

Laura María Monroy García

Mayo, 16 2019

Puesta en escena: visión somática

Proyecto de investigación

## **La investigación somática como investigación performativa: un estudio experiencial acerca del cansancio**

La investigación en las artes ha sido desarrollada a lo largo de la historia a partir de una diversidad de paradigmas, metodologías y propuestas. Podríamos remitirnos hasta los dibujos anatómicos de Da Vinci, o incluso antes, a las llamadas Venus del paleolítico<sup>1</sup>, y re-entender estas obras como piezas de investigación. Más aun, y situándonos desde ya en lo que va a ser la brújula palpitante del presente texto, podríamos remitirnos al debate actual sobre la investigación en las artes y su naturaleza epistemológica y metodológica, e incluso re-entender los dibujos anatómicos de Da Vinci y las Venus del paleolítico, como manifestaciones concretas de procesos de investigación somática. Pero, ¿qué es la somática, cuál es la relación entre la somática y el arte, y cómo es posible entenderlas a ambas como espacios o terrenos de investigación?

Resulta inquietante pensar en por qué investigar desde estas disciplinas si la comunidad académica ya ha formulado unas metodologías regulares de investigación a partir de estándares científicos, legados del paradigma positivista. Más inquietante aun, pensar en cómo atrevernos a plantear nuevos métodos que respondan a otros paradigmas, visiones de mundo, y sistemas de creencia. Estas son solo algunas de las preguntas que me propongo enfrentar en el desarrollo de esta investigación. Dicho esto, lo primero que quisiera hacer es una invitación: les invito a proponer desde la practica de su lectura, una dinámica de

---

<sup>1</sup> En 1996, las antropólogas Leroy McDermott y Catherine Hodge McCoide postularon en su artículo *Toward Decolonizing Gender: FemaleVision in the Upper Paleolithic*, la idea de que las esculturas conocidas como las Venus del paleolítico, no fueron creadas por hombres, sino por mujeres a manera de autorretrato o ejercicio de exploración de sus propios cuerpos.

interpelación no solo sobre el contenido de esta investigación, sino sobre su forma en tanto metodología y dinámica *creativa*.

Mi interés fundamental es problematizar el hecho investigativo como herramienta de construcción-*creación* de conocimiento. El tema de esta investigación será el pretexto para hacerlo, y en ello ahondaremos en breve. Les invito entonces, a aventurarse conmigo en la fangosa y paradójica experiencia de emprender una investigación abordada desde una perspectiva somática, no solo en cuanto a su contenido, sino también en cuanto a su forma y metodología.

Antes de continuar, creo que es necesario que nos situemos en la misma página. Cuando hablo de paradigmas, me refiero a maneras de conocer el mundo, es decir, conjuntos de creencias a los que la cultura les ha atribuido cierto valor de verdad. Los paradigmas son algo así como el manto que contiene las lógicas de una sociedad o cultura y, por ende, se expresan en las formas en que las personas de dicha sociedad o cultura son y habitan el mundo. La historia y la cultura, en su devenir, han privilegiado ciertos paradigmas sobre otros y al hacerlo también han privilegiado ciertos discursos sobre otros. Estos paradigmas y discursos terminan por determinar la manera en que comprendemos el mundo, nos comprendemos a nosotras mismas, y nos relacionamos con nuestra existencia. Resulta fundamental entonces preguntarnos tanto por el contenido de los discursos, como por las formas de producción de tales discursos y los agentes que terminan determinando cuáles discursos y contenidos se privilegian, se normalizan y se convierten en nuestros cánones de percepción y relacionamiento con la realidad<sup>2</sup>.

En mi caso, como mujer latinoamericana, el paradigma que me ha rodeado socioculturalmente ha sido primordialmente el paradigma positivista, legado de la tradición europea y judeocristiana a través de los procesos de colonización. Sin embargo, y dado mi contexto cronológico y educación, también lo ha sido una perspectiva crítica, enunciada

---

<sup>2</sup> Véase: teoría crítica de la escuela de Frankfurt, y Paul B. Preciado sobre Foucault y los mecanismos de producción de la verdad (link en la bibliografía).

desde el paradigma holístico y post-estructuralista; paradójicamente, también legado de Europa y sus revoluciones epistemológicas, a través de la gran influencia que estos contextos extranjeros continúan teniendo sobre nuestra educación y formas de pensar, crear conocimiento y devenir como sociedad y cultura. Digo esto, porque parte fundamental de esta pregunta se sitúa en los procesos de de-colonización que son necesarios tanto para proponer un método y una dinámica de investigación fuera de los estatutos del paradigma cientifista, positivista y determinista, como para caer en cuenta que el grueso de la propuesta somática como perspectiva hija de un paradigma holístico y sistémico, es también una herencia extranjera que exige una interpelación re-contextualizada.

Ahondemos entonces un poco en la historia de la somática como disciplina y practica. Si nos remitimos a los referentes históricos y bibliografía sobre las personas que fueron precursoras y pioneras de la somática, notaremos un rasgo en común: todas habitaron un lugar de enunciación desde contextos de conflicto sociocultural y personal; todas se encontraban enfrentadas a un momento de conflicto social, o a un choque o crisis de variables personales como lesiones, o enfermedades.

La somática emerge entonces como paradigma, a partir de la crisis vivenciada por diferentes personas al intentar comprender la realidad que atravesaban a partir de los paradigmas convencionales que se estaban quedando cortos. Como humanidad, cada cierto lapso de tiempo, nos chocamos contra los límites de los paradigmas sobre los cuales habíamos fundamentado nuestras formas de comprender y comprendernos en el mundo. Ante esta colisión, aparece el espacio de proliferación de nuevos discursos, paradigmas, y perspectivas; aparecen nuevas maneras relacionarnos con lo que llamamos realidad. Creamos nuevas maneras de dar cuenta de ella; maneras que admitan en sus dinámicas a esos fenómenos nuevos que se están manifestando. Estos fenómenos que nos atraviesan y ante los cuales comenzamos a sensibilizarnos, implican nuevas informaciones que plantean la necesidad de ser escuchadas, interpeladas, y enunciadas. Esta necesidad se desarrolla en nuevos discursos, nuevas metodologías y nuevos paradigmas que nos permitan relacionarnos con esas nuevas nociones que están apareciendo evidentes ante nuestra experiencia vital.

Un ejemplo muy claro de cómo ha ocurrido esto en la historia, es el caso de la crisis del paradigma cientifista, que se manifestó especialmente tras la segunda guerra mundial. El paradigma moderno, positivista, determinista y cientifista, que planteaba al hombre (sí, al hombre) como un ser que podía tener el control de la realidad a partir de la razón; que planteaba un modelo de normalidad basado en los sistemas de producción, poder y control, se vino a pique con la catástrofe humana que fue la segunda guerra mundial. La manifestación de tal paradigma terminó siendo completamente autodestructiva. Y al morir aquellos que encarnaban el modelo de normalidad, es decir, los hombres blancos, sanos, jóvenes, fuertes, cisgénero, heterosexuales, productivos; el mismo mundo occidental que había enunciado el discurso de la razón con tanto fervor, se vio convertido en una sociedad conformada mayoritariamente por las personas que eran consideradas inferiores o anormales, es decir: mujeres, infantes, enfermos, y locos. Y fue sobre estas personas fuera del esquema de la normalidad, que occidente fue reconstruido y se vio ante la pregunta por cual iba a ser el paradigma que sustentaría tal reconstrucción, ante el fracaso atroz del esquema de la modernidad.

La importancia de la construcción de discurso, radica en que es la herramienta que nos permite encarnar la experiencia intersubjetiva. Es el discurso el que nos permite dar cuenta de lo que nos atraviesa y lo que atravesamos; nos permite abrirnos a la experiencia, significar y significarnos, establecer un lugar desde el cual relacionarnos con la experiencia vital y desenvolvernó en ella.

El meollo de este asunto, es cuando caemos en la trampa de creer que la construcción que hacemos, que la representación que hacemos a partir del discurso y el paradigma, es en sí misma “la experiencia vital”; cuando confundimos el mapa con el territorio.

Lo clave, es caer en cuenta de que como humanidad estamos constantemente creando mapas (discursos, métodos, paradigmas, lenguajes) para poder explorar, ubicarnos, disfrutar, descubrir y reconocer ese territorio que es la experiencia vital. En este sentido, entiendo la investigación como un maravilloso ejercicio de cartografía de la vida. Las formas que puede tomar ese ejercicio de cartografía son tan infinitas como las posibilidades que plantea la vida

misma. Y, el punto que más me entusiasma de todo este asunto: atrevernos a crear nuevas cartografías es también atrevernos a cuestionar, resistir, y resignificar las cartografías anteriores que se han instaurado desde lugares de poder, colonización, escisión y subordinación. Generar nuevas cartografías es atrevernos a relacionarnos con aquellos fenómenos vitales que probablemente no han sido admitidos en los cánones *habituales* de percepción y de relacionamiento con la realidad. Es atrevernos a relacionarnos desde lugares nuevos con el hecho vital. En esto encuentro una acción de liberación humana tan profunda, tanto a nivel subjetivo como intersubjetivo, que me abisma de emoción e incertidumbre. En este abismarse radica para mí el sentido, y el regalo de la posibilidad de proponernos aquí la aventura cartográfica y experiencial que plantea la construcción de un modelo de investigación que es lo que voy a llamar *investigación somática- performativa*.

Esta propuesta, se enmarca en lo que hoy en día se conoce en el ámbito de la investigación artística, como “investigación basada-en-la-práctica”, “investigación guiada-por-la-práctica” o “práctica como investigación”; nociones que han enriquecido el debate sobre la naturaleza de la investigación artística y el lugar desde el que aporta a la construcción de conocimiento, y la academia.<sup>3</sup>

Particularmente, esta propuesta es *somática*, porque parte de la lente de la somática y mi relación con ella, y es *performativa* porque se pregunta no solo por lo que dice la investigación, sino por lo que hace la investigación. Me pregunto por lo que hace la investigación sobre la creación de contenidos de conocimiento, y sobre la creación de herramientas epistemológicas que admitan en sus filtros informaciones que han sido revisibilizadas por el paradigma de la somática. En este sentido, la investigación es creativa y activa, es decir, performativa.

Puntualmente, y comenzando a perfilar algunos de los referentes que acompañarán esta investigación, cuando hablo de los precursores y pilares de la somática, me refiero a las siguientes personas, y a los mapas que se atrevieron a crear: Mabel Todd y la Ideokinesis,

---

<sup>3</sup> Véase *The conflict of the faculties : perspectives on artistic research and academia* por Borgdorff, Hendrik Anne (2012), link en la bibliografía.

Thomas Hannah y el Body Mind Centering, Frederick Matthias Alexander y los principios de control primario e inhibición, Moshe Feldenkrais y la Awareness Through Movement (ATM), y Gerda Alexander y la Eutonía y Sensopercepción.

Así como estas metodologías y propuestas partieron de una crisis epistemológica, este proceso de investigación parte de una crisis epistemológica personal: la idea de que la somática en sí misma también es un discurso, una forma específica de uso del lenguaje, que plantea una forma específica de interacción con la realidad. Mientras definíamos los lineamientos de realización de esta investigación, tuve el siguiente pensamiento: la investigación en primera persona, está inevitablemente sesgada. Pero, ¿qué no lo es? El asunto está en visibilizarlo, no en pretender que la investigación en primera persona pueda ser tomada como una verdad unívoca, o caer en una relativización total de tipo “este es mi punto de vista”, que anule todo el diálogo intersubjetivo, ya que es justamente el dialogo intersubjetivo, lo que sustenta la necesidad humana de investigación. Toparme entonces, con la paradoja de la investigación en primera persona, y de la disciplina y práctica somática como un discurso que puede tornarse tan subordinante y colonizador como cualquier otro, si se toma o como “objetivo” o como excusa para el aislamiento desde la total relativización subjetivista, fue la crisis maravillosa que me lanzo al abismo creativo.

Fue aquí donde encontré el espacio para un nuevo sentido sobre lo que entiendo como somática y especialmente, el espacio para proponer una manera de abordar la investigación, que admitiera esos fenómenos paradójicos con los que me estaba enfrentando. Siendo así, esta propuesta se enuncia inevitablemente desde mi propio modelo mental, modelo mental que es tanto subjetivo como social y cultural; desde las representaciones de mi experiencia personal que se construyen en un lenguaje que se crea en un constante diálogo con todas las variables que me atraviesan como ser en un contexto determinado.

Siendo así, la siguiente investigación se enmarca desde mi relacionamiento con el estudio y practica de la somática, aterrizado específicamente en los referentes que menciono justo arriba y sus métodos, historias y propuestas. Y se desarrolla a partir de la ideación personal

de un método de investigación que palpita desde la noción de investigación en las artes como resistencia a la idea de que la única forma de investigar es desde la razón.

Dicho esto, me propongo elaborar la investigación a manera de performance; a manera de acción de resistencia contra las convenciones de investigación y construcción de conocimiento instauradas en el lenguaje y en el hábito de “lo académico”. El lugar de enunciación es la experiencia, la pregunta, la inquietud, y la paradoja. La paradoja de utilizar mi lenguaje, profundamente permeado de las convenciones del positivismo, para intentar hacerle resistencia, y generar quiebres para posibilitar nuevas construcciones de sentido y conocimiento, que admitan nuestras naturalezas humanas también intuitivas, fluctuantes, y contradictorias.

Entremos ahora en lo que ha sido el diseño del método de investigación. Al hacerse evidente que necesitaba encontrar la manera de dar espacio en el método de investigación al universo de lo inconsciente, a la duda y la incertidumbre, apareció de nuevo la paradoja: cómo hacer consiente eso que ocurre a nivel inconsciente. Y es aquí donde entra lo creativo. La experiencia y practica creativa o artística funcionan como una red de pesca que puede atrapar, o hacernos visibilizar, factores de nosotras mismas que a punta de razón y reflexión permanecerían ocultos.

Siendo así, la metodología que me propuse fue la siguiente. Plantearme un reto; un “lugar” o dinámica desconocida enmarcada en mi tema, sobre la cual realizar una experiencia; una práctica durante 15 días. El reto-dinámica: levantarme antes de lo normal (antes de las 5am) y salir a moverme afuera. Correr, caminar, estirar, o lo que sintiera que necesitaba. Esto, para poder encontrar información sobre mi experiencia con relación al tema y lo que me ocurría en esta practica. A partir del ejercicio de una bitácora que admitiera descripciones, ideas, cuestionamientos, y todo tipo de enunciación de informaciones, la idea era poder tejer un espacio para retomar la experiencia y poder construir conocimiento a partir de ella. Por otra parte, me propuse poner a dialogar la práctica con los métodos somáticos antes mencionados.

Concretamente, el tema que me propuse fue el cansancio. La pregunta: ¿qué es el cansancio y cómo opera en cansancio en mí?

Elegí este tema, pues es una variable con la que constantemente me encuentro en mi práctica personal. Es una variable que me invita a preguntarme por los límites de la percepción, por la “objetividad” de un hecho o un fenómeno que me afecta y a cuestionarme constantemente por la conciliación entre los factores que podríamos llamar físicos o concretos, y los factores que podríamos llamar psicológicos o subjetivos. Pero justo aquí aparece el abismo, el lenguaje me hace pensar mi pregunta a partir de una escisión de factores, clásica del paradigma positivista: la división entre la mente y el cuerpo. La única manera en que he abordado el tema hasta ahora, ha sido a partir de un lenguaje y un pensamiento que divide mente y cuerpo. El reto que he decidido plantearme ha sido intentar investigar el cansancio desde la brújula somática y el campo de la experiencia: hacer la experiencia y sumergirse en ella sin pretender llegar a un resultado concreto, ni evitar fallar o temer develar informaciones que aparentemente pudieran venir de naturales diferentes al sentido común.

Teniendo en cuenta esto, quise ser cuidadosa con el diseño del laboratorio, de manera que pudiera permitir que fuera permeado por más información de la que me esperaba, sin embargo, fue necesario tomar un punto de partida desde variables que había definido como el marco de atención de la investigación, y a partir de ahí, permitir que la experiencia las interpelara de diferentes maneras.

Las variables o categorías de investigación que aparecieron fueron: organización, autopercepción, hábitos, conciencia, auto-regulación, sistema, estado tónico-emocional (sentimientos, pensamientos, movimientos, sensaciones), eficacia de movimiento (conexión, activación, alineación), conceptualización y significación subjetiva y sociocultural del cansancio (como sufrimiento, como reacción, como alerta, como ansiedad, como hábito), métodos somáticos( ideokinesis, body mind centering, ATM, eutonía ), respiración, adaptación, límite físico-mental, gasto energético (alimentación, descanso, sueño, hidratación), resistencia, tensión, aburrimiento, falta de variación, fatiga.



Las estrategias de experimentación: iniciar el día con un momento de laboratorio y continuar relacionándome con la experiencia a partir de ese primer momento a lo largo de todo el día. Llevar notas constantemente y dejar que la experiencia continúe estimulando reflexiones.

Los objetivos: relacionarme con “el cansancio” al hacer la experiencia y reflexionar sobre ella todos los días por 15 días.

En cuanto al desarrollo-bitácora, las variables de observación fueron: duración de la actividad, tipo de actividad, frecuencia y continuidad, contexto (espacio, atmosfera, ambiente, compañía, música, estímulos, mirada del otro, distracciones, gasto energético, sueño, alimentación, hidratación, ciclo menstrual, dolores o malestar, autoimagen corporal, ansiedad, pereza-fatiga, emociones, afán o falta de tiempo. Tensiones entre las variables.

(Bitácora completa como anexo al final de este documento)

Con los primeros días de exploración, se consolidaron dos hipótesis:

Hipótesis 1: a mas libertad y tranquilidad, menor cansancio.

Hipótesis 2: el cansancio es producto de la ansiedad y la desconcentración.

Este primer planteamiento, fue una manera de experimentación desde la práctica; un primer acercamiento a manera de laboratorio de investigación. Sin embargo, reflexionando sobre esta experiencia, y avanzando sobre este texto, comprendí que, así como el diseño de una practica investigativa (salir a moverme en las horas de la madrugada y realizar un ejercicio de bitácora) podía funcionar como experimento, también lo podía hacer el diseño de una composición. Es decir, el mismo ejercicio creativo, abordado a partir del estado que permite disponerse a la creación, podía ser un mecanismo de investigación; un mecanismo de experimentación y laboratorio. Puede parecer obvio, en especial para aquellas personas que se han relacionado con el concepto de investigación-creación; pero para mi, esta investigación ha implicado re-entender la “investigación-creación”, ya no solo como una investigación para la creación, sino como una creación para la investigación. Es decir, la

creación como instrumento de laboratorio para la aproximación al conocimiento de otras naturalezas. Componer en este sentido puede ser una manera de diseñar un experimento; puede implicar también ser arquitecta de una plataforma de condiciones de experimentación para abordar la construcción de conocimiento sobre el hecho de ser humanos y habitar la experiencia vital. Con esto en mente, la siguiente parte de esta investigación, consiste en la composición de una pieza investigativa, una performance de investigación, creada a partir de las variables que he mencionado anteriormente y focalizada sobre la pregunta acerca del cansancio.

La siguiente pregunta sería, ¿cómo componer tal pieza? Decidí comenzar por aclarar el por qué componer tal pieza. El ejercicio de composición y de interpretación de una composición, nos dispone de una manera particular. El estado cambia, así como cuando un científico entra a un laboratorio, cuando un artista compone; el flujo es diferente. Hay un grado de profundidad diferente en la manera en que nos implicamos. No se está haciendo una maqueta de prueba, o un ejercicio abordado de manera meramente estudiantil; se está involucrando la voz propia, se está movilizándolo todo el ser, sus inquietudes, sus experiencias, sus modos de ver, sentir, pensar, estar, accionar. Se está relacionando con el grueso de una experiencia vital.

Teniendo esto en cuenta, es posible comenzar a desglosar los elementos de la puesta en escena, como variables de investigación. La presencia del otro hace que la experiencia sea intersubjetiva. El espacio y el tiempo acogen una infinidad de variables de movimiento y variaciones con respecto a éste. La música permite asociación y estimulación de estados internos. En otras palabras, cada uno de los elementos de la puesta en escena, se convierte en una variable de experimentación e investigación. Cada elemento es análogo a un aspecto a investigar o un aspecto al cual someter el fenómeno que se quiere explorar. Puedo, por ejemplo, investigar qué le ocurre a mi experiencia del cansancio haciendo una secuencia de movimiento particular, bajo condiciones escénicas particulares y sus variaciones. Y así con cualquier fenómeno que me proponga investigar. El gran reto, es la profundización; es propiciar las condiciones necesarias para que surjan formas relativas de percibir, abordar y comprender el fenómeno que quiero investigar. Y cuando se trata de condiciones de

composición, entramos en un terreno muy amplio. Podemos disponer de muchos estímulos diferentes para la sensibilidad y sus niveles, y podemos dejar que la intuición nos guíe en su selección tanto como la lógica, la razón y la experiencia previa.

(El planteamiento de la composición completa *Sobre el cansancio, o como transmutar lo hermetico en permeable* (2019) se encuentra adjunta junto con la bitácora al final del documento)

Esta segunda parte del laboratorio fue supremamente importante. La composición fue realizada por primera vez en la clase de cierre de Principios de somática II de los estudiantes de segundo semestre de la carrera de artes escénicas de la Javeriana. A continuación, relataré un poco la experiencia.

Toda la experiencia formó parte de la investigación. Ante la aparición inminente de los nervios, de diferentes pensamientos sobre la pertinencia de mi participación en ese espacio y la pregunta por cómo hacer de ella lo mas generosa posible, el hecho de realizar la composición investigativa ya estaba cargada de un estado muy particular. Sentí algunas tensiones corporales, pero sobre todo, había tensiones en el pensamiento y la emoción. El ejercicio de inhibición de la tensión fue constante, para mantener la atención amplia y la escucha sintonizada con el entorno. Cuando llegó el momento de compartir la composición, estaba cargada de un estado interno muy particular. Retomando mi hipótesis 1, creo que es claro que los factores que pueden generar ansiedad y tensión, derivan en cansancio, sin embargo, el ejercicio de la inhibición de la reacción inmediata, que sería la de cerrar la atención, tensionar, dispersarse, enconrvarse, o distraerse; me permitió observar que lo que se puede percibir de manera rápida como cansancio, es muy similar a lo que yo percibo como nervios o ansiedad. En este sentido, es muy interesante notar las variaciones de estados que se presentan entre los momentos de observar y los momentos de ser observado.

Tras realizar una breve introducción sobre el marco de la investigación, me sentí mucho mas tranquila, el estado interno paso a un segundo plano de atención ante la circunstancia de ser observada, de tener campo para la acción. El reto aquí era poder mantener la atención abierta

en este nuevo estado. Algo fundamental, que hasta ahora no había tenido en cuenta, es la manera en que la percepción del tiempo varia tan drásticamente, tanto en situación de performatividad, como en situación de cansancio. La primera parte de la composición, propone llegar a un estado de activación y tensión que se asemeje a la experiencia del cansancio. En este caso particular, funcionó. Creo que parte muy importante de esta noción de creación para la investigación es que permite salir del terreno de la representación o la enunciación, y se permite profundizar en la experiencia de un fenómeno planteado, aunque no sea de la manera mas evidente; permite relativizar el fenómeno de manera activa. Noté esto a lo largo de toda la puesta. La experiencia interna en retrospectiva era de lucha constante. Lucha de los nervios, del juicio, de la inhibición, de la memoria, del movimiento, de los principios somáticos y del movimiento, de la escucha, de la mirada, de la auto exigencia, de buscar libertad, disfrute, pero a la vez buscar nitidez, claridad; y sobre todo, mantener la receptividad amplia para recopilar toda la información posible de lo que me estuviera pasando tanto mental, como emocional, como corporalmente.

Finalmente, fue fundamental la mirada de las otras personas. Creo que en una próxima ocasión seria fundamental poder tener un espacio suficiente para poder conversar sobre la experiencia y recopilar los puntos de vista de los participantes. Con tan solo unos cuantos comentarios y preguntas, el sentido de la experiencia se amplio tremendamente. Por una parte, me ayudo a comprender que los participantes también están investigando aunque no sea de manera consiente, solo por el hecho de estar buscando sentido en la experiencia. Eso es clave, es fundamental para reencendernos como seres investigativos fuera del marco positivista y determinista. La curiosidad es la base de la investigación. Por otra parte, ver que en la acción, por más que una crea que está teniendo voluntad, decisión y control sobre sus acciones, ocurren movimientos involuntarios, o manifestaciones de estados internos que no necesariamente se había pensado expresar. Por ejemplo, movimientos faciales o de los parpados, cuando la intención interna es de conectar con el estado de presencia, disposición y escucha. Es increíble la manera en que esta imagen me hace caer en cuenta de que, por supuesto, en el momento en que cierro los ojos y procuro conectar con la disposición, me estaba remitiendo a estados que reconozco como similares a experiencias oníricas.

Por ultimo, compartir los puntos de vista de otras personas sobre el cansancio y la manera en que cualquier punto de partida puede investigarse de manera performativa, enriquecieron mucho la propuesta. Entender que la creación para la investigación es también una plataforma para despertar informaciones y estímulos en todos los participantes, amplía la investigación, la convierte en intersubjetiva e incluso, si se da el espacio, en colaborativa.

#### Conclusiones:

La investigación planteada como terreno de pregunta, me ha permitido acompañarme a partir de los referentes como puntos de relacionamientos y herramientas para abrir sentidos, mas que como verdades univocas que sesguen la investigación. He descubierto la importancia del rol intuitivo y el trabajo riguroso de la práctica. La observación desde mi ser no puede escindirse, por eso la investigación somática no puede reducirse a las formas de la investigación científica positivista, porque implica dentro del método de investigación un rango muy amplio de herramientas de observación y de maneras de mediar la información y la experiencia. Los filtros son múltiples, por eso es importante comprender la investigación somática no como una investigación que busca enunciar verdades, sino como una investigación que *hace*, que performa, que crea nuevas maneras de relacionarnos con la información y con nosotras mismas.

La investigación somática performativa reivindica muchos otros lugares de enunciación que en su momento y por la historia fueron acallados por una perspectiva positivista. Es necesario un cambio de paradigma de investigación. Y ese es el reto que plantea esto. No se trata solo de hacer una investigación clásica, tradicional y traducir los resultados a “terminología somática”; se trata de incorporar la propuesta somática al *cómo* se investiga, al método de investigación, a la lente de percepción y observación, a la lente de reflexión y análisis, y también a la propuesta de lo que hace la investigación una vez se sistematiza para ser compartida con la humanidad, porque al fin y al cabo ese es el punto: poder generar puertas de posibilidades de construcción de conocimiento sobre nuestro ser en el mundo, y poder dar cuenta de los fenómenos que nos atraviesan y que atravesamos como seres humanos, y hacerlo participativa y colectivamente.

Por esto, es necesario hacer una propuesta mas allá del contenido de la investigación. Es necesario también develar el dispositivo de la investigación EN LA EXPERIENCIA MISMA.

Es necesario abrir los sentidos de este texto, y del hecho investigativo en general, a lenguajes que admitan informaciones de otra naturaleza: es necesario abrirla al lenguaje de lo artístico, de la creatividad, del espacio entre las personas, el espacio de la creación intersubjetiva. Es necesario darle un lugar concreto en la experiencia. TODA EXPERIENCIA PUEDE SER TERRENO DE INVESTIGACION SOMATICA PERFORMATIVA.

Por ultimo, y en cuanto a la pregunta por ¿qué es el cansancio y cómo opera en cansancio en mí?, diría que el cansancio es una noción que filtra la experiencia a partir de experiencias pasadas y de verdades construidas a partir de información que hemos recibido de otros o que hemos recibido de experiencias previas y extrapolado a muchas experiencias presentes. Creo que el cansancio en muchos casos es una noción que yo anticipo a la experiencia, que puede derivarse de situaciones en que me siento ansiosa o tensionada, y que a la vez se alimenta de esa tensión y ansiedad. Encuentro, en este sentido, que el cansancio es una noción bivalente: me predispone a vivir una experiencia de una manera particular, bajo un filtro particular, pero también se retroalimenta de lo que implica vivir una experiencia bajo ese filtro particular. Es entonces para mí, una noción que cambió mi manera de percibir y mi manera de actuar. Es una noción que permea mi estado de presencia, pero también es una noción que permite ser interpelada y permeada por la voluntad consiente, para así matizar la experiencia y permitir una conciencia mayor de los factores que me están afectando alrededor de tal noción. Todo esto permite vivir la experiencia con rangos mayores de libertad, a partir del conocimiento de mí misma y en especial, del conocimiento de que nunca nos conocemos de manera hermética a nosotras mismas, como tampoco conocemos de manera hermética el hecho de la experiencia vital. El cambio es constante, las variaciones son infinitas. En este sentido, concluiría esta investigación, que me ha cargado de un conocimiento totalmente nuevo sobre mi noción y preconceito del cansancio, pero también del hecho investigativo, de la investigación desde las artes, e investigación-creación, con una frase que escuché hace un

tiempo de Malú Rapacci, una maestra muy significativa para mí, en el marco de la psicología social: “afirmar es necesario, pero nunca para siempre”. Hoy pienso que afirmar es necesario, pero nunca para siempre, y es por esto que si queremos aventurarnos en el ejercicio investigativo, la brújula principal que tenemos es la apertura total, generosa, flexible y honesta, al hecho de vivir una experiencia, y hacer sentido alrededor de ella, con la conciencia de que así como los territorios son cambio constante, los mapas también pueden y deben serlo.

#### Bibliografía:

L. McDermott y C. Hodge McCoide, (1996) *Toward Decolonizing Gender: Female Vision in the Upper Paleolithic* artículo en: <https://anthrosource.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1525/aa.1996.98.2.02a00080>

P. Preciado, entrevista sobre Foucault y las formas de producción de la verdad en: <https://www.youtube.com/watch?v=BrFig2z04i4>

Borgdorff, Hendrik Anne (2012) *The conflict of the faculties : perspectives on artistic research and academia.* Texto disponible en: <https://openaccess.leidenuniv.nl/bitstream/handle/1887/18704/The%20Conflict%20of%20the%20Faculties%20-%20proefschrift%20Borgdorff.pdf?sequence=20>

#### **Anexos:**

1: BITÁCORA

Día 1: lunes 4 de marzo de 2019.

Sueño: de 10pm a 5am - 7 horas.

Alimentación: 5 momentos. Café y dulce, no me hicieron sentir menos cansada.

Fatiga (del 1 al 10) entre 7 y 9. Fluctuante, alta después de almorzar, baja después de acciones físicas.

Rendimiento (de 1 a 10) Aéreos: 6. acciones físicas: 8. (7 calentamiento, 9 al final) Puesta en escena: cansancio y desconcentración. Almuerzo. Psicología educación, sin cansancio, 7 en desconcentración.

En general, fluctuante. Baja energía pero alta voluntad. Ansiedad fluctuante. Desconcentración fluctuante. Sueño y fatiga presentes, más no pereza. Hidratación: un termo. Contexto frío, gris, lunes. Gente cansada. Sofía se cayó de la tela, eso me dio ansiedad, nervios, fatiga.

Autoimagen corporal tranquila.

Tensión en los hombros ligeramente.

Nota: inhibir el hábito de abandonarse al cansancio, buscar la manera de transformar el impulso del cansancio en un camino diferente. Ideokinesis: imágenes que me ayuden a resignificar mi relación con el cansancio. Cansancio puede ser tensión o flujo, depende de mí autopercepción. ¿Puedo autorregularme entorno al cansancio?

Día 2: martes 5 de marzo de 2019

Sueño: 7 horas y media, dos siestas de entre 15 y 20 minutos en el carro y en el bus.

Alimentación: cinco momentos. Sensación de pesadez.

Fatiga: entre 5 y 7.

Hoy estuve mucho más tranquila, menor intensidad en las clases pero mayor rendimiento mío.

Ligereza, tranquilidad, flujo, humor, buena concentración,

Mejor hidratación 1.5 termos, te, limonada etcétera. Igual tengo sed.

Quiero probar más sueño y más hidratación.

Contexto: más o menos nublado, gente tranquila, buen ánimo y humor.

Imagen corporal más o menos. Ganas de cambiar, “mejorar”.

Tensión en los hombros, espalda alta, dolor en las piernas.

En puntual estoy más cansada, pero en general menos fatigada.



Nota: continuidad de la intensidad de la práctica, buscar la manera de elevar en continuidad mi intensidad. Siento que necesito más cardio.

El límite del cansancio es una paradoja? La resistencia también? ¿Debo cansarme para ganar resistencia? El cansancio concreto es una simple reacción? Reacción a la amnesia sensomotriz desplazándose hacia conciencia, es decir, un lugar que antes estaba habitado por un hábito pasivo e indiferente y estático, está comenzando a relacionarse con la dinámica?

Día 3: miércoles 6 de marzo 2019

Muy fluctuante! Cara muy roja en acciones físicas. Me distraje.

Sueño de 10 pm a 5:43am y luego a 6:30 hoy no tuve sueño. No hay dolores. Tuve mucha sed. No sentí tanto cansancio pero me bajó mucho el ánimo. Día soleado, eso me alegra.

Alimentación: siento que me he excedido estos días y el cuerpo está pesado.

Necesito encontrar equilibrio

Día 4: jueves 7 de marzo 2019

Irritable y serena, somnolienta.

Poco apetito.

Sueño de las 10 a las 4:00, le gané al despertador. 4:00 a 4:30 warmup, de 4:30 a 5 trotar.

Aéreos: precisión, gran rendimiento, serena. Acciones físicas súper tranquilidad. Momento de leer. Siesta, tranquila y bien. Cita con Moni. Almuerzo, leer. Bajón, sueño y dolor de cabeza. Clase casual. Ahora estoy un poco cargada tratando estar en el momento, justo aquí me fatigo menos, lo mismo en aéreos con los ojos cerrados: genial!

Nota: El cansancio es anticipación.

Día 5: viernes 8 de marzo 2019 mucho mucho movimiento. Revelación continúa. La promesa conmigo misma es no detenerme. Trotar es conectar con el momento presente. Cuando menos me doy cuenta, ya ha recorrido gran tramo.

El cansancio es una reacción. ¿Como me relaciono con ella?

Energía alta, tranquilidad, versatilidad, espontaneidad.

Ensayo con Adela me dio sueño, luego perseverar y pasar el límite.

Alimentación buena.

Autoimagen agradable.

Marcha del día de la mujer. Emocionante, empoderamiento, preguntas.

Fiesta. Trasnóche, baile, desfogue de energía.

Día de mucha reflexión en torno a mi feminidad y mi energía femenina.

Sábado día 6: descanso me levanté con guayabo, fatiga por falta de sueño y trago. Excesos. Luego igual estuve alegre, serena, tranquila. En la tarde un poco de ansiedad. Me vi Free Solo el documental. Reflexión sobre los límites mentales y la emoción, la confianza, la amígdala cerebral que a él no se le estimula tanto. Regula lo emocional y la variación emocional. En nuestra relación con las emociones, nos ponemos ansiosos por no saber cómo lidiar con ellas, pero aprender a escuchar la emoción e integrarla puede potenciar la conciencia de la reacción al cansancio.

Domingo día 7: 10 de marzo 2019

Momento de práctica personal de hora y media, luego grupo de investigación y creación con Perigeo, una hora de descanso, luego Ensayo EnelDog. Gran continuidad y concentración.

Alimentación moderada y buena, con gustos.

Autoimagen buena.

Día 8: lunes 11 de marzo 2019

Sueño de 10 pm a 4:30.

Correr en la mañana da alta voluntad.

Epifanía: el cansancio es una reacción que se manifiesta en micro reacciones. Como la respiración, el calor, el dolor, la incomodidad. Si investigo en la continuidad, el ejercicio de inhibición es sutil! Si me concentro en el presente en el flujo que he venido construyendo la inhibición de la sugerencia que propone la reacción del cansancio se torna mucho más integral a la práctica. Practicar la continuidad dinámica no se trata de ejercer una resistencia constreñida.

Aéreos: increíble, maleabilidad, energía, ánimo, capacidad para lidiar con la sugerencia de detenerse que plantea el cansancio, el miedo y la ansiedad que es “renunciar”, bajarse de la tela.

Acciones físicas: genial continuidad, ánimo. Lo único que me distrae es sentir que mi cuerpo se acalora, que mi cara se enrojece, que mi cuerpo manifiesta una reacción.

Puesta en escena: eutonía y sensopercepción, genial. Conectar con mi universo de estímulos, con la percepción en diferentes niveles. Percepción de que ocurre o se integra en la conciencia. Qué es una membrana de universo sensorial.

En general muy poco cansancio. Súper buen día. Tranquilidad y energía.

Martes día 9:

No se trata de trotar, se trata de practicar en una acción que me reta por la hora, por el movimiento, por la noche, por todo. Puedo inhibir muchos hábitos que causan el cansancio antes de llegar a tener que inhibir la sugerencia del cansancio (la detenida) pero si lo hago, ¿Estoy moviéndome lo suficiente? ¿estaré perjudicando la esencia de la práctica?

Eutonía: hoy trote con un tono más ligero, libre; busqué diferentes focos de conciencia y percepción, y al final logré casi entrar en un estado meditativo, estaba totalmente involucrada en mi conciencia.

En un momento me dolió mi tendón de la rodilla izquierda, tuve el deseo de detenerme a estirar. Decidí inhibir y elegí aliviar la tensión desde la pelvis, mientras continuaba la práctica.

Simplemente cambiando la tonicidad, el resto del día fue tan sereno y fluido como si hubiera aligerado el paso del tiempo.

Tuve sueño alrededor de las 4 de la tarde, de resto estuvo bien. El nivel de atención estuvo bien, un poco melancólico el ánimo en la tarde, pero en general fue agradable. Sentí un poco de frío.

Miércoles día 10:

no salí.

Sueño de 10:15 a 5:30. Me costó mucho levantarme. Día soleado. Autoimagen súper buena, me siento bien. Podría dormir un poco más, pero igual tengo gran energía.

Acciones físicas, gravedad cero. Voluntad y autopercepción altas. En la tarde hambre y pereciza.

Siesta de 6 a 6:30. Hambre Jaja

Luego animo un poco melancólico, ansiedad y más o menos insomnio.

Jueves día 11:

Concentración elevadísima.

Conexión con el ánimo profundo.

Parcial de aéreos: concentración, serenidad.

Acciones físicas: máxima fluidez, universos de transformación, movimiento, imagen, composición, cuerpo, mente, creatividad, presencia, voluntad.

Todos tienen que ver y se relacionan entre sí.

Autopercepción y autoimagen super.

Jueves en la noche algo de ansiedad y temor; irritabilidad. ¿Podría hacer esto ya un producto del cansancio?

Viernes día 12:

no salí. Desperté bien, aunque fueron pocas horas de sueño. De las 11:45 a las 5.

Poca actividad en la mañana. Sensación de buen ánimo, ensayo de EnelDog súper súper súper energía.

Alimentación buena, abundante pero equilibrada, sensación buena.

En la tarde nervios pero confianza, luego un poco de ansiedad. Relajación pero temor, más o menos, luego exceso de apetito, sensación pésimo antes de dormir y excesivamente pésimo al despertar.

Sábado día 13:

No salió, sesión con *Sin Físico*, buena energía, casi nada de cansancio. Alimentación buena hasta después de almuerzo. Me dio mucha hambre, exceso en la noche. De nuevo cansancio más o menos, fatiga sí, ansiedad más o menos.

Domingo día 14 :

Total necesidad de reposo, buena voluntad, buena curiosidad, actividad física para nada. Alimentación buena y sueño bueno de 3 a.m a 11:30 y de 3:30 a 4pm. Estuve tranquila, necesitaba este espacio.

Lunes día 15:

Energía baja, desasosiego, inseguridad.

Alimentación regular. Culpabilidad, pesadez, cansancio, pereza , falta de ánimo en aéreos fatigada pero fluida. Estoy logrando cosas que en un principio me costaba en un esfuerzo increíble, Incluso en días de mala energía, inseguridad corporal y mucha ansiedad.

Reflexiones:

Habitar el cansancio como lugar de pregunta, de investigación. Preguntarme por que me genera resistencias. Idea del cansancio como reacción, y el cansancio como elemento creativo. No puedo evitarme a mi misma, no puedo evitar mis reacciones naturales, las reacciones naturales de mi sistema. ¿Qué es lo que media el tono de mi reflexión? ¿Cómo puedo generar nuevas sinapsis y nuevas maneras sobre la forma en que me relaciono conmigo misma a la hora de investigar? Buscar la pregunta profunda, no sesgada a lo que creo que va a arrojar la investigación. El punto no es lo que dice la investigación sino lo que me ocurre al hacerla. Al hacer la experiencia. Venir sin hacerme trampa, con mi estado de hoy, ser capas de reconocerlo sin juzgarlo ni intentar modificarlo o sesgarlo y atreverme a aventurarme en la experiencia que me propongo a partir del el habitarme como sistema en el momento presente. La sanación deriva de la integración, mas que de la expulsión o negación o rechazo o “cura”. La investigación somática me permite: visibilizar, asociar, reunir, integrar, relativizar, para generar perspectivas y reconocimiento, nuevas informaciones, nuevas posibilidades. Los sentidos se abren cuando entramos en conflicto, igual que los orígenes contextuales históricos de la mayoría de los métodos somáticos y los quiebres y grandes descubrimientos de las disciplinas en la humanidad.

(fin de la bitácora).

## **Anexo 2: composición investigativa.**

### ***Sobre el cansancio, o cómo transmutar lo hermético en permeable (2019)***

**Laura María Monroy-García**

La siguiente pieza, es una composición investigativa. Se propone a manera de creación para la investigación, y como alternativa a la noción de investigación para la creación. Surge como dispositivo experimental dentro de mi investigación para la Puesta en escena de visión somática y se enmarca dentro de la pregunta por qué es la investigación en las artes y cómo se lleva a cabo una investigación de esta naturaleza.

Inicio:

La investigadora se encuentra en el centro del espacio escénico, los participantes la rodean en un círculo, de pie.

Ella cierra los ojos, hace tres respiraciones, comienza la pieza musical.

Pieza musical editada a partir de:

Audios de viento y latidos del corazón tomados de:

[https://www.youtube.com/watch?v=gPmgmpT\\_Lnw&t=32s](https://www.youtube.com/watch?v=gPmgmpT_Lnw&t=32s)

<https://www.youtube.com/watch?v=pkZ7gS3Ooj8>

*El pollo industrial*, de Mula (2016)- <https://www.youtube.com/watch?v=B90bjUeMJcw>

*Instituto Terra* (from "The salt of the earth" OST) de Laurent Petitgand -

<https://www.youtube.com/watch?v=-JNSSu9NZRU>

*Balanza*, de Santiago Navas (2018)- <https://www.youtube.com/watch?v=RU2T8It29hw>

A partir de un movimiento sutil, inicia la secuencia de movimiento: saludo al sol.

En el audio suena la voz de la investigadora:

*“Sobre el cansancio, o cómo transmutar lo hermético en permeable .*

Un experimento es una prueba que consiste en provocar un fenómeno en unas condiciones determinadas con el fin de analizar sus efectos o de verificar una hipótesis.

Hipótesis uno: el cansancio deriva de la ansiedad y la desconcentración.

Hipótesis 2: a mayor libertad y tranquilidad, menor cansancio.”

“Variación 1: lo hermético. Hermetico es aquello que cierra perfectamente, de modo que no deja pasar el aire, ni el liquido.”

La investigadora realiza la secuencia, variando la calidad del movimiento a partir de estímulos de tensión, restricción, micro-esfuerzos. Puede pensar en las siguientes palabras como estímulo de la cualidad de movimiento: *Veloz, contenida, directa, subita, tensionada, agitada, ansiosa, colorada, sudorosa, sedienta, torpe, temerosa, nerviosa. Detente, detente, detente, detente.*

Procura mantener una continuidad en el estado que la acción performativa le esté provocando.

“Variación 2: alquimia: antigua práctica protocientífica y disciplina filosófica que combina elementos de la química, la metalurgia, la física, la medicina, la astrología, la semiótica,

el misticismo, el espiritualismo y el arte, con el fin de descubrir los elementos constitutivos del universo, la transmutación de la materia, y el elixir de la vida.”

La investigadora realiza la secuencia, variandola a partir de las siguientes variables:

*respiro, abro, adapto, libero, miro, crezco, sustento, reconecto, río, imagino.* Variables relacionadas con la transformación. Puede dejarse influenciar por el espacio y lo que esté ocurriendo alrededor. (encontrar las miradas de los participantes, sentir sus tensiones corporales, sus posturas, su atención, etc. ).

“variacion 3: permeabilidad: capacidad que tiene un material de permitirle a un flujo que lo atraviese sin alterar su estructura interna.”

La investigadora permite que la información que se ha estimulado a lo largo de la pieza se manifieste en esta última parte, libera las necesidades de su movimiento, no inhibe ninguna necesidad, observa si tiene algún patrón, si se siente inclinada a hacer algo en particular por una razón en específico. Retoma variables de las dos variaciones anteriores y diversifica su cualidad de movimiento. Algunas palabras que puede usar como estímulo son: velocidad, espacio, súbito, gesto, panorama, tensión, apertura, resistencia, libertad, torpeza, parálisis, agitación, asociación, canto interno, intensidad, horizonte, respiro, respiro, respiro.

Cuando se acerca el final de la música, va reduciendo el rango de movimiento, retomando su postura inicial, reconectando con la sensación y realizando un escaneo rápido de cómo está ahora afectada con respecto al movimiento inicial.

Fin