



# LAS CUATRO CABALGAS DEL APOCALIPSIS

Aida Corecoy

Curso 2023-2024  
Art. Tecnologia i Impressió



## ÍNDICE

<b>1. INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>3</b>
1.1. ABSTRACT.....	3
1.2. OBJETIVOS.....	3
<b>2. CONTEXTUALIZACIÓN.....</b>	<b>4</b>
2.1. FOBIA.....	4
2.2. APOCALIPSI - REVELACIONES DE JESUCRISTO.....	6
<b>3. CORRELACIÓN ENTRE MIS FOBIAS Y LOS CUATRO JINETES DEL APOCALÍPSIS..</b>	<b>8</b>
3.1. Filofobia - Primer jinete. Caballo blanco.....	8
3.2. Aracnofobia - Segundo jinete. Caballo rojo.....	9
3.2. Gordofobia - Tercer jinete. Caballo negro.....	10
3.4. Tripofobia - Cuarto jinete. Caballo pálido.....	11
<b>4. PROCESO CREATIVO.....</b>	<b>12</b>
<b>5. CONCLUSIÓN.....</b>	<b>13</b>
<b>6. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>15</b>

## LAS CUATRO FOBIAS DEL APOCALÍPSIS

### 1. INTRODUCCIÓN

#### 1.1. ABSTRACT

Este proyecto artístico consiste en la creación de cuatro modelos 3D cuyos diseños interpretan la representación visual de mis cuatro fobias: filofobia, aracnofobia, gordofobia y tripofobia.

Estas cuatro fobias están directamente relacionadas y comparadas con los Cuatro Jinetes del Apocalipsis descritos en la Biblia y lo que se cuenta de ellos en ésta.

Cada fobia representa un jinete distinto así como los efectos que las profecías redactan sobre su llegada.

La filofobia representa el primer jinete (falso dios), la aracnofobia representa el segundo jinete (la guerra) la gordofobia representa el tercer jinete (el hambre) y la tripofobia representa el cuarto jinete (la muerte).

#### 1.2. OBJETIVOS

Dicen que la única forma de superar un miedo es enfrentándose a él.

Este proyecto es un método personal de encarar y lidiar con mis fobias (unas más intensas que otras), de trabajar estos sentimientos irracionales y entender qué se esconde detrás de ellos. Si realmente tienen razón de ser, de existir o son infundados.

Es un autoanálisis psicológico en el que pretendo entenderme un poco mejor y así iniciar un crecimiento personal. Superar estos miedos que tan arraigados tengo en mí. Ponerles cara y ojos. Quiero representarlos visualmente, darles forma y contexto. Retarme a enfrentar estas fobias encarándome con ellas. Creandolas yo con mis manos así como lo hace mi mente en su encuentro. Acercarme a ellas, mirarlas, observarlas, acogerlas, abrazarlas.

Ya sabes lo que dicen, “Si no puedes con tu enemigo, únete a él”.

También quiero vincular estas fobias con los Jinetes del Apocalipsi, primero por qué son personajes de la biblia que en la cultura popular siempre han sido muy nombrados y utilizados, pero a pesar de todo nunca he llegado a conocer con profundidad su papel e interpretación en la Biblia, y me da mucha curiosidad investigarlo. Y segundo porqué, al final, los miedos son los que acaban con nosotros, con nuestra ambición, con nuestros objetivos en la vida. Son los que se imponen constantemente entre nosotros y nuestras metas. Son los que nos entierran en nosotros mismos. Son el apocalipsis de nuestros sueños. Y da la casualidad de que tengo tantas fobias como Jinetes. Me parecería un desperdicio no crear una conexión conceptual entre ambos. Los dos son indicadores de que en su llegada hay una catástrofe amenazante. Pero explicaré mejor la asociación de estas dos ideas más adelante.

Mi propósito es llevar a cabo estas ideas al 3D. Diseñar y modelar estos conceptos de forma tridimensional. Es mi mejor forma de expresión a través del arte y también la que más me apasiona y disfruto. Creo que utilizando esta herramienta y con esta metodología es cómo más puedo explotar estas concepciones de mis creencias acerca de mis fobias.

Al final del trabajo quiero tener una versión virtual y una manual de los modelos. La virtual serán animaciones de éstos, vídeos con sonidos y música, evidentemente todo correlacionado con el concepto que deseo transmitir. Y la manual serán los diseños 3D impresos. Quiero poder tocar mis fobias, sentirlas, admirarlas y exponerlas.

## 2. CONTEXTUALIZACIÓN

### 2.1. FOBIA

¿Qué son las fobias?

Las fobias son un trastorno de ansiedad que proviene de un miedo desproporcionadamente intenso e irracional hacia un objeto, situación o actividad específica. Esta aversión es lógicamente injustificada a cualquier amenaza real que pueda representar ese estímulo.

Las fobias pueden variar desde el miedo a cosas comunes como arañas o alturas (las fobias más frecuentes entre los humanos) hasta situaciones más específicas como el miedo a volar en avión o a hablar en público. Estas emociones pueden interferir significativamente en la vida diaria de las personas que las sufren, limitando sus actividades y provocando un malestar emocional constante.

¿Por qué tenemos fobias?

Las fobias pueden provenir de distintos orígenes como por ejemplo ciertas experiencias traumáticas pasadas. Si alguien ha tenido una experiencia traumática relacionada con un objeto o situación específica, es posible que desarrolle una fobia hacia eso en un futuro. Suele ser la causa más común. Aunque yo tengo aracnofobia y no recuerdo ninguna situación de peligro en la que intervinieran arañas.

Hay quien dice que las fobias que tienes en esta vida podrían estar relacionadas con la forma en la que moriste en una vida pasada (pero esto da para otro proyecto).

Otro origen podría ser el aprendizaje por observación: si una persona ve a alguien más experimentar miedo o ansiedad hacia algo, puede desarrollar una fobia por imitación. Yo, por ejemplo, estuve toda mi infancia temiéndole a los perros por el miedo que estos le daban a mi madre. Una herencia terrible.

También podría ser que alguien tuviera una fobia por factores genéticos y biológicos. Algunas investigaciones sugieren que la predisposición genética y ciertos desequilibrios químicos en el cerebro pueden contribuir al desarrollo de fobias.

Por ejemplo, un estudio llevado a cabo por la Universidad de Minnesota y publicado en la revista "Archives of General Psychiatry" examinó a gemelos idénticos y fraternos para

determinar la contribución de la genética en la fobia social. Los resultados encontraron una mayor concordancia para la fobia social entre gemelos idénticos en comparación con gemelos fraternos, lo que sugiere una fuerte influencia genética en esta condición. Muy curioso.

Un último factor que podría contribuir en el desarrollo de estos miedos intensos son los factores ambientales. El entorno en el que una persona crece y se desarrolla también podría influir en la formación de fobias. Imagínate una niña que vive en una zona donde las tormentas eléctricas, truenos y relámpagos intensos son frecuentes, y desde siempre, cada vez que había una tormenta, sus padres mostraban fuertes signos de ansiedad y preocupación y tomando medidas exageradas. Es probable que con estas experiencias repetidas, la niña al crecer haga asociaciones mentales negativas en relación a estos estímulos y acabe desarrollándole miedo si no fobia. Este caso tiene bastante parecido con las fobias por aprendizaje.

¿Cómo tratar las fobias?

Hay distintas formas para tratar las fobias. Una sería la Terapia cognitivo-conductual (TCC). Éste es uno de los tratamientos más efectivos y comunes para las fobias. Esta terapia se centra en identificar y cambiar los pensamientos irracionales y la respuesta de miedo asociadas con la fobia. A través de técnicas como la exposición gradual y la reestructuración cognitiva, los individuos aprenden a enfrentar sus miedos de manera controlada y a modificar sus patrones de pensamiento negativo. La terapia de exposición es una parte integral de la TCC para tratar fobias e implica exponer gradualmente a la persona al objeto o situación temida, empezando con exposiciones menos amenazantes y aumentando gradualmente la intensidad.

La terapia de desensibilización sistemática sería otro canal para tratar una fobia. Éste consiste en combinar relajación profunda con la exposición gradual a la situación temida. La persona aprende técnicas de relajación como la respiración profunda o la relajación muscular progresiva, y las emplea mientras enfrenta su miedo en una serie de pasos graduales.

Investigando, he encontrado una terapia que me parece muy curiosa a parte de innovadora, y se trata de la terapia de realidad virtual. He descubierto la existencia de casos donde se utiliza la realidad virtual como una forma de exposición a la situación temida. Puede ser especialmente útil para fobias específicas en las que la exposición en la vida real no es práctica o segura.

Creo que otra forma no tan popular y recomendada por los médicos e instituciones sanitarias que podría ser muy útil para enfrentar una fobia es a través de los sueños lúcidos (sí, esos en los que el soñador es consciente de que está soñando y gracias a su nivel de lucidez de lo que está pasando en su sueño puede llegar a controlarlo e influir en el desarrollo de su experiencia onírica). Pienso que si alguien puede llegar a desarrollar la habilidad consciente o inconsciente de controlar sus sueños, podría hacer que aparecieran en ellos sus peores fobias como un método para enfrentarse a ellas con la seguridad de que

ese miedo no le repercutiría con consecuencias reales y peligrosas directamente a su persona.

Me parece una muy buena forma de engañar a tu mente y vencer esas trabas que nos pone a veces sin justificación alguna.

Muy interesante.

También hay quien dice (o miente) sobre los medicamentos que pueden ayudarte a superar tus fobias, pero como no creo en los antidepresivos ni en los ansiolíticos no me voy a explayar en este apartado.

## 2.2. APOCALIPSI - REVELACIONES DE JESUCRISTO

Un poco de contextualización de qué son esos jinetes de los que tanto se habla:

En el libro de Revelación, también conocido como el libro bíblico del Apocalipsis (el último libro del Nuevo Testamento de la Biblia cristiana), aparecen estas figuras emblemáticas llamadas "Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis".

Este texto, atribuido al apóstol Juan, es una obra apocalíptica que contiene visiones proféticas sobre el fin del mundo y el juicio final y que describe estas representaciones simbólicas de diferentes acontecimientos que ocurrirán en los últimos tiempos. En la escena bíblica (Apocalipsis, capítulo 6, versículos 1 al 17) Dios sostiene una sentencia que está cerrada con siete sellos. Los cuatro jinetes se manifiestan cuando se le otorga al Cordero de Dios (Jesucristo) la potestad de abrirlos.

Como ejemplo de la influencia de la Biblia en la cultura en general, los Cuatro Jinetes del Apocalipsis se han mencionado muchas veces en la literatura, la pintura, el cine y otros medios de comunicación, generalmente como presagios de un cataclismo inminente o como la forma en que se produce un desastre.

### El primer jinete y su caballo blanco

"¡Ven!". (Apocalipsis 6:1). Luego Juan relata lo que ve: "Y miré, y he aquí un caballo blanco; y el que lo montaba tenía un arco; y le fue dada una corona, y salió venciendo, y para vencer" (Apocalipsis 6:2).

Este primer jinete es al que más interpretaciones y debates se le ha atribuido, pues es imagen de conquista y victoria, pero se ha discutido mucho quién es verdaderamente.

El color blanco es símbolo de justicia, aunque lleva un arco para extender la palabra de Dios, al parecer, por la fuerza.

Entre todas sus lecturas, la que más me cuadra a mí es la que interpreta a este jinete como el Anticristo. La que sugiere que este se presenta en la Tierra como un falso imitador del verdadero Jesús y conquista con falsos testimonios el corazón de muchos.

## El segundo jinete y su caballo rojo

"¡Ven!". (Apocalipsis 6:3). Juan mira y registra cuidadosamente lo que ve: Y salió otro caballo, bermejo; y al que lo montaba le fue dado poder de quitar de la tierra la paz, y que se matasen unos a otros; y se le dio una gran

Este segundo jinete se conoce como el de la guerra. Representa la destrucción y las desdichas traídas por la violencia en el fin de los tiempos.

La gran espada que se le atribuye en el texto simboliza el poder que tiene para hacer daño, y el color rojo de su caballo, traducido en algunas versiones de la biblia como "color fuego", habla de la ferocidad de los conflictos, apela al derramamiento de sangre en los encuentros bélicos.

A este jinete se le fue dado el poder de quitar de la tierra la paz, y que se matasen unos a otros.

## El tercer jinete y su caballo negro

"Cuando abrió el tercer sello, oí al tercero de los vivientes que decía: Y miré, y he aquí un caballo negro; y el que lo montaba tenía una balanza en la mano. Y oí una voz de en medio de los cuatro seres vivientes, que decía: Dos libras de trigo por un denario, y seis libras de cebada por un denario;

El tercer jinete representa una gran hambruna que ocurrirá. Los alimentos escasean y los precios se inflan más allá de lo razonable. La balanza que éste trae se asocia con que todo se medirá, pues se interpreta que habrá escasez de alimentos. Lo que además traerá consigo aumentos en los precios de los cereales esenciales.

El color negro del caballo que cabalga el tercer jinete se asocia con las temporadas sombrías de hambre.

## El cuarto jinete y su caballo pálido

Quando el Cordero rompe el cuarto sello, el cuarto ser viviente dice: ¡Ven!". (Apocalipsis 6:7). Juan dice: Miré, y he aquí un caballo pálido, y el que lo montaba tenía por nombre "Muerte", y el Hades le seguía; y le fue dada potestad sobre la cuarta parte de la tierra, para matar con espada, con hambre,

El cuarto jinete es nombrado de modo explícito: Muerte.

Además, este es el único que va acompañado. Los intérpretes de esta alegoría indican que, según el relato de Juan de Patmos, buena parte del planeta sufrirá pestes, hambre y violencia hacia el final de los tiempos.

El caballo pálido en algunas traducciones bíblicas es descrito como un caballo amarillento. Esto es porque el color en el texto griego original es  $\chi\lambda\omega\mu\acute{o}\varsigma$ , un color que los antiguos griegos usaban para hablar de la piel de los enfermos.

Lo más asombroso, o tal vez aterrador, es que estos son tan solo los cuatro primeros sellos abiertos de la sentencia que sostiene Dios.

Los Cuatro Jinetes del Apocalipsis son sólo precursores de juicios aún peores que vendrán posteriormente en la tribulación (Apocalipsis capítulos 8-9 y 16). Porque, como he mencionado antes, la sentencia contiene siete sellos. Pero hablaré de ellos más adelante.

### 3. CORRELACIÓN ENTRE MIS FOBIAS Y LOS CUATRO JINETES DEL APOCALÍPSIS

En el vasto tejido de las creencias religiosas y mitológicas, la figura de los Cuatro Jinetes del Apocalipsis se presenta como un símbolo poderoso, portador de significados profundos y universales. Estos jinetes representan diversas facetas del fin de los tiempos, personificando cataclismos y juicios divinos.

Sin embargo, más allá de su contexto religioso, su simbolismo trasciende de las fronteras de la fe y se arraiga en la psique humana, dónde encuentra resonancia en nuestras emociones más profundas y en nuestros miedos más arraigados.

Las fobias, por su lado, son manifestaciones individuales de temores irracionales que pueden paralizar a quienes las experimentan, expresiones vívidas de nuestras ansiedades más íntimas, arraigadas en experiencias personales, culturales e incluso evolutivas. Aunque pueden parecer mundanas en comparación con las narrativas apocalípticas, las fobias comparten un terreno en común con los Cuatro Jinetes: ambos encapsulan la experiencia humana del miedo y la incertidumbre frente a lo desconocido y lo incontrolable.

Al explorar la intersección entre las fobias personales y los arquetipos de los Cuatro Jinetes del Apocalipsis, se abre un espacio fascinante para reflexionar sobre la naturaleza del miedo, la fe y la búsqueda de significado en un mundo lleno de peligros percibidos y reales. A través de este proyecto artístico, busco tejer los hilos que conectan lo personal con lo universal, lo mundano con lo trascendental, invitando a una exploración íntima y reflexiva de nuestras propias fuentes de ansiedad y esperanza en medio de la tormenta apocalíptica de la vida.

#### 3.1. **Filofobia - Primer jinete** - Caballo blanco.

Connotación: *engaño*.

Diseño: *Corazón de metal con muchos clavos clavados. El corazón está hinchado y bombea. Derrama sangre de dentro, como si estuviera a punto de explotar por la sobre cantidad de sangre. Sonido metálico de fondo.*

*Miedo al engaño. Miedo al error. A ceder en control a un falso Dios. A perder el control.*

La filofobia es el miedo irracional a enamorarse.

Las personas que experimentan filofobia en mayor o menor grado sienten ansiedad, malestar y una inseguridad intensa ante la idea de enamorarse o mantener una relación romántica.

Este miedo proviene normalmente de, como es de esperar, malas experiencias. Traumas del pasado. De malos tratos, de que hayan cruzado en tu vida personas que no merecían el cacho de corazón que les entregaste. De que te hayan infravalorado siempre, de que te hayan hecho sentir que tu amor no es valioso, que no es suficiente. Que tú no eres suficiente.

Nadie te hace sentir especial. Eso desarrolla en ti un sentimiento de no buscar nunca la aprobación de una potencial pareja y valerte por tí misma. Pero también te hace generar una gran desconfianza hacia todas las que podrían llegar a serlo, y al final hacia ti misma, también.

Es entonces cuándo te preguntas ¿Será que mi amor no es de calidad, y por eso nadie lo quiere? ¿Por qué nunca consigo ser suficiente para aquellas personas de las que me enamoro? ¿Por qué me hacen ilusiones si después van a clavarme un puñal en el corazón?

En cuando les abres la puerta hacia él, aprovechan para arrancarlo, machacarlo y exprimir hasta su última gota de sangre. Si pudieran, hasta lo revenderían en el mercado negro.

Te sientes engañada, traicionada, abandonada. Lloras todo el agua de tu cuerpo y te prometes que nunca más volverás a enamorarte.

Nunca hasta que llega otro amor, y de verdad parece que este es el que has estado esperando todo este tiempo.

Pero te hace lo mismo.

Y tú vas acumulando clavos en el corazón. Y vas convenciéndote, cada día más, de que el amor no es para tí. De que no eres digna de eso.

Es entonces cuando construyes un muro entre tus emociones y el mundo exterior. Y desarrollas el miedo irracional a que te lo derriben. A que alguien se acerque demasiado. A que vengan a destruir tu fortaleza, otra vez.

Y vives con miedo, pero vives.

Y lo más triste de todo esto es que vives sabiendo que, en cualquier momento, pasará el amor de tu vida por delante de tus ojos, pero tú no lo vas a reconocer por estar escondida detrás del muro.

Pues ahí es donde se relaciona la filofobia con el primer jinete del apocalipsis. En el engaño, en la falsedad, en la traición. En la equívoca confianza hacia un impostor.

### **3.2. Aracnofobia - Segundo jinete. Caballo rojo.**

Connotación: *Guerra.*

Diseño: *Araña atrapada en su propia telaraña. Distintas sombras. Oscuridad. Doble personalidad. El miedo encerrado en sí mismo. La lucha conmigo misma. La lucha con mi miedo. La lucha con el miedo en sí.*

Todas sabemos lo que es la aracnofobia por ser de las más comunes entre nosotras. Es el miedo excesivo e irracional a las arañas.

Sinceramente esta fobia es, entre todas, la que más me descoloca. Lo digo porqué, como he mencionado antes, no tengo ningún recuerdo de que en mi pasado hubiera tenido una experiencia traumática con arañas pero, sin duda, el simple hecho de mencionar esta palabra y hacerme una imagen mental de lo que significa me provoca ansiedad. A lo mejor es por lo de las vidas pasadas. Me mataría alguna araña letal en el corazón de la selva amazónica o algo.

Este pánico ha sido el que ha marcado más mi infancia ya que he crecido en un vecindario perdido entre campos, montañas y muchas telarañas. Ha sido una lucha constante con mi mente el ir a dormir cada noche sabiendo que seguramente había una multitud de ojos arácnidos observandome desde la oscuridad.

Recuerdo que, de pequeña, estuve una cantidad desproporcionada de tiempo sin salir a mi privilegiado jardín de 500 metros cuadrados por el miedo a encontrarme con las arañas de pelos, colores y tamaños que no me apetece recordar.

Una putada.

Esta fobia la relaciono con el segundo jinete del apocalipsis por su connotación de guerra y de lucha. Por la adrenalina que inunda tu cuerpo ante la sensación de peligro inminente, que te envalentona en la confrontación con tu enemigo. Te activa todos los sentidos para prepararte para luchar.

La única diferencia es que es bastante menos glorioso ver a una chica luchando espasmódicamente con un ser vivo de 5 cm que con uno de dos metros.

Pero bueno, el patetismo forma parte de la vida.

### 3.2. **Gordofobia - Tercer jinete.** Caballo negro.

Connotación: *Hambre.*

Diseño: *2 bolas orgánicas de grasa unidas entre sí como un chicle que lo estiras para partirlo en dos. Una bola tiene celulitis, estrías. La otra tiene forma agradable visualmente, estética, curvas bonitas.*

Concepto más abstracto.

*Al mismo tiempo, es la consecuencia de la guerra conmigo misma (anorexia).*

Aver, no quiero que esto se malinterprete.

La gordofobia, según fuentes fiables, es un término que se refiere al prejuicio, discriminación o estigma hacia las personas con sobrepeso u obesidad.

Actitudes negativas, burlas, estereotipos, acoso, exclusión social... todas estas cosas.

Mi gordofobia la interpreto distinta. Yo tengo gordofobia solamente hacia mí misma. En la vida se me ocurriría discriminar a alguien por tener sobrepeso. Jamás.

Pero, sin duda, pensar en esa imagen puesta en mi cuerpo, me provoca un miedo irracional.

Te pongo en contexto: estuve unos cuantos años con anorexia, cuatro de ellos en tratamiento. Tomar el control sobre mi cuerpo y sobre mi peso fue en aquella época mi único camino para sentir que tenía poder de decisión sobre algo en mi vida. Mantener a raya mi figurín (nunca mejor dicho, por qué parecía un espagueti crudo) era mi manera de decir "mira cómo controlo", aunque el control fuera lo último que tuviese.

En esos años (bueno, en verdad, mucho después) me di cuenta de la capacidad de poder mental que tenemos y desconocemos. Lástima que la usara para destruirme, porque esta virtud bien empleada puede ser peligrosamente poderosa. Pero este no es el caso.

El caso es que, la Aida Anoréxica, que ha sido un personaje muy protagonista en mi vida y que aún subyace en algún rincón escondido de mi mente, me sigue susurrando de vez en cuando que si descuidara mi cuerpo y lo dejara engordar, sería el fin de mis tiempos. Es por esa razón que le tengo fobia al sobrepeso, por qué no quiero que llegue el fin de mis tiempos. Me gusta la vida, la quiero seguir viviendo. Y no sé cómo lo haría si una gran parte de mí estuviera enfadada conmigo. Malviviendo, supongo.

Es la paradoja más irónica de todo este proyecto. Que la gordofobia represente el hambre, la consecuencia de la llegada del tercer jinete del apocalipsis. Al final, mi gordofobia tiene relación directa con el hambre. La escasez de alimentos, la desnutrición, la enfermedad en el cuerpo, la debilidad, la agonía.

### 3.4. Tripofobia - Cuarto jinete. Caballo pálido.

Connotación: *Muerte.*

Diseño: *Rollo matrioska. Muchas bolas con agujeros. Una dentro de otra. Los agujeros de la bola más exterior son más grandes. Cada bola más interna los tiene más pequeños.*

*Juego visual. Vacíos. Materia carcomida. Desgaste. Deterioro. Muerte.*

La tripofobia es una condición psicológica que se caracteriza por el miedo o la aversión hacia patrones específicos de agujeros o protuberancias pequeñas o agrupadas.

Imagínate un enjambre de abejas, un loto, poros en la piel, ese coral marino lleno de mini orificios que tenía tu madre de decoración. ¿No te provoca un escalofrío en la nuca del cuello? A mí sí. A veces me dan cosa hasta las burbujitas en la espuma del café. Parece que en cualquier momento fuera a salir de dentro un clan de criaturas monstruosas e infectadas para comerte. Me parece aterrador. Me recuerda al cuerpo de un cadáver carcomido por los gusanos. Se me eriza la piel solo en pensarlo.

Lo relaciono con el cuarto jinete del apocalipsis, la muerte, por esta razón. Por qué muchos síntomas de enfermedades en las que no quiero ni pensar contienen reacciones en el cuerpo que se ven como estas imágenes que he descrito anteriormente. Y eso nunca trae nada bueno.

Aunque desearas la muerte, dudo que fuera de forma lenta y angustiosa viendo como se te agujerea la piel ya fuera para afuera o para adentro.

#### 4. PROCESO CREATIVO

Todo empezó una noche de insomnio.

Estaba aquejada de algún mal extraño que no sabía bien cómo diagnosticar, pero me sentía ansiosa y angustiada. Hacía días que me sentía así. Hacía semanas, en realidad. Hacía un tiempo que me sentía sola y perdida, como en crisis existencial. Y como pasa en todos los momentos de crisis, de oscuridad y desesperanza, una misma, de forma inconsciente, busca un clavo dónde aferrarse, una brecha de fe.

En esos días de desánimo empezó a brotar un pensamiento huidizo dentro de mí que me hablaba de las creencias, y tuve un impulso subliminal de buscar esperanza en dónde tantos la habían encontrado durante tantos años: la religión.

Llevaba tiempo investigando superficialmente distintas religiones pero de manera totalmente didáctica y curiosa, pero esas ideas se habían quedado cristalizadas en mi subconsciente y, de una forma u otra, salieron a la superficie en esos momentos de bajón.

Esa noche de insomnio me propuse analizar de dónde venía la ansiedad que sentía, y llegué a la conclusión de que el origen de todos mis males provenían del miedo. Así que me puse a analizar mis miedos, también. Y del miedo pasé a las fobias. Y de repente me di cuenta de que tenía tanto que ver con el apocalipsis, porque en verdad los miedos son aquellos que nos entierran, pueden ser nuestro fin. Los cuatro jinetes de mi apocalipsis, son mis fobias.

El miedo nace de una misma y muere con una misma. Pero depende de nosotras decidir si morimos con él o le dejamos morir solo.

El transcurso de este proyecto ha consistido primeramente en recoger y contrastar información sobre las fobias y la historia del Nuevo Testamento de la Biblia. Leer, curiosar, preguntar, analizar, concluir... En ese proceso es dónde fueron aflorando las ideas en mi cabeza y empecé a dibujar en mi mente un esbozo de los diseños que harían "match" con el proyecto.

Una vez tuve los diseños claros en mi mente, habiendo interrelacionado los puntos de ambas ideas y creado una nueva, me puse a experimentar en lo práctico.

En mis procesos creativos no soy muy de planear, enumerar, predefinir y dejar todo atado desde un buen principio. Me gusta que las propuestas de mis ideas sean transformables como plastilina. Me gusta dejar espacio a la duda. Desde esa incertidumbre es desde dónde salen las mejores propuestas, porque cuando no le pautas explícitamente a tu mente consciente cuál tiene que ser el resultado, emanan de tu mente subconsciente destellos de inspiración que traen consigo grandes ideas. Y también se disfruta más el arte dejándolo fluir sin tener x expectativa o querer llegar a x resultado. Es por esa razón que no tengo ningún esbozo.

Lo que hago mucho también es trabajar en la obra cuando estoy en sintonía con lo que ella quiere transmitir. Por ejemplo, el diseño de la filofobia pues no me pondría a hacerlo en cualquier rato libre en el que puedo sentirme desde entusiasmada hasta eufórica. Seguramente buscaría ese momento en el que me siento melancólica, nostálgica,

desconsolada... Primero por qué desde ahí estableces una conexión mucho más sincera con la creación, y después por qué puede llegar a ser muy terapéutico.

Siguiendo este plan de acción me puse a experimentar con Blender y a empezar a darle forma a esa idea que volaba por mi mente. Al dejar fluir al proceso fueron llegando ideas espontáneas que acabaron en un resultado del que estoy muy contenta.

Es cierto que romaticé mucho la representación de las fobias, pero tampoco pretendía hacer un copiar pegar de la realidad, eso habría sido un poco traumático y muy poco artístico.

Me quedaron unos diseños visualmente bastante estéticos dentro de la antiestética. No sé si es lo que buscaba, porque tampoco buscaba algo muy concreto, pero es como me nació y estoy satisfecha con el resultado.

Me encanta el momento después de haber modelado todas las formas en Blender, cuando llega la hora de poner texturas y luces. Me encanta el momento color. Es lo que le da más personalidad, más vida. Con las luces se pueden conseguir efectos visuales increíblemente sensitivos. Te pongo una luz tenue e instantáneamente la obra es algo íntimo, te pongo una luz fuerte, blanca y directa y parece que te intente vender un producto de belleza, o te pongo tres o cuatro de distintos colores y parece una escena de Walt Disney.

Me parece increíble cómo se puede influir en la percepción de las personas en relación a una obra simplemente poniendo un par de luces bien pensadas y colocadas. Muy emocionante.

También me ha encantado el encontrar la melodía o sonido perfecto para cada diseño. Como más sentidos haces que el espectador tenga que usar para entender tu obra, más profundo le llega, a mi opinión. Hubiera sido muuuuuuy guay poder implicar el tacto. En la presentación de la aracnofobia, que hubiera pelos gruesos y viscosos. En la tripofobia una superficie grumosa y agujereada, en la gordofobia una bola de grasa flácida, pesada y glutinosa y en la filofobia un pedazo de carne cruda y sangrienta que olierá a podredumbre. Me guardo la idea para el futuro.

## 5. CONCLUSIÓN

Como ya he dicho anteriormente, creo que el resultado de los cuatro modelos ha quedado bastante más enbellcido de lo que podría imaginar alguien cuando piensa en sus fobias.

Ha sido interesante para mí hacer de mis fobias algo más poético. Romantizar los miedos no creo que sea una forma de superarlos, pero confrontarte con ellos y tener que entenderlos para desarrollarles una personalidad, eso sí sirve de ayuda.

Ha estado bien tanto en la teoría como en la práctica tener que ponerles cara y ojos, nombre y apellidos a estas fobias. Me ha ayudado a entenderlas un poco más a ellas y a mí. Ha sido una especie de reconciliación.

Sinceramente, no creo que haya superado mi fobia al amor romántico o a imaginarme en un cuerpo desproporcionadamente grande, pero los traumas no desaparecen con una sola sesión de terapia! De aquí puede que salga un proyecto de superación y crecimiento personal. Me parece un buen propósito, y me quedan muchas cosas por trabajar, aún. El arte podría ser mi camino para transitar y superar estas emociones. El arte siempre es la solución.

En relación a la religión, bueno, me aplico las moralejas que me convienen.

Ha estado bien investigar sobre las lecciones de vida que da la Biblia, muchas tienen mucho sentido. De hecho creo que todas llevan razón. El problema es que han sido malinterpretadas y traspasadas generacionalmente en forma de un mensaje equívoco. Creo que la mayoría de la gente creyente y practicante nunca llegó a entender a qué se refería Dios con sus palabras, y durante muchos siglos se ha llevado a la práctica de una forma disfuncional y vacía de sentimiento.

La religión no es un manual de instrucciones de Ikea. Es una forma de pensar, de actuar y sobre todo de sentir. La creencia sin emoción no te lleva a ninguna parte. No se trata de memorizar un párrafo de pe a pa y recitarlo repetidamente cual disco rayado cuando las cosas te van mal esperando a que eso transforme tu vida por arte de magia. Creo que se trata más bien de autosugestionarse para creer que si deseas algo muy intensamente, puedes llegar a atraerlo a tu vida a través de la fe en ti y en eso que tanto anhelas. Pero no basta con conocer el discurso, hace falta creérselo y sentirlo en lo más profundo de tus entrañas. Conectar emocionalmente con él para así atraerlo a tu vida. Hay leyes que no fallan, la ley de la atracción es una de ellas. La ley de la asunción propuesta por Neville Goddard, la de la correspondencia siguiendo los principios de Kybalion, la ley de la resonancia que habla de las frecuencias vibratorias, la ley de la causa-efecto, la de la manifestación... al final todo confluye en un mismo punto, que es la fe. La creencia que nace de una misma y hay que trabajar desde una misma.

No hay camino posible hacia la obtención de nuestras peticiones si no hay acción propia. Hay que desresponsabilizar más a Dios de nuestros problemas y responsabilizarnos más nosotras de usar sus leyes para obtenerlo por nuestro propio pie.

El cambio, la evolución, nace de adentro y se dirige hacia afuera. Nunca a la inversa.

Una última cosa, los últimos tres sellos del Apocalipsis.

Cuando se abre el quinto sello, aparecen debajo del altar las almas de aquellos que habían sido muertos por causa de la palabra de Dios y por el testimonio que tenían. Este sello representa los mártires cristianos que asesinaron por su fe.

A estos fieles se les promete que serán vengados cuando se complete el número total de mártires. (vv. 21-22)

Este sello nos da a entender que Dios siempre tiene un plan para aquellos que creyeron incluso en los momentos más críticos. Nos demuestra que siempre hay recompensa para el que persevera.

Al abrirse el sexto sello, ocurre un gran terremoto. El sol se oscurece y la luna se vuelve roja como sangre fresca. Caen sobre la tierra las estrellas del cielo como una higuera sacudida por un fuerte viento. El cielo se desvanece como un pergamino que se enrolla, y todo monte y toda isla se remueve de su lugar. (Apocalipsis 6:12-14)

Este sello desencadena desastres naturales y cósmicos que simbolizan el juicio divino y la ira de Dios, lo que desata el temor abrumador ante la humanidad, que pone a prueba la resistencia al arrepentimiento.

Cuando el Cordero abre el séptimo sello, se desencadena en el cielo un silencio ensordecedor.

Los siete ángeles que están delante de Dios reciben siete trompetas. Cada trompeta anuncia una nueva serie de juicios divinos, más intensos y severos hacia aquellos que han rechazado la salvación ofrecida por Dios.

Este silencio podría significar la gravedad de los juicios que están por venir y la importancia de la fe de los santos que cumplen el plan divino.

En conclusión, parece que el Apocalipsis es una especie de historia interminable en la que nunca se deja de sufrir. Una agonía eterna dónde sólo alcanzan la paz aquellos que, incluso en los peores momentos, nunca se dejaron convencer de abandonar su fe.

**Moraleja: nunca abandones tu fe.**

## 6. REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

<https://www.gotquestions.org/Espanol/cuatro-jinetes-Apocalipsis.html>

<https://www.significados.com/jinetes-del-apocalipsis/>

<https://amberesrevista.com/los-cuatro-jinetes-del-apocalipsis-en-la-mitologia-universal/>

<https://www.muyminteresante.com.mx/historia/1878.html>

<https://www.compellingtruth.org/Espanol/copas-trompetas-siete-sellos.html>

[https://www.adultbiblestudyguide.org/pdf.php?file=2019:1Q:SA:PDFs:SAQ119\\_05.pdf](https://www.adultbiblestudyguide.org/pdf.php?file=2019:1Q:SA:PDFs:SAQ119_05.pdf)

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/fobias>

<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/fobias>

<https://medlineplus.gov/spanish/phobias.html>

<https://cosas.pe/lifestyle/184133/las-7-leyes-universales-y-como-usarlas-a-tu-favor/>

[https://www.clarin.com/astrologia/7-leyes-universales-crean-transforman-realidad\\_0\\_NxV7mVTFu.html](https://www.clarin.com/astrologia/7-leyes-universales-crean-transforman-realidad_0_NxV7mVTFu.html)

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/las-leyes-del-universo-asi-funciona-el-cosmos>

[https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/content/spanish/pdf/language-materials/83800\\_spa.pdf](https://www.churchofjesuschrist.org/bc/content/shared/content/spanish/pdf/language-materials/83800_spa.pdf)

[https://primo.lib.umn.edu/discovery/openurl?institution=01UMN\\_INST&vid=01UMN\\_INST%3ATWINCITIES&lang=en&ctx\\_ver=Z39.88-2004&ctx\\_enc=info%3Aofi~2FencUTF-8&ctx\\_tim=2023-07-19T22%3A25%3A18CDT&url\\_ver=Z39.88-2004&url\\_ctx\\_fmt=info%3Aofi~2Ffmt%3Akev%3Amtx%3Actx&rft\\_id=info%3Aid%2Fpure.atira.dk%3Apure&rft\\_val\\_fmt=info%3Aofi~2Fkev%3Afmt%3Ajournal&rft.genre=article&rft.atitle=Contrast-enhanced%20MR%20angiography%20after%20pancreas%20transplantation&rft.jtitle=American%20Journal%20of%20Roentgenology&rft.aulast=Hagspiel&rft.auinit=K&rft.volume=184&rft.issue=2&rft.pages=465-473&rft.issn=0361-803X&rft\\_id=info%3Adoi~2F10.2214~2Fajr.184.2.01840465&rft\\_dat=ie%3D&rft.mms\\_id=9956920020001701&rft.date=2005-02&rft.aufirst=Klaus%20D](https://primo.lib.umn.edu/discovery/openurl?institution=01UMN_INST&vid=01UMN_INST%3ATWINCITIES&lang=en&ctx_ver=Z39.88-2004&ctx_enc=info%3Aofi~2FencUTF-8&ctx_tim=2023-07-19T22%3A25%3A18CDT&url_ver=Z39.88-2004&url_ctx_fmt=info%3Aofi~2Ffmt%3Akev%3Amtx%3Actx&rft_id=info%3Aid%2Fpure.atira.dk%3Apure&rft_val_fmt=info%3Aofi~2Fkev%3Afmt%3Ajournal&rft.genre=article&rft.atitle=Contrast-enhanced%20MR%20angiography%20after%20pancreas%20transplantation&rft.jtitle=American%20Journal%20of%20Roentgenology&rft.aulast=Hagspiel&rft.auinit=K&rft.volume=184&rft.issue=2&rft.pages=465-473&rft.issn=0361-803X&rft_id=info%3Adoi~2F10.2214~2Fajr.184.2.01840465&rft_dat=ie%3D&rft.mms_id=9956920020001701&rft.date=2005-02&rft.aufirst=Klaus%20D)

<https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry>