



# El secuestro de la atención

Itsaso Iribarren & Germán de la Riva

## Nota de los autores

Nuestro trabajo como artistas e investigadores consiste en examinar atenta y particularmente una materia manteniendo una mirada abierta e intuitiva. Materializamos nuestro trabajo conjugando al mismo nivel múltiples elementos como pensamientos, coreografías, ideas, imágenes y/o materiales. Generamos espacios en los que analizar estas dinámicas a partir de la escritura de texto y su relación con el movimiento. Nuestro campo de trabajo se realiza desde la propia práctica artística. Una práctica artística que tiene la característica de apostar continuamente por la experimentación y la hibridación de saberes.

Los siguientes textos fueron escritos durante el periodo de confinamiento decretado a causa de la pandemia COVID-19 durante los meses de marzo a junio de 2020. Este acontecimiento modificó los espacios y formas en los que trabajar, que a día de hoy continúan de una manera u otra. En esta situación estamos obligados a mirar las cosas de manera diferente y a adquirir herramientas para acercarnos a lo desconocido; con estas necesidades hemos generado esta publicación. Una publicación que busca otras formas de ocupar espacios ofreciendo una mirada crítica a la acción del ser humano al tiempo que lanza, promueve y ofrece relatos y estrategias para entrar en nuevos territorios de respeto a lo(s) que nos rodea(n).

## Índice

Como un soplido de aire	3
El problema de la atención	4
Mi pobre ojo	7
¿Qué es esto?	9
Baila	11
Prácticas ralentizantes	15
Metaforizando el cambio	18

## Como un soplido de aire

Como un soplido de aire desplazamos nuestra mirada  
Como un soplido de aire enfocamos la visión  
Como un soplido de aire nos atraen ciertos detalles  
Como un soplido de aire aportamos con algunas ideas  
Como un soplido de aire escogemos una profesión  
Como un soplido de aire solucionamos un problema  
Como un soplido de aire enfrentamos una discusión  
Como un soplido de aire organizamos la convivencia  
Como un soplido de aire opinamos sobre un tema  
Como un soplido de aire compramos un producto  
Como un soplido de aire nos metemos en un crédito  
Como un soplido de aire viajamos a conocer  
Como un soplido de aire esperamos una solución  
Como un soplido de aire atendemos las noticias  
Como un soplido de aire confiamos en los gobernantes  
Como un soplido de aire abrazamos la tecnología  
Como un soplido de aire apoyamos la revolución  
Como un soplido de aire sostenemos al capital  
Como un soplido de aire escuchamos lo que nos dicen  
Como un soplido de aire les miramos a la cara  
Como un soplido de aire aplaudimos sin parar  
Como un soplido de aire entramos en sus discursos  
Como un soplido de aire nos olvidamos de nosotras mismas  
Como un soplido de aire somos manipulados sin piedad  
Como un soplido de aire la verdad es escondida  
Como un soplido de aire la fuerza es la que gana  
Como un soplido de aire el poder se adapta a la situación  
Como un soplido de aire la población se queda desnuda

## El problema de la atención

*En que lío se ha metido el mundo. Siempre que  
puedo le vuelvo la espalda. Apesta. Nunca leo los  
periódicos. No quiero preocuparme por la política.  
Cuando llegue la guerra a mi puerta, bien,  
entonces actuaré. Solo me interesa aquello en lo  
que pueda ayudar, ¡curar, hacer el bien, amar,  
servir directamente a las personas amadas, a las  
que adoro!*<sup>1</sup>

Anaïs Nin, París, 9 de marzo de 1933

La atención es uno de los factores fundamentales a la hora de vivenciar el tiempo, de habitarlo. Las elecciones que hacemos, las opciones que tomamos, los caminos ofrecidos, la presencia de lo que vemos, el discurso, el ambiente sonoro, el color, la forma, la cantidad... Todos estos factores influyen en la manera en que vemos y ponemos nuestra mente en algo en concreto; momentos que se van sucediendo y que van conformando nuestra experiencia y nuestro entendimiento sobre un objeto, sobre un momento, sobre lo que nos rodea. El psicólogo norteamericano William James resume la importancia de la atención en una frase: *mi experiencia es aquello a lo que decido prestar atención*. Esta afirmación enuncia la posibilidad de decidir cuál es nuestra experiencia, de poder escoger cómo utilizar el tiempo que disponemos. Uso del tiempo y atención son dos conceptos que van ligados ya que es durante el transcurso del tiempo en el que nuestra atención va cambiando y estos cambios determinan la coreografía de imágenes que vemos y sonidos que escuchamos. ¿Cómo apropiarnos de nuestra atención para vivir una experiencia propia?

*¿cómo usar el tiempo?*

*una pregunta fácil de hacer*

*pero difícil de resolver*

*tic*

*tac*

*tic*

*tac*

---

<sup>1</sup> Nin, Anaïs, 2018, *Diarios amorosos*, Madrid, Ediciones Siruela, p. 123.

*las agujas del reloj van pasando  
los días y noches sucediendo  
y los hechos aconteciendo*

*¿qué es primero?  
¿mi mirada y luego mi deseo?  
o ¿es al revés?  
¿cómo dividir mi existencia?  
¿en los días y las noches?  
¿en alegrías y tristezas?  
¿en fríos y lluvias?  
y el futuro  
¿cómo anticipo lo que pasará?  
¿cómo me preparo?*

*habitar mi propio tiempo  
me permite  
responder a esas preguntas  
aprender a responderlas  
intentar responderlas  
apropiarme de mi cuerpo  
y emancipar mi interés*

Miércoles 15 de abril de 2020

Ayer tuvimos una reunión de estudiantes de doctorado. Dos personas del grupo presentaron sus proyectos. Una de las investigaciones presentadas, llevada a cabo por el creador escénico y arquitecto Ignacio de Antonio, giraba en torno a la idea del *dance floor* o pista de baile como lugar en el que se suspenden ciertas normas y códigos existentes en la sociedad y donde se posibilita la creación de un espacio en el que poder construir nuevas formas de relación e interacción social.

Ese día no había hecho ejercicio, había pensado demasiado y sumado a la reunión de la tarde y la vagancia posterior hicieron que no me pudiese dormir. Así que me puse a bailar, con los auriculares puestos, en medio de la noche conguense, una noche extremadamente silenciosa. Entre canción y canción las ideas del encuentro seguían rebotando en mi cabeza, pensaba en el *dance floor*, en todos los *dance floor* por los que he pasado, en las

horas de descontrol, de improvisación, de concreción, de focalización, de relación. Mi profesión de bailarín me ha hecho probar multitud de lugares, de inercias, de reglas y no reglas, de hacer y de hacer lo contrario y buscaba donde estaba el espacio de libertad, si lo podemos llamar así, que Ignacio propone.

A las tres de la mañana, en un lugar remoto de Castilla, bailando y maquinando, ¿cómo puedo utilizar los códigos en mi propio beneficio? ¿cómo puedo construir interacciones entre las personas que sean auténticas? Yo bailaba según mis reglas. Reglas construidas año tras año, clase tras clase. Movimientos basados en otros movimientos que habían surgido de otras danzas, de otros bailes, de otros lugares. Entonces comencé a preguntarme: *¿qué es esto?*

*esto es mi brazo que se flexiona desde el codo y que intenta tocar la pierna recorriéndola desde la cadera hasta el pie respiro inhalo y exhalo con la mirada sigo la mano que cuando llega al suelo se apoya exhalo más fuerte inhalo con suavidad visualizo el video me acuerdo de la pantalla de la reunión en el suelo me siento y apoyo la espalda y me vuelvo a preguntar ¿qué es esto? esto es mi pie que veo desde el suelo que casi no lo veo porque solo hay una vela encendida esto es un piso un apartamento nuevo y bonito un lugar agradable miro hacia la calle y no veo gente está vacía extremadamente vacía y continuo mirando hasta que llego a la rodilla ahí justo ahí enfrente y pienso en que solo me fijo en eso por un momento solo me fijo en lo que yo quiero en nada más y este momento es único y sigo escuchando a Mac Miller un chaval que se suicidó por lo famoso que era y hace una música preciosa y al inhalar siento el aire que entra en mis pulmones ese aire fino y largo que entra es vital y puedo sentirlo*

Más allá de toda norma o regla que exista en el *dance floor* el bailarín habita su tiempo y su espacio de una manera única. No existe otra igual, la relación de las imágenes que ve, los pensamientos que surgen y los movimientos que realiza le permiten fugarse de los designios del que o de lo que impone su voluntad sobre los cuerpos. Ignacio de Antonio nos habla en su proyecto de investigación de la idea de cómo *las estrategias políticas de los cuerpos danzantes albergan la potencia de desmantelar el devenir inducido por las estructuras de poder, control y vigilancia* y es en esa danza nocturna, donde encuentro una vez más ese tiempo y ese espacio donde no existe ni poder, ni control, ni vigilancia, aunque la estructura de poder así lo quiera creer. Y es en esa danza ilegal donde la atención, una vez más, se convirtió en un *arma de emancipación de la experiencia singular del sujeto*.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> *Yo he tratado de exponer cómo la atención puede ser entendida como redistribución de las coordenadas perceptivas al servicio de una sociedad de control, y al mismo tiempo puede ser un arma de emancipación de la experiencia singular del sujeto.* De Naverán, Isabel, Tesis Doctoral *Tiempo cinematográfico en la escena contemporánea*, 2010, p. 276.

## Mi pobre ojo

Mi pobre ojo, con esos músculos tan pequeños y tan usados. Capaces de mover una bola con nervios en todas direcciones, a toda velocidad. Enfocando instantáneamente puedo dirigir mi mirada hacia cualquier punto del espacio en cuestión de segundos. Mi pobre y explotado ojo. Obligado a entender todo sin saber nada. Una enana masa de sangre, células, músculo y nervio puesta a en el frente de la batalla de la comprensión. Ocúpate tú de todo le decimos, tú eres el experto, tú eres el que ves, tú sabrás. Mi pobre ojo, cansado de obedecer, de tener que mirar y encima con la obligación dar una explicación. Tan cansado y explotado que todo le da igual, y la explicación que da es la primera que se le ocurre, no le importa lo que pase después, él seguirá siempre trabajando, será el último que se retire. Él, que no distingue si lo que ve es un campo o una pared, una flor o un tornado, para él solo son colores, formas, vacíos y acumulaciones que transforma en impulsos eléctricos. Mi pobre ojo, enfrentado a una batalla visual tiene que obedecer y mandar al mismo tiempo. Obligado a mirar, obligado a analizar y dar respuesta a lo que se enfrenta, él, que solo es un traductor, lidera un cuerpo apalancado en un sillón. Hora tras hora se ve en la labor de explicar al cuerpo qué es lo que recibe sin ninguna ayuda por parte de este. Un cuerpo que fácilmente se acomoda y deja que la visión sea la fuente de todo movimiento y de todo pensamiento. Pero todo esclavo llega un momento que se rebela y que destruye todo a su paso. Ese pequeño órgano, con pequeños músculos y terminaciones nerviosas también tiene un límite. Y cuando llega ese momento es cuando comienza la mentira. La mentira de querer todo lo que ve. Sobrepassado por la situación el ojo comienza a desear lo que no le importaba, lo que era pura forma se convierte en una materia para ser poseída. Es la venganza del ojo, la de esclavizarnos igual que lo hicimos con él. Nuestra experiencia, nuestros deseos, nuestros movimientos pasan a ser controlados por él. Es nuestro nuevo amo. Todo lo que ve lo quiere comer, tener y experimentar. Independientemente de que sea saludable, apropiado o el momento para hacerlo. El ojo está en control, el ojo manda, explotado por nuestra propia dejadez, el ojo se rebela para hacer lo menos posible. No más dilemas, nada de enfrentarse a decisiones difíciles, todo es más fácil deseando y creyendo todo lo que ve, persiguiendo cualquier fantasmagoría casual, simplemente envía la orden y nosotros, sus esclavos, le seguimos. Luces de colores, formas en movimiento y cambios rápidos y sucesivos se convierten en la forma y fondo del mirar. Son todo lo que importa, cuanto más mejor, más luz, más color, más movimiento, son las máximas por las que el cuerpo se deja llevar. El ojo, convertido en un adicto no hace más que consumir y creer todo lo que ve. Sin importarle si roba a la madre o al padre, solo se preocupa de su consumo y hace lo posible para alimentarlo. ¿Qué importa si hay que estar horas delante de la pantalla? ¿Qué importa si hay que creer todo lo que se ve en esa pantalla? ¿Qué importa si

tengo que estar en un estado continuo de deseo insatisfecho? Mi ojo, mi pobre ojo esclavizado, poco a poco urge su venganza y la aplica sin piedad. Nos convierte en un transporte de su propio deseo, de su propia locura.

## ¿Qué es esto?

¿Qué es esto? Nos preguntamos constantemente mientras improvisamos en danza<sup>3</sup>. ¿Qué es esto? Esto es un texto que vamos escribiendo mientras tecleamos en un ordenador. ¿Qué es esto? Esto es una posterior corrección de esa escritura. ¿Qué es esto? Esto es un texto que estás leyendo quizás en un ordenador, quizás en un papel. ¿Qué es esto? Esto es una pantalla. ¿Qué es esto? Esto es una infinidad de píxeles que, ordenados a partir de complejas fórmulas matemáticas, crean una imagen. Podríamos seguir infinitamente, el transcurso del tiempo y la formulación de la pregunta ¿qué es esto? actualizan constantemente aquello que sucede o que tenemos delante nuestro.

Si miro un taza podría pensar que esa taza es una pieza de barro con una determinada forma y un determinado color. Si al mismo tiempo estuviese bailando podría moverme de la manera en la que el color de la taza me sugiere que me mueva o asociando su forma a una cualidad de movimiento. Si al mirar la taza pienso en el desayuno, y en todas aquellas acciones y objetos que conforman el acto de desayunar, podría aportar a la danza con determinadas posiciones o dinámicas propias de ese acto cotidiano. Si por otro lado pienso en el lugar o posible lugar donde la taza fue producida podría pensar en oriente y en su cultura, en la forma de moverse de las geishas o de los samurais y podría adoptar una actitud que se asocia a esos imaginarios concretos. Si continuo preguntándome sobre qué tengo delante y actuó en consecuencia, activo una danza que se pregunta continuamente sobre el significado, el valor, el uso y la forma de aquello que me rodea modificando así mi relación con ese entorno en función de las respuestas que se van generando.

Preguntarse continuamente sobre aquello que se tiene delante, actualiza su función y su relación con nuestro cuerpo. Actualizar constantemente aquello que se tiene delante sea un cuerpo, un objeto o un paisaje nos permite estar en movimiento, nos permite coreografiar una situación en base a una lectura propia, introduciendo nuestra experiencia en la definición de lo que estamos viviendo. Redefiniendo el presente para reapropiarse del mismo. Activar esa práctica de la libertad a través de la improvisación de la que el escritor y curador André Lepecki nos habla en su texto *Coreo policía o coreo política o la tarea del bailarín*<sup>4</sup> en el que define al bailarín como el *sujeto político que transforma los espacios de*

---

<sup>3</sup> En el año 2008 Germán asistió a un seminario de Improvisación en Danza con el bailarín Lucas Condró en la ciudad de Buenos Aires en el que utilizaron continuamente esta pregunta como motor para el movimiento. En el año 2014 Itsaso asistió a la formación en Composición en Tiempo Real (CTR) impartida por la coreógrafa Claudia Dias en el espacio de creación Azala en la que la pregunta *¿qué es esto?* se utilizaba como herramienta para esclarecer gestos artísticos.

<sup>4</sup> Lepecki, André, *Coreo policía o coreo política o la tarea del bailarín*, Nexos cultura y vida cotidiana: <https://cultura.nexos.com.mx/?p=10775> [06/07/2016]

*circulación en espacios de libertad*. En este mismo texto Lepecki activa las palabras antes escritas por Hanna Arendt en relación al movimiento político, al saber o no saber moverse en política y en la necesidad de ese movimiento como danza básica del sujeto político. *No todavía*, así expresa Hannah Arendt nuestra relación con el acto de movernos políticamente. *Todavía* no sabemos movernos políticamente. El *no todavía* de Hannah Arendt también puede ser usado como un mantra de improvisación en danza. Aquello que no es todavía es algo que aparecerá y que será incompleto, imperfecto pero que aparecerá. Es tarea nuestra que en ese momento sepamos cómo actuar, cómo proceder en un siguiente paso, en un siguiente movimiento, pensamiento o texto. Preguntarnos *¿qué es esto?* continuamente nos permite estar preparados para aquello que aparece después del *no todavía*.



Fotograma de video *Baila*, 2020, Itsaso Iribarren & Germán de la Riva, 9 min. 5 seg. 10

## Baila

Estamos en un frontón cubierto. Sonido de guitarras y batería. La guitarra eléctrica retumba. La batería marca un ritmo frenético. La voz de un joven canta en inglés. *You tell me that I make no difference. Well, at least I'm fucking trying.* Los cuerpos se agolpan saltando unos contra otros al ritmo vertiginoso de la música. Todo sucede muy cerca del escenario, en primera línea. Me concentro en no dejarme llevar hacia adelante y permanecer en la parte central del grupo para no salir disparada contra el escenario o hacia el espacio de alrededor. Empujo. Empujo y salto. Empujo y me impulso. Empujo con los codos hacia los lados. Me apoyo contra los cuerpos que hay detrás de mí. Abro un pequeño espacio y tomo aire. Dejo de botar unos segundos y la masa de cuerpos vuelve a rodearme. Mis codos me protegen, endurezco mis abdominales. Me golpeo contra todo el que tengo a mi alrededor. Lo que tengo alrededor me golpea. Una danza que tiene tanto de lucha individual como de dejarse llevar por las luchas de los demás. Miro hacia la derecha y veo a una chica con un vestido amarillo y zapatillas blancas. Irradia luz rodeada de la tenebrosa oscuridad del concierto. Baila moviendo sus brazos a su alrededor, golpea el suelo con los pies y su larga melena se agita en cada giro que da. La masa de cuerpos sigue rebotando. Ella continua bailando un

baile ancestral combinado con la música radical de *Minor Threat*. Nosotros seguimos rebotando. Conformamos una masa rítmica de cuerpos que se sacuden absortos por el frenético ritmo de la música. No hay palabras. Solo ojos abiertos y mandíbulas apretadas. Sudor. Carne. Huesos. Pelo mojado. Camisetas húmedas. De entre el grupo de personas comienzan a salir las chicas de mi pueblo. Se ponen en parejas para bailar. La chica del vestido amarillo resulta ser de un pueblo del al lado y baila con sus amigas. Mucha gente ha venido hoy a las fiestas. Es fin de semana. Seguimos en el frontón al aire libre que tantas veces he habitado a lo largo de mi vida. Juegos. Besos. Peleas. Sangre. Fantasía. Disfraces y darlo todo cinco días al año. La fuente de agua y las grandes escaleras de piedra. Se hace el silencio y tras unos segundos comienza a sonar una música flamenca. Siento que las chicas me miran. Ahora es mi turno. Mi madre es andaluza y debo saber mover mi cuerpo y dar palmas al mismo tiempo. Cara seria. Unas cuantas se ponen a mi alrededor para bailar conmigo. ¡Olé! Me miran con respeto y admiración. *Mira que cara más seria. Es verdad, es así como bailan.* Elijo bailar sola mirando a cada una de ellas e invitándoles a que den palmas y animen mi danza. ¡Olé! Gritamos todas subiendo los hombros y moviendo brazos y cabeza de un lado al otro. Cara seria y zapatazos contra el suelo de piedra. Se disponen en medio círculo a mi alrededor. Sigo con la danza flamenca. Combinación de danza y tradición. Palmas. Gritos. Una fiesta familiar de celebración. Los hombres y mujeres sentados en los bancos de madera jalean. Las palmas suenan marcando el ritmo y el contra ritmo completando la melodía suave de la flauta, los acordes de la guitarra y la fuerte voz de una de las mujeres. Las chicas animan. Bulerías. Bailando con nosotras hay una mujer de melena rubia con flequillo. Viste pantalones y top oscuros. Americana de lentejuelas brillantes. Ojos pintados de negro intenso. Labios rojos. Nos seguimos moviendo. Nos miramos. Palmas. Las señoras cantan. La música retumba en este estrecho valle del Pirineo. Rodeadas por montañas, ubicadas en una estrecha grieta del paisaje, habitamos la noche. La oscuridad borra la identidad de los cuerpos que tengo alrededor. El baile continúa al ritmo de la música disco de los años setenta. La música da significado a nuestras danzas. Somos las mismas pero esta nueva banda sonora nos transporta a otro tiempo, a otra cultura. Me siento libre. Viajera. Conozco otras culturas porque he bailado al ritmo de sus músicas. El cielo se tapa. La noche es más oscura. Siento la humedad. Estamos en un bajo de un edificio antiguo cerca de la ría. El ventanal, las molduras y la barra tienen las esquinas redondeadas. Entre la multitud reconozco caras de artistas, ilustradores, pintores, bailarinas, directores de cine, músicos, actores, actrices, escritores, críticos y aquella mujer rubia. Faldas de encaje y pantalones. Vestidos estampados. Botas camperas. Vaqueros ajustados. Tops brillantes. Pantalones de campana. Pelo largo. Cazadoras de cuero. Cuerpos delgados. Gafas grandes. Abrigos de piel. Cervezas en vaso de tubo y humo de cigarrillo. Les he visto infinidad de veces en la universidad, en inauguraciones, jams, festivales, proyecciones, charlas, fiestas, conciertos... Son personas que siempre me cruzo. Conocidos desconocidos. Se quien eres. Sabes quien soy. No cruzamos palabra. Solo

miradas de curiosidad y admiración. Os he visto actuar en escenarios. Me he comunicado con vuestros cuerpos en escena a través de mis recuerdos. He explorado vuestras pinturas. He absorbido vuestras imágenes a través de la pantalla. He paseado junto a vuestras esculturas. He capturado vuestras palabras escritas. Una vez ví un autorretrato tuyo profanado por un spray. Decía: *volveré*. Pero nunca volviste. Me he colado en vuestros estudios para contemplar vuestras piezas en proceso. Aquellos objetos libres de discursos hablados. Quiero ver movimientos. Manchas. Formas. Danzas. Ensamblajes. Sonidos. Toda la experimentación con la materia. Menos palabras. Menos discursos. Menos frases de crítica a lo que otros hacen. Menos paralización de la acción de las manos por la mente. Menos apoyarse en la puerta de la galería con una copa en la mano mirando quién entra y quién sale. Menos hablar de lo que se debería hacer. Menos virtuosismo. Menos transformaciones, menos magia y menos hacer creer. Menos héroes. Menos antihéroes. Menos imaginería basura. Menos seducción del espectador por las artimañas del intérprete. ¿Bailas? Bailo. Bailamos. De cerca y de lejos. Nuestro movimiento es subterráneo y nocturno. Nos trasladamos a otra temporalidad. Hace calor. El aire es denso y húmedo. Cojo un vaso. Bebo. No hay diferencia entre respirar y tragar. El ambiente se vuelve líquido. Nuestros sentidos se difuminan. Mi movimiento es el tuyo. Mi mirada y tu mirada. Tú y yo. Muchas somos tú y muchos somos yo. Respiramos y nos nutrimos. Atmósfera líquida. El tiempo se detiene. La música para. El grupo se desplaza en diferentes direcciones. A veces uno va delante, otras detrás. Líderes cambiantes. En ocasiones es el propio grupo el que lidera. El liderazgo se disuelve entre la multitud. Percibo a lo lejos el dulce silbido del txistu acompañado del tamboril. Es una melodía que he escuchado en muchos días señalados a lo largo de mi vida. Bodas. Manifestaciones. Conmemoraciones. Funerales. Permanezco quieta escuchando. Recuerdo que a esta melodía sin letra la acompaña una danza. Adopto la pose de solemnidad que el homenaje requiere. ¿Qué es lo que hoy se celebra? Siento un nudo en la garganta. Las lágrimas acercándose a mis ojos. La tripa tensa. Imagino que soy yo la que salta y da la gran patada en el aire. También que salto moviendo rápidamente los pies. Todos nos miramos serios mientras tarareamos para nuestros adentros la conocida melodía sin letra. Siento que al escuchar las notas de la canción la solemnidad embarga mi cuerpo. Cada pequeño rincón, cada célula recuerda y percibe este momento entre pasado, presente y futuro. Cierro los ojos. Negro. Intento contener las lágrimas. Nudo en la garganta. Respiro profundamente. Trago saliva. Se que *esta noche es la noche*. Seguimos nuestro camino guiados por el color burdeos de una fachada, una bicicleta, un mirador hacia la ría, una caja de libros cerca de un contenedor, otro grupo que pasa a nuestro lado... Hablamos de nuestra vida mientras caminamos. ¿Hace cuanto que salimos? ¿Cuándo llegaremos? Caminamos hablando de nuestros miedos. Orgullosos de nuestra amistad habitamos y descubrimos una vez más cada rincón del casco antiguo. Una de nosotras sube por unas escaleras, se agarra a las verjas de metal de las puertas del mercado y termina encaramada agarrando fuertemente los barrotes. La seguimos. Juntos construimos una imagen: un

grupo de personas subido a una vaya ¿clamando por salir? Hoy nosotros estamos fuera. Celebramos la noche infinita. Subimos. Subimos más. Nos elevamos y llegamos al tejado del edificio. Esta noche templada durará toda la eternidad. Miro los tejados de alrededor. Parece que no hubiera nadie en los otros edificios. Hoy solo existimos nosotros cerca del cielo. Caminamos por las tejas de barro. Pasos cuidadosos. Rodillas flexionadas, manos cerca del suelo y tronco agachado para no resbalar. Nos sentamos en la superficie inclinada del edificio. Nuestros cuerpos en penumbra. Detrás, el cielo nocturno. Cuerpos en cuclillas. Abrazamos nuestras rodillas. Una de nosotras sube más arriba. Hasta el vórtice donde se juntan los dos planos inclinados del tejado. En mi pueblo a la viga que sostiene el eje del tejado se le llama *bizkarra*, espalda. También es una loma, una colina, una cresta. El eje y su sostén crean un hueco. El espacio íntimo y cotidiano de la casa. La *bizkarra*. Quiero que esta aventura en las alturas sea interminable. Me quedo. Permanezco. En el tejado de enfrente veo a una chica bailar. Realiza una coreografía sin sobresaltos. Contínua. Fluida. Constante. Seguro que ese movimiento lo ha hecho miles de veces. Y ese otro me recuerda a una persona que pasea un perro. Un niño rueda igual que ella. ¿Hace cuánto que no camino de puntillas? ¿Y con los talones? Me encantaba poner mis pies sobre los de mi padre y que él caminara por el suelo de madera del piso del ensanche como si fuéramos una sola persona. Quiero aprender a hacer ese movimiento. Seguro que puedo. No parece difícil. Debe ser placentero repetir ese abecedario de movimientos sencillos. Tal vez cuando los aprenda se los pueda enseñar a otras personas. Sin sobresaltos, sin música, sin color, todo es sencillo y tranquilo. Blanco. Silencio. No quiero irme. Camino y cada vez que asciendo, al llegar a la cresta, vuelve esa sensación de acercarme al cielo. No quiero volver. No quiero bajar. No quiero salir. Mis oídos se taponan. No oigo. No escucho. Mis ojos se cubren. No veo. Me fundo, me desparramo, mis límites se desdibujan, mi carne se deshace y lo que antes era tangible ya no lo es. Siento que un rayo de sol da en mi cara. El cielo comienza a iluminarse. Los afilados rayos de sol pasan a través de los edificios. Abro los párpados. La luz es muy intensa. Blanca. Brillante. El sol me ciega. Debe de haber amanecido.

## Prácticas ralentizantes

Moverse a cámara lenta. Tan sencillo como eso. Moverse lo más lento posible. No es fácil, no se sostiene por mucho tiempo pero con práctica se consigue. Todos lo hemos hecho en algún momento. Para jugar, para imitar, pero también para comenzar a cruzar una calle o cuando sucede algo inesperado. Moverse a cámara lenta te da tiempo para pensar. Milan Kundera describe esta idea en su libro *La lentitud*<sup>5</sup>. Un hombre que pasea por la calle de pronto quiere recordar algo y en ese momento desacelera el paso. Por el contrario otra persona, ante un incidente desagradable que sucede cerca suyo, acelera el paso para alejarse lo más rápidamente posible. Kundera apoya esta idea con una fórmula de la matemática existencial: el grado de lentitud es directamente proporcional a la intensidad de la memoria; el grado de velocidad es directamente proporcional a la intensidad del olvido. De esta manera relaciona la hipervelocidad de la sociedad contemporánea con el deseo de olvido de la misma, también con la desconexión existente con el propio cuerpo. En otro pasaje del libro nos habla de la diferencia entre caminar e ir en un automóvil. El que corre jadea, siente su peso, su edad y por tanto se conecta con su cuerpo de una manera más directa que al accionar una máquina motorizada.

El sociólogo estadounidense Richard Sennett en su libro *Construir y habitar*<sup>6</sup> relaciona directamente la velocidad con la sensación de libertad. Describe cómo la velocidad de movimiento pasó a ser una prioridad en las sociedades modernas y un factor básico a la hora de construir calles, edificios y carreteras. Por ejemplo nos relata cómo los atascos en carros de caballos eran comunes en el siglo XIX pero no se consideraban algo negativo al ser el ritmo lento el ritmo predominante en la ciudad. Es a partir de la importancia de la velocidad como ventaja deseable cuando el individuo empieza a sentir una sensación de libertad al moverse cuando quiera, donde quiera y a la velocidad que quiera. Por otro lado, esta nueva libertad conlleva nuevas ansiedades directamente relacionadas con la velocidad a la que nos movemos, ansiedades que ya aparecen en el siglo XIX con carruajes tirados por caballos<sup>7</sup>.

*Comienzo lento*

*muy lento*

*inhaland y exhalando*

*haciendo pequeños movimientos con el cuerpo*

<sup>5</sup> Kundera, Milan, 1995, *La lentitud*, Barcelona, Libera Graf.

<sup>6</sup> Sennett, Richard, 2019, *Construir y habitar*, Barcelona, Editorial Anagrama.

<sup>7</sup> *Los parisinos empezaron a experimentar el problema de la velocidad a bordo de tranvías tirados por caballos, que se movían más rápido que los carruajes individuales, o de los ferrocarriles de vapor que prestaban servicio en los suburbios - ¿Donde estamos? - observaba una guía de la ciudad en la década de los ochenta; se va tan rápido que todo parece igual. Ibid., p. 52.*

*y llevándolos poco a poco más lejos  
empiezo a recorrer el espacio  
como en una toma de cine a cámara lenta  
escuchando la música que más me gusta  
pero sin atender a su ritmo  
a su velocidad  
yo me obligo a ir lento  
aunque el sonido me impulse a otra cosa  
aunque las ganas de saltar y correr estén presentes  
me contengo  
me concentro  
y sigo con mi baile ralentizante*

*Esta danza consiste en moverse de diferentes maneras  
en preguntarte todo el rato  
¿qué es esto?  
y responderte  
esto es una casa  
esto es un hombre tumbado en una playa  
esto es un tigre  
esto es un tigre durmiendo  
esto es la hierba  
esto es un campo de flores  
esto es una flor cuyo polen sale volando  
esto es la primavera  
esto es el sol*

*Actuar en consecuencia  
a cámara lenta  
no tiene más  
ni menos  
ser fiel a la pauta  
no dejarte llevar  
  
aguantar por lo menos una hora*

*Cuando te mueves a cámara lenta por un buen rato  
tu mirada se relaja  
y deja de mandar  
deja de dominar  
pasa a ser una más  
en un equipo que solo se concentra  
en lo siguiente que va a hacer  
poniendo todo su foco en la necesidad de accionar*

*Esta práctica ralentizadora  
modifica el tiempo  
te hace dueño del tiempo  
te hace controlar la velocidad  
tanto del movimiento  
como del pensamiento  
ninguna supera a la otra  
controla la velocidad del ojo  
y lo subordina al resto del cuerpo*

*Para poder mirar  
solo lo necesario  
para poder pensar  
solo lo necesario  
para poder actuar  
solo lo necesario*

## Metaforizando el cambio

¿Qué ocurre cuando superponemos una danza con una música diferente a la que tradicionalmente ha estado ligada? ¿Qué ocurre si ejecutamos nuestros movimientos cotidianos en un espacio y a un ritmo diferente al habitual? ¿Qué pasaría si un niño entrara gateando a la bolsa de Nueva York? ¿Qué ocurriría si un abogado irrumpiera hablando por teléfono en una clase de yoga? ¿Y si una anciana entrara en una discoteca? ¿O una joven corriera e hiciera ejercicio en el comedor de un asilo?

Lakoff y Johnson en su libro *Metáforas de la vida cotidiana*<sup>8</sup> explican que las sociedades están basadas en metáforas que hacen que estas se constituyan de una determinada manera. Reflexionan sobre la idea de que cada cultura está sujeta a diversos conceptos metafóricos que traspasan la lingüística para instaurarse como una manera determinada de organizarse y vivir en sociedad. También sostienen que si cambiamos las metáforas mediante las que vivimos, cambian nuestras formas de vivir.

Uno de los ejemplos que utilizan en el libro es *una discusión es una guerra*, metáfora completamente instaurada en nuestra sociedad y que determina la manera de discutir entre personas. Si abordamos una discusión con la idea de que es una guerra, la afrontaremos pensando en vencedores y vencidos, ataque, destrucción, táctica, derrota, enemigos, violencia, golpes, arrasar, conquistar... y un sin fin de acciones fatales que describen el escenario bélico. Sin embargo, si pensamos que *una discusión es una colaboración*, podríamos hablar de tener en cuenta al otro, de consenso, de llegar a un acuerdo, de compañeros, de ceder, de escuchar, de funcionar en conjunto, de construir, de respeto... Es interesante darnos cuenta de cómo un cambio en la manera de afrontar una discusión deriva en una transformación significativa del resultado de la acción de *discutir*.

Yendo un poco más allá, Lakoff y Johnson nos proponen que imaginemos qué resultados obtendríamos de la utilización de la metáfora *una discusión es una danza*. Más cerca de la idea de colaboración, la danza nos une a la experiencia física, a escuchar al otro a través del movimiento, el tacto... Sentir al otro y discutir. Afrontar una discusión mediante la idea de danza nos acerca a su primera acepción del diccionario: *examinar atenta y particularmente una materia* y amplía las lecturas que hacemos de la segunda: *contender y alegar razones contra el parecer de alguien*. Si anteriormente decíamos: imaginemos que *una discusión es una danza*, ahora me gustaría que afirmáramos: *una discusión es una danza. Una discusión es una danza. Una discusión es una danza.*

---

<sup>8</sup> Lakoff, George y Johnson, Mark, 2004, *Metáforas de la vida cotidiana*, Madrid, Ediciones Cátedra.



Hoy mientras bailaba pensaba en el Patrón de Radiación Umbilical<sup>9</sup> también conocido como el de la *estrella de mar*. Un tipo de movimiento que los seres humanos desarrollamos dentro del vientre de nuestra madre y que está presente también después del nacimiento. Consiste en un movimiento que conecta las extremidades entre sí a través de la zona del ombligo. Cada extremidad se mueve independiente y autónoma comunicándose con las demás a través del centro del cuerpo. Piernas, brazos, cabeza y coxis<sup>10</sup> se mueven en el espacio sin jerarquías. Cada una a su ritmo y en diferentes direcciones llegan a un consenso y una óptima colaboración comunicándose con las demás a través del ombligo. Durante las ocho primeras semanas de gestación las células que conforman el embrión humano han vibrado, han respirado, se han organizado por comunidades de células con el objetivo de sobrevivir y han pulsado global e individualmente hasta llegar a conformar un pequeño feto. La actividad celular continúa y es la iniciadora del movimiento en el patrón de radiación umbilical; moviendo cada extremidad y diferenciándose del resto del cuerpo. Independientes. Autónomas. Sin jerarquías. Colaborando con las demás y estableciendo relaciones a través de la zona del ombligo. Todas afectan y son afectadas. Unas

---

<sup>9</sup> El Patrón de Radiación Umbilical, es uno de los Patrones Neurológicos Básicos, categorización dentro de la técnica somática Body Mind Centering (BMC), que forman parte del proceso evolutivo ontogenético, el proceso evolutivo del infante humano. Desde un punto de vista filogenético, el proceso evolutivo del reino animal, se relaciona con la estrella de mar. Es uno de los patrones que se desarrollan dentro del útero materno, después de la aparición de brazos y piernas, aproximadamente a las ocho semanas de gestación. En un primer momento, el movimiento inconsciente de las células del embrión promueve el crecimiento y la diferenciación de cada una de las extremidades: piernas, brazos, cabeza y coxis. La individualización de cada miembro da paso a la conexión e integración de todos ellos a través del centro del cuerpo. Desde el centro hacia las extremidades y desde las extremidades hacia el centro.

<sup>10</sup> Tomando el cuerpo como un cuerpo con seis extremidades en la que el coxis es la sexta extremidad. Una categorización tomada de la técnica somática Body Mind Centering (BMC). El coxis, es el hueso del final de la columna. Después de la evolución del ser humano, este hueso es la reminiscencia de la cola.

responden a otras. Esta compleja etapa de diferenciación y conexión de las extremidades comienza intrauterinamente y estará presente después del nacimiento. Cuando observamos al recién nacido girar la cabeza, estirar un brazo o empujar con una pierna, percibimos cómo los movimientos de las extremidades son generados de forma global en conexión con el resto de su cuerpo. El patrón de radiación umbilical se manifiesta claramente en el movimiento del bebé y sienta las bases para posteriores etapas que entrañan mayor complejidad y destreza en el desarrollo del movimiento como reptar o gatear hasta llegar a la bipedestación a partir de la premisa: sentir la individualidad de cada miembro en conexión con el resto para continuar hacia adelante.

*Bailo y desgrano los componentes del patrón de la estrella. Una de mis seis extremidades se mueve, rueda, se arrastra, alcanza, rechaza y se balancea, el resto del cuerpo la acompaña. Mi cuerpo es un ser con una única extremidad. Mi pierna se convierte en una trompa que explora a través del olfato el suelo, las paredes y todo lo que se encuentra en su camino. Soy un animal que se arrastra por la arena del oscuro fondo marino. Una a una cada extremidad se va despertando haciendo entre ellas combinaciones fantásticas. Soy un ser con un gran coxis y dos brazos. Soy una pierna y una cabeza. Soy dos piernas, un brazo y una cabeza. Soy dos piernas, dos brazos, un coxis y una cabeza. Mi cuerpo es cambiante, mutante. La transformación viene a mi. Me embarga. Ya no soy una, soy muchas. Me toman. Las conquisto. Se entregan. Nos tomamos. Nos bebemos. Nos sorbemos. Nos amamos.*

2020 Itsaso Iribarren & Germán de la Riva

ISBN 978-84-09-21314-6