



Ensayo I

# El peso de las palabras

**Iván Noel Bernald<sup>1</sup>**



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

<sup>1</sup> Florencia, Santa Fe, Argentina. Bailarín, Intérprete, Coreógrafo, investigador, Escritor, Maestro de Folklore y Prof. de danza Contemporánea. Masajista profesional. Actualmente estudiando Posgrado Internacional en Políticas Culturales de Base Comunitaria – CH7.

## Resumen

Cada palabra que escribimos tiene un peso propio al nacer, nace una nueva vida. Algunas crecen ligeras como plumas, mientras que otras pesan como rocas. En el camino, la intención de elegir las palabras cuando están embadurnadas de sabores es como sopesar cada una en la balanza de la intención de tu propia composición de vida.

## Introducción

- Breve presentación del tema: La importancia del peso de las palabras en la comunicación y la vida humana.
- Introducción al concepto de que cada palabra tiene un peso propio al nacer.

## Desarrollo

### 1. El Viaje de las Palabras

- Reflexión sobre cómo las palabras varían en peso dependiendo de su contexto y significado.
- Ejemplos de palabras ligeras y pesadas y su impacto emocional y cultural.

### 2. La responsabilidad del escritor danzante

- Discusión sobre la responsabilidad ética de los escritores al utilizar palabras.
- Metáforas sobre el peso de las palabras en los hombros de los escritores, similar al peso en la danza.

### 3. La Introspección y el Conocimiento

- Explorar cómo la escritura invita a la introspección y al autoconocimiento.
- La escritura como un espejo que revela y oculta verdades sobre nosotros mismos.

### 4. El Acto Creativo y el Movimiento Presente

- La creación literaria como un acto de balance y riesgo.
- La búsqueda de la originalidad y el desafío de superar límites en la creatividad.

## Reflexión

- Síntesis de las ideas principales y una reflexión final sobre la importancia de abrazar el peso de las palabras y la danza entre la mente y la tinta.

## Contexto de Escritura

Este ensayo poético-reflexivo se enmarca en la exploración personal y filosófica del acto de escribir.

## Introducción

El Peso de las Palabras no se mide por gramos. Cada palabra que escribimos tiene un peso propio al nacer, nace una nueva vida. Algunas crecen ligeras como plumas, mientras que otras pesan como rocas. En el camino, la intención de elegir las palabras cuando están embadurnadas de sabores es como sopesar cada una en la balanza de la intención de tu propia composición de vida. Como dijo el escritor argentino Jorge Luis Borges (1999), *“Uno no es lo que es por lo que escribe, sino por lo que ha leído”*. ¿Qué nace en la intención de querer comunicarnos? De esta manera, en la intención de querer comunicarnos nace el deseo de conectar. Comunicarnos es un acto que va más allá de las palabras; es un puente canalizador que construimos para compartir ideas, emociones, experiencias y pensamientos. Este deseo de conectar puede surgir de la necesidad de entender y ser entendido, de crear vínculos con los demás en el momento presente, recibiendo-sintiendo y dejando una huella en el mundo que nos rodea. Cuando comunicamos, buscamos expresar nuestra esencia, nuestras vivencias y perspectivas, a su vez, anhelamos descubrir y recibir las de los otros, en ese sentido de sentir, no todos conectamos con el peso de la palabra en nuestra vida humana.

*“Comunicar es un acto de amor, apertura, un gesto de confianza y vulnerabilidad donde nos mostramos al mundo tal como estamos siendo, buscando el caminar constante.”*

¿Cómo queremos que resuene el sonido del movimiento de nuestras escrituras?

En la región de dónde vengo, los sonidos del movimiento están acompañados de nuestras memorias corporales, resonando en el silencio con autenticidad y claridad. Cada palabra escrita tiene un propósito y una intención clara, capaz de tocar las fibras más profundas de quienes las leen. El sonido, es como el abrigo que abraza a nuestras escrituras para que sean sintientes en una danza llena de flujos constantes, de ritmos y armonías que envuelven al lector, al actuante, e intérprete, llevándolo a un viaje con aromas resonantes.

El sonido del movimiento de nuestras escrituras debe ser potente, capaz de inspirar, provocar, consolar y transformar. Buscamos que nuestras palabras tengan aromas en el tiempo que está siendo, ahora, ya, en este instante y en el espacio, dejando una impronta duradera en la memoria de quienes las encuentren.

### El Viaje de las Palabras

Las palabras cuando empiezan a caminar también pueden ser pesadas o livianas dependiendo de la historia que las acompaña y el contexto en dónde se las describe. A veces, cargan con significados culturales, emocionales y políticos. Debemos ser conscientes de esa carga y decidir si las aceptamos o las cuestionamos en nuestros propios procesos de prácticas con las experiencias. Como diría Ludwig Wittgenstein (1922) “Los límites de mi lenguaje significan los límites de mi mundo”. Esto sería más o menos como la cacería del movimiento; es como seguir las huellas de un animal hambriento y escurridizo. No es solo

el movimiento físico, emocional, simbólico, sino también el que se esconde en los pliegues del tiempo y la memoria de la expresión humana. Imaginemos un bosque silencioso donde las hojas crujen con el sonido de tu bostezo, cerca de tus ojos un nido de telaraña con hilos transparentes, cortan como navajas el silencio más profundo, llegando el sonido hasta tus entrañas, bajo tus pies, las ramas se entrelazan en un baile ancestral, allí, entre los árboles, perseguimos la esencia misma del cambio dónde no encuentras todas las palabras, sino que, están guardadas en el peso silencioso dónde el cuerpo actúa por sí solo, donde las emociones se desgarran como un poema quebrado y lo único que queda por hacer es seguir caminando.

### La responsabilidad del escritor danzante

En la orilla del pensamiento fino, escribir implica responsabilidad. Cada movimiento de la escritura puede afectar a otros, inspirar, herir o cambiar perspectivas. Como el danzante fervoroso brinda pequeñas pinceladas en la escritura llevando el peso de las palabras, dejándolas nacer en cada pulso vital de movimiento, así, en los hombros como un gran mito estarán impregnadas las cicatrices para ser recordadas luego de una gran guerra ¿Estamos siendo éticos? ¿Estamos considerando las consecuencias de lo que encausamos? Según George Orwell (1949) “El lenguaje político está diseñado para hacer que las mentiras suenen veraces y el asesinato respetable, y dar apariencia de solidez al puro viento”. La frase destaca la importancia de la integridad, la autenticidad en el pensamiento y el lenguaje, en donde valora a aquellos que permanecen fieles a sus principios a pesar de los cambios no sólo políticos y sociales que hoy por hoy se están abordando,

sino en el ambiente donde uno hace su propio laboratorio de procesos y prácticas de sentidos.

### La Introspección y el Conocimiento

Si realmente queremos observar a nuestro propio monstruo dentro de nosotros, es ahí donde la escritura nos invita a mirar hacia adentro. La introspección es un peso que nos amamanta, nos brinda proteínas, hierro y nos hace crecer. Nos permite conocernos mejor, nos agudiza los sentidos y, al hacerlo, comprendemos mejor al mundo que nos rodea. Ralph Waldo Emerson (1983) dijo, *“Escribimos para saborear la vida dos veces, en el momento y en retrospectiva”*.

### El Acto Creativo y el Movimiento Presente

El peso del acto creativo balanceado en cada frase es como una pequeña obra de arte. Lo inédito implica riesgo en su nacer, un riesgo a no morir en el intento. El peso de la creatividad es el desafío constante de superar límites. Como señala Mary Oliver (1916) en su libro *Upstream: Selected Essays*, *“La atención es el comienzo de la devoción”*. Al prestar atención al movimiento presente, al flujo continuo de la experiencia, podemos captar la verdadera esencia del momento y plasmarlo en nuestra escritura para luego re-significarla en nuestros procesos creativos. Al igual que Oliver observa la naturaleza con devoción, nosotros debemos observar nuestro propio ser y las palabras que elegimos, para que cada frase sea un reflejo sincero de nuestra experiencia y un paso en el continuo proceso creativo.

### Amor Hacia el Cuerpo y la Conexión con el Presente

Amarnos a nosotros mismos implica también amar nuestros cuerpos. La conexión con el presente se fortalece cuando somos conscientes de cada sensación y movimiento. El cuerpo es nuestro primer instrumento de expresión y sentir, una herramienta que nos conecta con la realidad inmediata. Como dijo Thich Nhat Hanh (1990): *“Sentir gratitud por tu propio cuerpo es una práctica de amor consciente”*. Este amor hacia el cuerpo no solo nutre nuestro bienestar físico, sino que también enriquece nuestra capacidad para vivir plenamente en el presente y expresar nuestras verdades más profundas a través de la escritura.

### Impacto de la Globalización y la Contaminación

La globalización ha traído consigo una serie de desafíos, entre ellos la contaminación y el mal uso de la información. Los artistas y ciudadanos que viven de la cultura enfrentan un entorno donde la sobrecarga de información y la desinformación pueden diluir el valor de sus obras. La contaminación, tanto ambiental como informativa, impone un peso adicional a la práctica artística. Debemos ser conscientes de cómo estos factores influyen en la creación y recepción del arte. La globalización nos conecta, pero también nos expone a la homogeneización cultural y a la pérdida de identidades únicas. Según Naomi Klein (2014) autora de *This Changes Everything: Capitalism vs. The Climate*, *“La manera en que respondemos a la crisis climática es una oportunidad para reimaginar nuestro mundo, una oportunidad para construir algo radicalmente mejor”*. Es vital que los artistas utilicen su plataforma para

cuestionar, educar y promover un cambio positivo, resistiendo las fuerzas que buscan silenciar y uniformar las voces diversas y únicas. Entregando su cuerpo a la imagen y a su reposo, a ese silencio musical donde todo nace. Somos artistas inquietos, nuevos y libres. La experiencia de la mirada desmiente el vacío de cara a un cuadro. Somos una pintura de la acción. No hacemos nada, pero a la vez todo. La secuencia de los instantes, sus frecuencias, las duraciones y sus pulsos son parte de nuestros retratos e identidades.

### Comparación entre Países

Durante mis viajes, he observado cómo diferentes países manejan estos desafíos de maneras variadas:

**Argentina:** La riqueza del folklore y la identidad cultural es fuerte, pero enfrenta problemas de contaminación y políticas que a veces no valoran suficientemente las artes locales. Además, la lucha por el movimiento de la ley de danza refleja la precariedad que sufren los artistas, luchando constantemente por condiciones más justas y reconocimiento.

**Colombia:** Un país con una vibrante escena artística que lucha contra la desinformación y la falta de apoyo institucional, pero que muestra una resiliencia y creatividad admirable. Las universidades están pasando por un periodo de transición, buscando equilibrar la modernización con la preservación de la rica diversidad cultural. Te educan para que sirvas, la desvalorización es muy parecida a lo que pasa en Argentina, crecemos para vivir, nos dan reconocimiento para conformarnos y luego de varios años de maquillaje, nos usaron con las mismas dinámicas y estrategias

para sus conveniencias, no es mejor el pobre que nació siendo rico o que el rico naciendo pobre. Entonces... ¿cuáles son nuestros valores al momento de iniciar una creación?

**México:** He tenido experiencias mixtas. La riqueza cultural es innegable, pero también he enfrentado desafíos significativos como la falta de apoyo y reconocimiento para los artistas locales. Obtuve una residencia, pero me han dicho que no tenemos la obligación de aprovechar los beneficios mexicanos. Además, la contaminación y la globalización afectan profundamente, creando un ambiente donde es difícil para los artistas prosperar sin conformarse con tendencias globalizadoras. Esta situación resalta la necesidad de políticas más inclusivas, plurales y diversas, apostando un mayor valor hacia las expresiones culturales autóctonas.

En esta tríada de experiencias, a su vez en sus semejanzas, los artistas ciudadanos culturales tienen que balancear la preservación de sus tradiciones con la adaptación a un mundo globalizado, lidiando con la contaminación tanto del ambiente físico como del informativo.

### Reflexión Final

El peso de las palabras puede enfermar a las personas, especialmente cuando se utilizan de manera irresponsable o se cargan con negatividad y desinformación. En un mundo globalizado, es crucial que adoptemos una conciencia sostenible y promovamos el cuidado del cuerpo, tanto corporal como mental. La casería del movimiento es como seguir las huellas de un animal hambriento y escurridizo. No es solo el movimiento del cuerpo, emocional, simbólico, sino también el que se esconde en los pliegues del tiempo y la

memoria. Al hacerlo, podemos mitigar los efectos perjudiciales de la globalización y la contaminación. La sustentabilidad en la información y en la expresión artística debe ser una prioridad, promoviendo un entorno saludable donde las palabras puedan florecer sin causar daño.

## Referencias Bibliográficas

- Borges, JL (1999). No ficción seleccionada. Clásicos de los pingüinos.
- Emerson, RW (1983). Los ensayos completos y otros escritos de Ralph Waldo Emerson. Casa aleatoria.
- Klein, N. (2014). Esto lo cambia todo: capitalismo versus clima. Simón y Schuster.
- Óliver, M. (2016). Upstream: ensayos seleccionados. Prensa de pingüinos.
- Orwell, G. (1949). Mil novecientos ochenta y cuatro. Secker y Warburg.
- Thich Nhat Hanh. (1990). La paz es cada paso: el camino de la atención plena en la vida cotidiana. Libros gallos.
- Thoreau, HD (1854). Walden; o la vida en el bosque. Ticknor y campos.
- Wittgenstein, L. (1922). Tractatus Logico-Philosophicus. Rutledge.

