

LA EXPERIENCIA DEL CUERPO RECORRIDO POR UN TRAUMA.

Trayectorias auto etnográficas de una artista escénica a través del reencuentro con su niña
conectiva.

Trabajo de Grado

Adriana María Miranda Cuene

Código: 2016277023

Mg. César Andrés Falla Sánchez

Tutor

Universidad Pedagógica Nacional

Facultad de Bellas Artes

Licenciatura en Artes Escénicas

Bogotá, 2023

Índice de Contenido

Introducción	7
El recorrido de lectura.....	9
El problema de la Arborescencia: ¿Quién nos dice cómo ser adultas?.....	122
Sobre el proceso de Investigación Creación	177
Fases de Creación: La exploración del aprendizaje no lineal	222
Ir en Reversa: El pensamiento Rizomático.....	233
El cuerpo Dividido: La experiencia Corposensible	266
El cuerpo	266
La división	27
Líneas de Fuga	299
El colegio, la escuela, las y los profes	30
Primaria.....	3030
Último año antes de pasar al bachillerato	333
Universidad.....	47
Herida Física.	47
Herida Psicológica.	59
Parte Equis: Pain, Uncertainty and Constant Work	64
El duelo y El estado de estrés sostenido	71
La aceptación Radical: Una metodología para usar la crisis como oportunidad	79
Fuerza vital: La energía interna para impulsarse	82
Mi niña conectiva.....	84

DEL CUERPO RECORRIDO POR UN TRAUMA	3
El amor como antídoto al sufrimiento	89
Mi autoimagen	92
Antes del Día: Los rizomas de este viaje	97
A modo de conclusiones	103
Referencias.....	105

Índice de Figuras

Figura 1. Fotografía de Nana en el cuarto de sus papás, un año después de salir de primaria.	41
Figura 2. Una niña mojando sus sueños rotos en un callejón	42
Figura 3. Fotografía de mi cuarto y cama cuando era adolescente, casa de mis papás.	50
Figura 4. Calendario de actividades por meses.....	58
Figura 5. Cortometraje Skhizein	61
Figura 6. Documental Stutz (2022).....	65
Figura 7. Documental Stutz. (2022). Part X.	67
Figura 8. Documental Stutz. (2022). Aspects of Reality	68
Figura 9. Documental Stutz. (2022). The Maze.....	68
Figura 10. Documental Stutz (2022). The shadow.	69
Figura 11. Fotografía de mi primera comunión con mi Tío Edier, casa de la abuela.	73
Figura 12. Documental Stutz. (2022). Loss processing	75
Figura 13. Documental Stutz. (2022). Lose Everything.	76
Figura 14. Documental Stutz. (2022). We are Everywhere.	76
Figura 15. Documental Stutz (2022). Life Force.	82
Figura 16. Fotografía de Nana en Belalcázar Cauca, Río Páez, después de avalancha de 1994 ..	86
Figura 17. Fotografía de la última clase que tuvimos con nuestra querida profesora María Teresa Vela Mendoza. Celebramos su existencia y que ahora es una maestra pensionada.	90
Figura 18. Fotografía de un viaje sorpresa por la celebración del cumpleaños 60 de mi papá y para que mi mamá conociera el mar. Abrazados por Natura en Isla de San Andrés.	91
Figura 19. Fotografía de Nana adulta.	92

Figura 20. Fotografía, Obra de Teatro La Avenida Siento con Cinco. Procesos de creación autónoma – Teatro Circular. 96

Figura 21. Primer esquema Rizomático. Perspectiva epistemológica vertical; un árbol raíz. 98

Figura 22. Segundo esquema Rizomático, perspectiva epistemológica horizontal. 99

*Agradezco a mi madre por ser quien me impulsa cada día con su enseñanza, independencia,
amor y afecto.*

A mi padre por enseñarme que la fortaleza existe aun cuando más débiles nos sentimos.

*A mi hermana mayor Liliana, por ser mi amiga, por cuidarme con delicadeza y enseñarme el
valor de la amabilidad con el mundo.*

*A mi hermano menor Víctor, por enseñarme más de lo que yo puede enseñarle a él, por resistir y
por soñar.*

*A Julián Cárdenas, por enseñarme a ser valiente aun cuando todo es total desesperación y por
acompañar con amor los momentos de mucha luz y mucha oscuridad durante este proceso.*

*A mi maestro, tutor y amigo César Falla, quien me recibió desde el primer día de clases
hasta el día de hoy y por ser cómplice de sueños posibles.*

A mis perras Gaia, Lana y Nyla por su amor sincero.

*A mi tío Edier, quien me enseñó la importancia de la salud emocional
y por ser recuerdo de amor y bondad.*

A Adriana Miranda, por no rendirse, por insistir, por creer en sí misma y por su resiliencia.

Introducción

El presente trabajo de grado se enmarca en la modalidad Investigación-Creación de la Licenciatura en Artes Escénicas de la Universidad Pedagógica Nacional, según el protocolo de trabajos de grado (UPN, 2021) dicha modalidad permite desarrollar proyectos que:

- a) Nombren y apliquen la práctica artística como un lugar que propicie espacios de enseñanza aprendizaje;
- b) Visibilicen las múltiples prácticas artísticas que consolidan y enriquecen los campos del conocimiento en diálogo con la académica
- c) Vinculen las prácticas artísticas y académicas que emergen al interior de la Licenciatura con el contexto exterior para incidir en los contextos sociales y culturales, en aras de la generación de un nuevo conocimiento. (p. 1)

En relación con las premisas creativas del presente trabajo, se tiene en cuenta que el citado protocolo define sus alcances desde:

La subjetividad del artista-investigador -la dimensión personal y contextual del sujeto-, es la razón por la cual la Investigación – Creación tiene la necesidad de relatar cómo y por qué fueron tomadas las decisiones del proceso, debido a que las experiencias vividas del investigador como sujeto contextualizado hacen parte de la investigación – creación misma; relatos que se relacionan tanto en un documento explicativo, como en una práctica artística en la que a su vez se muestran los hallazgos de la investigación – creación, existiendo un mismo grado de importancia entre los dos productos, el investigativo y el artístico. (p. 3)

En concordancia, este proyecto de grado busca integrar el ejercicio de creación desde la subjetividad y los procesos vitales para comprender mi propio cuerpo; esto, después de un

trabajo de introspección que recorre siete años de mi vida, el cual, con ayuda de elementos disciplinares de las artes escénicas y el audiovisual, lleva a un acercamiento por medio de un diálogo con mi niña interna a sus propios traumas, con el fin de identificarlos y sobre ellos edificar los cimientos de una propuesta de enseñanza y aprendizaje que pueda llegar a otras personas que hayan pasado por experiencias similares.

En efecto, *La experiencia del cuerpo recorrido por un trauma. Trayectorias auto etnográficas de una artista escénica a través del reencuentro con su niña conectiva*, es el relato de un proceso de tránsito por diversas maneras de entender la muerte, el dolor, el cuerpo y el rol docente en proyección escénica y educativa que posiciona las artes escénicas como un medio importante para ayudar a las personas a procesar y/o comprender las experiencias traumáticas, proporcionando una forma creativa de expresar emociones difíciles de poner en palabras; además de ser una forma segura de explorar y procesar los sentimientos relacionados con la autoimagen.

Por consiguiente, desde la Autoetnografía, aquí se combina la reflexión personal y la narrativa con la observación etnográfica y el análisis cultural, la investigadora se convierte en sujeto de estudio y utiliza su propia experiencia y reflexión para explorar y comprender su situación desde los fenómenos culturales o sociales más amplios.

En resumen, este trabajo de investigación - creación explora dichas posibilidades desde la subjetividad y la experiencia vital donde las artes pueden ser un camino valioso para ayudar a las personas a comprender la importancia de la salud emocional y física, y puede proporcionar una forma segura y creativa de procesar emociones difíciles para ayudar a mejorar la calidad de vida y la salud mental de las personas.

El recorrido de lectura

Este proceso ha sido una experiencia que me permite reconstruir una serie de ideas y cuestionamientos que se tejen a través de la investigación-creación, la autoetnografía y la construcción consciente de la autoimagen desde las formas de crear que brotan de las artes. Así que, para hacer más comprensible estas ideas a través de la lectura del texto, considero necesario hacer algunas aclaraciones:

- 1) Durante la lectura verá dos de los nombres con los que me identifico: **Nana** y **Adriana** como una forma de enunciar y reconocer estas partes de mí; de igual forma cada uno posee un color característico, que me recuerda los significados que pueden representar.
 - **Nana**: Mi voz desde mi lugar como niña, morado porque históricamente ha representado nuestra lucha como mujeres en contra de la opresión y subordinación de N cantidad de sociedades, porque es el color de la autonomía que desde pequeñas nos sueña libres, morado por los cardos, un árbol gualanday, la flor de azafrán. lavanda y la camisa que me dejó mi abuela.
 - **Adriana**: Mi voz desde mi lugar como adulta, verde es mi color favorito y lo prefiero sobre el gris de la ciudad, selvas, bosques, limón, auroras boreales, un grillo verde de los arbustos, las plumas de un pavo real, brócoli y una flor verde.
- 2) Asimismo, en ocasiones encontrará palabras en color **vino tinto**, esto sucede cuando se hace necesario suscitar un lugar, una situación límite, un recuerdo que es línea de fuga o de ruptura que devela los acercamientos que tuve con mi voz interior a través de este proceso de autoconocimiento.

- 3) Por otro lado, en color **azul** se resaltan citas que aportan para enunciar que me identifico con ese pensamiento. Es una señal del aprendizaje que podemos adquirir de los medios o seres que nos rodean, de lo contrario seríamos un eterno soliloquio; azul por el agua fluida y el cielo reflejado, azul de la mochila y de la camisa azul que no tengo.
- 4) Finalmente, del proceso de investigación – creación, cabe destacar que deseo plasmar los múltiples senderos en donde exploré, indagué y erigí mi ser adulta en su forma corpórea, tracé caminos de creación y reflexión, para comprender el recorrido del trauma por mi cuerpo que, de inicio me fue complejo articular o atribuir a una categoría en específico, ya que se manifestaba de diferentes formas y acompañado siempre de incertidumbre más que de una seguridad absoluta.

Sin embargo, es a través de la investigación-creación, la teoría y el reconocer mi lugar como investigadora y docente que terminé por vincular e identificar este proceso en la idea propuesta por Félix Guattari y Gilles Deleuze (2004), el rizoma; en el cual me sentí acogida, cercana por su dirección diversa y múltiple. El rizoma se convirtió en un lugar desde donde se posibilita enunciar mi voz, mi sentir, reencontrar mi autoimagen y reestablecer la conexión con ese ser infantil que habita en mi interior, para llegar a vincular la consciencia del cuerpo que moldea su imagen.

En este proceso de creación, el cuerpo reverbera el anhelo que lo empuja a plasmar su percepción y contemplación; ambas esferas, se reencuentran en un solo ser gracias al camino tejido por las líneas de fuga de mi vida en relación al arte y, son expuestas aquí a través de un ejercicio autoetnográfico en dos partes: escritural y expresivo artístico.

La fluidez intermitente de esta creación que visita el pasado, es consciente de su presente y visualiza un futuro que me llevó a dejar el binarismo de querer encontrar el alba o el ocaso en esta búsqueda; es por esto que, esbozar una narrativa no lineal, me enlaza a transformar las fronteras lineales y nutrir lo que se resiste a ser comprendido, dicho o escrito con facilidad.

Dicho esto, ahora deseo invitarle a explorar o conocer una faceta de mi ser y comprender cómo he abrazado esta propuesta de transformación desde la experiencia del cuerpo recorrido por un trauma.

El problema de la Arborescencia: ¿Quién nos dice cómo ser adultas?

Deseo plasmar esta pregunta como una primera mirada al proceso de investigación-creación, ya que es un sendero próximo para desentrañar lo velado mediante este ejercicio autoetnográfico, donde me encuentro con diferentes perspectivas en torno a una posible respuesta alusiva al hecho que, sin importar que fuera una adulta en edad cronológica (23 años) cuando la situación más traumática de vida se hizo presente, tal situación no solo evidenció mi imposibilidad para atender mi salud emocional de manera consciente, sino que, pese a lo aprendido, olvidé también cómo escuchar mi propio cuerpo en cuanto a mi salud física y, por lo mismo, me fragmenté.

Entonces, como otro acto necesario para comprender mis cambios físicos y emocionales me cuestiono por las percepciones y sentires que tengo de mi misma como adulta, ya que la falta de herramientas para el enfrentamiento de situaciones traumáticas y el exceso de instrucciones para la vida adulta propiciaron la creación de un ambiente cíclico, absurdo y autodestructivo que comprendí como la causa de la separación entre mi niña interior, el desarrollo de mi creatividad y la expresión de mi personalidad y de mis libertades; lo cual conlleva, a su vez, a preguntar ¿a qué edad somos adultas y dejamos de ser niñas? y ¿por qué si soy una adulta no comprendo mis propias emociones? Ciertamente, había muchas cartas en esa mano que estaban frenando mi desarrollo a nivel profesional, social y personal.

El primer momento al que retorno es hacia mi adolescencia, no puedo evitar pensar en que, a esa edad, ante los ojos de una figura adultocéntrica, somos demasiado grandes para ser niñas y demasiado pequeñas para ser adultas y, en esa encrucijada, nuestras voces parecen susurros que existen para ser acallados.

En ese entonces, los mayores alrededor de mí, me recordaban la importancia de honrar la herencia familiar, social y cultural, como cimientos para construir una vida adulta llena de utilidad y triunfo, para así, evitar ser un mero insecto atrapado en la red del parasitismo social. Incesantes, recuerdo a algunos de mis tíos y tías o profesores más que a mi mamá o papá, cuando recitaban la frase “echar raíces” procurando que yo adoptara la idea de crecer ordenadamente como los árboles, es decir, crecer derecha, ir por el “buen” camino, ir pa’ arriba y en un solo sentido, como se menciona en el texto *Autoconciencia por el movimiento*, de Feldenkrais (2014):

Recibimos la herencia física sin haberla pedido, la educación nos es impuesta, y ni siquiera el autoeducación es por entero voluntaria en los primeros años, sino que es decidida por la relación de las fuerzas de la personalidad heredada, las características individuales, el funcionamiento eficiente del sistema nervioso y la intensidad y persistencia de las influencias educacionales (p. 12)

A medida que fui haciendo el recorrido para encontrar las coordenadas corporales que sentía afligidas por el deterioro de mi salud, empecé a cuestionar ese sistema de identidad que me imponía la voz adulta, uno donde “no dejan títere con cabeza”, pues recuerdo no preferir el color rosado y aun así tener que usarlo en vestidos y todo tipo de prenda porque representa ternura, delicadeza y en cierto punto debilidad, también recuerdo cómo para mi hermano menor, mis primos y mi amigos del barrio, el color azul en su mayoría era el apropiado porque es la imagen de la confianza y la inteligencia.

Sin embargo, a mí, las respuestas cerradas de sí y no, siempre me parecieron apresuradas, por lo mismo, tanto en este proceso de investigación como en mi vida, los colores son energía

que puede transformarse después de todo, pues, si en realidad creyéramos que el verde es solo un color, seríamos incapaces de diferenciar entre el pasto y los árboles, entre un pájaro y un bosque o entre una silla y un bus de color verde.

Nana: Por ejemplo, recuerdo ese juego de silencios, cuando los adultos danzan en palabras y yo debo callar para hablar solo con permiso adulto. Y, en esa misma estructura, se anida el respeto por los años de experiencia sin cuestionamientos, aunque estén errados. Mi tía, entonces, me enseña a cruzar las piernas para sentarme, mi tío me previene: “aprenda a cocinar, para que un día alguien se case con usted”, me susurran al oído que no grite, que no corra, que mi blusa es corta o es larga, que mi piel no muestre porque no queremos *provocar* a los hombres, que evite el color negro y abrace los tonos pastel, alegan que estoy delgada o rellenita, demasiado grande, demasiado pequeña... y quienes no tienen ovarios, no se cansan de decir que, “los cólicos no son tan duros” o “¡Mejor arréglese y verá que se le pasa!”.

Y cómo olvidar la imposición divina de morar en el pesar, en el arrepentimiento y venerar el aterrador arte sacro, entre innumerables circunstancias que constriñen el cuerpo.

Aludiendo a Newton, los colores más que percepciones de cualidades absolutas, son percepciones humanas que pueden combinarse con los sentidos para entrar en sinergia con ellos. Es decir, los colores no son solo colores, son luz, son emoción, son música, pensamiento, pintura, sombra, etcétera... y lo mismo pasa con esa visión que tenemos de nosotros mismos, con nuestras creencias y con la forma en cómo construimos nuestra identidad, pues podemos dotarla de significado o no, dependiendo la perspectiva desde la que nos observemos.

En consecuencia, me aferré tanto a mis raíces, que terminaron por convertirse en árbol, uno imposibilitado para moverse del lugar que habita; así, el Adultocentrismo resonó desde mi

infancia hasta mi adultez, ya que de manera inconsciente durante la adolescencia mezclé la ruta que relaciona la herencia que nos deja la sociedad moderna, con la tradición que constriñe nuestra fragilidad ante el mundo y que termina por influir desde nuestra forma de hablar, movernos, caminar, vestir y hasta la forma de pensar o sentir, tal como menciona Rolnik (1989); en ese sentido, el factor de homogeneización, de afirmación y reproducción de la política de la subjetivación que, en armonía con mi exploración, dialoga con las páginas de “Superando el Adultocentrismo” (UNICEF, 2013), revelan cómo crecemos persuadidos por la creencia que la perspectiva adulta se alza sobre las voces más jóvenes, y que su histórica imposición jerárquica de poder sobre los seres más pequeños es innegable.

Una clara representación de estructura arbórea en nuestra sociedad es el árbol genealógico, ese que muestra las relaciones sanguíneas entre los miembros de una familia por ascendencia (madre, padre, abuelos, bisabuelas) o descendencia (hijas, nietos, bisnietas), y que dependiendo la ascendencia es posible identificar los patrones genéticos y culturales que caracterizan, clasifican y definen al núcleo familiar, condicionando en las futuras descendencias su lugar en el mundo y su deber como parte de una sociedad específica que se ha construido a través de la historia y mantiene enraizadas sus costumbres en el primer factor para reconstruir mi autoimagen: La herencia.

El Adultocentrismo enraizado en mi cuerpo, aunque es problemático, es más una espiral en la danza, una torsión en el tiempo espacio que perturba su recorrido, es la carrera por alcanzar la estabilidad emocional, social, económica y afectiva como determinantes para superar la etapa de la infancia, es el desvío hacia el reconocimiento de mis coordenadas corporales y el reconocimiento de las huellas en mi cuerpo que truncan la posibilidad de cumplir mis sueños y poder reconectar con mi autoimagen, que como postula Feldenkrais (2014), es la percepción que

tenemos de nosotros mismos, es aquella que conduce las acciones que realizamos día a día y está condicionada por tres factores: herencia, educación y autoeducación.

Durante el tránsito por esta triada y el primer acercamiento consciente que tuve hacia la escucha de mi cuerpo, fue gracias a el espacio formación de la electiva *el profesor cartógrafo y su cuerpo brújula*, allí, nuestra querida docente Claudía, desde el inicio nos impulsa a preguntar y comprender el ejercicio de la pedagogía a partir de nuestro cuerpo docente y reconocer el cuerpo como vibrátil. Lo vibrátil nos invita a repensar nuestra relación con el cuerpo y a experimentarlo de manera más intensa y vital.

En consonancia, a través de un ejercicio propuesto por la profe, que consistía en escribir una carta para nuestro yo del futuro, descubrí que me estaba preservando, quedando en un momento, en una línea de fuga ubicada en mi pasado y, pese a que no tenía claridad qué coordenada era, a través de escribir esa carta surgió una chispa, una descarga eléctrica que me permitió notar que ignoraba algo: La composición de mi autoimagen alejada de ser propia, se ha forjado en gran parte a imagen y semejanza de otras personas e ideas radicales, por lo mismo, he dejado de reconocerla como parte de mi naturaleza y como parte del rizoma.

De acuerdo con estas reflexiones, me surge la siguiente pregunta orientadora:

¿Cuáles son las trayectorias autoetnográficas que han incidido en mi formación como docente de artes escénicas a través del reencuentro con mi niña conectiva para la construcción consciente de autoimagen?

Sobre el proceso de Investigación Creación

Existen una serie de aprendizajes y saberes respecto a la salud emocional y física que no entran de manera directa en la comprensión de los procesos de formación académicos, por lo mismo este proceso creativo toma su lugar para enunciarse al respecto, de igual forma considero importante mencionar que este trabajo no pretende dar pasos a seguir para superar un trauma, es más un lugar de reflexión, de comprensión y análisis de ese estado emocional anclado a mi experiencia personal, tomando como guía una perspectiva artística, científica, psicológica, pedagógica y rizomática.

El acto de crear nace de un ejercicio íntimo que surge al querer encontrar las coordenadas corporales que estaban siendo afectadas en mi cuerpo; para comprender un poco mejor cómo usar a mi favor el término de coordenadas, lo hice a través de *Ideas para repensar el ser humano* (Bovio, 2005), que brinda dos categorías que ayudan a comprender la relevancia de esta idea.

La primera es una dimensión corporal que no deja de lado las expresiones del cuerpo vibrante, de lo perceptible e imperceptible, de lo visible para el alma e invisible a los ojos humanos como fuente de aprendizaje, más que el devenir de sí mismas, busca abarcar la transformación constante de sí mismas; la segunda categoría se encarga de aminorar el desarrollo de la autoimagen ya que ancla el cuerpo a características de la política de la subjetivación, que de acuerdo a Rolnik (1989) es el fortalecimiento patológico (adultocéntrico) del principio de identidad. Por consiguiente, la disyuntiva entre el tener y el ser, posibilita diferenciar los estados o valencias (características de un cuerpo que permiten o favorecen sus vínculos con otros) del cuerpo, para identificar algunas de las coordenadas corporales que pueden derivar en *cortes* o líneas de fuga, de apreciación o interpretación sobre la realidad.

Ahora bien, para nombrar las coordenadas sin que ninguna tenga más importancia sobre otra, se establecer un orden compuesto de la siguiente manera: Paralelos corporales, paralelos motrices, meridianos corporales y de equilibrio.

Bajo el nombre de “paralelos corporales” colocaré a los diversos sistemas sensoriales, tales como el tacto, la vista, el oído, el olfato, el gusto, el equilibrio, la posición física, el hambre, el dolor, el placer, etc., así como los motrices: la gesticulación, la manipulación, la locomoción, la respiración, la digestión, la circulación, la sexualidad, el habla, la consciencia, la memorización, la imaginación, la afectividad, el pensamiento, entre otros. Entre los “meridianos corporales”, incluye a todas las necesidades humanas, vinculadas respectivamente al sostenimiento y desarrollo de la vida, a la socialización y al desarrollo personal. En forma ilustrativa y en el mismo orden apuntaré las de nutrición, asimilativas o des asimilativas; las de equilibrio físico-biológico; las de autoprotección; las de conocimiento; las de comunicación, las de pertenencia; las de afecto; las de autoafirmación y autorrealización; las de trascendencia, entre otras urgencias naturales que mueven a los humanos. (Bovio, 2005, p. 94).

De manera que, la forma en la que aceptamos las prácticas de una sociedad, familia o grupo de personas específico ayuda a consolidar el estilo y la forma propia de una cultura, es la que ocasiona las diversas interpretaciones de una realidad y la forma en la que asumimos o nos comportamos ante el mundo. Las valencias corporales, de acuerdo con Bovio (2005), se pueden dividir en tres partes: las de subsistencia, las que se refieren a las formas de comunicación y convivencia con otras personas o espacios, y las personales que contienen los procesos de autorrealización y autoconocimiento desde el pensamiento singular del ser humano y ser cuerpo.

La dualidad entre lo corporal y lo anímico, lo tangible e intangible es la línea que me permitió identificar, mi trauma como una línea en los meridianos corporales y las valencias personales, y aunque es lo último que pude identificar dentro de este proceso, es la coordenada que deseo situar de inicio, pues desató la línea de fuga que trajo consigo una serie de sentires y comportamientos (deterioro de la salud física y emocional) relevantes para mi vida y que hoy hacen parte tanto de este proceso de investigación creación como de mi desarrollo personal.

Para continuar, entendamos primero la definición del trauma desde estos dos puntos de vista con los cuales me identifico y abordaré más adelante en *Cuerpo dividido y Parte equis*. Trauma viene del griego *τραῦμα* (traûma), que significa *herida*. Estas heridas pueden ser físicas (esguinces, fracturas, luxaciones, dolores agudos en el cuerpo) y/o psicológicas (golpes emocionales que generan un prejuicio persistente en el inconsciente, y deriva en el desequilibrio del funcionamiento químico y natural del cuerpo al punto que pone en riesgo el bienestar de quien lo experimenta). Primero entendí el trauma físico y luego el emocional, sin embargo, los experimenté de forma paralela, no se separan el uno del otro.

Como artista me pregunto por la relevancia de ser una persona que elige las artes escénicas como una posibilidad de vida, de desarrollo personal y de construcción social, me cuestiono por las formas de opresión sobre los cuerpos y la práctica de las libertades, lo cual, de acuerdo a Boal (2004), implica analizar los colores de nuestros deseos, luchar contra ellos si hemos de rechazarlos o estimularlos si es que se aceptan; es alcanzar y clarificar las apetencias, las sensaciones y las emociones.

Desde una perspectiva científica, indago por la preparación que adquirimos en cuanto al conocimiento del cuerpo a nivel biológico, ya que desde esta línea devino el entendimiento de

mis enfermedades físicas. Mediante una postura psicológica, me pregunto por el autoeducación porque a través de ella pude entender que estaba luchando con un trauma y que la salud emocional debe ser tema de diálogo en todo escenario educativo.

Asimismo, a partir de una mirada pedagógica me sitúo desde la construcción del rol docente que me da la valentía para hablar de amor, de sueños, de enseñar y aprender sin temor a ser silenciada; como señala Freire (2021) esa valentía es la que nos permite la posibilidad de ejercer una práctica fundada en la apertura necesaria hacia el otro, práctica en la que el diálogo (no la imposición) pasa a ser una exigencia epistemológica que genera autorías múltiples y posibilita la creación de una escuela alegre, aventurera, que no reprime a las niñas y niños por preguntar; una escuela humana y rizomática porque alude a la percepción del mundo y a las proyecciones que representamos en él.

A continuación, presento algunos de los momentos que contribuyen a la exploración creadora de mi autoimagen y a la experiencia de reencontrar la niña conectiva y del *ser más*; esto, de nuevo en consonancia con la propuesta Freiriana, donde *Ser más*, es la búsqueda permanente del ser humano, aventurándose curiosamente en el conocimiento de sí mismo y del mundo, además de luchar por la afirmación/conquista de su libertad. Para Freire (2021), esa búsqueda de *Ser más*, de humanización del mundo, revela que la naturaleza humana está programada para ser más, pero no está determinada por estructuras o principios innatos, en este caso, mi búsqueda implica:

- Reconstruir las trayectorias autoetnográficas que han incidido en mi formación como docente de artes escénicas, como niña y como adulta para la construcción consciente de la autoimagen.

- Precisar los perfiles, instantes, circunstancias, experiencias, lugares y situaciones personales que contribuyen a mi crecimiento personal, formación y comprensión de mi cuerpo vibrátil.
- Crear un gesto artístico que incorpore elementos audiovisuales que den cuenta del proceso creativo.

Fases de Creación: La exploración del aprendizaje no lineal

En cada una de estas fases de creación y como nos comparte Castillo Ballén (2014) los procesos de pensamiento son comunicados desde lo sensible, y la sensibilidad misma es un ámbito de construcción de conocimiento, por lo que recojo mis acercamientos para develar las posibilidades de enfrentar y aceptar las heridas de mi cuerpo y en donde el arte escénico se convierte en investigación, en flujo de pregunta y nutre la reflexión que impulsa mi deseo de continuar viva.

El aprendizaje no lineal es parte de la Autoetnografía que me ayuda a ver la *experiencia corporal sensible* (Freire, 2010) como un texto que se vuelve objeto de curiosidad, donde la lectura del mundo sensorial no es suficiente por sí misma y necesita acompañarse por la lectura del mundo, por la palabra del mundo y por la curiosidad que permite profundizar sobre lo íntimo, sobre el misterio y sobre la curiosidad epistemológica, esa que se distancia del objeto y se *aproxima* a él con gusto de descubrirlo.

A través de este proceso, he llegado a entender que la exploración creativa es un proceso rizomático que, siguiendo con el pensamiento expuesto por Guattari y Deleuze (2004), significa que, los eventos que aquí presento no tienen un orden establecido y que el proceso se nutre de diversas fuentes de pensamiento, sin embargo, cada uno posee múltiples relaciones con el otro a través de un entramado de líneas que pueden conectarse y desconectarse todas entre sí, para alimentarse y crecer como un ecosistema horizontal y expandido.

En ese sentido, como una forma de entretejer por diversas líneas de conocimiento y experienciales que se encuentran para configurar un tejido de pensamiento, propongo una ruta para explorar los pasos que seguí y que me ayudaron tanto a re-encontrarme como a reflexionar

sobre la importancia de la aceptación y el autocuidado en relación a la búsqueda de la propia identidad. Dichos pasos, que se denominan: Ir en reversa, Cuerpo Dividido, Parte Equis, Fuerza Vital y Antes del día, se amplían enseguida.

Ir en Reversa: El pensamiento Rizomático

“¡Sean rizomas y no raíz, no planten nunca! ¡No siembren, pero por favor caven, caven profundo! ¡No sean uno solo, ni múltiple, sean multiplicidades! ¡Hagan la línea, no el punto! pues la velocidad transforma el punto en línea. ¡Sean rápidos, incluso sin moverse! Línea de suerte, línea de cadera, línea de fuga. ¡No hagas un general de ti mismo! Nada de ideas justas, sólo una idea”.

(Godard).

Para dar inicio a este recorrido, le invito a pensar en las siguientes premisas:

- a) En esta fase inicia la narrativa que devela cómo, de inicio, el pensamiento rizomático es más un aprendizaje adquirido desde la niñez y por la experiencia, para luego ser conectado con una visión corpórea colectiva, adquirida a través del aprendizaje construido en la Licenciatura en Artes Escénicas.
- b) Se tejen y entrelazan los hilos de la imaginación, de la visión y del pensamiento para crear una imagen en nuestra mente como una guía que funciona para comprender cómo se puede hilar una mirada hacia el contexto propio como lugar de investigación. En el reflejo de esta imagen nos encontraremos y, en su eco escucharemos su inmensidad.

Adriana: Desde niña siempre he sentido un vínculo innato con la naturaleza, en ocasiones he contemplado el tamaño de un insecto y admirado cómo mimetiza los colores de la montaña para camuflarse en ella, me gusta sentir la textura de las hojas de las plantas y la manera en que éstas pueden acariciar o punzar, me gusta perder el aliento al ver el cielo estrellado gracias a que la contaminación lumínica de mi ciudad no lo alcanzaba...

... Recuerdo cuando respiré el río Magdalena hasta donde se alcanza a ver el horizonte más lejano de su brazo, dejo que el viento me arrastre para sentir que me muevo como las plantas y luego movernos todas juntas; al lado de un horizonte, me siento pequeña al pensar en el tamaño de nuestro planeta comparado con el tamaño del sol y me quedo contemplando el trabajo de las hormigas que, con facilidad, cargan de 10 a 100 veces su propio peso en alimento y, a medida que avanzan, construyen caminos que se transforman constantemente, cuyo aspecto se asemeja a la raíz de un árbol. Ciertamente, nunca he podido evitar ver las similitudes entre todas estas cosas y pensarlas en relación con todas las demás.

Ahora bien, menciono lo anterior porque, durante la aproximación a la experiencia corpórea del cuerpo vibrátil, en el espacio del profesor cartógrafo y, gracias a los ciclos destructivos que manifesté por cinco años surgió la pregunta: ¿cuál es el lugar de mi cuerpo vibrátil en relación al mundo? pues me sentía apartada, dudosa de todo lo que conocía y asustada de conocer algo nuevo. Esto, me llevó a ver de nuevo esas similitudes en la imagen que buscamos crear, es decir, el rizoma, aquel que transporta la energía a través de las líneas que lo entretrejen y nos hace parte del flujo de energía natural existente en el universo para permitirnos conectar y desconectar del sentido y/o propósito que le damos o no a nuestra existencia.

En el rizoma, de acuerdo con Guattari y Deleuze (2004), la raíz es la imagen del árbol del mundo homogeneizado y estructurado (como el Adultocentrismo), pues muchas personas tienen un árbol plantado en la cabeza, pero en realidad el cerebro es más una hierba que crece en un horizonte que un árbol apegado a una estructura vertical. Por lo mismo, la construcción de nuestra autoimagen no debería ser sometida a ninguna subordinación de tipo jerárquica, en ninguna de las etapas de nuestras vidas.

Conforme a lo anterior, ¿alguna vez se han preguntado por qué vemos los mismos patrones repetidos en toda la naturaleza? Pues, como una posible ruta para comprender que, en realidad, nunca nos separamos de nada y somos parte de todo, deseo compartir este pensamiento rizomático a través de un video¹, esa danza armónica de la materia que da paso al movimiento, a la vida y que me ha permitido al identificarla - reflejarla en este proceso que también es investigativo y creativo.

Sin duda, Natura ha logrado cautivarme, especialmente desde mi niñez entre el pasto y entre las cañas de azúcar que se extienden alrededor de la casa que hemos construido con mi familia, en una montaña de la vereda de Buenos Aires, en La Peña Cundinamarca.

Allí se encuentra la coordenada donde mi relación simbiótica con la naturaleza se ha construido con más fuerza, puesto que allí aprendí a cultivar la tierra antes que cocinar sus alimentos y creé tal relación, la más fuerte, sana, amorosa, enriquecedora y necesaria que he tenido en la vida.

¹ Para visualizar el video, acceda al siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=ujPtVrkudpo>

El Cuerpo Dividido: La experiencia Corposensible

*“Nunca te dicen cuán loco estás. Solo eso que has perdido,
es lo que está a tu lado... fuera de tu mente”*

(Skhizein)

Adriana: En esta línea de segmentación del rizoma retomo el concepto de trauma como una línea de fuga para deslindar su recorrido por mi cuerpo y al cual me referiré de aquí en adelante como herida; adicionalmente, dejo un par de definiciones necesarias para fundamentar esta parte de la investigación.

El Cuerpo

Dar una definición exacta para *el cuerpo* sería reducirlo o encajarlo a la coquetería del lenguaje, pues sus múltiples definiciones abarcan épocas, años, siglos de historia difíciles de condensar en una sola frase. Sin embargo, acerquemos una posible definición a las comprensiones que captaron mi atención para pensar en las dimensiones del cuerpo: El cuerpo puede ser amor y odio, cueva u horizonte abierto, euforia y tristeza, amarillo y negro, objeto y sujeto, creación o destrucción entre otros miles de referencias.

Sin embargo, como una necesidad del pensamiento rizomático me acojo el principio de conexión y heterogeneidad propuesto por Guattari y Deleuze (2004), en donde visualizo mi cuerpo como la conexión vibrátil que establece a través de los flujos de información, afecto, energía, deseo, entre los seres de la naturaleza que dan lugar a la emergencia de nuevas formas y configuraciones respecto a la heterogeneidad, que está valorada y explorada como una fuente de potencialidad y creatividad, ya que los encuentros entre elementos heterogéneos pueden generar nuevas formas, ideas y posibilidades.

Asimismo, me acojo a la definición de Bovio (2005):

Adopto el término ‘cuerpo’ en una acepción tan vasta que da cabida a la sumatoria de los aspectos humanos, a sabiendas de que es una más de las posibles interpretaciones del cuerpo que se han dado o que podrían llegar a generarse. Se justifica sobradamente la opción porque las propuestas dualistas que separan cuerpo espíritu y las materialistas que identifican al cuerpo con lo perceptible, ya agotaron su capacidad para ofrecer soluciones útiles a los problemas humanos (p. 91)

La División

Con esto me refiero a la separación que experimenté entre mi cuerpo, mente y alma. Mi cuerpo tangible asumió los dolores, la sintomatología de la herida física causada por un dolor de estómago agudo y sostenido por cinco años, mi mente asumió la herida psicológica, mis deseos, mis miedos, mis obstáculos y, mi alma que es la voz de mi niña interior, asumió mis sueños, el proceso de duelo, el corazón roto, y cada parte se separó una de la otra tanto como se los permití.

Conforme a ello el cuerpo dividido es una situación cuya exploración me llevó a querer encontrar con objetividad la razón de la existencia de mis heridas. Esta es una línea en la que describo cómo llegué a tener una lectura de la experiencia sensible para relacionarla con la palabra del mundo y así, ir apropiando el segundo factor sobre la autoimagen: La educación.

Esta se refiere de acuerdo a Feldenkrais (2014), a la influencia de las experiencias de aprendizaje y socialización que una persona ha tenido a lo largo de su vida. Estas experiencias educativas, tanto formales como informales, moldean las creencias, actitudes y habilidades de los individuos y contribuyen a la formación de su autoimagen.

Lo anterior me permito conectarlo a la idea que un rizoma se puede romper, puede ser quebrado en cualquiera de sus partes (Guattari y Deleuze, 2004) sin embargo, a diferencia de la rama del árbol que se parte, este encontrará la forma para volver a empezar según se adapte a las líneas que están en la otra parte del rizoma y en cómo se vuelven a encontrar. Los rizomas se componen de líneas de unión y separación, y también de líneas de fuga, las cuales surgen del movimiento brusco que busca un afuera y que sobrepasa, rompe el límite del umbral, el límite en las líneas de unión del rizoma.

Las líneas de fuga o situaciones límite pueden variar dependiendo la actitud con la que se asuman, de acuerdo con *La Pedagogía de los sueños posibles* (Freire, 2016) estas se pueden percibir como un obstáculo imposible de superar o como algo que en su existencia se sabe es necesario quitar, romper, liberar y por lo mismo se busca el camino para hacerlo.

Cuando dejamos las situaciones límite del lado único de una visión fatalista de la vida (como lo hice yo en un momento) de manera consciente o inconsciente asumimos la idea de la actitud resignada: “no puedo hacer nada porque así ha sido siempre”; dejamos aparecer todos los “pero” y las “X” posibles para retrasar el encuentro de las soluciones urgentes (no rápidas), anclamos el límite a la imposibilidad de cambiar los acontecimientos, nos condenamos a adaptarnos a la sociedad sin importar qué y nos convertimos en la reproducción de nuestra herencia al negar que el conflicto es parte de la vida.

Como menciona Freire (2010), en la segunda carta a quien pretenda enseñar, muchas veces proclamamos la ilusión de estar entendiendo qué es lo que pasa, sin poner a prueba dicha afirmación; del mismo modo, el autor resalta que:

Las situaciones límite no son el contorno infranqueable donde terminan las posibilidades, sino el margen real donde empiezan todas las posibilidades; no son la frontera entre el ser y la nada, sino la frontera entre el ser y el ser más. (p. 24).

En este sentido, entremos en el tránsito hacia las líneas de fuga, los momentos de ruptura, las coordenadas en las que la estructura del Adultocentrismo y la visión fatalista de la vida primero en relación a la educación y después con la autoeducación, me llevaron a la oscuridad o la mucha luz cegadora de los estados de ansiedad, depresión, dolor de estómago y metas incumplidas en la adultez que, son momentos que se hacen presentes como un acto de opresión en mi cuerpo y que solo al día de hoy que comprendo que mi pensamiento es Rizomático y que me es posible situarlos como lugares de reflexión.

Líneas de Fuga

No busco satanizar ninguna otra profesión, sin embargo, a diferencia del estancamiento que me llegaron a producir mis otros estudios administrativos, la docencia me hace fluir como el agua del río que está libre de basura; en algún momento estas líneas de fuga fueron batallas perdidas, situaciones imposibles de cambiar, me encerré en la fatalidad que ya había experimentado y que había adoptado como parte de lo que toda adulta debe hacer y consideré que luchar por el deseo de vivir otras experiencias no tenía sentido. Sin embargo, al día de hoy y gracias a la búsqueda de la construcción consciente de mi autoimagen es todo lo contrario. Empiezo por decir que deseo contar estas experiencias a través de una forma escritural que, pese a ser dramática, teatral, nada tiene que ver con ficción; por el contrario, es una forma de transitar la realidad que puede ser compleja de ver de manera simbiótica, pues confieso que cada experiencia, fue también fuente de tristeza en su momento.

El colegio, la escuela, las y los profes

“Una escuela que no se reinventa, no asume su tarea como un acto político, no hace más que reproducir el social y condenar a la repetición tanto a los docentes como a los alumnos. Freire frente a las visiones fatalistas o deterministas, concibe la historia como posibilidad, y para eso reivindica a los sueños como motor de transformación, y a la educación liberadora como una herramienta para hacer posible, aunque sea parte de lo imposible”

(Freire)

Primaria

Colegio privado, Jornada continua de 7 am a 3 pm. Edificio de 5 pisos con paredes blancas, la luz del sol entra tenue por entre las rejas grises que están en todas las ventanas, los pupitres son madera y para dos personas. Clase de 1º a cargo de la profesora Inés; ella es delgada y más alta que las otras profes, siempre usa botas de cuero que parecen de vaquero y las de hoy son color café, la bata blanca de profe que usa toda la semana le queda colgada porque es muy ancha para ella, su cabello corto siempre está enmarañado, el ceño fruncido de su entrecejo es muy marcado y su perfume huele a cigarrillo.

Nana: *(a mi compañera de puesto).* La clase de español me gusta mucho porque aprendemos a escribir letra cursiva, letra redonda, leemos cuentos, leemos poesía, aprendemos a escribir las palabras, y esas son cosas que se aprenden desde 1º, dice la profe. Lo que no me gusta de la clase de español, es que la profesora no nos deja salir al baño antes del descanso *(a la 1:30 pm)* y apenas son las 10:00 am.

Adriana: Cuando su mamá les diga que entren al baño antes de salir de la casa, lo mejor que pueden hacer, es entrar al baño.

Nana: *(No sé si levantarme y decirle a la profe que me deje ir al baño, nos contó que ayer la pasó muy mal con su esposo y que sus hijos le sacan más canas que nosotros, no sé qué significa eso, pero se ve muy brava. Lo peor que puede pasar es que diga que no).* Profesora ¿Puedo ir al baño? me está doliendo mucho el estómago.

Inés: ¿Por qué se levantó? yo no le di permiso. Y no, no la dejo ir, ya sabe que es hasta la hora de descanso, además usted ya está grande.

Nana: *(Me volví a sentar; si no me deja ir, me voy a orinar)* ¿Por favor, puedo ir?

Inés: Usted ya está muy grande para no controlar la ida al baño, eso se aprende a los 3 años. *(A toda la clase)* ¿Quién quiere leer?

Nana: *(Yo levanté rápidamente la mano)* ¿Me puede dejar ir al baño profe?, ya no me aguanto más, me duele la panza.

Inés: ¡Ya le dije que no! aguántese hasta el descanso

Nana: *(Por alguna razón empecé a ver la profe más despelucada, más flaca y alargada, más brava y de ojos saltones, un poco monstruosa... No sé por qué no me deja salir)* Profe desde aquí alcanzo a ver la puerta del baño, son como diez pasos solamente, y si salgo corriendo son como tres pasos... *(apreté las piernas, me abracé la panza y...)*

Inés: ¿Se está orinando en el salón? ¡Sucia! mire ese charco, usted ya está muy grandecita para orinarsse en la ropa ¡Eso solo lo hacen los niños malos!

Nana: *(Ella caminó hacia mí enfurecida, me levantó de la silla de un grito y me jaló del brazo hasta que me empujó fuera del salón)* Yo le pedí permi...

Inés: ¡Váyase para al baño mientras llamo a sus papás!

Nana: *(En el baño)* Yo no creo que sea mala, en Colorín ColorRadio, mi emisora favorita, dicen que las personas no sólo somos buenas o malas, lo bueno y lo malo es el producto de las acciones que hacemos y dependiendo de la intención estas pueden ayudar o pueden herir a otras personas, a los animales o a nosotros mismos... o algo así, lo único que sé es que ya no me gusta tanto la clase de español.

Mamá: *(mientras me abraza)* ¿Qué fue lo que pasó? y dígame toda la verdad, esto no es su culpa mamita.

Adriana: Cuando vi llegar a mi mamá me sentí tranquila porque sabía que me iba a sacar de ese lugar. Me dijo que la esperara sentada que ella iba a arreglar todo. Recuerdo verla manotear y en ocasiones alzar la voz, ella estaba furiosa y discutió con la profesora. Resultó que, según las coordinadoras y la profe, no era nada importante, pero para mi mamá sí que lo fue. Ella me llevó de la mano hasta la casa y mientras me comía una galleta de esas que tienen chocolate y pepitas de colores encima, me explicó la importancia de defenderse, de no ocultar cuando una persona me hacía sentir mal o me golpeaba, y que orientarse no me hacía mala, que solo era una situación de la que se puede aprender para mejorar y que no vuelva a pasar.

Aunque no recuerdo qué pasó con la profesora de pelos alborotados, recuerdo que gané una tarde en la casa con mi mamá, un baño de agua caliente y almuerzo recién hecho.

Último año antes de pasar al bachillerato

El mismo colegio, pero en otro edificio con un poco más de luz por el espacio de la cancha de baloncesto y más frío por el aire que cruza entre los pasillos que dan al patio de descanso, paredes grises con blanco y rejas más gruesas que las anteriores también grises. El sol casi no entra a los salones y el color rojo del uniforme es lo único que le da color al monstruo de 5 pisos. 4to piso clase 5° a cargo del profesor Marcos. Él es un profesor de matemáticas muy regañón, en el descanso nos grita para que no corramos y no gitemos. Y desde que lo conocí en tercer año no ha dejado de compararme con mi hermana mayor, pero por más que él desee que yo sea como ella es imposible, parece que no se da cuenta que ella me lleva 5 años de ventaja.

Nana: Hoy no tengo ganas de ir al colegio, es martes y la primera clase que tengo a las 7:00 am es de matemáticas. No quiero ir porque nos van a hacer examen de división y el profesor me da miedo; cada vez que digo algo o no digo nada, se le brota la vena de la frente y se le empañan las gafas que con esfuerzo mantiene sobre su nariz grasosa, y cuando se pone rojo como el color del uniforme es porque va a gritar a alguien. Como sea tengo que ir, ayer ni siquiera vi dibujos animados con mi hermana como lo hacemos todas las tardes, porque me quedé estudiando para no perder el examen, pero sobre todo no quiero que el profesor me grite.

Marcos: *(Entra al salón haciendo esa cara de palo que trae siempre)* Recuerden que este examen es muy importante para saber si están listos para pasar de curso. *(Mirándome fijamente)* sobretodo usted Miranda, que le ha ido tan mal este año, ojalá fuera igual a su hermana mayor, ella sí es muy juiciosa.

Nana: Pues para su información estaría mucho mejor si fuera como ella porque no tendría que estarle viendo su cara de viejo amargado, al que parece que nadie le da amor en su

casa y por eso viene a desquitarse con nosotras. (*Eso me hubiera gustado decirle, pero solo apreté el lápiz y bajé la mirada*).

El profesor dio 20 minutos para terminar, solo son dos divisiones y no son diferentes a las que hice ayer en mi casa. Sé que las divisiones están bien, ya las comprobé como 20 veces. Pero voy a esperar a que diga que entreguemos, con eso lo único que tengo que hacer es dejar la hoja y dar la vuelta, no necesito decirle nada, ni mirarlo a la cara.

Adriana: Ahora que lo pienso habría sido mejor entregar apenas terminé, me habría evitado lo que siguió.

Marcos: Ya que fue de las últimas en entregar empecemos por calificar su evaluación Miranda. (*Mira la hoja con un gesto de asombro*) ¿Usted hizo las divisiones?

Nana: Sí, yo las hi...

Marcos: mmm... no sé, yo creo que usted se copió

Nana: ¡No me copié de nadie!

Marcos: No me alce la voz ¡usted hizo trampa! ¿Sabe por qué sé que hizo trampa?

Nana: Y entonces lo vi venir, la cara se le puso color rojo uniforme, la vena de la frente se le hinchó tanto que se le partió en dos, era como una V de venado o de veneno o de víbora... y el sudor que tenía en la frente le bajó por la nariz hasta que se le posó en la boca.

Marcos: (*Gritando*) Porque ¡usted es una bruta! en todo el año no había hecho nada bien y ahora resulta que sí sabe dividir. ¡A mí no me van a ver la cara! voy a citar a sus papás para que vean la clase de hija que tienen, ¡una tramposa!

Nana: *(salí del salón ignorando lo que me seguía diciendo, miré al frente, crucé el pasillo desde el cual alcanzaba a ver la terraza de mi casa que estaba a unas pocas cuadras; luego bajé la mirada al suelo y cuando llegué al baño me encerré a llorar casi por dos horas).*

La verdad, no quiero volver al colegio.

Adriana: Ese día sí que fue horrible, recuerdo cómo me estaban mirando mis compañeros, porque como yo, parecía que querían llorar. ¡Qué alboroto! una niña de primaria que se encierra en un baño a llorar y no quiere abrir la puerta. Recuerdo que me decían que no podía hacer eso, que alguien necesitaba usar el baño, que no podía perder la clase que seguía, que era una conducta reprobable, que iban a llamar a mi mamá y papá, pero cuando escuché “la van a sancionar”, abrí la puerta y dije, sí por favor, ojalá sea más de tres días. Cuando expliqué lo que había pasado, me gané una sanción por un día, una cita con la psicóloga y el señor de las matemáticas hermano del dueño del colegio simplemente no ganó nada. Para final de año mis notas fueron terribles, perdí el año escolar, me regañaron, me juzgaron, me reclamaron y al final para mi fortuna me expulsaron. Nunca me interesó volver a ese lugar, ni contar lo que realmente pasó, en ese momento para mí era una lucha perdida.

Por cierto, puede pasar que, si usted que me lee tiene más de 28 años, pueda recordar a [Colorín ColorRadio](#) la primera y única emisora en esos tiempos dedicada 100% al público infantil y tal vez como a mí le traiga buenos recuerdos de su infancia. Desde las 6:00 am que tomaba el chocolate para ir a estudiar, hasta a veces las 10:00 pm que era lo más tarde que nos dejaban quedarnos despiertas, estaba al aire.

Con mi hermana nos gustaba prender la radio en la tarde para escuchar y bailar [El twist del Esqueleto](#), porque me ayudaba a superar los días feos en el colegio. Nos gustaba llamar para

participar en los concursos porque podíamos ganar premios, mi juego favorito era la Gallina Cacaraca y el de ella era Adivina el personaje. Contaban historias, cuentos y tenían personajes como El monstruo Fangoso y La vaca Clarabella... y aunque con los años un grupo protestante cegado por la doctrina religiosa y de nombre aburrido que no importa en este momento, compró la frecuencia de la emisora y finalmente ayudó a su desaparición, el lazo de amor entre mi hermana y yo fue más fuerte que eso, y más fuerte que la crítica y rivalidad imaginarias que quería crear el profesor entre nosotras.

Universidad

Una casa en medio del parque nacional, desconocida para mí hasta el día que entré a la universidad. Esa casa es de la licenciatura en artes escénicas.

Cuando voy llegando en la bici, se ve que está posada en la última curva antes de encontrar un descanso en esa carretera que cruza la montaña, el aire es más fresco y a veces huele a pasto cortado o eucalipto; en ocasiones hace mucho frío porque llueve al punto que el pasto se cubre de blanco granizo y el sonido del agua golpeando las tejas casi cubre por completo las voces; otras veces es cálida porque las mismas tejas por el golpe de sol dejan caer el sudor en el suelo, ese que nace del esfuerzo traído por el calor humano, nacido del conflicto y el debate, del amor y las peleas y de la imaginación que da lugar a la creación; sus puertas, paredes y alrededores guardan nuestros pasos y los recuerdos que se unen como en un rizoma para conectar a través del arte del teatro a todas las personas que por allí hemos pasado y seguirán pasando. Y en ocasiones la casa también es amarga. Es febrero 24 de 2017, voy camino a la penúltima clase para presentar el ejercicio escénico final a NN y obtener la nota de primer corte.

Adriana: *(Justo hoy quisiera que en la curva antes de entrar al parqueadero de la universidad se abriera un hoyo en el suelo y me tragara la tierra, me dejaría caer como Alicia cuando por corretear al conejo blanco se acercó demasiado al árbol y terminó cayendo a un mundo de sueños posibles) ¡Mierda, mierda! que me trague la tierra. (Al ver a las personas que estaban sentadas en la hoy llamada 'Plaza Magia', estremecidos por mi grito, no los culpo). Si hubiera escuchado a otra persona gritar así, también me habría asustado por el tono de miedo y desesperación en su voz y ¡también me habría seguido con la mirada desde que me bajé de la bici hasta que crucé la puerta principal! como si eso fuera suficiente para intentar entender qué carajos me pasa hoy (me dije). Así que, si ninguno tiene un interés real por lo que pasa... dejen de mirarme (casi todos me quitaron la mirada de encima)*

NN: Buenos días, vamos a agilizar para poder ver todos los ejercicios escénicos. En caso de que no, en 8 días nos volvemos a ver y cerramos. ¿Quién empieza?

Adriana: Profe, puede darme un minuto antes de iniciar. *(Salimos del salón 101 y avanzamos al pasillo donde está el horno en el que calentamos el almuerzo)*

NN: Cuénteme

Adriana: *(pausa dramática, que permite prolongar y continuar el estado existente de tensión corporal o de emoción)* Profe ... según el orden, me tengo que presentar hoy, pero realmente no me siento con la disposición para hacerlo, quería ped...

NN: ¿Por qué? ¿Qué le pasó a ver, o fue que no preparó el ejercicio?

Adriana: *(En menos de un segundo, ira fue lo que sentí gracias al tono sarcástico de su pregunta, sentía que el estómago se me iba a salir por el trasero, y los ojos me iban a saltar de*

las cuencas y las palabras se mezclaron con la impotencia, se me hacían pesadas, difíciles de pronunciar) Profe a diferencia de lo que piensa, estoy indispuesta porque (*sentí como se me cortó la voz y se me inundaron los ojos*) ayer murió un Tío (*Edier*) al que adoro y, como no tenía cómo contactarla, vine hoy para pedirle que, por favor, me deje presentar la siguiente clase, así hoy puedo ir a mi casa a descansar y a acompañar a mi mamá.

NN: Entiendo... mire, todos los días las personas van y vienen, aunque sea doloroso lo mejor siempre será seguir la vida con valentía, porque si no, estamos dejando que los problemas nos ganen. Además, aunque la vida sea distinta para cada quien, todos somos iguales porque en algún momento todos vamos a morir, así que morir es parte de la vida. No podemos dejar que las personas que ya no están se lleven nuestra tranquilidad. ¿sí entiende? no puede ponerse a llorar por esas cosas.

Adriana: (*miré sus ojos y era como ver a la profe Inés, vi un monstruo*) ¿Disculpe? creo que se confundió profe, no estaba pidiendo su opinión ni su consejo. Estoy comentando que estoy pasando por una situación que me limita o que me sobrepasa, (*llorando*) aunque me preparé todo el semestre no puedo, no tengo fuerza para estar en escena hoy porque siento que el corazón se me va a salir por la boca y que de la presión que siento en la cabeza el cerebro se me va a salir por la nariz...

NN: Bueno, pero cálmese (*mientras me daba una palmada en el hombro*) cuénteme ¿qué pasó? a ver si se presenta la otra semana...

Adriana: (*para este punto, la emoción me rebasó, el cuerpo me temblaba y la voz igual*) No estoy intentando convencerla profe, pero el suicidio de un familiar creo, es motivo suficiente para querer tomar un tiempo de descanso.

NN: ¡Uy! delicado. Pero... Yo creo que es mejor si entra a clase, recuerde que ustedes también califican el ejercicio de sus compañeros, es mejor que vea las presentaciones para que no pierda la venida hasta aquí, si al final de la clase ya está tranquila se presenta sino, lo hace la otra semana. Tranquila son cosas que pasan (*me da otra palmada en el hombro y se aleja caminando lentamente hacia el salón*).

Adriana: (*No sé qué estaría pensando, pero tal vez fue su monstruosidad la que dejó que se dibujara una sonrisa en su rostro mientras me veía llorar; tal vez sería su experticia en la vida y en superar pérdidas por suicidio lo que le hacía sentir que su boca estaba llena de razón*). Ese día aludí a la idea de Balzac, “un imbécil que no tiene más que una idea en la cabeza es más fuerte que una persona talentosa que tiene millares”. Claramente la profe era más fuerte que yo en ese momento, sin embargo, eso no fue obstáculo para ver que su imbecilidad demostraba el alegre extravío de su razón. Ya no me importó pedir permiso, pude haberme ido a casa, después de todo la profe ni siquiera recordaba mi nombre. No obstante, al ver a una compañera personificada de Amanda Miguel caminando hacia mí, el calor tenue que guardaba mi panza creció, se hizo de un poco de fuerza y me empujó a entrar al salón.

Era un ejercicio de mimesis, debíamos ser el personaje que cada quien eligió en cuanto a su expresión, vestimenta, y sobre todo su voz. Debíamos cantar en frente de todas y mientras veía las diferentes escenas, esa idea de la representación abrazó el dolor de mi corazón, por un breve momento sentada entre las gradas del salón 101 reí, lloré, recordé, olvidé, reflexioné y aunque sentía que estaba al borde de un colapso nervioso... me quedé hasta el final.

Antes de que llegara el mar de preguntas, salí del salón tan rápido como pude y pasando el parqueadero de bicicletas, en medio del pasto, se abrió el hueco de mi pecho en el suelo y me

derrumbé (*caí de rodillas al pasto como si fuera a pedir una plegaria*). Sentí que alguien tomó mi mano, era Nicolás mi amigo. No hizo preguntas, sólo me abrazó y respiró conmigo; sentí otra mano que me tocó la espalda, otra que se posó en mi brazo, otra en mi cabeza, otra más en el otro brazo... y, de pronto, estaba abrazada por varias de mis compañeras y compañeros, tal como en el juego del [corazón de la piña](#), solo que, en lugar de hacer fuerza para partir, separar la piña, nos juntamos. Escuché que alguien dijo con fuerza: “Adry, saque eso que tiene guardado, que aquí estamos”. Y entonces me dejé abrazar y dejé salir las lágrimas...

Lloré,

Grité,

Sentí dolor,

rabia, ira,

impotencia.

Quería morirme.

Pataleé mucho...

Grité más fuerte y,

finalmente...

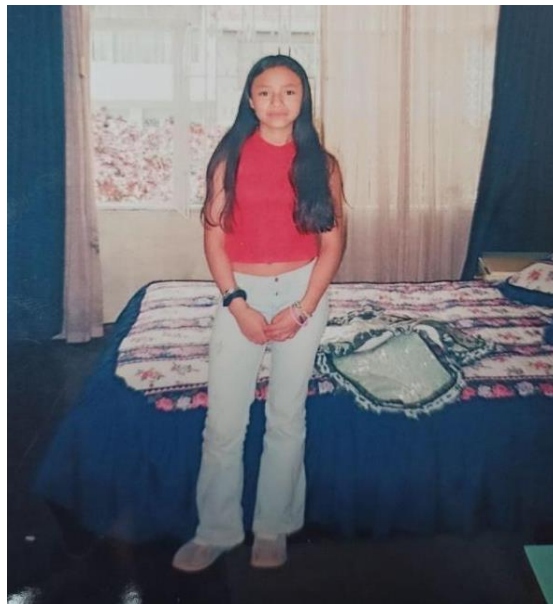
Me dejé llenar de amor.

Recibí el amor de mis compañeras y compañeros como un calmante al dolor; sin saber qué me pasaba, estaban a mi alrededor dispuestas a cuidarme, a amarme sin imposiciones, sin juzgar. Vi a las y los profes del futuro, y pensé en la posibilidad de ese futuro.

Estas líneas de fuga traen consigo una carga de emociones que me hacen querer ir al pasado para darme un abrazo y también me hacen pensar en las formas en las que quizá yo hubiera actuado o podría reaccionar si estuviera en una situación similar. Si bien no puedo cambiar lo que ya pasó frente a las situaciones límite con los docentes en un sentido literal,

puedo cambiar la perspectiva desde la cual observo estas experiencias, para comprenderlas como algo que, pese a que no es definitivo, puede llegar a frenar el desarrollo de la identidad y la autoimagen de cualquier persona, sobre todo la de un niño o niña.

Figura 1. *Fotografía de Nana en el cuarto de sus papás, un año después de salir de primaria.*



Fuente: Archivo personal (2006).

La visión fatalista de la vida es parte de la historia de una sociedad que se niega a la existencia de los sueños posibles y como nos dice Freire (2002), en la *Pedagogía de la*

Esperanza, es la aceptación de un futuro inexorable en donde lo que *viene*, lo hace porque *está dicho* que vendrá. Es la ley de Murphy, que reza que *todo lo que puede salir mal, saldrá mal*, es una actitud pesimista ante los sucesos futuros en donde el mecanicismo del Adultocentrismo afirma *el cansancio existencial* de los cuerpos y refuerza la imposibilidad de soñar con un futuro mejor; en consonancia, comprendo que, por esto último, es que educadores y educadoras repiten el ciclo de la desesperanza que proviene de un cansancio que no es físico sino espiritual, que deja que las personas se limiten por sus miedos y por los sueños que no pudieron cumplir.

Debo decir que, estos recuerdos, de alguna forma, siempre me han acompañado, son imposibles de olvidar y que, como parte de expresar el sentir que me provocan, durante el primer año de pandemia di vida a la imagen que describe ese sentir (ver fig. 2): Una pequeña paloma temblando de frío en medio de una calle sucia y mojada por la lluvia. La lluvia que no me deja volar es la forma en la que mis profes reaccionaron.

Figura 2. *Una niña mojando sus sueños rotos en un callejón*



Fuente: Creación propia en Adobe Photoshop (2021)

La profe Inés me dejó muy claro que, si una profesora dice que NO, no existe poder o catástrofe humana que haga cambiar esa idea, ella forjó mi miedo hacia las profesoras en

general; de cierta forma, al ser ella mi primera profesora, yo las pensaba a todas exactamente igual: despelucadas, monstruosas. El profesor Marcos, creo en mí el miedo a preguntar, afectó mi gusto por ir a estudiar y me hizo pensar toda la vida (incluso hasta la universidad) que yo era una “bruta” para los números, me hizo dudar de mi misma y disminuyó considerablemente mi autoestima al creer en sus palabras. Por otro lado, la profe NN, es el espejo del Adultocentrismo en el cual no deseo reflejarme y, al tiempo, es el espejo que me demuestra la importancia de hablar de la salud emocional en los escenarios educativos.

Ahora bien, ya que no es mi interés señalar a quienes fueron mis docentes, quiero hablar sobre tres puntos relevantes de *Cartas a quien pretende enseñar* (Freire, 2010), un texto dirigido a maestros y maestras, que me ayudó a comprender la identidad del rol docente como un recurso necesario para el mundo y fue una guía para, quizá, entender las actitudes que asumieron estos profesores frente a las situaciones límite que se les presentaban conmigo.

Primer punto: Existen argumentos que se repiten con homogeneidad: Se acepta, se internaliza la precariedad del oficio de la docencia. Mi hermana, que es licenciada en pedagogía infantil hace nueve años, aunque ama su trabajo, dice que el salario en la mayoría de lugares siempre es bajo, que es muy agotador trabajar con cursos de 30 o 40 estudiantes, que sus propias jefes le dicen que trabaja pocos días al año y que debería venir los fines de semana para ser más comprometida, agrega que cuando quiere cambiar de ambiente no existe la suficiente oferta para la demanda de egresados y, cuando el rendimiento de los estudiantes no sea lo esperado, dice que está cansada de tener que asumir toda la responsabilidad del hecho, pues a los docentes se les culpa por el “atraso”, pero también se les juzga con cuidado al observar de forma muy crítica una situación que es necesario comentar con la familia de un estudiante, porque a nadie le gusta la

gente “sapa” (como decimos en Colombia para referirnos a alguien que es entrometido o pregunta más de lo que debe).

Es decir que, lo que podamos recibir, debemos agradecer por recibirlo. Nuestro punto de vista como docentes es percibido como importante, pero no lo suficiente y, esto pasa por la confusión que existe en aceptar la legitimidad de la identidad de la educadora. Y pese a estas situaciones y otras más, después de todo, cuando tenga cinco años más, sí quiero ser en parte como mi hermana, porque se levanta cada día y va a su trabajo a hacer lo mejor que puede, quiero ser la profe que no fueron conmigo en las situaciones que compartí antes.

Segundo punto: En Brasil, de forma cariñosa a algunas educadoras se les dice Tía como un gesto de proximidad. En el apartado denominado *Maestra sí - Tía no*, se hace referencia a la importancia que las educadoras se vean a sí mismas como maestras que se comprometen con la comprensión profunda de su función y asuman las responsabilidades del rol y no como tías que transmiten con cierta condescendencia o conveniencia los conocimientos sólo en ciertas situaciones. En ese sentido, Freire (2010), argumenta que el papel de la educadora no es simplemente transmitir información de manera mecánica, sino ayudar a las estudiantes a desarrollar su pensamiento crítico, su capacidad de reflexionar y su creatividad. Esto implica un compromiso activo en el proceso de aprendizaje, no solo por parte de los estudiantes, sino también de la educadora, quien debe estar dispuesta a aprender y mejorar continuamente.

En contraste, el papel de la tía es el de proveer cuidado y protección a las estudiantes, sin involucrarse de manera comprometida en su desarrollo intelectual y emocional. Esta mentalidad, limita la capacidad de la educadora para hacer una diferencia real en la vida de los estudiantes y socava la importancia del proceso educativo. En retrospectiva, tal vez era yo quien veía a la profe

Inés como una tía, pensé que en su flexibilidad de profe me dejaría ir al baño cada vez que lo necesitara, que comprendería mi dolor de estómago y en su afán por cuidarme intentará mitigar mi dolor, pero es obvio que no fue así, tal vez el hecho de que la profe no tuviera el tiempo de tener una vida fuera del colegio (por la burocracia de la administración) como ella decía, era lo que le traía tantos problemas en su casa y por eso siempre estaba frunciendo el ceño con nosotras.

Tercer Punto: El apartado titulado *Enseñar a aprender*, Freire (2010), se centra en la importancia de adoptar un enfoque crítico y reflexivo en la enseñanza y el aprendizaje. Se sostiene en que la educación no debería limitarse a la transmisión de información, sino que debería ser un proceso activo en el que las estudiantes participen activamente en la construcción de su propio conocimiento. Tal vez el profe Marcos no concebía que, pese a los insultos constantes, al final demostré que los profes también se equivocan, tal vez su ego por ser el “objeto” que contiene el saber se sintió herido al ver que el saber ya no era solo suyo porque aprendí a dividir. Tal vez él no entendía que, las estudiantes, en lugar de ser simples receptoras pasivas, deberían ser desafiadas a pensar críticamente y a reflexionar sobre su aprendizaje.

Para llegar a esto, me recojo en las siguientes palabras de Freire (2008), que sugieren que las educadoras/es adoptemos un enfoque dialogal en la enseñanza, en el que el educadora y estudiantes se involucren en un diálogo crítico y reflexivo, en donde el docente es consciente de las realidades sociales y culturales de los estudiantes para adaptar su enseñanza en consecuencia y de acuerdo con su edad cronológica:

Es preciso sumar otra cualidad a la humildad con que la maestra actúa y se relaciona con sus alumnos, y esta cualidad es la amorosidad sin la cual su trabajo

pierde el significado. Y amorosidad no sólo para los alumnos sino para el propio proceso de enseñar. (Freire, 2008, p. 77).

En ese sentido, se destaca la importancia de la empatía y la solidaridad en la enseñanza, y de establecer una relación de confianza entre las dos partes, se fomenta la participación activa de los estudiantes en su propio aprendizaje y al establecer una relación de diálogo y respeto mutuo, se puede crear un ambiente de aprendizaje más efectivo, significativo y más alegre.

Por último, en la tercera carta se habla sobre la importancia de reconocer lo que se sabe y lo que no se sabe en el proceso de enseñanza y aprendizaje. Freire (2010), resalta que el conocimiento es algo dinámico que siempre está en evolución y que las educadoras debemos ser conscientes de nuestra propia ignorancia y de las limitaciones de nuestro conocimiento. Además, enfatiza que las estudiantes también tienen un papel importante en el proceso de enseñanza y aprendizaje, por ende, deben ser alentadas a expresar sus propias dudas y preguntas.

Tal vez la apaciguada profe NN no enfrentó antes una situación límite y prefirió evadir lo desconocido; tal vez NN ignora por completo la importancia de la salud emocional y por eso fue arrogante al pensar que su opinión era muy necesaria. Las educadoras deben estar abiertas a aprender de sus estudiantes y reconocer el aprendizaje como un proceso continuo que hace hincapié en la importancia de la humildad en el proceso de enseñanza y aprendizaje. La humildad de acuerdo a Freire (2010), nos aleja de encerrarnos en el circuito de que nuestra palabra y forma son la única verdad. Tal vez mis profes no entendían en ese momento que, al ser conscientes de sus limitaciones, era posible mejorar su fuerza para enseñar; y, digo *tal vez*, porque lo único que puedo asegurar es que nada de lo que pasó, debe seguir afectando mi *ser* adulta.

Herida Física: Síndrome de colon irritable.

Como otro ejercicio de búsqueda de mi autoimagen me remonto al texto de la *Autoconciencia por el movimiento* (Feldenkrais, 2014), al cual llegué por las curiosidades que despertó mi cuerpo durante las clases de la electiva denominada *La danza integradora*, impartida por nuestra querida docente Karina; allí, al igual que en el texto, se nos propone una serie de guías para que, en caso de ser necesario, busquemos la construcción de nuestra autoimagen a través de la propia evaluación del cuerpo, cabe recordar que, como mencioné antes, el mío estaba fragmentado. En efecto, en esta línea del rizoma, profundizaremos sobre las coordenadas corporales de estómago y corazón, las cuales comprendí a través del tercer factor de la autoimagen: La autoeducación.

Desde el año 2017 empecé a experimentar una serie de síntomas y cambios en mi cuerpo a nivel físico que, de inicio pensé eran aleatorios, inconexos así que no presté mayor atención y continúe con el ritmo de lo que creía era lo mejor y normal para mi vida en ese momento. Para finales del 2019, mis síntomas no solo empeoraron, sino que aumentaron y, aunque tuve cambios a nivel general, éstos principalmente se manifestaron en mi estómago. Un lado positivo de ello es que, cuando más enferma estuve, fue durante los dos años de pandemia, así que tuve tiempo de descansar e intentar descifrar mi situación.

Tal vez el confinamiento por la pandemia me trajo una necesaria compañía de mí misma, porque empecé a notar que mi asma había empeorado; antes, durante algunas clases empecé a ahogarme fácilmente al hablar en público, solo pensaba “tengo pánico escénico”, no es nada que no se pueda mejorar. Por otro lado, los cólicos, que me visitan cada 28 días que siempre han sido dolorosos, empezaron a sentirse peor, como cortadas en el abdomen -como el piquete de una espina de cactus que es penetrante-, me hacen vomitar y me dejan tirada en la cama por un

día entero. Me duele tanto el estómago, es un dolor diario y tan agudo que toda la parte abdominal se me adormece y se infla como globo de cumpleaños, pareciera que estoy a punto de celebrar el octavo mes de un embarazo que claramente no tengo.

Luego, vino la presión, el dolor de pecho, los mareos, vomitar cada mañana como si fuera rutina; apareció el dolor de cabeza, que me deja la vista en negro y casi me hace desmayar, además de la taquicardia, la sensación del corazón roto y de tristeza que me mandaban a la cama por semanas enteras, pero esta parte la ampliaré más en Parte Equis.

A consecuencia de los síntomas solicité al médico que me examinara. Me sometieron a N cantidad de exámenes, unos los necesitaba, otros no pero igual se hicieron. Recuerdo que en uno de esos me pusieron anestesia para dormirme. Aunque todas las personas fueron amables yo estaba muy nerviosa (en estado de alerta) porque de ese resultado dependía una vida con o sin cáncer de colon. Me acosté en la camilla y cuando sentí el pinchazo en la mano, un líquido frío corrió por mi vena del brazo izquierdo, dejé de escuchar el sonido de la máquina que estaba enfrente, pero escuché que alguien dijo mi nombre, no pude responder, ya estaba en el mundo de los sueños... ese mundo que es enteramente nuestro. No recuerdo haber soñado algo en particular, cuando me desperté me sentí desorientada, pensé que estaba en mi casa, en el cuarto y la cama que tenía cuando vivía con mi mamá y papá, recuerdo que al abrir los ojos y escuchar al doctor, escuché la voz de un tío, la de mi tío Edier.

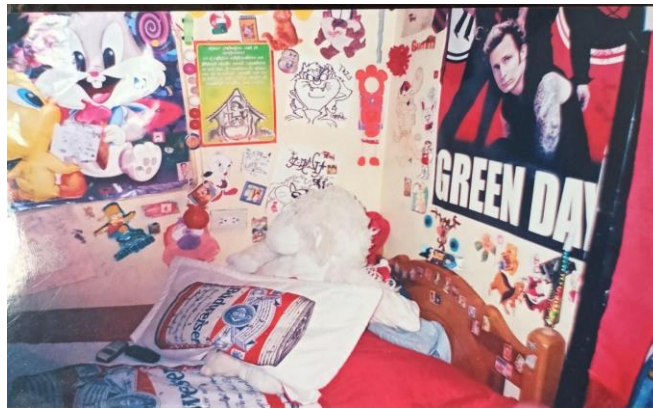
Mi diagnóstico libre de cáncer gracias a la *Unidad de enfermedades digestivas endoscopia diagnóstica y terapéutica, Sede Palermo* fue: *Síndrome de colon irritable* agudo, eso explicaba el dolor de estómago agudo y sostenido por cinco años. Y aunque no se sabía la causa de su origen, me empezaron a tratar con N cantidad de pastas, medicamentos (llegué a tomar ocho pastillas al

día y alrededor de tres jarabes y fibras distintas entre comidas). Uno para las náuseas, uno para antes y otro para después de comer, uno para subir, otro para bajar, uno para vivir y muchos para morir.

Ya que los demás exámenes médicos no dictaban una anomalía física de alto riesgo que explicara el origen de los demás síntomas, me dieron pastillas para la ansiedad porque si no era el estrés era una posible depresión, me dieron un inhalador nuevo con fórmula más fuerte por si las dudas y otra pastilla para calmar el dolor agudo, después de todo es así como confundimos nuestro organismo al punto que piense que nada le duele. Y finalmente la visita al psicólogo (que abordo en parte Equis) porque si tenía algún problema emocional o estaba deprimida debía actuar rápido o eso aprendí de mi tío Edier...

Así que, como uno de los primeros referentes sobre las formas de crear, que también se manifiestan a través de la escritura. Presento a la Dra. Marian Rojas Estapé (2018), la médica psiquiatra de origen español, quien, a través de un video que vi en mi cuarto sobre la neurociencia de las emociones, me llenó de confianza suficiente como para querer leer su libro y quizá a través de apropiarme de sus razonamientos entender la causa de mi sintomatología. Continuando con las formas de crear desde las artes, en esta línea y a modo de que sea más digerible el lenguaje médico al cual me aproximé como parte de mi autoeducación, también propongo la escritura a través de un diálogo entre personajes dentro de una situación que es real y al tiempo ficcional por ser quizá imaginada al momento de leerse.

Figura 3. *Fotografía de mi cuarto y cama cuando era adolescente, casa de mis papás.*



Fuente: Archivo personal. (2008)

Acostada en la cama, con las cortinas del cuarto cerradas para que no entre la luz del sol, estoy más cerca a vomitar que a dormir. Cuando la música termina suena la voz de una mujer española que habla sobre el síndrome de colon irritable. Y ya que mi celular parece haber leído mi mente, me quedaré a escucharla. Ese es el inicio de un diálogo, un intercambio de saberes con la Dra. que, con seguridad dice que ese dolor estomacal puede venir de un dolor emocional y que la posibilidad de que así sea, es alta.

Marian: Soy médica psiquiatra y autora del libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Estapé, 2018), y hoy hablamos sobre inteligencia emocional y neurociencia. Nos encontramos en un momento de la historia donde parece existir un afán por ser felices y los atajos que tomamos como seres humanos dependen del sentido que cada uno le da a su vida. Pero ¿qué sucede? Una sociedad que ha perdido el sentido o el rumbo, busca sustituir ese sentido por sensaciones inmediatas (alcohol, abuso de sustancias, redes sociales, pantallas, comida, regalos materiales) y no es que sea algo malo, pero cuando estas cosas sustituyen el sentido de la vida, les damos poder para autodestruirnos. Todas las personas sufrimos constantemente por algo, siempre hay algo que nos preocupa y esas batallas son las que nos marcan. Pero saber cómo

gestionar esas marcas, es lo que nos conecta con nosotros mismos, al final, es ese matiz de plenitud relacional con las cosas pequeñas y positivas que nos pasan día a día.

Adriana: *(Diciendo para mí misma y chasqueando los dedos)* ¡Yo soy de aquí hermanas! yo soy esa mujer, soy la que somatiza todo a nivel estomacal *(me levanté de la cama, me bañé, comí algo y me senté a leer el libro)*.

Marian: Como apasionada de la salud emocional que viene de una familia de médicos, noté que siempre faltaba el punto emocional en las enfermedades. Pongo un ejemplo: Todos somos conscientes de que cuando estamos nerviosos, de repente vienen las taquicardias o que cuando estamos preparándonos para un evento, se revuelve la tripa o salta el párpado; el punto es, que aparecen síntomas físicos que tienen relación con las emociones.

Adriana: He profundizado en la conexión entre la emoción y el cuerpo al buscar expresarme a través del arte, pero desde una perspectiva médica encuentro dificultades para comprenderlo plenamente...

Marian: Encontré con el tiempo una forma didáctica de explicarlo para que todas las personas en cualquier parte del mundo lo puedan entender y aplicar a su propia vida. Imagínate que estamos aquí sentadas en el mismo espacio y, de pronto, suena una alarma de incendios; automáticamente, tú y yo nos ponemos alerta y, automáticamente, el corazón nos empieza a latir muy rápido. ¿Y por qué pasa esto? porque el estado de alerta ha activado un lugar en nuestro cerebro: El hipotálamo, éste, lanza una señal a las glándulas suprarrenales y se activan dos hormonas: La adrenalina y el cortisol.

De modo automático, lo que sucede es que el cerebro busca mecanismos de supervivencia como la lucha y la huida. Entonces, el corazón late porque está llevando sangre a los tejidos para que puedan moverse, luego empieza la taquipnea, que es la necesidad de meter más oxígeno para que la glucosa se movilice y las grasas igual. Sucede que, en este punto, ya no se puede razonar porque el cuerpo está en estado de alerta, la corteza prefrontal (que es la que se encarga de razonar, de pensar, de buscar soluciones), de repente ya nos deja pensar tan claro, es como perder el hilo de lo que estás contando en una conversación; esto último, es causado por el efecto de la hormona del cortisol.

El hipocampo que es la zona de los recuerdos es hipersensible al cortisol y por lo tanto hace que nos falle la memoria y causa las lagunas en lo que queremos hacer o decir. El pico de cortisol que subió en cuestión de minutos por una situación de alerta, va a tardar varias horas en volver a regularse y, esto, va a cambiar nuestro organismo. El cortisol, es una hormona cíclica, que por las noches debe ser baja para que podamos descansar, a lo largo de la noche sube hasta aproximadamente las 8 am y vuelve a bajar para hacer frente a los desafíos del día a día.

Adriana: ¿Entonces a mayor preocupación, mayor cantidad de cortisol?

Marian: Bueno, aquí entra una de las ideas más importantes que te puedo transmitir para intentar responder a eso y es que: La mente y el cuerpo no distinguen una amenaza real de una imaginaria. Ante algo tangible que me sucede, como que me roben o que me llamen para decir que mi familiar está enfermo, que alguien está en el hospital; esa activación del cerebro por algo real, se produce de forma muy similar en un lugar donde estamos sentadas tranquilamente y empiezo a pensar en los problemas que me aquejan... El 91,4% de las cosas que nos preocupan nunca jamás suceden.

Adriana: No es algo específico, es más una sensación de miedo y de incertidumbre que no me deja salir a la calle porque el ruido me perturba y el socializar que me agota.

Marian: Mira, tanto lo que me sucede como lo que me preocupa, tiene un impacto directo en mi mente e induce en mi organismo un estado de alerta mantenido.

Adriana: Estado de estrés sostenido es mi diagnóstico.

Marian: Eso es lo que yo llamo “una intoxicación por cortisol” al estar preocupados por algo todo el tiempo, empezamos a inducir al organismo a entrar en lo que denominamos como “Sistema nervioso simpático”, que es ese estado de alerta en donde se produce la intoxicación y es el que trae consigo cambios a nivel físico; uno de los cambios más notorios es...

Adriana-Marian: La caída del cabello

Marian: Sí, el cabello se te cae porque cuando uno está en estado de alerta el organismo utiliza los recursos de la mejor manera que puede, entonces si tú estás en una guerra interna, el cortisol inhibe el correcto funcionamiento de los folículos pilosos y el cabello, al no ser un órgano principal para ejercer como mecanismo de supervivencia, el cuerpo prescinde de él y lo deja caer. Un ejemplo claro sería las personas con cáncer, lo primero que pierden es el cabello...

Adriana: Eso explica por qué perdí la mitad de la cantidad de mi cabello y ahora lucho con que lo que me queda no se termine de caer... ¿Y la presión de pecho constante también está relacionada? Siento que me falta el aire, me cuesta respirar y, lo peor, son mis problemas gastrointestinales, recae todo el peso sobre mi estómago y se vuelve una excusa para no salir a la calle, el cuerpo se me ancla al dolor y me cuesta levantarme de la cama.

Marian: Esos son los síntomas físicos que son causados por la alteración del funcionamiento de los estrógenos, sea progesterona o testosterona. Cuando empezamos a conocer esta hormona podemos saber que, cuando estamos intoxicados por cortisol es el estado de estrés mantenido lo que va a modificar el sistema inmunológico. Esta es la clave: en un momento de estrés puntual el cortisol cumple su función des inflamatoria, pero cuando el organismo vive preocupado, se disocia el sistema inmunológico, aparece la inflamación corporal, el cortisol aumenta y el cuerpo se divide, se enferma. Y de allí es que provienen enfermedades como el síndrome de colon irritable, la diabetes, el hipotiroidismo, muchas veces, esta intoxicación es difícil de identificar porque es un estado que avanza lentamente y por eso es peligroso... puedes tardar mucho tiempo en entender que estás enfermado.

Adriana: Yo tardé cinco años en entenderlo... También estoy inflamada de la parte abdominal casi todo el tiempo, así ingiera o no cualquier alimento, es como cargar piedras, es doloroso y punzante en muchas partes del cuerpo. Es una maldita molestia permanente...

Marian: Esta inflamación genera la acumulación de gas en el cuerpo y esto lleva a que, de no existir una causa física, sean los problemas psicológicos la causa del malestar que no permite que puedas tener tu mente tranquila. El aparato intestinal es conocido como el segundo cerebro porque está rodeado de una potente red neuronal y por lo mismo, lo que pienso y lo que siento tiene un impacto directo en ese organismo. Dentro del intestino están las vellosidades intestinales por donde absorbemos nutrientes que conforman la microbiota (conjunto de bacterias y microorganismos buenos y malos que ayudan a que el equilibrio de intestino se mantenga), que ayuda a la absorción de nutrientes; pero sabemos que los estados de estrés modifican el funcionamiento de esa microbiota a través de las heridas emocionales que escalan a lo físico y terminan por dejar que, mediante las heridas, entren a la sangre elementos que no deberían.

Adriana: ¡En pocas palabras tengo el intestino jodido! aunque en realidad, me hace más sentido que la causa sea por algo emocional que por una alimentación excesiva o abusiva con la comida, porque no es mi caso. Por el contrario, a veces temo comer. ¿Qué otros síntomas de inflamación puedo identificar?

Marian: Estos a nivel Físico

- Revisar que las encías no están muy oscuras o manchadas
- Revisar cómo te sienta lo que te comes
- Revisar si estás con la tripa hinchada y cuándo se hincha
- Revisar si se te cae el pelo a mechones
- Revisar si te dan náuseas y en qué momento
- Revisar si hay resequedad en la piel o aparecen manchas
- Revisar si puedes dormir bien

Adriana: Creo que ya me he revisado por varios años, esa es la lista de mis síntomas físicos... con algo de temor pregunto, pero y ¿a nivel psicológico?

Marian: Bueno, lo primero que sucede es que se está mucho más vulnerable y susceptible ante cualquier evento, lo segundo es que no duermes bien: como estás con el cortisol elevado, lo que sucede es que te quedas dando vueltas en la cama, a veces del cansancio del día logramos dormir, pero te levantas al día siguiente cansada y con la sensación de preocupación en el cuello.

Adriana: Para dormir soy intermitente, a veces duermo un par de horas, a veces logro dormir apenas encuentro la almohada, a veces duermo todo el día, pero en la mayoría de las ocasiones solo doy vueltas por horas... me levanto muy cansada.

Marian: Los estados de alerta impiden que lleguemos al sueño profundo y el no descansar muchas veces nos produce tristeza. Y aquí el segundo conocimiento importante que puedo transmitir hoy: Muchas de las depresiones provienen de estados de alerta permanente: cuando cargas un momento de mucha tensión por mucho tiempo, fisiológicamente, cuando la actividad termina, el cuerpo se va a ver afectado y la mente va a estar apagada, triste. Recuerda que cuando uno comprende por lo que pasa su mente, se siente aliviado.

Adriana: Y cuando no entendemos lo que nos pasa somos esclavos de los síntomas, somos fatalistas.

Marian: Sí, eso podría explicar por qué te sientes perdida por este momento de la vida. Poder unir la mente y el cuerpo y entender que somos lo que pensamos y al tiempo no somos sólo nuestros pensamientos, te va a ayudar muchísimo a poder desarticular esa intoxicación de cortisol y ese momento de estrés mantenido. Estas son algunas de las cosas que se pueden intentar para entender los estados mentales:

- Tener nociones básicas de cómo funcionamos como seres individuales, Sistema nervioso simpático y parasimpático y en qué momentos se activa uno más que el otro.
- Tener nociones de cómo funciona el organismo humano en un nivel químico, conocer hormonas como cortisol, adrenalina, testosterona, etcétera.
- Definir cuáles son los síntomas que se tienen de forma específica y disciplinada, lo cual se traduce en un Autoconocimiento de las dolencias.

- Saber que, si una parte del cuerpo te duele de forma sostenida y aguda, en este caso la parte intestinal, es porque: en los momentos de estrés, ese es el órgano receptor.
- Intentar comer lo mejor posible, dormir bien para reparar el organismo.
- Si se somatiza a nivel neurológico y de pronto se pierde la respiración o se duermen las manos, llega el mareo, se nubla la vista, vienen las náuseas... en la medida que se identifiquen estos síntomas vas a ser mucho más fácil entender tu cuerpo y tu organismo.
- Hacer un pequeño diagnóstico de sí misma e identificar los factores que causan el estrés.
- Por supuesto, escribirlo en papel para tener las ideas claras y no pasar por alto alguna cosa.

Marian: Es como ¡Magia! es que esto es mágico, desde el momento que empezamos a aplicar pequeños cambios, se hace mucho más orgánico hacer que nos pasen cosas buenas ¿Qué crees que sigue?

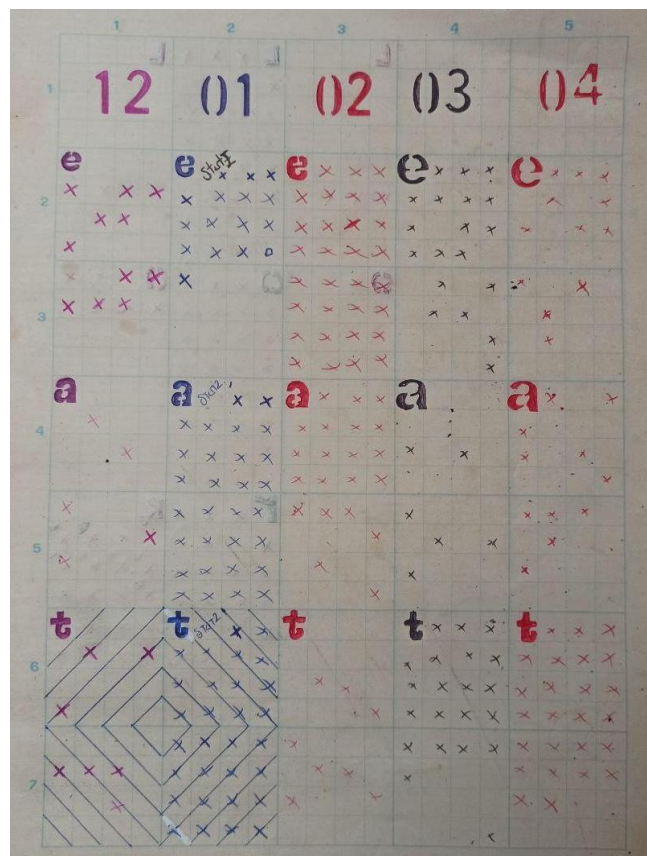
Adriana: ... Comprender el lugar del cuerpo cuando atraviesa por un estado de intoxicación por cortisol.

Por lo que el siguiente acercamiento al reconocimiento de mi cuerpo vibrátil lo hice a través de los ejercicios que nos propone la *Autoconciencia por el movimiento* (Feldenkrais, 2014), mediante los cuales, para hacer conciencia de las partes del cuerpo que no reconocemos, usamos las partes del cuerpo de las que sí tenemos conciencia.

Durante el año 2022 decidí enfocarme en cuidar mi salud y aplazar el último semestre de universidad. Fue, aunque una decisión acertada para el momento, por motivos desafortunados. Así que con la visión de encontrarme donde me había perdido, empiezo a practicar la respiración en conexión con el pensamiento que de acuerdo a Feldenkrais (2014), es esa que nos permite identificar el movimiento consciente del cuerpo y por la misma línea todas sus valencias.

En la figura 4, expongo un calendario que hice luego de ir entendiendo mis síntomas y de donde provenían. Para cambiar mi situación, en ese momento, realicé una acción-reflejo que me muestra de forma clara el avance que he tenido sobre adquirir o retomar hábitos para mejorar la salud de mi cuerpo. Los números de arriba, representan el mes, cada letra es una tarea o actividad específica y los cuadros marcados son los días que cumplí con el calendario. Los días que no seguí las actividades, aparecen en blanco.

Figura 4. *Calendario de actividades por meses*



Fuente: Creación propia. (2022)

Hice el reconocimiento de mi cuerpo a través de respirar con el tórax, comprender la estructura de los pulmones, del diafragma, la importancia de la postura del cuerpo

en todo momento, la importancia de las nalgas en relación a los brazos. Realicé ejercicios para reconocer mis bronquios y los isquiones, intenté respirar con el pulmón izquierdo

y luego el derecho y me observé las manos por mucho tiempo y por primera vez en 28 años de vida que tenía en ese momento.

Herida Psicológica: El proceso de duelo

La visita con la psicóloga sí que fue una pérdida de tiempo (6 citas en dos meses), se sentaba en su silla y desde ahí juzgaba a los vivos y a los muertos por 45 minutos y finalmente me hacía la pregunta del millón de dólares.

Psicóloga de la EPS: ¿Y con eso cómo te sientes?

Adriana: *(En la primera cita puedo entender que esa sea la pregunta, pero en la sexta...)* Pues, ¡es obvio que me siento mal! no entiendo porque me pregunta lo mismo siempre, ¿no se supone que debería darme una guía, o no sé, algo que me ayude a saber qué hacer ¿por qué no me dice algo diferente?...

Psicóloga de la EPS: Es poco ético aconsejar o decir a los pacientes qué hacer... cada quien debe descubrir lo que tiene que hacer.

Adriana: Bueno créame cuando le digo que ¡si supiera qué hacer no estaría aquí! y ¿Poco ético? ¡poco ético que a cada cosa que digo me responda! “Y cin isi cimi ti siintis” ¡Qué carajo! ¿no me ha estado escuchando? Claro, pero para recetar un montón de medicamentos desde la primera cita a una paciente con intestino de cristal ¡la ética si le vale mierda! Con permiso. *(Salí rápido del consultorio y aunque hubiera querido azotar la puerta no lo hice; mejor, hice como mi papá cuando entraba a la habitación a ver qué estaba haciendo: la dejé abierta de par en par sólo para hacerla levantar de su silla).*

Psicóloga de la EPS: ¡Al menos cierre la puerta! y mire, se le olvida esto (*agitando una hoja*)

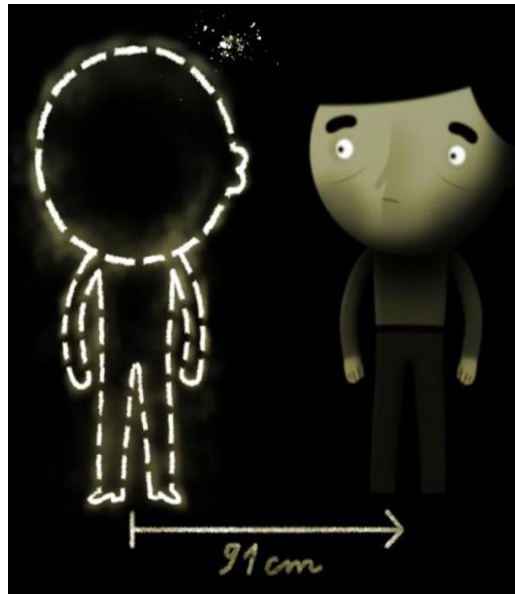
Nana: (*me devolví y le rapé una hoja que tenía en la mano*) Il minis ciirri li piirti (*jamás la volví a ver y no cerré la puerta*).

Después de esto y de pensar en las posibilidades, suspendí mis visitas al médico y la ingesta de medicamentos que por cinco años no me ayudaron en nada; pese a la experiencia incómoda, tenía un diagnóstico. En un párrafo se me explicaba que estaba experimentando ataques de ansiedad por un estado de estrés sostenido, que se podría derivar de una situación traumática que causaba la preocupación profunda que sentía cada día.

Adicional a eso rondaba en mi mente el hecho de haber confundido la voz de mi tío *Edier* con la del doctor, esa sí que fue una señal de alarma, una *red flag* como dicen en estos tiempos, que no me dejaba negar la posibilidad de necesitar un psiquiatra, de crearme desquiciada, corrida de la teja, caída del zarzo o una esquizoide... Pensé que me estaba volviendo loca.

Conforme a ello, deseo que conozcan a otro de mis referentes de creación, un corto relacionado con la mirada particular de la salud emocional y del trauma, con el cual me sentí identificada porque me ayudó a comprender mi cuerpo dividido.

La primera vez que vi este cortometraje, denominado [skhizein](#), fue de rapidez, de reajo; en una clase de tercer semestre de poéticas de la representación. El protagonista, Henry, es un personaje que se ve condenado a vivir separado 91 centímetros de su cuerpo, el corto muestra las soluciones rápidas que aplica a las desventuras que van apareciendo en su día a día y la manera como intenta adaptarse de nuevo a una vida cotidiana y “normal”.

Figura 5. Cortometraje *Skhizein*

Fuente: <https://www.youtube.com/watch?v=D81Y6Hx66Pw>

Dos años después lo volví a ver, pero en esta ocasión me percaté que, la palabra *Skhizein* viene del griego *schizein* (σχίζειν) que se traduce como dividir, romper o hendir; es la raíz del término esquizofrenia. En efecto, Henry pasaba por un problema existencial al igual que yo, él se aisló de cada persona y de cada lugar y, yo igual, al mismo tiempo era la incertidumbre la que nos hacía preguntar por el sentido de hacer una cosa u otra, entender algo o lo contrario, ciertamente las líneas de mi pensamiento también se empezaron a distanciar, como Henry de su cuerpo.

Henry al ser consciente de su trastorno se da cuenta que, de no hacer algo a tiempo con su salud mental, todo puede empeorar y yo pensaba igual, él asiste al psicólogo pensando que eso ayudara y yo seguí su camino. Aun cuando su paranoia logra separarlo aún más de su cuerpo, un resquicio de su voz interior logra gritar, enunciarse y, eso, también lo he sentido.

De alguna manera me identifiqué y me sentí como él, incapaz de comprender qué me pasaba, apartada 91 centímetros de mí misma gracias a una fuerza externa y con el deseo interior de liberarse.

La fuerza a la que me refiero no fue un meteorito que me golpeó la cabeza como a Henry, fue el *proceso de pérdida* (el duelo) que sin aviso me golpeó el corazón. Entonces... ¿Alguna vez se han sentido apartados de sí mismos? ¿Que no pertenecen a ningún lugar? ¿Han sentido que alguna parte del cuerpo les duele todo el día, todos los días? ¿Han sentido los síntomas de la enfermedad sin tenerla? ¿han sentido el corazón roto? ¿Y que los intentos por arreglar la situación terminan empeorando todo? Yo sí, así que profundicemos un poco más.

Las tesis dualistas son responsables de una visión esquizoide de la realidad que ha terminado por dañar la relación de los seres humanos con la Naturaleza. Natura es forzada a tomar un papel secundario, instrumental, frente a los objetivos del espíritu. El materialismo nos conduce a una ceguera ontológica que resta significado a los procesos mentales y los reduce a ser efectos secundarios de reacciones fisicoquímicas (Bovio, 2005, p. 91).

Sin embargo, me guío por el razonamiento frente al esquizoanálisis alterno y a la vez contrapuesto propuesto por Guattari y Deleuze (2004), mediante el cual, comprendo que, aunque inicialmente la visión de la esquizofrenia es desplegada por el psicoanálisis de Freud como una mera enfermedad mental, este par postulan que es más un modo de existencia que desafía las normas y las categorías impuestas por la sociedad, se busca con esta interpretación reivindicar el potencial creativo y liberador de quien se percibe como un Henry en el mundo real.

Teniendo en cuenta esta narración discursiva, deseo mencionar que, el deseo de liberarme de estas opresiones, fue lo que me hizo ser determinante con mis acciones para hacer algo al respecto y mejorar mi estado decaído. De acuerdo con Fendelkrais (2014), la autoeducación es la única que, en cierta medida, está en nuestras manos, aunque no durante todo el tiempo. Es la que progresa en la medida que el organismo se estabiliza y desarrolla características individuales de las cuales tiene la libertad de elegir de acuerdo con sus propios intereses, su propia naturaleza. Es cuando no aceptamos todo aquello que los tipos de educación nos ofrece y empezamos a establecer nuestras acciones y nuestra conducta.

Por lo tanto, las formas del lenguaje, los sistemas sensoriales, los movimientos, las maneras de pensar y sentir de los seres humanos son en parte diferentes a los de las demás especies. Pero, “aunque cada quien es un centro exclusivo para la percepción del Mundo, muchas características corporales son asumidas socialmente para configurar los diversos sistemas de medición y apreciar en consecuencia a los otros cuerpos” (Bovio, 2005, p. 92).

Por ende, aunque nuestras facultades comunicativas, motrices, sensoriales y emocionales, pueden devenir de la experiencia personal, es también a partir del autoeducación y de reconocernos como parte de un ecosistema, que es posible entender las coordenadas corporales como valencias vividas también por otras personas, no estamos separadas, al contrario, estamos unidas, somos un rizoma.

La autoeducación como un factor de construcción de la autoimagen, me llevó a querer retomar las visitas al psicólogo, pero en esta ocasión, lo haría por mi cuenta y enfocada en escuchar a mi voz interior, ya que esta se empezó a hacer más clara y funcionó como una brújula a la que, entre más escuchaba, más me acercaba a ella, más me orientaba.

Parte Equis: Pain, Uncertainty and Constant Work

*“La muerte no es una condición permanente,
está bien temer a la muerte, siempre que sientas algo después de ella”*

(Phill Stutz)

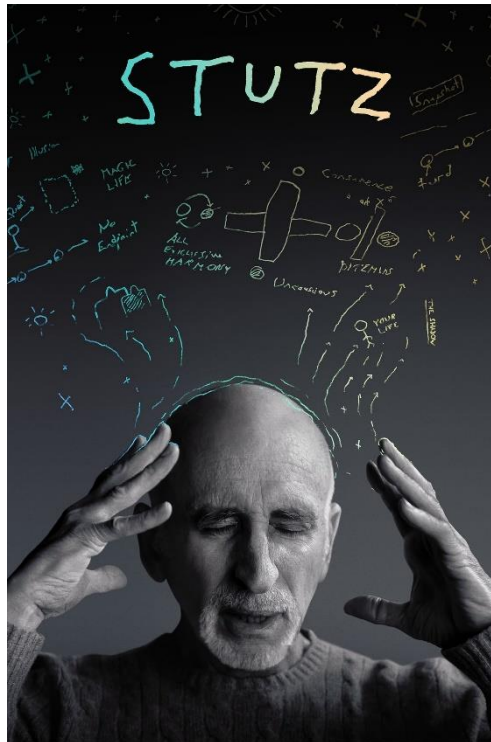
Adriana: Deseo expresar que esta línea del rizoma fue la que más me trajo desafíos, fue un proceso cargado de tristeza, de dolor, de miedo de incertidumbre, de ensayo y error y por lo mismo lo escribo con agrado. Uno de los miedos que desarrollé con el tiempo, fue el miedo a escribir, porque después de un tiempo pensaba que no podía hacerlo, pero como dice Freire “Nadie escribe si nadie escribe, del mismo modo de nadie nada sino nada”. Así que, escribí.

Durante un partido del mundial de Marruecos 2022 y gracias a que la energía del fútbol se propaga como un virus, por un momento fijé mi atención a un suceso en particular, hubo algo que en medio de las fiestas y la celebración que montan mis vecinos, me hizo clic. La imagen de Cristiano Ronaldo llorando al ser eliminado de su último mundial. ¿Saben qué hizo después? Vio Stutz, el documental de Jonah Hill (2022). Así que, así fue como conocí a mi siguiente referente de creación audiovisual y comprensión de la salud emocional.

En Stutz (Hill, 2022), Phill Stutz es un terapeuta y psicólogo que diseñó un método poco convencional que tiene que ver con obtener resultados concretos en cada sesión de terapia. Para una persona que como yo experimenta problemas de salud mental y emocional los resultados a largo plazo y que se extiendan en los años pueden ser muy estresantes y desesperanzadores. Sin embargo, Phill me entiende en ese sentido. Su método es más asertivo y puesto en sus palabras “Do exactly what I tell you and I guarantee you will feel better, I guarantee it 100%” que, en

nuestro idioma sería: “Haz exactamente lo que te diga y te garantizo que te sentirás mejor, te lo garantizo 100%”, lo cual es bastante diferente a mi visita con la psicóloga de la EPS.

Figura 6. *Documental Stutz (2022)*



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

Lo que vemos en este documental son vistazos de las terapias que Jonah (el paciente) tuvo con su terapeuta y en donde conocemos algunas de las herramientas que Phill le dio a él para trabajar su salud emocional. Esta película tiene como objetivo que la gente conozca las herramientas que le sirvieron a Jonah para mejorar su vida. Vale la pena aclarar que esta película no reemplaza el ejercicio de una terapia personalizada, pero a decir verdad desde mi perspectiva, es un excelente punto de partida.

Considero relevante mencionar que Stutz (Hill, 2022), no se pone por encima de su paciente, se pone como su igual. De cierta forma nos deja ver que su método es reconocer que la perfección no existe, que hay que trabajar en nosotras mismas todo el tiempo y que el terapeuta

no es la excepción. En el filme se describen diez herramientas del método apoyadas por diversas imágenes, aunque yo apliqué las diez, tomaré cinco para deslindar cómo me ayudaron a aprender de la sensación de corazón roto, de la herida psicológica: Parte Equis (Part “X”), El Laberinto (The Maze), La Sombra (The Shadow), Proceso de pérdida (Loss Processing) y Aceptación Radical (Radical Acceptance).

Stutz: Ok, entreténme

Adriana: ¿En serio eso me dices?

Stutz: Se lo digo a todos, a veces les digo “espero que no vengas a contarme tus penas” porque a veces es cansado (*ríen juntos*)

Adriana: ¿Qué son las herramientas, para qué sirven?

Stutz: Son el puente que te permite conectar con las formas de cambiar el estado anímico de inmediato y en tiempo real

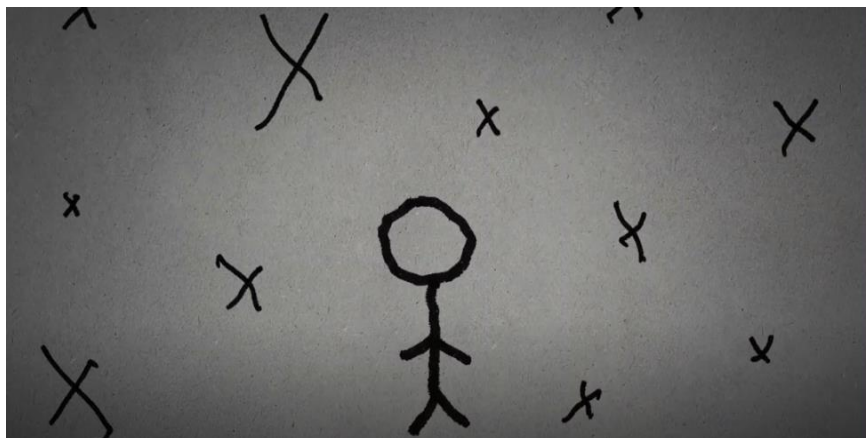
Adriana: Bien, en ocasiones llegaba el pensamiento de que no soy suficiente para absolutamente nada y más temprano que tarde me sentía cansada de vivir, no es que tenga pensamientos suicidas, eso nunca ha pasado. Solo que, antes no pensaba así, no estaba aferrada a las imposibilidades más que a las posibilidades. Entré en el juego de sobre pensar cada cosa y de alguna manera aparecía el pensamiento de que nada me va a salir bien y en ocasiones terminaba haciendo nada y cancelando todo gracias a los ataques de ansiedad.

Entonces, comprendí que *la Parte Equis* es el lado crítico que tenemos de nosotros mismos, es el lado antisocial y la fuerza invisible que impide que mi cuerpo se transforme. Es

esa parte que se empeña en obstaculizar el potencial porque como dice Stutz, literalmente quiere “joderte”. Parte Equis es la voz de lo imposible para cualquier cosa que quieras hacer es ese lado de nosotros mismas que hace un informe detallado sobre quién eres y de qué eres capaz o no, se encarga de crear el miedo en los seres humanos.

Por tres años y de manera ascendente como el árbol, estuve sumergida en mi parte equis y para comprender un poco mejor es a través de la imagen que deseo compartir este sentir. Video²,

Figura 7. *Documental Stutz. (2022). Part X.*



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

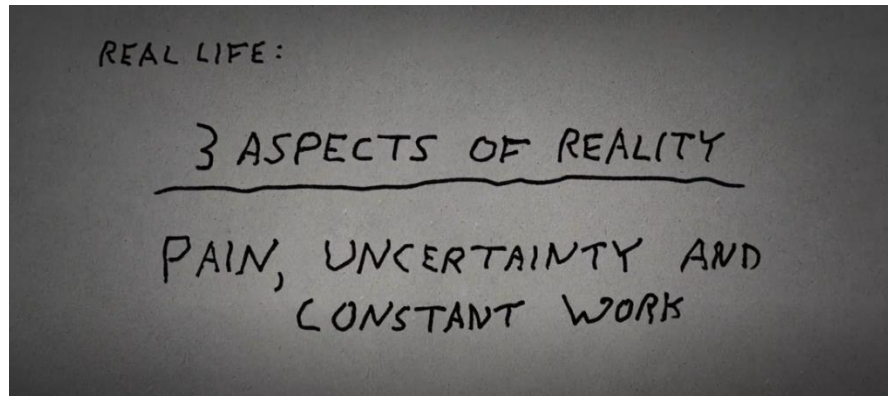
Y como el primer principio de conexión del rizoma que tampoco se erige por dualidades, se hace necesario aceptar esa parte nebulosa y oscura tanto como la parte llena de luz para enfrentar la comprensión de qué, la parte equis no es algo que se supera, es más una algo que se derrota temporalmente y que siempre volverá para mantener un equilibrio natural.

Es esa parte del conflicto necesario en la vida para poder luchar dice Freire... sin derrota no hay lucha y ya que la mayoría de las cosas que nos preocupan pueden ser producto de un estado de alerta que avanza a la intoxicación por cortisol, entonces ... ¿entonces qué?

² Para visualizar el video, acceda al siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=loLNDR3Bbas>

Se acepta la vida real, según el documental de Jonah Hill, debemos identificar estos tres aspectos de la realidad que nadie puede evitar: Dolor, incertidumbre y trabajo.

Figura 8. *Documental Stutz. (2022). Aspects of Reality*

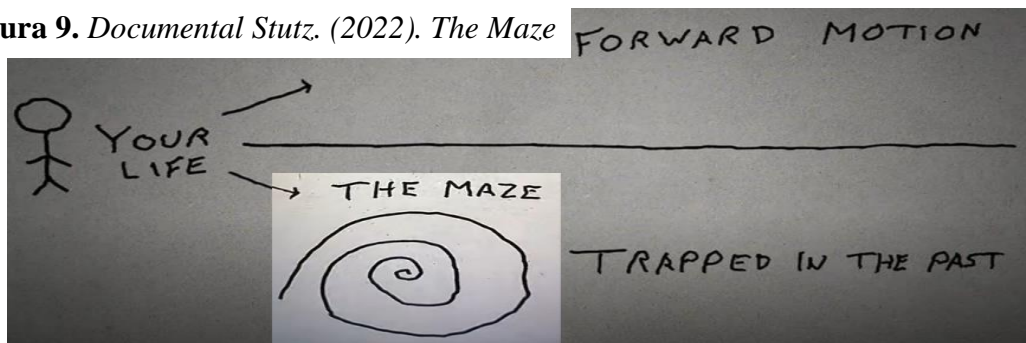


Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

Dichos aspectos son con los que tenemos que aprender a vivir sí o sí, porque si fuera posible librarse de la parte equis sería el fin del progreso. Algo que considero es que la mayor expresión creativa para los humanos, es la capacidad de crear algo nuevo desde la adversidad. Suena fácil de hacer, ¿no?; sin embargo, sabemos que no lo es en realidad.

Ahora bien, la segunda herramienta, se denomina El Laberinto (The Maze). Este siempre implica a otras personas, es el producto de la parte equis porque es el que reclama lo que creemos merecer, clamamos algún tipo de justicia. Quedarnos en el laberinto es una visita infinita al pasado, es una espera por algo que sentimos que nos debe el universo u otras personas.

Figura 9. *Documental Stutz. (2022). The Maze*

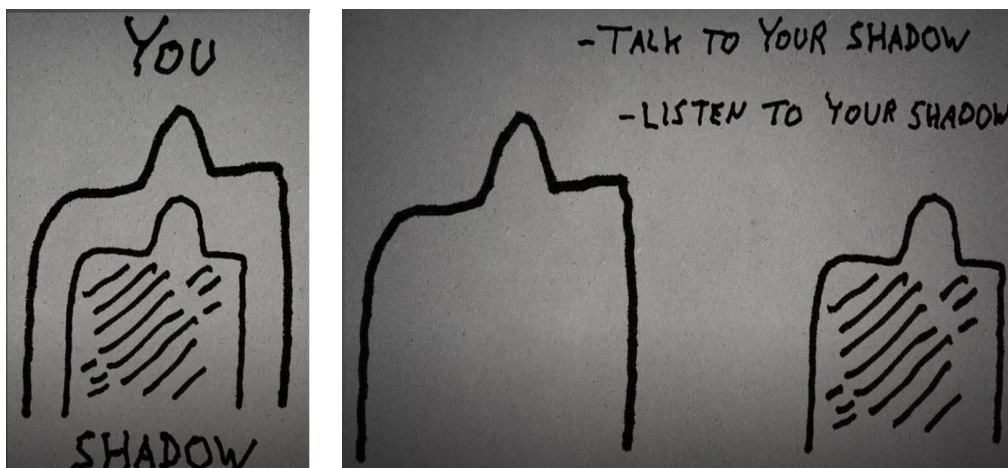


Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

En concordancia, nos quedamos enfrascados en un ideal en el que todo sea equitativo y justo, de este modo, proyectamos en los demás lo que únicamente podemos encontrar dentro de nosotros mismos. Y la forma en la que podemos salir del laberinto es a través del ejercicio del *Amor Activo (Active Love)*, a través del reencuentro que la autoimagen.

En cuanto a la Sombra (*The Shadow*), todas las personas tenemos una zona sombría, la cual es diferente y, a la vez, igual a todas las demás; porque es la parte de nosotros mismos de la cual nos avergonzamos. Para este ejercicio, me sitúo en un lugar cómodo donde entre la luz natural, cierro los ojos e intento conectar con mi respiración para intentar visibilizar mi sombra, es todo un proceso a través de la meditación de la respiración para ser capaz de verla y saber qué quiere.

Figura 10. Documental Stutz (2022). *The shadow*.



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

En una posición tranquila intento traer a mi mente un momento donde me sentí avergonzada, ya que es necesario aceptar esa parte de mi misma que prefiero no ser y de la cual no puedo solo olvidarme, es parte de mi cuerpo, es parte de mi trauma.

Y este es el recuerdo que llega a mí sin duda alguna:

Adriana: *(La última vez que vi a mi tío Edier fue un poco extraño. Yo estaba sentada en mi cama con el computador en las piernas y estaba haciendo un trabajo para la universidad. Recuerdo que ese día llovió mucho y que mi mamá estaba en la cocina hablando con mi papá mientras hacía un café con leche para el frío).*

Tío Edier: *(con la alegría que siempre cargaba) ¡Hola Nana rocka! ¿Qué hace la Nana rocka? ¿Qué dice la Nana rocka?*

Adriana: *¡Hola Tío! (Nos abrazamos fuertemente)*

Tío Edier: *¿Y está muy ocupada? cómo le ha ido en la U u u u u...*

Adriana: *Bien tío, ando más contenta, pero corriendo para entregar este trabajo (seguí mirando la pantalla y no dije absolutamente nada por lo que me parecieron segundos, pero tal vez fue más que eso)*

Tío Edier: *(Suspira). Bueno, ahorita vengo y la molesto (salió hacia la cocina para hablar con mi papá).*

Adriana: *Es muy doloroso para mí aceptar este momento porque me avergüenza. Recuerdo que cuando salió a la cocina en mi cuarto quedó el aroma de su perfume, era un olor penetrante. Por varios años me negué a aceptar que ese día la cagué, porque me siento culpable.*

Si no hubiera estado tan ocupada en mis cosas y mirando hacia mi ombligo, habría notado que mi tío tenía el semblante decaído, que estaba más flaco, que su voz estaba triste y por eso le temblaba, si hubiera estado atenta pude haber identificado las señales y entender que ese día fue a pedir ayuda a la casa.

Me avergüenzo porque fue la última vez que lo vi y fui lo que jamás habría pensado ser con él. Fui una arrogante, apática que lo ignoró y casi ni lo miró a los ojos porque los tenía ocupados y clavados en la estúpida pantalla. Si la pregunta fuera sobre algo que pudiera cambiar del pasado, cambiaría ese momento, aunque no pudiera cambiar el resultado. Aunque podría escribir lo que haría como si fuera una escena de mi obra de teatro, será allá donde un día lo veremos.

La sombra es esa parte de sí misma que necesita atención, pero no la atención del mundo sino propia. Le pregunté a mi sobra cómo podría compensarla por procurar su abandono por tanto tiempo y -ella respondió - En la medida que recuperes la seguridad en ti misma lo único que necesitarás es aceptarte de forma plena sin dejar que te afecte lo que pueda decir cualquier persona, especialmente tu misma. Para este momento ya era inútil negar esta línea de fuga, esta situación límite que tiene por nombre Edier y que identifiqué como la razón de mi trauma. Así que, hablemos del Proceso de pérdida (*Loss Processing*).

El duelo y El estado de estrés sostenido

Adriana: *el 23 de febrero de 2017 hacía un sol hermoso, deslumbrante y cálido porque no daba esa sensación de picazón como es habitual en Bogotá D.C. A las 2 pm salí de la universidad, me subí a la bicicleta y me fui sin despedirme de nadie. La verdad tenía mucha hambre y quería llegar a almorzar (antes de salir en la mañana mi mamá estaba haciendo sopa de pasta y me encanta) ¡ya quería llegar a la casa! Cuando llegué, entré a la cocina, serví un vaso con agua y me senté en la sala. Nosotros tenemos un teléfono fijo de esos que para arcar es con una rueda, cuando iba a la mitad del vaso el teléfono sonó, pero su sonido me hizo sentir el cosquilleo entre la garganta y el tórax, me dio miedo levantarme de la silla y tomar la bocina.*

Adriana: ¿Aló? (*se escuchaban sollozos, voces al otro lado del teléfono*) ¿Aló, ¿quién habla?

Mami: ¿Adrianita, mami está solita en la casa o está con alguien?

Adriana: ¡Hola Mami! Acabé de llegar, pero Lili (*mi hermana*) está arriba. Ma´ ¿está bien? ¿dónde anda?

Mami: Aquí en la casa de su tía Jenny (*tomó aire y con la voz entrecortada*) Adrianita estoy aquí porque nos avisaron que su tío Edier...

Adriana: Ella lo dijo - *se suicidó* - ¿Cómo así? (*hubo un silencio profundo y yo pregunté con miedo*) ¿Cómo fue mami?

Mami: Fue a las 3 am mamita, lo encontraron al medio día y estaba en la sala de su casa, con la cuerda de saltar de la niña pequeña, fundida en el cuello.

Adriana: Después de escucharla me paralicé, se me nubló la vista, me dio mareo, sentí náuseas, se me retorció el cuerpo, me dolió el estómago, me faltó el aire, se me formó un agujero del ombligo a la garganta, pero todo se hizo más grande cuando escuché llorar a mi mamá. No puedo imaginar lo que es perder al hermano más joven de un grupo de 11. Cómo es que, después de tantos años en el monte no murió a causa del conflicto armado que vivimos en Colombia, quien carajo podría pensar que terminaría así... cómo es que él, que siempre tenía una sonrisa para todas ¿vivía tan triste?, cómo es que mis tías se tomaron tan a pecho su papel y tuvieron la cara, los huevos y los ovarios para ocultarnos a las y los más jóvenes de la familia que él estaba enfermo y que padecía enfermedades mentales, aun sabiendo que, de todos los tíos, él era literalmente el más querido; muchas preguntas y, cada quién, con algo de respuestas... Son muchas cosas, imposibles de condensar en este párrafo. Una completa tragedia. Después de perder todos los archivos de mi computador, esta fue la única foto que me quedó con él. En ocasiones, temo olvidar su rostro.

Figura 11. *Fotografía de mi primera comunión con mi Tío Edier, casa de la abuela.*



Fuente: Archivo personal. (2005)

Si usted, querido lector o lectora, piensa quizá que pude encontrar otra forma para contar el suceso, una menos literal, sí lo hice; pero antes, deseo expresar que, reconocer las dolencias, las heridas y el nombre de esas heridas, es fundamental como parte de lo que nos ayuda a aceptar que el conflicto/dolor es parte de la vida; como nos dice Marian Estapé (2018) “cuando nos comprendemos podemos aliviarnos”. Ahora que lo pienso, doña NN tenía un poco de razón... solo que su enfoque era fatalista, adultocéntrico y, tal vez por eso, no me llegó el mensaje. En este sentido, entiendo por qué en *Cartas a quien pretenda enseñar* (Freire, 2010), se hace el esfuerzo por dejar claras las diferencias entre el uso del lenguaje con el ejemplo de Maestra y Tía, comprendo que es con la intención de ver la necesidad de la disciplina en la radicalidad del diálogo como un sello de la relación gnoseológica de las cosas y no como simple cortesía.

Nana: No podemos entender lo que no queremos conocer. Sin importar cuánto lo podamos suavizar o las florituras que le podamos poner, el significado es igual: es un golpe en

seco de algo que cayó de las alturas, es el estrepitoso ruido de un árbol al caer y, no por eso, significa que escuchar los sonidos no sea hermoso.

Adriana: Tuvieron que pasar un par de años para que, de vez en cuando, volviéramos como familia a hablar de él, siete años para que, a veces, hagamos chistes de la misma situación, porque resulta un alivio poder hablar del tema sin terminar ahogadas en lágrimas y, toda una vida, para empezar a hablar de la salud emocional. Tal vez mi tío consideró que esa era la forma de librar las responsabilidades y preocupaciones de ser adulto, como lo escribió en uno de sus cuadernos. Las razones... muchas. Y aunque por siete años, en medio de mi conciencia e inconsciencia lo intenté, jamás lo entenderé, después de todo, no creo tampoco que sea necesario. Por otro lado, si tuviera que hablar sobre el suicidio de otra forma, lo haría a través de uno de mis referentes poéticos Dylan Thomas con su [poema](#) *No entres dócilmente en esa buena noche*.

Esta forma de escritura, me hace plantearme con el corazón en la mano ¿cuál es la buena muerte y si existe alguna? acaso es la que es tranquila y acepta la ley de Murphy (los sabios entienden que al final la oscuridad es lo correcto) o la enfurecida ante la muerte de la luz. Quizá sean las dos, o quizá no sea ninguna, ese no es el punto. Lo que sí sé, es que mi cerebro convirtió mi trauma psicológico en una enfermedad gastrointestinal para salvarme, de haber seguido con buena salud física me habría quizá, sumergido demasiado en la depresión y seguido el camino del querido señor Edier.

Comprendí que, en el proceso de pérdida, el objetivo es: alcanzar la fuerza del desapego. Eso significa ir por algo y estar dispuesto a no tenerlo, yo lo intenté a través del siguiente ejercicio de conciencia corporal que comparte Stutz (Hill, 2022), en combinación con el de respiración de Feldenkrais (2014). Cierro los ojos y elijo algo a lo que me sienta que apegada, demasiado unida. Ahora imagino que estoy colgada de esa cosa, no importa si es algo material o no; lo imagino como si fuera la rama de un árbol que, aunque tengo miedo de soltarla, imagino, visualizo que lo hago.

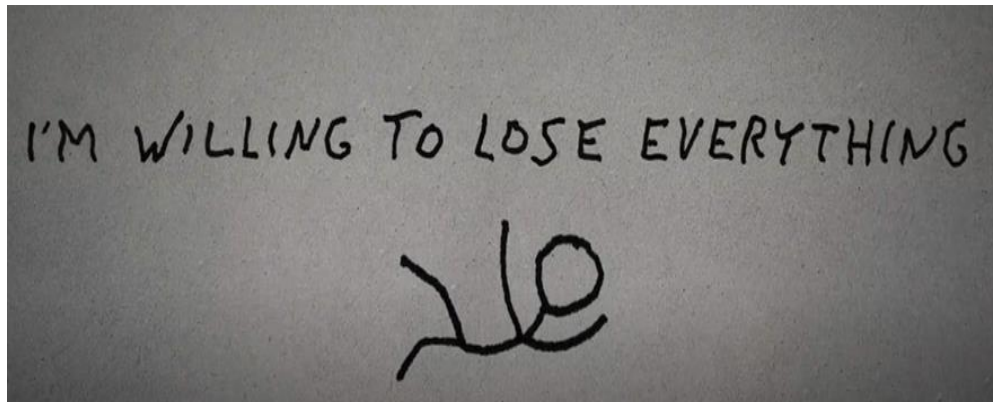
Figura 12. *Documental Stutz. (2022). Loss processing*



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

Empiezo a caer, y aunque tengo miedo a las alturas la sensación es agradable, no hay vacío en el estómago, es una caída lenta y suave... Respiro profundo y pienso mentalmente lo siguiente: *Estoy dispuesta a perderlo todo.*

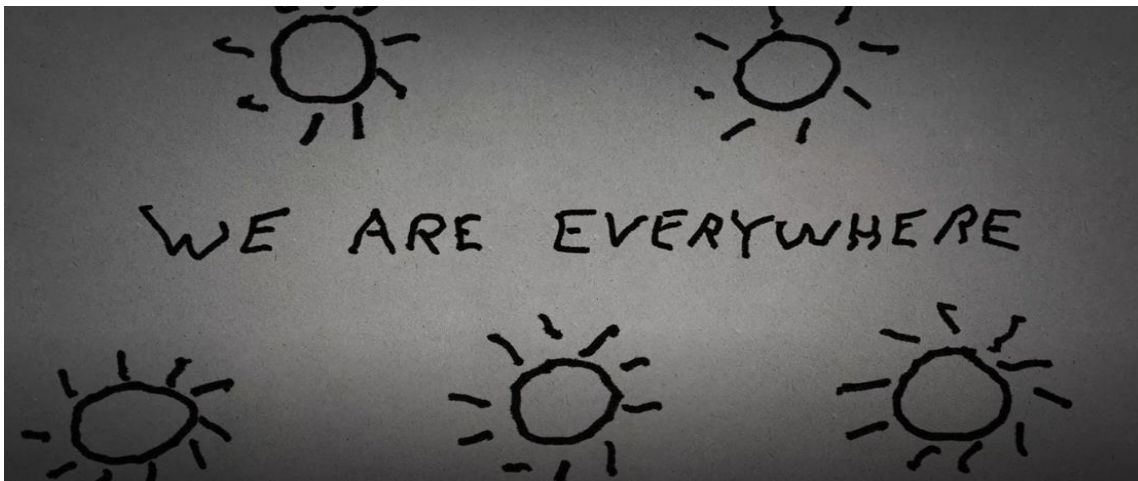
Figura 13. Documental Stutz. (2022). *Lose Everything*.



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

En ese momento visualizo caer sobre un sol gigante, que quema mi cuerpo, pero no duele y por lo mismo, pierdo todo, porque el cuerpo es una de tus mayores posesiones. Luego me visualizo como un rayo de sol entre miles más, e irradio luz propia en cada dirección. El contenido de esa irradiación es una sensación de amor y desapego. Veo a mi alrededor y veo que me rodea un N número de soles iguales a mí y estos me dicen: *Estamos en todas partes*.

Figura 14. Documental Stutz. (2022). *We are Everywhere*.



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

Después de algunos meses de practicar el ejercicio de manera constante, empiezo a sentirme como parte de un mundo donde cada luz en ese espacio es igual de importante que yo,

en este punto donde ya nada puede darse ni nada recibirse, porque no solo es ganar o perder y el desapego total, es imposible para los humanos.

Debemos luchar por permitir la apertura al cambio, debemos permitirnos volver a nacer aun cuando han pasado las peores experiencias y siendo conscientes que el mundo nos puede dar lo peor, el utilizar eso a nuestro favor, es lo que me recuerda que: lo más cerca que los seres humanos podemos estar de dios, es a través del acto de crear.

Ahora que lo pienso, gracias a este recorrido autoetnográfico recuerdo que, alguna vez, durante el segundo semestre de universidad, escribí algo como otra forma de despedirme y aceptar el duelo. Para una clase sobre la voz, se nos pidió producir una escena, un poema o un escrito con temática libre para leer en frente de todo el grupo al final del curso. Aunque lo había olvidado, lo encontré. Escribí lo siguiente:

Para la tarea que nos dejó la profesora me puse

a pensar en las tantas cosas que considero me gustaría decir:

Ayer mientras almorzaba con mis amigos decíamos que las personas se pueden definir por colores y pensé que las sensaciones y los sentimientos también. Recuerdo que en ese

momento me sentía azul, porque me recordó la tranquilidad del cielo,

más tarde al llegar a casa, café por el leve cansancio que sentí después de

llevar prisa por querer ver a mi familia, rojo del amor que sentí al verlos

reunidos en la sala junto con las gatas, dorado del sol que entraba por

la ventana y negro de la noche que se acercaba... y entonces

sentí que ella venía de nuevo para posarse en el

enorme vacío en mi pecho.

Querida Tristeza, quisiera decir tantas cosas de tantos colores como sea posible imaginarlos,

pero después de que él se fue de éste terrenal mundo;

quiero decir que usted me consume cada noche cuando deseo

dejar de ser fuerte y sólo lloro hasta quedarme dormida.

Finalmente me di cuenta que solo quiero decir

que, gracias a usted, ahora veo todo

de un color que no conozco.

La aceptación Radical: Una metodología para usar la crisis como oportunidad

Adriana: La aceptación radical se relaciona con la idea que podemos aprender de cada cosa que nos pasa. Y que por más que digamos “no es para tanto, mañana estaré bien” (*como lo hice yo en 2017*), eso no es suficiente, se necesita un acto reflejo para sacar provecho.

Así que, con la intención de encontrar una ruta adecuada para responder las preguntas que rodearon esta investigación, propongo explorar formas de abordar estos desafíos guiados por un enfoque metodológico autoetnográfico, debido a su naturaleza cualitativa. Este enfoque de acuerdo con Mercedes Blanco (2012), permite la expansión de la comprensión de narrativas situadas en contextos personales o sociales específicos, a través de la interpretación subjetiva de la realidad ante situaciones diversas.

De igual forma, la Autoetnografía nos permite ver cómo la vida personal puede ser un reflejo de los contextos en los que se vive, así como de las épocas históricas que se han experimentado. En otras palabras, es un ejercicio de investigación que fomenta la reflexión, la reconstrucción, el análisis y la comprensión consciente de la relación entre la experiencia individual y cultural y cómo éstas, pueden estar ancladas a la construcción de la autoimagen.

Por consiguiente, usar mis heridas, mis aprendizajes para encontrar algo que fuera significativo a mi cambio, aunque parecía obvio, no lo fue y, aunque di vueltas con la idea de este trabajo de investigación creación, la curiosidad volvía a direccionarse hacia mí, cosa que no acepté al inicio ya que adopté una actitud negativa; pero que, con el tiempo fue más clara, por estar cargada de mi deseo de liberar las opresiones en mi cuerpo.

Y ahora que ya sé que tengo y lo que me pasa... ¿Qué voy a hacer con todo esto?

Nana: ¿En serio? pues su proyecto de grado, se lo recuerdo en caso de que se quiera hacer la loca.

Adriana: Ya que se tiene algo por hacer, hay que rectificar para reconectar con la voz interior y, como parte de la aceptación radical, Stutz (Hill, 2022), nos recuerda que:

- Está prohibido volver a juzgarte, culparte o decirte algo negativo a ti misma.
- Encontrar un recuerdo positivo para sacarle provecho y llamar a tus creencias para afirmar que esta experiencia es valiosa, hace que todo de repente empiece a tener más significado.
- El significado no surge de las cosas grandes, surge de las más pequeñas, de aquellas que no son tan fáciles de encontrar.
- Usa la crisis siempre como una oportunidad.
- Y no menos importante, no juzgar la realidad por los últimos minutos o sucesos de la vida, porque gracias a eso pospuse el deseo de graduarme.
- Cada vez que sientas que algo está mal o te está costando un esfuerzo mayor, piensa en la gratitud que te ayuda a pasar la nube negra.

Adriana: Siguiendo con las etapas del proceso de aceptación, he llegado a entender que la exploración creativa es un proceso rizomático. Desde mi experiencia personal con el trauma, he aprendido a valorar la importancia de expresar mi propia voz y a reconectar con la exploración creativa que ha adquirido un mayor significado en mi vida.

Como consecuencia de dos años de pandemia a través de la pantalla, surge en mí el deseo de crear contenido audiovisual. A medida que fui profundizando en el proceso de creación, este también devino en una puesta en escena denominada *4 pasos para encontrarse a sí mismas*, la cual explora cuatro movimientos generales que me ayudaron a encontrar la narración y un tránsito de para re-encontrarme; cuatro líneas de segmentación a través de la necesidad de crear una imagen para la narrativa, de modo que también pueda ser observada durante el recorrido de lectura. Estos pasos, movimientos o líneas son: Ir en reversa, Cuerpo dividido, Parte Equis y Fuerza vital.

Esta puesta se propicia como un espacio para compartir con las personas un diálogo entre lo audiovisual, la poesía y lo teatral. La puesta en escena utiliza la proyección videos, imágenes y sonidos para crear un ambiente inmersivo, que permita la comprensión de la construcción del proyecto de grado, es un elemento que se utiliza para crear un ambiente que refleje el mundo interior de mi experiencia corposensible a través de la creación audiovisual y, de igual forma, busco el apoyo de la actuación en vivo para crear un vínculo energético y rizomático con el público.

Fuerza vital: La energía interna para impulsarse

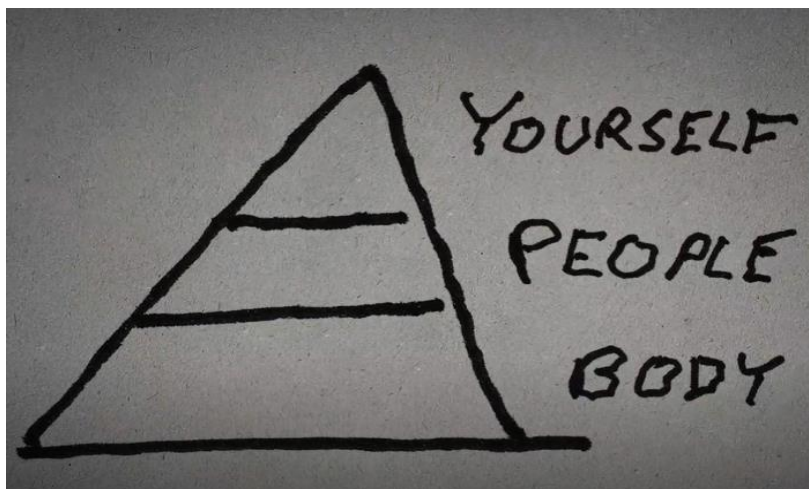
*“Entiende tu cerebro, gestiona tus emociones
y mejora tu vida”*

(Estapé)

Adriana: La única forma de averiguar cuál es el lugar de mi cuerpo respecto al mundo, según Stutz (Hill, 2022), es escuchar mi fuerza vital, ya que es la única capaz de guiarnos cuando estamos perdidos por la vida. La fuerza vital o Life force, se puede ver reflejada en tres niveles de relación: con tu cuerpo, con las demás personas y contigo misma.

Para mejorar la relación conmigo misma, hubo un curso de acción que tuve que seguir. Después de casi un año sin hacer actividad física por la intoxicación por cortisol, el colon inflamado y un trauma sin identificar, debo decir que el trato que me di, no fue el más acertado para la situación.

Figura 15. Documental Stutz (2022). *Life Force*.



Fuente: <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

Llegué a un momento en el que, incluso, mirarme al espejo, era aterrador y; por lo mismo, fue necesario buscar maneras de volver a expresar, volver a sentir y volver a pensar:

- Es necesario mejorar la cognición física, lo típico es no hacer ejercicio, alimentarse mal, no tener higiene de sueño. La salud física nada tiene que ver con la apariencia física, sino que está relacionada intrínsecamente con la salud mental y esta es la manera en la que, desde pequeñas, deberíamos comprender la salud física.
- Cuando alguien se deprime no pone fin a sus relaciones, se distancia de ellas, es más como un barco que se aleja en el horizonte. El trauma, al no manejarlo de manera asertiva, provoca que nos alejemos de nuestra propia vida. Es necesario intentar reconectar con esas partes que creemos olvidar.
- Las relaciones son anclas que nos llevan de vuelta a la vida. La clave está en tomar la iniciativa. Si esperamos que los demás vengan a nosotros, entonces no hemos entendido nada y seguiremos en el laberinto.
- Si perdemos la conexión con nuestra voz interior, es necesario buscar las maneras para hallarla de vuelta, porque nunca sabemos todo lo que nos puede brindar, hasta que la activamos.
- Una forma de empezar esa activación, es a través de la escritura, lo dicen Félix Guattari y Gilles Deleuze (2004), en *Mil Mesetas*; lo dice la Dra. Marian Estapé (2018), en *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*; lo dice Freire (2010) en *Cartas a quien pretenda enseñar* y nos lo muestra Boal (2004), a través de las sistematizaciones de todas sus técnicas en el *Arcoíris del deseo*. Por lo mismo y como un proceso enriquecedor, escribo de diversas formas sobre este proyecto de grado, pues la escritura, es un reflejo de lo que pasa en nuestra psique.

Mi Niña Conectiva

Adriana: Existe otro momento de mi vida que se convirtió en sombra, es la forma negativa en que me veía a mí misma por mucho tiempo, empecé a creer por mis propios pensamientos que todo era imposible. Me alejé de todas las personas que pude y únicamente mantuve contacto con mi círculo familiar más cercano; a ninguna de estas personas podía expresarle que la mayoría del tiempo me estaba sintiendo como la paloma mojada en el callejón sucio, lo único que tomaba de ellos es su amor, su compañía. Sin importar cuánto consejo busquemos por fuera el cambio real surge desde el interior.

De igual forma, cuando mi estado anímico se ve sobrepasado por la tristeza o una situación particular, siento un cosquilleo cortante entre la garganta y el tórax, los gritos que suelta mi voz interior se me atascan en el pecho y me vuelve esa sensación de impotencia que sentía cuando era niña porque me mandaban a callar o era oprimida por la ignominia de los adultos, vuelve el deseo de querer encontrar consuelo y el amor de un abrazo como los que me daba mi mamá cuando era una niña, que aunque pocos, los recuerdo cargados de fuerza y llenos de seguridad como las piernas de [Winning Brew](#) la potranca que un día cubrió ¼ de milla en 20.57 seg, alcanzando a correr 70.76 km/h y dejó su huella marcada para toda la vida.

En ese sentido, “volverme sobre mi infancia remonta en un acto de curiosidad necesario” (Freire, 2008, p. 31), para intentar comprender ¿por qué dejé de escuchar mi niña interior? ¿si es ella quien llora y se ríe cuando la vida nos alcanza? Escuchar su voz latente me hizo oscilar entre el significado o importancia que tienen las costumbres y raíces que me han acompañado hasta el momento, y surgió una la lucha interna entre el deber ser adulta y el querer ser niña;

entre abrazar lo que, creo, son mis libertades, mi filosofía de vida o aceptar de forma vehemente la arborescencia para resignarme a lo que las sociedades me imponen y, finalmente, regar mi semilla en el mundo como un propósito digno de admiración.

Freire en diversas obras se describe a sí mismo como “niño conectivo”, lo cual alude a que, la infancia, en lugar de ser un nivel por superar y un número representado en el paso del tiempo, es más un estado del ser que dota de vida la propia existencia. Es el hilo conductor que nos reafirma como adultos en liberación y nos permite la conexión consciente con las libertades que tenemos desde niñas y que deberían conservarse hasta ser adultas.

Así mismo, Kohan (2019) describe la infancia como una forma de habitar el presente, como un acto de amor, de valentía; por otra parte, Santos et al (2011), la describen como una forma de mirar al futuro con los ojos abiertos, es decir, es una *valencia* por su forma de relacionarse con el tiempo, con la capacidad de pensar y de experimentar.

Por lo anterior, se hace necesario realizar ejercicios que, de inicio, parecen sencillos para intentar conectar con mi niña interior, pero al final son un ejercicio de autoconocimiento y reflexión profunda. Lo primero que hice fue reconocer que mi niña interior estaba herida, aceptar el duelo y, eso lo hice a través de los autoexámenes del ámbito físico y emocional que me realicé de la mano de Marian Estapé (2018) y Phill de Stutz (Hill, 2022).

Lo primero es:

- Reconocer que ella existe y aceptar su presencia en todos los momentos de mi diario vivir, luego escoger una foto de cuando era pequeña (una que particularmente llamó mi atención)

En varias de las ocasiones en las que estamos reunidos mi hermana, hermano y sobrinas en casa de mis papas, solemos ver las fotografías de los álbumes familiares. Es hermoso cuando los recuerdos nos cargan de amor y esperanza. Esta foto la escogí porque me percibo muy tranquila (puede ser porque estoy conectada con la tierra al tener los pies descalzos o porque estoy comiendo mocos de la manera más libre que puedo y sin temor a ser regañada) cada vez que llegamos a la foto mi mami dice ¡Esa foto es hermosa! porque se ve feliz.

Figura 16. *Fotografía de Nana en Belalcázar Cauca, Río Páez, después de avalancha de 1994*



Fuente: Archivo personal. (1996)

Cuando entramos en los ciclos autodestructivos o de subjetivación no solo lastimamos a nuestro ser adulta, también dotamos de ese sentir a nuestra **niña** interior; cuando aplacé la universidad un año por estar triste fue a ella a quien defraudé porque pensé que no iba a volver, cuando ignoraba el dolor de pecho o de estómago, era a ella quien regañaba para que se quedara quieta y en ocasiones yo fui la adulta que se silenció a sí misma porque sentía que le iba a dar un ataque de ansiedad.

Ciertamente al ver mi foto me di cuenta lo difícil que es aceptar que podemos ser autores de la destrucción de nuestros propios sueños, ahora acepto que lo único que ella merece, es el universo entero. Con la foto en la mano debes empezar a hablarle, debes decirle cuánto la amas, debes agradecerle y darle las gracias por seguir presente, debes soltar tu pasado y pedirle perdón. Otra forma de acercarse es a través de la escritura, puedes tomar el hábito de escribirle cartas o de llevar una bitácora que te permita visitar tu pasado cada vez que sea necesario.

Lo segundo que hice fue el trabajo en el espejo:

- Buscar un ambiente privado para realizar esta práctica y procurar tener una mente tranquila y serena para obtener los mejores resultados. Es importante evitar hacerlo en momentos de tristeza o estrés, frente de un espejo colocar una mano suavemente sobre el corazón, hablarle al reflejo con ternura durante al menos 5 minutos. Al principio, es posible que surjan pensamientos y emociones inesperadas, pero no hay que preocuparse, hay que dejarlos ir como si fueran nubes en el cielo o como si fuera el barco que se aleja de la orilla.
- Recordar que todas las emociones son válidas, incluso si al principio son dolorosas.
- De existir manifestaciones de nuestra niña interior, es necesario dedicar unos momentos para hablar con esta parte vulnerable de nosotras mismas con amabilidad y cariño. Por ejemplo, algo que me gusta decirle es “Te veo”, “Me siento orgullosa de ti”, “Eres fuerte, eres gentil, eres valiente”, o cualquier otra frase que resuene en cada quien.
- Observar cuidadosamente los sentimientos que surgen en el interior durante esta práctica e identificar esta oportunidad como fundamental para practicar la compasión y el amor propio, especialmente si surgen emociones difíciles o intensas.

Otro ejercicio es sentarse a suscitar eso que amabas hacer cuando eras niña/o. Quizás te gustaba como a mi trepar a los árboles, jugar con barro, jugar a las escondidas o congelados, abrazar juguetes o comer una galleta de chocolate con pepitas encima, el punto es traer un recuerdo que puedas apropiarte. Al trabajar con nuestra niña interior, es posible redescubrir esos aspectos de nosotras mismas que eran naturales pero que reprimimos a lo largo del tiempo, a lo largo del Adultocentrismo.

Al conectarnos con estas virtudes y cualidades, es posible volver a integrarlas a tu vida como adulta; lo que puede transformar profundamente tu forma de verte a ti mismo. Para llegar a ello, es fundamental convertir el “tiempo de juego” en un hábito y explorar cualquier sentimiento de incomodidad o vergüenza que podamos experimentar en el proceso. Aunque puede parecer extraño o incluso tonto al principio, es importante mantener una mente abierta, rizomática y adoptar una actitud curiosa.

Lo tercero que puedes hacer es:

Imaginar que estamos en el lugar de la foto que escogimos, debemos intentar visualizarnos observando a nuestra niña, como si fuéramos quien le tomara la foto; cuando estemos listas, podemos preguntarle, por ejemplo, ¿Cuándo fue la primera vez que me sentí triste o asustada? Es posible que respondas pronto o no, pero espera la respuesta.

- Asegúrate de agradecerle y decirle lo mucho que significa para ti, de abrazarla y decirle adiós para saludarla cuando se vuelvan a encontrar.

Por último, lo que se puede hacer es intentar comprender y analizar esa curiosidad. El reencuentro con mi niña conectiva, es la conexión consciente de mi yo adulta con la libertad de

mi niña interior. Según Freire (2003), es esencial que tengamos este acto de curiosidad para poder comprender al *niño/a de ayer* y aplicar esa comprensión a la actividad educativa y política de *la persona de hoy*.

El amor como antídoto al sufrimiento

Adriana: De acuerdo con mi querida Dra. Marian Estapé (2018), el amor es un antídoto al sufrimiento, ella explica que el amor es la sensación de sentirse querida, de sentir que no estamos solas, de sentir que alguien nos necesita; el amor es ese lugar donde nacen los sentimientos más intensos de la vida. En su libro *Cómo hacer que te pasen cosas buenas* (Estapé, 2018), la doctora nos habla sobre los tipos de amor: Amor a sí mismos, a los demás, a las creencias y a los recuerdos.

Cuando dejamos de expresar amor, es cuando los cuadros de inseguridad aparecen para relacionarse de forma estrecha con la voz interior y recordemos que esta determina cómo va a ser nuestra autoestima y cómo nos vamos a tratar. Recobrar la confianza en mí misma es un proceso que se transforma constantemente, los momentos en los que más estuve divagando en el laberinto de mi parte equis, lograron llevarse parte de mi autoestima; sin embargo, a medida que se comprende que no hay culpas o golpes de pecho para repartir, es que se manifiesta el amor propio y la comprensión de nuestro lugar en el tiempo presente. Somos niñas/os conectivas.

Cuando nos sentimos queridos, llega la sensación de confianza, cuando nos permitimos conocer a los demás, es que afectamos positivamente el sistema inmune y, por lo mismo, la salud física y psicológica empiezan a mejorar; el amor a los demás, la solidaridad, el darse a los demás, el voluntariado y las relaciones sanas, son los factores protectores de la mente y del cuerpo.

Cuando celebramos los logros de quienes nos rodean, es cuando desaparece todo rastro de egocentrismo y somos capaces de movilizarnos de nuestro centro de existencia para ver la existencia de otros seres. Cuando reconocemos el esfuerzo de las demás personas y entendemos que también tienen sueños, la sensación de alegría que transmite una persona al lograr sus metas, es tan poderosa, que se contagia y, es capaz de transformar su entorno completo en el momento.

Figura 17. *Fotografía de la última clase que tuvimos con nuestra querida profesora María Teresa Vela Mendoza. Celebramos su existencia y que ahora es una maestra pensionada.*



Fuente: Archivo personal. (2021)

Después que pude reflexionar sobre el hecho que llevaba 3 años aislada de las relaciones sociales, solo hablaba conmigo y empecé a visitar recuerdos; en efecto, si se tienen pensamientos y recuerdos constantes relacionados con gente a la que se quiere, recordar escenas placenteras tiene un fuerte impacto en el cerebro: el hecho de recordar momentos especiales de nuestro pasado, tiene la capacidad de producir las mismas sustancias y activar las mismas zonas cerebrales que se activaron cuando eso pasó en realidad.

En concordancia, el recuerdo más feliz que tengo y que me sirve como impulso es este (ver fig. 18), en familia, en San Andrés...

Figura 18. *Fotografía de un viaje sorpresa por la celebración del cumpleaños 60 de mi papá y para que mi mamá conociera el mar. Abrazados por Natura en Isla de San Andrés.*



Fuente: Archivo personal. (2021)

El amor que muchas personas guardamos hacia los recuerdos o hacia lo que hacemos, es la explicación al hecho que pueden ser una fuente de inspiración y de motivación, pero también, pueden convertirse en una carga emocional que impide avanzar; pero, en caso de vivir en el estancamiento estos recuerdos pueden afectar nuestro presente y futuro. De acuerdo con Estapé (2018), es importante aprender a amar los recuerdos de forma equilibrada, valorando lo que nos han aportado en el pasado sin aferrarnos a ellos y permitiéndonos crear nuevas experiencias y recuerdos en el presente. De esta manera, podemos seguir avanzando y creciendo como personas, sin quedar anclados en el pasado y sin juzgar el pasado.

Mi Autoimagen

Adriana: De acuerdo con Roncancio y Mattos (citados en Buitrago y Sáenz, 2021), la autoimagen tiene que ver con un modelo de apreciación aceptable que integra la motivación de sí mismos, el conocimiento y el papel que juegan los valores y sentimientos en cada persona, esta percepción se basa en una evaluación subjetiva que cada persona hace de sí misma y se desarrolla a través de las interacciones sociales, la educación y otros factores que influyen en la formación de la identidad.

Las transiciones escolares, las relaciones interpersonales y la familia son algunos de los factores que pueden influir en la autoimagen; por lo tanto, los padres y los maestros tienen un papel fundamental en el desarrollo de una autoimagen saludable en las niñas y jóvenes, ya que pueden proporcionar un ambiente positivo, apoyo emocional y orientación en momentos críticos.

Figura 19. *Fotografía de Nana adulta.*



Fuente: Archivo personal. (2021)

Respecto a mi autoimagen, escogí la fotografía referida en la figura 19, porque es una línea de conexión con esos sueños que tenía de pequeña y que me identifican como adulta. En la publicación del libro *Pedagogías del Diálogo. Tríptico para romper el silencio* (Falla, 2001), que sostengo en mis manos, sale mi nombre ¡mi nombre junto a de las demás personas que hicimos parte de ese proceso!, puedo decir que es nuestro, que es mío, que es tuyo, que yo escribí parte de él, que es mi obra, es nuestra obra (*La avenida siento con cinco*), que se publicó allí y, por lo mismo, es un sueño cumplido.

Para continuar con esta línea, quiero contar la historia de uno de mis cuentos favoritos [*Funes el Memorioso*](#) de Borges, si tienen oportunidad de leerlo les invito a hacerlo, es un cuento corto. La manera como se presenta el personaje de Funes es curiosísima. Una persona le pregunta la hora y él responde de manera precisa y sin dudar: “Faltan 4 minutos para las 8”, da un número exacto y específico, pero no porque haya volteado a ver el reloj o porque mirara la luz respecto al sol o buscara alguna estrella para ubicar el horizonte, él sabe qué hora es porque no puede olvidar absolutamente nada. Él recuerda el segundo anterior y el segundo anterior y el anterior... y todos los demás anteriores con perfección absoluta. Es como si fuera un “defecto” porque es incapaz de olvidar y esto interfiere en sus relaciones humanas.

¿Cómo seríamos si recordamos todo y olvidamos absolutamente nada? En esta parte de la historia sobre Funes aferrado a los recuerdos (donde me veo reflejada), es donde se cuenta algo sobre nosotros los seres humanos: ¡Olvidamos muchas cosas! Alguna vez en algún post de una red social leí una frase de Freud que llamó mi interés y decía: ¿Por qué olvidamos algunas cosas y otras no? Esto me hizo pensar si acaso ¿habrá algo de selectivo en nuestra memoria o habrá un algo de consciencia en el proceso de olvidar, si habrá algún control sobre las cosas que

recordamos y las que decimos recordar? El cuento de Funes nos hace pensar sobre nosotras mismas y el papel que juega la memoria para interpretar la realidad.

A grandes rasgos, nuestro entendimiento del mundo funciona como un proceso de categorización donde nosotros ponemos eventos, entidades y objetos que son similares, en grupos que igual son parecidos y a través de esa agrupación es que podemos crear un diálogo con otra persona. Es decir, que para que varios objetos que son distintos puedan encajar en el mismo grupo o estructura, es casi que imposible no tener que deshacerse de diferencias (*para que podamos categorizar un objeto, por ejemplo, una piedra como parte del grupo de las piedras, debemos deshacernos de sus particularidades*) y así todas las piedras pueden hacer parte de la categoría de piedras, de lo contrario sería imposible crear diálogos con alguien, entraríamos en definiciones infinitas, sería algo así como:

- ¿Viste esa piedra?

- Específicamente ¿A qué piedra te refieres?...

Funes tiene el problema de no olvidar nada, yo tengo el problema de recordar siempre el suceso de mi tío y olvidarme de mi misma; al final de su vida, Funes nos dice que él ya no recuerda los números y que cada número puede ser lo que significó en cada situación específica y por lo mismo pueden tener otro nombre (el 5 se puede llamar María o Andrés, puede ser Tren o barco y en otras ocasiones puede ser verde o amarillo). Por tanto, considero relevante pensar en que, para nosotros -los seres humanos-, el olvido es igual de importante que la memoria, de no ser así, la posibilidad de diferenciar entre ausencia y presencia no existiría y el mundo entero sería para nosotros un flujo de energía y estímulos imposibles de distinguir.

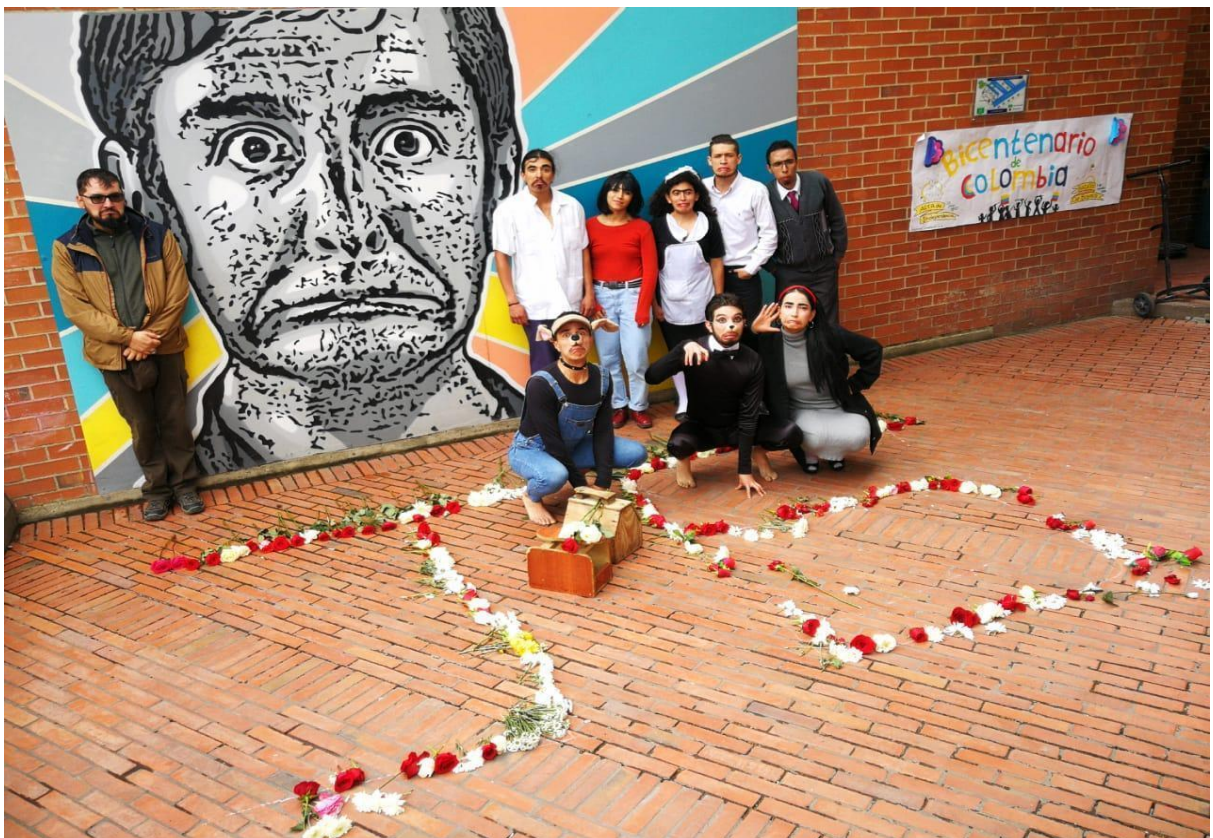
En efecto, es necesario el contraste de la incertidumbre, del no saber qué va a pasar, del conflicto con la armonía para darle contexto y algún sentido al mundo. De no tener los quiebres, los cortes, las líneas de fuga, así como si no tuviéramos el dolor, la separación, las faltas, ni las ausencias, sería muy difícil calificar las cosas como algo que se parece a algo más; si recordamos absolutamente todo, todos los elementos, las emociones, sensaciones, características del objeto o momento específico, cada uno sería literalmente único, no sería comparable con nada porque todo aquello que lo compone, todo aquello que recoge, lo dota de particularidad.

Cuando es imposible olvidar, nos encontramos con las dificultades, así que, es necesario pensar en la manera en la que nos relacionamos con el pasado y cómo seleccionamos algunas cosas para atesorarlas, arraigarnos o para darles un valor especial y, del mismo modo, otras cosas, las deseamos, las olvidamos e ignoramos hasta que van desapareciendo de nuestra memoria. Cuando me vi con el exceso de información para ser adulta y lo contrasté con una historia como la de Funes, que también es mi historia en cierto punto, la reflexión sobre la importancia del olvido selectivo como una condición humana que es determinante para entender cómo y por qué nos relacionamos de la manera que lo hacemos, fue más orgánica, simbiótica y rizomática.

Una de las formas para activar mi fuerza vital fue reconocer que soy, que somos un universo de posibilidades, el discurso, el diálogo interno que tenemos sobre nosotras mismas es el mejor aliado para conectar con las emociones, si el diálogo es fatalista y se apropia de lo imposible, ese será el reflejo en nuestra vida. Ahora que, si el diálogo interno es el de los sueños posibles, entonces abrimos paso a esa dimensión afectiva que encontramos en el *Arcoíris del deseo* (Boal, 2004), esa que ayuda a liberarnos, a usar la crisis como oportunidad:

Es volver a mirarse al espejo sin sentir miedo, es volver a salir a la tienda sin temor a la ansiedad social, es volver a hacer ejercicio como una necesidad del cuerpo, es dejar de temer por la incertidumbre y aceptarla para poder terminar el proyecto de grado, es volver a sentir que soy hermosa, fuerte, valiente y que soy ágil. Para esto, recurrí a las trayectorias que he recorrido en la Licenciatura en Artes Escénicas, porque es un lugar donde he aprendido a ser energía creadora; en ese sentido, para terminar, comparto un momento que es especial y significó mucho en mi proceso de formación durante mi paso por la licenciatura.

Figura 20. *Fotografía, Obra de Teatro La Avenida Siento con Cinco. Procesos de creación autónoma – Teatro Circular.*



Fuente: Archivo personal. (2020).

Aquí el video³ de fuerza vital que deseo compartir.

³ Para visualizar el video, acceda al siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=XIv9tqE2SDY>

Antes del Día: Los rizomas de este viaje

*“Una vez que ya hemos tocado fondo, nos
abrimos a los cambios más grandes”*

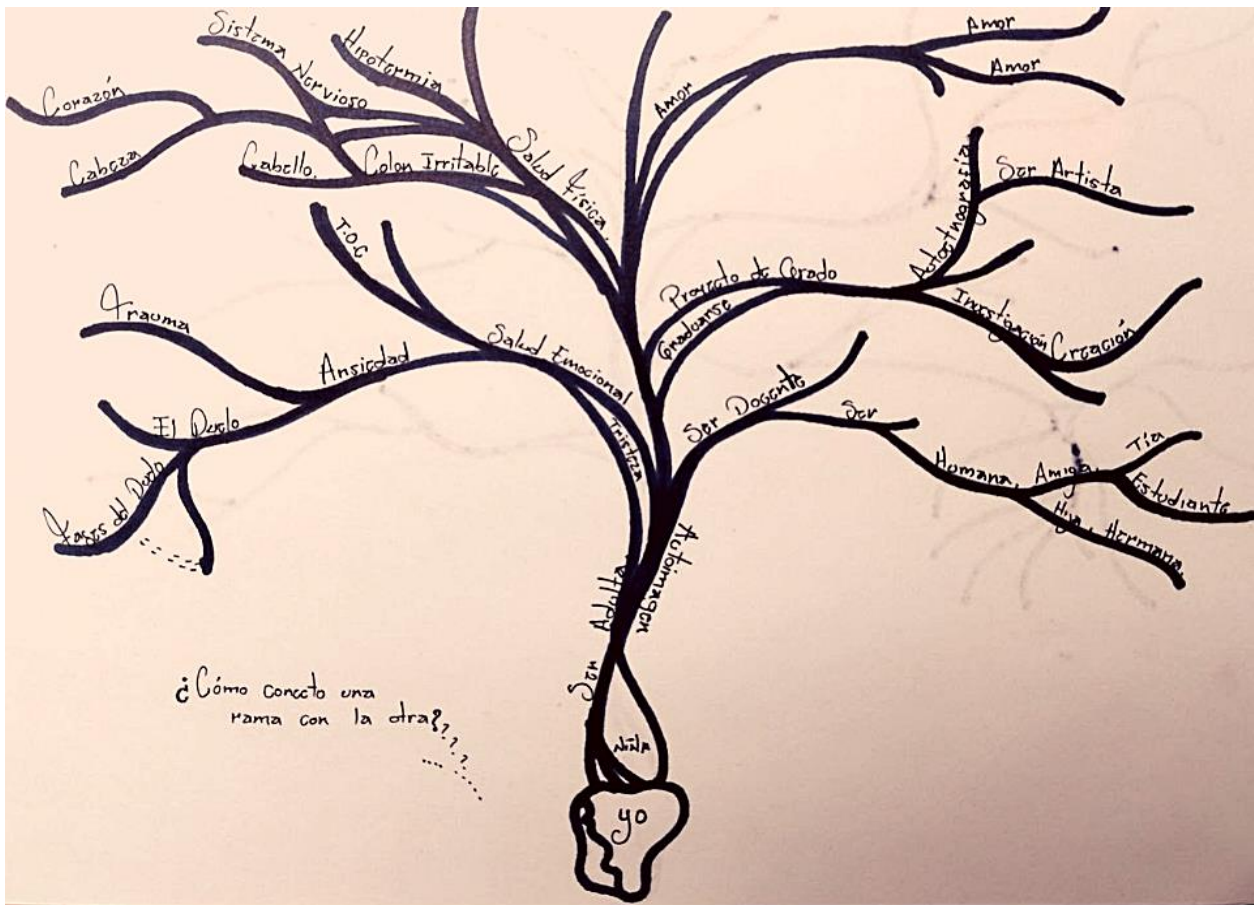
(Avatar Aang)

Adriana: La primera idea que tuve para desarrollar en mi proyecto de grado, se alejaba bastante de la idea del autoconocimiento, era más una idea que iba en camino hacia estudiar una población específica con necesidades específicas, al final, volqué la mirada sobre mí misma y, ¡vaya que fue una revelación caótica!, pero sobre todo sincera y necesaria.

Antes del día es la línea de la investigación que me ayudó a deslindar los rizomas de este viaje, los cuales se fueron tejiendo a través de los cuestionamientos que me rondan inicialmente sobre mi propia existencia y, a raíz de ello, sobre mi parte docente, mi parte artística y mi parte humana; yo tuve que derrumbarme para salir del fondo.

Gracias a *La experiencia del cuerpo recorrido por un trauma*, es que busqué la manera de crecer, de avanzar y, sobre todo, de no volver a reproducir esos ciclos autodestructivos que no devienen de una razón o lugar único, sino que son un conjunto de situaciones que, a través de este proceso de investigación-creación, me es posible ponerlos como lugar de análisis, de reflexión y de inflexión.

Así que, deseo compartir dos imágenes. Al inicio de este proceso, tuve una visión de cómo se veía mi Autoetnografía (ver fig. 21) y, luego de la construcción de tejido de pensamiento, tuve otra mirada y construí un segundo esquema (ver fig. 22).

Figura 21. Primer esquema Rizomático. Perspectiva epistemológica vertical; un árbol raíz.

Fuente: Creación propia. (2022)

La idea del Adultocentrismo, discrimina a las personas por su capacidad para producir en el mundo y esto nace de la lógica que el objetivo del ser humano es, precisamente, tener más cosas y producir más cosas para luego poder consumirlas. Esta estructura arborescente es la que se vende a sí misma como la verdad irrefutable de la vida; al ser tan sectaria, binaria, dicotómica, nos deja por fuera a muchas personas y deja de lado la importancia de la salud emocional, nos deshumaniza por la forma en la que misma sociedad normaliza y deja enraizar esta idea.

Es preciso atreverse, en el sentido pleno de esta palabra, para hablar de amor sin temor de ser llamado blandengue, o meloso, acientífico si es que no anticientífico.

Es preciso atreverse para decir científicamente, y no blablablamente, que estudiamos, aprendemos, enseñamos y conocemos con nuestro cuerpo entero. Con los sentimientos, con las emociones, con los deseos, con los miedos, con las dudas, con la pasión y también con la razón crítica. Jamás sólo con esta última.

(Freire, 2010, p. 26)

Como en *Pedagogías del diálogo. Tríptico para romper el silencio* (Falla, 2021), que recordamos y reafirmamos la idea de que el proceso de creación, de enseñanza-aprendizaje deben ser mediados por el diálogo directo entre docentes y estudiantes; diálogos donde se pueda discutir sobre las violencias y opresiones que se ejercen sobre nuestro cuerpo para así encontrar formas de denunciarlo, decidir si olvidarlo o no.

En todo caso, un estado de intoxicación por cortisol junto con el bloqueo por mi trauma, pudo haber hecho que olvidara selectiva y temporalmente esta parte del libro. Por lo mismo y gracias a este trabajo autoetnográfico decidí trabajar sobre mí misma, la clave está en ver esta situación límite, no cómo la barrera o el obstáculo que precisamente no deja avanzar, sino como el borde al final del campo, esperando a que saltemos al vacío para encontrar y tomar la oportunidad (usamos la crisis como oportunidad) que directa e indirectamente también beneficia a los demás.

De igual forma la *Pedagogía de los Sueños Posibles* (Freire, 2016), es un texto cuyo enfoque pedagógico me guía, ya que está centrado en la idea de que la educación debe ser

liberadora al igual que la acción política y en que debe ayudar a las personas a desarrollar su conciencia crítica para poder transformar su realidad social, política y personal.

En este sentido, al pensar en que los sueños se cumplen y que no sólo son una idea abstracta, es posible enfocar la construcción de un mundo que, pese a que está lleno de basura, siempre pueda aplicar la ley de las 3R -Reduce, Recicla, Reutiliza-, un mundo lleno de armonía y de amor gracias a Natura, un mundo en el que todas las personas tengan oportunidades por igual y puedan tomarlas; en efecto, los sueños son una herramienta en el proceso de transformación del mundo que se refleja en nuestro cuerpo actualmente.

Desde mi rol como docente investigadora y creadora en formación, considero que las exploraciones llevadas a cabo en mi investigación me han brindado la oportunidad de indagar sobre el estudio del cuerpo como un entramado de conocimientos y oportunidades para cuestionar las diversas comprensiones de éste, así como del alcance creativo que se puede construir a partir de las artes.

Dado que mi cuerpo es un espacio de representación que se vuelve la imagen de mi mundo interno y que refleja el externo, considero que este es un proceso que no concluye o finaliza en estas páginas, es un proceso rizomático que se transforma constantemente desde el conocimiento de lo sensible y lo crítico, desde la práctica diaria y la apertura al cambio.

Por lo mismo, plasmo las siguientes consideraciones como parte de una educación necesaria en diferentes instancias que no se remiten únicamente a la escuela tradicional y que me hubiera gustado que se me enseñaran:

- Defensa personal, oratoria, inteligencia emocional, educación financiera, deporte y artes desde un enfoque epistemológico, cultivar y sembrar la tierra, educación ambiental, programación y/o manejo de herramientas digitales y herramientas de office (más allá de las animaciones para cambiar de página), construcción de relaciones personales y sociales, escribir y producir documentos argumentativos, leer textos diversos, más libros escritos por mujeres, libros escritos por otros hombres y finalmente, astronomía e historia como forma básica de conocer sobre el universo que habitamos.

Hoy día, sigo afirmando la necesidad de las reformas en la educación, del apoyo a las marchas y manifestaciones que propenden por esta causa, así como la necesidad de no olvidar que, desde la adversidad y desde los pequeños cambios que se gestan sin ser impuestos, es que podemos hacer grandes cosas, grandes cambios.

A veces las personas solo necesitamos ser escuchadas y/o abrazadas.

“Lo que pasó no te hizo más fuerte o inteligente. Ya lo eras. Sólo se hizo más evidente tu capacidad cuando tuviste que sobrevivir”

(Karina Vergara Sánchez).

A modo de conclusiones

El presente trabajo de grado exploró el trauma y la terapia mediada por lenguajes artísticos desde un enfoque autoetnográfico que se puede usar para ayudar a las personas a comprender la importancia de la salud emocional y de enfrentar los traumas, donde se pueden incluir técnicas como el dibujo, la pintura, la escritura, la escultura o la danza; este enfoque terapéutico de las artes puede ayudar a las personas a reducir síntomas del trauma como la ansiedad y la depresión, ayudando a mejorar la autoestima y la confianza en sí mismo.

La participación en actividades artísticas puede proporcionar un sentido de control y empoderamiento, lo que puede ser especialmente importante para aquellos que han experimentado situaciones que les han hecho sentirse indefensos.

La creación artística con fines terapéuticos también puede fomentar la conexión social y la construcción de relaciones significativas, llevando a las personas a sentirse menos aisladas y solas en su experiencia.

La autoetnografía, puede ser particularmente útil para abordar experiencias traumáticas, ya que permite al investigador explorar y reflexionar sobre su propia experiencia en un contexto más amplio de la cultura y la sociedad. En lugar de tratar el trauma como un fenómeno individual aislado, la autoetnografía y los lenguajes artísticos, pueden ayudar a contextualizar y a entender cómo los traumas de nuestra infancia están entrelazados con factores culturales, sociales y políticos.

Como investigadora, usé la autoetnografía, los lenguajes escénicos y audiovisuales para explorar la experiencia de haber sufrido una pérdida familiar, la cual, aunque logró limitarme y aislarme por un tiempo, formó parte de mi propia historia y pude utilizar esta

experiencia para reflexionar sobre las formas en que el dolor y la muerte están arraigados en estructuras culturales y sociales más amplias, como las normas de género o la desigualdad de poder.

La autoetnografía también puede ser útil para explorar las formas en que las personas se recuperan de un trauma, al reflexionar sobre su propia experiencia de recuperación y reflexionar sobre ella, como investigadora y creadora, pude identificar las estrategias y prácticas que me han ayudado a sanar desde un lenguaje del amor y que han llevado a fortalecer mi rol docente al compartir estos aprendizajes con otras personas que han vivido experiencias traumáticas o similares y que buscan ayuda para superarlas.

Cuando estamos en sincronía o en armonía con otras personas y/o con nosotros mismos, somos capaces de mitigar los efectos del estrés, manejar mejor la ansiedad o la preocupación pues las conexiones sociales nos benefician y la soledad mata.

Referencias

Blanco, M. (2012). Autoetnografía: Una forma narrativa de generación de conocimientos.

Andamios. Revista de Investigación Social, (9), 19. 49-74.

https://www.researchgate.net/publication/317438766_Autoetnografia_una_forma_narrativa_de_generacion_de_conocimientos

Boal, A. (2004). *Arcoíris del deseo, del teatro experimental a la terapia*. Alba Editorial, S.I.U.

Bovio, A. R. (2005). Las coordenadas corporales. Ideas para repensar al ser humano. *Revista de*

Filosofía de la Universidad de Costa Rica (43).

<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/filosofia/article/view/7449>

Buitrago, R., & Sáenz, N. (2021). Autoimagen, Auto concepto y Autoestima, Perspectivas

Emocionales para el Contexto Escolar. *Educación y Ciencia*, (24).

<https://doi.org/10.19053/0120-7105.eyc.2021.25.e12759>

Etapé, M. R. (2018). *Cómo hacer que te pasen cosas buenas*. Espasa Libros.

Falla, C. A. (2021). *Pedagogías del Diálogo. Tríptico para romper el silencio*. Editorial UPN.

Feldenkrais, M. (2014). *Autoconciencia por el movimiento. Ejercicios fáciles para mejorar la*

postura, visión, imaginación y desarrollo personal. PAIDÓS.

Freire, P. (2002). *Pedagogía de la esperanza*. Siglo XXI editores.

(2008). *Cartas a Cristina*. Siglo XXI editores.

(2010). *Cartas a quien pretenda enseñar*. Siglo XXI editores

(2016). *Pedagogía de los sueños posibles*. Siglo XXI editores.

Guattari, F. & Deleuze, G. (2004). *Mil Mesetas, Capitalismo y Esquizofrenia*. PRE-TEXTOS

Hill, J. (2022). *Stutz* [Película]. <https://www.netflix.com/co/title/81387962>

Kohan, W. (2019). *Paulo Freire: Otras infancias para la infancia*. Praxis & saber

Rolnik, S. (1989). *Cartografía sentimental: Transformações contemporâneas do desejo*. Estação Liberdade.

https://monoskop.org/images/8/8b/Rolnik_Suely_Cartografia_sentimental_transformacoes_contemporaneas_do_desejo_1989.pdf

Santos, N.; Alves, M.; Da Silva, M. (2011). *Por uma Pedagogia da Infância Oprimida: as crianças e a infância na obra de Paulo Freire*. EccoS.

<https://es.scribd.com/document/581678497/Pedagogia-Da-Infancia-Oprimida>

UNICEF (2013). *Superando el Adultocentrismo*. <https://www.imageneseducativas.com/wp-content/uploads/2019/02/Superando-el-Adultocentrismo.pdf>

UPN. (2021). *Protocolo de trabajos de grado*. Investigación Creación. Facultad de Bellas Artes

UPN. <http://bellasartes.upn.edu.co/2021/05/21/modalidades-de-grado-lae/>