

**Proyecto de Grado**

**Notas Poéticas Corporales**

**Julieth Daiana Cruz Lozano**

**Universidad Antonio Nariño**

**Facultad de Artes**

**Programa de Artes Plásticas y Visuales**

**Bogotá**

**2022**

**Notas Poéticas Corporales**

**Proyecto de Grado para optar por el título de Maestra en Artes Plásticas y Visuales**

**Julieth Daiana Cruz Lozano**

**11361812464**

**Director de Proyecto: Norman Gil**

**Universidad Antonio Nariño**

**Facultad de Artes**

**Programa de Artes Plásticas y Visuales**

**Bogotá**

**2022**

***Agradecimientos***

*A ti madre amada, a tu precioso corazón y tu gran cariño que han hecho posibles todos mis sueños, que, —a la vez— son tuyos también, y se impulsan por tu existencia. Te amo.*

## Índice

<b>1</b>	<b>Introducción</b> .....	5
	<i>Afecto</i> .....	6
<b>2</b>	<b>Notas corporales</b> .....	7
2.1	<b>Primer fragmento</b> .....	8
2.2	<b>Segundo fragmento</b> .....	9
2.3	<b>Tercer fragmento</b> .....	11
2.4	<b>Afectos y vida</b> .....	11
<b>3</b>	<b>Aproximaciones plásticas sobre el cuerpo.</b> .....	12
3.1	<b>La mirada sobre la piel</b> .....	12
3.2	<b>Visible e invisible</b> .....	16
3.3	<b>La carta y el cajón</b> .....	16
3.4	<b>Diálogo íntimo</b> .....	17
<b>4</b>	<b>Conclusiones</b> .....	30
<b>5</b>	<b>Bibliografía</b> .....	34

## **1 Introducción**

Este escrito es parte de un estudio reflexivo sobre las emociones y su lugar en el cuerpo, se encuentra dividido en dos partes, donde la primera resume los conceptos básicos del proyecto como lo son el sitio de las emociones, su impacto en el cuerpo, el origen de las mismas y sintetiza un estudio teórico sobre las afecciones emocionales sobre la salud y la vida generalmente. La segunda parte contiene descripciones anecdóticas sobre los procesos plásticos que se dieron gracias a las curiosidades sobre las emociones en el cuerpo, la afectividad, la vulnerabilidad, la construcción de los individuos, el tiempo y su desarrollo posterior en la obra *Notas Poéticas Corporales*. Este segmento narra linealmente el proceso y los descubrimientos que se dieron en medio de la elaboración y exposición de parte de la obra.

*Notas Corporales* cumple una doble función, por una parte, acompaña y relata algunos de los procesos, y por otro lado, enuncia y visibiliza aquello que nos atraviesa y sobre lo cual debemos tener plena conciencia y responsabilidad por todo lo que deviene, las relaciones con todo lo distinto a nosotros mismos.

***Afecto***

*Aproximación, cercanía y efecto.*

## Parte I

### 2 Notas corporales

Sólo a través del cuerpo podemos experimentar y percibir el mundo. Tenemos un cuerpo sensible, vulnerable, que es afectado y a la vez, afecta. Nuestra existencia se encuentra constituida por las relaciones que establecemos con los otros y el entorno, el contacto con el mundo es a su vez un contacto con nosotros mismos, porque la experiencia se adquiere en la medida en que interactuamos con aquello distinto a nosotros que, al mismo tiempo, nos remite al propio sentir. Percibimos por medio de los sentidos, generadores de sensaciones que después nos producen emociones y sentimientos.

Las emociones y los sentimientos se hacen presentes en el cuerpo: sin él no serían posibles, estos se sienten o manifiestan de varias formas en cada parte, y se concentran en unos lugares más que en otros. La diferencia entre ellos radica en la durabilidad e intensidad; las emociones se originan por algo que nos sobreviene y son puramente un estado de impacto. Presentándose así como fuertes, rápidas y efímeras, contrarias a los sentimientos, los cuales se revelan y son menos intensos, pero conscientes y perdurables, desde que exista algo que los estimule. De no ser así desaparecerán de la misma forma.

Las emociones no transitan únicamente en los lugares de lo intangible, sino que se conciben como sensaciones corporales, gestos y movimientos. Son influenciadas por algo externo, actúan sobre nosotros y se dan a través de los encuentros con los otros. Somos la suma de experiencias que vivimos en tanto que generamos vínculos. Nuestra vida está permeada por las relaciones y lo que estas nos suscitan, estamos en construcción constante y conjunta. Por ello, es necesario detenernos frente a la responsabilidad que nos procura la proximidad, los vínculos y

el compromiso de nuestras propias acciones que son causa y consecuencia, en nosotros mismos, en los otros y en el mundo.

Reconocer que las emociones afectan sobre la vida misma, es imprescindible, no sólo desde un aspecto psicológico –que no es algo menor, ya que influye en nuestra forma de ser, de existir y es subjetiva-, sino también a partir de sus implicaciones físicas que son perceptibles y tangibles. Las emociones fuertes afectan el cuerpo, produciendo malestares físicos internos y externos, perjudicando la salud; cuando estas no se gestionan adecuadamente pueden llegar a somatizarse e incluso afectar los órganos, debilitarlos y deteriorarlos. Por ejemplo, cuando se experimentan emociones prolongadas estas pueden ocasionar reacciones fisiológicas sobre la respiración, la piel y también sobre las conductas alimenticias. Lo cual, desencadena otros problemas.

## **2.1 Primer fragmento**

Nos encontramos constituidos por vínculos que nos marcan a lo largo de nuestra existencia. Tenemos un cuerpo que es el medio por el cual sentimos y donde se originan las emociones. Desde los primeros años podemos descubrirnos mediante nuestras percepciones y lo que nos despierta aquello que está fuera de nosotros, esto se nos inscribe por el resto de nuestras vidas. La relación que existe entre el recuerdo y las emociones es muy estrecha, debido a que, nada que no nos haya conmovido de alguna forma permanece en nosotros. Cada relación y la emoción que la acompaña -sobre todo cuando el mundo se percibe tan nuevo y estamos descubriéndolo- nos conforma día a día. En nuestra forma de pensar, actuar y relacionarnos. Todos los acontecimientos a los que estamos permanentemente expuestos no pasan sin dejar algo en nosotros. La experiencia parte siempre de lo desconocido y nos forma individualmente.



“La formación del sí mismo, como es tratada en las diferentes teorías de la socialización y también en el psicoanálisis, no se desarrolla como una mera adquisición y modificación de roles, sino como un proceso expuesto a crisis e impregnado por vínculos y separaciones afectivas”. (Waldenfels, B. 2006:130)

Existe un sentimiento particular que destaca cuando lo experimentamos por provocar emociones muy fuertes: El amor -al contemplarlo o en la ausencia de este-. Iniciando por los vínculos que adquirimos con el núcleo familiar, nuestra vida se escribe por medio de estas vivencias. Esto no significa, necesariamente, que las repliquemos; es subjetivo, pero si nos vemos influenciados por ello. En el transcurso de nuestra existencia vamos conociendo más sobre nuestro entorno, sobre los otros y a la vez, nos conocemos y construimos a nosotros mismos, fundamentalmente compuestos por los afectos.

## **2.2 Segundo fragmento**

El lugar de las emociones es el cuerpo. Hay emociones que se presentan más fuertes que otras, se caracterizan por signos corporales y causan sensaciones en varias zonas del cuerpo (en algunas con mayor agudeza). Las sensaciones que acompañan las emociones pueden mostrarse como sutiles o vehementes, y corresponden al momento de la emoción; sí esta se encuentra en su punto más alto o se prolonga, se percibirá corporalmente con mayor detalle. Por ejemplo, la parte superior del cuerpo es la que abarca las emociones más fuertes. El tronco al ser el lugar que contiene los órganos más importantes, se ve cargado por la activación fisiológica de las emociones. Este soporta los movimientos de las extremidades y las afecciones de la espalda, los hombros y el pecho. En la parte superior del cuerpo las emociones se expanden y se sienten de forma más contundente

Experimentamos las emociones corporalmente en 5 zonas principales:

La columna vertebral: Es la parte del cuerpo en la que el peso es soportado, este peso también puede ser concebido por emociones, de allí el cansancio o el peso que experimentamos en la espalda cuando una situación en particular nos inquieta.

El cuello: Funciona como una especie de embudo que filtra las emociones, de allí la sensación del nudo en la garganta. Esta sensación se da porque las emociones intensas que el tronco experimenta después se movilizan hacia la cabeza a través del cuello para ser expresadas en gestos o palabras.

Los hombros: Cargan todo el peso de la caja torácica, por ende, las emociones que recorren esa zona.

El pecho: Es la zona donde se focalizan las emociones y los sentimientos, aquí se amplían y se sienten de forma más densa a comparación de otros lugares del cuerpo, ya que, en el, hay varios órganos que se ven alterados por la emoción que los afecta, por ejemplo, el ritmo de la respiración puede cambiar dependiendo de la emoción que nos impresione, haciendo expandir o constreñir a los pulmones de forma irregular, de la misma manera puede ocurrir con el corazón, el dolor en el corazón –en el caso de la tristeza- puede provocar sensación de presión o ahogo debido a las respuestas de nuestro organismo, donde las hormonas del estrés que se liberan bajo este estado pueden ocasionar afecciones centrales.

La región abdominal: Es la parte más expuesta del cuerpo, aquí se encuentran órganos que cumplen funciones complejas, y las emociones se extienden por toda esta región. Las emociones se sienten de distintas maneras en esta zona: desde sensaciones agradables como puede ser el cosquilleo, hasta molestias por emociones negativas y se reflejan en la digestión.

Conseguimos comprender el mundo sólo en la medida en que lo experimentamos, en que vemos, escuchamos y sentimos todo lo que nos rodea.

### **2.3 Tercer fragmento**

#### **2.4 Afectos y vida**

Hay en particular, una dimensión que impresiona nuestras vidas en el tiempo. Al reflexionar sobre nosotros mismos, podemos percatarnos de que somos una construcción continua de un ser que se impregna por lo demás.

Por esta razón la palabra afecto es adecuada para referirnos a aquello que sentimos. Hay sentimientos que podemos describir de forma más específica y profunda, pero en general, podríamos afirmar, que todos estamos marcados por los afectos. Todos hemos sido afectados por alguien o algo. Habitualmente la palabra se usa para referir el sentimiento del amor o para enunciar el cariño que sentimos hacia otros, -diferenciando los niveles de gravedad que contemplan las palabras-. Pero esta palabra, característicamente, acoge la esencia de cualquier tipo de relación, es decir, comprende la premisa de ser *afectados-por*. Cuando hacemos contacto con los otros inmediatamente se establece una relación de afecto, donde lo que haga el otro de alguna forma afecta e importa, “Somos capaces de responder, de reaccionar, de ser afectados únicamente en cuanto nunca estamos totalmente con nosotros mismos” (Waldenfels, B. 2006:139)

“El lugar de los sentimientos que debemos pensar como páthicos no se encuentra ni en las cosas ni en el alma o el espíritu. Presupone un ser que no está ni totalmente fuera de sí, como las cosas extensas de la naturaleza, ni totalmente en sí mismo, como el espíritu puro. Su lugar es el cuerpo (Leib) que se siente a sí mismo al sentir algo diferente y a alguien diferente de sí, el

que en su propia actividad está constantemente expuesto a actuaciones ajenas”. (Waldenfels, B. 2006:138)

## Parte II

### 3 Aproximaciones plásticas sobre el cuerpo.

#### 3.1 La mirada sobre la piel

#### Figura 1

#### *Poema IV*



*Nota.* Fotografía perteneciente a la serie *Notas Poéticas Corporales*. Archivo personal 2022.

Cuerpo complejo en toda su composición comunicativo en todas sus formas.

Mis indagaciones sobre las emociones, en un primer momento, se dieron desde un lugar íntimo, donde explore mis propios sentimientos y reafirme su ubicación: El cuerpo; aquí indudablemente es donde podía describir con certeza que se daban. Me enfoqué en las sensaciones que estos me producían y cuanto impresionaban mi propia vida. Así, comencé un par de estudios reflexivos en torno a ellas y su origen: La experiencia, el contacto con todo lo distinto al propio cuerpo.

A través del lente fotográfico fragmenté el cuerpo e hice énfasis en las partes donde podía ubicar dichas sensaciones corporales con mayor exactitud y más tarde acompañé las fotografías de poemas que develaran tales sensaciones.

He creído ser inmortal,  
 tener el universo en las palmas,  
 poder resolver lo imposible  
 cuando las mariposas en mi vientre  
 me han hecho volar junto con ellas,  
 y he pasado  
 de cavar un laberinto en un panteón  
 donde nunca me encontré  
 a elevarme en el cielo,  
 y he padecido,  
 malos aterrizajes,  
 sufrido complejos vuelos,  
 que han averiado mis sentimientos,  
 he tenido la idea de mutilarlos  
 para que no me hagan pasar  
 el malestar de sentirlos  
 tan densos que creo poder tocarlos,  
 adheridos a mi tronco,  
 apretándome los órganos,  
 constriñéndome las arterias,  
 quitándome la voz.

Cruz. J (2022) *Notas Poéticas Corporales: Poema IV*

El ejercicio fotográfico estuvo permeado de nuevas experiencias, donde lo íntimo trascendió a lo colectivo al acercarme a los otros, dialogar, comprender el impacto de las emociones y cuánto nos afectaban las relaciones interpersonales.

En este periodo de elaboración, me encontré pensando en la mirada que expondría sobre el cuerpo; quería lograr mostrar el cuerpo de forma sensible. Entonces, se dieron encuentros donde compartí algunos descubrimientos sobre las emociones y el cuerpo con distintas personas; estos diálogos incluso, podía notar, brindaban un espacio donde se mostraban más seguras al hablar sobre su sensibilidad, eran charlas muy íntimas, de amigos a amigos, de experiencias a experiencias. Varias de ellas, fueron quienes posaron para las fotografías, y en estas conversaciones se revelaban aspectos que comúnmente son minimizados, y la atención presente se daba para entender, entendernos a nosotros mismos y también a los demás. Solían ser muy anecdóticas, se abordaban temas sobre sensaciones y descripciones de las emociones, donde posteriormente podía comparar unas con otras y hallar grandes similitudes; el dolor en el pecho o el vacío, el nudo en la garganta, los dolores en la espalda u hombros eran sensaciones que se describían muy a menudo, por esta razón mis fotografías se ubicaron principalmente en la parte superior del cuerpo, ya que, en esta zona, todas las emociones afectan de algún modo y se concentran de forma más densa allí que en otros fragmentos del cuerpo.

Mi mirada se enfocó en la captura del cuerpo sensible, de la piel que siente. Por medio de un estudio de luz y a través de los encuadres busqué una sensación delicada y táctil a la vista sobre la piel desnuda, haciendo alegoría a la vulnerabilidad del cuerpo. La luz que utilicé fue específica, en una hora y en un entorno.

Luz natural que venía de ventanales o que se colaba por las hojas de los árboles.

**Figura 2***Árbol-Cuerpo*

*Nota.* Alusión poética: Luz dorada, que mostraba sutil la textura de la piel, de cuerpos que posaban sublimes, divinizados por los rayos del sol. Archivo personal 2022.

### 3.2 Visible e invisible

En medio de las charlas, me preguntaron ¿cómo quería hacer visible aquello invisible?, ¿cómo podía mostrar las emociones y por qué hacerlo a través del cuerpo?, así que pensé en la afirmación de lo “invisible”, y me cuestioné esta condición sobre las emociones, también respecto a si realmente alguna vez han sido de esa forma, rápidamente concluí que no, todo lo contrario, son tan perceptibles, pero hemos hecho grandes esfuerzos por invisibilizarlas.

Nuestros sentimientos y emociones viven en nuestra corporalidad, nos afectan y se manifiestan por medio de ella. Bastaría ver a una persona cuando está triste y observar su cuerpo doblegarse por el peso, bastaría ver a un enamorado y sus miradas hacía aquel que despierta el sentimiento del amor, o bastaría ver lo que contiene un abrazo, donde el sentir se traduce en brazos que se despliegan y se rodean los unos con los otros.

“Los otros hombres jamás son para mí puro espíritu: sólo los conozco a través de sus miradas, sus gestos, sus palabras, en resumen, a través de su cuerpo” (Merleau-Ponty, 2003:48)

### 3.3 La carta y el cajón

La carta de amor tiene una peculiaridad, y es la de durar en el tiempo, -es un elemento que simboliza lo que se teje en nosotros- las cartas, como los recuerdos, se guardan después de que incluso las personas han cumplido su tránsito en las respectivas vidas, pero en este caso, se contemplan tan valiosas que perduran.

Tienen valor en sí mismas, como tiempo que se materializa, como sentimiento que se plasma y queda. La carta es recuerdo, el recuerdo es aquello que se marca, y sólo algo se marca siempre y cuando nos haya emocionado de alguna manera.

A las cartas se vuelve con el tiempo, ellas permanecen en el mismo por su intrínseco valor, y a la



vez, nos retornan hacía momentos específicos. Tan simples que son complejas, papeles escritos que cumplen la función de declarar sentimientos que perduran allí, y se hacen eternas en el presente. La carta es un símbolo del amor.

Algunas veces procuramos resguardarlas u ocultar sus revelaciones íntimas, los muebles y los cajones empiezan a adquirir un valor emocional a la par, debido a que estos son los que las protegen generalmente. Los cajones son el refugio de las palabras sentimentales que guardan un nombre y una intención.

### **3.4 Diálogo íntimo**

Es intimidad el momento de la escritura y quien pretende describir con palabras sus sentimientos más profundos.

El sentimiento y la memoria en una hoja de papel... así empecé a escribir mis propias cartas de amor que surgían más como un impulso por querer desahogar, en estas era más fácil para mí poder explicar, exteriorizar y entender mis emociones y sentimientos. Al releer las palabras una vez finalizados los escritos estas configuraban imágenes poéticas.

Así, pensé en crear un dispositivo que expresara estas percepciones que se asomaban como algo íntimo y pretendía trasladarlas a un espacio común o público, donde también otros pudieran leerse y comprenderse desde lo que procuraba el mismo acto, quería crear un espacio para expresar sentimientos, donde estos fueran un poco más “visibles”. Así, pensé en una estética que evocara lo querido y lo sentimental, donde los elementos significaran, tuvieran un tiempo y una carga emocional. Entonces, realicé una instalación que comprendía un mueble con rosas disecadas en su interior. Rosas que pretendían evocar recuerdos, afectos y tiempo.

(...)Para aprender el arte del olvido.

Un símbolo, una rosa, te desgarrar

y te puede matar una guitarra. (...) (Borges J. (1964), El otro, el mismo:1964)

### **Figura 3**

*Fragilidad*



*Nota.* Registro fotográfico-poético de un fragmento de la pieza instalativa que comprendía un Chifonier, cartas de amor, rosas frescas y rosas secas. Archivo personal 2022.

La instalación tuvo lugar en un espacio público, donde permaneció alrededor de tres semanas y la acompañe de una ficha técnica que contenía una breve descripción e indicaba cómo intervenirla dejando cartas de amor escritas a mano.

Al principio mis ideas sobre los resultados fueron algo utópicas respecto a lo que iba a darse, y no por esto fue menos, sino, muy enriquecedor para el estudio. Hubo diferentes reacciones al encontrar este mueble con rosas, hojas de papel, un lápiz y un indicativo que invitaba a dejar cartas de amor en un espacio que parecía hostil, y que esta instalación suavizaba y embellecía. Algunas de las reacciones que se dieron una vez puesta la instalación estaban cargadas de ternura, también de rechazo, de indiferencia, y otras de mucha curiosidad, pero todas dejando siempre algo que aportar. Los primeros días las personas dejaron varias cartas, y me emocionó ver que la obra estaba adquiriendo más significado, la lectura que dieron a ella fue muy breve y los cajones con el paso de los días iban llenándose de cartas, a veces me sentaba a lo lejos a observar que pasaba una vez lo veían, y vi muchas personas detenerse frente al mueble a contemplarlo y resaltaban el olor de las rosas que emanaba de él, un olor, que por supuesto, se había pensado para rememorar.

Esperé un espacio prudente para leer las cartas guardadas, en parte por sorpresa, y porque quería encontrar el momento adecuado para brindarles la atención y el respeto que requerían. Una vez finalizó la etapa de muestra, me dispuse a leer las cartas, y dentro de todo pude reafirmar y reflexionar sobre algunas cosas que había intuido desde mi propia sensibilidad: Los afectos y cuanto impactan nuestra vida.

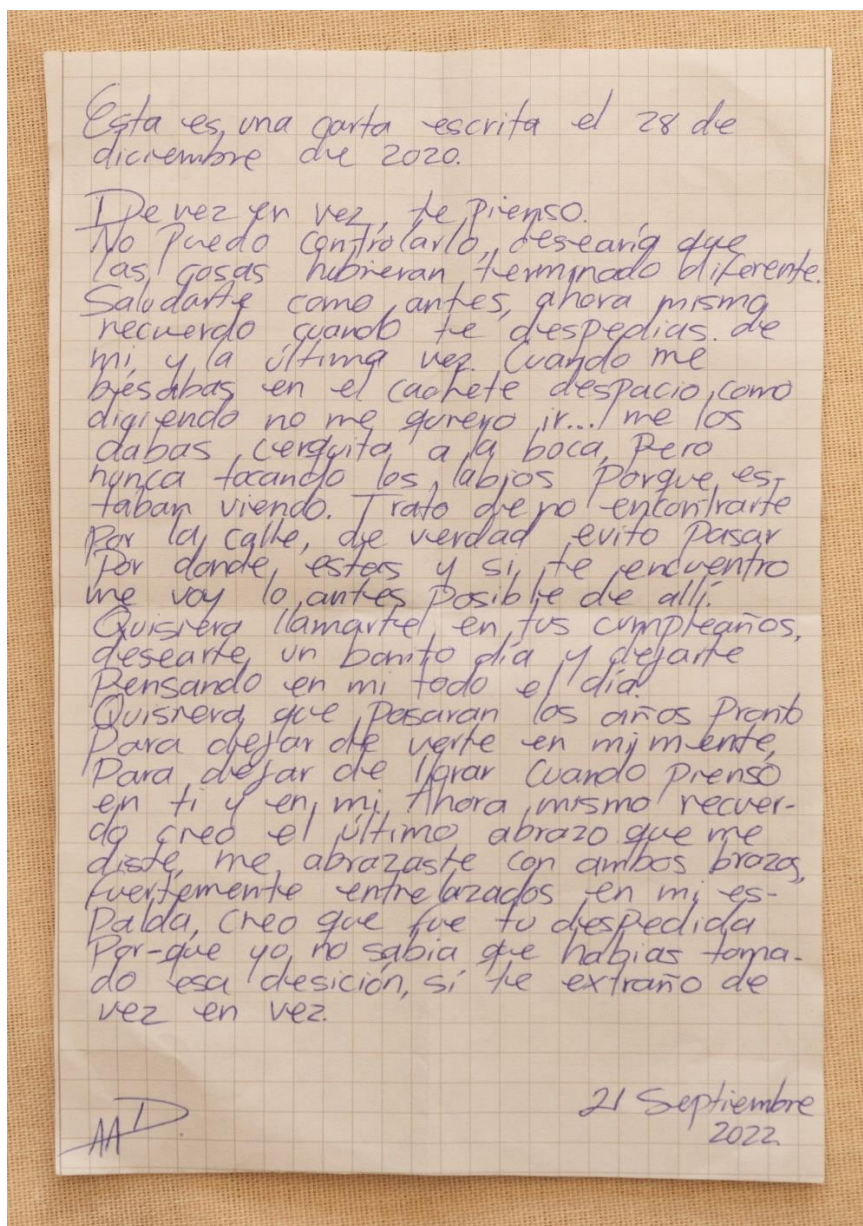
Encontré cartas, que contrario a lo que creía al principio no eran netamente de amores correspondidos, de amores en pareja, benevolentes, o que plasmaran necesariamente sentimientos felices o de enamoramiento. -El indicativo que escribí lo pensé para dar libertad a

las interpretaciones sobre el amor, y también hacía sus remitentes. – por esto, las cartas estaban dirigidas hacía distintas representaciones de este, y la mayoría describían sentimientos tristes, de rabia, melancólicos o de pérdida. Hubo realmente pocas que mostraran bienestar o positivismo, y sin embargo esas pocas también llegaron a conmoverme, algunas de ellas las leí en solitario y a veces las recitaba en salones vacíos, donde las cartas se convertían en absoluto sentimiento.

Había algunas que se enmarcaban en un tiempo, y pensaba precisamente sobre cómo las cosas que nos suceden a lo largo de nuestra vida –sobre todo cuando provienen de las relaciones con los otros- se nos incrustan, permanecen en el tiempo y hacen parte de nosotros.

#### Figura 4

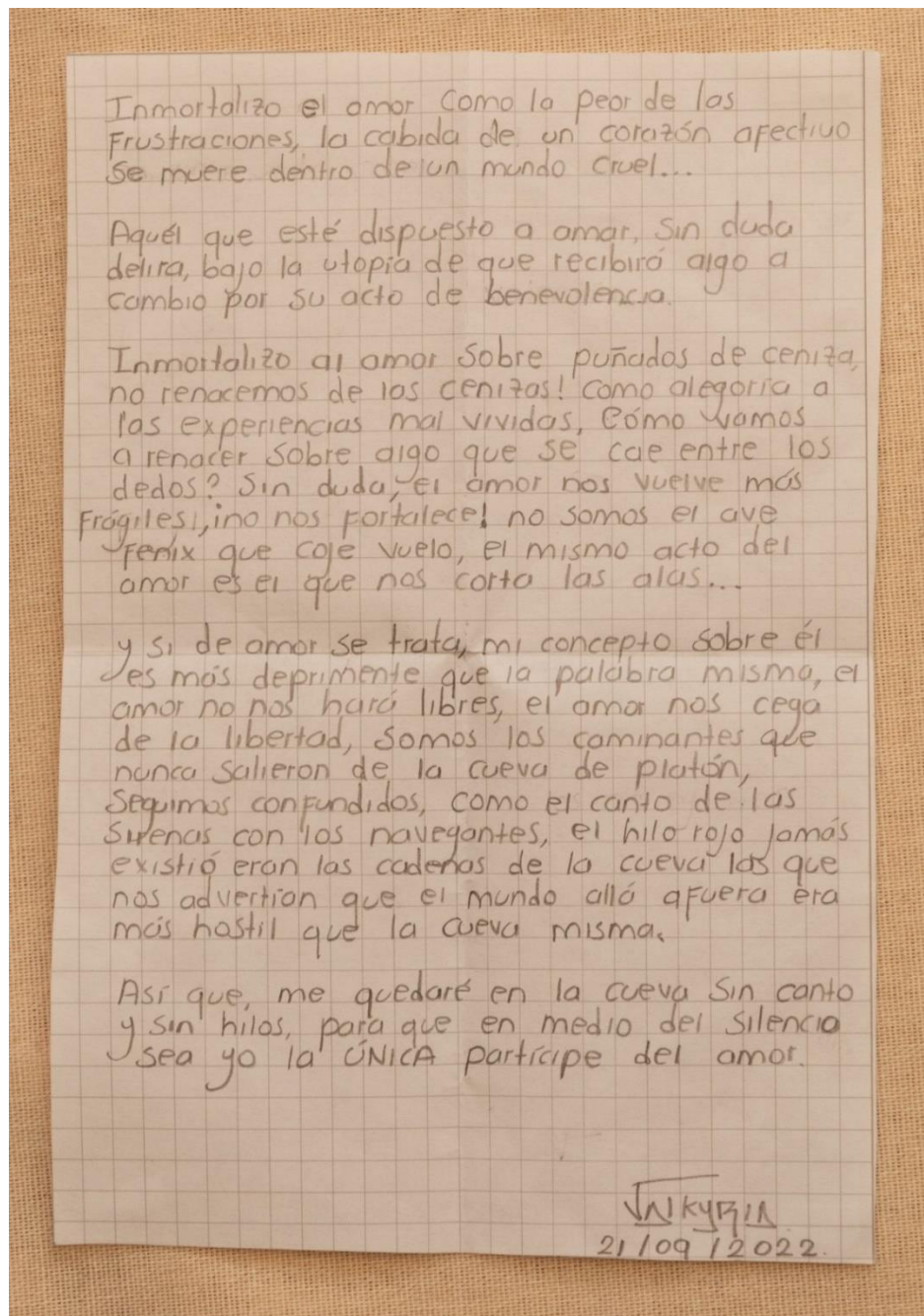
... De vez en vez, te pienso.



*Nota.* Carta encontrada en la pieza instalativa. Corresponde a una transcripción de una carta de amor escrita en el año 2020, acto que contiene tiempo, apego a los recuerdos y presente. Registro personal 2022.

## Figura 5

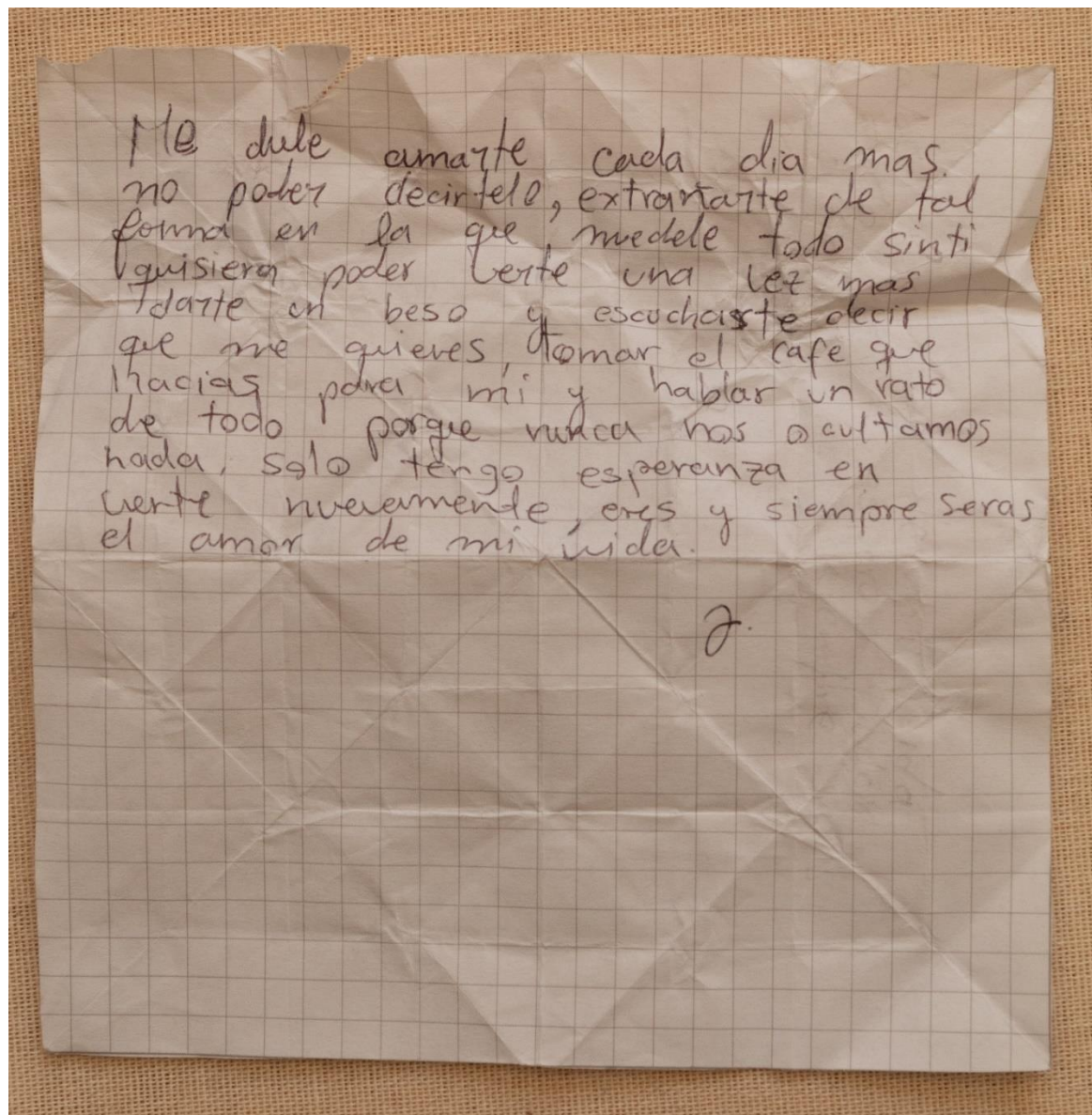
### *Inmortalizo al amor sobre puñados de ceniza*



*Nota.* Carta que devela sentimientos hostiles, pero al finalizar enuncia esperanza, aún, en solitario, sobre el amor. Registro personal 2022.

**Figura 6**

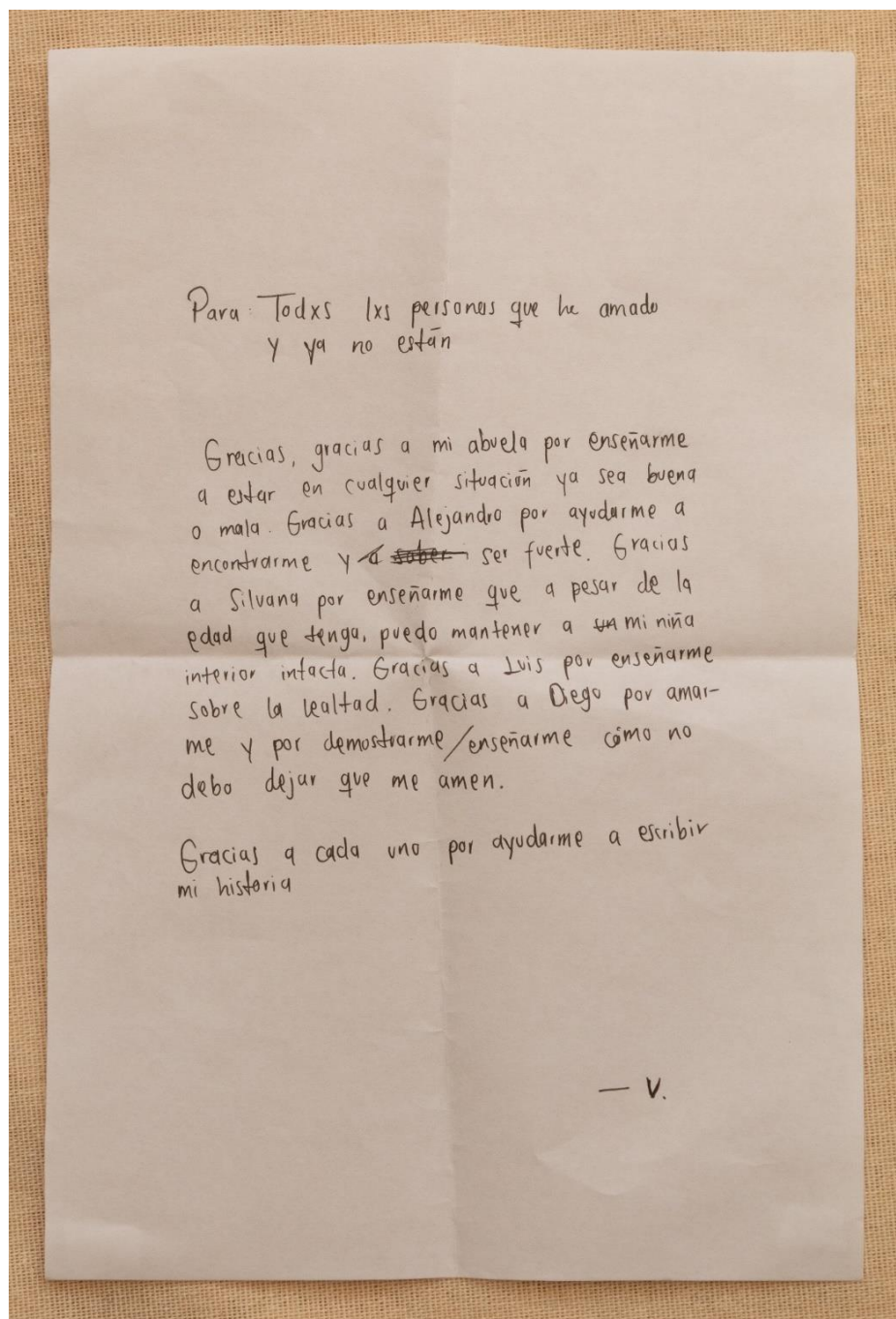
*Eres y siempre serás el amor de mi vida*



*Nota.* El doblar de esta carta estaba hecho en forma de mariposa, es una de las cartas más bonitas que leí en medio de las que se guardaron en el mueble, comprendía dolor, tristeza, pero sobre todo amor... Amor que permanece y promete un para siempre, aún en la ausencia. Archivo personal 2022.

**Figura 7**

*Gracias a cada uno por ayudarme a escribir mi historia*

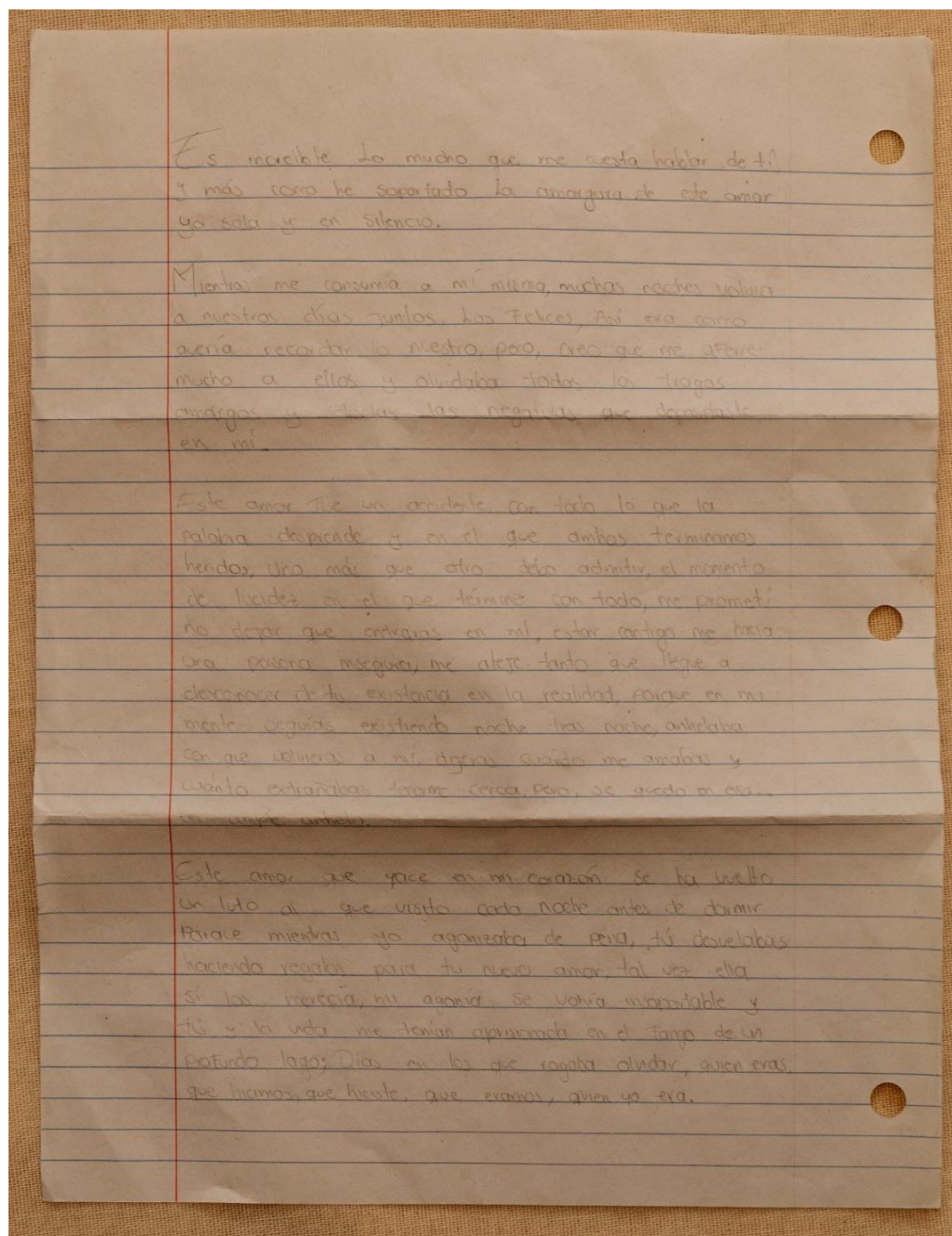


*Nota.* Esta carta es un gran ejemplo del impacto de las relaciones que establecemos con los otros y lo que afectan estas interacciones en nuestra propia vida. Archivo personal 2022.



## Figura 8

*El amor que yace en mi corazón se ha vuelto un luto. Parte I.*

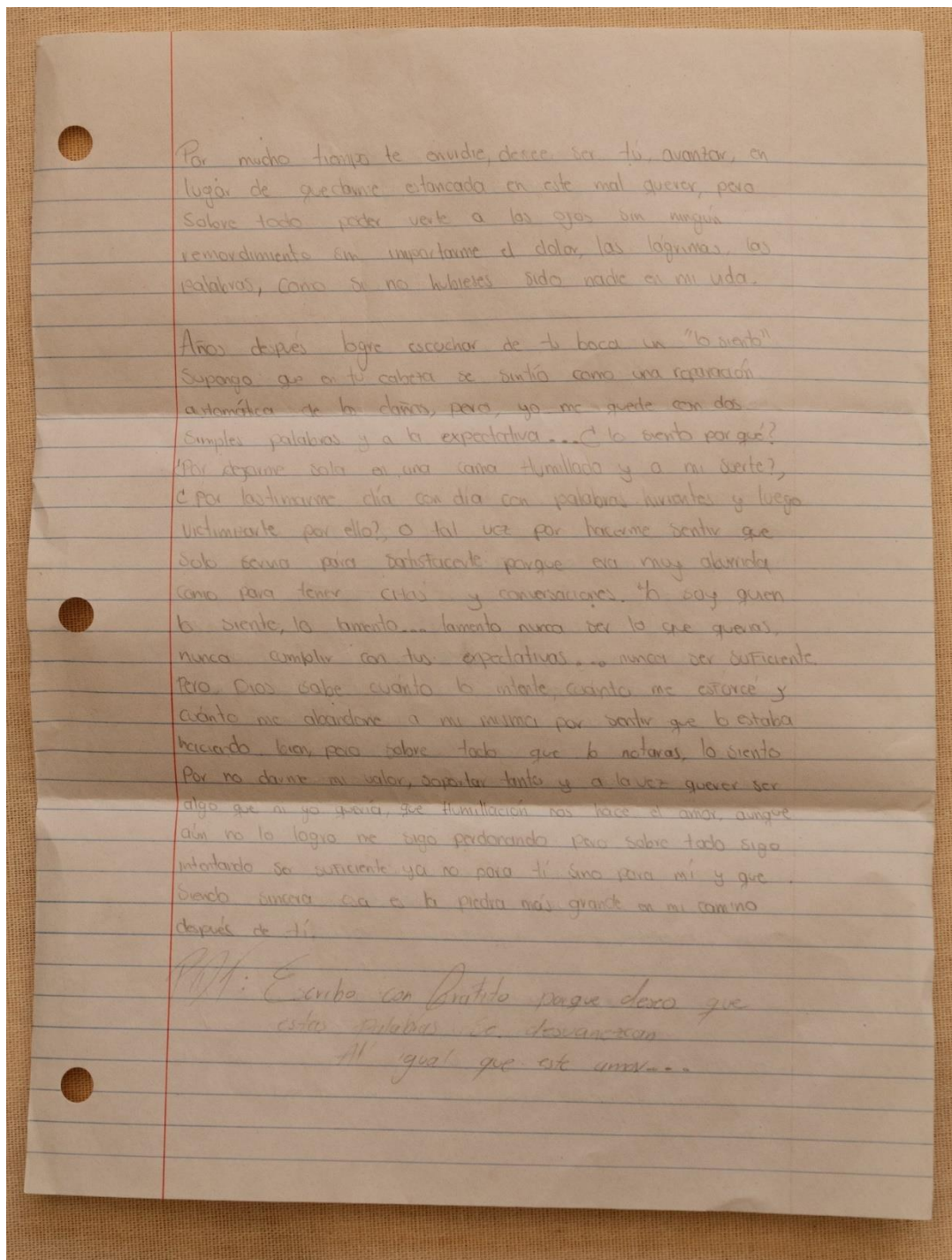


*Nota.* Escrito ubicado en tiempo pasado con sentimientos que se enmarcan en el presente.

Muestra sentimientos de tristeza y anhelo de olvido. Archivo personal 2022.

## Figura 9

*El amor que yace en mi corazón se ha vuelto un luto. Parte II.*



Nota. Archivo personal 2022.

El anonimato en las cartas fue una constante. Esto represento seguridad y confianza, porque no hay una cara ni un nombre al que se le pueda adjudicar una emoción. Nuestro sentir se ha intentado contener tanto evitando mostrar la vulnerabilidad que nos compone, que, al no poder expresarlo de otra forma, la escritura se vuelve el refugio de los sentimientos que se nos atorran en la garganta y aunque intenten esconderse, a veces los esfuerzos no bastan para que se tornen en palabras y sean exteriorizadas, aunque sea sin un rostro.

Ninguna carta fue marcada con un nombre y apellido que pudiese identificar a alguien.

Todas nuestras acciones constituyen un devenir en los otros, es erróneo creer que nuestro estar no pueda afectar sobre la vida de alguien. Este acto –que parece tan pequeño-, de tomar un papel, tiempo y decodificar emociones en un momento en que estamos inmersos en la inmediatez en realidad abarca y significa tanto.

Todas las percepciones sobre el amor están cargadas de historia personal.

**Figura 10***Poema XIII*

*Nota.* Fotografía perteneciente a la serie *Notas Poéticas Corporales*. Archivo personal 2022.

Ojos cándidos se hacen melancólicos  
al preguntar por el querer.  
En mis adentros tengo aferradas a las entrañas  
historias jamás mencionadas.  
Cuando cuestionan sobre el amor,  
mis labios no esbozan una sola palabra.  
Y me alejo,  
tiernamente me alejo,  
sonriente de nostalgia,  
guardando los secretos más bellos  
y dolientes  
dentro de mis costillas,  
en los pliegues de mis ojos,  
donde de cuando en vez  
tu nombre me roza los lagrimales.  
En mis manos, y la promesa ausente  
de un amor  
que ni la amnesia del reloj pudo aligerar,  
con la mirada perdida en el tejer  
y el cariño joven  
perpetuamente grabado,  
en las cartas y las fotografías  
dentro de cajones,  
reviviendo una y otra vez  
lo que alguna vez  
movió mi vida.

### **3.5 Poesía corporal**

La poesía es una experiencia estética, donde todos los sentidos se agudizan, así las descripciones expresadas en los poemas son perfectamente un recuerdo vivido a flor de piel sobre las experiencias. Encontrar las palabras precisas a los sentimientos o las emociones que se presentan en el instante devienen poesía, es cuerpo, es corazón y es pensamiento.

La poesía surge en las cartas de amor -que fueron mis primeros acercamientos plásticos hacia la obra- más tarde evoluciona y se amplía a versos que puntualizan sentimientos. Cuando escribí mis poemas, muchos de ellos fueron inspirados por propias vivencias que quería pausar y eternizar, aunque fuesen por medio de mis palabras, así, mis escritos alimentaban de algún modo mi propio sentir, al recordar, escribir y declamar la poesía.

“En equilibrio a la medianoche, sin esperar nada del soplo de las horas, el poeta se despoja de toda vida inútil; siente la ambivalencia abstracta del ser y del no ser. En las tinieblas ve mejor su propia luz. La soledad le brinda el pensamiento solitario, un pensamiento sin desviación, un pensamiento que se eleva y se apasiona exaltándose puramente.” – (Bachelard. G, 1987:97)

## **4 Conclusiones**

Notas Poéticas Corporales nació desde un lugar íntimo, donde la curiosidad por entender mis propias emociones y sentimientos me llevaron a investigar sobre los efectos de estos sobre el cuerpo, así pude afirmar previas sospechas que tenía por mis propias experiencias.

Por medio de distintos elementos busqué trasladar esto a un lugar donde podía dialogar y mediar con los otros, con el objetivo de que mis percepciones no se quedaran como algo netamente subjetivo y enriquecer los estudios sobre las emociones, las sensaciones, las

afecciones que provocaban las relaciones con todo lo que nos rodea y otorgarles un espacio visible, ya que, frecuentemente, la dimensión de los afectos se ve aplacada por una cultura que ha minimizado el aspecto sensible que comprendemos todos, y esto, a su vez, ha generado una negación incluso de la responsabilidad que tenemos conforme interactuamos con los otros, de este modo, se ha vuelto un problema cíclico, donde quien es afectado teme hablar de sus propios sentimientos al pensar que serán invalidados y quien afecta de algún modo nunca logra plena conciencia de lo que sus actos pueden llegar a repercutir debido al problema inicial, la negación y la poca conciencia frente al impacto. Pensando en esto, quise crear un espacio donde las personas pudieran abrirse y expresar sentimientos que reprimen y a veces ahogan, donde más que nada podían hallar comprensión, ver que estos sentimientos no eran cosa ajena, o poco sentida. Fue así como pensé en simbolizar un lugar sensible, así dispuse un mueble con varios cajones como elemento que guarda, la rosa como símbolo del amor, y las preserve haciendo alusión al tiempo y el recuerdo.

Una vez expuesto el Chifonier en este espacio, muchas personas intervinieron en él dejando cartas de amor, contrario a lo que creía principalmente, no fue difícil que escribieran cartas, desde el primer día de exposición los cajones se fueron llenando de ellas, de cartas que significan tiempo, sentimientos y emociones. Al leerlas pude hacer un análisis general sobre las emociones que más presentes estaban en los escritos, casi todas las cartas expresaban sentimientos en solitario, tristes, de rabia y frustración, todas escritas en el anonimato. Hubo incluso algunas personas que dejaron varias cartas en diferentes días, podía reconocerlo por la letra, la forma en que doblaban el papel o porque dejaban algún tipo de símbolo que las distinguía. La instalación fue el lugar donde podían desahogar cosas que no se atrevían a contarle a nadie más, porque su rostro estaba oculto. Una vez terminé de leer todas las cartas me encontré

algo entristecida por relatos de historias muy fuertes, donde las emociones expresadas incluso manifestaban dolores tan fuertes por desamor, que quitaban motivación y podían llegar a tumbar en cama... Pensé sobre la falta de responsabilidad que tenemos frente a nuestras propias acciones, y lo ideal que sería actuar conforme a la conciencia de nuestro actuar sobre la vida de los otros. Las relaciones nos construyen con el tiempo, la persona que formamos día a día también se compone del paso de la vida de otros.

Muchas veces a lo largo de este estudio, en momentos ajenos al tiempo de investigación y muestra, escuché diferentes historias que hablaban de afectos, especialmente de relaciones interpersonales, de amor. Todos cargando en espaldas historias que de algún modo resonaban en ellos y constituían quienes son, en parte esto fue parte de la inspiración hacia este proyecto, el relato de historias hermosas o desgarradoras que aún se mostraban en las miradas tristes, en las manos tímidas, en el tono de voz al relatar, o en los ojos que se perdían rememorando.

Las historias que más me emocionaron escuchar fueron aquellas narradas por adultos mayores, porque seguían persistiendo aún y con el tiempo en sus memorias y a algunos los seguía afectando, las contaban como parte de su historia de vida. Esto me hacía reconfirmar aquellas afecciones de las que tenía previas sospechas, afecciones que perduraban en el tiempo por la forma en la que impresionan la vida. Las historias contadas a veces se acompañaban de muestras, de vestigios que las rememoraban, como cartas, fotografías y postales, al notar esto mis primeras visiones sobre los elementos simbólicos se adentraban con más fuerza, estos elementos eran representaciones. Algo que destacaba en la mayoría de los momentos, era que estos elementos eran tomados de cajones o muebles que los resguardaban, vi cartas que remontaban incluso cuatro décadas atrás, estos actos reafirmaban el simbolismo de los objetos, y



al desarrollar esto previamente en la obra plástica los elementos se leyeron desde la poética de la memoria y lo emocional.

Por mi parte, mis cartas de amor fueron los poemas que escribí conforme realizaba este proyecto, los poemas escritos son recuerdos, emoción y sentimiento, en ellos yo también podía mostrarme como ser sensible y a través de mis fotografías ubiqué dónde podía experimentar mis sentimientos develados en palabras. La poesía conforme más escribía se volvía cuerpo.

A través de toda esta exposición, las intervenciones de los otros fueron indispensables, para el desarrollo de cada elemento de la obra, para apoyar primeros descubrimientos y visibilizar aquello que suele ser ignorado. Ahora bien, frente a los resultados creo que es importante hablar más frecuentemente sobre las emociones, concederles la importancia que tienen como a los demás aspectos de la vida y comprender los efectos que tienen sobre la misma. Este proyecto busca concientizar y dar un lugar visible a la responsabilidad que nos antecede sobre las relaciones que construimos con todo y todos.

## 5 Bibliografía

Bernhard Waldenfels (2006). El sitio corporal de los sentimientos

recuperado de

<https://signosfilosoficos.izt.uam.mx/index.php/SF/article/download/348/337>

Carmen Trueba Atienza (2009). La teoría aristotélica de las emociones

recuperado de (<https://www.redalyc.org/pdf/343/34316032007.pdf>)

José Antonio Piqueras Rodríguez, Universidad Miguel Hernández de Elche Victoriano Ramos Linares, Servivios Sociales de Callosa de Segura Agustín Ernesto Martínez González, Clínica Neuropsicológica Mayor Luis Armando Oblitas Guadalupe Universidad Intercontinental (2009). Emociones negativas y su impacto en la salud mental y física.

recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134213131007.pdf>

Roland Barthes (1982). Fragmentos

Recuperado de

[http://www.medicinayarte.com/img/biblioteca\\_virtual\\_publica\\_deleuze\\_barthes\\_fragmentos\\_de\\_un\\_discurso\\_amoroso.pdf](http://www.medicinayarte.com/img/biblioteca_virtual_publica_deleuze_barthes_fragmentos_de_un_discurso_amoroso.pdf)

Borges J .(1964) El otro, el mismo

recuperado de <https://www.literatura.us/borges/elotro.html>

Gonzalo Arango (2015). Cartas a Julieta

Gastón Bachelard (1987). La intuición del instante Recuperado de  
<https://www.segnalo.it/TRACCE/sottolampada/TEMPO/Bachelard%20Gaston%20-%20La%20Intuicion%20Del%20Instante.PDF>