



ESCARBAR,
DESTAPAR RAÍCES

—
REMOVER LA MATERIA ORGÁNICA
—
COMPOSTAR

—
DRENAR

Cuando tú estás habitado por mil semillas del mundo, semillas de futuro, y por otro lado estás formateada según un cierto repertorio cultural, hay una tensión entre estas dos experiencias [la experiencia de la cognición y la experiencia extrapersonal], en esta tensión hay dos movimientos que se desencadenan, un movimiento que es el movimiento de la vida que tiene que germinar, y el otro movimiento que es un movimiento desde el sujeto que tiene que conservar esta forma porque da mucho miedo la desagregación. Y ahí, como la vida tiene que eliminar esos estados que producen una especie de mareo, de desestabilización, de malestar, se activa como una señal de alarma brutal, cuando esto te toca, que es la vida que está ahí gritando, dando señales, eso pone a la persona en movimiento, convoca el deseo de actuar, para que la vida recobre un equilibrio. Y que en el caso de la vida humana se trata de un equilibrio emocional, existencial. Es ahí que se definen las distintas políticas del deseo o micropolíticas. Es decir, la micropolítica no es la política de la experiencia fuera del sujeto. Es la experiencia entre una forma de existencia y lo que está por nacer que transforma esa forma de existencia cuando esa forma de existencia está sofocando la vida.

(Rolnik, Suely Rolnik: “Hay que hacer todo un trabajo de descolonización del deseo”)

ENCONTRÉ

UN En el laboratorio de la maestría fuimos animados a buscar un lugar, me interesó la idea porque por el momento me enfrentaba a una dificultad con el espacio en el que desarrollaba mis aproximaciones al gesto. Sentía una necesidad de estar en contacto físico con el espacio más allá del contacto de mis pies con el suelo, razón por la que los espacios en los que estaba experimentando tenían la particularidad de ser muy estrechos: una caja de cartón en una bodega, un baño, un pasillo, unas angostas escaleras.

HUMEDAL

EN

LA

UNIVERSIDAD.

La relevancia del lugar fue manifiesta desde mis primeras exploraciones en la maestría. La intención de atender a las diferentes propiedades, materiales o presencias del lugar, condicionaron conscientemente mis propuestas encaminadas al gesto¹. En el caso de las escaleras, estas dieron soporte e impulso al surgimiento de un ser juguetón, malicioso y emocional, fueron las cómplices de los movimientos dislocados de un duendecillo travieso que resoplaba, escupía, hacía voz gutural y cantaba canciones de José José. Ese lugar estrecho, vertical, pendiente, liso, curvo, escalonado y resonante, invocó a la criatura que incorporó al gesto el sentimiento de una tusa expandida, una tusa de duelos rezagados, pos-

tergados, de olvidos anodinos. Invocó tusas que no habían adquirido la pujanza para subir a la superficie. Convocó al despecho, a la rabia, al rencor, pero también a la travesura, a la malicia, a la irreverencia, al juego, a la animalidad en mí. Mi cuerpo pudo descomponerse en contorsiones y mi voz desbordarse a gritos heridos. Fue un derramarme en desahogo y, sin embargo, en placer. El placer de transformarme, de trasfigurar mis gestos, de encarnar movimientos y sonidos que me emparentaban con otros modos de existir: ‘ni humano, ni animal, una cosa, ¿qué cosa?’ (alusión a la sensación general revelada por los espectadores de ese ensayo).

Estas experiencias fueron el preludio de la necesaria asunción de un tremor madurando² en mi corazón. La vertiginosa montaña rusa de emociones a la que me condujo la criatura si bien aligeró la necesidad de un desahogo en contención, excedió mi interés de desfogue. Anhelando sosiego me dispuse a buscar otro lugar, uno que pudiera posibilitarme experiencias más serenas. Tenía una inclinación clara: nunca busqué dentro de un edificio.

Caminaba, con la pretensión de que alguna vibración o resonancia interna me señalara el lugar. Entonces vi el árbol, frondoso en crespos de corteza que se desgajan de sus ramas sin hojas. Quizás, por mi afición al cabello crespo, me cautivó, sus cortezas ensortijadas dan la ilusión de poder rebotar con la levedad de un jugoso rizo de cabello. El protagonista de curiosa belleza, aferrado a lo subterráneo de un potrero, en apariencia carente de la posibilidad de albergar cualquier acontecimiento extraordinario: un simple terreno forrado de pasto. Él/ella/ese ser rizado me indicó el lugar.

Convidé a Feli a que conociera el lugar que había encontrado. Él apenas comenzaba el duelo de la pérdida de Confiable, una pequeña piedra esférica -una de sus recolecciones-. Junto al árbol se fijó en una piedra y me dijo: “¡Mira, Confiable!” mientras la levantaba. Bajo la piedra había una ranita verde, del tamaño de mi dedo pulgar. De ahí en adelante, el lugar apresó mi atención y enfocó mi percepción en la exuberante variedad de formas de vida que allí habitan. Resulta ser que ese lugar es un humedal, henchido de seres casi invisibles a mis enajenados sentidos. Mi intención inicial allí, fue encontrar la forma de que ese lugar

fuera un dispositivo para generar experiencias que anhelaba vivir, para fomentar prácticas que quería desarrollar y disposiciones que quería estimular en el cuerpo. Necesitaba una estrategia que me anclara a esos objetivos, entonces me propuse la siguiente estrategia, que yo llamé “dispositivo fomentador de hábitos y prácticas satisfactorias e inhibidor de hábitos insatisfactorios”:

- Hacer una caminata lenta hasta el humedal con la intención de entrar en una disposición de escucha y presencia intensificada, dándome la posibilidad de desviarme del camino y percibir atenta y desinteresadamente lo que llamara mi atención.
- Simultáneamente recoger hojas secas con una doble intención: por un lado, usarlas al llegar al lugar, por otro lado, conectar toda esta práctica con el proyecto pendiente que tenía de compostar los residuos orgánicos de mi casa.
- Al llegar al humedal, escribir en las hojas secas las impresiones que habían quedado en mi memoria de la caminata y encajar en la corteza del árbol cresco las hojas.

De esta manera pretendía preparar mi cuerpo, agudizar los sentidos, estimular la experiencia del estar presente.

Muy pronto, empecé a priorizar el tiempo que pasaba en el humedal sobre las caminatas lentas y la escritura sobre las hojas. Empecé a escribir en la libreta. Mi escritura pasó de explicar lo que veía a poetizarlo y se contagió de la lentitud que yo percibía en la actividad de los alcaravanes. No obstante, se hizo evidente mi inclinación hacia una observación que me instigaba a buscar siempre el por qué de lo que percibía, a identificar causas y efectos.

Disposición que me mantenía en la distancia de la observadora que no se implica.

Mi segundo contacto más consistente con un ser del humedal fue con el pasto. La cercanía inevitable con el pasto largo que colmaba el lugar me llevó a experimentar con él diversas formas de contacto. Encontrar nuevas formas no convencionales de relacionamiento con ese otro me interesa profundamente por cuanto lo considero un modo de abrir mi panorama mental a nuevas formas no convencionales de entender el mundo.

Iba regularmente a observar, sentir y registrar lo que allí aparecía frente a mi percepción y las interacciones que se gestaban entre el entorno, con sus seres, texturas, colores, temperaturas, densidades, sonidos, ... etc. y los que allí llegábamos.

Por aquel momento me había convencido a mí misma de que esta práctica, y lo que de ella surgiera, fungirían como estrategia para ir atendiendo urgencias actuales de mi experiencia de vida -algo aún no desahogado punzaba en mi interior-. Urgencias de las que, en realidad, en ese momento yo tenía poca claridad y tan sólo alcanzaba a vislumbrar que todo tenía que ver con una necesidad de sentirme bien con mi propia existencia en el sentido de saberme actuando coherentemente con la conciencia que tenía entonces de mis relaciones en el mundo, lo que implicaba eliminar hábitos que se estaban constituyendo como disparadores de sentimientos de culpa y adoptar nuevos que se ajustaran a mi nueva idea de lo que estaba 'bien' o incluso, no sólo de lo que estaba bien, sino de lo que era loable. Sin embargo, en el fondo y secretamente creía que todo esfuerzo sería en vano y no sólo eso, sino que todo esfuerzo encaminado a los hábitos por más de que genuinamente me interesara cambiarlos, sería una excusa para evadir la solución de una verdadera y más gruesa **URGENCIA**.

Aun cuando disfrutaba enormemente el tiempo que pasaba observando: insectos, rocas, una ninfa de libélula, pasto, los dos alcaravanes; escribiendo, buscando las palabras a un ritmo muy lento; y sintiendo el roce del pasto en mi piel, aun siendo que sentía un gran alivio en mi cuerpo al sumergirme en la experiencia de ralentización que dominaba ese ambiente, en las capas subterráneas de mi ser yo sentía burbujear un caudal mortífero que

marchitaba todo en mí conforme iba inundándome, espantoso como un río que, poseído por alguna fuerza demoníaca, corriera de para arriba. Una culpa.

Sentía constantemente que me estaba engañando a mí misma. Algo en mi interior me decía que mi trabajo de grado sólo tendría sentido si fuera el fruto de haber solucionado la **URGENCIA**; de otro modo estaría siendo deshonesto conmigo misma y ningún proyecto distinto vendría de un genuino deseo o necesidad, sólo sería un placebo del que fuera yo constantemente consciente.

La sensación corporal de estar reteniendo la emergencia de una fuerza sobrenatural invadía toda mi experiencia. Sentía con demasiada frecuencia que mi cuerpo me reprochaba tanta evasión. Mis emociones eran cada vez más dominantes y cada vez menos entendía yo sus motivos profundos.

Mi panorama mental era cada día más turbio porque había bloqueado gran parte de la actividad reflexiva por temor a verme empujada a resolver la **URGENCIA**. Sólo pretendía aplazar más y más la solución porque me rehusaba a aceptar la idea de que hubiera una **única** solución, que me dictaba una voz interior, y el pensamiento de resignarme y llevarla a cabo hacía que una parte de mí se retorciera de ardor.

Con el paso de los meses se había hecho evidente y palpable en mí la conexión irrefutable entre mi estado anímico y mi salud física. Mis periodos menstruales, que ya venían recuperándose de una desprogramación causada por una intensa tusa prolongada de tres años, empezaron a tornarse cada vez más incontrolables e insoportablemente dolorosos. Esto, sumado a otras afecciones de salud que venían tomando fuerza, causaron un descenso drástico de mi autoestima.

Inicié un tratamiento médico para resolver el desajuste hormonal, así como para contribuir positivamente a la resolución de mis conflictos emocionales a través de gotas homeopáticas, esa era la noble pretensión del doctor. Sin embargo, aunque la efectividad del

tratamiento en lo que respectaba al dolor y a la regularidad de mi ciclo me sorprendía, mi estado anímico permanecía en decadencia. No obstante, el doctor fue el inquiridor más constante e insistente de mi estado emocional, yo le comentaba lo que en la superficie me preocupaba mes a mes, pensando que, en el fondo, yo sabía exactamente lo que podía cambiar el curso de mi vuelo en picada pero que no tenía la valentía para asumir esa realidad y mucho menos comunicar mi conflicto a alguien más.

De repente me encontraba con que las personas, los libros, los videos, las películas me repetían ‘casualmente’ el discurso/maldición/‘orden de las cosas’ que me mortificaba por dentro y que yo me esforzaba enormemente por ignorar. Y entonces se reforzaba en mi mente una condena, de la que me creía merecedora cada día que dejaba pasar sin resolver la URGENCIA, y todo parecía darle la razón a ‘mi voz interior’.

Mi veneración por ‘la voz interior’ tiene un tronco fuerte y una raíz profunda. Germinó de tierra abonada por mis más profundas creencias. La he tenido por sinónimo de intuición, a la que he considerado canal de acceso a la conciencia plena, una conciencia de la unidad de todo lo que existe, en otras palabras, a Dios. Por lo que nunca la había concebido merecedora de cuestionamiento.

Es difícil, en extremo, hacer tambalear esa roca en los cimientos de mi concepción de la vida. Pero, si algo ejercité durante este tiempo de evasión fue mi terquedad. Un ser muy cercano me dijo hace varios años que el corazón no estaba exento de prejuicios, en un momento en el cual yo sentía que mi corazón interponía grandes barreras para separarme de otros. Esta idea tomó forma de fisura diminuta en esa roca a un nivel poco consciente para mí, pero su trascendencia a nivel inconsciente escaló al punto de convertirse en la única esperanza, la que reforzaba mi terquedad de rehusarme a pensar que la voz interior -la que, de alguna manera, asimilaba con el corazón- decía la **única** solución.

La idea de una única solución me hace sentir que la vida me traza un destino, que yo sólo tengo que seguir lo que me dicte y así cumplir con lo que debe ser, con lo que debe pasar. Me

parece difícil pensar que la libertad de decisión se pueda reducir a tener que elegir entre el peor panorama y una única otra vía.

En todo caso, mi mente juzgaba mis actos bajo el grillete de una GRAN culpa pasada. Me hacía pensar que yo perpetuaba los errores por los que me condenaba. En ese momento, completamente coaccionada por los remordimientos, quise permitirme pensar que el hecho de que yo hubiera cambiado o estuviera en proceso de cambio -de aquello que condenaba en mis formas de actuar-, traía consigo la reevaluación de esos errores y la posibilidad de cuestionar si las condiciones no habían cambiado y entonces ya no fuera erróneo lo que antes sí.

Sin embargo, mi mente había empapado cada parte de mí con abundante cantidad de sentimiento de culpa y reproches y tendía a calificar cada intento de deserción de ese modo de autoflagelo como un acto de egoísmo, lo que hacía que me sintiera grandemente desmerecedora del bienestar por la 'falta imperdonable de tener un ego tan grande'. La sugestión a la que me había llevado a mí misma me nublabo de tal manera que no me parecían de fiar mis sentimientos. No son claros, se me aparecen indefinidos y por ello me juzgo.

Ahora me pregunto si lo que me causa dolor es la falta de claridad o el hecho de que mi mente me juzgue por esa falta de claridad.

Resistirme constantemente a decantarme por la solución única se tradujo en una incomodidad física. Mi corazón se apretaba, se sentía duro, palpitaba más rápido y más fuerte, poniéndome en un estado de alerta. Hubo un tiempo de tregua en que no recuerdo haber sentido la desagradable sensación en el corazón. Pero entonces mi rostro y mi postura empezaron a transformarse.

Añoraba un momento de mi vida en que me sentía genuinamente en paz y emanaba alegría, no porque todo en mi vida estuviera perfecto o porque a veces no sintiera tristeza o enojo, pero me sentía satisfecha conmigo misma, con mis creencias y con la relación que

establecía con mi entorno. Era un estado constante y lo afirmaba y sentía que estaba siendo completamente sincera: “Yo soy feliz”. Habrá que desmenuzar esta idea de felicidad: por aquel momento había tenido la clara sensación de sentirme en otros cuerpos, sentía que podía experimentar mi ser en el cuerpo de una flor que veía al caminar, o sentir que mi percepción podía desdoblarse y percibir desde ese cuerpo estriado que iba sentado en el Transmilenio en el que me dirigía a la universidad. Sentía intensamente una experiencia de unidad, sentía que no había separación real entre los seres, que ellos existían en mí y yo en ellos. Esa sensación, unida a un período de reafirmación de las creencias que mi papá me había inculcado como parte trascendental de mi crianza -y de las que por una temporada había desistido-, henchía mi corazón de emoción y colmaba mi experiencia de un entusiasmo y confianza desbordados. Sentía el presente intensamente y a todo ello le llamé “felicidad”. Este recuerdo se consolidó, para mi malestar, más que como un anhelo, como una frustración.

La transformación que relevó por un tiempo a las incómodas palpitaciones fue más bien una deformación compelida: mi rostro empezó a escurrirse, las comisuras de mis labios repelieron decididamente mis pómulos, mis párpados se volvieron pesados, gruesos, como pétalos asfixiados por petróleo, oprimiendo mis ojos, mi postura se deformó y se encorvó como queriendo refugiarse, como haciendo cueva. Volvieron a mí los suspiros constantes y empezó a bostezar compulsivamente mi cuerpo sin razón aparente, parecía querer aspirar con esto una bocanada más grande porque el aire se sentía insuficiente. Me recordaba aquel tiempo en que experimenté una larga tusa. Cuando la sensación interna es tan avasalladora, todo en el exterior se aplana.

Ese estado emocional-físico se intensificó con los meses. El aglutinamiento de pequeños eventos aflictivos haciendo nido en mi cuerpo alterado por la inconformidad, provocaba un adelgazamiento de la piel tal, que la carne tomaba su lugar en la superficie. Cualquier palabra inflamaba³, cualquier fenómeno ulceraba. La sensación de sentirme ansiosa se integró

a mi día a día y a casi cualquier actividad, interacción o relación. Buscaba llenar mis horas de experiencias que me enajenaran, procurando mantenerme distraída de mis sensaciones y pensamientos auto recriminatorios. Esa insaciabilidad en mí definió unos objetivos en su mira y redujo actividades y relaciones a sus términos.

Una mañana, como parte de mi tratamiento médico me fue inyectado suero intravenoso. El que me suministran se llama: suero hormonal femenino. Había leído en internet sobre el síndrome premenstrual y efectivamente había identificado síntomas como los atribuidos al síndrome en mi comportamiento antes de cada periodo cuando empezó a descontrolarse mi ciclo, hace ya unos cuatro años. Entonces me fue más fácil explicar por qué de repente estaba más presta a sentirme ofendida, o triste o a sentir rabia, me percaté de que esta disposición emocional coincidía con ese momento del mes. Esa mañana estaba rutinariamente decaída pero el influjo del suero me golpeó. En ese momento no era consciente de ello. El enojo empezó a arder en mi interior. Me subí al Transmilenio y mi mente puso en bandeja de plata todo lo que por entonces me preocupaba, me causaba dolor, frustración, rabia, desconsuelo... Iba hacia el humedal en la universidad a realizar una de las prácticas que allí estaba generando, en el trayecto me sentí profundamente triste y, al llegar, infinitamente sola. Rabiosa discutí telefónicamente con un ser querido hasta estallar en llanto frente a los alcaravanes. Después del pico de mi explosión, pude empezar a calmarme y a pensar más lentamente. Fue entonces cuando hice la conexión entre el suero y el ascenso repentino de mi sensación general de malestar. Claramente lo que hizo el suero no fue deprimirme, sino reforzar la sensación depresiva que ya moraba en mí desde tiempo atrás.

El pensamiento de que yo estaba evadiendo mi deber conmigo misma me disponía a temer por escenarios futuros catastróficos en los que yo, como consecuencia de haber cargado con la culpa de no atender la **URGENCIA** a tiempo, sufría de alguna terrible enfermedad.

Pero mi terquedad alimentada por mi temor al cambio era más poderosa que mi temor por la enfermedad. Entonces un día empecé a sentir que en lugar de integrar mi ser (cuerpo, mente, espíritu, aspiración espiritual de vieja data en mí), lo que estaba consiguiendo al resistirme a escuchar esa voz interior era una escisión desgarradora y dolorosa.

El acercamiento del fin de año alimentó en mi cuerpo la inminente necesidad de atender la **URGENCIA**, subterráneamente persuadiendo a mi mente de poner un ultimátum a mi terquedad. Antes del 24 de diciembre decidí que algo, aunque no fuera lo que sugería la voz, debía cambiar en mi vida. Me sugerí que debía identificar los aspectos de mi vida que me causaban ansiedad y alejarme de ellos.

Pretendí ejercitar mi fuerza de voluntad haciéndole frente, mediante el razonamiento, a situaciones que me causaban ansiedad, pero de las que no podía prescindir. Pero terminé enfadada reclamando a otros por no cumplir con mis expectativas o no actuar de la forma en que yo creía que era correcta, sin percatarme de que estaba cayendo en ataques a modos de ser que formaban parte de la identidad del otro. En otras palabras, me estaba desquitando con quienes no tenían por qué sufrir mi conflicto. De todo esto no me hice consciente por mí misma, la situación llegó a afectar a mi pareja de tal modo que él fue quien hizo el reclamo por mis cada vez más recurrentes ataques.

Todo este coctel de emociones vertiginosas y confrontaciones internas y externas me llevó a concluir, en ese momento, que mi nivel de inmadurez emocional me hacía desmerecedora de mi relación de pareja. Me comparaba y me menospreciaba. Entonces una noche exploté y me convencí de que debía terminar mi relación. Esa determinación me trajo mucho alivio, a la vez que mucho dolor. Esa sensación confirmaba mis pensamientos recriminatorios y la idea mártir de que yo 'siempre tendría que sacrificarme para redimir mis culpas o mis insuficiencias'. Me tomé un tiempo para llevar a cabo mi decisión y cuando por fin la comuniqué con mi pareja, la conversación que tuvimos me disuadió de darle fin a nuestra relación.

Lo que supuso para mi cuerpo la reanudación de la emboscada a mi tranquilidad, pero esta vez con la fuerza de un desastre natural. El 31 de diciembre, mi cuerpo ya había hecho asimilar a mi mente que la **URGENCIA** debía estar resuelta para la llegada del nuevo año.

En la mañana del 31 sufrí un pequeño accidente: me machuqué muy fuertemente la punta del dedo índice de la mano izquierda. Entonces el malestar del corazón acelerándose estuvo acompañado de un constante dolor en el dedo. Me tomé una Buscapina pensando que me aliviaría el dolor. Al parecer, la sugestión y el hielo lograron aliviarme, pero a las 11:00 p.m. volvió la ola de malestar. Según yo, el dedo estaba despertándose, así que me tomé otra Buscapina, pero una invitada me advirtió que ese no era el analgésico indicado para ese tipo de dolor y me dijo que tenía que tomarme un Ibuprofeno; le dije que no debía tomármelo tan pronto porque me acababa de tomar una pastilla, ella me dijo que no había problema, y me lo tomé, no sin algo de temor.

Esa noche quemé, con un pequeño año viejo, una lista de aquello por lo que me sentía agradecida en el año, una de mis propósitos para el año nuevo y una de lo que quería dejar atrás. Casi todos los muñecos se prendieron y se consumieron sin hacer mayor espectáculo, pero mi pequeño año viejo se tardó mucho en prenderse en llamas y cuando por fin empezó a consumirse, nos sorprendió a quienes observábamos evidenciar que el muñeco parecía estarse consumiendo desde adentro, ahuecando el pecho. La esfera de vacío que se hacía más grande en el pecho del año viejo me resultó más preocupante cuando en el fondo del recipiente en el que se estaba quemando, empezó a escurrirse un charquito rojo, rojo sangre. En este momento no recuerdo qué fue lo que escribí en las últimas dos listas, pero recuerdo sentir que iba a ser realmente un 'año nuevo, vida nueva'.

Me acosté a dormir. Sin embargo, las ondas expansivas del palpito que se originaba en el lecho de mi uña avanzaron hasta resonar en los dedos de los pies, sentí el dolor toda la noche. El primero de enero teníamos un viaje a Riohacha. Mi cuerpo entonces, viendo que nada había cambiado y que el viaje suponía un largo aplazamiento de cualquier pretensión de cambio, convocó todas sus fuerzas para hacerme notar que ya no podía esperar más y apretó mi corazón con una intensidad insoportable. Yo sentía el corazón latir a toda velocidad y sentí mucho temor por mi salud. Le atribuí en parte esa reacción tan desmesurada de mi cuerpo a la situación con las pastillas del día anterior. Sentí que podía ser una gran imprudencia tomar cualquier medicamento, así fueran mis gotas homeopáticas diarias, pero

era hora de tomarme el Ibuprofeno porque el dolor en el dedo era demasiado. Ese día me hice a la idea de que moriría, no porque yo así lo quisiera o porque alguna vez hubiera pensado en prescindir de mi existencia material sino porque yo creía haber llevado a mi cuerpo a un punto de contención extrema de emociones que lo habían deteriorado cardiacamente a tal punto que podía sufrir un infarto en cualquier momento del día.

Durante el vuelo, llevaba en mi bolsito, enrolladas, varias hojas de cuaderno en las que, hacía tres años y medio, me había desahogado de todas las actitudes que yo creía muy reprochables de mi comportamiento. Guardé escondidas esas hojas durante todo ese tiempo. Y poco antes del fin de año las desenrollé y en un envalentonamiento las leí. Allí estaba evidenciada toda la rabia y remordimiento que me produjo, en ese entonces, caer en cuenta de ‘la enorme porción de egocentrismo’ que impregnaba mis acciones y pensamientos camufladamente en casi cualquier aspecto de mi vida. Revivir esa experiencia desde la lectura fue doloroso porque me percaté de todo lo que aún no ha cambiado en mí y me reprochaba, pero también se sentía como probar una pizca del ingrediente necesario para sanar y perdonarme. Pensé: “no sólo yo estoy aquí en la lucha contra mi ego, en últimas, el ego es condición de todos los seres humanos y es precisamente un gran ego que se rehúsa a creerse imperfecto el que me condena por no ser ‘una buena persona’”. Sin embargo, en el avión, creaba en mi mente escenas de algún accidente y pensaba en cómo iba a destruir esas hojas para que nadie pudiera leerlas en el rescate. Las llevaba conmigo porque pretendía quemarlas en La Guajira como un ritual personal.

Al aterrizar, ya estaba algo más convencida de que no había otra solución que finalmente agachar la cabeza y solucionar la URGENCIA. Este pensamiento fungía como acuerdo de paz con mi cuerpo. Pensaba: “puede que haya otra solución, pero el tiempo y mi cuerpo están en contra, no es mi momento de asumir las cosas desde otra perspectiva, no estoy preparada para ello, no tengo que forzarme”.

Llegué al punto de aceptación necesario, no sólo para ponerle un categórico nombre a mi estado de decaimiento y frustración: “depresión”, sino para permitirme hacer lo que me había estado negando a mí misma y que, de no habérmelo prohibido, me habría evitado mucho dolor: contarle a alguien más. Caminando por la playa, bajo la influencia apaciguadora del mar, decidí contarle a mi mamá. Sus palabras avivaron mi esperanza al disipar un poco el ruido de mis emociones y pensamientos, pero mis latidos estaban atentos a cualquier señal de mi deserción.

“Y en esta crisis parece que nada es posible. La paradoja está en que precisamente en ese momento todo es posible. Coinciden el “nada es posible”, con el momento en que “todo se mueve”. Es decir, la crisis no es resultado de algo sino la condición para que algo suceda. La catástrofe no es el fruto de una degeneración, sino la condición de posibilidad para que algo se inaugure” (Pál Pelbart 16)

El arrullo del mar, día tras día, me inducía a entrar en una velocidad distinta. Como en el humedal, los instantes se alargaban indefinidamente. Recordé a los alcaravanes en su ritmo al cazar o al empollar. Mi mente encontró la posibilidad dichosa de lo LENTO. La posibilidad contrapuesta al ‘todo de inmediato’ al que me descubrí condicionada, es la posibilidad del paso a paso, de lo fluido, de la CONFIANZA y de la PACIENCIA, la posibilidad de no tener que resolver todo de una vez.

“La intuición es la guía del alma, que aparece naturalmente en el hombre durante esos instantes en que su mente está calmada. (...) La meta de la ciencia yoga es aquietar la mente para que pueda escuchar con absoluta fidelidad el infalible consejo de la Voz Interior” (Yogananda 157)

Empecé a dudar de que la alarma del cuerpo apuntara realmente a la **URGENCIA**, esa que, en una alianza con “mi voz interior” y mi cuerpo, me había coaccionado a creer que el orden de las cosas era -dicho a grandes rasgos- prescindir de relaciones importantes de mi vida (lo que aparecía como supuesta única solución); empecé a dudar de la culpa: no haber obedecido y seguir en desobediencia; y del malestar: la contradicción interna. Creció en mí la curiosidad de si, en realidad, el malestar y la alarma corporal no tenían que ver, más bien, con una privación infundida por una serie incuantificable de condicionamientos, ideas, creencias y juicios impuestos y autoimpuestos que me mantenían en una sensación de imposibilidad de conectar profundamente con el/lo otro/el presente, en una sensación de anestesia del afecto, de tener el corazón seco dentro de una coraza tenaz, la náusea violenta de querer extirparlo como a la muela del nervio infectado y la impotencia de no tener las zarpas bien filosas para penetrar el pecho.

“tenemos el derecho de desertar de sociabilidades mortíferas, pero bueno, las sociabilidades mortíferas son fáciles de identificar cuando están en el vecino, la familia del otro, etc. Es más difícil cuando uno mismo queda atrapado por ellas como por una garra” (Pál Pelbart 14)

Al llegar de nuevo a casa, se hizo necesario implementar una estrategia para atender, paso a paso, momento a momento, cada pensamiento, sensación y emoción que se asentaban en mí, para hacer espacio, no sólo a la reflexión, sino a la experiencia presente de la sensación. Una especie de terapia con la pretensión de sanar la herida, y que así, dejara de doler: un registro de los hábitos, pensamientos, sensaciones y emociones. Este texto fue escrito como reverberación de ese registro.

Y de esa forma, empezaron a migrar a la punta de mi lengua revelaciones de mis patrones mentales/emocionales. La pequeña semilla de esperanza alcanzó a brotar y a vislumbrar la luz.

superioridad de los que sufre parte de mi familia. Cuando alguien se cree de más valor que otra persona puede llegar a pensar que es en todo aspecto y desde cualquier punto de vista superior.

¿Con qué es que se quiere **convenir** cuando se confunde un ideal excluyente con 'el deber ser', con lo que 'está bien'?

Son muy peligrosas estas amalgamas porque se puede por esta vía llegar a pensar que reproducir exclusiones -arribistas/racistas/xenóforas/homóforas, etc.- es lo moralmente correcto.

¿Quiénes **o que discursos** me han enseñado a **amar**, a relacionarme?

Cuando la situación amerita mi emancipación, los muros de contención tienden a acercarse como si fueran los músculos de una boa constrictor, pero esa cárcel amenazante es el temor, son las expectativas basadas en sociabilidades mortíferas.

¿Cómo es que **yo siento** por los demás?

¿Cuáles son mis **exteriorizaciones** del amor **después de la** emancipación?

¿Hay **algo innato** que **subyace o sólo** queda un **estado abierto** a las **posibilidades**?

¿Cómo quiero vivir?

¿Procurando prevenir o **CONFIAR**?

¿**Desde** dónde estoy deseando?

“La revolución (...) se basa en una reapropiación de los medios de reproducción, reapropiación por tanto del “saber-del-cuerpo”, de la sexualidad, de los afectos, del lenguaje, de la imaginación y del deseo”

(Rolnik 21)

La riña que mantuve con ‘mi voz interior’ durante tanto tiempo, había devenido sin que yo lo advirtiera en una subterránea grieta en la idea que tengo de Dios: inconscientemente sentía que estaba deseando obrar en contra de ‘su voluntad’ (voluntad que yo concebía representada en lo que la voz interior decía), lo que me generaba un paralizador conflicto de creencias. La idea de identificarme separada de Dios y con una voluntad distinta me dejaba necesariamente en la impotencia y en la contradicción.

Si tengo una idea de Dios es porque me satisface actualmente, no obstante, la idea de que esa ‘voz interior’ -que propendía a separarme de el/lo otro y de la experiencia del presente- venía de Dios, definitivamente me incomodaba sobremanera, además de parecerme contradictoria e incluso repugnante.

Considerar despojarme de la idea de Dios está dentro de mis posibilidades, sin embargo, justo ahora no es una opción deseable para mí. Por el contrario, me percaté de que el malestar corporal se atenuaba cuando me permitía, tímidamente, considerar la idea de que esa voz no era la ‘voz interior’, sino una especie de guía preventiva, basada en mis condiciones psíquicas, emocionales y corporales actuales, algo así como una mezcla: algo de instinto de supervivencia, intuición y ego.

Resolver esa confrontación de convicciones me devolvió la confianza y a la condición de **POSIBILIDAD.**

“17 de octubre. Todas las cosas son parte del total perfecto y todo lo que haces, dices, piensas y sientes es parte de ello. Por lo tanto, no te limites de ninguna manera; por el contrario, siente que te expandes más y más, abarcando cada vez más. Nunca alcanzarás los límites porque no hay límite. La vida es infinita y eres parte de esa infinitud. Mantén la expansión de tu conciencia. ¿Dónde está ese espíritu íntimo de aventura que te capacita para entrar audazmente en lo desconocido con un sentimiento de verdadero gozo y expectación? Continuar simplemente de la misma manera un día tras otro, no te llevará a ninguna parte y no crecerás espiritualmente. Debes querer avanzar, y cuando tomes tu propia decisión de hacerlo, verás que vas a recibir ayuda de todos lados. El primer movimiento siempre debe ser tuyo. No pierdas tiempo actuando a desgano; por el contrario, da el primer paso audaz y observa cómo en tu vida tendrá lugar un milagro tras otro”

(Caddy 17 de octubre)

Le atribuí las palpitations aceleradas del corazón al temor y entonces se han disipado. ¿El temor a qué?
El temor de mi ser condicionado a ver menguada su preponderancia.

¿Por qué pienso en sistema binario?

¿Por qué no pienso en tres o cuatro o infinidad de otras soluciones?



Notas al final

1 Gesto es el modo en que, al interior de la MITAV, se denomina a la propuesta artística de índole generalmente escénica con la que se concluye el proceso de la Maestría Interdisciplinar en Teatro y Artes Vivas.

2 Léase a la luz de esta definición de madurar: “Dicho de un absceso o de una inflamación localizada: Llegar a un estado en que puede supurar” (DRAE, madurar)

3 Entiéndase por sus dos acepciones definidas por el DRAE “inflamar: 1. tr. Encender algo que arde con facilidad desprendiendo llamas inmediatamente. U. t. c. prnl. 2. tr. Acalorar, enardecer las pasiones y afectos del ánimo. U. t. c. prnl.” (DRAE, inflamar).