



**AMASANAR – MIS HUELLAS COMO ABRIGO**

**Las arepas que hago llevan mis huellas**

Jennifer Stella Casas Pérez

Trabajo de grado presentado para optar al título de Maestra en Arte Dramático

Asesora

Ana Milena Restrepo Herrera, Maestra en Arte Dramático

Universidad de Antioquia

Facultad de Artes

Arte Dramático

Medellín, Antioquia, Colombia

2024

---

Cita

(Casas Pérez, 2024)

---

**Referencia**

Casas Pérez, J. S. (2024). *AMASANAR - MIS HUELLAS COMO ABRIGO. Las arepas que hago llevan mis huellas* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)

---



Centro de Investigación Facultad de Artes.



Centro de Documentación Artes

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

### **Dedicatoria**

A todas las feminidades que me han habitado, me habitan y quiero habitar.

### **Agradecimientos**

A todas las mujeres que fueron en mi vida, las que son y con las que me encontraré.

---

## Tabla de contenido

Resumen .....	7
Abstract .....	8
1 Abrebocas .....	9
2 Objetivos .....	12
2.1 General .....	12
2.2 Específicos .....	12
3 Familia, cocina y ancestralidad .....	13
3.1 Cocina ancestral .....	13
3.1.1 De los orígenes en Antioquia.....	14
3.1.2 Las Erepas.....	16
3.2 Hacer de comer o el arte de cocinar .....	17
4 Hacer de la vida obra de arte .....	20
4.1 De lo Privado a lo Público.....	20
4.2 La verdad propia.....	22
4.3 Performance. El arte de lo vivo «el arte del yo» .....	24
5 De la necesidad de performar la memoria.....	26
5.1 El Arte cómo fuente de sanación.....	26
5.2 La obra de arte como sanadora de la memoria .....	28
6 Recopilación.....	31
6.1 Método de trabajo artístico empleado .....	31
6.1.1 Exploración: AbraZar. Universidad de Antioquia. Facultad de Artes. Marzo 1 de 2024 3:30pm. ....	31
6.2 Experimentación: AbraZar. Plazuela San Ignacio. 8 de la noche 8 de marzo de 2024.....	35
6.3 Hallazgos .....	38

---

6.3.1 Entrevista uno. Abuela. Bello, Antioquia .....	38
6.3.2 Entrevista dos. Tía Pacha. Bello, Antioquia .....	43
6.3.3 Entrevista tres. Mi hija de 6 años. Caldas, Antioquia. Sábado 23 de marzo de 2024....	44
6.4 Experimentación con las arepas. Marcando mis huellas. Mi casa. Caldas, Antioquia .....	44
6.4.1 Huellas .....	45
6.5 Retratos de mamá con tinta de remolacha.....	46
7 AMASANAR.....	48
7.1 Presentación AMASANAR. Mis huellas como abrigo.....	48
7.2 Evidencia visual .....	51
8 Conclusiones .....	55
Referencias .....	58

---

### Lista de figuras

<b>Figura 1</b> Fotografía 1 .....	33
<b>Figura 2</b> Fotografía 2 .....	33
<b>Figura 3</b> Fotografía 3 .....	37
<b>Figura 4</b> Fotografía 4 .....	37
<b>Figura 5</b> Fotografía 5 .....	45
<b>Figura 6</b> Fotografía 6 .....	47
<b>Figura 7</b> Evidencia visual 1 .....	51
<b>Figura 8</b> Evidencia visual 2 .....	51
<b>Figura 9</b> Evidencia visual 3 .....	52
<b>Figura 10</b> Evidencia visual 4 .....	53
<b>Figura 11</b> Evidencia visual 5 .....	53
<b>Figura 12</b> Evidencia visual 6 .....	54

---

## Resumen

Este trabajo de Investigación-Creación indaga en el quehacer de las arepas de harina de maíz como acción y soporte de un repertorio de memorias que heredo de las demás mujeres de mi familia materna. Haciendo uso de diferentes formas de recolectar información, se logra generar un recorrido por las memorias de la mayoría de dichas mujeres que aún cuentan con las habilidades cognitivas necesarias para recordar y darle nueva vida a un linaje femenino ancestral que determina las formas de hacer, de comunicar, de relacionarnos y de existir, que consideramos familiares por la huella que dejan en nosotras. Esta revisión compartida del repertorio da paso a la reivindicación necesaria de un lugar de comunicación y encuentro doméstico, pero también implica la resignificación urgente de muchas memorias traumáticas asimismo relacionadas con el rol de género. Por esta razón la performance aparece como la forma más adecuada para pasar de la repetición traumática del hábito personal y familiar a una repetición consciente y potenciadora del cambio. El proceso incluye encuentros y entrevistas personales, además de experimentaciones corporales directas con el material, que para este caso son: harina de maíz, tintas, hilos etc., en espacios íntimos y públicos.

*Palabras clave:* performance, memoria, repertorio, mujeres, familia, arepa, sanación, cocina ancestral terapéutica.

### **Abstract**

This research-creation work investigates the work of corn flour arepas as an action and support of a repertoire of memories that I inherit from the other women of my maternal family. Using different ways of collecting information, it is possible to generate a journey through the memories of most of these women who still have the necessary cognitive skills to remember and give new life to an ancestral feminine lineage that determines the ways of doing, communicating, relating and existing, which we consider familiar because of the mark they leave in us. This shared revision of the repertoire gives way to the necessary vindication of a place of communication and domestic encounter, but it also implies the urgent resignification of many traumatic memories also related to the gender role. For this reason, performance appears as the most appropriate way to move from the traumatic repetition of personal and family habits to a conscious repetition that enhances change. The process includes personal meetings and interviews, as well as direct corporal experimentations with the material, which in this case are: corn flour, inks, threads, etc., in intimate and public spaces.

*Keywords:* performance, memory, repertoire, women, family, corn cake, healing, therapeutic ancestral cuisine.

## 1 Abrebocas

Yo soy hija del maíz, soy hija de las manos de la harina del maíz que amasaba mi madre, soy heredera del calor que comparto con mi hija cada vez que amasamos.

Las arepas siempre han estado en mi historia personal, en todas las casas de mis tías, en la de mi abuela y en la mía, donde viví con mi mamá y mi hermana por un tiempo demasiado corto; eso sí, suficiente para guardar en mi repertorio la imagen de mamá. Han pasado más de dos décadas desde su muerte y parecen dos siglos, la busco en mis pensamientos, en los olores, en las formas y en los colores, la recuerdo en la cocina cuando se esforzaba por ser una mamá, nos amaba..., sí, más a mí. Sí, nos abandonó... no sé... La recuerdo haciendo arepas, la honro, la amo y la traigo a mi presente. Mi abuela nació en Hispania, Antioquia y me contó que su papá compraba el costal de maíz para que su mamá, Rita, lo cocinara, lo moliera e hiciera las arepas, sirviera el desayuno, lavara los platos y lo atendiera. Mi abuela lo aprendió, comenzó a hacer arepas cuando se casó con mi abuelo Bernardo quien nunca hizo una arepa en su vida, nunca participó en las labores de la casa. Mi mamá y mis tías por el contrario no esperaron hasta su casamiento, apenas demostraban que podían hacer las arepas, debían entonces atender a su papá, a sus otras hermanas y a sí mismas. Yo, desde que supe hacer arepas, cociné para mis primos, para la familia de mi familia, para las familias donde yo vivía de «arrimada», arepas para vender, arepas para los tamales, arepas para los trabajadores, arepas para el señor de la casa: «doble arepa y mucha mantequilla, por favor».

Cuentan algunos mitos que fuimos hechos de masa de maíz. Algunas tribus indígenas latinoamericanas adoraban al Dios del maíz, ya que este cereal era un alimento central de sus culturas, y creían que a través de la arepa entablaba una conexión directa con la divinidad. Un plato de comida nos habla sobre técnicas de preparación, de cultivo, de formas de organización comunitaria, de rituales y de posibles sabidurías. La cocina es también un espacio de arte, de creación y, potencialmente, de terapia. Podemos concebir lo gastronómico como una experiencia estética donde se reúnen no solo los sabores, sino también los olores, las texturas y las emociones que provocan en el comensal, tal como sucede en un trabajo artístico. Hablar de la cocina como algo terapéutico es reconocer que sus rituales interfieren en la creación de la propia identidad, en el desarrollo de habilidades, en el control del comportamiento y en la forma de establecer relaciones sociales.

---

La memoria es también un elemento fundamental en el proceso culinario, pues recoge los saberes y los materializa en platos que los comensales consumen y reconocen como parte de sus repertorios sensibles. Los saberes que llegaron a nuestros territorios desde la madre África por la vía de la esclavitud resistieron adaptándose a los ingredientes encontrados en América. Lo mismo se repite en la intimidad de los hogares, donde la acción de cocinar se transmite por generaciones, en adaptación a los nuevos materiales y contextos, para que no se pierda la tradición, haciendo de la memoria un acto vivo y potencialmente transformador, que se mantiene como una base virtual que puede actualizarse o traerse al presente de nuevas formas.

Por esta razón la performance aparece como la forma más adecuada para pasar de la repetición inconsciente y muchas veces traumática del hábito personal/familiar a una repetición consciente y potenciadora del cambio (Taylor, 2021, 18 de noviembre). Este trabajo busca revisar las motivaciones y las pulsiones que me movilizan como artista a crear y a recrearme, tomando como base memorias personales y familiares para entender el campo de la performance autobiográfica como un espacio para enfrentarme a mi propia construcción identitaria, para reconocermme, para crear de las improntas y las heridas actos de vida potencial.

Como lo propone Josefina Alcázar (2014), el performance permite una exploración del yo del artista, quien pone en él lo que le atraviesa el cuerpo. Esto difiere de otras manifestaciones artísticas y del mismo teatro, porque no busca representar lo que acontece en la vida de los demás o en la de algún personaje. Aunque en el teatro ha habido auto creaciones, autorretrato y obras autobiográficas, es el performance -y en ocasiones el teatro experimental- el único medio donde el artista/creador/autor también es protagonista sin personaje, con su cuerpo y su repertorio.

El Performance surge con la necesidad de romper cierta pasividad del sujeto frente a su creación artística, de convertir esta última en algo dinámico, experiencial, participativo y vivo. Se habla entonces de artes vivas o artes de acción, características relativas a involucrar directamente la vida y el cuerpo, como los hacen la danza o el teatro. Me interesa derramar mi propia experiencia en el performance, y escuchar la historia de otros, solo para comprender que por mí pasaron y dejaron su impronta o su herida. Se trata de mi historia personal, íntima y privada, mis ideas, mis miedos, mis secretos; lo que movilizan en mí internamente y que el performance visibiliza en el ámbito público para que emerjan nuevamente las resonancias entre lo personal y lo común.

¿Por qué se hace? ¿Cuál es la necesidad de revisar el propio repertorio? ¿Cuál es la necesidad vital de exponer el alma ante el mundo? ¿Qué gritos ahogan la humanidad que contiene

---

el cuerpo y deben salir? ¿El performance funciona como resarcimiento, resiliencia, catarsis, denuncia, retroalimentación o exhibicionismo? ¿Qué es lo que mueve a un artista a compartir con el mundo a través de su obra su condición más humana y vulnerable?

Hay quienes impregnan en el performance sus ideologías, sus preguntas sobre los acontecimientos que los circundan, sus reflexiones sobre su cotidianidad y los hechos que mueven al mundo. Más, hay otros, a los que me sumo, que se presentan en su condición más íntima y con ella no necesariamente dejan de reflexionar sobre todas las categorías anteriores.

En mi trabajo el performance es un medio para resignificar las memorias y las heridas compartidas en el linaje de las mujeres de mi familia materna. Mi búsqueda creativa se desarrolla a partir de la experiencia, de lo vivido, para transformar este material mnemónico en arte y desde el arte.

En la investigación hago uso de técnicas performativas y experimentaciones para recopilar herramientas de estudio que delaten mi propia memoria y mis búsquedas. En las entrevistas y encuentros mantengo un enfoque cualitativo, descriptivo e interpretativo. Las personas y escenarios no son reducidos a variables, sino considerados como un todo y comprendidas en el contexto de su pasado y presente inmediato.

El impacto esperado es propiciar una reflexión propia y colectiva sobre el vínculo biográfico-afectivo que me une a otras mujeres a través del ritual de hacer las arepas.

## **2 Objetivos**

### **2.1 General**

Producir una performance a partir de la resignificación del repertorio familiar ligado a las formas de hacer arepas de las mujeres de mi familia.

### **2.2 Específicos**

- Revisitar los repertorios asociados con la forma de hacer arepas que repiten las mujeres de mi familia materna.
- Realizar experimentaciones corporales con el repertorio y los materiales.
- Presentar la performance y construir un archivo visual del trayecto investigativo-creativo.

### 3 Familia, cocina y ancestralidad

La arepa existe desde antes de que existieran nuestros países.  
Antes de que existieran nuestros límites, de que existieran nuestras sociedades.  
Lo importante de la arepa es precisamente que es un alimento ancestral.  
(Martínez, 2023)

#### 3.1 Cocina ancestral

Partiendo del hecho de que las acciones cotidianas hacen parte fundamental de las transformaciones sociales y culturales es importante reconocer como a través de la preparación de los alimentos, una actividad del día a día, se pueden dar procesos de construcción de la identidad, de la memoria mediante recopilaciones de los relatos familiares, de viajes a otros lugares y otras tradiciones en donde una receta puede contar la historia de un pueblo azotado por la violencia o de una familia que descubre ingredientes particulares para cocinar su sabiduría e historia.

La memoria culinaria nos permite reconocer la acción de cocinar no solamente como un mero acto doméstico, sino que también como factor importante en el orden social, siendo la comida un elemento que toda la humanidad tiene en común y en donde cada plato y receta tienen identidad. La narrativa culinaria ha permitido tejer la historia del mundo contándonos de territorios, sus productos, su agricultura, sus gustos, prácticas y todo aquello que permite configurar la pertenencia a un lugar determinado a través de sus platos y recetas.

Históricamente las actividades de la cocina han sido parte de un rol de género impuesto a las mujeres independientemente de su etnia, nacionalidad, creencias, etc., Se trata de una labor invisibilizada y desvalorizada al punto de negar su importancia para el desarrollo de la sociedad y el Estado. Sin embargo, los quehaceres del hogar son un conjunto de acciones fundamentales para la subsistencia como lo es la preparación de los alimentos y esta experiencia singular permite visibilizar el espacio de cocinar como parte de un desarrollo individual donde las mujeres son lideresas de su propio entorno.

Violeta Cubaqué Marín nos dice en su investigación “Narrativas gastronómicas, memoria cultural, identidad colectiva y territorio”:

---

En los saberes alimentarios y la tradición culinaria ancestrales está presente la construcción de unas formas en que el colectivo y el individuo dan cuenta de sí, de su historia, de su entendimiento, de sus arraigos, de sus luchas y hasta de sus cosmogonías. Así, para el judaísmo, ya sea entendido como religión, pertenencia a un pueblo o declaratoria de una nacionalidad, en el Hagadá de Pésaj, el rito ceremonial que conmemora el éxodo de Egipto converge una innumerable cantidad de simbolismos que se concretan en torno a la mesa pascual, en una tradición milenaria. Otro ejemplo lo brindan las culturas ancestrales meso y suramericanas, cuyas tradiciones y creencias en el tema que nos ocupa van desde el mismo proceso de la siembra, la posterior cosecha y las formas de disponer, ofrecer e ingerir los alimentos, tanto en los espacios de ceremoniales como en las prácticas cotidianas. En este sentido, la evolución histórica de la cultura ha permitido que permanezcan vigentes textos como «los tamales», «la tortilla», «los frijoles» y «el sancocho», prueba indudable de que permanece la historia de una cultura que, a pesar de la globalización, se niega a perder sus raíces y costumbres. (2021, p. 16)

### ***3.1.1 De los orígenes en Antioquia***

Es bien sabido que el proceso de colonización dio la apertura a una hibridación cultural que configuró lo que actualmente es nuestra cultura. En una tierra habitada por pueblos nativos, invasores europeos y esclavos africanos, la incorporación de nuevas formas en los quehaceres vernáculos de las comunidades fue inevitable.

Nuestros indígenas tenían como base de su alimentación los granos, frutas y tubérculos, entre ellos el maíz y el frijol que son ingredientes principales de nuestra dieta Antioqueña. Del primero conocemos sus diferentes preparaciones: la emblemática y tradicional arepa y sus diferentes versiones, la mazamorra, los bollos y hasta la chicha. Para comunidades que adoraban la tierra y sus productos, estos eran una forma de comunicación con sus deidades, por eso también eran importantes las celebraciones de las cosechas con fiestas donde la comida y bebida derivadas del maíz se servían en abundancia.

A propósito, nos dice Luz Marina Agudelo (s.f) en su artículo para el especial de la Universidad de Antioquia: “Sazones y Saberes Culinarios en Antioquia”:

---

En este sentido, entonces, era el año 1510 y el español Alonso de Ojeda llegó a las tierras conocidas actualmente como Urabá. Desde allí, los invasores comenzaron a entrar al territorio que había sido el hogar de muchas comunidades indígenas durante cientos de años. Como es bien sabido, la invasión resultó ser un encuentro violento donde se impusieron unas cosmogonías, formas de pensamiento y culturas sobre otras, provocando que el mundo de los pueblos originarios ya nunca volviera a ser el mismo. Los colonizadores trajeron consigo productos, técnicas y gustos que se sumarían a las cocinas indígenas; preparaciones como el tamal y el mondongo, tan comunes para nuestros paladares antioqueños, son ejemplo de la riqueza que proporcionó el encuentro de ambas cocinas. Asimismo, la influencia española no sólo llegó a las preparaciones, sino que también repercutió en los utensilios y demás elementos utilizados en los actos de cocinar y comer; pocillos, bandejas, copas, salseros, jarras, cubiertos, manteles y servilletas, así como horarios de comida y reglas de etiqueta, hacen parte de las herencias culinarias que dejó el encuentro entre europeos e indígenas. (párr. 12)

Finalmente, es preciso decir que este territorio ya estaba habitado por comunidades que habían desarrollado sistemas culinarios y preparaciones en sintonía con su entorno. Con la llegada de los españoles a la actual Antioquia, las cocinas, siendo espacios donde se disputan las identidades y las formas de concebir el propio mundo, se impusieron y acogieron para componer lo que actualmente comemos en esta región; seguimos siendo gente de maíz, frijoles, amasijos, dulces de frutas, caldos y carnes que se conjugan en ricas comidas que son sincretismo entre lo nativo y lo traído desde el otro lado del Atlántico (Agudelo, s.f.).

Ya en el siglo XIX con la industrialización y tecnificación de los métodos de producción aparece la harina de trigo como un nuevo ingrediente de las preparaciones y esto sumado a la creatividad de las mujeres en la cocina y al poco desarrollo en ese entonces de agricultura propició que nuevas recetas surgieran para poder abastecer el alimento en los hogares.

### 3.1.2 *Las Erepas*

Como si en ellas las nobles razas que la crearon quisieran venerar  
a ese primero y más visible Dios que calienta la tierra.

(Picón, 2002, p. 46)

Los archivos evidencian de que la arepa no tiene un lugar exacto de procedencia ya sea Colombia o Venezuela, que son quienes se disputan su origen; la arepa se nombra sola, como un alimento de los ancestros, de cuando no había ni siquiera fronteras, de cuando los mal llamados indios aprovechaban todo el alimento dorado, el alimento sagrado: el maíz, y se transformaba así en la famosa arepa. Así pues:

La arepa data de hace aproximadamente 900 años", dijo a CNN el escritor venezolano Ricardo Estrada Cuevas, autor del libro *Arepólogo*, señalando una época donde aún no se habían fundado ninguno de los dos países. "No es ni de Colombia ni de Venezuela. Se comía en esta región de América, en ambas regiones". (Loaiza, 2023, párr. 7)

Según las investigaciones los nativos la llamaban «erepa» pero los españoles cambiaron su nombre por «arepa» debido a su fonética que no les era de fácil pronunciación. La arepa ya se consumía en los territorios precolombinos. De acuerdo con registros antropológicos el cultivo de maíz en Colombia data desde hace más de 6000 años y de la preparación de la arepa en la alimentación aproximadamente hace 3000, por parte de la cultura Muisca. La arepa es un símbolo de la tradición indígena, muchas veces ignorado y olvidado. Para muchas culturas es una ofrenda directa de los dioses y el académico Mariano Picón Salas destaca la similitud de la arepa con la forma del disco solar que también es fuente de adoración. Sin embargo, el modo de preparación cambió en 1960 con la introducción de la harina de maíz precocido que simplifica el proceso al hacer innecesario remojar y moler el maíz.

La harina de maíz precocida ya viene lista para preparar arepas. Solo es necesario mezclar agua y un poco de sal para formar la masa. El proceso tarda de 5 a 10 minutos. Cuando la masa está suave y moldeable, se les da su forma circular aplanada y se asan.

### 3.2 Hacer de comer o el arte de cocinar

Alguna vez alguien que conocí que me invitó a comer algo que cocinó y me dijo que las mamás ya no cocinaban, sino que hacían de comer y, al ver como dispuso todo para la preparación: el servido de la comida, el detalle de los ingredientes y el sabor; pude entender a qué se refería. La comida estuvo deliciosa y se podría decir que fue por la dedicación que se puso en su elaboración, dedicación a la que el oficio de ama de casa no da tiempo muchas veces en la sociedad actual, pues las múltiples acciones que este trabajo conlleva solo permiten preparar algo básico, sin mucha elaboración y que supla la necesidad de comer sin pensar demasiado en sabores y texturas, eligiendo lo más práctico, lo más rápido, que no haya que estar muy pendiente, que se cocine prácticamente solo.

La acción de cocinar se ha ido instalando en el concepto de la gastronomía donde el arte de la comida busca una experiencia estética, al igual que una obra de creación artística en cualquiera de sus campos, transmitiendo emociones y sensaciones que la cocinera o chef dispuso en la elección, preparación y mezcla de los ingredientes que los comensales-espectadores degustan. Al igual que en el arte, específicamente el arte escénico como el teatro, la danza o el performance, la gastronomía comparte con estas áreas su carácter efímero, debido a que sus condiciones orgánicas no permiten una permanencia de largo tiempo y a que además cumple la función vital de alimentar y restaurar el cuerpo tanto física como emocionalmente.

Como menciona Diana Taylor (2021, 18 de noviembre) la única manera de permanencia que tiene la comida (al igual que algunas obras de arte) es a través de la palabra escrita y de la transferencia entre actos de cuerpos vivos o lo que ella denomina «repertorios». En las diferentes naturalezas de los dos soportes se entiende una de las diferencias entre hacer de comer y el arte de la gastronomía, en el que la preparación de los alimentos adquiere técnicas precisas, métodos y medidas exactas, dejando de lado las fórmulas empíricas y minimizando la actuación del azar.

Sobre esta relación de la memoria y la alimentación nos habla también Johan Mendoza Torres (s.f.) en el artículo «La Comida Colombiana: Resguardo de Nuestra Memoria Histórica», publicado por Samir Ortiz en la revista virtual Sol de Aquino, asevera que “para [Roland] Barthes la comida no es sólo una colección de productos, merecedores de estudios estadísticos o dietéticos. Es también un sistema de comunicación, un cuerpo de imágenes, un protocolo de usos, de situaciones y de conductas” (párr. 8). Según Torres, para Barthes:

La comida, en resumen, va a perder en sustancia y ganar en función; esta función será general, retomará actividades (como el almuerzo de negocios) o descansos (como el café); pero el rigor mismo de la oposición entre el trabajo y el reposo corre el riesgo de hacer desaparecer paulatinamente la tradicional función festiva de la comida. (2021, párr. 9)

Si lo que Barthes asegura es cierto y la comida se consolida en la sociedad contemporánea más como función que como sustancia, entonces, investigar la cultura alimenticia en actores sociales que tienen impresa la huella del conflicto, logra develar a partir de la práctica cotidiana, a partir de la interacción simbólica, cómo el rito más antiguo de la humanidad (reunirse a comer) caracteriza, modifica y reconfigura la construcción de memoria histórica Torres (s.f.).

¿Qué pensar entonces de la memoria autobiográfica? Cuando en mi casa hacían arepas no recuerdo que esto tuviera ningún significado ancestral o de tradición consciente para mi familia, no era un momento especial para nosotros ni siquiera se enseñaba de abuela a mamá de mamá a hija..., para nada: hacíamos arepas cuando necesitábamos que rindiera más el dinero y que todos pudiéramos comer. Recuerdo a mi madre haciendo arepas justo en el momento de la acción donde ella pasaba la masa por todos sus dedos formando la arepa. Yo solo vi como lo hacía, creo que lo vi muchas veces, después, cuando cociné, me di cuenta de que lo había aprendido. Muchos años después lo reproduje con mi hija, y en ese momento noté el gran valor que tiene para mí como mujer esta acción de amasar arepas. Está presente en mi historia como mamá, como artista, como hija, sobrina, nieta... Vi que sí había una tradición familiar. Un legado que me pregunto ¿cuándo lo aprendí? No recuerdo que nadie me dijera: “Ve, niña: tomá así este pedacito de masa, primero lávate las manos y recógete el cabello, ahora humedécete las manos y trata de no tocarte más el pelo, mira (entregándome un trozo de masa) ahora así...”

No, nadie... tal vez mamá; mamá me hubiera enseñado, pero no tuvimos mucho tiempo en el tiempo que tuvimos juntas. La recuerdo abriendo la nevera un poco exaltada pero muy feliz, la recuerdo sofriendo una cebolla en cuadritos, la recuerdo revolviendo en una olla muy grande una torta para el cumpleaños de alguien de la familia también ahí era muy feliz, la recuerdo... la verdad es que casi no la recuerdo. Ahora veo que no tengo recuerdos suyos, no lo recuerdo casi, amo detener el tiempo en la imagen que logro construir de ella.

Cuando hago arepas es inevitable que no pase por mi mente el recuerdo de los dedos de mi madre haciendo la arepa, dejando sus huellas en ellas... me abraza ese recuerdo cuando hago

---

arepas con mi hija esa acción se intensifica, se hace más presente. Cuando hacemos arepas en mi casa mi hija llega a la cocina con su delantal, su cabello recogido y se dispone a hacer divertidos diseños a las arepas les dibuja los rostros de familia, son arepas hechas con amor, hechas por mamá, para mí... hace parte de esos momentos que me sostienen. Esta acción de hacer arepas no es solo algo que me conecta con mis tías y mi madre y ahora con mi hija, es un acontecimiento que me conecta con las formas de dar amor en las mujeres de mi familia me permite descubrir un código que apenas comienza a hacerse cociente en mi repertorio y lo quiero pasar por todos mis sentidos, atravesarlo por la acción de la repetición que permite el performance y permitir encontrarme de alguna manera en la historia que no está contada en mi familia, veo todo el amor que tiene esta acción de hacer arepas a lo largo de mi vida y todo lo que representa en mi niñez.

---

## 4 Hacer de la vida obra de arte

### 4.1 De lo Privado a lo Público

En medio de esta contemporaneidad generalizadora y globalizante que borra lo particular, surge como una gran necesidad sentida de reconocer la individualidad de los sujetos, rescatar lo íntimo como forma de encontrar la identidad propia entre la uniformidad reinante, se hace importante volvernos hacia nosotros mismos para no perdernos en identificaciones generalizadas donde nuestra voz, nuestra imagen, nuestras ideas son iguales a las de los otros, desdibujando las diferencias, sacrificando la autenticidad.

Al reconocer en mí misma la identidad cultural que configura mis formas personales, encuentro las formas exteriores en las interiores, puedo desidentificarme y encontrar formas propias, deseos propios; extender y recorrer mis ordenamientos inconscientes.

Las personas siempre hemos tenido la necesidad de expresarnos, de compartir experiencias y percepciones, ya sea para dejar huella, denunciar o hacer crítica, hallar respuestas o plantear nuevas formas de pensamiento. Simplemente porque es una necesidad del ser social, dar, expresar lo suyo para crear comunión con sus congéneres, no basta solamente con nacer en una comunidad, es necesario crear lazos y tener confrontaciones para desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de diferenciación o asociación que configuran la propia forma de asumirse en el cosmos.

Ese impulso de ajustarse a lo social y a la vez una necesidad constante de salir de lo convencional, de las normas impuestas, de las estructuras reguladoras, han sido constantes en el trasegar del ser humano. Un sinfín de preguntas nos moviliza hacia el descubrimiento, la transformación y la creación de un entorno, así como a la duda constante acerca de las formas de estar en él, que siempre pueden convertirse en nuevas cárceles.

Las artes performáticas permiten pasar de la creación pasiva, de la contemplación a la acción viva, al accionar sobre la propia vida para dar luz a un cuerpo de obra performático en el que la corporalidad del artista es protagonista y escenario, en el que hablan los propios hábitos y la piel, la carne y el alma. Para mí el performance es una forma de gritarle al mundo lo que me preocupa, lo que me araña dentro, lo que me ahoga y conflictúa, para encontrar respuestas en las miradas y en las voces de los otros, para derrumbar estructuras mentales oxidadas y paradigmas arcaicos, para encontrarse en la simpatía o en el rechazo de su visión, pero al final para generar un

movimiento desde del ser, que al socializarse empuje y movilice también el sentir y el pensar del colectivo que lo recibe.

La forma autobiográfica se puede considerar como resultado de esa exploración de sí en la cual el autor es el mismo protagonista del relato; es quien estudia y es el objeto de estudio. El hecho de exponer la vida propia viene de atrás y ha tenido centro como género literario; encontramos relatos como, las Confesiones de San Agustín (2010), considerado uno de los primeros registros autobiográficos del género literario. Y así como él, reyes, santos, próceres, filósofos, entre otros, decidieron dejar registro de su vida, obra y pensamiento para la posteridad.

El deseo de dejar ese registro de lo que trastoca y conmueve, ha llevado a muchos artistas a ocuparse de su propia historia. Quiero mencionar a Frida Kahlo, pues en su obra vemos la representación de sus experiencias más intensas y de sus pérdidas más sentidas, que resuenan con las que afectan la vida de cualquier ser humano, marcada siempre por la enfermedad y la muerte.

Pero una cosa es plasmar el propio cuerpo y otra presentar el propio cuerpo escénicamente. Asumir el cuerpo como tópico no es fácil hoy y tampoco era sencillo algunos siglos atrás, ya que, los mitos existentes lo señalaban como algo negativo, como la puerta del pecado y de la muerte, como el contenedor de la enfermedad, como lo indigno, lo sucio y lo inmoral, en resumen: lo que debía esconderse de la vista. Así, el templo del pudor y la decencia ponía al cuerpo en el lugar de lo prohibido y de las sombras, de lo que no debe ser sondeado.

La performance también me ayuda a proponer el cuerpo como escenario de vida, como espejo donde se reflejan todos los acontecimientos que lo atraviesan y le van dando forma e identidad, llevándolo a descubrir todas sus potencialidades, arrojándolo a los límites para conocerse; como lo dice Consuelo Pabón en su texto “Construcciones de cuerpos”:

La pregunta no es por el cuerpo como unidad, ni como forma, ni como organismo. Nos interesa preguntarnos primero por lo que puede un cuerpo, qué fuerzas lo determinan, le dan consistencia, lo construyen. No partimos del cuerpo como identidad fija, como código preestablecido; sino como masa múltiple y cambiante, capaz de construirse, luego de pasar por transformaciones y devenires, dependiente de las fuerzas que lo determinan: fuerzas que afirman o niegan la vida en el sentido nietzscheano. (2002, p. 36)

## 4.2 La verdad propia

Pregunta: – Disculpe, ¿podría definir el arte del performance?

Respuestas: – Un bonche de gente “rarita” que gusta de andar desnuda y gritar consignas izquierdistas sobre el escenario.

(Yuppie gringo en un bar).

– Los artistas de performance son... malos actores. (Un “buen” actor).

– ¿Se refiere a esos liberales decadentes y elitistas que se ocultan detrás del “arte” para pedirle dinero al gobierno? (Político republicano).

– Es una onda muy... muy chida. Te hace... pensar y cagarte de la risa. (Mi sobrino).

– El performance es tanto la antítesis como el antídoto para la alta cultura. (Artista de performance).

– Te responderé con un chiste: ¿Qué obtienes cuando mezclas un cómico con un performer?...

Un chiste que nadie entiende. (Un amigo). (Gómez, 2005, p. 7)

El performance es uno de los escenarios donde el artista hace de su vida íntima y personal una obra de arte, rompiendo los límites entre lo público y lo privado. Entonces todo lo que le acontece y marca su experiencia de vida se verá allí reflejado: el amor, el desamor, la imagen personal, la religión, las estructuras familiares, las violencias sistemáticas, la enfermedad, la muerte. Nos dice Josefina Alcázar (2014) sobre la performance autobiográfica:

En la búsqueda de sí mismos, los artistas de performance realizaron viajes vitales y psíquicos, viajes hacia sí mismos, al encuentro de un pasado no resuelto, hacia un presente abismal o hacia un futuro incierto; trayectos interiores hacia un proceso de construcción de un autorretrato viviente. Partiendo de su cuerpo empezaron a reflexionar sobre la identidad del yo. Algunos optaron por hacer públicas sus preocupaciones privadas. (p. 95)

Este viaje del que nos habla la autora nos muestra la reflexividad de la época acerca de la identidad personal en el arte y el deseo de los artistas de tener conciencia de sí para manifestarse, muchas veces a modo de espejo, las improntas que han dejado en ellos los sucesos vividos, transformando la manera de expresarlos, convirtiendo el cuerpo en el canal consciente de comunicación.

---

Consuelo Pabón (2006) es una de las que se pregunta por las posibilidades del cuerpo y la conciencia de lo que es o puede hacer:

Consideramos que el cuerpo (la vida) es el plano donde se manifiestan todas las fuerzas (políticas, sociales, económicas, eróticas, etc.). Sobre el cuerpo recaen todos los ejercicios de poder que determinan esta época (el llamado biopoder o control sobre la vida). Entonces, el cuerpo es sin lugar a dudas el medio donde se ejercen todos los poderes y por esto mismo, es el lugar privilegiado a través del cual se puede llegar a precipitar una transmutación de los valores de nuestra cultura, es decir, una destrucción a martillazos del yo fascista que existe en cada uno de nosotros, controlando y anestesiando nuestra potencia de vida. (p. 37)

Es entonces ese partir de sí para entender lo común, lo que hace del performance un catalizador de procesos propios, de forma semejante a como ocurre en el teatro experimental, que permite una hibridación entre el actor y el personaje, además es diferente al teatro clásico, que parte de los sucesos de la vida cotidiana no necesariamente vivenciados por el actor. Noelia Báscones (2013) nos dice:

A lo largo del siglo XX, la relación artista-obra-espectador queda profundamente afectada ya que el hecho de “experimentar” a través del cuerpo, conduce al artista a modificar su relación con la imagen (...). En torno a estos planteamientos aparece un nuevo mecanismo para hacer y generar arte desde el punto de vista artista-obra-espectador, consistente en convertir al espectador en partícipe directo de la obra, que, a su vez, se convierte en el propio Performer. Una nueva dimensión espacio-tiempo donde las obras no son creadas para su contemplación sino para la participación en un determinado lugar y en un momento concreto (...). Este concepto de objetos mínimos, industriales y fácilmente reproducibles proviene de la corriente minimalista y del posminimalismo, donde ahora prima el mundo sensorial en el que el espectador experimenta el recorrer espacios escultóricos formando parte de la propia obra. (p. 73)

Es entonces que temas como la enfermedad, como cualquier otro acontecimiento en la vida, se toman como materia para la construcción de propuestas artísticas, pues son esas realidades que

---

atraviesan la existencia del artista o performer, las que empujan a que se decida a «hablar» desde el cuerpo, desde lo que lo conmueve y puede transformarlo.

Guillermo Gómez Peña (2005) en su ensayo En defensa del Arte del Performance nos dice sobre las características del performer lo siguiente:

Aunque en algunas ocasiones nuestro trabajo se sobrepone con el teatro experimental, y muchos de nosotros utilizamos la palabra hablada, stricto sensu, no somos ni actores ni poetas. (Podemos ser actores y poetas temporales, pero nos regimos por otras reglas, y nos sostenemos en una historia diferente.) ... Nosotros también somos cronistas de nuestro tiempo, pero a diferencia de los periodistas o comentaristas sociales, nuestras crónicas tienden a apartarse de la narratividad y a ser polivocales. Si bien utilizamos el humor, no estamos buscando la carcajada como lo hacen nuestros primos los comediantes. Nos interesa más provocar la ambivalencia de la risita nerviosa y melancólica o las sonrisas dolorosas, aunque siempre es bienvenido un estallido ocasional de risa plena. (p. 9)

Provocador, así es el performance, con un lenguaje de significados subjetivos pero que puede ser leído por cualquier persona ya que permite la libertad de la interpretación propia, salir de la ortodoxia de otras áreas y transpolar los códigos generando nuevas formas de expresión y comunicación. Al final, la acción performática y el espectador se conectan por un elemento clave en común, la vida, el movimiento que da origen al performance y contagia al receptor.

#### **4.3 Performance. El arte de lo vivo «el arte del yo»**

En general, el género autobiográfico permite a las personas exhibir su intimidad, exteriorizarla: es un espacio donde lo subjetivo cobra primacía. Los recuerdos, los sentimientos, las vivencias y experiencias son comunicados a los demás. El individualismo es consustancial a la modernidad, de ahí que en esta etapa se dé el auge de la autobiografía, en la que los sujetos hablan de sí mismos, en primera persona, y desvelan a los otros sus pensamientos, su vida y el contexto que los contiene... El arte y la literatura han sido los medios para exteriorizar la intimidad. Las

mayores fuerzas de la vida íntima, las pasiones del corazón, los pensamientos de la mente, las delicias que los sentidos llevan... (Alcázar, 2015).

En el campo de las artes visuales la representación del mundo privado del artista tiene un amplio recorrido, pero es desde las décadas de los años 60's, 70's y 80's en donde el uso del material personal como contenido de la obra artística comenzó su desarrollo hasta establecerse con más fuerza en la década de 1990, cuando la existencia de este tipo de obras sería mucho más extensa y de un mayor interés en el arte contemporáneo, pero no sólo en las artes performáticas sino también en el cine, la televisión y la literatura, dónde las historias «reales» y personales que se daban en narraciones en primera persona, generarían un sinfín de creaciones que afianzarían el desarrollo de esta nueva forma del género autobiográfico.

¿Qué es la intimidad? Desde lo planteado por Pardo (1996), hay un uso descontextualizado de la palabra intimidad, confundiendo con lo privado en términos de propiedad. Dicha traspolarización de significados se debe, según el autor, a las malas interpretaciones que sociólogos y psicólogos realizan, además del discurso planteado en la era de la globalización por los medios televisivos y los realities shows que venden esa parte más oculta e «íntima» de los participantes. Pardo plantea su «teoría frutal de la intimidad»:

La persona sería como un aguacate; la piel exterior sería la publicidad, la capa protectora, brillante aunque algo áspera e indigesta (no en vano ostenta el monopolio de la violencia), que se ve desde fuera y protege el interior; la carne nutritiva y succulenta (siempre a un paso de la corrupción) sería la privacidad, zona de madurez donde los individuos disfrutaban del tesoro de sus propiedades salvaguardadas de la pública voracidad por el derecho que protege su libertad (único ámbito del que, a pesar de los abusos terminológicos; pueden hablar los sociólogos); y la intimidad sería el hueso opaco, macizo, impenetrable, corazón nuclear y semilla germinal que no tiene sabor ni brillo. (1996, p. 4)

Podría decirse entonces que lo íntimo es lo que sostiene desde lo más profundo la existencia, la esencia y lo que define la identidad, lo subconsciente y lo inconsciente, es aquello que, bajo el forzamiento de las capas superiores, el cuerpo, la piel; permite que la realidad de lo que es, salga a la luz cuando se embarca en las experiencias con su cuerpo.

---

## 5 De la necesidad de performar la memoria

Sólo quienes sean capaces de encarnar la utopía serán aptos para el combate decisivo, el de recuperar cuanto de humanidad hayamos perdido.

(Sábato, 1998)

### 5.1 El Arte cómo fuente de sanación

Abordaré el tema del arte como terapia desde el punto de vista de la doctora Lilia Cristina Polo Dowmat (2003), en su tesis doctoral sobre las técnicas del arte y su aplicación terapéutica. En dicho texto, el arte como fuerza expresiva del ser humano parte siempre de la experiencia sensible frente a lo que le acontece a sí mismo o a su entorno, es una herramienta que permite comunicar más allá de las palabras, evocando lo sensitivo y emocional, tocando las fibras del ser, tanto desde el rol de creador como desde el de espectador.

Al ser la materia prima de la creación la vida misma y su esencia y la manera de interactuar con ella, es inevitable hablar de las fibras más íntimas que se tocan en el proceso creativo, yendo desde las alegres y agradables, pasando por las que causan enojo, hasta las dolorosas y tristes. Siendo estas últimas relegadas muchas veces a las zonas oscuras de la memoria para ser olvidadas, pero habiendo otras que, aferradas a una gran herida, permanecen actualizando un suceso del pasado que es difícil de soltar.

Es allí donde el arte ha permitido poder liberar esas emociones y ayudar a cicatrizar las heridas, pues en ese proceso de tomar de la vida misma el insumo para la creación hay que mirarse a sí mismo y reconocerse, recuperando la conciencia de eso que, aunque doloroso, se volvió paisaje y un habitante más de nuestro cotidiano. En palabras de Polo:

Desde siempre el ser humano necesitó dejar huellas de su paso por la existencia; marcas que señalen su fugaz tránsito por la vida; obras que den sentido y sirvan de espejo para mirarse y tener la certeza de que finalmente, existe... No es suficiente pensar cómo, por qué ni para qué o para quién hacer o crear; se impone una reflexión del proceso mismo del acto de pensar o crear. El papel de las y los artistas y sus obras es ser mediadores entre los otros, las otras y sus interrogantes universales. Jorge Kleiman, artista contemporáneo e

investigador de la imagen inconsciente, lo expresa de este modo: «el artista es un adelantado que descubre los espacios del Deseo, conquista terrenos, hace el trabajo para que los demás puedan luego, al observar la obra, recorrer y colonizar un territorio previamente descubierto y pacificado» En pos de esa certeza los y las artistas han emprendido los caminos del arte. Para el resto del mundo, la contemplación de las obras de arte promueve la reflexión sobre los grandes interrogantes de la vida. (2003, p. 10)

La salud es un estado de bienestar y optimización de nuestros sistemas tanto físicos como emocionales y desde las teorías de la autocuración se habla de que las ideas y pautas mentales son las que crean nuestro presente. Según sean esas ideas, asimismo será nuestro estado de salud. Este planteamiento propone entonces que en cada uno hay posibilidades de ruptura o prolongación del malestar, que el cambio de ese diálogo interno carea nuestra realidad aquí y ahora. Según Polo:

Desde hace algunas décadas, el arte comenzó a utilizarse terapéuticamente como rehabilitación, como catarsis y finalmente como un instrumento de autoconocimiento dirigido a personas con necesidades especiales de diversa categoría, como colectivos aquejados de enfermedades psicopatológicas, enfermedades terminales, personas con una problemática social desfavorecida, marginales, o en presidio; personas que utilizan diversas técnicas arte terapéuticas para combatir el estrés y la alienación derivadas de la vida actual; grupos que, a través de estas técnicas, amplían su creatividad favoreciendo respuestas originales en la solución de los múltiples desafíos que les propone su actividad profesional o personal, además de un gran número de aplicaciones sobre múltiples problemas relacionados con la infancia, cuestiones de género o de otras exclusiones. La creación artística nos permite llegar a los sentimientos más secretos, recónditos e inenarrables; jugar con los límites, sobrepasarlos por medio de la fantasía creativa, dialogar con lo real y lo ficticio, hacer un viaje de retorno a los orígenes y volver para contarlos. Ante la pregunta de por qué las personas de todas las sociedades y por sobre toda clase de impedimentos han producido arte, Pichón Rivière responde que es: “[...] una de las formas de preservación que tiene la raza humana. Y, más especialmente para curarse de la locura [...] para evitarla, para prevenir ese terror a

lo desconocido que, en forma de muerte o de locura, acecha permanentemente al hombre”. (2003, p. 11)

Ese espacio de catarsis y espejo que posibilita el arte a quien se encamina en sus quehaceres ha permitido a la ciencia usar sus recursos y elementos para ayudar a tratar las diferentes afectaciones la salud humana; la ciencia y las artes no son tan diferentes pues ambas trabajan con lo humano, ambas han vuelto comerciales sus productos, y también han buscado formas alternativas de creación y producción, procurando, no en todos los casos, el mejoramiento de la calidad de vida. Continuando con Polo (2003):

La creatividad es el proceso personal que da forma a estas imágenes. Está disponible, al alcance de todas las personas, aún aquellas que no tengan conocimientos ni práctica artística. Esta afirmación es recogida por el Arte Terapia que propone un viaje al fondo de nosotros mismos a través de la creación de imágenes plásticas, con la convicción de que en el hacer evocamos el conflicto y al trabajar sobre esa imagen que lo representa, al corregirla, al actuar sobre ella plásticamente, actuamos sobre nosotros mismos modificándonos, transformándonos. (p. 11)

## **5.2 La obra de arte como sanadora de la memoria**

La develación de la intimidad en la obra de arte y más en el performance en donde no hay representaciones ni actuaciones, no hay máscaras, sino por el contrario la más pura sinceridad y desnudez del alma, sirve sobre la escena una entrega a la que el artista se dispone para compartirse con el mundo, para ser observado, accionado, pero también para observarse y accionarse a sí mismo sobre aquello que se está cuestionando en su obra. Osorio (2001) indica que:

La experiencia humana no se agota en el suceso, no puede reducirse la existencia al acontecimiento. El suceso no es el testimonio de lo experimentado, dado que éste en sí mismo carece de permanencia. [...] No obstante, no puede afirmarse que los hechos que sobrevienen en la vida de un sujeto sean transitorios, pues el lenguaje, y su inherente vínculo con la subjetividad, se encargan de otorgarles permanencia. Lo que aquí se afirma es,

entonces, que no es el evento ocurrido el que se hace trascendente en la vida de un sujeto, es la significación de dicho evento, es decir, su carácter de vivencia. (2011, párr. 1)

En la performance el cuerpo se vuelve narrativa significando y resignificando esos que muchas veces la palabra no alcanza, Yeny Leydi Osorio Sánchez en su artículo sobre la labor terapéutica en las narrativas de la intimidad habla sobre como esas áreas del lenguaje en donde permite construir y reconstruir las historias personales llega a puntos en donde ya se escapa a sus recursos, lo que denomina como intimidad, en donde están esas experiencias que son las que justamente se convierten en el material para la creación performática. Por eso, Osorio (2001) indica que:

El hombre participa en su vida de las relaciones que van surgiendo entre lo que acontece, el atravesamiento de este acontecer por la palabra y lo indecible; es decir, entre la experiencia, los grandes esfuerzos del lenguaje -que más bien podrían ser nombrados como grandes creaciones- y los límites a que este mismo lenguaje debe someterse. Apelando a las dos vertientes que guían este texto, puede decirse, entonces, que el ser humano se mueve entre las narrativas que de su propia experiencia crea con su propio lenguaje, y lo que a su palabra escapa, esto es, la intimidad. (párr. 7)

Se convierte entonces el cuerpo el emisor y a la vez el receptáculo de la acción, de una acción que si bien puede ser repetitiva, nunca es la misma y se mueve en espiral, pasando una y otra vez por el las sensaciones y emociones que genera, recibiendo además la información y reacción del entorno donde se ejecuta, en donde la pregunta o motivación inicial recibe respuestas y donde surgen nuevas interrogantes que lleven a un momento catártico consigo mismo, permitiéndose entrar en la herida, tocarla, entenderla, logrando ver al mismo tiempo, desde afuera y desde adentro todos sus matices y poniéndonos en el lugar de la conciencia sobre eso y permitiéndonos manipularla, transformarla, dando el poder de decidir el cómo asumir desde ese momento el suceso acontecido, para resarcir y trascender o para aceptar y entender esa vivencia como parte de lo que escribe la historia personal, logrando la cicatrización y la ampliación de la conciencia de sí.

---

Si bien en el mundo de arte no hay verdades absolutas, ni reglas que determinen si es funcional o no su ejercicio, el artista en esa amplia posibilidad asume cómo abordar el proceso creativo: como un acto de denuncia, como mero espectáculo, como un medio de información, como una invitación a la reflexión o como un proceso que le permita entenderse un poco más y entender su lugar en el mundo.

El cuerpo ofrece un alfabeto dócil para una semántica ambigua y suele exhibir el alma por medio de una retórica foliada que superpone diferentes planos de significación: lo personal aparece marcado por las matrices culturales y por las modas históricas...

Cabría hablar, en este contexto, de la memoria del cuerpo, incluyendo en esa facultad las virtudes y falencias del olvido. Es probable que el cuerpo olvide más las etapas de su historia que los mitos fundacionales de su prehistoria. Ese cuerpo de Antígona devorado por el deber interior o esa conciencia hamletiana, una pura duda que se apodera del cuerpo danés y principesco inventado por un inglés, reviven cada vez algún rudimento del alma occidental inventada por Platón...

Dado que el sujeto contemporáneo ha llevado tan lejos el saber de su no saber, parece una exageración pedir al cuerpo que diga lo que el alma se ha resignado ya a ignorar sobre si misma... El cuerpo como los actores, interpreta físicamente las incógnitas, las hace visibles. De él cabe afirmar lo que Heráclito comprendió en el Oráculo de Delfos: ni dice ni oculta, sólo significa (Schnaith, 1991).

## 6 Recopilación

### 6.1 Método de trabajo artístico empleado

- Encuentros para indagar en el repertorio y archivo de las mujeres de mi familia materna. (entrevistas, escritura, dibujo, autobiografía)
- Experimentaciones con el cuerpo y el material en espacios públicos y privados.
- Asentamiento de hallazgos
- Presentación de imagen final o performance.

La pregunta por el repertorio personal y compartido con las mujeres de mi familia materna se actualiza al hacer arepas con mi hija de seis años en la cotidianidad de mis días. Decidí trasladarlo a la poética de la escena por la necesidad de encontrarme y reflejar: hacer arepas es mi imagen del acto de amor que resiste a las adversidades. En mi cocina me asaltan las dudas por mi ancestralidad, por las memorias en los dedos y en las manos, en el olor de azar la masa, lo recuerdo como recuerdo que repito una acción aprendida que nadie me enseñó formalmente. Entonces persiste la pregunta por lo que pueden transferir los cuerpos entre sí, ¿cómo llega esa información a mis manos?

El performance me permite hacer una revisión en mi cuerpo-espacio del hábito de hacer arepas, que nos une entre mujeres a pesar de las diferentes historias. Tomo la repetición instaurada de manera inconsciente por la repetición transgeneracional y decido hacerla consiente pasándola por el formato de repetición intencional que permite el performance.

**6.1.1 Exploración: AbraZar. Universidad de Antioquia. Facultad de Artes. Marzo 1 de 2024  
3:30pm.**

Elementos:

- 10 velones blancos
- Plástico negro rectangular
- 6 kilos de harina de arepa marca PAN
- Una ponchera roja con 11 litros de agua

- Dos candelas o encendedores.

Jueves 28 febrero. 20:30. Estoy en casa frente al espejo, dibujándome las historias de dolor de las mujeres de mi familia materna sobre el cuerpo. Mis hijos se unen a ponerle color a los dibujos en el cuero de mamá y al día siguiente, en la noche, seguimos dibujando. Solo yo sé qué significado tiene cada dibujo. Muchas casas en los pies, muchos corazones en el pecho.

Es viernes 1 de marzo. 7:10. Desde que me levanto pongo la emisora en am que es característica de esa Jennifer-niña que vivió con varias de sus tías y con su abuela, esa niña que madrugaba a hacer tamales con su tía, la innombrable. La emisora cantaba: “¿cómo amaneció Medellín, como amaneció?” De ahí para allá el locutor con su voz peculiar informaba las más descriptivas y terroríficas noticias de Medellín: muerte, asesinatos, robos, delincuencia, feminicidios, homofobia. Así hacía Jennifer-niña las arepas de los tamales a las cuatro de la mañana para su tía la innombrable.

11:30. Se sobreponen Jennifer-mamá, Jennifer-estudiante, Jennifer-emprendedora, Jennifer-trabajadora... Con los últimos retoques estoy lista para salir a la experimentación.

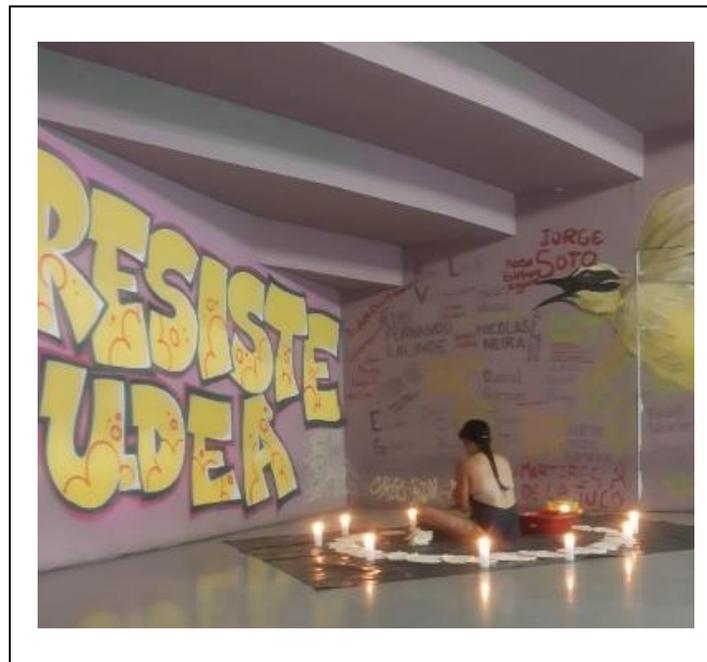
2:30. Llego con un compañero cuidador y con mi hija a terminar el maquillaje y a revisar el espacio solicitado previamente para la acción en la Facultad de Artes.

3:30. Sobre el plástico negro instalo un círculo con las 10 veladoras blancas, en el centro, la ponchera roja con agua y las seis bolsas de harina, la candela debajo del plástico.

**Figura 1**  
*Fotografía 1*



**Figura 2**  
*Fotografía 2*



---

Continúo mojando todo el plástico con el agua, me arrodillo en el centro y uno a uno voy destapando las bolsas de harina de maíz y se va formando un montón. Lo abro en el centro y voy agregando agua poco a poco, MEZCLO, AGREGO AGUA, MEZCLO, AGREGO AGUA, MEZCLO. Aparece la repetición. Hasta que siento el punto de la mezcla y comienzo a AMASAR Y AMASAR Y AMASAR Y AMASAR, atrapando el agua para que no se me vuele, nunca había amasado tanta cantidad, implico todo mi cuerpo... se van involucrando mis piernas, mis rodillas, mi pecho, mi sudor. Lista la masa.

Me enjuago las rodillas y los antebrazos en la ponchera. Me seco en mi calzón, me pongo de pie y tomo el encendedor para prender las velas una a una, ENCIENDO, ME DESPLAZO, ENCIENDO, ME DESPLAZO, ENCIENDO, ME DESPLAZO, dibujando el círculo. Me siento de nuevo, deposito la masa en mis piernas, tomo un trozo y comienzo a hacer arepas, a transferir mis huellas a los círculos de maíz, a pasar mis dedos portadores de historias por la masa de harina. Todo el tiempo el calor y el fuego de las veladoras acompañan la acción como lo hace la hoguera en la que se asan las arepas.

Dispongo las arepas en círculo también, yo me encuentro en el centro. Quería taparme de pies a cabeza con las arepas crudas, inicio poniendo unas en los pies, las voy uniendo con un poco de agua, pongo unas cuatro y me doy cuenta que no voy a lograr taparme completamente con ellas para alcanzar la imagen de refugio que quiero. Aun así, siento ese refugio, experimento la sensación que estoy persiguiendo: refugio pa' sanarme los dolores y las ausencias, pa' abrazarme con el olor de las mujeres de mi familia, pa' abrazarme con ese repertorio que emana amor. Decido sentarme e iniciar de nuevo a cubrirme para explorar posiciones y órdenes de la acción. Decido terminar pronto, aunque me siento muy cómoda. Logro sentir el abrazo y el apapacho cuando me cubro con todas las arepas quedando solo mis brazos descubiertos. Me quiero quedar allí, pero por alguna razón, no me lo permito y termino con la acción.

Puedo decir que sentí el calor y el abrazo de mi madre. Me sentí plácida, reconfortada. El olor, el gusto, el oído, la vista, el tacto se entregaron a una sensación de abrigo, de placer, de gusto. Me quedé un rato y como siempre tuve miedo de quedarme más, de no permitirme el mimo, la pausa, el no hacer nada. Quedé con la sensación de que no me di el tiempo que necesitaba, sino el que pensaba que estaba permitido para no molestar. Emergen las preguntas por la seguridad del afecto y mis resistencias aprendidas.

## 6.2 Experimentación: AbraZar. Plazuela San Ignacio. 8 de la noche 8 de marzo de 2024

4:30. Compro de la harina de maíz, me encuentro con otras performers que van a experimentar sus acciones, reconozco el espacio para instalarme luego en él.

17:30. Trazos sobre la piel: inicio con las imágenes en mi cuerpo, recuerdos con las mujeres de mi familia materna. Invito a mis compañeras a trazar sobre mi piel las imágenes que cada una tiene con las mujeres de su familia. La idea es llenar todo mi cuerpo de imágenes.

18:30. Para este encuentro reemplazamos el elemento de la ponchera roja por una olla grande de orejas, con el fin de hacer más alusión a la cocina y sus utensilios. Disponemos el espacio con los mismos elementos: el plástico negro y los 10 velones.

20:00. Me instalo con ayuda de una cuidadora, tomo un recipiente pequeño de plástico comienzo a tirar agua al plástico para humedecerlo todo. Me arrodillo. Comienzo a romper las bolsas de harina y a poner su contenido uno sobre otro frente de mí, encima del plástico, mi compañera se involucra a romper las bolsas de harina y me ayuda a humectarla, y así, vamos amansando mientras conversamos de nuestras madres, ella me confía que no sabe hacer arepas. Le enseño, pero ella encuentra otra manera: “Mi mamá las hacía así, pero yo no aprendí”. Dice que no aprendió, pero ahora logra encontrar el gesto. Variaciones del repertorio entre familias, alteraciones de las repeticiones en los ciclos de la espiral.

Yo continúo amasando con mis rodillas, mis manos y mis brazos, metiéndole pecho y amor, siento vigorosidad en la acción de AMASAR Y AMASAR Y AMASAR ... Siento muy mío lo que hago, todo el tiempo RECOJO Y VUELVO A RECOJER los trozos de masa que se escapan de la gran bola de masa amarilla. Al terminar de amasar me enjuago manos y piernas en la olla y me seco los dedos en los calzones para tomar el encendedor y PRENDER FUEGO, PRENDER FUEGO Y PRENDER FUEGO, a cada una de las veladoras. Me siento en el centro cargando la masa entre mis piernas, tomo un trozo de masa para hacer la primera arepa, pero no logro armarla, falta AMASAR MÁS. Me arrodillo para AMASAR DE NUEVO con todo mi cuerpo. Tomo un trozo nuevo de masa y comienzo a ARMAR CADA AREPA con todos los dedos de mis manos, dejando a conciencia mis huellas en la masa. Visualizo las manos de mi mamá como enmarcadas, sus manos haciendo la magia, las mueve como si bailaran y saltaran, y así van apareciendo las arepas de entre sus dedos.

En desorden, una a una, voy PONIENDO UNA AREPA JUNTO A CADA VELADORA hasta rodearme. Una de las transeúntes, una mujer de unos 50 años, se me queda viendo de frente y nos miramos. Le pregunto: ¿usted también hace arepas en su casa? Dice que sí, nos sonreímos y yo continúo armando arepas. Otra mujer rubia, delgada, de piel blanca, se lanza encima de mí en un abrazo y prueba la masa, le digo que no tiene ni sal ni mantequilla, que es con lo que yo les pongo más sabor (a veces también con unas semillas ajonjolí), ella sonríe y se marcha. Siento que pudimos refugiarnos ambas en el arrullo del quehacer de las arepas.

Hago la última arepa que forma el círculo y la siguiente arepa la dispongo sobre mi pie derecho y así, una a una, hasta acabar la masa e irme cubriendo desde los pies, hacia las rodillas, los muslos, el sexo, el vientre, las tetas, el pecho, el brazo izquierdo, la cara, la cabeza y allí muchas manos conocidas y desconocidas entran a ayudarme a completar mi abrazo con las arepas y mantienen las velas encendidas todo el tiempo. Ahí quedo, sepultada por mi abrazo de arepas, por el olor a masa. Aunque esta vez el rostro no queda cubierto totalmente, todo el cuerpo sí y me siento bien. Me concentro en el peso de la masa y en mi presencia para evitar pensar en el frío de la noche. Como se trata de una fecha de manifestaciones, durante toda la acción escucho de fondo una misa que intenta exorcizar a las mujeres marchantes y a las artistas presentes. Muy cerca de mí, peleas, gritos, protestas, risas, reclamos, y eso me regresa a muchos episodios de mi vida cuando la precariedad se mezclaba con la violencia y los balazos nos hacían no mirar afuera. Tuve miedo de la guerra en la que hemos crecido y de las formas que esa guerra toma para sobrevivir.

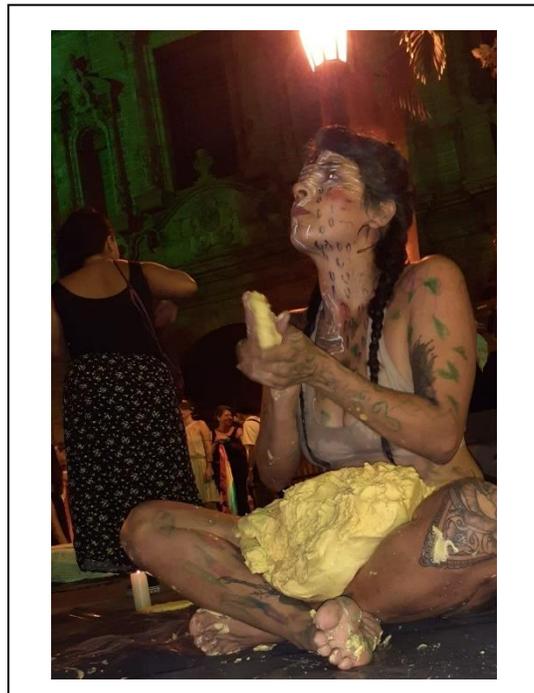
Notas: durante todo el proceso de armar arepas y de pegarlas al cuerpo es indispensable **HUMEDECERSE CONSTANTEMENTE LAS MANOS** para que la masa no se pegue.

- Preguntas y acciones para la exploración. Marzo 17. 2024
- ¿Cómo hacer un abrigo con hacer las arepas?
- Marcar. Dibujar las huellas que dejo en las arepas con tinta de remolacha.
- Perseguir el rostro de mi madre en las arepas como lo hago en la memoria, dibujarlo con tinta de remolacha.
- Entrevistar a mi abuela y tías e invitarlas a hacer arepas. Marcar las huellas de cada una. Hablar de las huellas.

**Figura 3**  
*Fotografía 3*



**Figura 4**  
*Fotografía 4*



## 6.3 Hallazgos

### 6.3.1 Entrevista uno. Abuela. Bello, Antioquia

Martes 12 de marzo: le pedí a mi hermana el número mi tía-madrina para hablarle por WhatsApp e ir a su casa donde vive actualmente mi abuela, respondió que justo se estaba quedando allí también mi hermana Pancha, así que me dispuse a ir con mis hijos con mayor intención para provocar un encuentro entre todos que no nos vemos con nada de frecuencia.

Jueves 14 de marzo: Salí de mi casa después del mediodía y tomamos el transporte público para ir al norte de la ciudad de Medellín, siempre se me dificultad recordar la casa de mi tía, hace unos años atrás que no iba. Llegamos a la puerta y nos recibe mi primo de unos 25 años nos abre la puerta y me dice que no está mi abuela y mi tía no había llegado de hacer unas diligencias. Nos sentamos y tomamos algo mientras yo me disponía a revisar las preguntas que había formulado para hacerles a ellas y a llamar avisando a mi abuela que estaba cerca del lugar para que volviera a casa.

Así, unos minutos largos después, llegó mi abuela con una amiga más joven que ella, mi abuela con más años en su cuerpo, en su aura. Mi abuela me contó cómo somos producto del desamor.

Decreto que no necesitamos el amor de nadie antes que el de nosotros mismos. El amor no está afuera, por eso la amaso y me la como, me como mi amor, me lleno yo de amor, yo estoy hecha con amor, estoy hecha de amor a pesar de las agresiones y el maltrato que también he tenido que atravesar como mujer de esta familia y esta cultura. Siguiendo:

Yo: ¿A quién recuerdas de tu familia haciendo arepas?

Abuela: A mi mamá

Amiga-abuela: Yo me acuerdo esas arepas que hacíamos nosotros... y en cayana.

Yo: ¿En qué?

Amiga-abuela: Eso es una cosa de barro así (enseñando redondez con las manos) y nosotros hacíamos unas arepas así, pero a mano (muestra con las manos), pero meras arepas, y las poníamos ahí. Esa arepa sabía deliciosa con la mantequilla.

Yo: Encima del fuego

Amiga-abuela: En carbón de leña, de carbón.

Yo: Mita, y ¿usted que se acuerda de su mamá?

Abuela: Vea, por ejemplo, yo me acuerdo cuando estaba pequeña, nosotros vivimos en una vereda.

Yo: ¿Que se llamaba cómo?

Abuela: No me acuerdo, el pueblo se llamaba Hispania, la vereda era del padrino mío, toes el fogón allá era de... cómo le dijera yo.

Amiga-abuela: Como de barro

Abuela: Sí, así... (mostrando la con manos)

Amiga-abuela: Eso lo hacían de barro, los jogones.

Abuela: Sí, hacían una cosa de madera y lo llenaban de barro y hacían la cocina.

Amiga-abuela: Pero meros fogones.

Abuela: Ji...

Hija: Ma', ¿los puedo grabar?

Hijo: Ma... Mami... Mami... (Jeringonza)

Abuela: Toes mi mamá compraba el maíz, pues mi papá, y hacían arepas de ...

Amiga-abuela: ¿De mote?

Amiga-abuela: Ahí las arepas de mote son deliciosas

Abuela: Arepas de... de... ¿cómo se llama eso? De harina, pues no de harina sino de masa, ellos molían en una máquina, ese coso, ese maíz lo molían en una máquina.

Amiga-abuela: Desde las cuatro de la mañana lo hacían levantar a uno...

Abuela: Je..., bueno, se hacían las arepas ahí y las redondas en una parrilla (mostrando siempre con sus manos) esa era la arepa.

Amiga-abuela: Ahora años no nos faltaba la arepita para el almuerzo, ¿la arepa redonda?

Abuela: Je... bueno.

Amiga-abuela: O con frijoles o con...

Abuela: Ya cuando nos pasamos pal pueblo, ya mi mamá las hacía en otro fogoncito, también así, pero era más pequeño el que tenía allá, también compraban el maíz y lo cocinaban y lo molían y hacia las arepas.

Yo: ¿Las hacía su mamá a mano?

Abuela: A mano, a mano.

Amiga-abuela: Pero es que, con nosotros, vea meras arepas, entonces ya las ponías así y las tirábamos a la cayana.

Yo: Y, ¿usted desde cuándo empezó a hacer arepas mita?

Abuela: ¿Yo? Desde que me casé.

Yo: ¿A los cuantos años?

Abuela: Cuando me casé yo hacía las arepas en mi casa.

Amiga-abuela: Y nosotros empezamos a cocer desde los siete años arepas y sabíamos, y si no, con un perrero nos daban.

Yo: Si no lo hacían bien.

Amiga-abuela: (asiente con la cabeza) Ay..., mi mamá nos daba con perreros a nosotros.

Yo: Y ¿qué es eso?

Amiga-abuela: Eso es una cosa con la que le dan a los caballos (muestra el largo con el brazo).

Abuela: Es un juguete grande.

Amiga-abuela: Heridas eran las que nos sacaban a nosotros si no hacíamos caso, se levantaba ella y si no teníamos el maíz ya molido y arepas ya en el fogón... (En voz baja) A nosotros nos pegaban muy duro.

Abuela: Es que en esa época uno respetaba mucho los padres, los respetaba y si no... y si uno hacía algo mal hecho, ayyy, la pela que le pegaban a uno.

Amiga-abuela: Yo creo doña margarita...

Yo: ¿Mita como hacía usted las arepas?

Abuela: así, a mano.

Yo: Pero ¿con maíz o con harina?

Abuela: A veces con maíz y otras con harina.

Amiga-abuela: Nosotros la hacíamos con masa, con maíz.

Abuela: Claro es mejor la arepa de maíz, sabe más bueno que la de la harina.

Amiga-abuela: Claro, es que la de harina no.

Yo: ¿Y usted les enseñó a sus hijas a hacer arepas?

Abuela: Claro que sí.

Yo: ¿O ellas aprendieron?

Abuela: Viéndome a mí, aprendieron ellas.

Amiga-abuela: Vea, donde tuviera masa aquí, yo sería capaz de hacer una arepa de esas pa' mostrársela a ella.

Yo: De esas grandotas.

Amiga-abuela: Meras arepas.

Abuela: Pero esas arepas, la cayana era una cosa de barro.

Amiga-abuela: Ay, pero esas arepas quedaban deliciosas ahí.

Abuela: Entonces, y las arepas que uno hacia ahí no se quemaba.

Amiga-abuela: No, uno las volteaba con un cuchillo.

Yo: Y qué marca, cuando salió la marca de harinas, ¿se acuerdan de la marca de harina?

Abuela: No me acuerdo

Amiga-abuela: ¿No era esa harina PAN?

Abuela: ...Ah, harina PAN

Amiga-abuela: porque la harina PAN hace tiempo existe.

Abuela: Sí.

Amiga-abuela: Y también esta otra harina, esa harina con que hacían natilla también.

Abuela: También hacíamos arepas de chόcolo.

Amiga-abuela: Ay, sí.

Abuela: El maíz que no secaba, entonces se hacían las arepas, ricas esas arepas de chόcolo.

Amiga-abuela: Tan ricas esas arepas de chόcolo también que hacían.

Yo: ¿Y con qué se comían la arepa, mita, cuando vivía con su mamá?

Amiga-abuela: Con quesito.

Abuela: Con quesito, con huevito.

Amiga-abuela: Más que todo con quesito

Abuela: O sola.

Amiga-abuela: Yo me acuerdo también doña cuando comenzó a venir la olla presión. Ay.

Abuela: Cómo le parece que yo estando recién casada, yo vivía en Manrique, trabaja de noche, toes la ignorancia de uno. Yo un día eh... tenía la olla a presión, la pequeña y... tenía un fogoncito de petróleo de dos puestos, toces en un lado tenía unos frijoles y el otro lado tenía el arroz... yo soy tan bruta, tan animal que pa' que isque estuviera ligero: porque tenía que ir a trabajar... yo... no sé qué fue lo que pasó... ah... le puse a la válvula un trapo.

Yo: ¡Ah, juemadre!

Abuela: Oiga, y ¿sabe qué pasó?, se me estalló esa olla.

Amiga-abuela: Menos mal no se quemó.

Abuela: ¿Qué?...

Amiga-abuela: ¿La quemó?

Abuela: Sí, señora, yo... yo estaba en un primer piso y se estalló esa olla y me mandó como de aquí allá, al patio allá, allá salí, él me encontró inconsciente, porque al estallido, él se levantó y yo estaba tirada allá entonces me llevó a Policlínica toda quemada, toda quemada, la cara, entonces me llevó a la policlínica ,allá me hicieron un lavado me echaron un poco de cremas, y bueno, pero ah, esos vidrios del segundo piso quedaron así...

Amiga-abuela: Yo estaba era pitando un ojo y el ojo quedó pegado del techo.

Yo: Mmmm (con horror)

Amiga-abuela: Risas

Abuela: Qué brutalidad tan grande la que yo cometí...

Yo: Usted no sabía, mita

Amiga-abuela: No sabía.

Abuela: No sabía nada.

Amiga-abuela: Porque yo sí me acuerdo que mi mamá nos enseñó a nosotros que trapos no se le ponían a la olla

Abuela: Yo si...

Amiga-abuela: a mí, ¿sabe por qué se me estalló una olla?, porque me acosté a dormir y no me volví a acordar de la olla, cuando yo oí con la explosión, está pitando un ojo a allá donde mi mamá, eso era de mucho alimento, y el ojo quedó pegado del techo y la pata rompió el techo.

Abuela: Sí, eso rompe el techo y queda así. (Entrevista uno, comunicación personal, 14 de marzo, 2024)

### 6.3.2 Entrevista dos. Tía Pacha. Bello, Antioquia

Yo: ¿A quién recuerda de su familia haciendo arepas?

Tía Pacha: A mis hermanas mayores y a mi mamá

Yo: Y ¿qué hacían, como las hacían?

Tía Pacha: Molían, cocinaban el maíz, olían y de ahí hacían las arepas.

Yo: Y ¿usted como hace las arepas? Cuénteme.

Tía Pacha: Ah, no, yo no muelo, yo compro Promasa y le hecho agua, mantequilla, sal y hago las arepas.

Yo: ¿Promasa?

Tía Pacha: O Rica-pan, Arepa-pan..., osea eso lo más rapidito..., harina precocida.

Yo: ¿Y a usted le enseñó su mamá, mamita, a hacer arepas?

Tía Pacha: No. Yo viendo aprendí, mirando como las hacían. Si mamá muchas veces hacía arepas, mis hermanas mayores, entonces uno aprende.

Yo: Y ¿usted les enseñó a sus hijas?

Tía Pacha: Claro, yo les enseñé a mis hijas y hasta a mis nietas a hacer arepas y hasta al marido a hacer arepas.

Yo: y ¿Cómo se comían las arepas tía, con qué?

Tía Pacha: Con quesito y mantequilla y chocolate.

Yo: ¿En la casa, cuando se hacían arepas era porque no había más que hacer o porque querían hacer las arepas en la casa?

Tía Pacha: Porque las arepas de la casa son mejores que las que venden en la calle.

Yo: Ay, sí. Igual mi hija, hace arepas. ¿Cierto?

Hija: Sí, yo prefiero las que hago en casa, que no me gustan casi las que compran.

Tía Pacha: Es que uno hace arepas cuando tiene tiempo, porque cuando tiene que ir a trabajar y tiene que despachar gente tiene que comprarlas porque que más hace, aunque si me levanto temprano hago arepas, pero si me coge el día, ahhhh, las de la tienda, ya por no dejar las de la tienda.

Yo: Y ¿a usted le tocó su abuelita, le tocó ver a su abuelita viva?

Tía Pacha: No, (moviendo la cabeza) tenía yo un año cuando murió, entonces no me tocó verla. (Entrevista dos, comunicación personal, 14 de marzo, 2024)

### **6.3.3 Entrevista tres. Mi hija de 6 años. Caldas, Antioquia. Sábado 23 de marzo de 2024**

Yo: ¿Quién te enseñó a hacer arepas?

Mi hija: Mi mamá y yo también, viendo, pero a mí normalmente me gusta más es hacer figuritas, todo eso, ósea, es mi diseño de arepas.

Yo: ¿A quién recuerdas haciendo arepas?

Mi hija: A mi mamá.

Yo: ¿Cómo es tu receta para hacer arepas?

Mi hija: Es comprar arepas harina de ¿cómo era que se llamaba? de maíz... échale un poquito de agua caliente, échale agua, amásala, déjala reposando y después amásala más... y entonces ya empezamos a hacer arepas, y mi mamá a hacer las primeras y yo también hago, pero de diseñitos, a mí me gusta más, por ejemplo, esta mañana hicimos y yo hice una con lechuza y una con huellas.

Yo: ¿Y con qué te comes las arepas?

Mi hija: Con mantequilla, a veces con quesito, con queso crema, con sal...

Yo: ¿Cuál te gusta más?

Mi hija: La mantequilla y el queso crema y el quesito, todas.

Yo: ¿Y tus diseños de tus arepas, de dónde los sacas, como los creas?

Mi hija: Eh..., no..., lo creo con utensilios que tengo ahí en la cocina y me imagino lo que voy a hacer y listo.

Yo: ¿Qué es lo que no te gusta de hacer arepas?

Mi hija: ...Ah, que hay que dejarlo en repo, no me gusta esperar.

Yo: ¿Y lo que más te gusta?

Mi hija: Que es muy divertido hacerlas. (Entrevista dos, comunicación personal, 23 de marzo, 2024)

### **6.4 Experimentación con las arepas. Marcando mis huellas. Mi casa. Caldas, Antioquia**

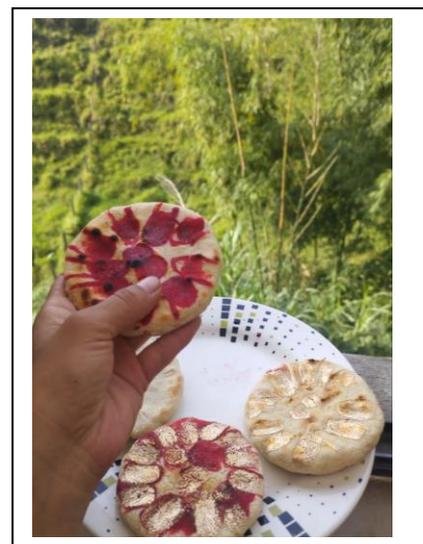
### 6.4.1 Huellas

Las arepas han dejado huellas de amor en mí y yo dejo en ellas también las mías.

Armé cuatro arepas un poco más pequeñas y gruesas que las anteriores, esta vez puse más atención a las huellas que iba plasmando al armarla, tomé un pincel con tinta de color rojo y polvo de oro para resaltar mis huellas sobre las arepas antes de asarlas. Después de asarlas pasé a coserlas entre sí para unir las con hilo y aguja, buscando experimentar con la resistencia del material crudo y cosido para lograr construirme un abrigo, una manta, una ruana que me cobija.

Paradójicamente, hablar de la historia de las mujeres de mi familia es hablar de mujeres calladas, que criaron a sus hijos e hijas en la cocina de sus casas al servicio de los demás. Hablar de lo difícil que es ser mujer, de sacrificios impuestos, de dependencia con los hombres que siempre se fijan solo en tu entrepierna. Las huellas de mi historia familiar son de golpes de mujeres que nunca nos daban amor y a quienes les costaba demasiado la vida. Huellas de guerra, de competencia, de reclamos, de silencios cómplices con la violencia doméstica, física y sexual; huellas de muerte.

**Figura 5**  
*Fotografía 5*



## 6.5 Retratos de mamá con tinta de remolacha

Compré, cociné, rayé y estrujé una remolacha. Le saqué la tinta para pintar el rostro de mi madre sobre las arepas. Hoy supe que quería trabajarles, llevan varios días en la nevera, casi ocho. Son las 7:18 de la mañana, hoy sábado 6 de abril de 2024, en medio de este trabajo he tenido que llorar en silencio, mordiendo mi camisa para no espantar a mis hijos con el llanto, lloro con un gran llanto que me abre el pecho. Mamá. Me duele mucho aún sumergirme en este recordar y transformar, en este reconocimiento como mujer de mi familia, como cuerpo nemónico.

Desde que estaba preparando la tinta de la remolacha la tenía presente siempre en casa paso, recuerdo muy poco de mamá, de lo que hacía con ella o de cómo me acariciaba, no sé si me abrazaba o me decía de alguna forma en especial, no sé cómo la deba recordar ahora que soy madre y dimensionó el peso de su amor y las dificultades de estar y de ser.

Armé cinco arepas para iniciar, tres medianas y dos de tamaño estándar, con un poco de curiosidad de cómo se vería cuando la pintara, tenía un poco de temor de que no fuera ella a quien estaba pintando. No tuve que hacer mucho esfuerzo para recordar su rostro, ni siquiera cerrar los ojos o hacer memoria.

Arepa-rostro 1: con un pincel muy delgado comencé dibujando los ojos, es lo primero que hago cuando dibujo rostros como pasatiempo, continué con la nariz, la de mamá es achatada, dibujé sus crespos..., (suspiro) me di cuenta de que siempre en mis garabatos, mis cuadernos, apuntes... yo dibujo espirales que se parecen a sus crespos, espirales de todos los tamaños. Dibujé sus marcadas ojeras, que heredé.

Arepa-rostro 2: Añadí un poco de espesante a la tinta para un mejor delineado, utilicé cúrcuma, en lugar de Triguisar o colorante artificial que es lo que utilizaban mis tías, mamá y abuela. En este rostro quedaron igual de divinos los crespos que no van más abajo de las orejas, mamá siempre fue de cabello corto o al menos el tiempo que yo la conocí, motilada como un hombre según dicen, mamá nunca usaba maquillaje o vestido. Esta rebeldía contra la heteronorma que uniformó a las mujeres en aspecto y comportamiento, terminó por costarle la vida.

**Figura 6**  
*Fotografía 6*



---

## 7 AMASANAR

### 7.1 Presentación AMASANAR. Mis huellas como abrigo

14:00 encuentro con mi hermana en la universidad de Antioquia, hablamos un poco de lo que fue el proceso y darla algunas indicaciones de su compañía durante la acción de performance habiéndole enviado previamente mi proyecto de grado para que entendiera un poco de que le estaba hablando.

15:00 encuentro en un aula de la facultad de artes con mi asesora para hacer un calentamiento previo y una preparación de la acción.

Elementos para la acción:

- Plástico negro redondo
- Olla de aluminio de orejas con agua
- Olla de aluminio de orejas con harina de maíz
- 9 velones pequeños blancos de todas las experimentaciones
- 1 encendedor
- 3 pinceles de punta fina
- Coca con tinta de remolacha
- Vestuario íntimo color melón
- Bafle con emisora am. (la voz de Colombia)

16:00 La acción inició con la música de la am La Voz de Colombia, en el corredor de la facultad de artes. Al inicio parece casi imposible la mezcla del agua y la harina y me parece de lo más lindo como se transforma el elemento.

Para llegar a esta imagen o permitir el encuentro con esta performance fueron necesarias otras experimentaciones previas que me ayudaron a definir detalles técnicos para la instalación sobre todos con los elementos que se utilizan, buscando estar siempre desde la organicidad de la pregunta o de título de la acción “MIS HUELLA COMO ABRIGO” concepto que también se me hace

necesario evidenciarlo más en la brusquedad de mi imagen de útero, de nicho, de un nuevo nacimiento.

Paciencia. Repetición. Huellas. Trenzar. Repasar. Hilar. Recordar. Amasar. Fuerza. Berraquera. Pena. Perseverancia. Mujer. Pasar por el cuerpo. Presencia. Reconocer. Ser. nacer. Permitirse. Expresarse. Verse. Espejarse. Enajenarse.

La nostalgia como fiesta colectiva, sentí la compañía y presencia de amor en un acto de mi cotidianidad que fue abrazo por cada uno de los asistentes desde su recuerdo, la memoria colectiva se hizo presente en la naturalidad de la acción.

Yo pensé que iba para allí y por ahí era y resulta que tengo estas nuevas preguntas: ¿Hacia dónde puede crecer esta investigación?, ¿La puedo volver a hacer?, ¿En qué estado quedo el proceso?

Pasar de hábito traumático a una repetición consiente potenciadora de cambio.

La memoria como algo vivo y potencialmente transformador que se mantiene y puede actualizarse o traerse al presente de nuevas formas.

La performance como la forma más adecuada para pasar de la repetición inconsciente y muchas veces traumática a una repetición consiente y potenciadora del cambio.

Hoy es un día que siento el final de un proceso en un lugar e inicio de muchos otros lugares. Hoy me siento orgullosa de mí y de mi familia, de la sangre, de la putativa, la impuesta, la que yo elegí y las que he dejado atrás en otras historias.

Amasnar es la acción que me permite verme en la completud de mi ser. Recuerdo mucho el día en el que iba vestida a la ceremonia de mis grados del colegio con coraje y felicidad. Ya mi madre no estaba hace años. Yo sola me representaba.

Siento que estoy *Amasando* la historia de las mujeres de mi familia, permitiéndola pasar por mi ser artista para reconocerme en ella, ... siendo una artista con esta historia de vida que llevo en mi maleta con nueve bolsas de harina de maíz, con dos ollas de metal con orejas, nueve velones... llevo una candela. Una coca con tinta de la remolacha que cociné, rallé y exprimí en casa... llevo un plástico circular y unas prendas íntimas y delicadas color melón.

Es un día de sentir raro, de melancolía que no deja nombrarse melancolía, de una tristeza que no alcanza una décima y de una alegría o sonrisa que apenas se dibuja en los ojos, días de lluvia, mucha lluvia, calles húmedas y melancolías mojadas que no están, las gentes que no están

---

conformes están inquietas están insatisfechas... yo soy una de esas gentes que no sabe acomodarse muchas veces en los sentires que la habitan. Me cuesta nombrarme.

- Trasladar las cosas.
- Habitar el espacio y la cuerpa.
- Juntar los ingredientes.
- Amasar.
- Prender las velas.
- Armar. Armar. Armar. Armar. Armar. Armar. Armar. Armar. Armar. Armar.
- Formar los círculos y las espirales.
- Dibujar a mamá.
- Armar. Amar. Amar. Dibujar. Dibujar. Dibujar. dibujar. Dibujar. Plasmar. Recordar con todos los dedos.

El resultado de esta experimentación me permite encontrar e instalar nuevas imágenes en el repertorio de las mujeres de mi familia. Más que sentir que sane y que acepto la crueldad con la que ha sido entregado mi legado familiar es permitirme asumirlo y tomarlo en las manos, en el taller, en las tripas, en la creación misma donde yo decido que hacer con él... y decido cosas, instalarlo en mi necesidad creativa. La pulsión de mi vida misma llevada a la escena me lleno de vigor, ganas y valentía para asumirme como artista dueña de una historia y de herramientas creativas para seguir pulsando. Encontrarme en otro escenario con mi hermana nos permitió de nuevo reconocernos sin necesidad de hablar.

## 7.2 Evidencia visual

### Figura 7

*Evidencia visual 1*



Figura 8

*Evidencia visual 2*



**Figura 9**  
*Evidencia visual 3*



**Figura 10**  
*Evidencia visual 4*



**Figura 11**  
*Evidencia visual 5*



**Figura 12**  
*Evidencia visual 6*



---

## 8 Conclusiones

Como en la migración, en la maleta cada uno de nosotros se lleva su memoria, sus ingredientes, sus preparaciones y se lleva también aquellos elementos de su memoria sensorial que le son más importantes.

(Loaiza, 2023)

Soy la hija del medio. La segunda mujer para mi mamá, otra mujer que venía a sufrir al mundo, como lo dictaba mi abuela. Soy la niña de cinco años que creció con todos los primos y las tías en la misma casa al alrededor de la abuela, donde tus hijos eran los míos y los míos, los tuyos, celebrábamos el día de la madre y la navidad. Soy la hija del medio; en el medio me ubico durante la acción. En el centro también ubico mi cuerpo como soporte de la repetición transgeneracional que en mí se actualiza y desde la cual reflexiono.

El performance, es una obra de la realidad inmediata que se vive, lo que justamente le da identidad e individualidad al trabajo de cada artista, ésta motivación de dejar una marca tangible en el arte contemporáneo, de herir la sensibilidad y romper las tradicionales formas de la creación artística en el performance, definitivamente serán un recordatorio de su vida, a la cual también intenta dar un sentido ahora que su cuerpo se lo pide y se lo permite a través del ésta práctica artística, interesándose sobre todo en los elementos rituales de sus acciones y poniendo como testigos directos en su carne a los espectadores.

Lo que hoy conocemos como performance, con la práctica de acciones que sobrepasan los límites de nuestras cómodas estructuras, tienen tras de sí todo un imaginario heredado de la religión y la guerra, cuerpo hostigados, mutilados, transformados reaparecen en nuevas formas de producción artísticas que radicalizan el lenguaje interior, el alma, para generar nuevas respuestas.

En las memorias de las mujeres de mi familia materna no se instalaron los cuentos de fantasía, más bien, el horror de una realidad de la que no se podía escapar, en la precariedad, en el maltrato, en la misoginia, en la pobreza, en la deuda moral, en el catolicismo, en el desamor... en la agonía del amor mal concebido. Por esta razón elijo emprender mi viaje performático en la búsqueda del amor, no del odio; haciendo del alimento un refugio, no un lugar de segregación genérica ni de silencios atormentados.

No es común que el hombre quiera apropiarse y acercarse al conocimiento de su verdad, generalmente la evita o ignora; sin embargo, los artistas, que rompen con los moldes y las

---

estructuras, deciden confrontarla e indagar en sus misterios, como los bichos raros de la de la sociedad, que siempre rompen los moldes y las estructuras, decidiendo confrontarla, indagando en sus misterios para tratar de romper los moldes de los otros, pero principalmente el propio.

Performar la memoria es entonces un acto no propiamente sanador, todo eso depende del proceso y las vivencias de cada artista, más si es un acto en donde los acontecimientos vividos se resignifican, su carga emocional se trasmuta permitiendo ver desde otros ojos, con otra conciencia aquello que nos hablada desde adentro, cambiando y sumando voces e imágenes nuevas a esas memorias, al hacer de la vida obra de arte se sublima el recuerdo convirtiéndolo en ese abrigo que nos permite mirarnos hacia adentro y sabernos seres cambiantes, que como el río nunca somos los mismos aunque la esencia permanezca.

Este proyecto también se ha evidenciado y reconfirmado que la obra de arte nunca está terminada, que puede seguir creciendo, evolucionando, mutando, pues se ha abierto la puerta para continuar explorando y creando sobre el basto tema de la memoria y su performance ya no como parte del proceso académico que está culminando sino como un proyecto profesional afuera de el, permitiendo la indagación con el elemento de la masa y todas sus posibilidades como material de creación, como lienzo para dejar las improntas de las memorias individuales y colectivas que narran las historias de los ancestros y tejen las identidades tanto de los individuos como de las comunidades. Puedo decir entonces que la culminación de este camino es la apertura a uno nuevo en donde la obra seguirá caminando, creciendo, alimentándose y nutriéndose de lo que ella misma es: la vida misma.

Amar y sanar, amasar, asar, ser la masa, ser amasada, el devenir del cuerpo amado, sanado, amasado, cuerpo masa, masa abrigo, masa útero, las recetas, los ingredientes, la tradición que es palabra y acción, la reunión familiar, cocinar en manda, la comida que es familia, base, sustento, hilo que une, la abundancia y la escasez, la tierra donde nace, el agua que humedece y ayuda a compactar, el viento que aviva y el fuego que cocina y que como ultimo elemento antes de la degustación cuece la materia, la sazón, la tuesta dándole firmeza y consistencia, memorias cotidianas sublimadas en el plato del arte vivo.

Soy una migrante en mi familia debido a las ausencias de mi madre, tengo recuerdos mezclados de repertorios de diferentes familias de mi familia, que casi no parecían mías. Entre los recuerdos está el hacer las compras de los alimentos donde se incluía la harina PAN, esa era la preferida, la de confianza. No en todas las casas hacían la arepa igual, en unas era más grandes con

más huellas, en otras tenía mantequilla y en otras tenía solo sal, en otras no le echaban más que el maíz y agua, y en otras no hacían. Algunas veces tocaba echarle aceite por encima para comer porque no había más, y en otras solo se le podía echar poca mantequilla porque debía alcanzar para todos y para el día siguiente... No recuerdo cuándo hice la primera arepa en mi casa, ya era adulta cuando le puede llamar “mi casa” a un lugar sin sentirme ajena. Hoy reconozco y reconfiguro. Hoy, junto a mis hijos, le unto mantequilla por los dos lados a la arepa para que me llegue ese rico sabor directo a las papilas gustativas (truco). ¡Ah!, pero antes se chuza la arepa con la punta del cuchillo para que impregne toda la masa (truco de mi mamá).

Y ahora sí... ¡BUEN PROVECHO!

---

## Referencias

- Agudelo, L. (s.f.). *Sazones y Saberes Culinarios en Antioquia*. Universidad de Antioquia. <https://bit.ly/4fnlcdN>
- Alcázar, J. (2014). *Performance: un arte del yo. Autobiografía, cuerpo e identidad*. S. XXI Editores.
- Alcázar, J. (2015). *La performance autobiográfica. La intimidad como práctica escénica*. S. XXI Editores.
- Báscones, N. (2013). *El concepto actual del autorretrato en la obra del artista contemporáneo y la búsqueda de la identidad en la práctica artística*. Universidad de Valladolid. <https://bit.ly/4etKoxS>
- Cubaqué, V. (2021). *Narrativas gastronómicas, memoria cultural, identidad colectiva y territorio*. Universidad Santo Tomas. <https://bit.ly/3ChbCL3>
- Gómez, G. (2005). En defensa del arte del performance. *Horizontes Antropológicos*, 11(24), 7-11.
- Loaiza, M. (2023, septiembre 9). El origen de la arepa: ¿es colombiana o venezolana? (Y por qué esto es lo que menos importa). *CNN Latinoamérica*. <https://cnn.it/3YXisyb>
- Martínez, S. (2023). Voz de América. *América Latina*. <https://bit.ly/3YWJi9C>
- Osorio, Y. (2001). La labor terapéutica en las narrativas de la intimidad. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(1), 87-94.
- Pabón, C. (2002). *Construcciones de cuerpos. Expresión y vida, prácticas en la diferencia*. Esap.
- Pabón, C. (2006). *Actos de fabulación. Arte, cuerpo y pensamiento*. ICCA.
- Pardo, J. (1996). *La intimidad*. PRE-TEXTOS.
- Picón, M. (2002). 70 años de crónicas gastronómicas. *Gastronomía en Venezuela*. <https://bit.ly/3CeNhWa>
- Polo, L. (2003). *Técnicas plásticas del arte moderno y la posibilidad de su aplicación en arte terapia* [Tesis de doctorado, Universidad Complutense de Madrid]. Repositorio Universidad Complutense de Madrid. <https://bit.ly/3AA88CL>
- Sábato, E. (1998). *Antes del fin*. Editorial Seix Barral.
- San Agustín. (2010). *Confesiones*. Editorial Gredos.
- Schnaith, N. (1991). El cuerpo: un codificador del alma. *Debate Feminista*, 155-161.
- Taylor, D. (2021, 18 de noviembre). *Trauma y performance, conferencia magistral* [Video]. YouTube. <https://bit.ly/40ycO6L>
- Torres, J. (s.f.). La Comida Colombiana: Resguardo de Nuestra Memoria Histórica. *revista virtual Sol de Aquino*. <https://bit.ly/3AB3ZhR>