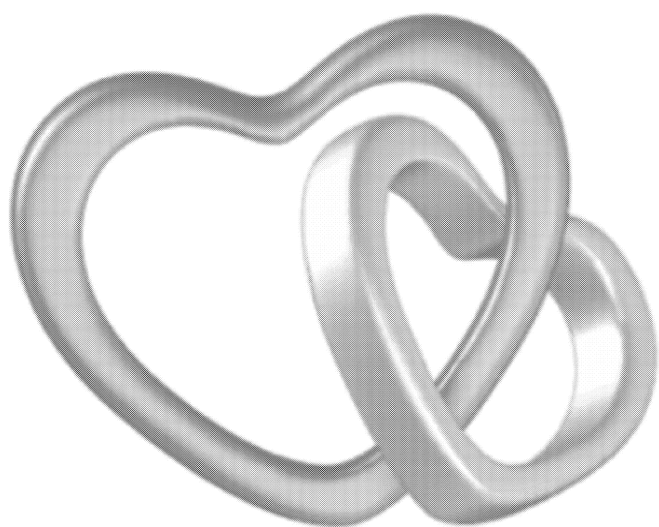


buen

am♡r

“... empezaron a desbloquearse cosas dentro de mi. como poder estar escribiendo esto. de otra manera no sabria ni que decir aqui, pero solo estoy fluyendo, es como si cada fibra dentro de mi se conectara y engendrara inconscientemente algo precioso.”



universidad francisco José de caldas

facultad de artes asab

proyecto curricular de artes plásticas y visuales

buen amor

laboratorio del amor vol 1

paula andrea romero meza

proyecto de grado

modalidad investigación creación

tutor:

guillermo alexander vanegas

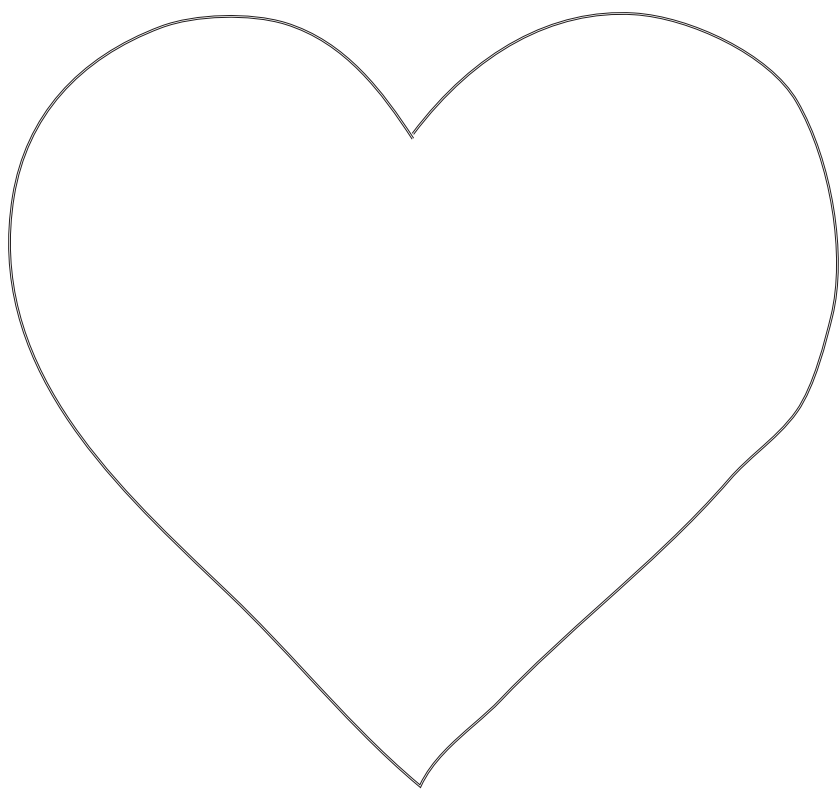
buen amor

¡hola!

éste es un laboratorio del amor

volumen 1

(estoy segura de que me voy a divertir
haciéndolo)



el amor transforma y convierte como
ninguna otra fuerza, porque es el poder
más grande. el poder más
unificador del universo.

es el amor el que os mira. es el amor
el que os hará uno. es el amor el que os
permitirá ver lo mejor de los demás. es el
amor quien vencerá todas las
dificultades, todo lo que os divida o separe.

saint germain

este libro lo dedico a andrea,
wilson y juan esteban por
enseñarme a amar desde que
existo.

a gloria, jenny y a quienes
sienten amor en sus corazones.



Feminismo

2. Apoyo teórico

Giro Afectivo

¿Qué es?

Esquer
Bue

Mexico
USA
Colombia
Argentina

Estudios interdisciplinarios
(en su mayoría teoricos) sobre
las emociones, pasiones y sensibilidades.
tiene que ver con el estudio de la
naturaleza de las emociones del mundo
- Johanna Lozoya



Critica a me
comunicaci
y costumbre
enseñado a

Referencias de investigación
desde la antropología y sociología

cuestionamientos sobre la doble
moralidad y falta de empatia
en la creacion artistica

Bell Hooks

feminismo radical y critica al
sexismo. lenguaje entendido por
todas las clases sociales sin
privilegios o estudios superiores.

Mónica Mayer

Artista plástica feminista, instalaciones
donde involucra a la población,

Lorena Wolfffer

Artista Feminista, performance
acciones publicas en comunidad

Laura Gutman

Análisis critico teórico
sobre las relaciones amorosas

Dominique Simonetti

Historia de las relaciones
amorosas desde el principio
de la existencia humana

DESARROLLA
EN
IMAGEN
PLÁSTICA

Muestra de resulta
Busca evitar
violencias
y revictimización
en Colombia

de
en
o/
y
re

Apoyo
práctico
íntimo

Preguntas x la propia identidad
raíces
privilegios

YO

Antecedentes

na del
n Amor

Violencia de género
e intrafamiliar en
Colombia- Bogotá

experiencia propia
de violencia de género

denuncia
en fiscalía
a ex pareja



Estudio de árbol
genealógico

¿Qué es?

escritura en primera
persona, con mis
propias palabras

dios de
n
s que nos han
mar desde la niñez

Historia de violencia de género
hacia las mujeres de mi familia
en todas las generaciones.

A nivel
socioafectivo,
propio
socioeconómico
espiritual-
cultural
Fisiológico
Biológico

Sin
respuesta
definitiva



crítica a como se
contruyen los ideales
del amor de pareja

DO

Autoestima
Autoconocimiento
e identidad

NA
CODA

me propuse una
Meta

Recolección de datos,
entrevistas,
estadísticas, etc

Inventarios
12 pasos

ados

Universalidad del
concepto

oponer maneras
estar bien
nocialmente
y consigo misma
asi poder tener
laciones sanas

Trabajo con mujeres
de todas las edades,
hijas, hijos y hombres
si es posible

idea de creación de
propuesta de
talleres

nota de autora

este texto no tiene ninguna mayúscula porque gran parte de mi referencia en la manera de escribir es bell hooks, quien siempre luchó por la igualdad de derechos en todos los sentidos. esto lo incluyó en su manera de escribir, que era tan ligera y entendible para todo público. pero eso no fue todo, decidió que su nombre se escribiera siempre en minúsculas porque hasta en la escritura hay jerarquías y considero que en el lenguaje del amor no debe haber ningún tipo de desbalance. decidí seguir a hooks en todo este escrito, no hay por que sorprenderse de que no haya ni una mayúscula aquí, si se me pasa alguna discúlpenme o avísenme.

nota: habrán excepciones en la bibliografía y en algunas citas.

índice

♥ **introducción**

porqué decidí investigar el amor.

♥ **capítulos-no-capítulos**

¿es necesaria una jerarquía? creo que no. en realidad es posible leer los apartados en desorden. no hay una idea de primero a último, los números son solo formalidades para la organización más precisa del texto. invito al lector a que lea su tomo del libro como le dé la gana.

♥ **2.1 primer capítulo(no)capítulo**

las maneras de amor.

definiciones del amor en la sociedad para poder entenderlas a profundidad.

♥ **2.2 segundo capítulo(no)capítulo**

apoyo teórico

el amor como emoción a partir del giro afectivo.

índice

♥ 2.3 tercer capítulo(no)capítulo

apoyo teórico

feminismo para el entendimiento, crítica y reconstrucción de las nuevas maneras de amar. exploración de referentes teórico prácticos como lorena wolffer, mónica mayer, laura gutman, bell hooks y coral herrera.

♥ 2.4 cuarto capítulo(no)capítulo

“ojos que ven, corazón que siente”

un refuerzo a la empatía, no siempre tenemos que vivir las situaciones para que las entendamos, podemos prevenirlas. antecedentes y mi proceso de construcción de autoestima.

♥ 2.5 quinto capítulo (no) capítulo

laboratorio del amor.

♥ 3. bibliografía



introducción- nacimiento

**debo ser más creati-
vaaaa, ayudaaaa ¿es
un deber? ó ¿sólo pasa?
ayuda, ayuda me sien-
to mal con esto. no se
que hacer, no se si sal-
drá bien o que pasará,
¿sere artista que crea
obra? ¿seré escritora
de teoría? ¿seré tra-
bajadora social? ¿seré
una persona que da
clases? ¿amaré algo?
¿qué soy? no lo sé, no
sé que seré, le ten-
go miedo al futuro.**

creo que tengo una respuesta y es: ser creativa es escribir a mi manera, como me sienta más cómoda, no importa si no incluye términos sofisticados, al final es un texto para una tesis de artes ¿no? siento que no deberían existir tantos límites, hacer arte es desahogar todo lo que se tiene dentro, un instrumento para el desahogo. pero, ¿hay algo más allá de eso?

depositaré la información que ha llegado a mi proceso personal e indagaré sobre el amor y las relaciones. básicamente, mostraré todo lo que he revisado, los lugares en que he buscado ayuda, denunciado y crecido. tengo la intención de explicar cómo suceden las distintas maneras de amor en el lugar donde existo y vivo, cómo he comprendido con el tiempo las nuevas formas de amar que me rodean. el amor es una idea, sentimiento y pensamiento que se va construyendo con el tiempo. hasta el día de hoy creo que no tengo una respuesta de-

finitiva de lo que es amor para mí pero la sigo buscando.

éste proyecto tiene la voluntad de brindar aportes de investigación y creación artística para aportar a la sociedad, que la vida e integridad de las personas sean cada día más valoradas y cuidadas. quiero mostrar como me lo he planteado y como veo que la sociedad entiende la problemática del amor. así como crear procedimientos necesarios para intervenir la problemática, tomar en cuenta los criterios de las decisiones formales y la explicación de contenidos teóricos.¹ la meta es centrarme en el planteamiento de posibles soluciones, no en el problema. sin embargo indagaré sobre el problema en bastantes ocasiones pues considero que es necesario fijar estos antecedentes para poder entender cómo llegué al fin. en realidad es más valioso el sentimiento de superar los traumas y problemas, no odiar a nadie ni hablar a un público específico femenino ya que la teoría feminista

1. Niño Morales, Santiago. (2011). "La construcción de la investigación creación. desarrollo de la investigación-creación y la investigación en el campo de las artes". Bogotá: Calle14.

estará presente fuertemente como antecedente teórico. alguien con una mente facilista intuiría que solo le hablo a las mujeres, pero en realidad no. soy consciente de que también vengo de un hombre, que heredé muchas cosas de él y que es parte de mi construcción personal. no se puede cambiar y tampoco quisiera hacerlo, en realidad pretendo transformarlo en un pensamiento positivo, soy consciente de que también vengo de un hombre, que heredé muchas cosas de él y que es parte de mi construcción personal. no se puede cambiar y tampoco quisiera hacerlo, en realidad pretendo transformarlo en un pensamiento positivo, soy consciente de que dentro de mí hay una masculinidad lo cual no es algo negativo y lo he ido comprendiendo con el tiempo pues en mi adolescencia creía que era algo malo y que no hacía parte de mi identidad. soy sincera en este texto, como si estuviera escribiendo en el diario personal que hago todas las mañanas.

¿hay algún problema? soy yo en todo mi esplendor y está bien. me acepto, este laboratorio nace de mi experiencia e inquietudes personales. será muy íntimo, pero siempre con la intención de proyectarlo en otros y por supuesto que estaré al descubierto, pero espero que desde la individualidad imposible de suprimir sea posible llegar a la identificación con otras y otros, siento que las investigaciones están hechas para reafirmar posiciones, indagaciones e inquietudes, crear una relación proyecto-lector, donde el lector se sienta afín con el tema propuesto.

en este texto se han citado algunos libros, muestras artísticas y demás referencias que se cruzan con mis intereses. espero que esto llegue a personas que indaguen con los estudios de los sentimientos para ampliar el diálogo sobre el amor en la actualidad, que sea un aporte para concretar ideas. como bell hooks en su libro *todo sobre el amor* donde asegura que el amor poco se estudia y

mucho se idealiza, es hora de sentar cabeza y preocuparnos por practicar un amor consciente y positivo. ahora bien, desde hace tiempo siento la necesidad de responder la pregunta ¿qué es el amor? y es porque no me ha ido bien en las relaciones amorosas, además al igual que muchas personas cuando me hacía esa pregunta me llegaba a la mente la respuesta fácil del amor en pareja y dejaba a un lado las otras posibles "definiciones" de amor: el amor propio, el amor a la familia, amigos, un ser espiritual o ser superior, a la naturaleza y demás cosas o personas que hacen parte de mi entorno, hasta podría hablar del amor a los objetos como mi celular.

después de haber terminado una de las relaciones más difíciles de mi vida en la que vi de cerca la muerte, empiezo a vivir el proceso de recuperación y me di cuenta que existen otras maneras de ver el amor para poder estar bien. inicié un camino espiritual-investigativo y prá-

ctico para abrir el espectro y entender las problemáticas en las diversas maneras de amor. no quiero definir todo porque me quedaría escribiendo infinitamente y no es el enfoque de la investigación. el punto es descubrir las diversas formas de sentir en diferentes cuerpos y cómo se puede expandir el entendimiento sobre el amor, que es tan imprescindible para la existencia, el amor propio cuenta con una importancia especial. parte de la experimentación práctica se dará a partir del análisis de estadísticas para entender el contexto en el territorio que resido, bogotá- colombia y también la temporalidad, (el presente) con estas dos variables indagaré sobre el amor y llegaré a algunas respuestas de cuestionamientos universales que parecen responderse con toda lógica. un ejemplo claro son las relaciones de pareja, donde hay reglas preestablecidas de cómo ser, pensar y sentir, lo cual en su mayoría se desencadena en violencia de género, uno de los

temas génesis del proyecto. esto no sólo parte de mi experiencia personal, también por el descubrimiento de referentes, podría decir que de una manera mágica atraídos por mi mente o energías externas, por ejemplo un día caminando por el comedor central de la universidad nacional me detengo y veo unos flyers pegados en las puertas de entrada que anunciaban un ciclo de conferencias magistrales en la facultad de ciencias sociales sobre un tema que para mi es bastante actual: el giro afectivo. los títulos eran perfectos: *"Las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social o cultura emocional, género y cuidado mutuo en las relaciones de pareja en México"* claramente en este caso se hablaba de antropología, sociología y trabajo social, pero sentí que todo esto tenía una relación directa con el arte, pues al hablar de análisis de emociones es imprescindible lo artístico.

para mi a estas teorías les falta ese factor artístico-plástico-creativo que incluya a diferentes personas y trabajar en comunidad no solo como público, es importante la intervención grupal en estos temas de afectos y sentimientos, por esto considero que es interesante incluir el arte a esas materias de sociología, antropología, etc. además tengo una fuerte necesidad de referenciarme con la teoría y creación artística feminista, que es parte importante de la conceptualización del laboratorio del amor. una de las autoras es bell hooks, que me hace cuestionar la manera de conceptualizar y crear desde mi posición como mujer joven bogotana, con ciertos privilegios y de clase media baja. también, la experiencia de violencia de género que tuve más el recorrido y el conocimiento que he adquirido sobre cómo vivir este caso en colombia, hablando de aspectos jurídicos por la denuncia que puse en contra de la persona con quien tuve una relación sentimental.

relataré como llegué al proyecto con la ayuda de mis antecedentes personales, el historial de violencias de género en mi familia, el momento en que empiezo a cuestionarme a mí misma y responder qué me duele del amor. hacer el ejercicio de autodefinir mi amor propio, con la ayuda de teoría feminista, el giro afectivo, la terapia psicosocial, la creación artística, grupos de doce pasos y más. el fin en este volumen es teorizar y crear el arte del amor o arte de amar como titula erich fromm una de sus obras.

la parte práctica es una serie de actividades que tienen como contenido un programa que no busca respuestas definitivas (no pretendo solucionar la vida de nadie) pues la naturaleza de los laboratorios es crear a partir de la prueba y error. aquí quiero motivar a que las personas expresen sus sentimientos libremente, fomentar talentos e inspiración, o cual demuestra crecimiento personal y prevención de conflictos propios, que en su

mayoría conllevan a situaciones problemáticas con otras personas que muchas veces concluyen en violencia intrafamiliar y de género. es una propuesta con intenciones de reducir la falta de amor y emprender la búsqueda de la prioridad a la gestión del amor en la práctica de las y los ciudadanos en bogotá.

en el buen amor hay una intención de probar con todas las herramientas encontradas en el camino, podría traducir la idea tan abstracta del amor, indagar sobre cómo se vuelve un problema para la sociedad pues se reduce la importancia de que sea necesariamente sano, entenderlo como algo importante es visto como una debilidad sin importancia. los medios de comunicación promulgan el amor perfecto y lo tóxico del romanticismo como un chiste, lo cual ha influido tanto que son apropiadas en todo el mundo cluyendo la sociedad tercermundista colombiana, las dinámicas destructivas se reproducen por generaciones y la inteligencia emocional

es invisibilizada para las niñas, niños, jóvenes, adultas y adultos.

han sido miles de veces en que me llega una idea a la cabeza y me distraigo por completo y la olvido. pero hoy quiero escribirlo para no olvidar. Viendo un busto muy antiguo de yeso blanco de un cuerpo humano esculpido con unas prendas talladas que llevaban ropa que las personas usan actualmente me hizo pensar que todos somos ese pasado que alguna vez existió e inmediatamente pienso que sucede lo mismo con las maneras de amor, es la mezcla de parámetros tradicionalmente definidos para relacionarse desde hace miles y miles de años, solo que ahora con variaciones que hemos agregado por medio de luchas y la reclamación de libertad. la respuesta a esto podría ser que somos más "analíticos" ahora gracias a la sobreinformación, la tecnología y redes sociales. la crítica predomina, hace que estas problemáticas se visibilicen o se generen exigencias para

que hayan transformaciones en las maneras de expresarse. un ejemplo es el escrache virtual que ha sido un tema recurrente en los últimos años pero que no profundizaré. aunque me parece curioso que después de las infinitas herramientas seguimos comportándonos de una manera primitiva en las dinámicas de pareja, al igual que nuestras antepasadas tenemos maneras muy anticuadas de amar lo cual trae problemas que normalizamos. esto ha sido heredado biológica, social y territorialmente. no somos conscientes, hace falta un despertar espiritual para amar positivamente. la mejor manera de conectarse con sí misma o mismo, con otras y otros es viviendo el presente, por ejemplo caminar por la calle y detenerse a observar lo que pasa en ese instante sin importar más, reconocer el poder de nuestra vida y lo que nos rodea es crucial para valorar lo que hay a nuestro alrededor y alimentar la autoestima.

está bien acostumbrarse a esta manera de meditación porque no tenemos certeza de nada de lo que va a pasar en el futuro y jamás la tendremos, podemos plantearlo como un deseo pero la realidad solo sucede cuando vivimos el presente, podemos tomar decisiones día a día pero también depende de agentes externos a nosotros, es la unión de un todo.

es supremamente importante lo que tenemos dentro. hay que tener en cuenta nuestros pensamientos y sentimientos para definir la manera de comportarnos y relacionarnos, lo ideal sería siempre buscar nuestro bien y bajo ninguna circunstancia pensar que esto es egoísta, pues socialmente se ha entendido que cuando alguien se pone a sí misma/o en primer lugar está siendo egocéntrico, hay que pensar en nuestro bienestar porque nos permite vivir felices, no podemos esperar a que otros lo hagan por nosotros, es posible desarrollar la pa-

ciencia, repensar las maneras en que una/o se relaciona, definir preferencias personales. cuando todo eso está claro podemos abrirnos al amor sano con otras/os.

pienso que el amor es una de las emociones más lindas que puede sentir el ser humano, los animales, las plantas o demás seres vivos, por eso vale la pena vivir de una manera sana, feliz y tranquila. deseo que el amor sea visible. aquí el pensamiento y la teoría es importante pero al final hay una gran diferencia entre sentir y pensar aunque estén interconectados, para mí es una diferencia bastante complicada de entender porque estoy acostumbrada a razonar todo, así que en este texto hay deseos de dejarse llevar por el camino de la intuición y los sentimientos. sigue siendo mi proceso de autoconocimiento y búsqueda del amor, aunque está pensado para compartirlo.

finalmente como una especie de paréntesis quisiera hablar un poco sobre varias inquietudes que he tenido a lo largo de mi proceso artístico y estudios en la academia de artes. me causa conflicto pensar que el/la artista cree que puede hablar de problemáticas que no ha vivido en carne propia y las materializa o los convierte en símbolos de lo que entiende del problema de manera abstracta más no de su propia experiencia. ¿qué tan verídico es hablar desde el dolor de otros/as y producir obra con esas ideas para recibir dinero a cambio de eso? al igual la cancelación en redes sociales, donde la gente opina que no es correcto hacerlo pues aseguran que la obra está separada del artista. pero en realidad el/la artista siempre crea a partir de sus vivencias pues eso sería lo mas sensato. ¿cómo alguien que no ha vivido violencias y demás problemas puede opinar al respecto? me refiero a los artistas que reinterpretan temas que no les atañen o el público que

dice que la cancelación pública no es algo bueno. para mi, son mentirosos que no evalúan su falta de empatía frente a la vida. por ejemplo, en una ocasión conocí un artista que utiliza el discurso taaan infinitamente recurrente del conflicto armado mostrando reinterpretaciones de dólares para venderse los a gringos pues su obra es vendida en dólares. parece una parodia pero no lo es, además crear obras sobre el fracking y luego deducir en voz alta que esto del fracking no es "tan malo" porque hay que "ver las dos caras de la moneda" y así sucesivamente puedo seguir dando ejemplos de doble moralidad en la creación artística y lastimosamente en la opinión de mis compañeros de la academia.

¿entonces los artistas nos estamos formando para ser mentirosos solo con la intención de hablar de temas rentables para vender más fácil nuestra obra?

además, el asunto del escrache o cancelación lo menciono porque es un

asunto importante en la actualidad y que ha sido discutido entre personas que usan redes sociales activamente y que están formando sus propias opiniones ante las denuncias de violencias e injusticias que se viven día a día. lo tomo en cuenta porque hay un apartado de este libro en donde explico mi experiencia vivida con el escrache y deseo resaltar que estoy totalmente de acuerdo con esta manera de expresión, además de tener diálogos con mujeres que también decidieron exponer sus vidas e intimidades en redes con la intención de no seguir callando.

como quiero que este libro no sea leído de una manera lineal sino como el lector se sienta cómodo, toda la información que explico aquí se encuentra comprimida en el esquema del laboratorio del amor en la página 4.

primer

capítulo(no)capítulo: sueño



las maneras de amar

desde hace mucho tiempo el amor ha rondado en mi cabeza, pues en mi niñez y adolescencia buscaba tener pareja o decirle a algún niño del salón que me gustaba y escribirle una carta de amor con un dulce pegado con cinta. para mi el amor no ha sido muy satisfactorio (en su mayoría, no digo que siempre o que soy del tipo "nadie me quiere, todos me odian") en realidad tengo un vacío dentro que siempre he querido llenar y cuando me obsesiono con que suceda todo se vuelve problemático. soy consciente de esto hasta hace muy poco gracias a esta investigación y los procesos psicoterapéuticos, que además de abrirme los ojos y la mente, descubro que siempre he buscado responder ¿qué es el amor? y por ende la definición de esto en mi país, la ciudad en que vivo, la cultura y sociedad que me rodea en este siglo. tratar este tema tiene sus complejidades, porque no es igual en todos los lugares del mundo, además se puede definir de infinitas maneras.

el amor en su definición es inmenso, no es solo soñar encontrar a la pareja perfecta, es mucho más extenso. esto parte de mi curiosidad y deseo de entender los aspectos e indagaciones que delimitan la idea de amar.



Pero... Soy salvaje de corazón.



No le des la espalda al amor, Sailor.



No le des la espalda al amor.

nivel socio-afectivo (amor de pareja) o persona con la que se decide compartir la vida o un fragmento de ella.

el amor de unas/os a otras/os se entiende universalmente como el "amor romántico" que según dominique simonnet se origina en la época de las cavernas donde los primeros cro-magnon y homo sapiens empezaban a reconocer que debían reproducirse y tener algún tipo de vínculo sexual-relacional con otra/o para formar una comunidad o familia, de allí que la mujer y el hombre empezaron a fijar roles de poder con una marcada desigualdad². trasladando esta concepción a la actualidad es importante tener en cuenta que no siempre una relación de romance, sexualidad y amor debe ser exclusivamente una unión de dos personas, existe el denominado poliamor que siempre ha estado presente en la historia pero que en realidad desde hace poco tiempo ha empezado a tener su propia definición y debido reconocimiento en la sociedad.

las relaciones románticas con otras y otros según lo decidamos son un espacio de afectividad que inicia como un gusto o atracción donde se establece un vínculo de relación emocional y física o virtual que involucra un compromiso que no debe ser necesariamente definido con un matrimonio. se trata de confianza y honestidad en busca de equilibrio, formar un equipo que busca crecimiento mutuo para demostrarse cariño y afecto.

en este camino comprendo que el amor tiene una especie de pasos a seguir que no son fáciles de hacer aunque lo parezca en las novelas, películas y hasta en redes sociales: primero conocer a la persona, que puede ser en una reunión de amigos, en una app de citas, por alguna red social o, si se tiene suerte, en un lugar aleatorio en alguna situación aleatoria sin premeditación. en ese momento se siente una conexión especial o atracción primeriza, lo que llaman los

cuentos y películas como amor a primera vista. es gracioso porque recuerdo que me pasó algo así hace unos meses con un chico que conocí en un viaje de trabajo a otra ciudad, en medio de ese viaje fuí a comer helado con una amiga quien invitó a uno de sus amigos porque estaba cerca de ahí, particularmente ese día me sentía agotada y nunca me esperé que por la puerta de esa heladería entrara alguien que me causaría tantos sentimientos, me sorprendió bastante. más tarde decidimos seguir pasando tiempo en el apartamento de mi amiga al otro lado de la ciudad. nos montamos en el carro de él y apenas enciende la radio suena una canción del soundtrack de una de mis películas favoritas, twin peaks. en ese momento quedé atónita y solo le pude decir impulsivamente "oye, creo que te amo" lo peor es que no se si lo dije en modo de chiste o algo dentro de mi lo escupió muy seriamente, suelo sentir mucho en poco tiempo o en situaciones que me impactaron demasiado. entonces ellos solo se rieron y yo necesité sacar mi cámara digital y tomarle una foto a la radio, no lo podía creer. todo empezó a ser peor o mejor la verdad no lo se, llegamos al edificio y tuvimos una corta conversación en el carro, tenía un tono tan amable y agradable sentí ansiedad de ver tanta lindura junta y saqué cualquier excusa para bajarme del carro. ahora pienso que es muy loco cómo suceden esas ocasiones en que todo pasa sin ninguna explicación ni premeditación y una solo siente demasiado, un vacío en el estómago y una sensación como de haber tomado alguna droga. era impresionante como mi cuerpo reaccionaba sin darme cuenta, estaba como en una especie de piloto automático atraída por alguien más, no magnéticamente como los imanes, sino como algo más corpóreo, unido a los sentimientos.

me sentía de una manera nueva pues nunca me había pasado algo así. el resto de la noche fue impresionante, empezamos a hablar y teníamos muchos temas en común como una película coreana que vi una vez en la cinemateca y que

todo el mundo se salió porque era demasiado lenta y con mucho diálogo pero a mi me había parecido maravillosa, nunca pensé que a alguien más le gustaría, además que le acababa de conocer en una situación tan random!! y luego todo empeoró porque puse una de mis playlists a sonar y él solo decía ah! sí esa banda me gusta mucho y tal otra, todo eran cosas en las que nos conectábamos muy mágicamente. no lo podía creer, estaba demasiado ensoñada con esta persona. horas después se fue y nos despedimos con una sacudida de manos de lejos, mirándonos como fijamente y a la vez no.



ahora, retomando el tema de los pasos de una relación entiendo que después de haber tenido ese choque de sentimientos hay un tipo de acercamiento, teniendo en cuenta la atracción y disposición de ambas partes para conocerse y saber si se puede construir algo más, entendiendo que se respetan los límites propios y hay indicios de confianza. después de ese tiempo transcurrido se construye una relación que se basa primordialmente en la confianza y la honestidad, buena voluntad, empatía y cuidado. también otros valores que señala bell hooks como principios del amor que son respeto, conocimiento y voluntad de cooperación³.

luego de eso se empezaría a construir una compañía mutua donde hay comunicación y bienestar que podría continuar por un tiempo prolongado o como se sueña muchas veces, de por vida. a esto se le suma la importancia del deseo sexual y la amistad. sin embargo ahora que me relaciono de una manera diferente a la que estaba acostumbrada permitiendome conocer personas que me hacen sentir mucho en un día y después se esfuman, veo que esos momentos también pueden ser amor, generan muchos sentimientos positivos y no tienen que durar para siempre. para mi fue difícil entenderlo pues estaba ligada a muchas costumbres que me hacían querer conservar los vínculos aunque ya estuvieran agotados. esto hace parte de replantear las maneras de amar retrógradas que me enseñaron o que ni siquiera me enseñaron en realidad porque en ningún colegio o materia he visto algo relacionado con los sentimientos. simplemente me eduqué con los ejemplos de mi familia, personas cercanas, amistades, películas y demás situaciones, cosas o percepciones que formaron mi idea abstracta del amor, que realmente hacían que ignorara mi opinión y solo apuntaba a desear poseer a otro/a.

3. bell hooks (1999). todo sobre el amor. nueva york: paidós.

entiendo que si no se da el romanticismo después de un día de mucha atracción está bien, por alguna razón sucede así y no es motivo de presionarme ni presionar a la otra persona para que funcione, se trata de disfrutar el momento presente. al final, cada una/o somos libres de elegir de qué manera preferimos relacionarnos con otras/os, es como empezar a crear una manera única de amar lo cual suena emocionante e inspirador.

¿cómo las redes sociales fomentan el amor obsesivo y ficcionalmente construido?

a pesar de mi sueño despierta de haber conocido a alguien tan perfecto era extraño porque vivíamos en ciudades diferentes, todo era demasiado lejano e impersonal, mi nube empezó a deshacerse. solo me preguntaba cómo podría construir algo así, comprendía que era una manera nueva de relacionarme pues estaba acostumbrada a conocer a una persona que me gustaba y a la semana o menos empezar una relacion sin tomarme el tiempo de conocerlo o por lo menos saber si estaba lista para estar ahí o no, era impulsiva, me dejaba llevar por el deseo y los sentimientos desmedidos.

esta situación a distancia me hacía sentir algo confundida, me encontraba en un mundo totalmente nuevo y no sabia que hacer. era como aprender algo desde cero. las redes sociales empezaron a ser un factor importante a la hora de comunicarme con el, era difícil. empecé a desarrollar una adicción a sus mensajes, a querer que me respondiera inmediatamente, eran horas esperando a que eso pasara y sintiendo una satisfacción como si fuera una droga cuando me respondía, ahí me di cuenta que mi manera de obsesionarme con las personas que me gustan y mi codependencia seguía activa y además no dejaban de salirme imagenes de

películas románticas, series e historias de parejas "reales" perfectas en instagram y tiktok además de supersticiones del horóscopo que me bombardean a diario lo cual me hacía sentir más frustrada por tener mala suerte. es que en serio creía que había encontrado al amor de mi vida, hasta se lo contaba a mis amigos/as y me decían que estaba loca, que me calmara. mientras tanto yo no podía evitar pensarlo. ahora que ha pasado un tiempo y decidí tomar distancia lo cual era relativamente fácil pues solo hacía falta encontrar fuerza de voluntad para no responder sus mensajes, empecé a reevaluar mi obsesión y entre eso el aporte de las redes, la intención oculta en que están dispuestos los sistemas de mensajes, por ejemplo cuando puedes ver si esa persona ve tus historias o no y te das cuenta que el/ella las ha visto y no te a respondido lo cual causa más ansiedad, además la manera en que el algoritmo encuentra tus necesidades y las recalca, ayuda a crear un pseudo mundo de fantasía parecido al de las películas de comedia romántica que solo plantean encuentros impactantes, nudos problemáticos y desenlaces felices de amor eterno, lo cual era lo que yo quería tener porque sentía que estaba en una situación tan dramática que era una actriz de mi propia comedia romántica, pero en realidad no. solo permitía dar más importancia de lo necesario a la influencia de algo que veo a diario en mi celular, que realmente acostumbra a mi cerebro a tener deseos irreales y virtuales donde solo muestran el lado perfecto de la vida y cuando se muestra lo imperfecto es poco recibido a menos de que seas un famoso o una estrella. entonces aquí empecé a cuestionarme si debía seguir dándole importancia a lo que sucedía en un chat, a evaluar ese deseo de tener la vida de otros/as, a pensar si era bueno quedarme horas viendo videos de personas aesthetics con parejas aesthetics o más bien dejar a un lado todo lo que me estaba afectando emocionalmente y encontrar una salida, pues no podía volver a caer al mismo poso del que

había salido desde hace relativamente poco tiempo. ahí me di cuenta que además de la ansiedad que siembran las redes, construyen un ideal de parejas que no existe, pues todos/as mostramos la parte linda. los problemas internos nunca salen a la luz, los verdaderos sentimientos son mal vistos y silenciados por medio de la desaprobación. la vida perfecta es el *modus operandi* de las redes sociales, perfecto para que nos sintamos totalmente inadecuados y tengamos que acceder a ver la vida de otros para sentirnos un poco menos miserables o simplemente distraernos. esto es peligroso pues ayuda a conservar la tradición de relaciones mal construidas.

relaciones destructivas a partir del cine y la música

aquí le vamos a echar un poco la culpa a la música y a las películas porque han sido una influencia bastante importante en la manera en que nos relacionamos. me incluyo aquí porque no puedo negar que soy una gran amante de estas dos artes, me es inevitable emocionarme con la una y la otra, pero cuando esto me pasa no tengo la capacidad de pensar que realmente me hacen daño, permito que se introduzcan en mi inconsciente, me desvelan tanto que las quiero hacer parte de mi vida real. es como si planeara mis reacciones, la manera en que son mis días y lo convierto en una costumbre diaria. hasta me engancho con ciertas escenas o fragmentos de canciones porque me identifico o creo que mi realidad es igual a esa irrealdad. me pasa que veo las cosas que me suceden a diario como un *paneo* de cámara que está grabando lo que pasa y se me olvida la realidad. es cierto que la vida a través de nuestros ojos podría tener unos planos y situaciones fotográficamente estéticas y que parecieran estar escritas por algún guionista imaginario pero no creo que este bien romantizar todo, porque cuando chocamos con la realidad o la tristeza

creemos que la manera correcta de solucionarlo es como se resuelve en los dramas que vemos, y no, en realidad no es lo más sano. esto lo reconozco en mi habitación bailando una canción de despecho con la que me siento identificada. por mucho tiempo normalicé tener conflictos y decepciones en mis relaciones o incluso aceptaba iniciarlas de manera problemática e insistir en continuarlas hasta las peores consecuencias, eso era lo que me había enseñado la cultura visual y la fantasía irreal de los relatos cinematográficos y musicales. éstas industrias quieren generar comportamientos adictivos para que pasemos todo el tiempo viendo el contenido y así ellos/as generar ingresos. los dramas atraen, emocionan, son insistentes. por eso nos enganchamos con una serie muchos meses hasta que la acabamos y quedamos con ese vacío de querer más.

claro que es difícil dejar de sentir o ignorar a la persona que causa conflictos en nuestra vida, que de hecho puede atraernos más de lo usual porque el deseo se incrementa, pero hace parte del esfuerzo y la autoconciencia tratar de cambiar esas costumbres que nos perjudican a nosotras/os mismas/os. permitir que esto intervenga nuestra mentalidad influye directamente en la creación de comportamientos abusivos violentos y celosos. casualmente cuando estaba meditando sobre este tema me llega un fragmento de la lectura del libro de investigación antípoda de la violencia en el que concluye: "podemos decir que, tanto a nivel subjetivo como a nivel cultural, existe una serie de creencias disfuncionales que justifican el uso de la violencia "por amor" o "por honor" y la violencia que se ejerce "porque es por su bien", o que sencillamente validan el control, la vigilancia y la posesión sobre la pareja.

una importante fuente etnográfica que nos llevó a reparar en la importancia de tales creencias fueron ciertos productos culturales como telenovelas, películas, y en especial

canciones populares, particularmente las canciones románticas, donde estas creencias son expuestas de forma constante y con un alto impacto emocional. aún cuando estas creencias son pan de cada día, y aunque podemos verlas reflejadas ampliamente en boleros, tangos, sambas, canciones románticas, y también en las telenovelas (producto cultural latinoamericano por excelencia), lo cierto es que nada justifica el maltrato y la violencia.

entonces es importante entender que la apropiación del cine y la música en nuestra manera de relacionarnos influye en la mentalidad y manera de entender la realidad tanto como a la persona que violenta como a la persona violentada lo cual genera un círculo vicioso de toxicidad.

En las novelas del siglo XIX sus protagonistas se desenvuelven en angustias existenciales, deseos de plenitud y desbordamiento emocional. Los románticos y las románticas necesitaban. subidones de adrenalina, incendios del alma, desesperación por alcanzar la eternidad, frustración continua por no poder alcanzar la felicidad. Los enamorados se declaraban esclavos de sus amados y amadas, y cometían todo tipo de locuras y excesos irracionales por amor.⁴

estamos acostumbrados a idealizar las parejas que tenemos, buscar cambiarlas o acomodarlas a como mejor nos parezca. por ejemplo, la serie sex and the city habla de cómo se relacionan unas mujeres solteras que están en una búsqueda constante de pareja, siempre quieren al hombre ideal que parece ser muy difícil de encontrar. ¿en realidad es así de difícil? no solo es un problema de poner tantos peros, de creer que estamos atascados en un pasado duro que vivimos alguna vez o que necesitamos al hombre o mujer ideal de película que sea exactamente como lo necesitamos, ni siquiera como lo deseamos, porque siempre está presente la necesidad. es nuestra responsabilidad ser conscientes y construir una nueva perspectiva relacional.

4. Coral Herrera, (2007), Los mitos del amor romántico en la cultura occidental.

además no nos podemos quedar en la crítica a los medios porque ellos solo están ahí, esperando lucrarse de nuestro constante sufrimiento y enganche. hay maneras de deshacerse de viejas costumbres, es cuestión de estar abierta/o a conocer el problema y trabajar en ello. no sentarse a criticar y esperar a ver que sobreinformación se nos presenta en alguna película o lista de reproducción triste, si no lo analizamos lo dejaremos pasar y seguiremos replicando las mismas actitudes por mucho tiempo.

花樣年華

IN THE MOOD FOR LOVE

mitos del amor romántico

el amor romántico racional debe advertirse como una condición para evitar las creencias negativas que han surgido sobre la emoción al buscar romper con las ideas estereotipadas de un amor ciego o un enamoramiento irracional.⁵

sé que los mitos del amor son un tema muy recurrente cuando se habla de crítica hacia el amor de pareja, pero fue una de las herramientas básicas que me ayudó a entender los patrones que estaba siguiendo en mi vida sin ser consciente. una de las psicólogas de la casa de igualdad de la mujer me compartió una hoja impresa que tenía unos dibujitos algo amables que tenía como título “mitos del amor romántico” me sentí algo desubicada pues le huía a esta información que parece rebuscada, hasta que ella me sugirió que la analizara junto a ella. estos dichos populares han sido adoptados por generaciones y por ende hemos estado acostumbrados a interiorizar sin darnos cuenta. es sin duda una referencia pertinente para entender algunos comportamientos, mi experiencia del proceso terapéutico en las casas de igualdad a las que muchas mujeres acuden para recibir ayuda representa mucho de lo que pasa ahora en el momento presente con estos mitos.

un buen ejercicio que hice fue tomar los populares mitos del amor romántico y escribirlos como antimitos que yo misma inventaba o creía que podrían responder de manera paralela a estas frases tan definidas en el tiempo, esto me ayudó a darle un giro a mi inconsciente en cuanto a mi relación con otras u otros.

5. José Carlos Vázquez Parra, (2015). La racionalidad del amor. un análisis desde la teoría elsteriana de la racionalidad de las emociones.

Mitos del Amor Romántico

<p>PARA SER FELIZ NECESITO UNA PAREJA</p> 	<p>QUIEN BIEN TE QUIERE TE HARÁ ...</p>  <p>¿LLORAR?</p>	<p>nuestro amor todolo puede</p>
<p>Los polos opuestos se atraen</p>  	 <p>TU ERES MI MEDIA NARANJA</p>	 <p>TE LO PERDONO TODO PORQUE TE QUIERO</p>
<p>Por mi amor hacia ti ...</p>  <p>CAMBIARÉ</p>	<p>SOMOS UNA ÚNICA PERSONA,</p>  <p>SIEMPRE JUNTOS</p>	<p>TE DOY LA LLAVE DE MI</p> 

leer ese cuadro me remite a un fragmento del libro los mitos del amor romántico en la cultura occidental" de coral hererra que dice: "el uno necesita al otro para fusionarse: el mito de la media naranja nos hace creer que no somos un ser completo hasta que nos juntamos a otra mitad. y automáticamente esta frase me hace preguntar: ¿ser feliz a través de los demás es realmente bueno? y lo digo porque por mucho tiempo pensé que para ser feliz y no sentirme sola debía tener pareja. aun lo siento a veces, me entra el desespero y la ansiedad de querer compañía, veo parejas en la calle tan tiernas y me dan rabia. me estreso y no entiendo por qué estoy tan sola, luego me doy cuenta que es necesario un tiempo para mí y saber lo que quiero en mi próxima relación, pensar la posibilidad de que si no encuentro a alguien con quien compartir mi vida está bien. hay que dejar a un lado los tabúes, las personas que no encuentran una pareja para estar el resto de su vida no son "solterones" son simplemente humanos que están bien solas/os. muchas personas que se sienten presionadas socialmente por estar solas desarrollan ansiedades y comportamientos negativos, creen que sufren de una carencia y pueden terminar desarrollando comportamientos violentos o creando relaciones disfuncionales donde no son felices y buscan llenar el vacío de deseo, esto puede causar mucho daño. rolf denker plantea en su libro elucidaciones sobre la agresión que «todo tipo de acción destructiva autónoma constituye una reacción del organismo ante el impedimento de satisfacer una necesidad de importancia vital, específicamente la sexual».

aquí me surgen una serie de cuestionamientos:

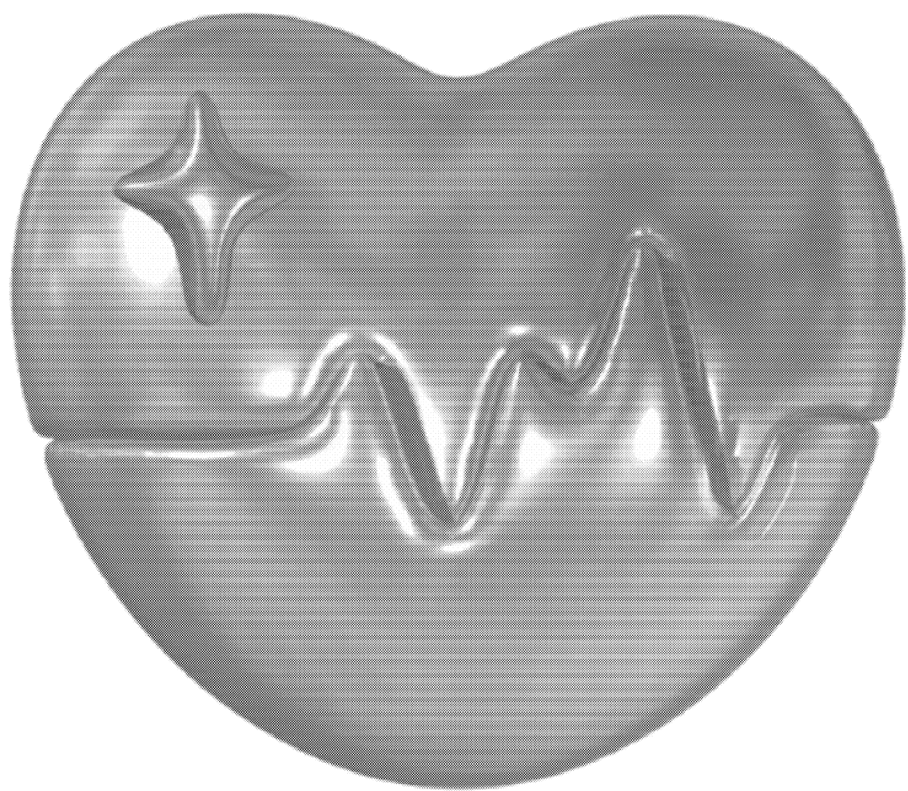
¿ relacionarse violentamente se genera gracias a las frustraciones interiorizadas de las personas? ó ¿por la obsesión de querer poseer al otro de manera sexual o sentimental gracias a la baja autoestima?

¿ambos planteamientos se juntan y se desbordan en todas las violencias que existen a diario?

¿desear tanto estar en pareja hace que se pierda la cordura e incluso a nosotras/nosotros mismas/os?

he aprendido que está bien darme un tiempo después de terminar una relación, haya sido desastrosa o no, en medio de ese lapso puedo dedicar mi tiempo para el disfrute con amigos que considero crucial para entender la vida en pareja, las relaciones amistosas enseñan cosas muy importantes para relacionarse sanamente porque se aprende a amar a otro/a sin un impulso de deseo sexual o romántico, sin esperar nada a cambio, conociendo al otro libremente y aceptándola/lo tal cual es, nadie nos obliga a elegir nuestras amistades. existe la posibilidad de que haya algún tipo de deseo, no estamos exentas/os de caer enamoradas/os de nuestras/os amigas/os pero hace parte de los acuerdos, límites y principios personales de cómo manejar esa situación, tener una comunicación asertiva para evitar posibles malentendidos.

en la amistad conectamos, la relación fluye porque la pasamos bien, hay un disfrute y una emoción, hay confianza y si es necesario terminar con la conexión es porque ese es el límite que se nos concedió para compartir, no es bueno forzarlo. eso hace posible que se corte de una manera sana y aprendamos a terminar cuando tengamos futuras relaciones de pareja, es una herramienta crucial para construir relaciones sanas de todo tipo.



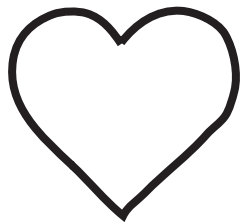
tu, ru, tu, ru

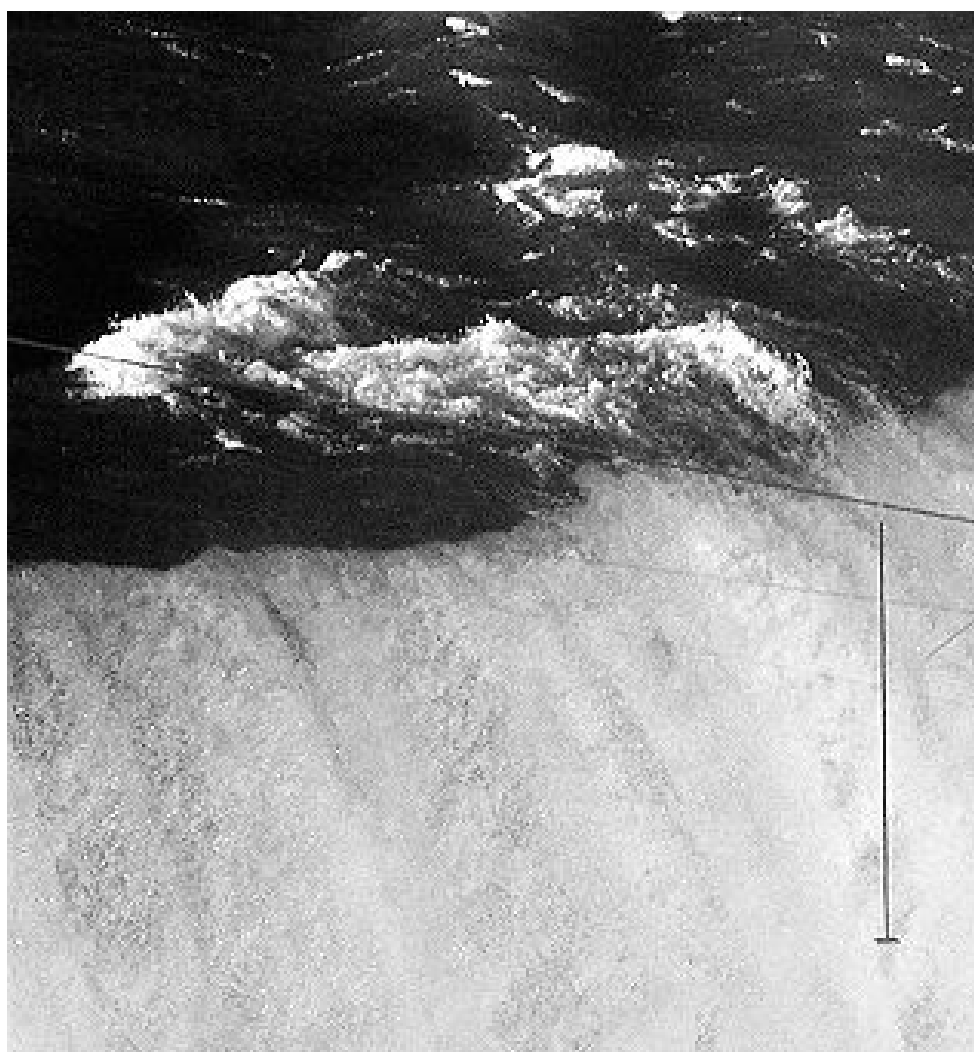
... me acerco al descampado donde un día tú y yo
no me diste la mano pero me diste una flor
no me importa si te gusto, aquí solo importo yo
... voy a coserme un bolsillo en mi ropa interior
es mi intención encerrar allí tu corazón
yo no sé si te gusto, pero esa no es la cuestión
... si mirarte es delito que me lleven a la prisión
no me importa estar sola, es cuando lo paso mejor
Si pensarte es delito que me lleven a la prisión
no me importa estar sola, es cuando lo paso mejor
... voy a coserme un bolsillo en mi ropa interior
es mi intención encerrar allí tu corazón
yo no sé si te gusto pero esa no es la cuestión
... Si mirarte es delito que me lleven a la prisión
no me importa estar sola, es cuando lo paso mejor
si pensarte es delito que me lleven a la prisión
no me importa estar sola, es cuando lo paso mejor
... La, la, la

-rebe (2020) “Si mirarte es delito que me lleven a prisión”

nivel personal:

amor propio







nick wallenda ha cruzado la cuerda floja en lugares extremos como el gran cañón, las cataratas del niágara, edificios de mil metros de altura y muchos más lugares absurdamente altos. este tema de los equilibristas me llevo a la cabeza leyendo un libro de ejercicios sobre la ansiedad que me recomendaron resolver pues llevo casi toda mi vida sufriendo de esta emoción (me gusta llamarla así) porque es un estado en que mi cuerpo está en el presente pero pensando, sintiendo y deseando el futuro permanentemente.

el hecho es que me preguntaba ¿cómo hace nick wallenda para cruzar esas distancias en lugares tan impresionantemente altos en condiciones donde puede perder la vida en un solo soplo de viento? pensaba en la confianza que hay más allá del equilibrio físico, debe contar con un equilibrio mental, además de tener presente algo más allá, como un poder superior que le apoya, o el recuerdo de su padre que murió haciendo equilibrio y su familia a la que besa siempre antes de ir por esa cuerda. es un riesgo que decide tomar, simplemente podría no arriesgar su vida. sin embargo lo hace, este es un ejemplo real de cómo una acción que parece riesgosa y que algunos podrían pensar que es una persona que no valora su vida pero en realidad es un acto heroico, una muestra valiosa de confianza y valor personal.

borderline

del equilibrio al borderline o trastorno de personalidad límite. no quiero hacer énfasis en las causas o definición pues este no es un texto de psicología ni psiquiatría, lo traigo aquí porque hace unos meses fui diagnosticada con este trastorno. desde mi adolescencia, exteriorizaba mis emociones de manera exagerada y tuve relaciones con discusiones eternas e intensas, que me hacían llegar a límites que mi cuerpo no conocía, como golpearme o herirme a mi misma, pensar en matarme, insistirle a mis parejas que no me dejaran, sufrir desbordadamente por estas personas, tener una relación absolutamente disfuncional con mi familia e ignorar completamente que me estaba comportando de maneras muy perjudiciales para mi ser, mi vida y mi cuerpo. paradójicamente para comprender todo esto tuve que pasar por una relación violenta y desastrosa en la que llegué al límite más grande de mi vida. la balanza llegó a ese punto en que deja de ser balanza y se convierte en otro objeto distinto, como en una cosa sin forma que solo está torcida y caída hacia un sólo lado. al tocar fondo me di cuenta de que debía hacer algo por mi o me quedaría así de por vida, llegaría a alguna situación donde todo en mi cambiaría para siempre y no para bien.

después de esa tormenta que me inundó más allá del cuello, mi familia decidió buscar con urgencia ayuda psicológica, jamás pensé ir a terapia, pensaba que en algún momento la relación en la que estaba se iba a arreglar y todo estaría bien, pero solo era una historia fantástica que estaba armando en mi cabeza.

en fin, mi mamá llamó a la psicóloga recomendada por una familiar que la conocía de muchos años atrás, entonces accedí. dije ¿por qué no?, empecé a ir una vez cada quince días (hasta la actualidad), jamás había tenido un proceso similar, para mi todo era nuevo. sentarme a hablar de mis problemas con alguien que no conocía por una hora era extraño, pero algo dentro de mí lo acepto. "está bien", dije, "está bien". en ese tiempo en que inicié las citas seguía en esa relación desastrosa, en ese tiempo sucedieron las peleas más grandes, golpes, insultos, manipulaciones y demás cosas que una vive cuando está atrapada en un círculo de violencia. sin embargo seguí yendo y dejándome llevar por alguna extraña fuerza interior que me impulsaba a creer en eso. había mil tareas por hacer, escribir un diario, responder preguntas, leer textos, empezar a escarbar dentro de mí. después de unos meses de trabajo con mi terapeuta llegamos a la conclusión de que mi problema más grande era la baja autoestima, era urgente empezar a encontrar lo que generaba esa baja autoestima.

luego de un día matutino de discusiones con mi pareja solo encontré las fuerzas dentro de mí para terminar. esto desembocó en un desborde de emociones, problemas inesperados donde fui perseguida, hostigada, tratada de loca por terminar, sus amigos me llamaban por teléfono diciéndome que no lo dejara, mensajes hostigantes desde cuentas falsas de instagram, y mil cosas más. pero había pasado algo en mi cabeza que a pesar de haber vivido repetitivamente estas situaciones de terminar y volver en esta ocasión tuve la fuerza de reaccionar con un "nunca

más" y no solo decirlo sino hacerlo. así que eliminé todo contacto y jamás volví a comunicarme con él, me mudé de casa y seguí con mi vida.

no fue un proceso fácil, seguí yendo donde mi psicóloga, tuve el valor de contarle todos los episodios de violencia fuertes que tenía escondidos pues antes de eso tenía miedo de que salieran a la luz y sentirme juzgada o tonta por haberlos permitido, pero no fue así, sacar todo esto me liberó, estaba más ligera.

unos meses después, de noche tomé la decisión de publicar un escrache en redes sociales donde contaba que había vivido una relación abusiva con mi expareja y etiqueté su cuenta de instagram. esto desató una reacción horrible de su parte a, quiso hacer una contradenuncia con un "en vivo" en el que contaba mil intimididades de nuestra relación, las peleas que teníamos, hablaba sobre mis ataques de ira para escudarse en que todo era mi problema e intentar limpiar su nombre y además buscar censurarme. mientras ese en vivo sucedía yo grababa historias en las que contaba cómo me sentí en esa relación y poniendo en evidencia lo que había vivido, haciendo alusión a que muchas mujeres igual que yo había (y siguen) pasado por esto, en esa época estaban saliendo a la luz centenares de denuncias públicas en instagram. hoy en día las redes sociales son una herramienta importante para recurrir a estas alternativas de denuncia y la gente se pregunta ¿por qué? muchas personas lo cuestionan pero es importante señalar por qué las mujeres toman por mano propia expresar lo que han pasado y no mantenerlo guardado por años o incluso toda su vida.

esa misma noche en la que hice el escrache decidí llamar a la fiscalía para hacer una denuncia por violencia de género, tardé horas relatando los hechos. seguí derecho sin dormir, estaba en una especie de bucle eterno en el tiempo, pasmada y con miedo pero en el fondo me sentí bien porque había exteriorizado sentimientos que había ocultado por meses. horas después me llegó un correo de la fiscalía con un NUNC (número único de noticia criminal) de ahí en adelante se pone larga la historia, pero no voy a ponerme a contar absolutamente todo lo que sucedió, para eso hay un capítulo más adelante donde escribo bitácoras sobre algunos días del proceso. en resumen, el caso ha estado en la fiscalía aproximadamente dos años y es la hora en que no ha llegado a una conclusión, lleva el nombre de "violencia intrafamiliar" porque parece que no existen otras maneras de llamar a las múltiples formas de violencia que se ejercen sobre las mujeres, según la justicia colombiana la única manera de justificar ante las leyes este tipo de situaciones es que las dos personas hayan convivido como familia en una relación y mejor aún si han tenido hijas/hijos que estén afectadas/os para que las pruebas sean tomadas en cuenta y sean más realistas. por un lado esa negligencia, por otro lado estuve haciendo mil vueltas y yendo a citas para que mi caso no fuera archivado, una tarea demasiado desgastante que para una mujer que tuviera que trabajar tiempo completo o que tuviera obligaciones sin posibilidad de acceder a permisos para ausentarse en su casa o trabajo, no podría ir y su situación quedaría impune fácilmente. pareciera que el tedio de estas denuncias fuera a propósito para que una no denuncie, sin embargo yo quise seguir hasta el final. lo más triste de todo esto es que en este momento me atrevo a decir que me arrepiento de haber gastado mi energía en esa denuncia pues he vivido más decepciones que logros en el proceso judicial, sólo ha aflorado amargura dentro de mí, entonces he aquí la respuesta de por qué

apoyo totalmente el escrache o la denuncia pública, pues sé que lo más probable (y según mi abogado y fiscal) no le impondrán ningún tipo de sanción al sujeto que denuncié y como todos los casos que se ven a diario, seguirá replicando sus patrones con otras mujeres. es indignante saber que esperan a que seamos asesinadas para hacer algo de justicia por nosotras.

a pesar de este proceso revictimizante y lleno de estrés que vivo hasta el día de hoy quise dejar a un lado tantos conflictos y enfocarme en mí. casualmente un amigo muy cercano me compartió el tema de la codependencia, que jamás había investigado. al leer todo el contenido de las lecturas y entrar a reuniones (pues hay grupos de codependientes anónimos) me di cuenta que ese era mi lugar, empecé un proceso de autoconocimiento impresionante, caí en la cuenta de que pasé gran parte de mi vida en las drogas así que procedí a hacer parte de narcóticos anónimos. inicié con los pasos y me sentí parte de un grupo de personas que me apoyaban y escuchaban. por primera vez era parte de algo. además mi proceso personal empezó a ser cada vez más valioso, algo crucial para la construcción de mi vida individual, era muy loco cuando me preguntaban que me gustaba y yo no sabía responder, me di cuenta de muchos dolores que tenía dentro que no entendía por estar buscando una pareja para llenar vacíos. al encontrar el verdadero origen de mis carencias afectivas (que empezaron en mi infancia). la manera en que me relacionaba con mis papás y mi familia, los traumas generados en esta época de mi vida, ver esto empezó a abrirme los ojos sin darme cuenta, la balanza se equilibraba poco a poco. estaba despertando y entendiendo que el autoconocimiento era vital para una vida constructiva.

hoy en día lo más interesante de este proceso han sido los pasos de narcóticos anónimos, que como sugerencia amorosa invita a realizar un inventario personal de resentimien-

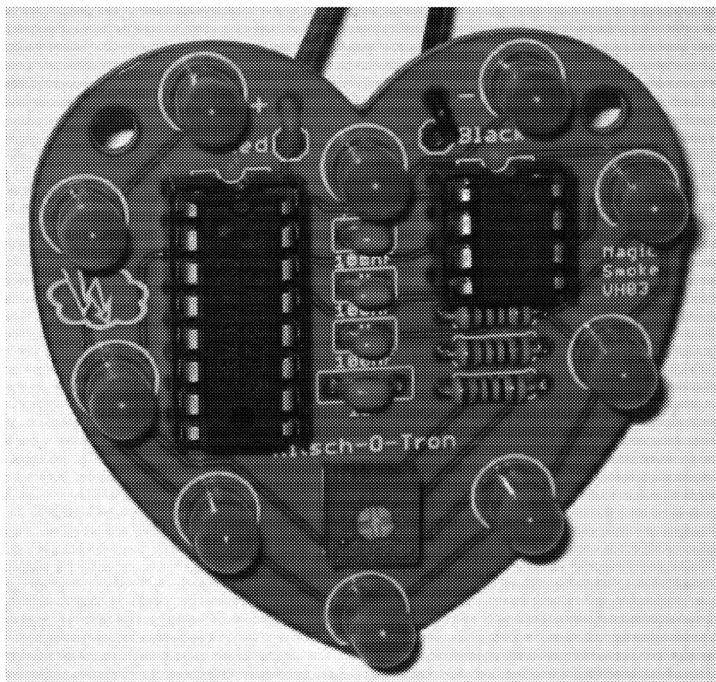
tos, emociones propias, miedos que componen mi ser y mi historia, todo se hace por medio de escritura para luego compartir con mi madrina, esto me ayuda a exteriorizar lo que encierra mi cabeza, el cuarto paso me abrió la mente, no podía quedarme odiando toda la vida a una ex pareja que me hizo mucho daño o a unos padres que generaron traumas en mi y demás personas que pasaron por mi vida y me decepcionaron, es un momento de avanzar, entender y no juzgar porque allí se queda enterrado el resentimiento que sólo trae amargura y enfermedades, falta de autoestima e ira. para lograr esto es importante tener presentes los principios espirituales como la honestidad, la humildad, buena voluntad, amor, confianza entre otros que me han ayudado a entender que no me puedo quedar estancada en el pasado. el presente es lo más importante para mi.

¿pero, qué es realmente autoamarse?

ahora me siento bien, busco mi bienestar y el de los que amo por encima de cualquier cosa. es una manera de vivir mi presente sano a pesar de las adversidades que reconozco a diario, la vida no es perfecta. me gusta la idea de desarrollar estrategias para transformar lo negativo en maneras positivas para crecer. meditar los anhelos propios, deseos, definir lo qué se quiere y se desea realmente, lo cual se acomoda a la identidad propia pues todas/todos somos seres únicos con complejidades y necesidades que configuramos en la medida justa y necesaria para nuestra forma de ser, pensar o sentir, esto genera creatividad, algo que todas/os tenemos dentro y lo desarrollamos en nuestras respectivas profesiones, la idea es siempre pensar de una manera constructiva que aporte al bien común e individual. todo esto se puede traducir luego en términos de una relación de pareja, cuando una/uno conozca a alguien que cause sentimientos de amor hay herramientas a la mano

para revisar toda esa reflexión propia realizada en un tiempo justo y así tomar la decisión de arriesgarse a tener un compromiso de compartir con otra/o. no es un camino fácil, aunque parezca para algunos, para mi ha sido complicado. hoy puedo decir que nunca me he enamorado de alguien pero sigo guardando la fe de que algun dia pasará y estaré completamente lista para disfrutar de la felicidad sincera y real que brinda el amor en pareja, teniendo muy claro que dentro de ese amor universal no abandonaré mi identidad y que siempre será una prioridad el amor a mi misma.

nivel familiar, socioeconómico y cultural.
cómo influye en el autoconcepto del amor



es importante estudiar las maneras de amar en el país donde se resido, pues es el contexto en donde socializo y he pasado toda mi vida, además allí se organiza la familia y se apropian los ejemplos que he aprendido y con los que he crecido desde pequeña hasta el día de hoy.

aquí me referencio del libro antipodas de la violencia dirigido por el grupo corpovisionarios, en uno de sus capítulos se hace el estudio de los celos en una de las ciudades con más casos de violencia intrafamiliar en Colombia en el año 2007 y una de sus conclusiones es acerca de la normalización de los celos en Colombia "Los celos catalizan una serie de factores socioafectivos y culturales que se tornan en desencadenantes de violencia intrafamiliar, a saber: a) una precaria educación emocional, b) unas pautas erradas de comunicación, c) debilidades en el establecimiento de acuerdos y d) ideas culturales sobre el amor que justifican la posesión, la violencia, el control y la dependencia afectiva. Una pelea por celos con frecuencia entrena y revela un manejo emocional muy limitado, una comunicación poco eficiente, una baja tendencia al establecimiento de acuerdos explícitos en la pareja, y la justificación al uso de la violencia motivada por creencias del tipo "si me cela es porque me quiere" o "sin celos no hay amor".

esto permite entender cómo en la historia colombiana se ha normalizado uno de los diferentes tipos de violencia de pareja que se viven a diario, en este caso la manera en que las personas sienten celos y como manejan sus sentimientos, los cuales se desencadenan en situaciones violentas y problemáticas. las/os niñas/os viven en contextos donde esto es normalizado, así que crecen como mujeres y hombres con incapacidad de tener inteligencia emocional, sin herramientas para demostrar sus sentimientos de manera asertiva, con una autoestima baja o limitada y demás carencias que

se podrían nombrar infinitamente. karen horney cita en su libro "la neurosis de nuestro tiempo" a freud diciendo que "freud sostuvo con energía -en la teoría aún más en la práctica- que no es factible penetrar una neurosis sin conocer en detalle las circunstancias de la vida individual y en particular, las influencias moldeadoras del afecto que el niño recibe en la temprana infancia. aplicando idéntico principio al problema de las estructuras normales y neuróticas en una cultura dada, arribamos a la conclusión de que no podemos comprender esas formaciones psíquicas sin conocer previamente, en sus pormenores, las influencias que esa cultura particular ejerce sobre el individuo.

teniendo muy presente este importante comentario he podido analizarme a mi misma y los que me rodean de manera crítica y pensar sobre lo que conlleva ser mujer en mi cultura, entiendo que la importancia que se le da a la salud mental es nula, la teoría y práctica del amor es algo invisible y de lo que no se habla, se supone que existe en algún lugar imaginario, pero no se profundiza en el tema ni se enseña en las escuelas como una materia más en el horario escolar. como todos estos aspectos importantes se ignoran, la seguridad y las expectativas de una vida sana y tranquila es la que juega peligro, siendo las mujeres las menos afortunadas. como mujer me he sentido muchas veces en peligro, en la calle, en una fiesta, conviviendo en una relación de pareja, en un viaje sola y mil momentos más donde quisiera sentirme segura y tranquila, porque eso debería ser lo normal para vivir una vida plena, sin embargo esa no es la realidad y he aprendido a aceptarla sin dejar de cuestionar, por eso he empezado a trabajar en mis propios mecanismos de protección, uno de ellos es dedicar mi vida a la creación artística y la escritura. con base en la reflexión artística soy crítica y sé que hay situaciones que no están bajo mi control como la inseguridad en la calle, pero siento que es importante seguir trabajando para cuestionar esos problemas cul-

turales pues no me parece justo tener que conformarse con que hay un peligro y darle la espalda.

otro punto a tratar aquí es la manera en que históricamente se ha enseñado a amar o a entablar relaciones en colombia, desde los matrimonios hasta las relaciones familiares donde las adicciones y el alcoholismo son un factor importante que se normaliza y un tema del que no se habla, no nos hemos detenido a revisar cuantas historias existen a diario de mujeres que han tenido una pareja alcohólica que las maltrata y no solo eso es como estas enfermedades de la adicción afectan generaciones familiares. es importante empezar a concientizar a las personas de que esos problemas no pueden seguir pasando y perpetuando estas condiciones (me gustaría decir maldiciones) en el entorno familiar.

hay carencias en motivar a las personas a expresar sus sentimientos de manera sana, problema que se genera desde los primeros cursos en los colegios. no hay ninguna clase en que se promulgue la expresión de los sentimientos propios, todo se impone, los niños/as son ignorados/as, son una persona más que ocupa un asiento todos los días. por lo menos en los colegios distritales donde estudié eso jamás pasó, entonces crecí siendo una niña que sobrevivía sus años escolares, llenándose de traumas que más adelante se vería reflejado en mis relaciones interpersonales y en mis proyectos de vida.

entonces aquí abro el diálogo a temas difíciles de tratar como el consumo de drogas aceptado en la tradición familiar, los baches en la educación colombiana y la normalización de la violencia intrafamiliar en los hogares colombianos, todo a nivel sociológico y cultural.

como mi tema de investigación no va por este norte este fragmento quedará como una indagación abierta que tal vez seguiré tocando a futuro.

nivel fisiológico

nuestro cuerpo nos enseña a amar

a cada una/o de nosotras/os nos afecta la manera en que hemos nacido, me refiero a lo que compone nuestro cuerpo biológico, las enfermedades que heredamos, los comportamientos similares a nuestros padres, nuestro físico que determina muchas veces como nos sentimos por dentro.

hay enfermedades espirituales que se trasladan a lo físico como las adicciones, que se heredan en las familias por generaciones, porque dentro del cuerpo hay algo que no funciona "correctamente" y que está en la sangre. por miles de ejemplos similares crecemos psicológicamente afectados para relacionarnos a lo largo de nuestra vida, es otro ámbito donde es difícil revisarse y ser conscientes de la repercusión de los traumas que hemos vivido cuando niños, que se arrastran hasta la adultez. y lo reflejamos en la manera de relacionarnos, nadie nos dice que es importante examinar y descubrir lo que hay dentro de nosotros/nosotras en materia de salud, y si vivimos cegados en este tema no hay manera de descubrir un antídoto o remedio para poder curar estos dolores que nos hacen causar más dolor y por consiguiente causarlo a otras/os.

en mi caso, pasa que heredé comportamientos y actos que configuran la manera de relacionarme con la sociedad, esto ha creado patrones nocivos con parejas en el pasado y ha afectado mi construcción personal de comunidad y familia. para ser un poco más clara, desde el momento en que llegé mi primera menstruación tuve SOP o síndrome de ovario poliquístico, que heredé de mi mamá, igual a miles de mujeres en el país. al principio no tenía ni idea de esta enfermedad pues sólo sabía que mi ciclo menstrual era absurdamente irregular, empecé a tener un acné monstruoso en toda mi cara y cuerpo (ademas que mi papá también sufrió del

mismo problema dermatológico) este tema del acné aunque socialmente se crea que es algo normal en la adolescencia para mi fue a traumático, lloraba todos los días pues no podía controlarlo, me sentía como una "henry chinaski", el personaje con acné, baja autoestima y una vida miserable escrito por bukowski, era difícil. además, esta enfermedad viene acompañada de una condición que se llama hirsutismo y es que te sale mucho vello por todos lados y pareces un oso. estaba muy triste y claramente crecí con muy baja autoestima, me veía al espejo y me odiaba, solo veía mis imperfecciones, aparte del desorden hormonal tan fuerte que tenía. después de mucho tiempo empecé a ir al medico por cuenta propia, me hice muchos tratamientos contra todos los síntomas que ya mencioné. lo que ignoré completamente y entiendo hasta ahora es que esa enfermedad no venía a mi vida porque si, mi mamá fue una persona que creció con muchos momentos difíciles y traumas que tal vez generaron esa enfermedad de ella y que también la heredó de mi abuela. hoy en día reflexiono y entiendo lo que tengo dentro de mi, como se conecta mi estado de salud con lo que siento, vuelvo con el ejemplo del sop pues lo que se supone es que una tiene una cantidad elevada de hormonas masculinas y por eso hay pelo demás, acné y un característico sentimiento de odio al mundo, ahora entiendo que dentro de mi pasaba algo muy contrario a lo que era, una mujer, de género femenina, todo esto me hacía sentir confundida y mal, al estar obligada a tomar anticonceptivos casi toda mi vida me doy cuenta que es una resistencia a lo masculino dentro de mi, que hay un mensaje que quiere dejarme mi propio cuerpo y es que debo amarme tal cual soy, claramente mejorando lo que no me gusta pero es importante escucharme a mí misma. pues esto afectó directamente en mis relaciones con otras personas, eran mensajes de herencia familiar que llegaron hasta el interior de mi cuerpo.

por otro lado está la adicción, otro asunto fisiológico que heredé de mi familia. casi todos/as han sufrido de adicciones de algún tipo que los/as ha llevado a límites muy difíciles. así que yo soy una adicta, por eso hago parte de los grupos de 12 pasos y entendí que tenía una enfermedad espiritual para darme cuenta de lo que quería comunicar mi propio cuerpo, claro que la adicción es algo que involucra el cuerpo, más que nada el cerebro. para mí es el más difícil de nivelar, pero ahí voy, en mi propio proceso, escuchándome poco a poco, comprendiendo el por que de la identidad particular con la que nací.









nivel espiritual

amor a un ser intangible o superior

la vida espiritual está directamente relacionada con la manera en que creamos y sentimos, es difícil creer que todo lo realizamos por nosotros mismas/os. es un pensamiento egoísta pues el hombre no creó el universo ni la naturaleza.

aquí quiero hablar un poco de la experiencia que tuve asistiendo a una conferencia sobre lo espiritual en el arte a cargo de alain maratrat, actor y director de teatro donde se hablaba sobre el artista o creador como un canal de comunicación de ese ente espiritual, aseguraba que siempre hay una tensión, algo que evoca un sentimiento fuerte, un choque o una contradicción que se desata en una sensación, que no es una idea sino algo que se siente en el cuerpo y motiva a la persona a actuar, fabricar o expresar algo con sus propias manos. cuando hay ese conflicto-choque es cuando el cuerpo más siente, más reflexiona y ahí hay de donde sacar para expresarse," es la verdad" según maratrat.

dice que hay un vacío y el cuerpo de la persona, en este caso el actor o artista esta hecho para recibir de esa energía del universo o en lo que sea que crea. es una especie de automóvil, de mecanismo de carne que transforma el espíritu en materialidad. cuando el espíritu no es tan claro, es como una sustancia nueva que se va creando en el cuerpo, una vibración de conciencia, un aviso o una alarma que suena dentro de cada una/o. es más que una idea, es una sensación, algo que no tiene explicación teórica. es más sensitivo, está en contacto con algo más grande que todos los cuerpos humanos, que todo lo material. no es algo que se descubre de la noche a la mañana, es una sensación o hecho que se va descubriendo a través de los mensajes

energéticos que se sienten, por eso en algunos lugares nos sentimos más cómodas/os y en otros no, por eso estudiamos una carrera y no otra, por eso nos enamoramos de una/o y no de otra/o y así sucesivamente, suena algo confuso el contenido de este subtítulo pero es lo que he entendido desde que decidí tomar un camino espiritual. esta es la manera en que he llenado un vacío interior que había vivido por años, viene de un pánico al silencio y la quietud, a la meditación o como se quiera entender ese estado en que una/o está consigo misma/o. en ese momento de autoconciencia aparece una acción y luego la vida, la creación. en este caso el amor. el amor es un arte y se crea día a día. mararat mencionaba "el cuerpo es el conducto o elemento para hacer realidad las creaciones que son como mensajes que surgen desde lo espiritual, del ser superior. el cuerpo es ese instrumento de ese ser superior para hacer realidad la obra" por eso mencionaba al principio de este capítulo que nosotros/as no creamos todo solos/as, no todo lo que se presenta a diario en nuestras vidas está bajo nuestro control, vivimos bajo miles de coincidencias a cada minuto, como hoy que busqué sentarme en la misma silla de siempre en la biblioteca pero esta vez no hubo corriente para conectar mi computador, tuve que irme a otra mesa donde había alguien que no podía parar de hablar, entonces tuve que pasarme a otra que escogí al azar y había alguien que estaba dibujando proporciones áureas y espirales, ahí pensé "este es mi lugar" muy diferente al que siempre acostumbré escoger. y así mil cosas más que pueden pasar a diario. no le dije a esa persona que se sentara en esa mesa e hiciera lo que estaba haciendo, simplemente sucedió. me gusta creer que la creatividad se alimenta de estas casualidades. esta falta de control interviene en nuestra manera de actuar, de relacionarnos, de trabajar, de sentir y de amar, nuestro entorno y como lo percibimos es crucial para configurar nuestra vida. me gusta pensarlo de esta manera.

además me agrada no tener que controlar todo lo que me sucede, sería tan aburrido. está bien para mí la idea de entregar cada cosa que deseo a algo más allá. aunque debo admitir que hace poco tiempo era una persona que no creía en ningún tipo de dios o yo superior, siempre lo negué por lo absurda que es la religión. al entrar a los grupos de 12 pasos, me di cuenta que eso funcionaba y que una de las sugerencias era empezar a creer, simplemente algo dentro de mi accedió y empezaron a desbloquearse cosas dentro de mi. como poder estar escribiendo esto. de otra manera no sabría ni que decir aqui, pero solo estoy fluyendo, es como si cada fibra dentro de mi se conectara y engendrara inconscientemente algo precioso.





2.2 segundo capítulo(no)capítulo



apoyo teórico

**el amor como
emoción a partir del
giro afectivo.**

anotaciones

por casualidades o no casualidades de la vida en mi proceso de investigación me topé con un tema que me llamó la atención desde que escuché el título. "giro afectivo" jamás había pensado que la emocionalidad en todas áreas de la vida se podría estudiar, cualquiera diría ¿pero cómo no vas a pensar en eso? simplemente no se me pasaba por la mente, este fue un mundo nuevo que me encantó entender y aplicar a mi proyecto. es básicamente mi soporte teórico en cuanto a la importancia del amor en todos los aspectos de la vida y la manera en que nos relacionamos. por eso en el capítulo anterior quise explicar el amor en lo que yo creo que esta presente en mi vida, seguramente lo habrá en otras acciones de la cotidianidad, por ejemplo en las conferencias que estuve presente que más adelante especificaré, explicaban cómo estaba presente la emocionalidad en todo aún en la receta médica que escribe el doctor, ese día el/la medico/a se sintió de una

manera específica. de acuerdo a como fue su día y como funciona su vida, sumado a ese conjunto de situaciones personales se obtiene la manera en que escribe su receta, saliéndose de los protocolos que implica ser un/a médico/a. lo mismo puede suceder en la arquitectura, como explica en "giro afectivo, una aproximación al dilema espacial de las emociones por johanna lozoya quien se pregunta ¿por qué son los afectos y las emociones?

lozoya asegura que es un estudio sobre las emociones, pasiones y sensibilidades fundado a partir de ideologías feministas norteamericanas del siglo XXI a los cuales se les debe el término "giro" en el conocimiento. se propone un nuevo lenguaje desde la historia, sociología y geografía humana. hacen investigaciones interdisciplinarias, se adapta y se propone un nuevo lenguaje de las emociones y afectos, están presentes otros campos como la biomédica, psicológica, cognitiva y robótica

alemana, también está presente en la espacialidad desde la arquitectura y la geografía que en la última década se habla en términos de "geografías emocionales" "atmósferas afectivas" y "arquitecturas afectivas". el giro afectivo tiene que ver con el estudio de la naturaleza de las interacciones en el mundo y entender cómo siente una persona a partir de las percepciones que le rodean, su historia, lugar de nacimiento, memorias importantes, fisonomía o construcción de la mente a partir de sus propias experiencias.

el análisis de emociones pretende crear una especie de estadística de cómo las personas se sienten con respecto al espacio que ocupan, quienes les rodean. cómo se perciben algunos sentimientos a raíz de dichos agentes que penetran el propio cuerpo. en síntesis son algo como sentimientos predeterminados" evidentes en la cotidianidad de las personas, más aún en redes sociales que refle-

jan las nuevas dinámicas de relaciones sociales lo que demuestra la infinidad de personalidades.

según entiendo el final del escrito de lozoya, está enfocada a los afectos y emociones entendidos desde campos como la arquitectura que tienden a ser frívolos, diseñados por personalidades que se enfocan en un solo fin como aumentar ingresos.

explica que más allá de ser espacios donde las personas conviven o tienen un lugar de trabajo, llegada, tránsito etc. hay emociones que están presentes todo el tiempo y que no son tomadas en cuenta, el giro afectivo busca estudiar estas dinámicas desde los diferentes campos mencionados.

otra definición que encontré del giro afectivo:

El giro afectivo es un término con el que se denomina a distintos trabajos dentro de las ciencias sociales, cuya intención teórica se plantea principalmente en dos caminos (lara y enciso, 2013): el interés por las emociones

que habitan la vida pública, por un lado, y el esfuerzo por producir un conocimiento que profundice en la emocionalización de la vida pública (en contraste con la racionalización característica de las ciencias tradicionales), por el otro. se dice que es un giro” porque representa una ruptura con el objeto de estudio en el que se había asentado la producción de conocimiento dentro las ciencias sociales tradicionalmente. Es además “afectivo”, porque los nuevos objetos de conocimiento son precisamente la emoción y el afecto.⁶

hoy me di cuenta de que me gustaría ser una teórica del amor, me inspire porque asistí a una conferencia titulada “las emociones como dispositivos para la comprensión del mundo social” a cargo de la facultad de ciencias humanas de la universidad nacional de colombia, del doctorado de ciencias humanas y sociales.

el tema era el giro afectivo: la centralidad de la vida sensible para teorizar lo social” a cargo de la maestra olivia lópez, doctora en antropología. profesora e investigadora de la facultad de estudios superiores de Iztacala de la universidad autónoma de méxico.

las emociones tienen un campo enorme de investigación sociológica y antropológica que no había estudiado jamás y que la respuesta de ¿qué es el amor? no es fácil porque hice esa pregunta a las maestras en el espacio de socialización de la conferencia, y antes de hacer la pregunta dije “les voy a hacer una simple pregunta y es...” a lo cual todo el mundo respondió con risas y las maestras diciendo con sonrisas que no era fácil de responder, entiendo que es una respuesta compleja e individual, sé que me tengo que enfocar en una parte de todas las aberturas que puede tener la respuesta a la pregunta, espero que el desarrollo de este proyecto me lleve a eso.

6. <https://psicologiaymente.com/social/giro-afectivo>

primera parte del ciclo de conferencias

notas sobre el giro afectivo explicado por olivia lopez

desde 1970 se inicia el estudio de las emociones.

las emociones como tema personal y la "antropología de las emociones" buscan teorizar las emociones en el siglo XX, gracias a esto se determina que es posible incluir las emociones en las ciencias.

cita a marx: la alienación en el trabajo, suprime las emociones

introduce el concepto de "emocionología":

historia cultural de las emociones; dualidad entre razón y emoción.

los cuerpos tienen la capacidad de afectar y ser afectados: explicación del mundo social

investigación del ser emocional

la entrevista como técnica de investigación

para entender la política es fundamental lo emocional

pensar en la dimensión emotiva, ¿dónde se coloca?

¿dónde se sitúa el amor? ¿y su opuesto?

las emociones como objeto de estudio

vocabulario emocional, diccionario emocional, experiencias emocionales

límites de cada sentimiento, ideología de género

navegación emocional ≠ cambios de emociones

y regímenes emocionales mundiales

segunda parte del ciclo de conferencias

profesora rocio enriquez rosas, "cultura emocional, género y cuidado mutuo en las relaciones de pareja en México" avances de su propia investigación.

El cuidado como clave interdisciplinaria

políticas de cuidado: cuidado mutuo y cuidado colectivo
trabajo de cuidado remunerado y no remunerado (amas de casa)
cuidado en relaciones y políticas sociales

cambio cultural requiere del cambio emocional

Ética del cuidado: cuidado como preocupación central de los seres humanos

la maestra enriquez realiza su investigación a partir de:

entrevistas semiestructuradas
análisis de las entrevistas
indagación del cuidado mutuo
opiniones de adultos mayores

se pregunta:

¿cómo operan las reglas del sentimiento?
¿cómo está presente la relación emocional en las vidas de las personas?

hace un análisis del cuidado de pareja

en la investigación toma en cuenta el nivel socioeconómico de las personas

historias de los vínculos: experiencias significativas

emociones individuales

relaciones de pareja

resentimiento ————— peleas

tristeza ————— infidelidades

rencor ————— violencia

enriquez hace un planteamiento de su proceso de investigación:

una recolección de entrevistas y estudia sus resultados, crea “constelaciones” de emociones separado por nubes de emociones organizadas en “familias de emociones” las que más se repiten y llega a conclusiones de cómo se comportan los hombres con sus parejas con respecto a las mujeres y hace énfasis en las edades.

conclusiones:

cargas del cuidado: feminización naturalizado del deber ser
necesidad de distribuir esas maneras de cuidado y cargas desbalanceadas

necesidad de políticas de cuidado en los países.

si las mujeres no cuidan no hay vitalidad y por ende no habría energía de otros para trabajar, producir etc

¿Las emociones son aprendidas? normas del sentimiento

deconstruir el deber ser: transitamos y lo asumimos en identidades móviles.

¿quién cuida a la cuidadora o cuidador?

¿cómo nos estamos relacionando?

¿qué es la ama-bilidad?

¿una habilidad de amar? ó ¿ser amado?

es necesario poner el cuidado al centro de la vida y de manera individual.

el mundo del giro afectivo me hace pensar en la importancia que se le da al estudio de las emociones, es muy importante en esta época tan "emocionalizada" y sensible. hay que empezar a darle el lugar que merecen para encontrar estrategias que las personas puedan usar y expresar sus sentimientos de la manera más adecuada, evitar que sean omitidos y así no se creen resentimientos, pues esto se exterioriza en todos los ámbitos de vida. viéndolo en una masa de personas es posible que se convierta fácilmente en un ambiente problemático. estos estudios pueden aportar a un cambio en la humanidad pues está acostumbrada a restarle importancia al amor.

en esta investigación se usa como soporte las estrategias de las grandes maestras citadas anteriormente, que inspiran a unir el arte con el giro afectivo y proponer una nueva manera de relacionamiento a través de las prácticas artísticas.

le he preguntado a personas de mi cotidianidad, ¿qué es el amor? y me responden que es el cuidado, las miradas, la pareja pero yo me sigo preguntando ¿qué es? ¿que puede decir la ciencia de este sentimiento? me gustaría encontrar esa explicación que encierre lo que significa y tal vez para poder sentirlo. ¿es solo sentir? ó ¿dejar llevar la emoción? cada persona tiene su propia definición del amor pero, los medios y la sociedad en la que vivimos nos muestran unas reglas de cómo debería ser y nos esforzamos por parecernos a esa irrealdad

¿y para mí? ¿qué es el amor? es un sentimiento, algo imperceptible. no tiene forma. es una conexión que flota por ahí y es fuerte, los sentimientos, las acciones fluyen perfectamente y se pueden compartir. hay coincidencias todo el tiempo, pueden ser conversaciones, miradas o un encuentro que no dure mucho tiempo.

**el amor
no es
dependencia
ni obsesión.**

2.3 tercer capítulo(no)capítulo



apoyo teórico

feminismo para el entendimiento, crítica y construcción de las nuevas maneras de amar. exploración de referentes teórico prácticos como lorena wolffer, mónica mayer, laura gutman, bell hooks y coral herrera.

los nombres de estas autoras están organizados de manera "jerárquica" en la medida en que más se acercan a mi condición social, económica y territorial.

un intento de marco teórico más centrado porque tengo un desorden en mi cabeza, ya se arreglará.

es imposible no tocar el tema de la desigualdad de género en esta investigación, no se puede negar que hay comportamientos que los hombres tienen marcados y son patrones heredados por generaciones gracias a la aceptación universal del patriarcado y la manera en que se ha construido la sociedad colombiana alrededor de estas dinámicas, se pierde la esperanza de que termine pues siguen existiendo feminicidios todos los días, múltiples formas de violencia de género sin ninguna garantía de seguridad para nosotras. estamos en peligro, esto traduce que hay un entendimiento nulo del amor, la poca importancia que se le da a la emoción desemboca en diferentes tipos de violencias. según sarah ahmed El modelo darwiniano de las emociones sugiere que estas no solo están "por debajo" sino "por detrás" del hombre/humano, como una señal de una época antigua y más primitiva: este modelo evolutivo nos permite volver

al "riesgo" de las emociones planteadas como una característica nacional mediante la atribución de la "blandura". el riesgo, para la nación y para el sujeto nacional, de ser "mano blanda" , no es solo el riesgo de volverse femenina, sino también de volverse "menos blanca"⁷ las emociones son entendidas como un debilidad y según la sociedad, ser emocional es ser "femenina". de ahí a que crean que tienen el poder de hacernos daño o incluso asesinarlos.

una anécdota: hace algunas semanas pasaba por una calle donde habían esos puestos ambulantes en los que cuelgan periódicos "qhubo" y demás diarios que lee la gente del común y el título de ese día era "que peligro ser mujer en colombia" esto me shockeo, me hizo sentir identificada y triste. no hay esperanza de cambio.

7. Sara Ahmed, (2004). La Política Cultural Las Emociones. México: Libros unam.

análisis del proyecto "afectxs ciudadanxs por lorena wolffer"

lorena wolffer es una artista y activista de méxico, es determinante señalar su obra aquí por el enfoque del proyecto "afectxs ciudadanxs" según lo que escribe en el libro se centra en trabajar con otras personas, invita a un público que interviene su obra y documenta todas las opiniones y resultados, en el texto me llama la atención cuando cita a la artista estadounidense suzanne lacy que asegura: "si realmente te preocupa que tu trabajo genere cambios, deberás comprometer a una audiencia más amplia"

es importante entender que los procesos de investigación se tornan colectivos, que todos los temas implican a los ciudadanos y los medios de comunicación. fomenta el ejercicio de la crítica y el análisis colectivo como práctica viva. cita a lorena estrada y volviendo un poco al giro afectivo "anali-

sis colectivo como práctica viva. cita a lorena estrada volviendo un poco al giro afectivo "analiza la construcción política y cultural de los afectos y sentimientos desde, en y entre sujetos hegemónicos" que una persona analice estas dinámicas, me permite entenderlo para aplicar a mis propias indagaciones, pensando en testimonios o entrevistas personas que viven realidades similares independientemente del contexto en el estén. lo cual, en el caso de wolffer es materializado en performances, acciones en espacios públicos específicos y la documentación de cada proyecto en libros. * "afectxs ciudadanxs en I Guala crea el espacio de de sanación necesario para el cambio, porque para lorena wolffer los testimonios, la voz de lxs invisibilizadxs y sus experiencias, tienen el valor político de la reparación".

SOY VULNERABLE COMO CUALQUIER MUJER, ME SIENTO CON MUCHO MIEDO PORQUE UNO NO SABE SI A LA VUELTA DE LA ESQUINA SE ESTÁN BALACEANDO.

SARAI, 28 AÑOS

ACAPULCO SE ESTÁ MURIENDO, SE ENCUENTRA EN UN ESTADO CASI TERMINAL.

ROMÁN, 20 AÑOS

SOY VULNERABLE COMO CUALQUIER MUJER, ME SIENTO CON MUCHO MIEDO PORQUE UNO NO SABE SI A LA VUELTA DE LA ESQUINA SE ESTÁN BALACEANDO.

SARAI, 28 AÑOS

SIENTO QUE EN CUALQUIER MOMENTO ME TOCARÁ A MÍ, ME SIENTO ENTRE LA ESPADA Y LA PARED: LA DELINCUENCIA LA ESPADA Y EL GOBIERNO LA PARED.

ELIZABETH, 43 AÑOS

en mi caso recojo testimonios para la realización de una "cartografía emocional" y poder sondear el amor, lo cual me permite responder preguntas propias. quisiera pensar en algún tipo de lugar donde las mujeres con miedo puedan llegar a solicitar ayuda y brindar herramientas de desahogo por medio de las artes, dar pausas a través de la experiencia real de cómo se maneja la justicia aquí ¡¡ó algo!!

el tendedero de mónica mayer

una instalación que se da a raíz de una molestia de la artista, específicamente el acoso que vivía en el transporte público. diseñó el tendedero y salió a la calle a preguntarle a mujeres ¿qué era lo que más detestaban en la ciudad?. el tendedero plantea una imagen instalada, una narrativa de lo que sucede a diario en la ciudad de México.

mayer muestra la problemática de una manera increíble, por un lado mantiene el

anonimato ya que muchas mujeres lo desean por protección, a la vez está presente la visibilización de una realidad latente, por otro lado las personas que participan se desahogan con su testimonio que forma un conjunto de opiniones, esto es una voz que se triplica: generada de una molestia personal y se articula en muchas más, como voces que gritan en la pared son las personas que salen a las calles a protestar pero en este caso dentro del lenguaje artístico.

¿Qué situaciones o comentarios te hacen sentir incomodidad en la calle?

Generalmente Los "piropos" que son más bien (acoso sexual) me molestan e incomodan.

NO QUIERO SUS
COMENTARIOS
MORBOSOS.

¿Cuándo fueron acosados?

Cuando en
parques
lados y
cosas de



anotaciones sobre el texto amor o domina- ción de laura gutman

♡ cuando las comunidades nos organizamos sobre la base de la lucha y la agresión, los seres humanos enfermamos, nos fragmentamos y nos dividimos cada vez más al punto de terminar heridos en todas las áreas.

♡ saber conversar sin defender verdades absolutas.

♡ el amor era cotidiano en la cultura pre patriarcal, en cambio nosotros valoramos la guerra y luego buscamos el amor como algo especial.

♡ la civilización basada en la dominación: una enorme cantidad de modelos perversos y de desamor, que solo procuran someter al otro con tal de obtener algo de ese amor no obtenido en la infancia en un circuito de desamor que seguimos perpetuando de generación en generación.

♡ observar con una lente amplia una cantidad importante de casos y ubicarlos dentro de un contexto global puede ayudarnos a comprender luego cada pequeña historia individual.

♡ lo único que sirve a futuro es averiguar el nivel de caos emocional del que provenimos y el tipo de desestructuración psíquica que padecemos, para ser capaces, alguna vez, de tomar decisiones personales.

♡ miedos infantiles como si fueran actuales: los niños siempre somos víctimas, porque somos dependientes del cuidado de los mayores. Los adultos no, los adultos somos esclavos de nuestras cegueras; sin embargo si estamos dispuestos a ver podríamos ser libres.

♡ encadenamientos transgeneracionales, cambiar el curso de la historia sobre nuestros descendientes.

♥ dentro del abuso, el individuo ofrece toda su integridad emocional con tal de ser mirado unos segundos por alguien, ése suele ser su alimento: unas gotas de amor, es capaz de someterse a cualquier cosa con tal de obtenerlas.

♥ así como hemos visto que un adulto puede abusar fácilmente de un niño o una persona poderosa a una más débil, del mismo modo es fácil someter pueblos enteros. si hubiéramos creado dentro de un sistema amoroso, el poder personal lo usaríamos en beneficio del prójimo.

♥ sometedores y sometidos provenimos de los mismos circuitos de desamor y desamparo.

♥ las revoluciones históricas se gestan y se amasan dentro de cada relación amorosa.

anotaciones del libro "el feminismo es para todo el mundo"

por bell hooks,

la más querida y nombrada en mis últimas investigaciones.

* cuando el movimiento feminista se renueva, reforzará las estrategias que permitan que un movimiento de masas acabe con el sexismo, la explotación y la opresión sexista que subyugan a todo el mundo, y la toma de conciencia recuperará de nuevo su importancia original. al imitar de forma efectiva el modelo de las reuniones de alcohólicos anónimos, los grupos de conciencia feminista se reunirán en las comunidades y ofrecerán el mensaje del pensamiento feminista a todo el mundo independientemente de su clase, raza o género.

*hay que transformar al enemigo interior antes de que podamos enfrentarnos al enemigo exterior.

*la autora explica su standpoint: la experiencia como autoridad analítica, desde una posición crítica constructiva y vivencial, me llama la atención porque esa perspectiva ayuda a aprobar de alguna manera el hablar de mi propia experiencia, porque es algo que me ha conflictuado de varias maneras ya que expongo lo que me ha sucedido y muestro lo critica que soy. (lo digo porque ser críticón es algo que la gente rechaza)

* leer a bell hooks me invita a no olvidar situar el proyecto en el lugar donde resido: bogotá, colombia. desde mi posición de mujer heterosexual.

mi lugar en términos de sexo, género, raza y clase. sugerido por las lecturas de bell hooks para entender claramente mi lugar dentro del patriarcado supremacista blanco el cual veo como universal.

anotaciones del libro "los mitos del amor romántico en la cultura occidental" por coral herrera

el amor como término filosófico

citando a algunos filósofos hablan de el amor, coral concluye: "entendieron el amor como un mal necesario, pero con unos objetivos claros: no el goce erótico o el ansia de autorrealización personal, sino la procreación. A menudo estos filósofos se lamentaban del efecto esclavizador que tiene el amor sobre los hombres. «el primer momento del amor es cuando siento que no quiero ser una persona independiente», afirmó hegel. el amor era la trampa (proust por ejemplo creía que enamorarse era tener muy mala suerte) y la mujer el símbolo de ese engaño o encantamiento. se reconocía la utilidad del matrimonio porque las esposas son siempre buenas criadas que llevan el peso del hogar; pero el

amor en cambio se sentía como un poder simbólico que afectaba a las emociones y el intelecto de los hombres. tanto la magia como la mujer se con sideran perversas, traicioneras, más próximas a la locura y la irracionalidad, la naturaleza y nuestro salvajismo.

patrones románticos como: cuanto más obstáculos tiene una pareja para unirse, más intensa y emocionante será la historia... uno de los mayores afrodisíacos de nuestra cultura es la necesidad que nos entra de alcanzar lo imposible. por eso nos enamoramos de quien no nos conviene, nos obsesionamos cuanto más pasa de nosotros, nos volvemos locos y locas por aquello que no podemos tener. porque cuanto más lejos está, más lo mitificamos

y es que a los humanos y a las humanas nos gusta mucho sufrir; nos viene de la cultura cristiana ese gusto por el derramamiento de dolor, lágrimas, pena, angustia, nostalgia, exhibido

sin pudor ante el público. por eso la pasión tiene ese trasfondo teatral que toma su máxima exponencia en las telenovelas latinoamericanas.

nos cuesta pensar que estamos condicionados por esquemas que se instalan en nuestro inconsciente. porque un@ cuando se enamora no siente a la cultura sobre sí, no siente que está casi programado/a para sentir todo lo que va a sentir. esos esquemas emocionales están ya incorporados a nuestro organismo, a nuestra personalidad, a nuestro lenguaje, a nuestro arte, a nuestro deseo. Incluso aunque nuestra ideología y nuestra filosofía de vida no sean capitalistas ni patriarcales, aún así, las emociones están hechas a su medida. creo que resulta tremendamente difícil escapar de los mitos aun cuando poseamos toda la teoría anti-romántica del mundo.

también clara coria (2005) defiende que el amor romántico es un sentimiento

tan antiguo como la humanidad, y se remite a los mitos más arcaicos: "los pueblos de todos los tiempos han dejado múltiples registros del amor entre las personas a través de sus libros sagrados, textos filosóficos, poemas épicos, tragedias, comedias, novelas y tradiciones orales". según coria, lo único que ha cambiado es su forma de concebirlo y de expresarlo; cada época ha desarrollado su propia idiosincrasia amorosa.

yela (2002) explica que existen testimonios de la existencia de poemas, canciones y fábulas amorosas en las antiguas civilizaciones no occidentales como en la india y en mesopotamia. en el antiguo egipto hay testimonios de la existencia del fenómeno amoroso, por ejemplo el poema que ramés II dedica a su esposa preferida, nefertari."

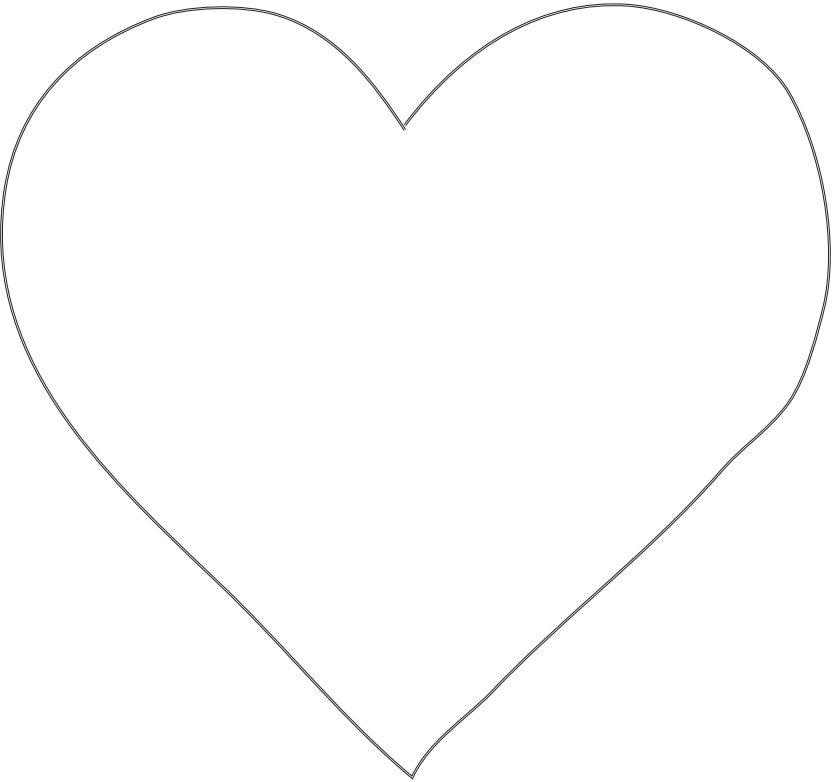


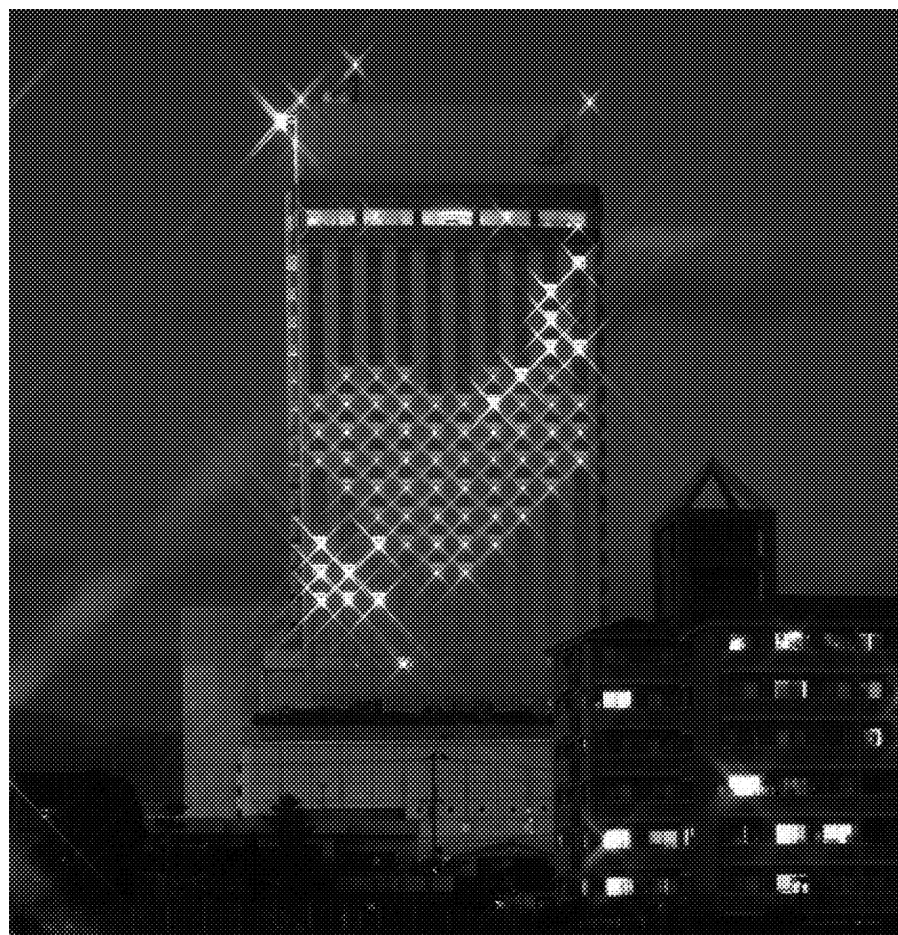
2.4 cuarto capítulo(no)capítulo

"ojos que ven, corazón que siente"

* LEY 1257 DE 2008

por violencia contra la mujer se entiende cualquier acción u omisión que le cause muerte, daño o sufrimiento físico, sexual, psicológico, económico o patrimonial. por su condición de ser mujer. así como las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de la libertad, bien sea que se presente en el ámbito público o privado.





inventario⁸

una especie de diario personal del proceso que he vivido desde que este proyecto se originó, pretendo desprenderme de lo académico y teórico para hablar de un terreno más íntimo.

es un resumen de la experiencia denunciando en la fiscalía por violencia de género (a partir del año 2021 hasta el año presente 2023) a continuación encontrará anotaciones de bitácoras personales a manera de diario escrito en primera persona, que tocan la codependencia, adicción, nuevas relaciones y experiencias de diálogo con otras mujeres que viven la misma situación, la cancelación en redes sociales o el escrache.

con la libertad que me concede la escritura busco auto-definirme y hallar mi propia identidad de amar.

8. término usado por NA para la realización del cuarto paso: "sin miedo, hicimos un inventario moral de nosotros mismos".

bitácora del 19 de octubre del 2021

conciliación con mi agresor gracias a su denuncia por injuria y calumnia contra mi: evadida de mi parte pues me sentí débil psicológicamente para verlo y confrontarlo.

en la fiscalía me redactaron una constancia en donde escriben por que me ausento. como dije arriba, me afecta mucho. conté mi situación al fiscal. en la constancia también dice que tengo dos denuncias en su contra y una medida de protección. la firmé.

decidí ir a la fiscalía a preguntar cómo puedo anexar pruebas y testigos a mi denuncia por violencia intrafamiliar. me dicen que envíe un correo con los datos de los testigos (deben ser testigos que vieron los hechos, es decir presenciales. anexaré a mi mamá y a un amigo cercano. ambos estuvieron en varias ocasiones cuando el agresor me violentó.

sentada en la oficina de la fiscal esperando a que me atienda escuché una

especie de conferencia de capacitación al asistente de la fiscal y a la fiscal, el narrador hablaba sobre unos casos que no fueron debidamente atendidos y allí les daban algunas herramientas para solucionar problemas, señalaban las debilidades de la justicia en colombia.

bitácora del 20 de octubre del 2021

conversación con angélica, mujer violentada por su ex pareja (odio la palabra "víctima")

angélica se acerca a mí por medio de instagram para preguntarme sobre mi proceso de denuncia contra mi agresor que inicié en mayo de este año. le dejo mi número de teléfono y le digo que me puede llamar cuando quiera. meses después me llama repentinamente, contándome que estaba decidida a denunciar a su agresor pero que quería hablar conmigo antes. le dije que podría ir a su casa al otro día.

llegó a su casa y la conversación fluye bastante bien. empieza a contarme todo lo que pasó con su ex pareja y que había tomado la decisión de hacer un escrache en redes sociales el día anterior a mi visita (el día en que me llamó) y luego me preguntó sobre mi proceso

legal. el día de la llamada casualmente yo había evadido una conciliación a la que había sido citada por supuesta injuria y calumnia, diligenciada por mi agresor. así que tenía información muy oportuna que contarle. le expliqué todo mi proceso, desde el principio de la denuncia en redes sociales, luego la llamada que hice a la línea púrpura, quienes me indican que llame a la fiscalía y haga la respectiva denuncia. cosa que no había pasado por mi mente jamás. ella escucha con mucho interés, en varias ocasiones me dice que siente miedo, le digo que es normal sentirlo pero que podemos ser valientes.

finalmente toma la decisión de hacer la denuncia en fiscalía y al otro día (de nuevo casualmente) sale a la luz un comunicado por parte de la corte constitucional diciendo que ampara a mujeres que denuncian por medio de escrache las violencias de género.

angélica me agradece por las herramientas que le he brindado, sentí que compartir mi experiencia en estos casos es importante y puede aportar a muchas más situaciones similares. cada una es diferente y compleja pero las conductas de los agresores son muy similares. aquí es donde es importante blindarse y no permitir que se sigan aceptando y normalizando. partiendo de mi propia experiencia y la de varias mujeres de mi vida, existe la opción de encontrar la forma de llegar a la buena autoestima y el amor propio.

**todo es posible
desde el amor.**

bitácora del 13 de febrero del 2022

experiencia en reunión de mujeres en la casa de igualdad de la mujer de engativá.

estaba reunida con un grupo de mujeres de los 30 o 60 años aproximadamente, nos hablaron sobre el término resiliencia que es estudiado por boris cyrulink y la historia de malala y cómo adaptó el concepto de resiliencia en su vida.

bitácora del 22 de diciembre del 2022

se me ocurre incluir aquí un tema que me ha resonado en el proceso y es la espiral: simboliza que las/os humanas/os somos constantes y no nos quedamos atascados en un punto, somos diferentes o cambiantes en convergencia con el tiempo, está de la mano con el pasado, presente y futuro. las experiencias que vivimos a diario.

un tema aparte:

he empezado a pensar en las teorías del "mal amor" y la mala suerte en las relaciones amorosas ¿por qué es tan difícil conseguir una pareja estable en este tiempo? ¿por qué causa tanta impotencia. algunas personas hemos empezado a considerar que es mejor quedarse sola/lo ¿ es un problema humanitario, social? o a es la búsqueda de perfección, tal vez.

bitácora del 26 de diciembre del 2022

historia de feminicidio que me contaron hace unos días en la vereda de mi tía, queda a una hora del pueblo cachipay cundinamarca. el hombre asesinó a su esposa en frente de sus dos hijas porque un día sintió muchos celos, luego escapó y nadie hizo nada para tener justicia, el caso sigue impune. todas las personas que conocían a la mujer estaban devastadas, no podían creer que de un día a otro su amiga estuviera muerta.

bitácora del 13 de enero del 2023

una nueva audiencia para saber si aprobaban o no otros testigos absurdos que quería incluir mi agresor ó la persona que causó violencia de género en una relación que tuvimos, he querido cambiar esa oración "mi agresor" ese señor no es mio ni quiero que se mantenga latente esa expresión de que me agredió es como si me lo recordará cada vez que le nombró así.

bitácora del 5 de febrero del 2023

suenan de fondo la canción de Shakira tan viral sobre su ruptura amorosa y las críticas que ella hace al idiota de su ex esposo. me parece interesante como se vuelve tan famoso el tema y se normaliza sacar a la luz las rupturas amorosas, además el paquete emocional que conllevan, es curioso como se capitalizan las emociones y que todo el mundo

está de acuerdo que esto pase. en paralelo me llega a la cabeza la noticia que tanto se ha viralizado también, el asesinato de Valentina, la chica DJ de 23 años que fue asesinada por su novio gringo, la cual los medios no se cansan de mencionar. siento que este tipo de noticias marcan esta época y la manera como se manejan las emociones tan irresponsablemente solo para generar ingresos por parte de los medios de comunicación y que es más importante mostrar esa "porno miseria" tan amarillista de las relaciones donde no hay ni un mínimo planteamiento de soluciones, solo se habla y se chisme del tema pero nada más allá.

bitácora del 7 de marzo del 2023

En este momento no sé si me siento enojada o triste o ambas. reafirmo lo inútil que es la justicia en Colombia, lo digo por el caso que estoy viviendo. además llego a

mi casa, prendo el computador, abro youtube y lo primero que me sale son estas noticias que rondan en todos lados. había visto algo en redes sociales pero trato de no informarme tanto porque siempre salgo herida y con más ganas de hacer algo. en uno de los videos sale la tal "veedora distrital" diciendo: "hay que hacer evidente el acoso, tiene que ser punible, todavía no es punible en nuestra legislación ni siquiera está definido, segundo tenemos que establecer unas rutas más claras, precisamente cuando esto ya se defina y que las mujeres sepan qué hacer" en ese momento la cortan luego la señorita reportera entra hablando e indicando que la ruta a tomar es la insípida línea púrpura distrital, luego sale una señora hablando en video-selfie que no tengo ni idea, supuestamente una secretaria distrital de la mujer, segura que habrá un acompañamiento psicológico y legal que no existe en realidad, entonces vuelvo a ese sentimiento de

impotencia que sentía unos días antes cuando le aconsejaba a una chica que se comunicara con esa línea, me cuestiono aun más la manera en como debo solucionar la manera de comunicar herramientas verdaderamente útiles.

en otra noticia se habla del asesinato del abusador de una menor de edad en transmilenio y en todo lo que cuentan solo se enfocan en la situación de hacinamiento de las URIS y "calabozos" de la ciudad, que linda manera de desviar el verdadero problema.

hoy se habló de un feminicidio, un caso de acoso en transmilenio y me llega a la mente el acoso que se vive a diario en las instituciones educativas, es que no hay espacio en donde estemos seguras. solo puedo pensar en eso y siento rabia.

bitácora del 5 de mayo del 2023

aquí escribiendo en mi celular después de hace unos 5 minutos de haber huído de

otro amor fallido. estoy en el transmilenio con miedo de que me roben el celular. puto bogotá y sus ladrones y ventanas que no cierran en serio necesito escribir y bueno aquí voy, por primera vez escuché mi voz interior de inmediato y salí corriendo, eso fue algo bueno aunque me siento tan triste, sé que no es una tristeza de verdad porque no me salen lagrimas así haga fuerza con el estomago y los ojos. y es que bueno, tuve que esperar casi dos horas por ver a alguien que según yo estaba con su pareja mientras pretendía ir a comer ¿qué pensaba? ¿una cita de tres o algo así? o la friendzone estaba ahí de cerca y yo no la veía. horrible, juraba que nos habíamos atraído mucho ese día en que nos conocimos.

bitácora del 21 de mayo del 2023

que doloroso ver como siguen sucediendo tantos casos en que las mujeres mueren o desaparecen en mi

país, la falta de gestión de esta problemática y como solo se deja pasar. hoy lo recordé porque iba pasando por una calle hacia mi casa y vi un volante en un poste que decía "se busca maria paula munevar", la chica que desapareció por una semana y fue encontrada muerta en la universidad javeriana, según los medios después de encontrarla muerta en las instalaciones de la universidad aparecieron unos videos de cámaras en las cuales ella se transportaba hacia san victorino y que supuestamente había comprado un químico para devolverse a la universidad y suicidarse, lo cual no creo para nada. de qué manera iban encontrar todo ese material grabado en cámaras? si ni siquiera sirven para ver ladrones y además hablando de una institución con tanto poder y siendo hija de un secretario del concejo de estado puede ser la conclusión más conveniente a la cual llegar para ambas partes, nada de revuelos, nada de sospechas como juzgar

a nadie posiblemente implicado. una lavada de manos fácil. echarle la culpa a la víctima, de ser suicida o depresiva. esto me causa bastante indignación aparte de que es un tema olvidado de una semana a otra. increíblemente pasa a ser nada y la justicia de la vida de una mujer queda impune en colombia una vez no se atienden los casos efectivamente, no hay una garantía de seguridad, no se rastrean a los agresores, no hay gestión del problema, no hay soluciones, no hay nada. la tal secretaría de la mujer parece una decoración, cuando una va a buscar ayuda no atienden porque no se está en peligro de feminicidio pero cuando ya te matan te echan la culpa o sienten lástima por unas horas, eso es todo. hace falta un refuerzo a nuestras garantías de seguridad como mujeres en la ciudad, hace falta ponerle cuidado desde esos "pequeños" problemas de violencia psicologica, hasta los casos de maltrato físico y peligro de asesinato, todos son im-

portantes en igual medida, el problema está en dejarlos pasar y esperar a que suceda lo peor. hace falta empatía por parte de las personas encargadas de estas organizaciones que se supone que existen para ayudar a solucionar y gestionar específicamente estas problemáticas. es importante encontrar la manera de ayudar a que las mujeres salgan de los círculos de violencia y estén seguras, penar en eso y darle su debido lugar.

la fiscalía como institución y sus trabajadores abandonan y están abandonados (los edificios y las personas) son totalmente desentendidos del tema con la excusa de que "Tienen muchos casos que atender" y entonces por el hecho de que hay tantos casos a todos los tratan de una manera insuficiente y lo hacen a medias, da lo mismo si una mujer denuncia o no, gasta su tiempo yendo a hablar sobre la violencia que le ejercen y el miedo que tiene de que le hagan algo malo por estar ahí denun-

ciando o simplemente por existir. según la justicia colombiana debemos seguir sintiéndonos con miedo por el resto de nuestras vidas. es cierto que se han alcanzado muchas cosas en cuanto a la supuesta igualdad de género, pero nos siguen matando, nos siguen lastimando, nos siguen enloqueciendo y causando traumas.

es cuestión de entenderlo como un problema sistémico y sentir empatía hacia las mujeres que en muchos casos además de tener bajos recursos no tienen ningún tipo de herramienta a la mano que les permita salir del hoyo de sufrimiento que puede causar la violencia de género. esto es una tortura diaria sin salida aparente. muchas mujeres prefieren destinar su vida a ser violentadas y no hacer una denuncia porque da lo mismo.

sin mencionar que entre mujeres se evidencia la falta de apoyo aun en esos centros "de ayuda" y en lugares tan poco esperados como la universidad, o una cita con las abogadas de las casas de

igualdad de la mujer. esto lo digo porque tuve experiencias en estos espacios que no son muy gratas, por ejemplo en la universidad en una de las clases se desató una discusión sobre un tema difícil de tocar: la cancelación pública o el escrache en redes sociales, el profesor nos pregunta qué opinamos sobre esto y para mi sorpresa, una de mis compañeras que de hecho en una ocasión en una de las clases cuando yo opine sobre un hecho de desigualdad de género en una de las lecturas que se propuso en la clase para estudiar, esta chica me responde de una manera grosera y despectiva, dándole la razón al profesor de que yo estaba equivocada y en pocas palabras minimizando y censurando mi opinión. semanas después volvió al mismo tono pero con el tema de la cancelación, ella igual que otras chicas (sorprendentemente) decían desaprobando esta manera de denuncia, que las personas no tenían que ser juzgadas en su trabajo y que era una

manera errada de manifestar. yo no pude quedarme callada e intervine con una pregunta que fue contestada con una mirada de desaprobación e igualmente ignorada. en ese momento solo pude pensar en que debía calmarme porque me estaba sintiendo demasiado molesta y solo me callé, ue debía calmarme porque me estaba sintiendo demasiado molesta y solo me callé, esperé a que el tema cambiara o algo pero sólo empeoró. el profesor insistió con el tema y puso un artículo que hablaba sobre el caricaturista matador que ha sido constantemente criticado por sus comentarios machistas a la hora de expresar su opinión con sus viñetas y posteriormente cancelado en redes sociales, el artículo seguía defendiendo la opinión de mis (perdón por decir nefastas) compañeras. me hizo sentir tanta rabia que tuve que salirme de la clase y dar vueltas por san victorino mientras esperaba un tiempo prudente para poder volver a entrar y se hubiera

cambiado de tema. después de todo lo que más me impactó fue la la falta de empatía y evidente desagrado por parte de mis compañeras de clase, pues son mujeres que están en mi mismo contexto, estudian lo mismo que yo y se supone que a estas alturas de la vida se tiene un poco más de conciencia, pero no.luego de un tiempo me doy cuenta que esta compañera, la que me habló de manera despectiva en clase es una de las mejores amigas de un chico que decidió ser uno de los testigos de mi ex pareja en la denuncia que puse en contra de él por violencia de género, entonces ahí entendí el por qué de su comportamiento tan desagradable hacia mi. la chica en resumidas cuentas esta del lado del agresor, y esto realmente me parece un problema pues no solo es asunto del machismo de los hombres, sino del machismo que interiorizan y replican muchas mujeres aún en mi generación, que supuestamente está tan iluminada de aprendizaje e información.

entonces hay que apostarle a transformar esos pensamientos tan retrógrados e incoherentes, que siguen siendo apoyados por la academia y demás instituciones que se supone que son herramientas para el crecimiento y no para seguir aportando a la mala gestión de las violencias hacia la mujer. me pregunto ¿cómo se podría contrarrestar este problema? habrá que averiguarlo.

si, me estoy desahogando de una situación que me sigue causando dolor y tristeza porque ni rabia siento, es tan feo saber que no hay un apoyo de parte de mujeres que están a mi lado, que me hacen pensar que no hay cambio en mi país, puedo sonar resentida pero es importante resaltar lo que sucede en una situación tan íntima y cerrada como una clase de universidad.

bitácora del 27 de mayo de 2023

hoy después de haber estado en otra de las mil audien-

cias que he tenido que presenciar pude ver solo una grabación al otro día porque gracias al cielo conseguí un abogado. sin embargo no deja de afectarme el hecho de escuchar y pasar por esta situación tan incómoda y triste, es agotador todo el proceso que he llevado por dos años y ahora entiendo por qué la mayoría de mujeres evitan hacer denuncias pues son dolorosas y difíciles para la vida. podría decir que son un trauma, pero bueno. lo quería decir porque me parece increíble que haber tomado la iniciativa de denunciar termine siendo un arma de doble filo y yo sea más juzgada que la persona acusada. en esta ocasión hablaba uno de mis testigos que era un médico psiquiatra de medicina legal que me había hecho una entrevista hace varios meses, en resumen todo era preguntas alrededor del dictamen. resulta que según ellos tengo trastorno límite de personalidad, lo cual es algo bastante nuevo para mí e igualmente shockean-

te, no sé cómo pueden hablar tan a la ligera de los síntomas o problemas mentales de alguien y que ignoraran las afectaciones que me causaron esa relación por tanto tiempo, es verdad que yo decidí estar ahí pero se olvidan de factores importantes como los sentimientos de apego en una relación a raíz de la manipulación, una se puede sentir tan atada por mil razones que ni siquiera hay que explicar una por una, incluyendo la presión y el abuso de poder que ejerce el hombre quien se cree con poder sobre la pareja que al final se deja controlar, todo este tema no es tan fácil de concluir en un simple trastorno. demás ignoran el factor de que una gran parte de la población de mujeres sufrimos este tipo de presiones por parte de las parejas y no es posible decir que todas las mujeres padecemos de trastornos límites de personalidad para concluir que por eso nos violentan y nos matan y que básicamente es nuestra culpa por una y otra razón, entonces estoy triste,

desanimada y confundida porque ahora mismo me pregunto por qué denuncié, por qué fui a cada cita a la que me llamaron si pareciera que todo lo hice inconscientemente en mi contra. así parece ser la justicia en bogotá colombia en el 2023: injusta e inviable para las mujeres. aún en los casos de feminicidios se sigue dando la razón a los agresores y las mujeres asesinadas ni siquiera están en este plano material para hablar y defenderse e incluso cuando estamos para hablar por las que no están no somos tomadas en cuenta, de hecho somos más cuestionadas y tomadas en contra por parte de los/as abogados/as de quienes violentan y estas reacciones son totalmente legales, no es bien visto señalar con palabras a quien agrede pero sí cuestionar cada cosa que se comparte en un testimonio siendo "víctima", entonces ¿a qué estamos jugando? ¿me di un tiro en el pie hipotéticamente? y es que ahora salí peor, tras de que soy cuestionada por denunciar y

las causas de mi denuncia ahora tengo un problema mental y esa es la principal respuesta de por qué tengo malas relaciones y por eso existe violencia en ellas.

gracias justicia colombiana, lo has vuelto a hacer

ahora me siento peor.

bitácora del 4 de junio de 2023

bueno, y después de todo el mal genio que tuve por días luego de saber que lo que hice yendo a medicina legal fue dar un testimonio perjudicial para mi y mi salud mental sigo recordándolo. paradójicamente, todo el tiempo se habló de mi supuesta condición mental, que es de personas "anormales" según la defensa del agresor. aún lo recuerdo y me da rabia pero quiero soltarlo. ahora, hablando desde mi anormalidad he tenido muchos sentimientos. el amor romántico (o lo que aun sigo creyendo que es) volvió a tocar la

puerta inesperadamente y no sé si lo que siento es normal o no. tal vez si, ahora estoy tan prevenida con todo que me da miedo relacionarme en ese sentido con alguien, últimamente he salido con mis amigos/as y todo es muy tranquilo y familiar, pero esto de salir con alguien que me gusta me llena de sentimientos nuevos además todo el tiempo que ha pasado desde que termine esa relación tormentosa, estaba en un tipo de rehab necesario, que de hecho pienso que todos/as deberíamos tener después de cualquier relación de pareja, haya sido problemática o no. es importante cuestionar qué es lo que una/o quiere para su vida y lo que quiere compartir, entender cuál es el espacio personal impenetrable, dar prioridad a la individualidad y así aceptar la de otras/os. también analizar cómo podría desde nuestras particularidades emocionales, físicas y mentales dar un amor consciente y sano. a mi me ha servido meditar todo eso. sin embargo sien-

to que he estado demasiado prevenida y supongo que es normal, esto no hace parte del inventado trastorno de personalidad límite que supuestamente hace que todo lo lleve a extremos y tenga dificultades en mis relaciones con las personas en general, creo que esas son sólo deducciones fáciles que hacen estos psiquiatras que no entienden que tal vez podría haber una mayoría de patrones de comportamiento en los hombres que buscan relacionarse con mujeres que son sensibles y dan demasiado de sí mismas por todo lo que sienten por dentro y les nace dar de su amor, porque simplemente es algo lindo que quieren compartir hasta que su espíritu esté casi muerto. pero bueno, a eso no iba con mi bitácora de hoy. solo quería escribir sobre mi experiencia de volver a sentir cosas por alguien en ese sentido romántico, ese miedo que me invade, la ansiedad que me dió cuando iba a verle después de tanto tiempo, el tiempo que pasa tan rápido,

el *tic tac* de todos los relojes en todas las esquinas de la ciudad moviéndose increíblemente a la velocidad de la luz y yo sólo estaba como dentro de una burbuja donde no había nada ni nadie más, era como estar en un trance, no sé si era por la luna llena o qué, pero estaba como pasmada, sintiendo mucho. solo eso, sintiendo. en mi vida normal o diaria se me olvida sentir y la importancia de ser consciente de eso. luego de ese lapso de tiempo tan corto que pareció uno de esos sueños que tengo en las madrugadas él simplemente se fue a otra ciudad, otro lugar lejano que me tardaría horas o días en llegar si quisiera verlo. es tan difícil asimilar el dolor que causa el amor romántico y que es tan implícito y natural como dice bell hooks en su libro todo sobre el amor: hay que aceptar que el amor contiene ese dolor y que está bien, es la naturalidad del arte de amar, y negar ese lado oscuro solo haría que todo fuera problemático y poco realista.

esta no es una historia de amor de película. o eso quiero creer. soy tan incoherente, a veces me gustaría escribir una novela de televisión con mis historias aunque en este caso cambiando ese chip de que todo termina en un final feliz, o triste. solo termina, y una/o aprende del proceso, hasta en las relaciones hay que valorar los procesos. y me doy cuenta que ese presente era increíble y que me sentí completamente bien con alguien por fin, compartir sin esperar nada a cambio. él estuvo dispuesto y yo también y a pesar de ser tan indecisos todo el tiempo pudimos llegar a coincidir, a reírnos a escucharnos, a darnos cuenta que en serio hay algo más allá que hace que nos atraigamos y no tiene que ser necesariamente algo sexual o relacionado con el deseo, pues el deseo siempre es querer poseer al otro y la verdad no creo que eso esté mal en cierta medida, lo digo porque yo, por mi mentalidad obsesiva debo saber administrar ese deseo y vivirlo de una

manera sana para no salir herida ni herir a nadie, ahora solo quiero soltar. sí, él ya no está y tengo que aceptarlo, estoy conmigo misma y mi poder superior que no me deja sola, me guía por el camino que debo recorrer, por alguna razón sucede todo esto. me duele, lloro, tengo un vacío en el estómago y solo recuerdo su beso tan corto y las ganas que tuve de más de esos besos. pero a veces las cosas no son como una quiere, llevan tiempo o simplemente terminan fugazmente. no sé qué pasará y eso me hace recordar el aprendizaje diario de rendirme ante el presente para entenderlo como una realidad sana para vivir.

bitácora del 13 de junio de 2023

sin embargo así lo siga deseando no encuentro estar realmente enamorada, sigo sin saber realmente qué es el amor de pareja. qué frustrante, a veces pienso que sentir tanto no está bien, me ahoga. que chistoso pensar

algo que siento, no entiendo cómo eso puede ser algo coherente. en fin, qué difícil es sentir tanto por alguien y que todo termine en que me sienta mal de nuevo. muy bonitas las palabras de ánimo que me doy, todas las teorías que escribo y la manera de razonar todo este tema pero, ¿qué pasó con la práctica? le sigo dando prioridad a sentir tanto por otra persona, darle todo de mí. sacrifiqué mi tranquilidad por algo que se sigue repitiendo en mi vida, ¿será que tengo una maldición de mal amor? o ¿será un karma de vidas pasadas o de esta vida que sigo viviendo? no sé si lo descubra. tal vez cuando alguien por fin me corresponda, o cuando entienda yo solita que es sentir amor podré desligarme de esos patrones que sigo repitiendo no sirve de nada escribir y razonar y leer mil veces. creo que ese es el problema.

bitácora del 29 de junio de 2023

sigo buscando la respues-

ta para saber ¿qué es el amor en realidad? ¿será que se trata de encontrar a alguien con quien podemos procrear para seguir conservando la vida humana? ¿por eso nacemos con instintos sexuales tan poderosos que no podemos controlarlos y nos volvemos como animales de cacería? o simplemente no hemos entendido que hay miles de maneras de amarse, no tiene que ser la más coherente, que es la de formar una familia y casarse. tener una casa y trabajar para mantenerla. el amor también puede ser estar sola y conseguir todo lo que deseo, cumplir mis metas y sueños, algunas/os dirán que esta premisa es narcisista y egoísta pero por fa, no es que no quiera formar una familia, sí me gustaría pero no lo planteo como algo primordial en mi vida, estamos en otros tiempos, creo que somos más libres en cierto sentido. libres pero con una vida más difícil de manejar, parece que tener todo a la mano nos hace estar en una zona de confort que nos de-

prime. no se si cumplir el esquema de familia hacía que los engranajes del mundo funcionaran perfectamente, la verdad tengo muchas dudas. Igual solo sé una cosa: me gusta sentir atracción por alguien a pesar de todo.

bitácora del 13 de julio de 2023

una carta o una nota de whatsapp que he tenido rondándome la cabeza y que le quiero enviar a alguien hoy mismo:

hola, te enviaré esto por una nota de whatsapp porque creo que es lo menos impersonal que podría hacer en este momento para poder decirte lo que siento y lo que he pensado todos estos días, el resumen de todo. necesito tomar una decision porque he estado muy conflictuada, y como ya te he dicho no quiero sufrir por nadie, prefiero encerrarme literalmente en una cueva y no tener nada. siento muchas cosas por ti y creo que te has dado cuenta, llevo un montón de tiempo en esta situación y

solo puedo pensar que esto no va a terminar en algo bueno para mi, despues de meditarlo me di cuenta que lo que quiero es una relación y por ende me gustaria tenerla contigo, pero lo que he visto es que tus sentimientos hacia mi no van por el mismo camino. la verdad es la hora que no sé lo que sientes por mi, tal vez quieres a alguien con quien compartir tiempo lindo de vez en cuando, conversar, ver pelis y darse besos, y tener momentos románticos pero sin nada definido, lo supe cuando me respondiste que realmente no importaba si te contaba o no cuando saliera con alguien y por algunas otras cosas que he visto que no hay necesidad de nombrar, yo realmente no quisiera sólo eso contigo. no lo digo para juzgar la manera en que te gustaría relacionarte conmigo, de hecho he sido muy feliz en cada uno de esos días, claramente mis sentimientos han ido aumentando pero siento que simplemente no es algo recíproco, no puedo arriesgarme a estar mal,

tener ansiedad o miedo todos los días. la verdad no me gustaría que nos dejáramos de hablar por siempre aunque no tengo certeza de eso, siento que hay una conexión muy linda entre nosotros, coincidencias, cosas y lugares que compartimos de una manera hermosa que me duele perder pero debo pensar en mi bienestar. necesito que en este momento nos alejemos y eso significa dejar de hablar e interactuar de todas las maneras posibles por un buen tiempo mientras mis sentimientos se estabilizan y quizá tener simplemente una amistad contigo, pues también sucede que te deseo mucho y eso hace que sea difícil pensar así, pero creo que lo podría lograr, solo que llevará bastante tiempo si te parece bien cuando me sienta lista algún día te contactaré para que podamos tener esa amistad que no quisiera perder, siento que eres una persona muy linda y valiosa con demasiadas cualidades. me duele pero debo hacerlo, es la mane-

ra más sana de llevar esto que está pasando que es muy importante para mí, por eso me tomo el tiempo de decírtelo y no desaparecer. obvio quisiera saber que piensas. estaré muy atenta a tu respuesta, abrazos.

bitácora 26 de julio del 2023

la noticia de que Rosalía y Rauw Alejandro terminaron su compromiso ha estado rondando por todo el mundo virtual estos días más que todo en tik tok, ahí sí que vuelan los rumores con pruebas y todo y eso que la noticia (o chisme) salió ayer a la luz, parece que comercializar las rupturas amorosas es el negocio de esta época, nadie piensa en cómo podrían estar sintiendo ellos/as, solo importa el morbo de hablar de otras/os y sus asuntos sentimentales. así son las cosas. así somos las/os humanas/os nos encanta hablar de la vida de las otras personas y más aún de sus relaciones interpersonales, me da risa porque en

este texto también me estoy exponiendo mucho en ese sentido aunque tal vez no sea tan relevante como la historia de dos estrellas de la industria musical en la contemporaneidad, la verdad no se si todo está planeado, pues hace un mes o algo así ellos sacaron un álbum juntos donde se les veía muy enamorados, ¿será que es una estrategia? o los famosos hacen cosas tan densas como un álbum como consuelo para arreglar sus relaciones fallidas, ni idea, ese mundo es difícil de describir, además nadie habla de esos trasfondos, solo puedo compararlo con Shakira y lo ultra famosa que es ahora desde que divulgó su divorcio, ¿será que yo también me volveré famosa con este libro? solo puedo pensar en eso, parece que este tema está de moda. las relaciones estables ya no importan, son aburridas o nadie habla de ellas, simplemente se admiran en el momento y se ven como un ejemplo pero luego vuelven las rupturas y eso causa más revuelo que lo otro.

bitácora 4 de agosto del 2023

igual todos/as vamos a estar siempre sufriendo por amor y sintiendo hasta el límite, esa euforia y obsesividad que evoca esos sentimientos que tanto nos gusta sentir, como una droga que no sube el ánimo y luego quedan las secuelas por días. esas emociones fuertes son las que nos gustan, sea en la vida real o en la fantasía, las historias inventadas por otros/as que hasta son autoreferenciadas.

total siempre vamos a sufrir y luego estar felices, eso sube y baja. no se puede estar todo el tiempo en sentimientos estáticos. hace parte de la vida y está bien, el reto es estar dispuesta a aceptar esa realidad.

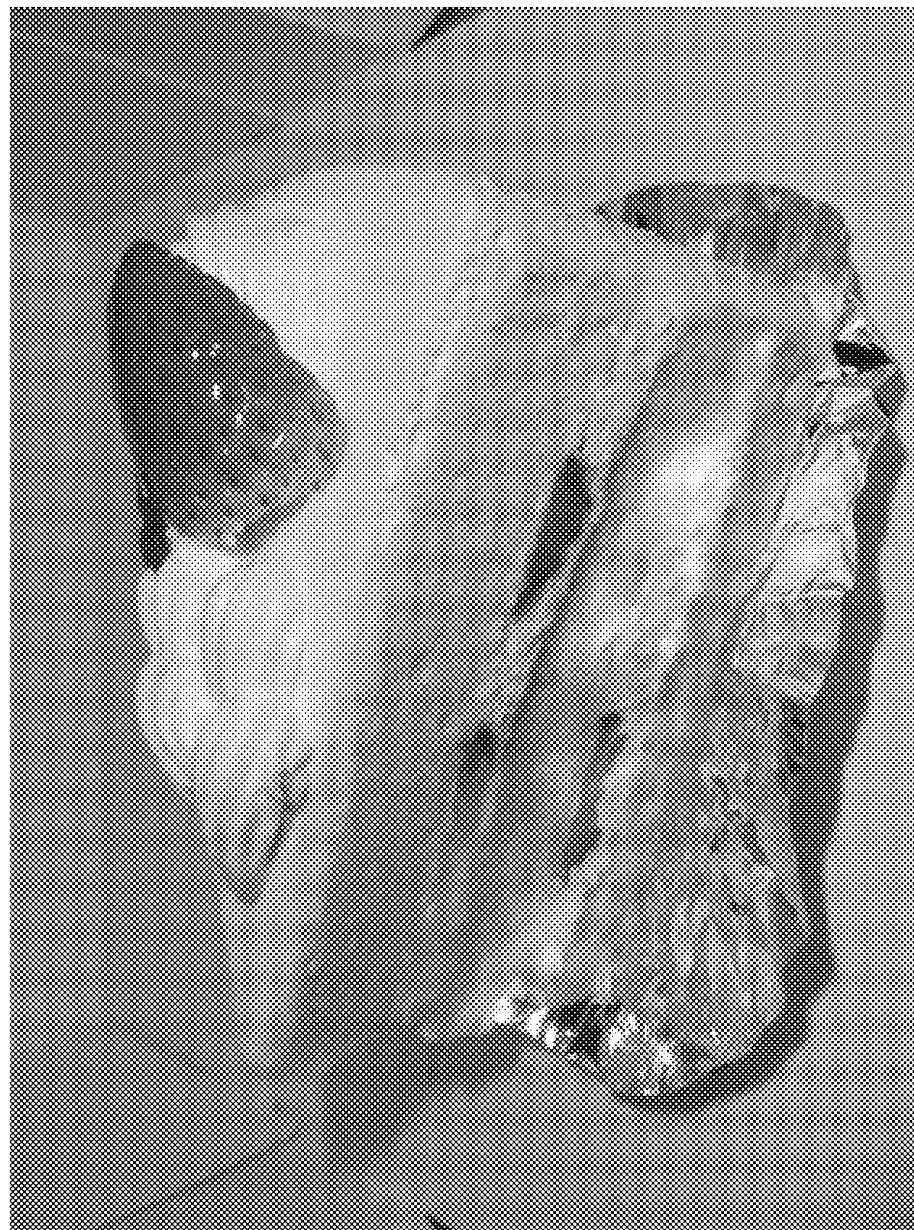
me aterra concebirla.

2.5 quinto capítulo(no)capítulo - experimento

laboratorio del amor



el amor no es lo mío
o eso creía
pero hoy puedo mirar a los ojos,
respirar. agradecer
estoy aprendiendo amar
con los ojos abiertos,
comparto lo que siento.
y cuando somos,
compartimos
lo más hermoso de nosotros



el laboratorio no es más que una prueba de lo que podría pasar, valdrá la pena intentarlo para saber si es mi camino o no, si funciona o no, ¿por qué no arriesgarme? vamos a hacerlo. tal vez puede salir algo bueno de todo esto. he empezado a tener un dilema con mi creación artística individual y no me suena tanto la idea de hacer arte para vender y comercializar, hacer de mi vida un negocio básicamente. sé que debo vivir de algo, pero reducir mi creación artística a un producto de comercialización no es mi punto fuerte, por eso quiero apostarle al trabajo en comunidad, tal vez sea, tal vez no. hasta podría terminar siendo influencer de arte, ¿quién o qué lo podría definir? el tiempo lo dirá. pero por el momento no quisiera que fuese así.

y entonces, otra vez ¿qué es el amor?

pruebas el amor, pruebas, pruebas y pruebas y luego amas.

ahora pienso que para todas las personas es diferente esa definición.

¿hay una mayoría en alguna definición? ¿hay una minoría en otras? habrá que saberlo.

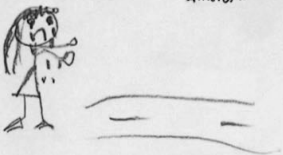
esta pregunta buscará responderse de manera estadística, es decir, por medio de algunas entrevistas que se harán a personas aleatorias, pero no se busca tener una respuesta definitiva. busco entender cuales son las definiciones del amor en otras/os, entonces quise empezar a experimentar con otras cosas que no fuera leer teoría y escribir. hice algunos experimentos, me dejé llevar, no todo tiene que ser tan académico y cerrado.

me he referenciado con la literatura de los grupos de doce pasos para adictos/as, aquí tuve mucho en cuenta el cuarto paso que básicamente es hacer un inventario personal de sentimientos positivos y negativos, de esta manera construí una tabla con preguntas que simplemente me causan curiosidad e incluí un ejercicio de dibujo para que las personas se las ingeniaran en expresar las emociones ilustradamente, así quedó:

preguntas	imágenes	textos
ej: para usted que es el amor?	explicado en un dibujo creado por el entrevistado (no importa si sabe dibujar o no)	su opinión, en primera persona
¿alguna vez se ha sentido frustrado por amor?	dibuje lo que significa para usted la frustración amorosa	¿cómo explica esa frustración?
¿cuales son sus sentimientos hacia sí misma o si mismo?		
¿se ama a si misma/o?		
¿quién es su persona favorita?		
¿cuál es su lugar favorito?		
¿cuales son sus más grandes deseos?		
¿cuál es su meta más grande? ya la cumplio de alguna manera?		
¿alguna vez ha tenido el "corazón roto"? relate un poco de la historia		
¿considera que ha encontrado al "amor de su vida" en algún momento?		

por la necesidad de apartarme del encierro de mis ideas decidí escoger algunas preguntas y hacérselas a personas cercanas aleatoriamente, de manera anónima estos fueron los resultados:

preguntas	imagenes	textos
<p>ej: ¿para usted que es el amor?</p> <p>ES el sentimiento que</p>	<p>explicado en un dibujo creado por el entrevistado (no importa si sabe dibujar o no)</p> 	<p>su opinión, en primera persona</p> <p>Es un sentimiento que siento hacia personas muy cercanas,</p>
<p>¿alguna vez se ha sentido frustrado por amor?</p>	<p>dibuje lo que significa para usted la frustración.</p> <p>AMUROS</p> 	<p>¿cómo explica esa frustración?</p> <p>El dolor sin saber expresar por parte de una persona que se quiere mucho y ella comete un error, que hace mucho daño</p>
<p>¿cuales son sus sentimientos hacia si misma o si mismo</p>		<p>Valorar el espíritu que he hecho durante tanto tiempo, y lo que me falta por hacer. Desarrollar todos mis proyectos</p>
<p>¿se ama a si misma/ mismo?</p>		<p>Gracias a Dios por ser la persona que soy con todos mis defectos pero lo hecho día a día</p>
<p>¿quien es su persona favorita?</p>		<p>Dios a Dios y toda la creación, Amo a mi esposa y a mis hijos Amo a mis primos</p>

preguntas	imagenes	textos
ej: ¿para usted que es el amor?	<p>explicado en un dibujo creado por el entrevistado (no importa si sabe dibujar o no)</p> 	<p>su opinión, en primera persona</p> <p>el amor para mi es cuidar, estar pendiente, ayudar, que me importe lo que hace esa persona o las cosas a las que le pinta empeño animales, naturaleza, personas, todo</p>
¿alguna vez se ha sentido frustrado por amor?	<p>dibuje lo que significa para usted la frustración.</p> <p>Amor a</p> 	<p>¿cómo explica esa frustración?</p> <p>no poder lograr las cosas que pienso y quiero</p>
¿cuales son sus sentimientos hacia si misma o si mismo	 <p>yo soy linda</p>	<p>Sentirme bien</p> <p>Comer bien</p> <p>estar bien de salud</p> <p>Verme bien</p>
¿se ama a si misma/ mismo?		<p>si pienso que trato de estar feliz con lo que soy y lo que tengo y he logrado</p>
¿quien es su persona favorita?		<p>mis persona Favoritas</p> <p>Son mi familia</p> <p>mis hijos</p> <p>y will son lo que tengo y Quiero estar con ellos</p>

preguntas	imagenes	textos
<p>ej: ¿para usted que es el amor?</p>	<p>explicado en un dibujo creado por el entrevistado (no importa si sabe dibujar o no)</p> 	<p>su opinión, en primera persona</p> <p>Pienso que es un sentimiento que muy pocas veces encuentras y cuando lo encuentras no estás seguro si es realmente lo que sientes, algo que ni con lo carnal</p>
<p>¿alguna vez se ha sentido frustrado por amor?</p>	<p>dibuje lo que significa para usted la frustración.</p> 	<p>¿cómo explica esa frustración? ^{encontrar}</p> <p>El peor dolor que he sufrido porque no es algo que se cure fácilmente, es un proceso tortuoso en el que tienes que aceptar que es lo mejor</p>
<p>¿cuales son sus sentimientos hacia si misma o si mismo</p>		<p>Bien... gracias.</p> <p>creo que siento <u>esperanza</u>.</p>
<p>¿se ama a si misma/ mismo?</p>	 <p>Ci</p>	<p>Por ahora si</p> <p>siwe</p>
<p>¿quien es su persona favorita?</p>	<p>todos</p> 	<p>realmente siento que las personas que estan conmigo son mis favoritos + con quienes quisiera estar</p>

preguntas	imagenes	textos
<p>ej: ¿para usted que es el amor?</p>	<p>explicado en un dibujo creado por el entrevistado (no importa si sabe dibujar o no)</p> 	<p>su opinión, en primera persona</p> <p>Amor es entregarse a conocer lo desconocido sin miedo, con voluntad.</p>
<p>¿alguna vez se ha sentido frustrado por amor?</p>	<p>dibuje lo que significa para usted la frustración.</p> <p>Amorita</p> 	<p>¿cómo explica esa frustración?</p> <p>La frustración esta en la expectativa, esperar algo a cambio, algo lejos de la realidad.</p>
<p>¿cuales son sus sentimientos hacia si misma o si mismo</p>		<p>Carritud, Confianza, admiración, convicción, disciplina</p>
<p>¿se ama a si misma/ mismo?</p>		<p>Si, cada vez mas!</p>
<p>¿quien es su persona favorita?</p>		<p>Yo, el Buda y Jesus</p>

me llena de esperanza ver los resultados de las encuestas, es evidente que en el fondo siempre hay una búsqueda del autoestima y el amor a los/las demás. la manera en que ilustraron sus sentimientos puede decir mucho de la personalidad de cada una/uno y abre un espectro para seguir investigando las maneras de amar a partir de encuestas. me llega a la cabeza un fragmento del texto solo por hoy de narcóticos anónimos,

intercambio de amor.9

damos amor por nosotros también lo recibimos libremente. a medida que aprendemos a amar se abren nuevas fronteras entre nosotros. El amor puede ser el flujo de energía vital de una persona a otra

el amor que se da y el que se recibe son la esencia misma de la vida. es el denominador común universal que nos conecta con quienes nos rodean

Empezamos a sospechar que si dar y recibir amor significa tanto para los demás quizás también pueda darle sentido a nuestra vida. intuimos que estamos a punto de hacer un gran descubrimiento, pero también que no comprendemos completamente el significado del amor a menos que compartamos el nuestro. lo intentamos y descubrimos el nexo que faltaba entre nosotros y el mundo.

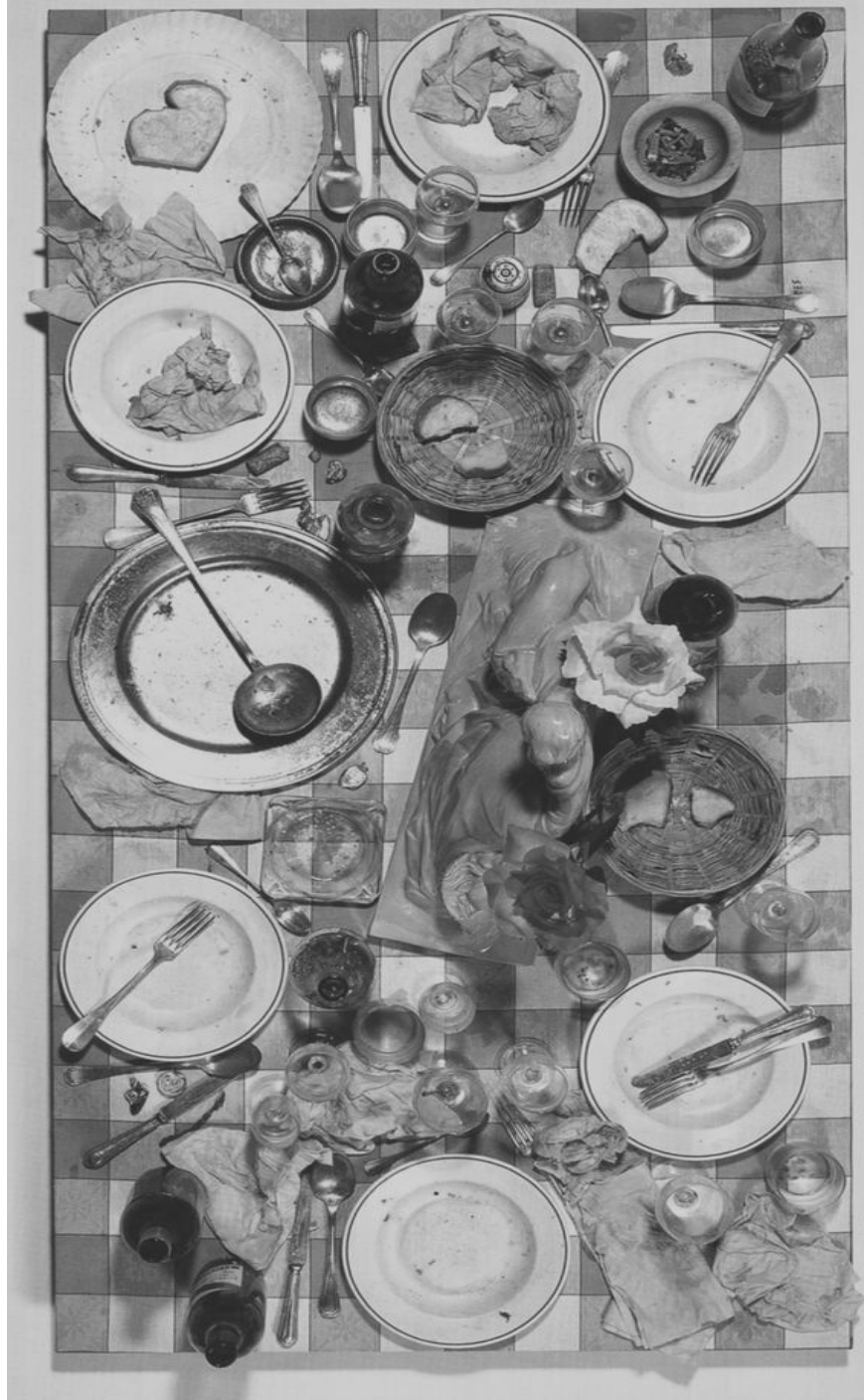
hoy en día nos damos cuenta de que lo que decían era verdad: "sólo podemos conservar lo que tenemos compartiéndolo"

solo por hoy

la vida para mi es una nueva frontera. y el vehículo que uso para explorar es el amor. daré desinteresadamente el amor que he recibido.

entonces mi cabeza hace una explosión con toda esta investigación tan extensa después de básicamente años de hacerla y concluye en una pieza de arte relacional o performance, en poner un pastel decorado en una mesa o un comedor, todo decorado de amor y compartir el pastel. invitaré a las personas a tomar una rebanada y preguntarles a modo de charla qué piensan que es el amor, escribirlo en las servilletas o en las encuestas que diseñé, colgarlas o dejarlas sobre la mesa como registro, cabe aclarar que esto es una idea antes de que suceda la acción. estoy en el presente, luego sabremos en qué terminará todo esto.

fin



bibliografía

hooks, b. (2022). *Todo sobre el amor, nuevas perspectivas*. Buenos Aires: paidós.

Mockus, A. Murrain, H. Villa, M. (2012). *Antípodas de la violencia: Desafíos de cultura ciudadana para la crisis de (in)seguridad en américa latina*. Washington DC: Banco interamericano de desarrollo.

Niño, S. (2011). *la construcción de la investigación creación. desarrollo de la investigación-creación y la investigación en el campo de las artes, en reflexiones sobre la investigación en, sobre y para el campo de las artes*. Bogotá: Revista Calle 14.

Simonnet, D.(2004). *La más bella historia del amor*. Buenos Aires: Fondo de cultura económica.

Ahmed, S (2004). *La política cultural las emociones*. México: Libros unam.

hooks, b. (2000). *El feminismo es para todo el mundo*. Nueva York: South End Press.

Narcóticos Anónimos.(1992). *Just for today: Daily meditations for recovering addicts*. Estados Unidos: Narcóticos anónimos.

Denker, R. (1971). *Elucidaciones sobre la agresión*. Buenos Aires: Amorrortu editores.

Horney, K.(1937).*La personalidad neurótica de nuestro tiempo*. Buenos Aires: Paidós.

Conferencias

Facultad de Ciencias Humanas.(2022). *Ciclo de conferencias el giro afectivo: La centralidad de la vida sensible para teorizar lo social*. Universidad Nacional de Colombia, Bogotá.

Maratrat, A. (2023). *El teatro y el camino espiritual*. Corporación ojo de agua, Bogotá.

Webgrafía

Herrera, C. (2007). *Los mitos del amor romántico en la cultura occidental*.

Conjunto de artículos de creative commons en el blog: El rincón de haika. <http://haikita.blogspot.com/>

Vázquez, J. C. (2015). *La racionalidad del amor. Un análisis desde la teoría elsteriana de la racionalidad de las emociones*. UNAM
<https://www.redalyc.org/journal/104/10448076004/html/>

Guzman, G. (2018). *El giro afectivo: qué es y cómo ha transformado las ciencias sociales*. Psicología y mente.
<https://psicologiaymente.com/social/giro-afectivo>

Lozoya, F. (2018). *Giro afectivo: Una aproximación al dilema espacial de las emociones*. Revista UNAM.
<https://www.revistas.unam.mx/index.php/bitacora/article/view/67825>