HORA PICO
AL ATARDECER

Daniela Beltrán Fajardo
2019

'Hora pico al atardecer' es el proyecto de grado en la modalidad de creación para la carrera de Artes Plásticas y Visuales, escrito por Daniela Beltrán Fajardo y asesorado por el maestro Adrián Gómez.

UNIVERSIDAD DISTRITAL FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS
FACULTAD DE ARTES ASAB

2019



Todas las imágenes y fotografías de esta publicación son autoría de Daniela Beltrán Fajardo.

CONTENIDO

7 Un paseo por el texto

11 EL PUNTO DE PARTIDA

19 BOGOTANIDAD
-*Afán*
22 -*Individualismo*
24 -*Distracción*

28 VELOCIDAD
30 - *Anestesia*
31 - *Fragmentación*

39 PAUSA
42 - *Yo. Consciencia del otro*
44 - *El juego*

53 DESCONEXIÓN
55 - *Vivir en el aquí y en el ahora*
57 - *Tanque de aislamiento sensorial*

60 EN CONCLUSIÓN

65 HORA PICO AL ATARDECER

77 BIBLIOGRAFÍA

Un paseo por el texto

¿Será culpable la ciudad de mantenernos distraídos de nuestros poderes? Soy una habitante y transeúnte de la gran Bogotá: una ciudad urgida de afecto y atención –como cualquier organismo con vida–. Aquí, cohabitamos los seres humanos entre todo tipo de velocidades y sonoridades. Expuestos a infinidad de estímulos sensoriales (naturales y artificiales), vivimos saturados de ruido e información, que si no interpretamos, se convierten en causa de cansancio mental.

Estos factores, han hecho que cada vez sea más difícil valorar nuestra atención y sobre todo, nuestra sensibilidad. Entiéndase sensibilidad no solo como la capacidad de percibir estímulos a través de los sentidos sino también, como la capacidad de traducirlos y cuestionarlos, es decir, de activar una reacción.

En este proyecto de creación y experimentación, transito por las grietas del modo automático que heredamos de la vida en la ciudad: El afán, el individualismo, la desconexión. Entre reflexiones y caminatas, iba descifrando los significados ocultos de pertenecer a un entorno sobretodo urbano, sobretodo humano, diferenciando entre berrinches y verdaderas desigualdades.

Planteo también que, en muchos casos, cuando soberbiamente se percibe que *los demás* son insensibles y agrestes, se debe a que desde nuestro primer lugar –nosotros mismos– nos hemos fragmentado y hemos separado el cuerpo de la consciencia.

En la búsqueda de reparar estos hechos y de re-conectarme con mi humanidad (porque se iba fugando), me dispuse a enfrentarlos, explorando desde mi propio andar, desde mi acciones. Involucré en algunos casos a mis padres y hermanas, quienes me ayudaron a entender que, entre las muchas funciones del arte, se encuentra la de conectarnos con los demás a través de la experiencia. Concebí el arte ante todo como una manera de re-pensar las cosas conocidas y permitirnos las desconocidas, permitirnos aprender jugando y darle un lugar especial a la duda.
Durante la escritura del texto y la realización del laboratorio de acciones en la calle y en la casa, iban surgiendo constantemente pensamientos, preguntas y respuestas que se convierten en DERIVAS y COROLARIOS, estos no son más, sino la manera que encontré de mantenerme anclada en mi hipótesis inicial pero, permitiéndome el cambio y la coherencia con la persona dispersa que soy.

Dado a que todos los ejercicios fueron registrados en video, adjuntos se encuentran todos los fotogramas que representan el video completo de cada acción. Encuentro en ellos una manera poética para referenciar que la acción no acaba ahí; el símbolo de pausa me permite darle un aire de movimiento que es vital para que el lector entienda que este fue un proceso orgánico y sincero que llevó su tiempo y que por ende, las conclusiones aquí registradas tienen permitido seguir mutando.



EL PUNTO DE PARTIDA

Me desperté sintiendo cómo mi energía bordeaba un límite muy bajo. Demasiadas discusiones en casa, demasiada falsedad en las clases, demasiadas fachadas en mí y en todas las personas con quienes me relacionaba. Todas, emociones con un peso que no quería cargar. Me di cuenta que todo el tiempo estaba hablando y hablando sin cavilar. La mayoría de cosas que se pronuncian son innecesarias y hemos hecho del habla el culmen de nuestras expresiones sociales por encima del actuar.

Decidí caminar. Cogí un bus cualquiera y me bajé en un lugar cualquiera, no me importaba a dónde ir. Me fui a la deriva. Sola. Sin mapas, sin reloj, sin audífonos, sin destino. Simplemente iba conmigo y con mi cámara de bolsillo. Caminé despacio, como mi *bogotanidad* no me ha enseñado; bastó con un cambio físico, andar despacio, para que mi actitud y mi perspectiva frente al espacio también cambiara. Pronto me dí cuenta que era la primera vez que andaba por la ciudad sin otro propósito que el de caminarla. Nunca había estado conmigo tanto tiempo, sin pronunciar palabra, sin saber qué seguía, sin saber cuándo dejar de caminar, sin saber cómo ni cuándo volver a casa.

Estuve muda, conmigo y mis pensamientos un buen rato hasta que, en un momento del camino, pude afinar mi escucha. Fuí capaz de escuchar la cantidad de aves que existían al tiempo que los carros y los buses, como si pudiera hacer zoom de oído sobre cada cosa en la que me fijaba para diseccionar sus cualidades y comprender su participación en la escena. Percibí a las personas con las que compartía ese preciso tiempo y espacio como si tuviéramos algo en común a pronunciar, como si algo conectara nuestro andar dejando finas líneas de colores que completaban ese pedazo de paisaje que se renderizaba ante mí.

De repente, me sentí invisible. Me camuflé en las calles de mi ciudad; con sus sonidos, con sus colores, con su clima. Me sumé al paisaje y me sentí mejor. Dejé de sentirme como la única persona llena de problemas y me sentí mejor. Demasiada autoconsciencia es nociva.

Así como no se baña uno dos veces en el mismo río, no se camina por la ciudad de la misma manera, ni con los mismos ojos, ni con el mísmo estado anímico, una y otra vez. Amplié mi banco mental de sonidos, olores y texturas; y supe reconocer mi naturaleza fluida y mutante. Fue entonces cuando miré a mi izquierda, me encontré en el reflejo de una gran puerta de vidrio. La ciudad también podía percibirme.

Enero. 12. 2016



Fotograma de video de registro. Archivo Personal.

Esta es una experiencia que viví previa a la elección del motivo de mi tesis. Fue para mí, un acto revolucionario. No tenía nada que ver con un ejercicio para la academia; lo hice porque no podía dejar de hacerlo, lo hice porque me nació.

Lo traigo a colación, porque fue cuando reconocí mi propio modo automático, mi propia velocidad y porque fue el primer síntoma de una causa que no había querido reconocer. Hasta este punto, seguía pensando que se trataba de *los demás,* que el problema radicaba en que todos eran unos ansiosos menos yo, todos eran intolerantes menos yo, todos eran rutinarios menos yo.

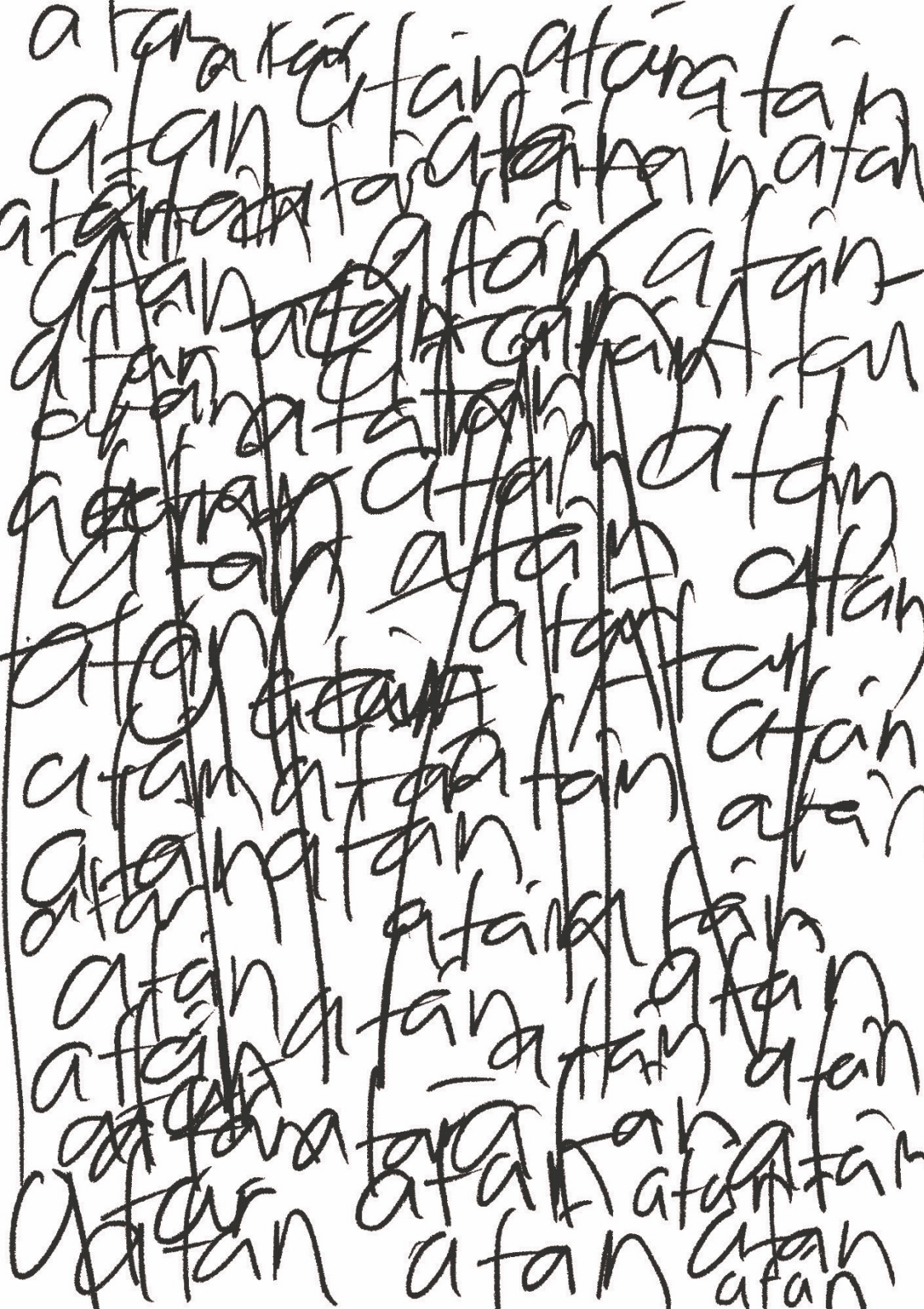
Después de esta experiencia, me percaté de ser todo aquello con lo que estaba en contra: Una persona anestesiada por la rutina –que ni siquiera era la más productiva de las rutinas, sino la rutina de una persona que no tiene otras responsabilidades salvo la de estudiar–.

Caminar despacio por la ciudad en la que llevo viviendo toda mi vida y que aún desconozco, me permitió dos cosas: La primera, identificar qué es lo que tanto me molesta del ritmo de vida en Bogotá; la segunda, cómo se relacionaba mi manera de ser y la del ambiente familiar en la manera como percibía las cosas.

A partir de estas dos observaciones, voy configurando la manera de reconciliar lo que no soporto con lo que soy, aceptando obviamente que es el inicio de la búsqueda, porque cambiar el mundo (mi mundo) es una labor diaria.

La relevancia de este encuentro la hallé cuando le leí a mi hermana Nathalia mi experiencia caminando despacio por la ciudad; me preguntó ¿De verdad hizo eso? le parecía demasiado extraño que alguien viviera situaciones así dentro de la ciudad.

NOTA: La manera en que redacté el siguiente capítulo fue influenciada por la rabia e indignación de un pésimo día y no modifiqué su estructura porque fue aquello que sentí en el momento. Sin embargo, pese a que mi punto de vista evolucionó, no retiro lo escrito porque fue la puerta de entrada para desarrollar mi idea del YO como primer lugar de encuentro y reconciliación.



BOGOTANIDAD

Bogotá es una ciudad desenfrenada. Fría. Carente de amor. Sin compasión. Sin empatía. Quienes la componen, en su mayoría no han nacido aquí. Todos han llegado por razones distintas. Aquí todos caminan rápido, se protegen. Visten oscuro. Evitan cualquier roce de manos con el prójimo de la misma varilla del transmilenio. No hay contacto visual. Nadie escucha.

En la ciudad no se crece viendo las temporadas de cosecha, tampoco entendiendo el por qué de las crecidas de los ríos; por el contrario, se crece sintiendo que no se sabe cuando algo va a pasar. No se sabe si en el transcurso de un mismo día lloverá o hará calor, si será conveniente cargar gafas de sol o sombrilla. Los rolos somos inestables, como su clima.

Los rolos también somos pues, muy precavidos, tanto, que cruzamos la línea de la precaución a la de predisposición en cuestión de segundos. No podemos dejar pasar nada, nos fijamos en el defecto, nuestra atención está en todos los demás, menos en nuestros propios actos, no cedemos una pausa a reconsiderar si nuestras acciones favorecen a aquello que nos disgusta y no podemos controlar.

Afán

El afán es la excusa favorita de los bogotanos. En esta ciudad donde todo queda lejos, la mayoría de personas desea atravesar rápido y a toda costa cada trayecto, para llegar a sus destinos a que se pase el tiempo volando y así, después devolverse velozmente a su hogar. Es normal que se tome este pensamiento como el modus operandi general. Hemos mentalizado que el tiempo lo dictan los trancones y la hora pico, para esto, se toman medidas como subir como sea al primer bus que pase, colarse en las filas, no cruzar por los puentes, no esperar a que cambie el semáforo y no mantener la derecha en las escaleras. Estos son los ejemplos más básicos de lo que significa pensar que mi afán vale más y está por encima de cualquier otro. ¿Qué hacen las personas con el tiempo que se ahorran tomando estas atravesadas decisiones? Parece que todo aquí fuera una competencia.

En Bogotá se le rinde culto a la velocidad. Se valora lo exprés. El rolo no camina, trota, y se convierte en una amenaza todo aquel que con su caminar despacio interrumpa el modo automático del tránsito en las aceras. Es cierto que todos vivimos ocupados y siempre hay cosas por hacer, pero no tendría uno que justificarse pasando por encima de los demás, sustentando la incapacidad de controlar nuestro tiempo.

Individualismo

No se puede vivir en calma con cerca de 8 millones de habitantes desesperados por tener siempre la razón. El rolo está siempre predispuesto a discutir, NUNCA A ESCUCHAR. Es capaz de hacer lo que sea porque su versión de las cosas sea la única que valga y no

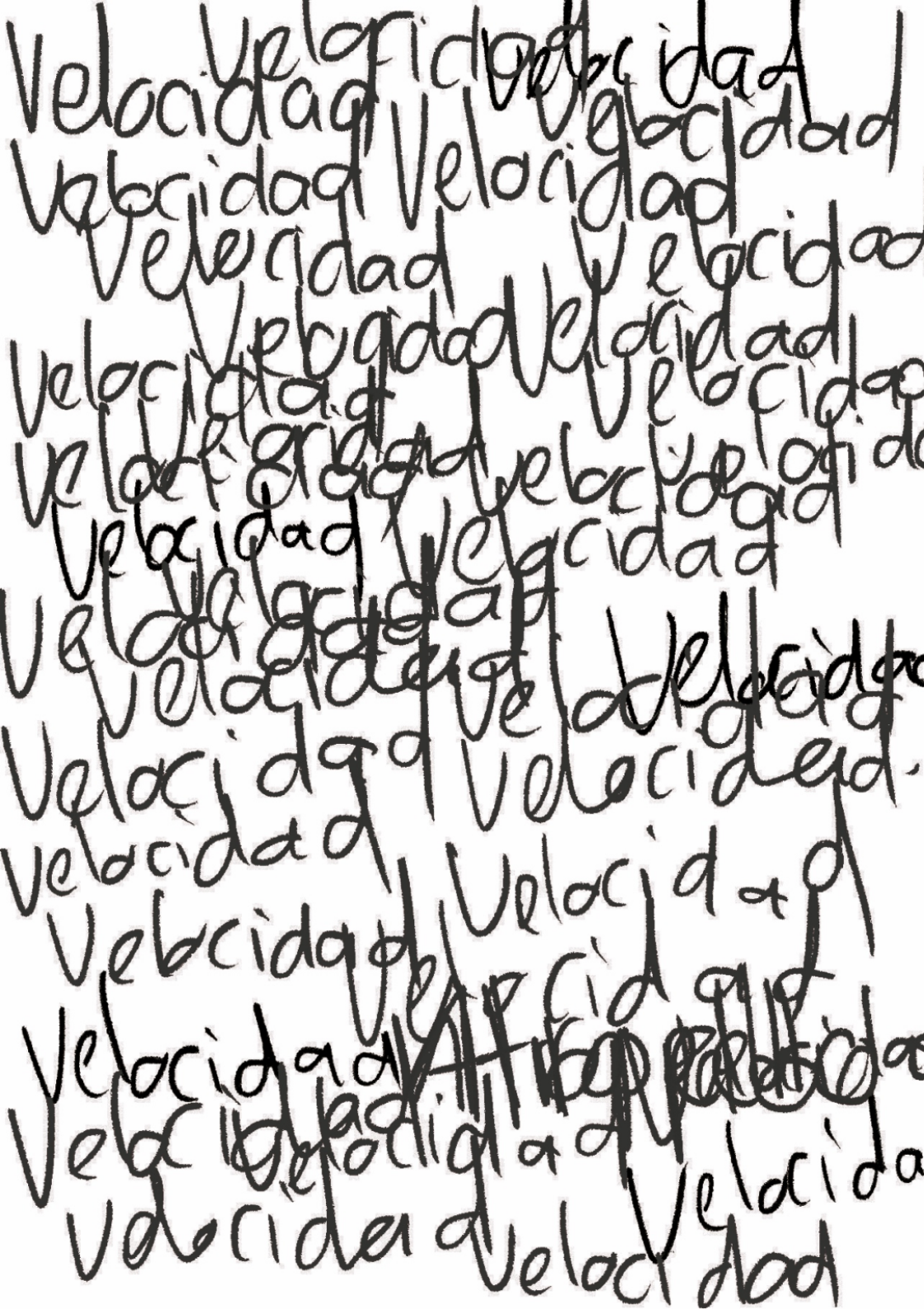
contentos con la discusión verbal, embisten con la física. Recuerdo cuando iba camino a casa en el bus, un pasajero timbró en su parada, se tardó un poco, así que el conductor cerró la puerta justo cuando el pasajero iba a bajarse; cuando logró hacerlo, desde la calle, el pasajero insultó al conductor sin medir palabra y desató su furia golpeando la puerta a patadas y las ventanas con palmadas de atención. No entendí su manera de hacerse entender, mucho menos su urgencia ni su necesidad. Pensaba que no era para tanto. Me pregunté por su contexto. Su exceso de estrés. Sus preocupaciones. ¿Tengo que involucrar y afectar a los demás a causa de mis problemas?

Distracción

La cantidad de estímulos externos que recibimos en el día nos mantienen saturados de información muchas veces irrelevante, por ejemplo: La publicidad, los anuncios, las voces, las imágenes tristes y desalentadoras del noticiero a todo volumen mientras se digiere el almuerzo, y a todo esto sumemosle (de todos, el método que más me aterra) la cantidad de memes e información viral que se consume a través de las redes sociales en el eterno deslizar para arriba como método de acortar distancias en los trayectos diarios por Bogotá. De cierta manera, estos estímulos nos mantienen en un ambiente que impide que nuestra capacidad de atención se desenvuelva adecuadamente. Permitimos que se capitalice nuestra atención no razonando sobre ella ¿Qué tiempo nos queda en el día para autoevaluarnos? Considero que la distracción (y el miedo) ha sido la herramienta más útil del sistema que nos gobierna para distanciarnos de la dignidad. Pareciera que nos merecemos toda la desigualdad de este pedacito de tierra cultivada de cemento y vigas.

DERIVA:

¡Lo siento Bogotá! Solo no soporto tu ruido, tu olor, tu mierdero. Te comportas como una indigna ¿Acaso mereces todo lo peor? El peor alcalde, el peor sistema de transporte, la peor distribución, los habitantes más desagradecidos, ***como yo.*** Eres hermosa, te quiero ver bien. Eres el pedacito de tierra más desconectado de todos y te voy a ayudar. Después de todo, sigues siendo mi madre tierra, mi hogar, la que me recibe con fresquito cada que doy un paseo; vuelvo a ti y me das tu agua fresca directa del grifo, tu electricidad, tus bibliotecas. Tú no desistes de mi, me percibes y me das ejemplo, me das cabida, me enfrentas conmigo misma y aprendo cada vez más de mí para estar bien en tí. ¡Mi Bogotá linda! la de los parques y los cines, la de las montañas y los puentes, la más diversa, la más atractiva. Hagamos las paces.



COROLARIO

Todo lo anterior son síntomas y no causas. El panorama bogotano es desalentador, terribles gobernantes, terribles electores, corrupción, conveniencias; en esta ciudad nadie vive, sobrevive.

Me cansé de tanto escribir mal de la ciudad. ¿Cómo pude creer que yo estaba fuera del problema? Es la 1 de la mañana y acabo de escuchar el canto de un ave que desconozco. ¿Por qué no puedo apreciar esto en el día? ¿En qué estoy tan ocupada para ignorar tanta belleza?

Mientras escribía, me di cuenta que en realidad no tengo un problema con la ciudad sino uno conmigo misma. Percibo las situaciones al alcance de mis emociones. Si esto es lo único que puedo percibir, seguramente también es con lo que lidio de mí misma. No tengo el control sobre las cosas que suceden ni sobre las personas, sobre lo único que tengo control, es sobre Dani.

SOY UNA PERSONA CON AFÁN, SOY UNA PERSONA DESCONECTADA, SOY INDIVIDUALISTA.

VELOCIDAD

Mamá dice que conmigo tuvo un parto rápido, que cree que yo quería venir ya a este mundo porque nací en cuestión de minutos. Puede esto explicar el porqué de mi ser ansioso, el porqué de mi caminar veloz, el porqué de querer todo de inmediato y el porqué es el afán el primer síntoma que identifico, me molesta de la ciudad.

Me irritaba (y hablo en pasado porque viví un cambio con este proyecto) caminar con alguien que caminara más rápido que yo, lo percibía como un ataque ofensivo. A la vez, me molestaba andar detrás de alguien que caminara despacio. Según un artículo de Mark Hay en Tonic (Website de artículos de salud)

> 'Hay mucha gente que camina con el piloto automático en función del tiempo que cree que va a tardar en llegar a su destino. Encontrar a alguien que te corta el paso hace que se desconecte ese piloto automático (...) Cuando nos topamos con alguien que frena nuestro paso, tendemos a obsesionarnos con nuestro propio estrés y a pensar que vamos a llegar tarde.'[1]

[1] Disponible en: https://tonic.vice.com/en_us/article/xwkpka/this-is-what-it-means-if-slow-walkers-make-you-furious

Esta conducta citadina se ha establecido como un patrón mental que gobierna nuestro desorganizado tiempo. No solo es un problema hacer de esta situación un mal hábito colectivo, sino su repercusión en otros ámbitos de la cotidianidad en la ciudad, como anestesiarnos cuando salimos de casa hasta que volvemos a ella.

Anestesia

El modo automático en el que nos sumimos, es la principal causa de la frialdad con la que asumimos los problemas sociales que nos azotan. No tenemos tiempo para perder cuestionandonos; estamos bastante ocupados reaccionando a memes básicos en el inicio de Facebook, o preocupándonos acerca de si nuestros enemigos imaginarios comen en mejores restaurantes. Parece que durante el día nos negáramos sentir más de dos emociones. Cuando le pregunto a mi papá ¿Cómo te fue? cada que llega del trabajo, siempre me responde -*Bien porque llegué*.

Es una ironía que en esta ciudad se establezca la hora pico justo a la hora del más naranja, violeta o fucsia atardecer. Hemos relegado un momento mágico del día. El atardecer nos aterriza en lo efímero de las emociones y en lo irrepetible de las experiencias; en idílicos instantes, la ciudad se deja percibir con menos gris, con menos ladrillo, reafirmando su irrebatible posición dentro de la naturaleza. Representan el fin de un día, de un ciclo, de un tiempo. Despiertan nuestra anestesia al sistema límbico.

¿Qué tan a menudo vemos al cielo y aquietamos la mente? Si parece una pregunta cursi, resultará un acto estéril el intento de cambiar nuestra percepción de otros asuntos más complejos, como la neurosis

colectiva[2] que se activa cuando todos saben a qué destino deben llegar físicamente, pero no saben mucho sobre a dónde va su vida. Es un panorama desalentador sentir como la mayoría de nosotros, bajo los efectos de la anestesia, no nos demos cuenta de lo valiosa que es nuestra atención, nuestra disposición de los sentidos hacia los intersticios sensibles que se dan entre persona y persona, persona y objeto, persona y lugar. Si nos desanestesiaramos, si nuestros ojos no solo vieran sino que observaran, si nuestros oídos no solo oyeran sino que escucharan, quizá no tendríamos que perder el control acerca de nuestra propia vida, sino que empezaríamos a dejarla ser.

Fragmentación

> '*La fragmentación es, esencialmente, un rompimiento entre conciencia y experiencia, no sentir y no sentirnos, nuestro cuerpo se divide en partes que no reconocemos, nuestra mano pasa por una superficie y sin embargo no la sentimos, nuestros fragmentados oídos están abiertos a todos los fragmentados sonidos de una caótica ciudad, y sin embargo no escuchamos nada, nuestros ojos siempre abiertos a todas las fragmentadas imágenes que pasan por delante de nosotros no ven nada, nuestros pies recorren calles, aceras, caminos, senderos, pero no sentimos nuestras pisadas, nuestro corazón palpita constantemente pero no sentimos la afectación de los sufrimientos ajenos, y todo esto pasa porque no hay tiempo… somos pobres.*' Adrián Gómez[3]

[2] Tomado de: https://revistadiners.com.co/actualidad/4360_por-que-todos-critican-a-bogota/

3 *Medios del cuerpo.* Premio convocatoria parqueadero,Banco de la República. 2012. Autor Adrián Gómez

Esta definición de la fragmentación escrita por mi tutor Adrián, caza perfectamente con la manera en que yo también la percibo. Al transcribir el capítulo de punto de partida y en el primer corolario, entendí que yo mísma estaba fragmentada; mis sentidos y mi sensibilidad estaban desconectados. Cuando por primera vez, pude diferenciar los sonidos de las aves entre el de los motores –que naturalmente coexisten– desbloqueé una nueva sensación, abrí las puertas de otro nivel de sensibilidad. Por eso, se que es así cómo se siente la fragmentación, habiéndola vivido y reconocido. La fragmentación es otro síntoma de la cadena de perjuicios que nos quedan por buscar la culpa fuera de nosotros mismos.

———

DERIVA:

Estas dos situaciones alquitranan simbólicamente el camino a la abierta percepción de las metáforas que se nos presentan a diario en la vida, nos alejan de nuestra propia sensibilidad que siempre en ON, inconscientemente cambiamos a MODO AUTOMÁTICO. La apreciación toma tiempo. Dediquémosnolo.

| Punto de encuentro



Exposición 'Cartografías de memoria' 2018. Archivo personal.

Esta pieza fue expuesta en Casa Bolívar, bajo el marco del taller *Cartografías de Memoria.* La llamé 'Punto de encuentro' y consistió en una instalación sonora que reproducía la compilación de relatos de personas que habían aprendido una lección a partir de una metáfora encontrada en la calle, en el campo, en la escuela, en la cocina, etc. La respuesta está donde hay una mente dispuesta, fue la conclusión.

Quienes quisieran oír, debían acercarse para escuchar los relatos. Me gustó ver a las personas reuniéndose para escuchar y comentar, en el punto de encuentro.



Fotografías de registro. Inauguración de la exposición Cartografías de Memoria. Archivo personal.

| Pausa en la carrera 10



Fotograma de video de registro. Archivo personal.

Este fue un ejercicio que realicé para la clase de *Taller Integral I* bajo la premisa de In situ. Me convertí en una pausa en medio de la velocidad del semáforo de la cra 10ª con Av. Jiménez. Mis intereses por ese entonces ya giraban en torno a la velocidad de la ciudad. Hice de mi cuerpo el mismo *in situ* y activé mi disposición de ir en contra del flujo de circulación de este semáforo que es bastante transitado.

Antes de detenerme en la mitad, crucé un par de veces junto a todos los transeúntes, y sentí cómo el color amarillo del semáforo pone a todo el mundo ansioso. Mis pasos entre el punto A al punto B eran veloces como los del resto. Cuando me ubiqué en el medio con el signo de pausa en mi camiseta, percibí que los pasos de los

transeúntes reducían un poco su velocidad; esto se debía a que yo era un elemento inusual en la vía; a que las personas reconocían el signo; o simplemente, a que era mi mente la que iba demasiado rápido y pude entrar en calma sometiendome a la corriente. Hasta hoy llego a esa conclusión.

—— ——

Esta anestesia y esta fragmentación, inician cuando nos ubicamos fuera del problema. La salida fácil es pensar que la culpa yace en *los demás.* Decir: *La gente* es violenta, *la gente* es agresiva, *la gente* no se sabe controlar*,* sólo evidencia nuestro individualismo y nuestra creencia simbólica de ser superiores, así como de tener una mejor vida.

Según *Carne y Piedra*[4], nos hemos convertido en cuerpos pasivos desde el diseño de la ciudad, por ejemplo evitando las distracciones en la carretera porque el objetivo será atravesar distancias rápidamente; y según *El Zoo Humano*[5], somos de esta manera desde que nos convertimos en supertribus, porque ya no podemos reconocer a cada persona de la tribu como antes, todos somos unos desconocidos.

Tal vez estamos tan ocupados dedicando todo nuestra energía en cosas que están fuera de nuestro control, que no podemos ver el problema desde nosotros mismos. No podemos controlar los trancones, ni los cambios del semáforo, no podemos controlar los

[4] Sennett, Richard. *Carne y Piedra.* Alianza Editorial.1997
[5] Morris, Desmond. *El Zoo Humano.* Plaza y Janes Editores. 1969.

pensamientos de las personas, no controlamos el clima que hace durante el día; tampoco podemos controlar las emociones ajenas. Lo único que está en nuestro control, son nuestros pensamientos, nuestras propias emociones, nuestro propio clima, nuestra propia velocidad.

Necesitamos una pausa, una desincronización con el ritmo de vida en Bogotá. En este punto, somos incapaces de reconocer al prójimo como un ser humano con las mismas necesidades básicas que uno mísmo.

Por siglos, separar nuestros sentidos de nuestra sensibilidad ha debilitado nuestro poderes. En el libro infantil *Amaranta Porqué*[6] se ilustra cómo las ocupaciones nos llevan a, literalmente, dividirnos para poder llevar a cabo todas las labores al mismo tiempo. Por separado, somos lentos y frágiles, unidos y en consciencia, somos hábiles y fuertes. Es cuestión de decidir cómo queremos ser.

[6] Buenaventura, Nicolás. *Amaranta Porqué.* Panamericana.1998.

PAUSA

Cuando dejé de pelear por un culpable, pude reconocer las causas. No están en mi control las situaciones indeseadas que ocurren en Bogotá, pero sí, mi actitud frente a ellas. En un cuento de Las Ciudades Invisibles[7], la ciudad de Zemrude es como su espectador la quiere ver, si se mira para arriba, se verá la luz y lo bello de su arquitectura, sus colores, sus alumbrados; si se mira para abajo, solo se verán sus cañerías. Así la vida.

No somos estáticos ni lineales, somos materia, llena de vacíos en su constitución, de espacios temporales internos. Somos seres orgánicos, con la capacidad de decidir y de reconfigurarnos, de actuar sobre nosotros mismos. Decidir caminar lento, decidir esperar a que se bajen para entrar al bus, decidir ahorrar mis insultos, decidir ver al cielo más a menudo, decidir escuchar y no solo querer ser escuchado, decidir intervenir más en asuntos colectivos, decidir entender que el afán es sólo mío, decidir sentarme a ver completa una obra de videoarte sin estresarme por su velocidad.

La pausa es un momento necesario en el desarrollo de todos nuestros procesos. Sin ella, le cederíamos todo nuestro tiempo a las labores que se tienen que hacer para mantenernos con vida. No sólo somos

[7] Calvino, Italo. *Las ciudades invisibles*. Siruela.2003

hijos, padres, madres, jefes, estudiantes o empleados. Somos personas por nosotras mismas. Somos un cuerpo, una conciencia y un espíritu, todo esto existiendo a la par. Sin la pausa, no podríamos distinguir entre una necesidad, una obligación o un gusto. Haríamos todo en modo automático y perderíamos el control de nuestro propio mundo.

La carencia de autoconocimiento repercute en una carencia de empatía. Las relaciones interpersonales son cada vez más gobernadas por los prejuicios y nos impiden conectarnos con el prójimo. Evitamos las miradas, el roce de las manos en los tubos del bus, cualquier intento de conversación; todas proyecciones de nuestras propias inseguridades. Incluso ahora distinguimos entre proxemias y atrevimientos porque todos somos unos extraños.

¿Qué tan seguido hablo sobre mis sentires? ¿Qué tan seguido escucho a los demás desahogando sus reflexiones? Si la respuesta a estas preguntas se dan de manera tropezada, estaremos evidenciando que la ausencia de empatía parte desde nuestra propia autopercepción.

Todos necesitamos saber cómo somos y queremos que nos conozcan de verdad.

Yo - Consciencia del otro

Frecuentemente los incidentes entre personas se ocasionan por omitir la diversidad de versiones de una sola cosa, generalmente se espera tener la razón. El ejemplo más inmediato son las discusiones en casa. Vivo con mis padres, mis dos hermanas y mi sobrino en un mismo apartamento. Todos con mentalidades muy diferentes entre sí. La

mayoría de discusiones se generan cuando alguien quiere la última palabra. Situaciones simples como la decisión de la lavada de la loza se vuelven causa de absurdos desacuerdos. ¿Qué tan distante debe ser nuestra relación intrafamiliar para que esto pase? ¿Si no podemos tener una conciencia del otro en la misma casa, qué nos espera fuera de ella?

Somos por nosotros mismos, rodeados de mucha más gente. Mi individualidad debe trascender y expandirse, se debe relacionar con otras individualidades y permitir un compartir de saberes para crecer. Cuando me refiero al YO, no sólo hablo de YO Daniela, dado que soy solo una pequeña parte del verdadero YO colectivo. Para entender mejor este concepto, cito estas palabras del filósofo Alan Watts

> '*Cuando una flor crece en el campo, ¿No es todo el campo el que está floreciendo? (...) Me percibo a mi mismo como la personificación, la humanización de todo el universo*'[8]

por esto: Si algo falla afuera, falla dentro.

Permitiéndome errabundear de vez en cuando, ya no me niego a mirar nuevos ojos, me desvío, cojo la curva, me guían los cerros, doy un paseo y vuelvo a mi. Me permito también, acercar mi sombra a la de otros errabundos, cruzar nuestras estelas, formar cartografías eternamente mutantes. De tanto en tanto, inhalo profundo y exhalo restos de ansiedad.

[8] *Conversation with myself.* Watts, Alan. (TV show) . 1971 disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=FledgXE36Ns&t=477s

El juego

Expuesto lo anterior, hago de mi casa un laboratorio de juegos en un intento de expandir mi postulado: Algo fallaba en mí, ¿Qué estaba fallando en mi casa, mi lugar céntrico? Después de todo, un espejo de quién soy, es mi familia. Lo llamo juego porque es cuando más nos permitimos explorar sin decepcionarnos por desviarnos de un objetivo.

| 4 minutos

El juego consistió en ubicar a mis padres y a mis hermanas de manera que se observaran directamente a los ojos sin interrupción durante 4 minutos.

Hubo una permanente sensación de incomodidad que nos causa ser enfrentados unos con otros, y no estamos hablando de miradas entre extraños, sino entre una familia que está reunida hace más de 25 años. La primera reacción de mi mamá fue pensar que 4 minutos era demasiado tiempo; de hecho, fue quien menos pudo completar el juego. Estaba nerviosa, se reía, no paraba de hablar, no pudo sostener su mirada tranquilamente. Papá por el contrario, no dejó de mirar un instante los ojos de mi mamá ni los de mi hermana; sereno, aceptó el ejercicio sin ninguna objeción. Fue una sorpresa conocer su tranquilidad porque no compartimos mucho tiempo, antes de este juego, seguía siendo un misterio para mí la personalidad de mi papá; de muchas maneras, me identifico con su actitud, sin negar que a la vez, en otros escenarios, soy tímida como mamá. Nathalia, mi

hermana mayor, hizo un esfuerzo por quedarse en silencio (que es algo que no controla muy bien), en sus palabras, se sentía *rara* y un poco invadida, igual, percibí en ella un ligero aire de felicidad ya que no suele permitirse jugar y ese era el momento. Valery, siendo la menor, se atemorizó mucho menos que mi mamá, claro que para romper su tensión interna no dejaba de mover sus manos, luego me confesó que sentía como todos estaban tristes en silencio.

Fueron 4 minutos donde quienes creíamos conocer de pies a cabeza se convirtieron en extraños. 4 minutos que nunca en su vida se habían dedicado a observarse entre sí. 4 minutos de ser espejo y reflejo, de encontrarse en el otro, de hallar las similitudes, las diferencias, no solo físicas sino personales.

Al final discutimos las observaciones de cada uno. 'Es difícil darse cuenta de quien realmente es el otro' dijo mi papá. Fue un momento raro pero especial. A pesar de que hemos vivido toda la vida juntos, aún nos cuesta ser cercanos. Fue un descubrimiento ver un poco más de cerca sus personalidades, encontrarme en cada uno de ellos y replantear mi propia individualidad. Una pausa consciente de 4 minutos asomándonos en las ventanas de quienes comparten con nosotros una cantidad de historia e información, puede ayudarnos a reconectar nuestras ausencias.

Este fue un juego de reconocimiento y de encuentro. Claro que percibía que en las calles de Bogotá se padecía de anestesia y fragmentación, como no, si desde mi primer lugar (el hogar) estaba desconectada. No nos tomamos un momento para la pausa, para escuchar, para sentir. ¡Actuamos como autómatas! Todas estas son decisiones, opciones, que no nos debería costar tanto tomar.





Fotogramas de video de registro. Archivo personal.

| Afecto

Durante estos encuentros, no pude evitar percibir que una causa de los síntomas perjudiciales que azotan a los humanos de esta ciudad, es la falta de afecto, de amor. Cito un artículo de *PijamaSurf (*portal de artículos sobre arte, cultura y filosofía)

'El amor entendido no únicamente bajo la óptica sentimental o de las relaciones personales, sino de manera mucho más amplia, como amor a la vida y, por ende, a todo lo que ésta implica. Amor a nuestro trabajo, a nuestro cuerpo y a nuestro entorno; amor a nuestra existencia y a la oportunidad irrepetible que significa estar vivos; amor al tiempo que tenemos ahora; amor al instante presente y a la posibilidad de futuro; amor en lo que hacemos. En suma, el amor entendido como forma de vida."[9]

El ejercicio consistió en la simpleza y la calidez de un abrazo colectivo. Este es quizá el tema que me hace mayor ilusión. Su poder es obviado y pisoteado por esta sociedad palurda y agresiva. El afecto tiene la cualidad de inmunizarnos a todos sus antónimos. Sentirse percibido y aceptado, genera un descenso en el nivel de dureza con el que nos protegemos emocionalmente. Si cada vez más personas en el mundo se reconocieran como importantes y necesarias, no despreciarían el regalo que es poder vivir y estar aquí una vez.

[9] Disponible en: https://pijamasurf.com/2019/01/la_lentitud_y_la_belleza_un_argumento_contra_la_automatizacion_de_la_vida/

En casa no es común abrazarnos. Cuando les pregunto a mis papás el por qué, ambos responden que de pequeños sus padres nunca los abrazaron ni los consintieron. El miedo a verse muy blandos y sensibles ante los demás no es asunto solo de mi casa, es un asunto psicosocial que se expande por las grietas de un contexto violento como el de Colombia, donde más vale protegerse y cubrirse de frialdad que ser una víctima.

A diferencia de mis padres, yo, cada día siento la necesidad de consentir, de abrazar, de escuchar, de demostrar afecto por las personas. Después de este abrazo de varios minutos, el ambiente se aligeró y por lo menos, el resto de mi día fue muy tranquilo. Necesitaba esa recarga de energía.



Fotograma de video de registro. Archivo personal.



Fotograma de video de registro. Archivo personal.

Estos ejercicios fueron realizados en Octubre del 2018. Inicialmente iban a ser el centro de toda la tesis pero en medio del proceso, entendí que si es difícil hacer cambios en uno mismo, imagínense intentar generarlos en un colectivo. Querer cambiar a alguien es querer cambiar un mundo. Primero debo apropiarme del mío, analizarlo, comprenderlo, hacer las paces con este y no intentar nada más; sólo cambiando mi mundo, cambia el mundo. Hoy día, han aumentado los abrazos, el diálogo, la apreciación. Por otro lado, han disminuido un poquito las ganas de querer tener la razón, al menos ya concebimos que en realidad nadie la tiene, solo existen las versiones. Es una labor diaria mantenernos a flote. El efecto positivo es, que ahora Bogotá tiene a 6 de sus habitantes queriendo ser mejores personas.

»Y ahora voy a exponerte una teoría de la que te vas a reír: el amor, Govinda, me parece que es lo más importante que existe. Penetrar en el mundo, explicarlo y despreciarlo, puede ser cuestión de interés para los grandes filósofos. Pero a mí, únicamente me interesa el poder amar a ese mundo, no despreciarlo; no odiarlo ni aborrecerme a mí mismo; a mí sólo me atrae la contemplación del mundo y de mí mismo, y de todos los seres, con amor, admiración y respeto.

Siddharta. Hermann Hesse.

COROLARIO:

No podríamos vivir en un mundo sin arte. Lo demuestro desde mi lugar más personal. Involucrar a mis padres y hermanas fue la mejor parte del proceso. Una obra fabulosa no es lo que más me importa, porque no creo que de eso se trate el arte; me importa el proceso para llegar a ella, los encuentros, las observaciones 'Buscar significa tener un objetivo. Pero encontrar significa ser libre, estar abierto, carecer de objetivos.' Bien dice Hesse.

Mi familia nunca ha comprado una obra de arte contemporáneo, ni han asistido por gusto a una exposición, eso no los tiene por qué apartar de reconocerse como seres sensibles.

TODOS SOMOS SERES SENSIBLES

DESCONEXIÓN

Soy una persona dispersa. Esto significa que mi mente está en todos los lugares y a la vez, mi atención no está en ninguno. Estoy presente pensando en lo que ha pasado y en lo que pasará, pero estar en el aquí, siendo consciente del ahora, me cuesta trabajo. Por ejemplo, voy caminando a la estación a coger el bus y mientras, no voy escuchando el paisaje sonoro, ni observando de cuánta naturaleza estoy rodeada, ni siquiera percibo los latidos de mi corazón, sino que voy de manera automática, casi trotando, pensando en el tiempo que me costará tomar el bus, en la cantidad de personas que estarán pensando lo mismo, en cada semáforo en rojo, en estar pendiente de la maleta, en el tiempo que demoraré de la estación a mi destino. Con esa pensadera, no me queda un momento para sentirme viva.

Quien vive en la ciudad, no se escapa de la velocidad de la mente, ni de la obligación de ser productivo para el sistema. Hay demasiado ruido no sólo medido en decibeles sino en información y datos basura. Ruido mental. ¿A qué suena la calma? Sólo preguntándome eso, sé que he estado muy lejos de experimentar verdaderamente una pausa. Claramente el problema no es solo mi entorno, sino la decisión de desincronizarme de este, que hasta hoy no he podido tomar.

Vivir en el aquí y en el ahora

'¿Cómo podemos configurar la relación que existe entre nuestro cuerpo y el espacio? y ¿Cómo poder reconfigurarlo? ¿Cómo podemos saber que ocupar un espacio hace la diferencia?' [10]

Esta última pregunta me incita a tener que buscar y experimentar una vez más mi posición respecto al mundo. Saber que ocupo un espacio me hace consciente de tener también una responsabilidad, un compromiso; también me hace consciente de que cada quien tiene un ritmo para entenderlo, y solo puedo hablar sin suponer, del mío.

No me muevo en línea recta, me permito cambiar y reconfigurarme constantemente; me gusta imaginarme como una onda, una curva, un giro constante. Es por eso que ahora errabundeo; me desincronizo del tiempo marcado por un reloj, camino y aprehendo lo intangible del paisaje, estoy más del lado de las experiencias y lo sensorial que del lado material del asunto. Cuando camino la ciudad, me quedo con sus sonidos, sus colores, su velocidad, ya no juzgo mi desconexión, la comprendo.

Antes de tomar estar posición frente a la manera de vivir la ciudad y este cambio de perspectiva en la relación que tenía con el espacio, mis tibios intereses se posaban en querer tener el control de cada cosa fuera de mi. No entendía la necesidad de la pausa, no estaba cómoda conmigo mísma; incluso pensaba que lo más difícil era encontrar un

[10] TED TALK: Olafur Eliasson, Jugando con el espacio y la luz. Disponible en: https://www.ted.com/talks/olafur_eliasson_playing_with_space_and_light?language=es

lugar en la ciudad para estar tranquila. Pensaba que se trataba de eso, de que tenía que haber un lugar especial para sentirse bien, un lugar de atmósfera medicinal en el que bastaba con inhalar sus naturales esencias, cerrar los ojos, sentir un aire fresco y de repente, casi desmayarse al entrar en un estado de relajación absoluta. Toda la responsabilidad de mis emociones se las cedía a agentes externos. Pero pronto confirmé lo equivocada de esa idealización.

Tanque de aislamiento sensorial

Hace unos meses, una amiga de la universidad me recomendó un sitio en la ciudad donde podría 'desconectarme' unas horas de la rutina y liberarme un poco del estrés. Acepté su invitación e investigué con un poco de escepticismo de qué se trataba tanta gloria. Consiste en un tanque de aislamiento sensorial, es decir, nada se ve, nada se oye, la particularidad de estos, es la imposibilidad de hundirse debido a sus 400 kilos de sales de Epsom disueltos en una capa de 15 centímetros de altura de agua ozonizada.

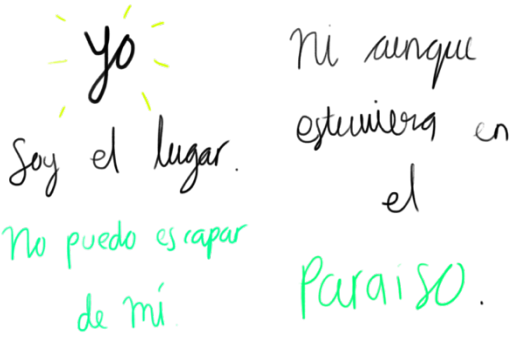
Al principio, tenía la expectativa de poder experimentar algo místico, de tener una revelación, un encuentro con mi alma, una epifanía, una visión. No pude ser más ilusa.

Cuando ingresé al tanque, desnuda, con un poco de claustrofobia al principio que pude superar, relajé mi cuello con timidez, estiré mi columna siempre encorvada y floté. Flotar pensando en no pensar, flotar pensando en que tenía la obligación de disfrutar el momento, tenía que someter mi mente a estarse quieta porque era la razón principal de mi visita. Mis ojos bien abiertos dudando de la total

ausencia de luz. Intentaba dejar a un lado las obligaciones, los dramas emocionales, la tesis, las malas noticias. No pude.

Tiempo después vino lo mejor. Pasaron unos 20 minutos donde exploré con mi cuerpo flotante las dimensiones del tanque. Por fín me sentía cómoda con el agua a la temperatura de mi piel, gracias a esto, mi cuerpo no percibía los límites de piel, fue una sensación de desprendimiento. Inhalando el aroma de las sales, con mi cuerpo en posición de estrella y mi cabello extendido como pétalos de margarita, me sentía bien. Respiré hondo, repetidas veces. Escuchaba con atención el fluir de mi sangre y los latidos de mi corazón, estos fueron lo más especial de toda la sesión. Los latidos generando una onda en las limitadas aguas del tanque, chocaba con sus bordes y volvía a mi. Fue la mejor metáfora de todas: El impulso y la devolución, el dar y el recibir, el generar, ordenar, sobretodo, el crear.

Tan maravilloso pudo ser ese instante, tan infinito, que enseguida sonó la música que usan para indicar que la sesión ha terminado. 75 minutos de un intento de reducir mi velocidad y solo compruebo que no puedo estar en paz en ningún lugar porque sencillamente yo soy ese lugar que tanto ansío.



EN CONCLUSIÓN

Llegados hasta aquí –un lugar dentro de la cartografía mental que rehice al escribir este texto–, deseo concluir con una pequeña evocación:

Imagine que es hora pico y debe atravesar un puente. Es muy largo y hay muchas personas yendo y viniendo a sus propias velocidades. Frente a usted, un par de señoras están de palique, andando pausadamente. Sin querer, dictan el ritmo de todos quienes suben detrás de ellas. Le entran ganas de sobrepasarlas. Se pone ansioso. Nota que hay personas que sí las adelantan. Van llegando a la cima del puente y usted aún no se ha atrevido a hacerlo. A su izquierda, un sofisticado edificio negro, a su derecha una atascada autopista. El ruido de los pitos se vuelve cada vez más intenso, siente que el puente se balancea con el *beat* de los pasos. Ha llegado a la cima. Ahora, los vendedores del puente también ralentizan el flujo peatonal. De repente, usted recuerda que lo que tiene que hacer del otro lado del puente, no es más sino coger el transporte para irse a casa y descansar. No tiene otra obligación.

¿Qué pasó con su deseo ansioso de atravesar el puente?

Este proyecto fundamentalmente urbano, fundamentalmente humano, busca recordarle que no existe un lugar preciso para sentirse pleno. Esta ciudad –hermosa y mutante– nos verá como la veamos y agradecerá como le agradezcamos. Aceptando que vivir aquí también es una decisión; que Bogotá es como es y no por sí sola; sólo queda entender que quien la observa, lo hace en intento de tener un eco de sí mismo.

No puedo escapar de mí, no puedo pretender estar fuera del problema, no puedo exigir un ambiente calmo a circunstancias externas de mi propio ser. El único lugar ideal para reposar dentro de la ciudad o dentro de cualquier otro lugar, está en mí. YO SOY EL LUGAR. Ser sensible es ante todo UNA DECISIÓN, y cada persona está en la capacidad de darse cuenta por sí mísma.

Me permito recordar a '*Hora pico al atardecer'* como una invitación abierta a explorar nuestra responsabilidad como habitantes, como individuos, como seres humanos, de poder asumirnos vitales para la compleja red que es la sociedad, sin los cuales esta ciudad sería sólo una masa gris de ladrillos y vigas.

Por lo anterior y en coherencia con la labor creativa y artística que he venido ejerciendo desde los medios audio-visuales, traduzco en un *log line* el resumen de mi pesquisa del lugar de una persona que habita en la ciudad para permitirse un momento de calma. La concibo como una obra instalativa y experiencial, donde las personas que la atraviesan y la activan, la vuelven real.

LOG LINE

Hora pico al atardecer. El cuerpo pide descanso. El ser quiere autogobernarse, el alma se pregunta cuándo.



HORA PICO
AL ATARDECER

La inauguración de la exposición titulada '*14 cañoñazos graduables. Lado B. Muestra de Trabajos de Grado - Artes Plásticas y Visuales'* tuvo lugar en el Monumento a los Héroes el 21 de Marzo del 2019, lugar central en la división geográfica de Bogotá. Junto a 6 compañeros de carrera presentamos allí nuestras obras de tesis.



Día de la inauguración. Monumento a los Héroes.

Hora pico al atardecer consiste en 2 composiciones originales a partir de paisajes sonoros mezcladas simulando el sonido 8D (disponibles en https://soundcloud.com/daniela-beltran-361674095/sets/hora-pico-al-atardecer) para generar la ilusión de estar en el mismo lugar donde fueron capturados los sonidos y crear un ambiente mucho más amplio de lo que se podría escuchar en una mezlca estéreo.

Todo el proceso de creación se fundamenta en mi experiencia yendo a caminar y a escuchar la ciudad. Las dos composiciones parten de los mismos sonidos con la intención de generar dos sensaciones diferentes para una misma situación acontecida en una real hora pico al atardecer. Los sonidos utilizados fueron: Avenida congestionada grabada desde el puente de la estación Minuto de Dios, las aves que cantan en el parque que da a mi ventana a las 4 de la mañana, el sonido de mis pasos cuando caminaba a la deriva por la ciudad. Todo lo anterior lo registré con una grabadora Zoom H6 y la cápsula de micrófono estéreo con la técnica Mid-Side MSH-6 que me permitía definir una espacialidad desde la captura. A estos sonidos esenciales, les agregué el de un armonizador cuenco tibetano, latidos de corazón y el acompañamiento de una guitarra eléctrica (la música y la interpretación de las guitarras corrieron a cargo de mi amigo Leonardo Alvarado).

La primera composición la creé basándome en cómo percibía y traducía el sonido de mi mente en calma mientras transitaba a pie por la ciudad a las 5:30 pm, momento donde apliqué mis conclusiones y dejé de pensar por un momento para empezar a sentir. En esta, el volumen del sonido de los pitos del trancón es bajo porque es lo menos importante para un caminante; el sonido de las aves está más presente porque en ellos se encuentra toda mi atención cuando

camino; el ritmo de mis pasos es pausado y si se escucha bien, se entiende que hago una pausa en mi andar, momento que me tomo para observar algo que me llama la atención, para respirar profundo. También se escucha mi corazón con un pulso tranquilo, el sonido limpio del cuenco y una melodía en la guitarra con notas claras y alegres. Su tiempo es lento como la velocidad de mis pasos. Lo asocié con el color rosa, así su luz.

La segunda, se basa en la interpretación sónica de las sensaciones que me invadieron al intentar coger transporte para volver a casa y compartir un trayecto de pie en un bus de frenadas secas e imprevistas con más de 100 personas. En esta, el sonido de la congestionada avenida está en el plano general seguido de mis afanosos pasos que no dan espera; el sonido del cuenco que está hecho para armonizar ahora está distorsionado; las guitarras ansiosas y el corazón acelerado. Su tiempo es más bien acelerado acorde con la velocidad de mis pasos y de mi mente en el momento. Lo asocié con el color rojo, color que le asigné a su luz.

Ambas son representaciones de un mismo momento del día y de dos maneras de vivirlo; ninguna es menos real ni apropiada que la otra, resaltando en este caso, la dualidad de emociones para una misma situación.

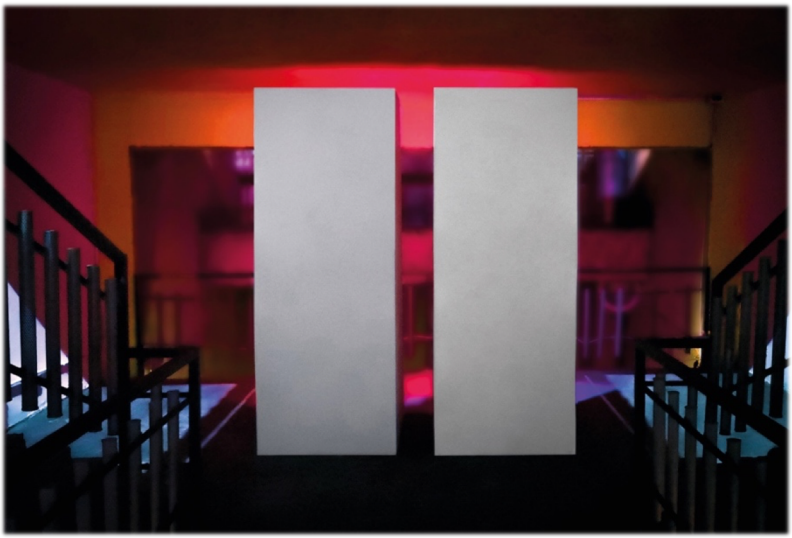
Estas composiciones se podían escuchar a través de audífonos dispuestos en un par de cabinas con luz cenital de color en su interior. El empleo de las cabinas fue diseñado pensando en generar un lugar para una sola persona, donde pudiera tener un encuentro íntimo consigo misma escuchando y encontrándose de frente con el reflejo completo de su ser en un espejo convexo. Decidí generar un ambiente

cálido dentro de ese espacio frío y gris, abstrayendo los colores de un atardecer para usarlos en el techo y en el color de la luz y de las paredes de las cabinas. Vistas de frente representaban el símbolo de pausa comúnmente utilizado en los reproductores de audio y video.

En la inauguración, las personas llegaban atraídas por las luces, escuchaban, se encontraban en el espejo y continuaban su camino. Pude darme cuenta que la más atrayente fue aquella de luz rosa, la mayoría de personas que entraron a esta, salían con una selfie y una expresión de haber experienciado algo nuevo. Escuché varios comentarios, entre ellos el de Andrés, un amigo quien me confesó haberse sentido ansioso de verdad después de escuchar la cabina en rojo. La influencia del color y el espacio reducido tuvo un papel en la afectación y en la manera en la que estos sonidos fueron percibidos quizá inconscientemente.



'Hora pico al atardecer' Instalación sonora.



‘Hora pico al atardecer’ Instalación sonora.

Dxniel, un amigo muy cercano, a solas me comentaba su percepción de la obra, me decía que todo apuntaba a lo cíclico y a lo temporal, el círculo por el que la luz atravesaba y bañaba a las personas, el espejo convexo y el audio dando vueltas por la cabeza, todas formas que él asociaba en un concepto holístico.

Laura, por otro lado, dijo haberse sentido mareada e intimidada por el espejo, en sus palabras, odió verse en él y tuvo que cerrar los ojos para concentrarse en el sonido. De esto concluyo que todo en la instalación debía ser una decisión para el oyente-espectador-activador, verse en el espejo era una de ellas, no porque haya un espejo significa que debas verte allí.

Mis padres, quienes fueron partícipes del proceso de investigación, comentaron que la obra era para un par de personas escuchando en simultáneo, insistieron en compartir una cabina sabiendo que sólo habían un par de audífonos, otra manera de interpretar su relación que se ha ido moldeando con las décadas.

En la semana, fueron personas con las que compartimos conversación, cuando les decía que los audios estaban hechos a partir de los mismos sonidos tenían que entrar y volverlos a escuchar para confirmarlo.

Esta obra no estaba hecha solo para contemplarla sino para vivirla, experimentarla, ser parte de ella. La conclusión de uno mísmo como lugar para estar tranquilo en vez de asignarle cargas a agentes exteriores estuvo *reflejada* allí, aún si la persona no podía verse existiendo. Todo estuvo planeado para que cada acción fuera una decisión: Ver qué había detrás de esos bloques blancos, ingresar a ellos, ponerse los audífonos, verse en el espejo. No hay una sola manera de vivirlo.

Esta, la parte que concluye todo un proceso, amplió mi espectro de investigación en muchas otras vertientes: El amor dormido que existía en mí por el sonido, la investigación de nuevas narrativas, la psicología de la luz y el color en los ambientes que habitamos, el minimalismo, los paisajes sonoros como recurso de estudios de realidades simultáneas, entre muchas otras. Realmente disfruté escribiéndome, describiéndome, y creando sin dejar residuos. No pude haber sido más honesta y libre, agradezco eternamente al arte por eso. Declaro que lo más valioso, fue haber tenido un cambio

positivo desde mí mísma, una actualización a mi filosofía de vida; haber podido re-encontrarme y sobretodo reconciliarme con todo lo que soy, anhelando ver todo lo que también puedo ser. Después de esto, no he vivido mi vida de la misma manera.







Gracias a mi familia por acceder a mirarse a los ojos, por todo su amor y su paciencia durante todas mis derivas, a Leonardo por su infinito apoyo, a Bogotá por obligarme a encontrar la paz en medio del caos.



BIBLIOGRAFÍA

Buenaventura, Nicolás. *Amaranta Porqué.* Panamericana.1998.

Calvino, Italo. *Las ciudades invisibles.* Siruela. 2003

Hesse, Hermann. *Siddharta*. Bruguera. 1980

Medios del cuerpo. Premio convocatoria parqueadero, Banco de la República. 2012. Autor Adrián Gómez

Morris, Desmond. *El Zoo Humano.* Plaza y Janes Editores. 1969.

Nath Hanh, Thich. *A la sombra del manzano rosal.* Oniro. 2003

Pérgolis, Juan Carlos. *Bogotá Fragmentada.* Tercer Mundo Editores. 1998

Sennett, Richard. *Carne y Piedra.* Alianza Editorial.1997

Silva, Armando. *Imaginarios Urbanos.* 3ra Edición. Tercer Mundo Editores. 1997

WEBGRAFÍA

Conversaciones conmigo mismo - Alan Watts | Parte 1
https://www.youtube.com/watch?v=FledgXE36Ns

TED 2009 | Olafur Eliasson: Jugando con el espacio y la luz
https://www.ted.com/talks/olafur_eliasson_playing_with_space_and_light/transcript?fb_ref=talk&language=es#t-161886

https://pijamasurf.com/2019/01/la_lentitud_y_la_belleza_un_argumento_contra_la_automatizacion_de_la_vida/?fbclid=IwAR00O_LzjijZ_MIstiIr47pRNLpzgQ5rTLm06EgDSh_zNYlWrahkh9XfQZg

https://tonic.vice.com/en_us/article/xwkpka/this-is-what-it-means-if-slow-walkers-make-you-furious

2019