su videoclip con una variedad de parejas de diferentes países compartiendo un beso íntimo entre ellas varias figuras reconocidas, no puedo dejar de pensar en como la interpreté yo desde un inicio y la inspiración que me dio para la cimentación de lo que sería VITIUM.

Hay más composiciones que acompañan este listado como *I could be the one*, *Levels* o *Silhouettes* de Avicii, quien en el más reciente documental del fallecido compositor de música electrónica, *Avicii - I'm Tim* (Burman, 2024), véase su portada con el fallecido Avicci en la Figura 25, destacan sus melodías junto a el proceso de estrés y ansiedad que le produjo la fama internacional a nivel corporal y mental, lo que llevo a su suicido en 2018.

Figura 25

Portada del documental Avicii - I'm Tim (Burman, 2024)



Fuente: Adaptado de Burman (2024)

Marco Teórico

Empezar a investigar acerca de un tema tan personal como la ansiedad, la depresión y las crisis de pánico ha sido una tarea bastante grata puesto que me trajo no solo un aprendizaje, si no una visión más clara de lo que deseaba contar en la historia y en su narrativa visual; desde que leí *Creatividad, S.A.* de Ed Catmull (2014), me inspiró mucho su pensamiento del tipo de películas que se hacen en *PIXAR* y es que, como dice dicho autor “Si hacíamos algo que a nosotros nos gustaría ver, otros también querrían verlo” (p. 6), y en este caso quiero ver un película donde la sombra habla más del interior de una persona, de sus deseos, inseguridades y miedos.

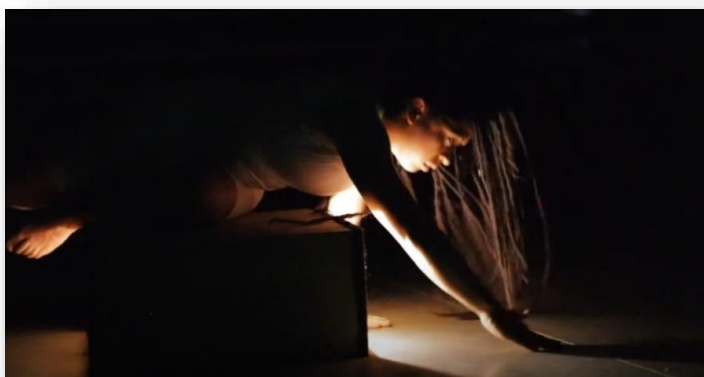
Teniendo claro mis referentes teóricos, filmográficos y musicales, deseo profundizar el proceso que tuvo Tania Cardona (2021) en su tesis *OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS*, aquí aborda el tema de la sombra desde una pregunta y es: “¿No se podrá encontrar valor también en la oscuridad y las sombras, en un territorio desconocido que, de cierta manera, nos aterriza en un mismo presente a la vez incierto, a la vez íntimo?” (p. 8). Normalmente no sólo en la teoría del color sino también en gran parte de la representación artística que nos precede, la iluminación se ve en el color blanco, este es la suma de todos los colores y se relaciona a la paz, la claridad y el entendimiento, por lo contrario la oscuridad se ve en el color negro que es la usencia del color y basado en la ciencia busca absorberlo de diferentes maneras como un agujero negro que absorbe todo a su paso o un simple globo negro que a la luz del sol explota por esta. Desde un principio se tuvo el interés de tergiversar esta simbología que trae consigo los “colores acromáticos”, según la página web oficial de Adobe, que se especializa en la creación de programas de diseño, edición de audio y video:

Algunas personas consideran el blanco como un color, porque la luz blanca comprende todas las tonalidades del espectro de luz visible. Asimismo, se considera que el negro es

un color porque se combinan otros pigmentos para crearlo en un papel. Sin embargo, en un sentido técnico, el negro y el blanco no son colores, son tonos. Aumentan los colores. (Presler y MacNair, s.f., párr. 4)

Con ello presente y parafraseando a Jung (1971), “se puede decir que no se alcanza la iluminación fantaseando sobre la luz sino haciendo consciente la oscuridad, Tania Cardona en su tesis también menciona como la oscuridad cuando no la vemos, si no que estamos dentro de ella puede llegar a ser un espacio liberador donde puedes ser tú mismo(a), parafraseando a Carl Jung, Tania Cardona dice que “La sombra se forma junto con la persona, y la sombra se suele reprimir al inconsciente, causando grandes problemas como las adicciones y la autodestrucción. Al integrar y aceptar la sombra, como se observa en la Figura 26, se puede generar un renacimiento psicológico” (2021, p. 46). Además de esto al enfocar este tema en la danza, Tania Cardona utiliza el cuerpo como vehículo de conexión con lo que siente y desea transmitir, “El cuerpo se expresa, y a veces, desde un lugar que la conciencia desconoce; como si se tratara de una conciencia diferente que no parte del intelecto” (2011, p. 50). Las respuestas inconscientes que salen de nuestras acciones físicas pueden hablar más de lo que expresamos con la voz.

Figura 26



Fotograma de OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS de Tania Cardona (20

Fuente: Adaptada de Tani Cardona (2021b).

Gracias al significado de los colores acromáticos y el mensaje de Jung junto el trabajo de Tania Cardona encontré un punto de partida para el simbolismo de estos colores contrastantes, donde para alcanzar un estado de plenitud y conciencia no hay que perseguir siempre el blanco si no habitar y reconocer el negro que habita entre nosotros; para pasar del texto a la imagen conecté con un Filmmaker en TikTok llamado Oswaldo Cepeda (moodydarkroom, 2023), cuyo trabajo puede verse en la Figura 27 en donde por medio de una propuesta aborda el tema de “recuerdo distorsionado” a través de seres luminosos, más allá de la simbología que trae consigo se utilizará este referente como técnica para representar estos “colores acromáticos” en la historia.

Figura 27

Capturas de pantalla del trabajo de Oswaldo Cepeda (moodydarkroom, 2023)



Fuente: Adaptada de moodydarkroom (2023).

Hay una frase muy común de motivación que dice “dentro de toda oscuridad hay luz” pero siento que es importante pensar que “entre tanta luz es bueno ver oscuridad”; lo relaciono directamente con lo que pasa con muchos jóvenes hoy en día, en donde tratan de llenar vacíos internos o espacios sin habitar con excesos tangibles, ya sea de manera consciente o inconsciente, como me pasó a mí. Farid Dieck (2024) filósofo reconocido en la actualidad

destaca en varios de sus video análisis de películas cómo la tecnología se ha convertido en una proyección del individuo en especial por las redes sociales, en su video *El SIGNIFICADO detrás del MULTIVERSO | Everything Everywhere All At Once | Relato y Reflexiones* toma el concepto de las vidas posibles de un individuo, relacionándola con la conexión virtual y como vivimos de algo que no existe dejando de lado lo que nos rodea e impacta realmente en nosotros. Al respecto Farid Dieck (2024) dice que:

En cierto modo el internet es nuestro propio multiverso, nos movemos a través de un flujo constante de vidas ajenas, ideas y emociones que se presentan por medio de imágenes, textos y videos que se suceden sin cesar, cada una capaz de empujarnos en una dirección distinta, saturándonos de opciones y dejándonos atrapados en un estado de agobio e insatisfacción. (24:29)

Esta saturación excesiva de la tecnología y como su luz intensa llama al individuo a consumir más será clave en el desarrollo final del cortometraje.

Al ocupar el cargo de guionista, director de fotografía, supervisor de vfx y director se abarcó una amplia variedad de elementos narrativos que trascienden mucho más que solo tener una “imagen bonita.” Desde un inicio supe que VITIUM ocupaba el potencial de tener una sustancia visual impactante por el universo que se tenía pensado establecer, pero si este carecía de una simbología clara o de un enfoque y tratamiento interno fracasaría porque terminaría siendo un producto superficial, además de que esto es uno de los elementos que la historia misma desea abordar; es por ello que la investigación además de retratar la sombra en un producto cinematográfico como algo tangible, se priorizó indagar en la generación de está en la psique de la persona, como nace, como se presenta, como se siente y como se integra; por ende la mejor manera de comenzar fue a partir del psicoanálisis.

En el libro *ENCUENTRO con la SOMBRA* de Connie Zweig y Jeremiah Abrams (1993) toman los conceptos de varios escritores y filósofos sobre este tema hablando de cómo se representa en la vida diaria, en las actitudes, pensamientos, movimientos políticos e incluso sueños; como dice Connie Zweig en el prólogo, esto es para “Encontrar una forma de cartografiar el camino del descenso y de llevar luz a la oscuridad” (Zweig y Abrams, 1993, p. 13). Y todo esto a partir del pensamiento jungiano. Aquí hablan del cambio personal que existe en esta búsqueda y su reconocimiento; en palabras de Carl Jung:

Es inminente un gran cambio en nuestra actitud psicológica. El único peligro que existe reside en el mismo ser humano. Nosotros somos el único peligro, pero lamentablemente somos inconscientes de ello. En nosotros radica el origen de toda posible maldad. (Zweig y Abrams, 1993, p. 28)

Los subtemas para tratar en la construcción de los personajes, situaciones, desarrollo, elementos técnicos como fotografía y fondo sonoro en VITIUM serán los siguientes:

La sombra en los sueños por medio de la voz de Marie Louise Von Franz (1993), se aborda la liberación del subconsciente en un entorno donde no tenemos control, un espacio donde se explora como “La sombra no constituye la totalidad de nuestra personalidad inconsciente si no que tan solo representa aquellos atributos o cualidades desconocidos o poco conocidos del ego” (p. 78). Con ello se puede establecer una relación con el movimiento expresionista mencionado anteriormente.

En ***La anatomía del mal*** de John C. Pierrakos (1993), encontré un dialogo de como por medio de la palabra *distorsión*, se puede presentar la sombra en nuestro organismo y emocionalidad, ya sea por la baja energía corporal, el estado de ánimo, como se intensifica la

represión de los pensamientos y deseos, la distancia que tomamos del mundo, entre otros, todo esto enfocándolo desde su contraparte, el “bien”. Al respecto dice Pierrakos que:

¿Qué sucede cuando una persona está enferma? De algún modo su conciencia y sus energías se modifican. Su conciencia, por decirlo así ha alterado el funcionamiento de su mente, lo cual, a su vez, distorsiona el movimiento natural de la vida y altera todas sus manifestaciones. (1993, p. 159)

En este subtema se logrará profundizar el movimiento impresionista, puesto que trae consigo la subjetividad de como cada ser humano de manera individual percibe sus emociones, como las relaciona con su cuerpo y con el entorno que lo rodea.

En *La creación del falso yo* de Harvie Hendrix (1993), aborda la construcción de una sombra reprimida del niño/a por las actitudes y comportamientos que vienen del lado paterno y materno, como empieza a tomar molde aquella parte que el individuo menor deja a un lado por enorgullecer y cumplir las expectativas que tienen sus progenitores, como lo afecta desde un inicio hasta el pasar del tiempo, en palabras de Hendrix: “Finalmente el niño llega a la conclusión de que ciertos pensamientos y sentimientos son tan inaceptables que deben ser eliminados” (1993, p. 105). Se utilizará este subtema para explorar el movimiento surrealista por medio de la manipulación materna hasta llegar al punto donde rosa lo absurdo en el control que tiene sobre su hijo Andrés.

La Sombra en la vida cotidiana de William A. Miller (1993) aborda el tema de las proyecciones que cada uno tiene frente otro ser humano ya sea un ser cercano, una celebridad o la misma pareja, esto por medio de sueños o metas no cumplidas, lo que causa envidia o admiración; analiza el sentido del humor puesto que este es uno de los aspectos que denotan más los pensamientos internos, también las acciones involuntarias más conocidas como “Lapsus

Linguae” y lo que esperamos proyectar para lo demás, un estilo de vida saludable, felicidad o todo lo contrario, en VITIUM esto se verá desde las reacciones de los personajes frente a las situaciones que suceden a su alrededor y la observación entre todos.

Cuando la tecnología daña de Chellis Glendinning (1993) dice: “Vivimos en un mundo cuya tecnología se cobra cada vez más víctimas y resulta más dañina para la salud” (p. 197). Aborda el tema desde el consumidor junto con el proveedor de está, señala como los avances tecnológicos se convirtieron en un destino que no ha sido elegido, junto con esta información se abordará el tema de las proyecciones virtuales, como estos son reflejados por medio de una pantalla que te dice de manera inconsciente que estilo de vida deberías tener, esto es un tema secundario pero importante en la trama.

Los temas planteados en este marco teórico serán profundizados con un mayor foco en el texto argumentativo, puesto que al este trabajo de grado ser un tema tan personal, se acabará cada ítem desde el reconocimiento de mi proceso evolutivo con el tema de la sombra desde que caí en depresión junto con los pensamientos suicidas.

Metodología

A partir de la anécdota comentada al inicio sobre el encuentro con mi sombra más las bases teóricas e inspiración presentadas se abordará el concepto de la sombra desde una perspectiva jungiana, explorando cómo la investigación teórico-interpretativa permitió cimentar las bases para la creación del guion, así como influyó en la decisión de dirigir y realizar la fotografía de VITIUM. Además, este proceso facilitará el análisis y la relación de diversas fuentes bibliográficas con el propósito de desarrollar un discurso coherente sobre la sombra, su aplicación, su reconocimiento en mi vida y su representación en la narrativa cinematográfica. Para ello, se examinará la construcción de personajes en distintos filmes, desde la animación hasta el *live-action*, explorando cómo el tema es abordado a través de diferentes tramas y subgéneros.

Se llevará a cabo una revisión bibliográfica exhaustiva de autores relevantes en la psicología analítica y áreas afines. Los textos integrados en el marco teórico serán clave para comprender la sombra en su dimensión psicológica, su manifestación en la vida cotidiana, los sueños y la construcción del falso yo, todo ello complementado con referentes cinematográficos. Finalmente, el desarrollo del texto argumentativo seguirá una estructura lógica que facilite la exposición clara de las ideas. Se integrarán ejemplos y reflexiones propias para complementar el análisis teórico, asegurando así una discusión crítica, fundamentada sobre el tema y como se deseó aplicar en la historia en la que se basa este trabajo de grado.

Subtemas y Corpus Fílmico

La Sombra tiene numerosos significados e interpretaciones, en esta ocasión por medio del pensamiento junguiano se hablará de como aparece en diferentes contextos sociales desde la niñez hasta la adultez; cabe aclarar que esta no es una tesis de psicología, pero la información adquirida será la base de análisis de diferentes filmes que toman parte este concepto trayéndolo al cine representado de diferentes formas y me dieron a mi inspiración para la creación de personajes, situaciones e historia de VITIUM.

Los apartados a tratar más adelante son: *La anatomía del mal* de John C. Pierrakos (1993), *La sombra en los sueños* por medio de la voz de Marie Louise Von Franz (1993), *La creación del falso yo* de Harvie Hendrix (1993), *La Sombra en la vida cotidiana* junto a William A. Miller (1993) y por último *Cuando la tecnología daña* con Chellis Glendinning (1993). Escogí estos apartados para la creación de la historia porque fueron los que más me causaron interés e identificación para mi proceso de entendimiento respecto al tema; también para una mayor comprensión se definirán algunas palabras como “distorsión”, “proyección” entre otras. A partir de este pensamiento y con esta información voy a desglosar cuatro películas que serán la base central de mi corpus fílmico, cuyas tramas y posters pueden verse en la Figura 28, siendo estas: *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022) y *Un Cadáver para Sobrevivir* (Kwan y Scheinert, 2016), filmes donde se aborda el tema de la depresión, intento de suicidio, identificación y represión de las emociones. *Spider-Man: A Través del Spider-Verso* (Dos Santos et al., 2023) puesto que aquí el tema de la identidad, las máscaras y las relaciones sociales son el foco principal, además de ser una propuesta animada que trae consigo ventajas de parte del medio visual dando más libertad a la hora de contar el tema a diferencia de un filme en Live Action. Por último, está *El club de la pelea* (Fincher, 1999), que, aunque no impactó de la

misma manera que las anteriores en mi persona logra representar de forma directa los temas a tratar; también habrá menciones a otros filmes al largo del texto que expandirán el rango de edad del público que ha visto este tema en varias propuestas y van desde películas animadas como *Buscando a Nemo* (Stanton, 2003) hasta películas como *El Cisne negro* (Aronofsky, 2010).

Figura 28

Tramas y posters de *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (2022), *Un Cadáver para Sobrevivir* (2016), *Spider-Man: A Través del Spider-Verso* (2023) y *El club de la pelea* (1999)



Fuente: Adaptada de Kwan y Scheinert (2016 y 2022), Dos Santos et al. (2023) y Fincher (1999).

Todos estos filmes tienen una trama distinta con personajes variados, situaciones y acciones diversas, pero tienen algo en común y es el tema, el cual es la emancipación del individuo frente a la sociedad y las consecuencias que trae ello en sus vidas.

Anatomía del Mal

El término “distorsión” puede ser abordado desde diversas perspectivas teóricas, narrativas, estéticas y coloquiales, pero en este contexto de la investigación creación, nos referiremos en primer lugar y como base, a una de las definiciones oficiales ofrecida por la Real Academia Española (RAE), ésta la describe como la "Acción de torcer o desequilibrar la disposición de figuras en general o de elementos artísticos, o de presentar, interpretar hechos, intenciones, etc., deformándolos de modo intencionado" (2024, párr. 3). Es gracias a la distorsión que un tema puede expresarse de diferentes formas creando diferentes universos; cimentando y evolucionando la complejidad de las situaciones llegando a una catarsis donde cada protagonista y sus compañeros tienen un cambio completo, de negativo a positivo o positivo a negativo (depende del punto de vista).

Puedo decir que he vivido entonces de manera fáctica, y más de una vez, este fenómeno de lo real desfigurado a causa de la ansiedad y el estrés. Estar en situación de distorsión, desde mi experiencia, es atravesar la realidad tangible y descubrir un mundo lleno de luxación donde nada es claro. En su momento pensé que era el fin de mi comprensión del entorno, de mi hábitat y que con esa disolución se derruían las ideologías, los pensamientos y las formas del sentir. Las voces en mi mente se volvieron ensordecedoras, como si cobraran vida propia y comenzaran a dominar la realidad que percibía, perturbando cada aspecto de mi experiencia sensorial. La percepción del tiempo se desfiguró, y me hallé atrapado en un estado de alerta constante, como si estuviera inmerso en un universo paralelo y ominoso. Ahí fue cuando supe que no vivía en el mundo que quería habitar. Ahí fue también cuando supe que el cine y de igual forma cierta literatura, podían tenderme un puente de regreso.

Cuando hablamos de la “*Anatomía del mal*”, Jhon C. Pierrakos (1993) dice:

El principal rasgo distintivo de la enfermedad, por el contrario, consiste en la distorsión de la realidad, la disposición de la realidad corporal, de la realidad emocional y de la realidad de la verdadera naturaleza de los demás y de sus acciones, El enfermo suele considerar que sus problemas están causados por factores externos. (p. 159)

Vale la pena acá señalar algo breve sobre el pensamiento junguiano que abordamos en este trabajo y como se denomina la "sombra". Según nuestras pesquisas¹ esta noción representa un concepto fundamental en la teoría psicoanalítica pues aborda aspectos profundos del inconsciente humano y como estos ejercen una fuerza notoria, en el pensar, el sentir y el proceder del individuo. Este término de Sombra fue acuñado por el psiquiatra suizo Carl Gustav Jung, y específicamente se refiere a aquellas partes de la psique que están relegadas al inconsciente debido a su incompatibilidad con la imagen idealizada que cada individuo busca proyectar hacia el exterior. Engloba aspectos ocultos de la personalidad que contienen emociones, impulsos y deseos reprimidos o no reconocidos por el sujeto. Estos elementos, al permanecer en la oscuridad del inconsciente, pueden manifestarse de manera involuntaria e influir en el comportamiento consciente de la persona, muchas veces dando lugar a poderosos y desbordados conflictos internos y externos. Es por esto que de los aspectos más interesantes del concepto de la sombra es su relación con la identidad y la integración personal. Jung sostiene que negar la existencia de la sombra o reprimir sus contenidos puede llevar a la fragmentación psicológica y a la aparición de síntomas psicológicos y emocionales. En palabras del propio Jung: "Todo lo que nos irrita de otros nos lleva a un entendimiento de nosotros mismos" (Jung, 1971, p. 20).

¹Pesquisa: Información o indagación que se hace de algo para averiguar la realidad de ello o sus circunstancias (Real Academia Española, 2024, párr. 1).

En su obra seminal "Las relaciones entre el yo y el inconsciente", Jung (1971) profundiza en la importancia de reconocer y abrazar la sombra como parte integral del proceso de individuación, que implica la integración de todos los aspectos de la psique para alcanzar la totalidad y la autenticidad personal, "La forma viva necesita sombras profundas para que aparezca en toda su plasticidad. Sin esas sombras queda como un trampantojo sin volumen real; o un niño más o menos mal criado" (Jung, 1971, p. 142).

¡He vivido en sombra! Y ahora soy consciente de ello, por eso es que esta investigación es un golpe de realidad tras otro de entendimiento y aceptación, porque aquel momento donde me encontraba en el Metro de Medellín padeciendo un ataque de pánico, la realidad corporal y externa estuvo alterada un 100% bajo el poder de distorsión. Las personas no parecían humanas, los vagones no se distinguían, a pesar de llevar lentes, no encontraba nitidez en lo que veía. Todo aquello fue una especie de representación tangible del entorno que me rodeaba y que en un corto pero intenso lapso, me enseñaba como estaba internamente; ensombrecido. Me encontraba en un estado de desconcierto profundo, incapaz de aceptar la novedad de lo que me acontecía, pues aquella situación me resultaba ajena e impropia. Sentía como si una extraña presencia habitara en mi ser; las voces en mi mente susurraban "dejar a mi novia", "dejar el trabajo" y otros inesperados mensajes más. Palabras que atribuía a una entidad externa para evadir la verdad incómoda que yacía en mi interior. En aquel momento resistía con fuerza aquella negación, la idea de aceptar lo que realmente anhelaba para mí mismo era algo imposible de aceptar.

En la película *Mission: Impossible - Fallout* (McQuarrie, 2018) el antagonista principal dice: "Ante mayor sufrimiento, mayor paz"; siempre me quedó resonando este pensamiento y aunque un ser humano no busca sufrir, es de esta manera que se aprende y se entiende lo que pasa, aplicando esto para la vida.

Según la página MedlinePlus en promedio “un ataque de pánico dura de 10 a 20 minutos si se trata de una manera responsable y consciente” (MedlinePlus, 2024, párr. 4), como yo no conocía del tema esta sensación duró el trayecto de la estación Niquia a San Antonio, luego nuevamente a Niquia y por último el camino hasta mi casa, esto da una duración aproximada de 1h 20min constantes de sintomatología de: Palpitaciones, Sudoración, sensación de falta de aliento o ahogo, temblores o sacudidas, sensación de atragantarse, opresión o malestar torácicos, náuseas, aturdimiento, despersonalización, miedo a morir y por último el síntoma que más temía era el miedo a perder el control. Estos son síntomas que aparecen en el *DSMI IV o Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales* (American Psychiatric Association, 1994), fueron los que sentí, y juntos se describen como una Crisis de angustia o “Panic attack”. Cuando llegué a casa no lograba encontrar una comprensión de lo que sucedió, esto me llevó a sucumbir ante la desesperación y el miedo que llevaron a la depresión. En aquel momento de mi vida, me encontré colocando una barrera forzosa a los pensamientos y deseos liberados, lo cual tuvo consecuencias negativas en mi bienestar mental. Como señala Pierrakos (1993), "La resistencia sofoca las emociones, disminuye el movimiento de la energía y anula los sentimientos" (p. 162). Aunque en ese momento no lograba verlo con claridad, me di cuenta de que lo que estaba experimentando era en realidad una invitación a vivir la realidad interna que anhelaba. Sin embargo, mi negación fue tan profunda que generó un malestar constante en esos primeros meses, ya que, como indica Pierrakos (1993), "El mal solo existe donde hay resistencia a la vida" (p. 163).

Entonces volví al cine y encontré en este lugar una identificación, un reconocimiento; con esta investigación no solo apreció más el significado y los cambios radicales de los personajes en los filmes, si no que me inspiró a crear el mío y empezamos analizando la filmografía

seleccionada con “*La anatomía del Mal*” y como se evidencia completamente en sus personajes principales, cuando se habla de culpar a los demás y reprimir las emociones.

En *Todo en Todas Partes al mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022) Evelyn (madre) culpa tanto a su esposo como a su hija de una manera inconsciente de la vida que tiene y la decisión que tomó de abandonar china la cual hizo decepcionar a su padre; es por influencia de su hija Joy que se sumerge en el Beagle (depresión) anulando las emociones y sentimientos, su expresión corporal denota la poca energía que emplea para hacer las cosas y estas terminan afectando directamente a los demás. Aquí la sombra de Evelyn se ve reflejada en su insatisfacción con su vida actual y como para no verla en si misma culpa a los demás creando un conflicto entre todos.

En *Un Cadáver Para Sobrevivir* (Kwan y Scheinert, 2016), Hank (protagonista) utiliza como excusa “Lo que van a decir los demás” si actúas de una forma “diferente” o “rara” para no ser la persona que en realidad él quiere ser, esto implanta un problema con sus personas más allegadas especialmente con su papá, pero la realidad es que el problema es más interno que externo, también al Hank limitar y subvalorar las emociones de Manny (Cadáver) es menos capaz de encontrar un camino para regresar a casa, lo que no sabe Hank es que estás emociones son en realidad propias de él y es cuando se deja liberar emocionalmente ayudando a Manny a recordar que encuentran el camino a casa cuando menos lo buscan. La sombra de Hank es representada por medio de Manny el cadáver, y es por medio del reconocimiento que este empieza a tener vida, esto es una simbología a que la autoestima de Hank empieza a tener fuerza y puede avanzar en su camino.

En *Spider-Man: A través del Spider-Verso* (Dos Santos et al., 2023), la Mancha (villano) culpa a Miles por su mutación, Miguel (antagonista) está enojado y triste todo el tiempo por la

destrucción de su universo por romper el canon y Miles (protagonista) se decepciona porque sus amigos le mintieron respecto a su destino, estos tres personajes buscan justificar sus emociones culpando a personas externas; también el concepto de la máscara en esta película es muy importante, puesto que Miles y Gwen (protagonistas) se resisten a contar su secreto a sus padres por ende su energía siendo ellos mismos disminuyen cuando no usan la máscara. La sombra en esta ocasión se presenta por medio de la culpabilidad de nuestro ser hacia una persona u objeto, se externaliza un problema que realmente pertenece al interior.

En *El Club de la Pelea* (Fincher, 1999) es más directo y se ve a Tyler Dunder “Amable” culpando a Tyler Dunder “Malvado” por las cosas que están pasando, también sucede con Marla (interés amoroso) puesto que al hacer lo mismo que Tyler Dunder “Amable” de colarse en grupos de apoyo para soltarse emocionalmente y llorar exterioriza en ella la falsedad y culpabilidad que el mismo siente al ir a estos grupos, también la monotonía de Tyler Dunder “amable” al intentar alcanzar una posición establecida en el Status-Quo que no disfruta, se ve en sus movimientos, expresiones, acciones, la resistencia de las emociones, y es cuando empieza a salir de la zona de confort que emerge un nuevo él Tyler Dunder “Malvado” pero aún no lo acepta del todo. Aquí la sombra toma una forma tangible en la vida de Tyler Dunder “amable” solo que este la considera un ser aparte, peculiarmente lo culpa de todas las cosas que están pasando por sus acciones, pero no es hasta el final que se da cuenta que este ser que llegó a su vida siempre fue el en un principio, solo que no era capaz de reconocerlo.

Esta filmografía seleccionada no solo fue escogida por su narrativa o temática puesto que existe millones de obras cinematográficas que abordan esto, pero es gracias al reconocimiento que tuve al ver estos filmes que me ayudaron a entender como salen nuestros deseos más profundos y como en su mayoría al inicio, los rechazamos por miedo a una opinión pública o

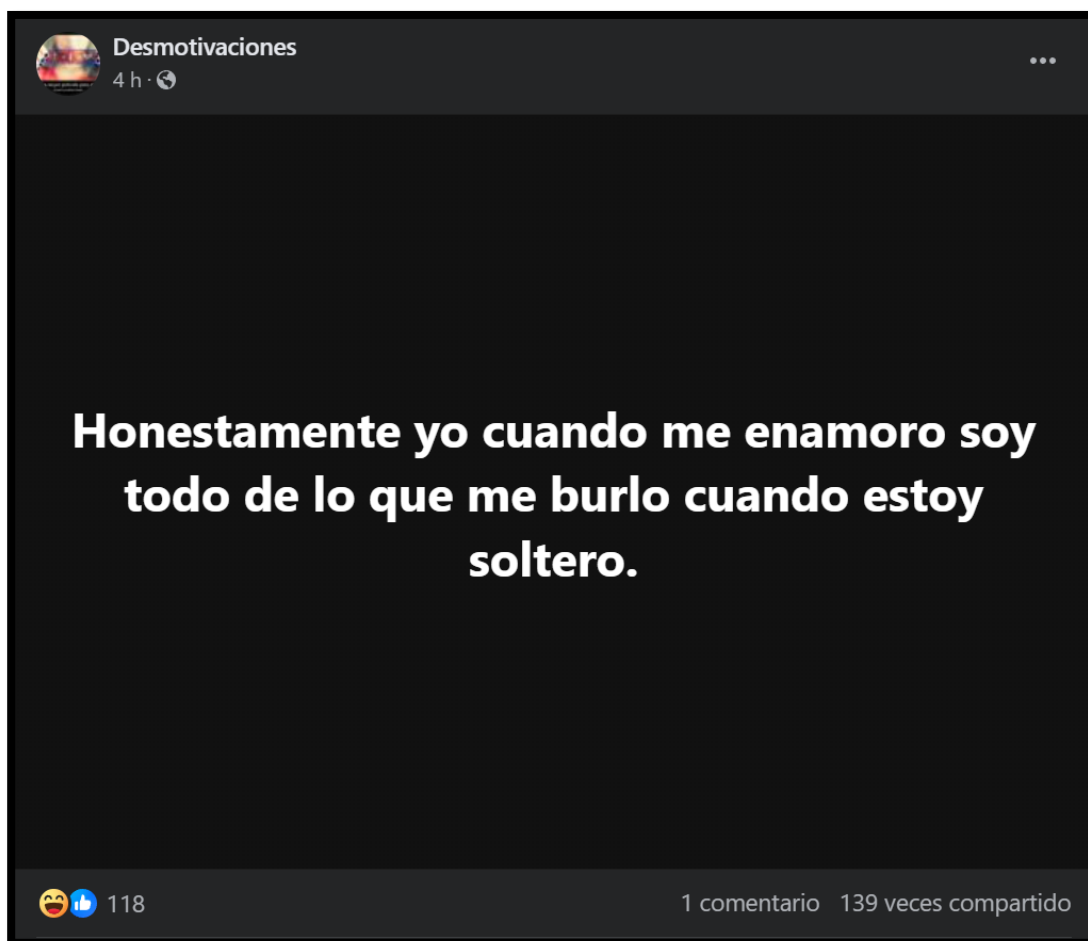
medio social, este tipo de cine no solo me salvó la vida con sus historias y medios de contar este tema, si no que cada situación e interpretación plantó en mi un referente que llevaron a inspirarme para crear VITIUM.

La Sombra en los Sueños

Marie Louise Von Franz (1993) aborda esto desde la “*proyección*” de nosotros en el otro. Desde el pensamiento Junguiano la proyección es un concepto fundamental dentro de la psicología analítica desarrollada por Carl Gustav Jung, quien expandió y divergió de las ideas de Sigmund Freud para profundizar en la exploración de la psique humana, Freud “mantiene una definición del concepto que expulsa del espacio intrapsíquico el displacer, mientras que en Jung los contenidos subjetivos pueden ser negativos/displacenteros, pero también positivos” (Fodale Vargas, 2016, p. 96). Directamente desde la perspectiva junguiana, la proyección se define como un mecanismo psicológico inconsciente mediante el cual ciertos aspectos no reconocidos o no aceptados de la propia psique son atribuidos a otras personas, objetos o situaciones externas, estas personas, objetos o situaciones pueden ser positivas o negativas, pero hacen falta dentro de la vida del individuo (Fodale Vargas, 2016). Este proceso refleja un reconocimiento externo de lo que no puede o no quiere ver en sí mismo en ese momento. En lo personal puedo obsérvalo día a día con amigos, compañeros o familiares cuando se habla de relaciones románticas, personas solteras al ver parejas dándose afecto físico y emocional en gran medida les provoca una reacción de envidia o falta, por lo que optan en muchas ocasiones en mirar de manera extraña, reírse o criticar; claramente esto no sucede con todo el mundo pero si con personas que proyectan en las parejas que ven la soledad en la que vive cada ser individualmente; por medio de las redes sociales podemos observar esto con los post que realizan diferentes páginas y se ven por medio de las reacciones como una connotación cómica, como el ejemplo de la Figura 29.

Figura 29

Publicación de la página de Facebook Desmotivaciones (2024)



Fuente: Adaptada de Desmotivaciones (2024).

Dentro del marco teórico de Jung, la proyección se entiende como un mecanismo de defensa psicológico que opera para proteger al individuo de enfrentar aspectos conflictivos o indeseables de su propia personalidad. Por ejemplo, una persona que experimenta fuertes sentimientos de envidia hacia otros podría proyectar esta emoción y convencerse de que son esas otras personas las envidiosas. De manera similar, individuos que niegan su propia agresividad pueden percibir a los demás como agresivos y hostiles, proyectando así sus propios conflictos internos sobre el mundo exterior. Quiero colocar de ejemplo una de las subtramas de la serie

colombiana *La Primera Vez* (García, 2023) en donde el personaje de Martín Salcedo en un momento de descontrol bajo la influencia de sustancias psicoactivas deja salir su pensamientos y deseos más profundos compartiendo intimidad sexual con uno de sus amigos recibiendo sexo oral, es a partir de este momento donde nos damos cuenta de la actitud ruda y fuerte que tiene durante toda la temporada; como esta historia es ambientada en una Colombia de los años 70 después de Martín despertar, todo su grupo de compañeros del colegio se dan cuenta de lo que pasó, este personaje no solo niega lo sucedido en aquel momento, si no que culpa a su amigo de haber abusado sexualmente de él; los compañeros al no creerle se siguen burlando y este toma la decisión de golpear al amigo con el que tuvo intimidad hasta llegar al punto de casi matarlo, dichas escenas pueden verse reflejadas en la Figura 30.

Figura 30

Escenas de La Primera Vez (García, 2023)



Dejarse llevar por el deseo



Proyección frente a la sociedad

Fuente: Adaptada de García (2023).

Jung sostiene que la proyección no solo influye en la percepción individual, sino que también tiene un impacto significativo en las relaciones interpersonales (Jung, 1971). Según su perspectiva, tendemos a ver en los demás lo que realmente está dentro de nosotros mismos, lo cual puede distorsionar nuestras interacciones y generar conflictos. Por ejemplo, alguien que

idealiza a una figura de autoridad podría proyectar sus propias expectativas y sentirse traicionado o decepcionado cuando esa persona no cumple con esas expectativas, revelando así la proyección de su propio idealismo sobre otros, en el cine esto es un mensaje directo en gran parte de las películas cuando se habla de la expectativa, un gran referente que me ayudó personalmente a comprender esto es la película *Soul* (Docter, 2020) en donde un Músico de Jazz quiere cumplir su sueño de tocar en un club con los más grandes y es cuando lo logra que se da cuenta de que sigue vacío por dentro, pero la realidad es que en realidad nunca lo estuvo, solo ignoraba el lugar en donde estaba, los momentos que vivió diariamente por pensar en aquello que deseaba, una de sus grandes referentes le da una lección contándole una historia metafórica del tema dándole cierre a lo que sucede, escena y mensaje que ilustran la Figura 31.

Figura 31

Escena de Soul (Docter, 2020)



"Escuché esta historia sobre un joven pez, él se topa con un pez viejo y le dice:

"Amigo, estoy buscando esa cosa a la que le dicen océano".

"¿El océano", le dice el otro pez
"Eso es en lo que estás ahora"?

"¿Esto?" Le dice el joven pez.
"Esto es Agua, lo que quiero es el océano".

Fuente: Adaptada de Docter (2020).

Según Jung (1971), trabajar con las proyecciones es esencial para avanzar en el camino hacia una comprensión más profunda de uno mismo y de las dinámicas relacionales que influyen en nuestra experiencia personal y social; aquí entra la sombra como medio de proyección, esta está presente cada vez que sentimos esta sensación de falta, envidia o deseo; en el "mundo real"

puede ser reprimida o ignorada con facilidad, pero es en los sueños cuando el subconsciente toma control y se puede liberar sin filtros en el proceso. Marie Louise Von Franz nos dice que “en los sueños y en los mitos la sombra asume la apariencia de una persona del mismo sexo que el soñador” (1993, p. 80), y complementa explicando que en muchas ocasiones esta sombra toma una posición diferente a la que el soñador tiene en el mundo tangible, como por ejemplo una persona introvertida en sus sueños encontrará un personaje del mismo sexo que sea extrovertido y haga cosas que no haría en su vida rutinaria o viceversa. También cuando se está en el mundo tangible hay algo a lo que se llama “Soñar despierto”. José Luis Rosario Pelayo en un artículo llamado *Cuando el soñar despierto nos separa de la realidad* de la Revista Digital Universitaria dice:

El soñar despierto es aterrador cuando parece no haber distinción entre lo que se sueña y lo que se vive. El aquí y el ahora se vuelve una idea confusa. Con la desrealización, el soñar despierto va de una idealización cursi de lo que anhelamos en la vida a un estado de confusión, en el que no se logra comprender si lo que están registrando los sentidos es real o no, o si se trata de un sueño. (2023, p. 3)

Esto es algo que en el cine se ha visto demasiado con diferentes historias y personajes, una película que se relaciona directamente con este apartado es *El cisne negro* (Aronofsky, 2010) en donde el personaje de Nina interpretado por Natalie Portman envidia a Lily interpretado por Mila Kunis por tener su rol protagónico como el cisne negro, esta tiene pensamientos vividos en el mundo tangible que terminan siendo ensoñaciones de realización personal, como la escena de la Figura 32. Eso es lo mágico del cine, que no solo nos permite abrir la posibilidad de explorar nuevos universos externos si no poder indagar nuestro propio universo que está en lo más oscuro de nuestro interior.

Figura 32

Ensoñación de Nina Asesinado a Lily. El cisne negro (Aronofsky, 2010)



Fuente: Adaptada de Aronofsky (2010).

Fuente: Adaptada de Aronofsky (2010).

Marie Louise von Franz dice que “La sombra de una persona del sexo opuesto nos resulta mucho menos molesta y por ello estamos mucho más predispuestos a perdonarla” (1993, pp. 79-80). Con todo esto, y centrándome en el proceso creativo, encuentro mucho sentido en mi propia experiencia vital, porque mi círculo social más cercano está compuesto principalmente por mujeres, tanto en mi familia como en mis amistades. Esto puede ser porque de mi parte y bajo la enseñanza en la que fui criado, tenía que ser como los demás niños/hombres, personalmente esto no me gustaba, sentía que no lograba encajar y tampoco quería, me daba tristeza y envidia ver como todos los niños formaban sus grupos, compartían intereses en común; mi proyección no partía en ser partícipe de la conversación que tenían, si no tener a alguien con quien compartir mis ideas, pensamientos y gustos, de cierta manera encontré por parte de las mujeres un espacio

seguro para poder hablar más libremente aunque no del todo. En mi vida diaria, rodeado principalmente por mujeres en mi entorno familiar y social, observo paralelos con las estructuras narrativas del cine. La clásica dinámica de un hombre y una mujer como protagonistas en las películas refleja la interacción cotidiana en mi vida. No obstante, en todas estas historias, existe un momento decisivo donde el personaje principal se enfrenta a sus problemas de manera individual, separándose temporalmente de sus seres queridos. Esta separación puede dar lugar a malentendidos y conflictos, ya que los problemas se expresan de manera inadecuada, afectando las relaciones más cercanas y profundas. Marie Louise von Franz complementa esto diciendo que “La proyección oscurece nuestra visión del mundo, destruye nuestra objetividad y siembra de dificultades las relaciones que mantenemos con los demás” (1993, p. 83). Normalmente estas dificultades están directamente relacionadas con los seres más cercanos a los protagonistas por ser personas de confianza donde cada uno puede dejar salir su “sombra” con más facilidad.

Volvamos sustancialmente al cine y al corpus que teje este trabajo de investigación creación:

“La Sombra en los Sueños” permite una apertura de entrar al mundo del subconsciente de los personajes de una película, es un mundo donde no hay barreras y máscaras, es por ello que soñar en muchas ocasiones se siente real y termina siendo una experiencia sensorial hasta que se abre los ojos al despertar, en estas películas se retrata de distintas formas, desde soñar despierto hasta utilizar el tema del multiverso como apertura al mundo del subconsciente.

En *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022) la sombra en los sueños es representada como una versión diferente en otro universo donde principalmente Evelyn (madre) sufre por esas versiones que “no fue” y se atormenta a sí misma por el camino que siguió y donde terminó (En una lavandería en quiebra pagando impuestos); Por parte de

Waymond (esposo) es más comprensible con los problemas de Evelyn (esposa) y Joy (hija); entre Evelyn y Joy comprenderse es más complicado demostrando que la sombra de una persona del sexo opuesto puede ser menos molesta pero una del mismo sexo puede serlo aún más, algo a destacar es que esta construcción madre e hija lleva más tiempo y empeño, no obstante termina siendo más fuerte en su catarsis; por ultimo hablando de las proyecciones en la cinta Evelyn (madre) culpa en silencio a todo el mundo por la vida que tiene, siembra problemas en el hogar a tal nivel que Joy (hija) cae en depresión por las exigencias de su madre, Waymond (esposo) le pide el divorcio por la subestimación que ha tenido con él en el trabajo y su relación amorosa, pero todo proviene del padre de Evelyn que siente una decepción por su hija al irse de su lugar de origen, Evelyn en su afán de no decepcionar más a su padre termina haciéndolo con las personas que habitan su hogar, lo que lo vuelve un círculo vicioso donde Evelyn tendrá que salir de ahí y arreglar las cosas de la mejor manera. Aquí la sombra se muestra por medio de la proyección de Evelyn de querer ser las diferentes versiones de ella, para luego al darse cuenta que no hay necesidad de serlo, si no que ella misma puede ser su propia versión.

En *Un Cadáver para Sobrevivir* (Kwan y Scheinert, 2016), toda la “alucinación” de Hank (protagonista) en su viaje de aceptación propia es por medio de Manny (cadáver), esto podríamos llamarlo como “soñar despierto” pero eso no interviene en la veracidad de lo que ocurrió, lo importante es que el viaje de Hank no fue volver a casa, fue aceptarse a sí mismo, aceptar a su sombra; esto va ligado con la sombra del sexo opuesto ya que Manny (cadáver) ve a los demás como alguien diferente por lo tanto no juzga si es hombre o mujer y acompaña a Hank en su faceta masculina y femenina apoyándolo en su proceso de aceptación, pero como todo proceso de interiorización no es un viaje lineal, cuando Hank (protagonista) empieza a formar un vínculo con Manny (cadáver), es aquí cuando empieza a pensar en qué dirían los demás y empieza a

proyectar sus inseguridades de nuevo, por esto Manny pierde sus poderes y Hank no puede escapar del bosque, las conversaciones entre ambos terminan siendo un monólogo interior de Hank permitiendo dejar entrar los pensamientos de los demás, lo que limita sus deseos y energía para hacer las cosas que quiere y como quiere. La sombra aquí se ve por medio de la proyección hacia el otro, Hank proyecta sus inseguridades a Manny (cadáver) pero resulta que se hablaba a si mismo durante todo el filme.

En *Spider-Man a Través del Multi-Verso* (Dos Santos et al., 2023) esta identificación en los sueños se relaciona más con el tema del multiverso por ende todos los Spider-man/women son felices con su sombra/alter-ego porque pueden ser ellos entre su comunidad, pero Miles y Gwen (protagonistas) lidian en su vida cotidiana por el secreto que guardan a sus seres más allegados, también en el reconocimiento de la sombra en el sexo opuesto se ve en la relación entre Miles y Gwen porque escuchan sus problemas sin juzgar al otro, aunque creen saber lo correcto en la situación del otro respetan su proceso. Por otro lado, el antagonista de esta película Miguel vive en un estado de amargura, preocupación y tristeza por romper el canon de un universo al que no pertenece, en pro de que no pase más utiliza su experiencia como excusa para que los Spiderman no puedan romper el canon y no se caiga el Spider-Verso pero no se tiene certeza de que eso sea verdadero, esto es un ejemplo de cómo este personaje proyecta no solo sus inseguridades si no su fracaso en la comunidad arácnida. Aquí volvemos a ver la sombra proyectada en las inseguridades de los personajes principales y antagónicos, como sienten una inseguridad por el rechazo de los demás cuando el rechazo viene de ellos mismos.

En *El Club de la Pelea* (Fincher, 1999) la sombra aparece en un sueño apasionado donde Tyler Dunder (Bueno) tiene relaciones sexuales con Marla Singer y cuando se despierta resulta que Marla si tuvo relaciones sexuales pero con Tyler Dunder (malo), lo que significa una fractura

en la mente de Tyler Dunder a nivel general porque trae consigo sus pensamientos y sueños al mundo real con acciones reales solo que a cargo de otra persona según él pero todos saben que es el mismo quien comete estas acciones, prácticamente está soñando despierto durante gran parte de la historia. Recordando que Tyler Dunder tiene dos personalidades, desarrolla un vínculo especial con Marla Singer, pero solo toma acción con ella cuando su Alter-Ego (Malo) toma control de sus verdaderos deseos, cuando solo es el “Narrador” (Bueno) proyecta sus inseguridades en las acciones de ella y su estilo de vida. Hablando de las proyecciones en este filme Tyler Dunder (bueno) proyecta en su entorno laboral y social las emociones internas que siente sin decirlas, criticando a su jefe en silencio por la carga laboral, a Marla por copiar su idea de colarse en grupos de apoyo, hay una actitud poco enérgica, triste y pesimista de la vida, pero cuando tiene su fractura mental y trae a Tyler Dunder (Malo) su vida empieza a tener energía y vitalidad puesto que libera sus deseos más oscuros y profundos. La sombra aquí no solo es un acompañante, si no su impulso inconsciente para hacer lo que quiere, al igual que yo en mi situación este personaje de Tyler Dunder (bueno) no la acepta en un principio, pero es cuando se da cuenta de la verdad que tiene que tomar valor y aceptar lo que siente e hizo.

Al igual que las cintas anteriores, en *VITIUM* la historia iniciará con el personaje de Andrés en transición de dejar la medicación, lo que provoca que su sombra empiece aparecer no solo en sus sueños si no en el mundo tangible, empezará el reconocimiento de este lado oscuro, empieza a tener problemas con su madre, amigos e incluso su compañera de casa María que está pasando por un proceso similar, Andrés vive este proceso de individualización comenzando por dejar de ser la máscara que muestra frente a los demás, ese “Falso yo” que sale de su casa día a día y agota a Andrés por el peso que tiene, pero este al final se dará cuenta que no necesariamente es malo.

La Creación del Falso Yo

Harvie Hendrix (1993) sugiere que los niños comienzan a observar y absorber las expectativas, actitudes y comportamientos de los adultos que los rodean. Esta observación externa puede influir en la forma en que el niño construye su sentido de sí mismo y su identidad. Hendrix señala que esta observación puede llevar al niño a adaptar una versión superficial de sí mismo, basada en lo que percibe como aceptable o deseado por los adultos. Por otro lado, Hendrix también explora la dimensión interna de la creación del "Falso Yo" en relación con la invalidación emocional por parte de los adultos hacia el niño. Esta invalidación puede ocurrir de diversas formas, como ignorar las emociones del niño, despreciar sus intereses o imponer expectativas poco realistas. Como resultado, el niño puede internalizar mensajes negativos sobre su valía y desarrollar una identidad falsa para complacer a los adultos y evitar el dolor emocional asociado con la invalidación.

Una cita clave de Hendrix que ilustra este concepto es:

La creación del Falso Yo comienza con la observación del niño hacia el adulto, quien representa un modelo a seguir y una figura de autoridad. El niño aprende a adoptar comportamientos y actitudes que cree que son valorados y aceptados por los adultos. Así es como debe vivirse. (1993, p. 105)

Esta observación inicial se profundiza con la invalidación emocional del adulto hacia el niño: "La invalidación emocional por parte de los adultos puede llevar al niño a internalizar creencias negativas sobre sí mismo, lo que perpetúa la creación y mantenimiento del Falso Yo como una estrategia de adaptación" (Hendrix, 1993, p.104).

Ahora, aunque no es este un proyecto investigativo desde lo psicológico, sentimos la necesidad de señalar esta noción de Yo, desde diferentes visiones, para que la emergencia de los

asuntos estéticos que sí nos convocan de manera particular, tomen fuerza desde este sustento. La idea es contrastarlos.

Digamos, desde la visión de Sigmund Freud (1923), el "Falso Yo" representa una parte adaptativa del self², que surge para mediar entre las demandas instintivas del "Ello" y las restricciones morales del "Super yo". Es decir, estas instancias psíquicas se moldean a partir de influencias externas y la internalización de normas sociales, formando una imagen idealizada del sí mismo. En el contexto cinematográfico, esta noción puede ser explotada para crear personajes complejos que luchan entre sus deseos más profundos y las expectativas sociales, proporcionando un conflicto interno rico que impulsa la narrativa hacia adelante

Por otro lado, Donald W. Winnicott (1960) ve el "Falso Yo" como una adaptación defensiva que se desarrolla en la infancia para proteger al "Self verdadero". Este proceso es necesario para mantener la conexión con los cuidadores, puede volverse rígido y limitar el desarrollo emocional genuino. En el cine, esta idea podría traducirse en personajes que presentan una fachada pública que esconde sus verdaderos sentimientos, creando tensiones dramáticas y revelaciones emocionales impactantes que mantienen a la audiencia intrigada.

Heinz Kohut (1971) interpreta el "Falso Yo" como una estructura del self derivada de la falta de empatía y validación emocional en la infancia. Esta carencia lleva al desarrollo de un "Yo ideal" superficial y dependiente de la aprobación externa. En el ámbito cinematográfico, esta perspectiva puede inspirar la creación de personajes que buscan desesperadamente la aceptación y luchan con la autenticidad, explorando temas de identidad y pertenencia en un contexto emocionalmente profundo.

² Self: En términos generales, puede entenderse como la suma total de los pensamientos, emociones, sensaciones y percepciones que conforman la experiencia de una persona como individuo. En otras palabras, es la imagen que una persona tiene de sí misma, incluyendo su autoconcepto, su autoestima y su sentido de identidad (Sánchez, s.f.).

Estás visiones del “Falso yo” pueden verse reflejadas en películas como *Lady Bird* (Gerwing, 2017), *Las Ventajas de Ser Invisible* (Chbosky, 2012), *Mean Girls* (Waters, 2004), *Un monstruo viene a verme* (Bayona, 2016), *Miss Peregrine y los niños peculiares* (Burton, 2016) o incluso una serie de comedia familiar como *Malcolm en el Medio* (Boomer, 2000-2006) retratan esta relación entre los hijos y las figuras de autoridad paternas como la madre, el padre, la abuela, la tía Etc. Y pueden ser abordados desde géneros como el Drama, la Ciencia Ficción, la Comedia, la Fantasía, Romance y muchas más.

Estas nociones del "Falso Yo" ofrecen un rico terreno para la exploración creativa en narrativas cinematográficas como las que asumimos en *VITIUM*. Los guionistas, directores y los cineastas en formación, como mi caso, podemos aprovechar estas ideas psicoanalíticas por medio de otros enfoques de la psicología y las ciencias sociales para crear personajes multidimensionales y complejos, cuyas luchas internas reflejen dilemas universales de la condición humana. La tensión entre la autenticidad y la adaptación social, la búsqueda de aceptación y el conflicto emocional interno son elementos narrativos poderosos que pueden enriquecer cualquier historia en la pantalla grande y pueden llegar a tener un impacto en el observador de la obra.

Con este panorama y volviendo a nuestro corpus de películas, podemos señalar lo que Harvie Hendrix dice: “Sutilmente los padres moldean a sus hijos mediante un proceso de invalidación que consiste en premiar o no determinadas conductas” (1993, p. 104). Es muy común como en varias películas este es un tema relevante y como muchas veces los padres tienen un proceso de transformación para evitar estas conductas con sus hijos, un ejemplo de un filme visto por muchas personas es *Buscando a Nemo* (Stanton, 2003) en donde Marlín el padre de Nemo siempre tiene una tendencia sobreprotectora sobre su hijo por el miedo hacia el océano,

esto justificado por el asesinato de su esposa por una creatura peligrosa, en la Figura 33 se ve una montaje de la película que refleja este comportamiento; las actitudes que Marlin como padre toma con su hijo terminan limitando el potencial y la curiosidad que su hijo tiene para vivir y experimentar el océano en el océano y utiliza una discapacidad que Nemo tiene para encasillarlo en situaciones en las que no puede estar.

Figura 33

Fotograma de Buscando a Nemo (Stanton, 2003)



Fuente: Adaptada de Stanton (2003).

Otras películas animadas como *Chicken litte* (Dindal, 2005) o más actuales como *Turning RED* (Shi, 2022) y *Luca* (Casarosa, 2021), muestran este miedo por parte de la figura paterna y materna hacia sus hijos de explorar el mundo para adquirir experiencias y formar un carácter/personalidad; tomo como referente películas animadas puesto que estas en su gran mayoría transmiten una enseñanza basados en los lazos familiares y amistosos, pero esto claramente se presenta de igual forma en el live action.

Aquí se parte desde el punto de observación que tiene un niño/ña aprendiendo de la normalidad del mundo y como referente principal siempre estará su padre o madre, esto

repercutirá en el futuro en el estilo de vida de cada ser individual, podemos ver esto en cintas como *Capitán fantástico* (Ross, 2016), donde el modo de crianza de Ben (Padre) hacia sus hijos es bastante diferente a lo común y estos tienen que enfrentarse a un estilo de vida diferente cuando van asistir al funeral de su madre; Películas de ciencia ficción como *Interstellar* (Nolan, 2014) utilizan la exploración de nuevos universos para contar la historia de un padre con su hija y como este inculcó valores en ella; es a través de su crecimiento que termina adoptando gustos similares a su padre y es bastante buena en su trabajo pero en su entorno social decae por el “abandono de su padre”; esto se ve reflejado por su actitud asocial con sus amigos y familiares. Sin lugar a duda la paternidad es un tema que puede verse desde muchos puntos de vista y es por medio de las películas seleccionadas que se tomará de base la construcción de la relación entre Andrés y su Madre Marisol en VITIUM.

En *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022), el aprendizaje de Evelyn (Madre) que tiene con Joy (Hija) en su relación se logra porque sale de un círculo vicioso que estaba repitiendo por la relación con su Padre, Evelyn estuvo inculcando todos los aprendizajes de manera involuntaria en su núcleo familiar y no fue hasta que su hija cae en depresión y tiene un plan de suicidarse que llevó a Evelyn a tener un cambio en su forma de pensar, esto no solo ayudó a Evelyn si no al resto de la familia para no repetir estos patrones destructivos, esto se logra porque Evelyn (madre) confronta a su padre y dice en el clímax del filme “Tal vez veas en ella tus mayores temores juntos en una sola persona. Pasé la mayoría de su niñez orando para que no terminara como yo, Pero resultó ser obstinada, sin metas, un desastre. Igual que su madre.” (Kwan y Scheinert, 2022, 2:00:09), aceptando a su hija tal y como es, intentando no cambiarla de ninguna manera. La sombra aquí es muy poderosa, porque para poder entender a su hija, Evelyn vuelve a tomar el papel de hija para matar metamórficamente la

opinión de su padre, es gracias a esto que la relación madre e hija se fortalece y vence la inseguridad de ambas convirtiendo el entorno en un lugar de confianza.

En *Un Cadáver para Sobrevivir* (Kwan y Scheinert, 2016), no se ve a profundidad la relación que Hank (protagonista) tiene con su padre por el miedo/pena que tiene al hablar con él, esto denota un poco la crianza y conexión actual, también la interacción anual que tienen por medio de tarjetas electrónicas es una clara demostración de la brecha que tienen entre ellos, peculiarmente en este filme la relación se resuelve al final de la cinta cuando Hank le enseña quien es en realidad y lo que cree, es una buena manera de utilizar el surrealismo como método de entendimiento por parte de las personas que no pertenecen al pensamiento de Hank, puesto que los policías, la familia de Sara (la chica que “le gusta”) y su padre logran ver al cadáver desaparecer como una lancha que va al final del océano, esto puede sonar poéticamente extraño pero si han visto la cinta sabrán de lo que hablo, además de esto en este clímax aparece una niña llama Crissie (hija de Sara) que plasma la inocencia y la poca tela de juicio que tiene alguien de su edad, ella logra ver al cadáver con vida desde el inicio porque ve al verdadero Hank, es cuando aparecen sus padres que ignoran lo que dice ella y no vuelve a ver al cadáver con vida si no como un cuerpo más en la superficie hasta el final, esto denota una clara importancia en el rol paterno en los niños y como su pensamiento se ve opacado cuando estas figuras de autoridad están presentes. Aquí en un papel secundario por parte del padre y por medio del surrealismo hay una catarsis de reconocer a su hijo por lo que es, porque al ver el cadáver con vida, es ver a su hijo sin barreras, filtros o capas.

En *Spider-Man: A través del Spider-Verso* (Dos Santos et al., 2023) es más evidente la relación paterna puesto que está más presente a lo largo de la cinta; por el secreto de Miles (protagonista) sus padres creen que está en malos pasos con amigos que pueden afectarlo en su

vida pero solo está ocupado siendo Spider-Man ayudando a la gente, pero su padre a pesar que es la policía, está en contra de sus métodos puesto que hay que dar la cara a la hora hacer ese trabajo de capturar gente mala, la relación padre e hijo tiene un mismo objetivo que es ayudar a la gente pero por caminos diferentes y el padre de Miles no es capaz de cambiar su pensamiento; por parte de Gwen (protagonista) hay un desarrollo mucho más claro con su padre porque éste después de querer capturarla por un “crimen” que cometió matando a Peter Parker rompe su convicción de ejercer a la ley a confiar y apoyar a su hija cambiando su pensamiento y no dudar de ella, a partir de esto Gwen recupera su energía porque se siente más cómoda con su círculo social más cercano. Será ya en la tercera parte de esta trilogía donde Miles y su padre tendrán su momento de entendimiento o ruptura total. La sombra aquí hace más presencia en el personaje de Gwen cuando hablamos de la relación padre e hija puesto que tiene un desarrollo y un cierre, una ventaja que tiene este filme es la animación y como por la colorimetría del entorno expresa emociones y reconciliaciones dándonos reconocimientos impresionistas en el proceso.

En *El club de la Pelea* (Fincher, 1999), Tyler Dunder (amable) es una persona solitaria, no confía en las demás personas y eso es porque su padre lo abandonó, no toca el tema hasta que su Alter-Ego Tyler Dunder (malo) habla de su experiencia lo que desata un acontecimiento sin resolver por parte del protagonista y es gracias a esta información que se aclara el por qué Tyler Dunder abandona los vínculo que empieza a formar y por eso es una persona solitaria, es por ello que siempre que termina de tener relaciones sexuales con Marla la trata diferente y la hecha de la casa, o trata de buscar personas desconocidas en grupos de apoyo para exteriorizar sus emociones porque al no tener un vínculo formado puede irse con facilidad y no dejar rastro de lo que dijo o hizo. Claramente la sombra reprimida por la herida paterna se ve en su manera de comportarse con los demás y el rechazo al vinculo externo e interno.

En *VITIUM* el recuerdo que Andrés (protagonista) tiene que enfrentar es aquel donde su madre Marisol invalida su decisión de estar solo y no jugar con sus amigos, esta lo fuerza a ir a jugar con ellos y este no tiene más opción que ceder. Harvie Hendrix menciona el “Super ego” y habla de como “pensamiento o conducta inaceptable le dará a experimentar una descarga de ansiedad” (1993, p. 105), esto hace referencia a lo que pasa cuando una persona después de aguantar tanta invalidación, presión entre otras cosas experimenta un ataque de pánico, y esto pasa cuando se afectan tres factores que Hendrix mismo menciona, estos son:

El Yo Perdido (YP) “son aquellas partes de nuestro ser que las demandas de la sociedad nos han obligado a reprimir” (Hendrix, 1993, p. 105). En la historia se ve como Andrés (Protagonista) es juzgado por medio de la mirada por no estar con su Ago en todo momento, vestir diferente y no participar en las actividades, también se ve como María (Protagonista) se esfuerza por pertenecer escuchando a los demás y no se le es permitido hablar mucho cuando eso es algo que le gusta hacer con frecuencia.

El Falso Yo (FY) “Es la fachada que erigimos para llenar el vacío creado por esa represión y por falta de una satisfacción adecuada de nuestras necesidades” (Hendrix, 1993, p. 105). Andrés, aunque está en un proceso de introspección se detiene a si mismo resguardándose en la música, una que no entiende porque no es capaz de encarar su sombra, es cuando la música le hace falta que su fachada cae y se es forzado ver la sombra, María por otra parte trata de mostrarse a gusto con la situación de los AGO, le hace caso a la suya, pero no es feliz con esto.

El Yo Enajenado (YE) son “Aquellas partes negativas de nuestro Falso Yo que son desaprobadas y que en consecuencia negamos” (Hendrix, 1993, p.105). Con Andrés sucede cuando lo confrontan preguntándole por su estado mental e incluso cuando le responde a su madre expresándole los ataques de pánico que ha tenido, su madre ve esto como algo negativo y

lo fuerza a cambiar. Con María, aunque trata de seguir la corriente hay momentos en donde no puede más y es regañada por su AGO.

Tanto Andrés como María en el desarrollo de la historia pasan por la invalidación de estos tres campos lo que les provoca dicha descarga; esta termina siendo una invitación para sentir lo que por mucho tiempo han reprimido encontrándose con sus sombras y dejar atrás la invalidación de lo demás.

La Sombra en la Vida Cotidiana

Una gran pregunta que me ha surgido durante los últimos años es ¿Cómo reconozco la sombra en mi día a día? Porque puede aparecer en los sueños, puede presentarse en el malestar físico con sintomatologías que bajan la energía corporal y puedo reconocer de donde empezó a construirse este lado reprimido desde la figura Paterna, pero ¿Con que acciones en el presente este “lado oscuro” de nosotros se presenta frente al mundo? William A. Miller (1993) profundiza esto a partir de tres aspectos que logré captar por medio su palabra y estos son: ***El pensamiento, la acción involuntaria y el arrepentimiento***. Explícitamente este autor no los menciona de esta manera, pero me pareció muy interesante tomar estas etapas para relacionarlas por medio de un círculo vicioso que se repite constantemente cuando no nos permitimos el autoconocimiento frente a situaciones que desarrollan más nuestra personalidad y gusto.

El pensamiento: Ante ciertas situaciones incómodas que pueden surgir en grupos sociales ya sean sentimentales, laborales o familiares, la mente es nuestra mejor amiga para hacer realidad los deseos internos, estos pueden ser tirar todo al piso, destruir la casa, dañar todo elemento tangible a causa de un momento de estrés; también puede ser el pensamiento de besarse, quitarse la ropa e intimar físicamente con alguien que despertó un deseo sexual en nuestro sistema corporal y mental o reírse profundamente e internamente por un chiste de humor

negro que uno escuchó pero que en todas las situaciones por el contexto social no se pueden dar; “Nuestra tendencia habitual ante la sombra consiste en evitarla del mismo modo que solemos hacerlo en la vida constante” (Miller, 1993, p. 91). Estas son situaciones que pasan en la vida cotidiana y que en el cine se han representado de diferentes maneras, desde el drama hasta la comedia.

The Bear (Storer, 2022) es una serie dramática que lleva con su historia y desarrollo al espectador a un pico alto de estrés constante por las situaciones que suceden detrás de un restaurante de comida importante en Chicago, este es un claro ejemplo de cómo todos los chefs dentro de esta cocina tienen una retención de enfado constante por los retrasos y exigencias del lugar, en cada temporada hay un momento donde la gran mayoría estallan mentalmente y expresan su opinión porque su “sombra” necesitaba ser expuesta, en el capítulo que más se siente esta exteriorización es en el capítulo 6 llamado “*Fishes*” de la segunda temporada, donde después de una cena familiar que se demoró más de medio día en prepararse, cuando empiezan agradecer a Dios por lo que están a punto de cenar toda la comida se pierde por una pelea que se forma por la exteriorización de tantos pensamientos internos que se habían guardado durante mucho tiempo, y es increíble porque utilizan el tiempo de cocción de la comida como metáfora de lo que estaba a punto de pasar.

Mentiroso, Mentiroso (Shadyac, 1997) es un claro ejemplo de cómo en la cotidianidad de la vida se retienen pensamientos o deseos internos por la reacción que tendrá la sociedad frente a estos, en esta cinta Fletcher interpretado por Jim Carrey es un abogado “al margen de la ley” que en la mayoría de los casos gana por mentir inteligentemente, pero un acontecimiento místico por parte de su hijo el cual pide un deseo de cumpleaños hace que este no pueda mentir por 24 horas, por lo cual desde el deseo más inocente hasta el más pervertido lo expresa naturalmente, desde

no poder mentir por el color de un bolígrafo puesto que este quiere decir que es rojo pero en realidad es azul, como subir en el ascensor con una vecina y no poder evitar hablar de sus grandes pechos sumando su deseo de lo que le gustaría hacer con ellos.

“LA SOMBRA a fin de cuentas encarna dimensiones de nuestro ser que podrían ser conscientes y por tanto constituye un yacimiento muy provechoso para nuestro autoconocimiento” (Miller, 1993, p. 94). Es importante reconocer estos pensamientos internos para el autoconocimiento porque entre más se repriman pueden volver aparecer, pero de una forma diferente que puede ser destructiva para uno como persona y para la sociedad.

La Acción Involuntaria: En gran parte de las historias que se nos muestran en el cine se denota algo con lo que muchas personas y me incluyo, sentimos una sensación de identificación cuando un personaje comete una acción que no estuvo planeada o pensada, fue una acción del momento que va desde algo hermoso como robar un beso a la persona que te gusta hasta asesinar por la espalda al ser amado que ya no soportas, son estos momentos donde la sombra toma el control físico y comete una acción que cuando se recuerda, no se tiene mucha lucidez porque “realmente” no fue uno quien cometió aquel suceso, pero en realidad fueron los deseos internos que se sintieron en el momento, para reconocer muchos de estos deseos internos pueden reconocerse en el sentido del humor que una persona pueda tener, pues “En todas estas situaciones, el humor evoca risa de nuestro sadismo reprimido, quienes rechazan y reprimen a la sombra carecen del sentido del humor y se divierten con muy pocas cosas” (Miller, 1993, pp. 91-93). Varios ejemplos se han visto, desde reírse en funerales, cuando un hijo le responde a su madre cuando normalmente no lo haría, cuando en la pelea de una relación romántica o amistosa

se saca en cara algo que paso, todo ellos es una expresión natural de la sombra que sale del espectro interno hacia el mundo externo para liberar el peso que se siente cargar con ella

Un ejemplo que se utiliza de manera cómica es en la película *Barbie* (Gerwig, 2023) donde todas las Barbies están disfrutando de una fiesta en la noche con una música bastante energética pero la Barbie principal interpretada por Margot Robbie lanza una pregunta hacia sus colegas Barbies y es: ¿Han pensado en morirse? De ahí la música se detiene, todos paran de bailar y la miran de manera extraña, esta es una acción involuntaria y cada una de estas hablan más de lo que somos nosotros en realidad que cualquier otra cosa, es a raíz de esto que Barbie empieza su viaje de autoconocimiento a pesar del cuestionamiento y rechazo externo por las demás Barbies, como se denota en la Figura 34.

Figura 34

Escena de Barbie (Gerwig, 2023), publicada por Jetpack Cave (2023)



Fuente: Adaptada de Jetpack Cave (2023).

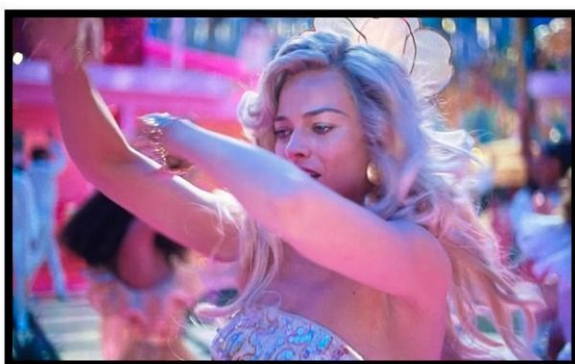
Una película que juega con la fantasía como medio para darle una forma al subconsciente es *Un Monstro Viene a Verme* (Bayona, 2016) donde Conor un joven de 13 años tiene que afrontar el duelo de la futura muerte de su madre por cáncer, durante el conflicto del filme hay un momento donde el monstruo le cuenta una historia que da como lección exteriorizar su miedo, rabia y estrés destruyendo una casa abandonada en este mundo ficticio donde se encuentra la historia; después de dejar el lugar en escombros volvemos a la realidad donde Conor destruye la sala de la casa de su abuela que es donde se estaba quedando mientras su madre recibía tratamiento, su abuela llega y del impacto que le produce ver su sala destruida, se va a su habitación sin decir nada, lo cual es una muestra del control que tiene ella sobre su sombra y los sentimientos encontrados que siente al presenciar la escena, pero Conor en su inocencia y al ser la primera vez que exterioriza estas emociones por medio de la destrucción descubre de sí mismo todo el dolor que realmente estaba guardando y que tenía que salir en algún momento.

Arrepentimiento: William A. Miller lanza dos frases que todos nos hemos dicho al cometer una acción involuntaria y es “Esto es lo último que hubiera querido decir” y “No puedo creer que yo haya dicho eso” (1993, p. 90). La primera cuando nos queremos disculpar por nuestra acción o comentario y la segunda como regaño interno, comúnmente esto sucede cuando hay un rechazo social frente una acción que va de nuestra parte y como solución para volver a la “normalidad” es arrepentirse del acto cometido, en *Barbie* (Gerwig, 2023) por ejemplo cuando la protagonista se da cuenta del “error” que cometió, complementa la frase cambiando el sentido de la intención principal, pasando de ¿Han pensado en la muerte? A “No sé por qué dije eso, solo me muero por Bailar” y en la historia todo vuelve a la normalidad continuando la fiesta, pero con una incógnita y e incomodidad por parte de la protagonista. En *Un Monstruo Viene a Verme* (Bayona, 2016), el deseo más profundo del personaje yace en el enojo que tiene con su madre

porque ella tiene cáncer, Conor se siente culpable por sentir ese enojo y lo reprime a lo largo del filme aun cuando el monstruo le muestra visualmente que este le suelta la mano a su madre para dejarla caer en el abismo, este sigue rechazando la idea de que él pueda hacer eso. Ambas escenas descritas anteriormente pueden contemplarse en la Figura 35.

Figura 35

Escenas del Arrepentimiento en Barbie (Gerwig, 2023) y Un Monstruo Viene a Verme (Bayona, 2016)



Barbie

Incomodidad frente al grupo social



Un Monstruo Viene a Verme

Arrepentimiento de su mayor deseo (Soltar)

Fuente: Adaptada de Gerwig (2023) y Bayona (2016).

Regresando al corpus principal estas acciones se ven reflejadas en los filmes planteados y parten desde todo tipo de relación.

En *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022) se ve reflejado a las diferentes versiones de cada personaje en el multiverso como “lo que quisieron ser” y no pudieron serlo, también a Evelyn (madre) después de ver sus vidas alternas dice palabras dolorosas pero verdaderas a Waymond (su esposo): “Vi mi vida sin ti. Me hubiera gustado que la vieras. Fue hermoso” (Kwan y Scheinert, 2022, 00:47:23), y luego se lamenta, esto porque dejó salir su sombra, su verdadero deseo.

En *Spider-Man: A través del Spider-Verso* (Dos Santos et al., 2023), a diferencia de Miles, Gwen reprime sus ideas y pensamientos en el grupo de Spiderman's por miedo al rechazo que ve que tiene el grupo con su amigo. Por otra parte, cuando Miles está bajo la máscara y habla con su Padre (comandante) deja salir lo que le quiere decir, pero bajo el nombre de Spiderman (Su sombra) y no su hijo, por lo que pierde fuerza en la conversación, puesto que es algo que Miles debe decir como el mismo y no como otra persona, aquí las acciones tienen un verdadero valor y significado cuando no vienen de parte de un agente externo si no de nosotros mismos.

En *Swiss Army Man* (Kwan y Scheinert, 2016) aquí se aplica el “Esto es lo último que hubiera querido ser” porque Hank en el transcurso de la película parece que quiere enamorar a Sara, pero en realidad él quiere ser ella, quiere que alguien lo ame como la amarían a ella, por ende, cuando está con Manny (cadáver) que es alguien que no juzga si no que vive la vida, Hank se siente cómodo siendo ella y no el, se toman de las manos y en algunas ocasiones parecen que se van a besar. Esto solo pasa porque no está en la sociedad donde sería “Raro” que fuera alguien diferente a lo que es.

En *El Club de la Pelea* (Fincher, 1999), puedo relacionar una pregunta propia que me surgió a partir de la lectura de Willíam A. Miller: ¿Es la conciencia enemiga de la sombra? porque es el Tyler Dunder (amable) el que no permite al otro Tyler Dunder (malo) lo que quiere ser, pero poco a poco no solo comprende su manera de ser, si no que empieza a adoptarla, y se da cuenta que estos deseos es algo que “Pasa todos los días, la gente habla sola, se imagina cómo le gustaría ser” (1h:53min:45Seg) pero no permiten serlo por lo diferente y “raro” que puede parecer, El Tyler Dunder (amable) retrocede en este crecimiento al darse cuenta que su Alter-Ego es el mismo y empieza a dañar los sueños que en realidad quería (destruir la ciudad), pero

termina matando su versión amable para continuar con su plan y terminar feliz viendo un espectáculo con la chica que quiere estar.

Cuando la Tecnología Daña

Como ultimo subtema y que hace parte fundamental de la historia de VITIUM son los avances tecnológicos; como estos entre más funcionalidades tienen hacen que nos volvamos dependientes de ella, Chellis Glendinning (1993) habla de desde un pensamiento Jungiano y menciona el destino que ha tenido esta evolución y las consecuencias de estar en contra de su avance o manipulación:

Existen ciertos tabús sobre la tecnología, reglas implícitas y restricciones inconscientes aprendidas a lo largo del proceso de socialización que nos impiden admitirlo. En este sentido, estar en contra de la tecnología es un tabú tan flagrante como cuestionar a la industria tecnológica y denunciar sus posibles daños. (Glendinning, 1993, p. 199)

Estas palabras me parecen sumamente poderosas por la actualidad que se presencia hoy en día a la hora de consumir contenido, principalmente por el gran mercado de distribución que tienen las películas y series hoy en día “gracias” a las plataformas de streaming, cuando se habla de la factura como referencia a la calidad visual y sonora de los filmes uno aplaude que salgan varias producciones con estos estándares que se manejan a la par de hoy, pero gran parte carecen de una verdadera construcción narrativa y de identificación con las personas que consumen estos contenidos, se ha demostrado esto con los problemas que ha tenido la compañía de Walt Disney con su Universo Cinematográfico de Marvel, este inició con historias individuales que terminaron convergiendo en una película que unió a los héroes más poderosos de planeta y con ello este Universo cinematográfico empezó a expandirse más allá del cine y emigro a las series, esto con el fin de vender suscripciones a la plataforma de Disney + y conseguir nuevas

ganancias, el Ex CEO de esta compañía Bob Chapek priorizó la cantidad frente a la calidad, y salieron grandes fracasos taquilleros de películas como como *The Marvels* (DaCosta, 2023), *Un mundo extraño* (Hall, 2022), *Lightyear* (MacLane, 2022), *Wish* (García, 2023) y series como *Miss Marvel* (El-Araby et al., 2022), *She Hulk* (Coiro y Valia, 2022), *Ojo de Halcón* (Thomas y Bert, 2021) entre otras más. El actual CEO Bob Iger ha decidido nuevamente priorizar la calidad frente a la cantidad por la clara pérdida que ha tenido a nivel económico y de suscriptores en su plataforma principal. Este es una de las consecuencias que es provocada por los consumidores pero también por la tecnología misma, puesto que últimamente ha estado tan a la mano y todo es tan al instante que se ha mal educado la mente de la personas; a pesar de estas pérdidas de calidad narrativa se sigue fomentando la generación de contenido en masa pero cuando se habla del tema simplemente se ignora y se siente el tabú de estar en contra de la tecnología, como si uno fuera la oveja negra de la sociedad, y la culpa es de ambas partes porque:

Pareciera más bien como si la irresponsabilidad del fabricante y la ingenuidad del consumidor hubieran convertido a la tecnología en un destino que no ha sido elegido. Es por ello por lo que el descubrimiento de que la tecnología favorece el desarrollo de determinadas enfermedades tiene lugar en un clima impregnado de inocencia e ignorancia. (Glendinning, 1993, p. 199)

Y aunque este está relacionado a un tema de actualidad, también se refleja en cintas que han salido en los últimos años de manera directa e indirecta:

En *Todo en Todas Partes al Mismo Tiempo* (Kwan y Scheinert, 2022) se ve reflejado en los aparatos para viajar en el multiverso, es irresponsabilidad de Evelyn (madre) romper mentalmente a su hija por el avance tecnológico, Joy (hija) al buscar encontrar a alguien que la entienda termina siendo incomprendida por las demás personas que buscan matarla por

salirse/sobrepasar el sistema que se ha venido conformando. Aquí se ve una obsesión por alcanzar la perfección mediante el uso de tecnología; se le da un uso indebido para fines macabros.

En *Spider-Man: A través del Spider-Verso* (Dos Santos et al., 2023) la tecnología puede verse como el avance frente al conocimiento del multiverso y como este no puede ser afectado o cambiado; con bases sólidas todos los Spiderman's siguen las normas para no romper ningún canon, pero Miles al querer hacerlo rompe esta barrera impuesta por la comunidad arácnida lo que causa su búsqueda para detenerlo, este termina siendo una oveja negra que va en contra de los avances tecnológicos que tienen los demás Spiderman.

En *Swiss Army Man* (Kwan y Scheinert, 2016) se denota la falta de tecnología como exploración del inconsciente, la manera en cómo Hank y Manny utilizan la basura que llega al bosque dándole una segunda oportunidad creando un mundo para los dos, cuando las personas descubren este lugar lo miran de una forma extraña y peculiar, también se ve reflejado en el celular de Hank que poco a poco se va descargando y este opta recordar no por medio de las fotos si no por la recreación de los momentos en donde vio a Sara y se siente más real teniendo a Manny a su lado. Esta película muestra lo importante que es volver a lo manual, a lo artesanal y espiritual, se aleja de una civilización avanzada de tecnología, pero vacía de comprensión y verdadera emoción.

El *Club de la Pelea* (Fincher, 1999) habla específicamente de una lucha constante frente el consumismo y el capitalismo salvaje (está un poco más breve), aunque Tyler Dunder (amable) no lo sabe durante gran parte del filme este mismo derrumba las barreras y creencias propias de esto dejando todo listo para que su apartamento explote y todos los bienes materiales sean calcinados de por medio, cuando se encuentra con su Alter-Ego aparecen dos caminos, el de ir a

un Hotel solo hasta conseguir el pago del seguro o ir con su Alter-Ego a una casa abandonada que esta por derrumbarse donde no tiene que rendirle cuentas a nadie, es cuando toma esta decisión que Tyler Dunder (amable) empieza su camino de suicidarse para convertirse en Tyler Dunder (malo) aunque algunas veces es difícil sacar de la mente su lado “amable y realista” que la sociedad quiere que permanezca.

La tecnología en mi opinión es una herramienta que ha traído cosas buenas y cosas malas, es en parte por el mal uso que yo le di cayendo en un vacío emocional, un vicio digital de consumir contenido en la palma de mi mano, al alcance de mi bolsillo constantemente; es por esto que nacieron inseguridades, tristezas, malos hábitos que me alejaron del mundo real provocando una represión de emociones y sentimientos que se desembocaron en una cadena de ataques de pánico junto una depresión profunda que me incito a dejar el lugar que habitaba.

Conclusiones

Trayendo a colación nuevamente que esta no es tesis de psicología, si no de investigación creación inclinada al cine, podemos decir que la sombra según Jung, no es solo un aspecto reprimido de la psique, también es un elemento fundamental para el autoconocimiento; reconocerla y confrontarla puede transformar la percepción de uno mismo y del entorno; la narrativa cinematográfica ha demostrado ser un medio poderoso para representar la sombra a través de distintos géneros y estilos, las películas permiten visualizar conflictos internos, la dualidad del ser humano o el conflicto con la construcción del falso yo; pudimos verla reflejada desde cintas dirigidas a un público infantil hasta uno más maduro con diferentes inspiraciones de movimientos vanguardistas, esto recae en la subjetividad del individuo al momento de encontrarse con su sombra; utilizar el impresionismo, expresionismo y surrealismo como bases para la construcción visual, terminan constituyendo el autorretrato de lo que fue para mi este dialogo interno; y más allá del estudio académico, este trabajo ha permitido una introspección profunda sobre cómo la sombra se manifiesta en la vida cotidiana; la combinación entre la teoría y la experiencia personal ha demostrado que el cine y la psicología analítica pueden ser caminos complementarios para la reflexión y el crecimiento personal.

Toda esta investigación e interiorización es la base para la creación de la historia de VITIUM, sus personajes, situaciones, conflictos, locaciones y demás; como guionista y director de este cortometraje me tomé el tiempo para encontrar la manera de como quería contar esta historia, la estructura narrativa que iba a llevar y como quería implementar lo investigado en los dos personajes principales que componen la historia, me siento en el deber de agradecer al filósofo y psicólogo Farid Dieck, puesto que gracias a todos sus análisis desde un enfoque psicoanalítico logré plantear el mensaje que deseaba contar en esta historia a partir de la creación

de un universo ficcional, en donde el tema no fuera necesariamente la historia, es gracias a la trama y los acontecimientos que ocurren en ella, que fueran el vehículo por el cual se diera a entender el tema general que es “Encontrarse con la sombra.” y esto se relaciona directamente con lo escrito anteriormente, esta parte reprimida, esos deseos sin llevar acabo que no son tangibles o visibles, son sensaciones que nos hacen dar cuenta de lo que estamos sintiendo frente a situaciones que si nos afectan físicamente en un entorno tangible, y gracias a la trama de una historia es que el tema cobra vida y sale hacer presencia, así como la sombra en nuestra vida.

Además de la historia, mi enfoque principal es la dirección de fotografía, desde pequeño nació en mí una necesidad de retratar lo que está a mi alrededor por medio del obturador, no importa el tipo de cámara o aparato fotosensible, siempre ha sido mi herramienta para comunicar mis emociones y pensamientos. En el transcurso de la carrera conocí a todo tipo de compañeros con los cuales congenié en muchos aspectos artísticos; lamentablemente las historias que ellos deseaban contar no eran del todo de mi agrado, no porque fueran deficientes o carentes de sentido, si no porque no logré encontrar un reconocimiento en estas para desear registrarlas y hacer de ellas mi trabajo de grado, es por ello que decidí crear una historia propia, en donde pudiera jugar técnicamente desde la cámara todo lo que yo quisiera; a pesar de las limitaciones económicas que la mayoría de cortometrajes universitarios tiene, mi equipo de trabajo en conjunto logramos sacar un resultado increíble cumpliendo los objetivos planteados desde un principio, esto es por el valor humano que todos(as) colocaron en este proyecto, es algo que ni con el mayor presupuesto del mundo no se podría conseguir, si no hay amor por las historias, no hay cinta que rodar.

Referencias

Generales

Araque Hurtado, LJ (2016). *El autorretrato como medio de catarsis* [Proyecto de investigación creación pictórica, Universidad Tecnológica de Pereira].

<https://repositorio.utp.edu.co/server/api/core/bitstreams/6df02b87-c82f-4622-9a6f-6429021048d1/content>

American Psychiatric Association. (1994). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. MASSON. <https://www.eafit.edu.co/ninos/redde laspreguntas/Documents/dsm-iv-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>

Breton, A. (1924). *Primer manifiesto surrealista*. Labor.

Catmull, E. (2014). *Creatividad, s.a. cómo llevar la inspiración hasta el infinito y más allá*. Penguin Random House.

Cardona, T. (2021a). *Oscuridad entre nosotros* [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/25787/4/CardonaTania_2021_OscuridadEntreNosotros.pdf

Desmotivaciones. (19 de mayo de 2024). *Honestamente yo cuando me enamoro soy todo de lo que me burlo cuando estoy soltero*. Facebook. <https://www.facebook.com/100069020580692/posts/pfbid0CfLTEy3MLGzG7xqbo3BQV7DbzpBEME1pae4wrKGDQHCpTHBeMBvb43vkXJqhBoTl/?app=fbl>

Fodale Vargas, L. E. (2016). *El concepto proyección en el marco de la colaboración entre Freud y Jung*. [Tesis de maestría, Pontificia Universidad Católica del Perú]

<https://tesis.pucp.edu.pe/items/e0c9fcce-7d72-4151-9838-fd55ae2a1eb7>

Freud, S. (1923). *El yo y el ello*. Editorial Amorrortu.

Glendinning, C. (1993). Cuando la tecnología daña. En C. Zwieg y J. Abrams (Eds.), *Encuentro con la sombra* (pp. 197-200). Kairós.

Hendrix, H. (1993). La creación del falso yo. En C. Zwieg y J. Abrams (Eds.), *Encuentro con la sombra* (pp. 104-108). Kairós.

Jetpack Cave. (27 de mayo de 2023). *Yo en medio de una conversación normal: 🧠 | Barbie* (2023). Facebook. <https://www.facebook.com/share/p/15UuEyeSUr/>

Jung, CG. (1971). *Las relaciones entre el yo y el inconsciente*. Paidós.

Katy Perry. (18 de junio de 2012). *Katy Perry - Wide Awake (Official Video)*. [Captura de pantalla]. Youtube. <https://youtu.be/k0BWlvnBmIE>

Kohut, H. (1971). *Análisis del Self: Un enfoque sistemático del tratamiento psicoanalítico de los trastornos narcisistas de la personalidad*. Editorial Amorrortu.

López, W. (2008). Aproximación a las definiciones del impresionismo. *Ensayos: Historia y teoría del arte* (14), 40-63.

<https://repositorio.unal.edu.co/bitstream/handle/unal/49969/45845-222459-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Matute Villaseñor, P. (2006). El surrealismo en el cine, una visión a la obra de Luis Buñuel.

Revista Digital Universitaria 7 (8), 1-16.

https://ru.tic.unam.mx/bitstream/handle/123456789/1179/sep_art73_2006.pdf;jsessionid=AB7B6804BFFE3026A6FB082DCEFD909A.jvm1?sequence=1

MedlinePlus. (2024). *Trastorno de pánico*.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000924.htm#:~:text=S%C3%ADntomas,-Colapso%20secc%C3%B3n&text=Una%20crisis%20o%20ataque%20de,durante%20una%20hora%20o%20m%C3%A1s>

Miller, W. A. (1993). La sombra en la vida cotidiana. En C. Zwieg y J. Abrams (Eds.), *Encuentro con la sombra* (pp. 85-95). Kairós.

Pierrakos, J.C. (1993). La anatomía del mal. En C. Zwieg y J. Abrams (Eds.), *Encuentro con la sombra* (pp. 158-163). Kairós.

Presler, J. y MacNair, J. (s.f.). *La psicología de los colores blanco y negro*. Adobe.

<https://www.adobe.com/co/creativecloud/design/discover/is-black-a-color.html>

Residente. (14 de mayo de 2020) *Residente - Antes que el mundo se acabe (Official Video)*.

[captura de pantalla]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=FJi3EgUMb4k>

Real Academia Española (2024). *Distorsión*. <https://dle.rae.es/distorsi%C3%B3n>

Real Academia Española (2024). *Pesquisa* <https://dle.rae.es/pesquisa>

Rosario Pelayo, J. L. (2023). Cuando el soñar despierto nos separa de la realidad. *Revista Digital Universitaria* 24(6), 1-6.

https://www.revista.unam.mx/wpcontent/uploads/v24_n6_a13.pdf

Rzeznik, J. (2002). *I'm Still Here* [Canción]. Walt Disney Records.

Sánchez, S. (s.f.). *El concepto self en psicología ¿a qué se refiere?*. Siquia.

<https://www.siquia.com/blog/el-concepto-self-en-psicologia/>

Ubago, A. (2002). *Sigo aquí* [Canción]. En *El planeta del tesoro (Banda sonora original)*. Walt Disney Records.

Von Franz, M. L. (1993). La sombra en los sueños. En C. Zwieg y J. Abrams (Eds.), *Encuentro con la sombra* (pp. 78-84). Kairós.

Winnicott, D. W. (1960). *El proceso de maduración en el niño*. Editorial Paidós.

Zwieg, C. y Abrams, J. (Eds.) (1993). *Encuentro con la sombra: El poder del lado oscuro de la naturaleza humana*. Kairós.

Videografía

Aronofsky, D. (Director). (2010). *Black Swan* [Película]. Fox Searchlight Pictures, Phoenix Pictures.

Bayona, J. A. (Director). (2016). *A Monster Calls* [Película]. Apaches Entertainment, La Trini, Participant Media, River Road Entertainment, Telecinco Cinema.

- Boomer, L. (Creador). (2000-2006). *Malcolm in the Middle* [Serie de televisión]. Satin City Productions; Regency Television; Fox Television Studios.
- Buck, C., y Veerasunthorn, F. (Directores). (2023). *Wish* [Película]. Walt Disney Pictures, Walt Disney Animation Studios.
- Buñuel, L. (Director). (1929). *Un chien andalou* [Película]. Les Grands Films Classiques.
- Burman, H. (Director). (2024). *Avicii – I'm Tim* [Película documental]. Candamo Film.
- Burton, T. (Director). (1990). *Edward Scissorhands* [Película]. 20th Century Studios.
- Burton, T. (Director). (2012). *Dark Shadows* [Película]. GK Films, Infinitum Nihil, The Zanuck Company.
- Burton, T. (Director). (2016). *Miss Peregrine's Home for Peculiar Children* [Película]. Chernin Entertainment, Tim Burton Productions, TSG Entertainment, Scope Pictures, St. Petersburg Clearwater Film Commission, Ingenious.
- Casarosa, E. (Director). (2021). *Luca* [Película]. Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios.
- Chazelle, D. (Director). (2016). *La La Land* [Película]. Summit Entertainment, Black Label Media, Marc Platt Productions, Gilbert Films, Impostor Pictures, TIK films.
- Chbosky, S. (Director). (2012). *The Perks of Being a Wallflower* [Película]. Mr. Mudd.
- Coiro, K., y Valia, A. (Directores). (2022). *She-Hulk: Attorney at Law* [Serie de televisión]. Marvel Studios; Disney+.

DaCosta, N. (Director). (2023). *The Marvels* [Película]. Marvel Studios, Walt Disney Studios Motion Pictures.

Dindal, M. (Director). (2005). *Chicken Little* [Película]. Walt Disney Pictures, Walt Disney Feature Animation.

Docter, P. (Director). (2020). *Soul* [Película]. Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios.

Dos Santos, J., Powers, K., y Thompson, J. K. (Directores). (2023). *Spider-Man: Across the Spider-Verse* [Película]. Columbia Pictures, Sony Pictures Animation, Marvel Entertainment, Pascal Pictures.

El-Araby, B., Ali, A., y Obaid-Chinoy, S. (Directores). (2022). *Ms. Marvel* [Serie de televisión]. Marvel Studios; Disney+.

Epstein, J. (Director). (1928). *La Chute de la Maison Usher* [Película]. Films Jean Epstein.

Farid Dieck. (6 de agosto de 2024). *El SIGNIFICADO detrás del MULTIVERSO | Everything Everywhere All At Once | Relato y Reflexiones* [Video]. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=UgGfsitbfV0>

Fincher, D. (Director). (1999). *Fight Club* [Película]. Fox 2000 Pictures, Regency Enterprises, New Regency Productions, Linson Films, Atman Entertainment, Knickerbocker Films, Taurus Film.

Gance, A. (Director). (1923). *La Roue* [Película]. Pathé.

Gance, A. (Director). (1927). *Napoleón* [Película]. Gaumont; Metro-Goldwyn-Mayer.

García, D. (Creador). (2023). *La primera vez* [Serie de televisión]. Caracol Televisión; Netflix.

Gerwig, G. (Directora). (2017). *Lady Bird* [Película]. Scott Rudin Productions, Management 360, IAC Films.

Gerwig, G. (Director). (2023). *Barbie* [Película]. LuckyChap Entertainment, Mattel Films, Heyday Films, Warner Bros. Pictures.

Haigh, A. (Director). (2023). *Todos nosotros, extraños* [Película]. Film4 Productions, Blueprint Pictures.

Hall, D. (Director). (2022). *Strange World* [Película]. Walt Disney Pictures, Walt Disney Animation Studios.

Kwan, D., y Scheinert, D. (Directores). (2016). *Swiss Army Man* [Película]. Blackbird Films, Cold Iron Pictures.

Kwan, D., y Scheinert, D. (Directores). (2022). *Everything Everywhere All at Once* [Película]. IAC Films, Gozie AGBO, Year of the Rat, Ley Line Entertainment.

L'Herbier, M. (Director). (1920). *L'Homme du large* [Película]. Gaumont Série Pax.

MacLane, A. (Director). (2022). *Lightyear* [Película]. Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios.

McQuarrie, Christopher. (2018). *Mission: Impossible – Fallout*. Skydance; Alibaba; Bad Robot.

Moodydarkroom. [@moodydarkroom] (13 de octubre de 2023). *POV: You feel like the main character in a nostalgic movie scene* [Video]. TikTok.

<https://www.tiktok.com/@moodydarkroom/video/7290041708501421358>

Murnau, F. W. (Director). (1922). *Nosferatu* [Película]. Jofa-Atelier Berlin-Johannisthal; Prana Film GmbH

Murnau, F. W. (Director). (1926). *Faust – eine deutsche Volkssage* [Película]. Universum Film AG.

Musker, J., y Clements, R. (Directores). (2002). *Treasure Planet* [Película]. Walt Disney Pictures, Walt Disney Feature Animation.

Nolan, C. (Director). (2014). *Interstellar* [Película]. Paramount Pictures, Warner Bros. Pictures, Legendary Pictures, Syncopy Films, Lynda Obst Productions.

Ross, M. (Director). (2016). *Captain Fantastic* [Película]. Bleecker Street, Netflix.

Shadyac, T. (Director). (1997). *Liar Liar* [Película]. Imagine Entertainment.

Shi, D. (Directora). (2022). *Turning Red* [Película]. Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios.

SpoilerTime. (23 de junio de 2023). *Entrevista con los directores de Everything Everywhere All At Once, Dan Kwan y Daniel Scheinert* [Video]. YouTube.

<https://www.youtube.com/watch?v=Z3vDTfdAZo>

Storer, C. (Creador). (2022). *The Bear* [Serie de televisión]. FX Productions; Hulu.

Stanton, A. (Director). (2003). *Finding Nemo* [Película]. Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios.

Tani Cardona. (2021b, 14 de julio) *TANIA CARDONA – OSCURIDAD ENTRE NOSOTROS*. [captura de pantalla]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=CvuofL2KYIY>

Thomas, R., y Bert, B. (Directores). (2021). *Hawkeye* [Serie de televisión]. Marvel Studios; Disney+.

Waters, M. (Director). (2004). *Mean Girls* [Película]. SNL Studios.

Wells, C. (Directora). (2022). *Aftersun* [Película]. BBC Films, British Film Institute.

Wiene, R. (Director). (1920). *Das Cabinet des Dr. Caligari* [Película]. Universum Film AG.

ZEPfilms. (6 de junio de 2019). *SURREALISMO Y VANGUARDIA | Historia del Cine* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=eNXASG9fC_c

Zoé Lunar. (13 de julio de 2020). *Expresionismo* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=sBzLAp3YhPI>