

MONSTRUOS PERSONALES

Monstruos personales: esos miedos, esas inseguridades que duermen a nuestro lado. Invisibles, influyendo en la forma que nos vemos a nosotros mismos y en cómo actuamos.

A lo largo de la historia, el arte ha representado estas emociones, desde animales con carácter monstruoso que se observan en *El sueño de la razón produce monstruos* hasta las figuras inquietantes de la obra de Francis Bacon *Tres estudios para una crucifixión*, donde el cuerpo humano aparece deformado como reflejo del dolor y de la angustia interior.

Estos monstruos suelen nacer de experiencias personales: el rechazo, la presión social o el miedo al fracaso. En *La columna rota* de Frida Kahlo su cuerpo aparece abierto y sostenido por una columna fracturada, representando el dolor físico y emocional, cómo el sufrimiento interno puede fragmentar la identidad. De forma similar, en el cine, películas como *Un monstruo viene a verme* o *Hasta los huesos* representan las emociones y sentimientos como “criaturas” que conviven con nosotros, ayudándonos a entender lo que sentimos y cómo lo manifestamos.

En otras películas como *Monstruos, S.A.* o *El Resplandor* el miedo y la mente generan sus propios monstruos. Incluso toman el control de nosotros mismos.

En la cultura contemporánea, la música también los refleja. Canciones como *Teardrops* de Liam Payne, o *Lithium* de Nirvana hablan de vulnerabilidad, ansiedad y presión interna.

¿Por qué llamarlos monstruos? Cuando los sentimos, son más grandes de lo que realmente son, limitan nuestras decisiones o nuestra forma de relacionarnos.

Reconocerlos es el primer paso para comprenderlos y aprender a convivir con ellos.

No estamos solos en lo que sentimos.

PERSONAL MONSTERS

Personal monsters: those fears, those insecurities that lie dormant beside us. Invisible, yet influencing the way we see ourselves and how we behave.

Throughout history, art has depicted these emotions, from monstrous creatures seen in *The Sleep of Reason Produces Monsters* to the disturbing figures in Francis Bacon's *Three Studies for a Crucifixion*, where the human body appears distorted as a reflection of pain and inner anguish.

These monsters often arise from personal experiences: rejection, social pressure or the fear of failure. In Frida Kahlo's *The Broken Column*, her body appears exposed and supported by a fractured column, representing physical and emotional pain, and how internal suffering can shatter one's identity. Similarly, in cinema, films such as *A Monster Calls* or *To the Bone* depict emotions and feelings as “creatures” that coexist with us, helping us to understand what we feel and how we express it.

In other films such as *Monsters, Inc.* or *The Shining*, fear and the mind create their own monsters. They even take control of us.

In contemporary culture, music also reflects this. Songs such as *Teardrops* by Liam Payne or *Lithium* by Nirvana speak of vulnerability, anxiety and internal pressure.

Why call them monsters? When we feel them, they seem bigger than they really are; they limit our decisions or the way we relate to others.

Recognising them is the first step towards understanding them and learning to live with them.

We are not alone in what we feel.