

**UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE NUEVO LEÓN  
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**



**“EL CUERPO Y LA VISIÓN HERMÉTICA COMO  
RETORNO A LA CREACIÓN ARTÍSTICA HUMANISTA”**

**TESIS**

**QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE  
DOCTOR EN FILOSOFÍA CON ACENTUACIÓN  
EN ESTUDIOS DE LA CULTURA**

**PRESENTA**

**OSCAR MORENO TERRAZAS TROYO**

**DICIEMBRE 2025**

*Pero, Sócrates, cualquiera que sea un poco prudente invoca a un dios antes de emprender una tarea o un asunto grande o pequeño. También nosotros, que vamos a hacer un discurso acerca del universo, cómo nació y si es o no generado, si no desvariamos completamente, debemos invocar a los dioses y diosas y pedirles que nuestra exposición sea adecuada, en primer lugar, a ellos y, en segundo, a nosotros. Sirva esto como invocación a los dioses. En cuanto a nosotros, debo rogar para que vosotros podáis entender mi discurso con la mayor facilidad y yo mostrar de la mejor manera lo que pienso acerca de los temas propuestos...*

- Platón; *Timeo*, 27c—29d, Ed. Gredos, 1992. pp.170—227

## Agradecimientos

En primer lugar, agradezco al Dr. Roger Ferrer Ventosa por su compañía indiscutible y su valiosa guía durante este proceso, su apertura a guiarme en mis constantes necesidades y desatenciones a lo académico fue clave para poder terminar esta tesis en el mejor formato esperado.

En segundo lugar, no menos importante, a la Dra. Rosa Ma. Gutiérrez que ha confiado en mí desde el principio y me ha ayudado a seguir.

A mi hermano, el Dr. René Moreno Terrazas Troyo, quien siempre ha sido un ejemplo para seguir y que, con su sencillez, efectividad y pasión ha servido como guía y consejero invaluable en la elaboración de esta tesis.

A mi exesposa, mi madre y mis hijos quienes, con su paciencia, compañía y apoyo en momentos decisivos, han sostenido el tiempo que le he podido dedicar a este proyecto.

A mi maestro Juan Antonio Villarreal, artista destacado que despertó en mí el amor por el teatro y que sus enseñanzas han sentado las bases místicas para esta tesis, aunque de seguro, si le preguntan, él lo negará.

A mi hermana Adriana cuyo cariño, acompañamiento y amor han sido un aliciente para seguir adelante.

A mis compañeros de Doctorado cuya incidencia y apoyo son innegables, a mis amigos por su escucha y su apoyo, al Dr. Tim Rudbog y los compañeros de la Universidad de Copenhague por su compañía y recomendaciones, a la Dra. Samantha Viziale por su gran apoyo y compañía en Dinamarca, a Martha por su gran cariño y apoyo en Dinamarca.

Y sobre todo, a mis alumnos de teatro que hicieron esta tesis posible.

## Resumen

Esta tesis presenta una búsqueda por encontrar el origen experiencial de la actuación teatral, parte de una investigación teórica de cómo se ha relacionado el teatro con una experiencia sagrada y encuentra coincidencias en la búsqueda de la práctica sagrada encontrada en el Corpus Hermeticum, a partir de este encuentro se diseña una obra de teatro en la que participan 6 jóvenes de entre los 19 y 34 años de edad; esta obra busca ilustrar un viaje de deconstrucción de la identidad llevado durante el taller de teatro que se realizó con ellos para la experimentación de la tesis.

Partiendo de los resultados obtenidos de la representación y sumando a la parte teórica con nuevos autores y libros más los procesos recopilados en diarios personales de los jóvenes participantes, se diseñó un segundo experimento teatral en la ciudad de Copenhague con la participación de 2 mujeres de más de 40 años de edad, una como testigo y la otra como partícipe, ella ya con amplia experiencia actuarial; de este segundo experimento surgieron nuevos planteamientos y una reflexión propuesta como resultados parciales de la investigación.

La tesis tendrá también partes reflexivas sobre el propio autor para dar congruencia al planteamiento del diseño de la obra teatral, donde los participantes se someten a cuestionarse a ellos mismos como personajes, así el autor se somete también a cuestionarse como producto sociocultural y no como una mirada completamente objetiva. Esto realizado como un recorrido auto etnográfico de descubrimiento y redescubrimiento sobre esos mismos parámetros como búsqueda personal de un conocimiento claro y pertinente, si hablamos de la vida como una obra, esta tesis es, entonces, un trabajo personal que busca lo mismo que la tesis: una experiencia sagrada.

Por último, encontrará una pregunta clave, si todos somos personajes del gran teatro del mundo, entonces ¿Quién es el actor que la experimenta? Esta tesis busca poner en práctica el trabajo sobre una conciencia escénica profunda que pueda dar luz sobre la respuesta a esa pregunta.

## Abstract

This thesis explores the search for the experiential origin of theatrical acting. It begins with a theoretical investigation into how theatre has historically been linked to sacred experience and identifies points of convergence with the pursuit of sacred practice found in the *Corpus Hermeticum*. Based on this connection, a theatrical piece was designed involving six young participants between 19 and 34 years of age. This work seeks to illustrate a journey of identity deconstruction undertaken during the theatre workshop conducted with them as part of the thesis experimentation.

Building on the results of this performance and integrating the theoretical framework with new authors and sources—together with the processes documented in the personal journals of the participants, a second theatrical experiment was developed in the city of Copenhagen. This experiment involved two women over 40 years old, one as witness and the other as participant, the latter with extensive acting experience. New insights and reflections emerged from this second experiment, which are presented as partial findings of the research.

The thesis also includes reflective sections written by the author, intended to maintain coherence with the design of the theatrical piece, in which participants are invited to question themselves as characters. In parallel, the author undertakes a self-inquiry process, acknowledging himself as a sociocultural product rather than adopting a completely objective stance. This takes the form of an autoethnographic journey of discovery and rediscovery of those same parameters, in pursuit of clear and relevant knowledge. If life is understood as a work of theatre, then this thesis becomes a personal endeavor that seeks the same aim as the research itself: a sacred experience.

Finally, the thesis presents a key question: If we are all characters in the great theatre of the world, then who is the actor who experiences it? This work seeks to explore and apply a deep scenic awareness that may illuminate an answer to that question.

## Índice

<b>Agradecimientos</b> .....	3
<b>Resumen</b> .....	4
<b>Abstract</b> .....	5
<b>Índice</b> .....	6
<b>Introducción</b> .....	8
<b>Problema</b> .....	12
<b>Justificación</b> .....	17
<b>Sujeto de enunciación</b> .....	21
<b>Preguntas de investigación</b> .....	27
<b>Hipótesis</b> .....	29
<b>Objetivos</b> .....	31
<b>Marco Conceptual</b> .....	34
<b>El Nous y la experiencia sagrada como base</b> .....	39
<b>El teatro místico de la crueldad</b> .....	45
<b>El mágico teatro pobre</b> .....	51
<b>El Teatro del Nous</b> .....	54
<b>La práctica del actor iluminado</b> .....	61
<b>El cuerpo como medio de liberación</b> .....	63
<b>Diseño metodológico</b> .....	67
<b>Teatro del Nous</b> .....	69
<b>Diseño de estudio</b> .....	73
<b>Primera prueba</b> .....	86
<b>Susana</b> .....	89
<b><i>Diario de Susana</i></b> .....	90
<b>Beatriz</b> .....	116
<b><i>Diario de Beatriz</i></b> .....	118
<b>Daniel</b> .....	153
<b><i>Diario de Daniel</i></b> .....	154
<b>Verónica</b> .....	183
<b><i>Diario de Verónica</i></b> .....	184
<b>Ernesto</b> .....	189

<i>Diario de Ernesto</i> .....	191
Sara .....	198
<i>Diario de Sara</i> .....	199
La obra .....	212
Opiniones del público.....	214
Segundo Experimento, Copenhague .....	226
El diario de Nina .....	227
La Obra.....	232
El proceso de María.....	234
Opiniones de la audiencia .....	235
Análisis de resultados .....	237
Conclusiones.....	250
Referencias .....	256
Anexos .....	261

## Introducción

Esta tesis es un camino propuesto por el autor para encontrar una respuesta a una experiencia percibida a lo largo de 12 años de corta carrera teatral, y compartida en charlas entre colegas con mayor o menos años de trayectoria: la necesidad que pone el teatro sobre el actor de transitar un proceso de deconstrucción y resignificación de sí mismo además de la obligación, si es que quiere realizar una actuación notable, de abstraerse de sí mismo y realizar un cambio de estado interior de lo mental hacia lo corporal sensible.

El teatro occidental ha sido relacionado con lo espiritual desde sus orígenes atribuidos, por algunos, al ritual griego a Dionisio en las fiestas de cosecha o al uso de máscaras en distintos cultos griegos; ha sido usado para evangelizar, para criticar, para evidenciar, para glorificar, para entretener o para comercializar, en este caso, será utilizado para sacralizar, para ello se eligieron las líneas que han visto al teatro como vehículo para ese mismo fin, como lo hizo alguna vez la sociedad teosófica. Se intentará verificar si es posible seguir hablando de un teatro ritual y si puede tener un sentido sagrado como el atribuido por distintos teóricos también importantes para el estudio del arte escénico.

En la primera parte de este trabajo académico se establece una base teórica para sustentar el emparejamiento buscado, se realizan dos cuestionarios digitales para y a partir del cual se diseña un taller de teoría y práctica teatral y sirve para proponer una metodología que detecte los puntos que se proponen como importantes para los participantes de las encuestas. Después del primer taller se detectan avances y aspectos a mejorar del ejercicio y se realiza un segundo taller en Dinamarca que brindará lo necesario para aventurarnos en las conclusiones y propuestas para futuras investigaciones.

Esto es, también, un viaje auto etnográfico que implica, al final, una necesidad de voltearme a ver como sujeto de enunciación, porque es inevitable hablar de ciencia si no se cuestiona primero a quién lo

escribe ya que esto condiciona, en muchas formas, la realidad misma que esta tesis pretende descubrir. La realidad... mi realidad. Hay una estructura que se sigue, académica, hacia el encuentro de esta realidad, pero al momento de leerla, usted encontrará otras realidades entre las páginas y que, probablemente, compartirá algunas ideas con unas y negará otras; justo de eso se trata este viaje, de cuestionamientos, de puestas a prueba de nuestras ideas y creencias, de cambios constantes y reestructuraciones, replanteamientos constantes de lo que se tenía por sentado y, por encima de todo, de un encuentro entre el lector consigo mismo o misma hacia los altos valores Platónicos de la verdad, la belleza, el amor y la libertad.

La clave de esta tesis, de la teoría teatral que se usa y de la esotérica que se maneja, es partir del punto de equilibrio primordial y de volver a este, al lugar donde la posibilidad nace, regresar del ruido exterior del mundo, de la palabra dada, del dogma institucionalizado, al lugar de enunciación y un poco más allá; más allá del cuerpo, más allá de lo físico, donde nace la energía que potencia la performatividad del actor, donde se realiza la limpieza del cuerpo para el alcance de la iluminación espiritual, llegar al punto más oscuro, el vacío, la nada. Esta tesis habla de reconstrucción, de llegar a la página en blanco y requiere de un esfuerzo del comité tutorial por abstraerse un poco de la forma y abrirse a la provocación de estas palabras. Si al final de esta lectura usted no sintió nada, entonces esta tesis ha fracasado.

Lo Esotérico, un término académico sobre el cuál no hay consenso preciso sobre su significado y que este hecho ha abierto una creciente tradición académica que se ha extendido en Europa y América, un término que comenzó en Grecia para referirse a la búsqueda de un conocimiento interior perteneciente través de los siglos a una cierta contracultura; Tim Rudbog, director del centro del Centro para el Estudio de la Teosofía y el Esoterismo en la Universidad de Copenhague, retoma la discusión entre el uso del término para la distinción entre este conocimiento secreto y el conocimiento general, entre las escuelas tradicionales y aquellas que se reservaban el conocimiento para los iniciados (Rudbog, T. 2022). Para efectos de esta tesis el término se referirá a el conjunto de ideas, conocimientos y prácticas,

derivadas del Hermetismo, cuyo propósito es el encuentro del hombre con su propia divinidad interior. En lo cultural el esoterismo pasó de ser un conocimiento reservado a ser una corriente mainstream durante el Siglo XV que motivó a grandes pensadores y artistas en su búsqueda de una filosofía original, una religión unitaria y una verdad antigua, las que inspiró a *Black Sabbath* en su canción *War Pigs* (1970) para para codificarse en contra de la guerra, o a la canción *Pneuma* (2019) de *Tool* y su creencia en un alma que nos une a todos; o que ha inspirado tantos comics de *Allan Moore* como *From Hell* (1989–1998) o series televisivas en diferentes épocas como Las escalofriantes aventuras de *Sabrina la bruja adolescente* (2014) en su título mexicano, que sigue a una adolescente en su decisión de darle su alma al señor oscuro o disfrutar de su vida en la pubertad.

En esta tesis revisaremos también el teatro y su relación con el esoterismo, además de visitar la Hermética, el fenómeno de “Occulture”, la magia y la metafísica, y, sobre todo, la experiencia mística. Ahondaremos en las dinámicas teatrales como vínculo directo a la creencia liberadora del ritual, en cómo Artaud proponía a finales del siglo XX un teatro como una posibilidad de iluminación espiritual para el ser humano, así como lo creía Katherine Tingley (Lingan, E. 2014) en el centro de la Sociedad Teosófica de Estados Unidos entre 1887 y 1929 y que usaba como práctica esotérica para alcanzar el máximo potencial divino del ser humano. Así como vislumbraba Francis Yates con la construcción del espacio teatral como un reflejo del mundo real (Yates, F. A. 1999), o como Ferrer-Ventosa recapitula la idea de la vida como una obra de teatro que se ha replicado en diferentes culturas y momentos o con mayor o menor fuerza en ideas, motivos o culturas esotéricas y no esotéricas. (Ferrer Ventosa, R. 2021).

¿Por qué a lo largo de tantos siglos de progreso científico, sigue renaciendo el motivo discursivo esotérico? Definitivamente es una de las razones por las cuales se elige al Hermetismo para intentar contestar esta y otras preguntas más importantes en el ejercicio de investigación-creación al que nos someteremos en esta tesis, tanto en la parte técnica científica de creación de conocimiento, como en la reflexión personal del espejo que supone dicha tarea. Y es que la hermética académica, las redes de

esoterismo académico van más allá de la superstición, se embarcan entonces en la posibilidad, por supuesto, sustentada por la historia; por la evidencia de la puesta en práctica de estas ideas a lo largo de tantos siglos, en las dinámicas culturales que le representan; y como sujeto interesado en esta “occultura” me someto a prueba de ustedes, tribunal de la tesis.

Una de las respuestas que encontré en este trabajo, es solo un espejo, que refleja posibilidad, posibilidad de libertad, de amor, de verdad y belleza, no como conceptos, sino como experiencia. Podríamos con esto revolvernos las cabezas argumentando y contra argumentando, pero justo el secreto esotérico radica en que, la respuesta es incomunicable, al menos no desde la razón, pero sí de la experiencia; palabra que se repetirá infinidad de veces en este escrito y que resuena y conecta a las ya mencionadas: teatro, hermetismo, ritual, esoterismo; y sobre todo la verdad de mi propia experiencia, indecible, incomunicable, inexplicable; al menos intentaré transmitirla lo mejor posible.

Comencemos, pues, con este viaje a la nada, al vacío del todo, al todo vacío.

## Problema

La división, el ego, el orgullo, el querer tener la razón, la necesidad de validación, la necesidad de sentirse o creerse superior al otro; de tener más, de ser más según una visión muy particular de la vida, según se ha enseñado en la cultura de la meritocracia, de lograr para ser validado por los demás como alguien digno de la sociedad que en su mayoría aspiran a algo que no podrán ser o tener: una vida de lujos y comodidades económicas, políticas o sociales. El sistema de desigualdad en el que, para el 2019, el 10% de la población posee más del 70% de la riqueza total en China, Europa y los Estados Unidos, el 50% de la población más pobre, tiene menos del 2% y el 40% de la población en clase media se reparte menos del 30% (Zucman 2019, p. 126, 127) Con una clara tendencia hacia la desigualdad. Estos datos nos demuestran la necesidad que tienen algunos de mantenerse por encima del resto, desinteresándose por la igualdad social, interesados en sostener ese estatus que ha permanecido a lo largo de muchas sociedades, a veces por orden divina, como los Reyes (aún vigentes), a veces por poder económico o por posesión de tierras, pero siempre con alguien trabajando en situaciones injustas para alguien que se enriquece en todo sentido sin realizar el mismo esfuerzo.

En un microcosmos, haciendo un análisis directo de cómo se relacionan estos juegos de poder y desigualdad con la cultura del arte en la ciudad, podemos encontrar un símil en la necesidad de auto establecerse superior de algunos agentes culturales en una guerra de estatus y presunción de logros constante, en la que la validación proviene de festivales o premios que alguien inventó como medio para obtener dinero y/o prestigio siguiendo el sueño de escalar en la pirámide social (Bauman 1997, p.). Pero hay quienes, tal vez tachados de locos, buscan otro propósito, compartir una pasión, una experiencia de vida, compartir sus emociones, sus sentimientos, intentando ser escuchados, validados y validar. No se pretende imponer una forma sobre la otra, pero vale preguntarse ¿qué tipo de mundo se busca tener? Uno donde la desigualdad prevalezca y se mantenga el estatus socioeconómico o uno donde se despierten las pasiones, la reflexión sobre lo que es el ser humano y se comparta ese conocimiento, esa experiencia

de mirarse en los espejos del arte para conocerse a profundidad. Al menos en esta tesis, se asumirá el propósito del arte en el segundo sentido, un camino para mirarse a uno mismo y definirse como un proyecto inacabado; pues al hacerlo, encontramos igualdad en los demás proyectos humanos que buscan darse sentido, perfectamente erráticos, humanos. La empatía de saber que el otro es igual a mí, humano, aprendiendo, equivocándose, pero con un profundo deseo de amar y ser amado no en el sentido romántico sino en libertad.

Por supuesto que esta tesis no va a solucionar ninguno de los problemas antes descritos, pero puede contribuir a borrar ese distanciamiento entre el otro y uno mismo, puede ayudar a frenar, desde su propia práctica, la distancia entre las formas que aparentemente dividen algunos seres humanos de otros. *El Corpus Hermeticum*, considerado por los escolares contemporáneos que estudian el esoterismo como la base de este concepto, era una propuesta práctica para la conexión profunda del ser humano con una conciencia universal, y que es accesible para ti, para mí, para cualquiera que quisiera y se comprometiera con una práctica de liberación de la influencia que los siete planetas ejercen en nuestros cuerpos susceptibles. En otras corrientes, Martinus, el místico danés, experimentó una profunda conexión con esa conciencia universal que le llenó de amor y quiso compartir su revelación para beneficio de quien pudiera leer sus palabras, Madame Blavatski, inicialmente esotérica, canalizaba “seres superiores” que le motivaban a tratar de encontrar una solución conciliadora para una religión y sociedad universalista. El místico Meister Eckhart hablaba también de un lenguaje del Cielo que se encontraba en el silencio, la New Age, que Hanegraaff considera una corriente descendiente del hermetismo, ha buscado compartir esa misma experiencia de unidad, y amor.

El amor, la verdad, la libertad y la belleza, no como conceptos, sino como fuerzas que provocan unas a otras, inherentes al ser humano, con características que hacen que los actos sean sagrados y que se encuentran al alcance de una elección del ser humano. Estos valores son el objetivo del arte para pensadores como Artaud, Grotowski, Barba, Blake, entre otros. Son el objetivo de la Hermética, de la

Teosofía, que logran la unidad más allá de las ideologías divisoras, más allá de si eres blanco o negro, de si eres musulmán o judío, demócrata o republicano, de una organización o de otra, de tigres o rayados, Barcelona o Real Madrid, cuantitativo o cualitativo, positivista o esotérico.

La práctica de la verdad interior, la reconsideración de los valores interiores del ser humano, el reconocimiento de estas fuerzas a nivel interior, pueden ser los motores de un cambio, diminuto tal vez, para algunos de quienes participan de esta ciencia esotérica que pretende alcanzar esta tesis, la ciencia del estudio de la experiencia interna; la práctica del encuentro con el otro a través del autoconocimiento.

Podemos estar hartos de las discusiones infructuosas, de buscar donde el otro se equivoca para imponer mi punto de vista, de tener que ser el mejor en cualquier cosa que decida hacer, de tener que cumplir una perfección que ni siquiera sabemos cómo es, de tanto división y necesidad de imposición. Al final, el diálogo es bienvenido, el conflicto puede hacer crecer, transformar lo viejo, la muerte esotérica es una reapropiación de la vida desde aquello que nos alimenta el corazón, la conciencia universal tuvo que tomar un cuerpo impuro para poderlo limpiar y entonces reconocerse a sí misma, porque si hay un dios que lo es todo, no podría distinguirse a sí mismo, ni reconocerse, ni vivir. Pero claro que la diferencia no debe venir desde el desprecio, porque, más allá de las palabras, realmente no se siente bien. No desde más allá del cuerpo, y para reconocerlo, para ser conscientes, se necesita del cuerpo y de la práctica sensible de humanidad.

El teatro existe desde los inicios de la sociedad, si consideramos al ritual humano como la primer forma de teatro (Turner, V. W. 1980 p. 15-45), y está sujeto a la misma posibilidad: no es que el ritual teatral sea puro por sí mismo, no es que en él se encuentre naturalmente este amor y esta verdad pero ha sido utilizado como un medio de conexión profunda con aquello invisible en la mente de cada uno, entre la comunidad y con los participantes del mismo, y reiterado en su posibilidad de propagación de experiencias sensibles y reflexiones profundas; es entonces un espejo en el que podemos ver aquello que

necesitamos arreglar o trascender, o de reconocernos a nosotros mismos desde lo sensible experiencial, asimilando ideas, conocimientos o desconocimientos sobre lo que es ser humano y nuestra relación con lo que nos rodea.

Tras los cambios del teatro en la modernidad, Stanislavski, Artaud, Grotowski, Barba, entre otros, buscaban una verdad escénica. Buscaban en Oriente y Occidente, en norte y sur, la fuente que brindara esta especie de vida extracorporal, de energía, de presencia al actor o al performer, y también que pudiese contagiar a una audiencia deseosa de vivir esta experiencia de fascinación y belleza. Creían en la reconstrucción del cuerpo y de la psique del actor para ser ejemplo de autodestrucción liberadora, de canalización de la propia verdad y, por ende, de verdadera belleza. Un acto de amor por la propia profesión y de verdadera búsqueda entre los límites sensibles y extra sensibles del cuerpo y la mente. Así, esoterismo y teatro se conjugan como una posibilidad discursiva reunificadora, reconciliadora. Pues quien es compasivo consigo mismo, puede ser compasivo con la otredad, y no matarla, y no segregarla, y no discriminarla.

Reitero mi conocimiento sobre la imposibilidad de que esta tesis cambie en algo el panorama político y social mundial o local, pero al menos quiero plantear una posibilidad, de que algo cambie en ti, en mí, en los que participaron de esta tesis. De proponer un espacio en el cuál puedas decidir no juzgar a otro, no discriminar. La posibilidad de replantear aquel conocimiento algunas veces negado en algunos autores de la ciencia positivista (Jung, C. G. 1993), la posibilidad de enfrentarte a tu silencio, a tu autorreconocimiento, a la experimentación de la vida desde el lugar de inacción, de silencio, como el Meister Eckhart, desde ese lugar de divinidad interior. Con que una persona inicie su proceso, ya hay una posibilidad de violencia menos. Pero eso no depende de mí, ni de todos los estudios que antecedieron, ni de ninguna otra rama de la ciencia, ni de ningún otro gran libro en la historia.

Hay otra posibilidad propuesta por el esoterismo, de que el trabajo en el microcosmos (uno mismo) tiene un profundo impacto en el macrocosmos (la realidad externa), Al menos en una realidad inmediata, en un grupo pequeño, en los micro mundos, en la microhistoria. Con que un mundo cambie, habrá una posibilidad de violencia menos, si la persona transformada por el trabajo personal deja de ver como enemigo al otro, el otro deja de ser un enemigo, y con empatía, libertad, amor, belleza, el enemigo puede empezar a ver también a los otros como iguales; y esto aplicaría en diversas áreas de la vida, en la que hay algo correcto e incorrecto, donde hay sujeto y objeto.

Podríamos reducir el problema en un término: polarización, la divinidad se dividió en lo muerto y lo vivo diría la Hermética, por lo que el trabajo interior sería borrar la diferencia entre lo vivo y lo muerto en una sola experiencia de conciencia universal, tal como lo han afirmado varios místicos, lo vivo como los valores Platónicos de la verdad, bondad, belleza y libertad lo muerto como aquello que llaman la ignorancia, el estado autómatas del ser humano que se sustenta en la misma división y separación de las cosas. Esa conciencia universal que algunos llaman universo, o dios, o prana, o chi, una energía viva que nos abarca y rodea, que permite que las cosas puedan atestiguar. Así, al reconocerse y reconocerte como parte de esa gran unidad borramos distinciones y nos miramos como objetos inacabados en proceso de evolución, evolución en el desarrollo de la vida misma, como es, con lo vivo y con lo muerto. No dualismo, es una forma a la que llama Ferrer en su tesis, donde el autor se vuelve objeto de investigación a partir de su reflejo con la realidad, con (Ferrer Ventosa, R. 2018, p. 400 -408), la obra que mira desde la butaca. Con la limitada percepción mental, conceptual, lingüística, sensorial. La única certeza es sobre lo que experimentamos más allá de la razón, de la automatización, en lo profundo. Un silencio, una presencia.

## Justificación

La búsqueda de la verdad como alto valor hermético es uno de los ejes del experimento teatral que se describirá después, y para ello, los actores fueron sometidos a expresar sus verdades emocionales como dramaturgia de la verdad, así, parecería conveniente y profundamente coherente que el autor se someta también a ese escrutinio como acto de desenmascaramiento del sujeto enunciador, cuestionar las bases con las que parte esta tesis como acto de verdad, como declaración congruente con lo postulado.

El teatro que estamos trabajando es experiencial, busca saber si es bueno o no, a partir de la credibilidad que tenga, del nivel de vida que pueda transmitir, y no por el discurso hablado, de la calidad técnica o musical, no se trata de la calidad de los actores o del renombre del director o del equipo actoral, sino de su nivel de verdad. Un tipo de teatro como el que proponen Artaud, Grotowski o Eugenio Barba.

Barba, el más contemporáneo de los tres, buscaba adentrarse en lo más profundo del arte teatral, al origen de la energía del actor; en su tratado de “antropología” teatral, donde recopila toda una vida en esta búsqueda por responderse a sí mismo los mecanismos que vuelven a un actor o bailarín admirable como oficiante de este arte, de la forma en que el cuerpo puede dotar de energía y alma al actor, dialoga con Stanislavski, con Meyerhold, con Brecht, con Artaud, con Grotowski, con los actores del *Odin Teatret*, con tradiciones japonesas del teatro No y del Kabuki. Barba recorre su experiencia como director de teatro y teórico para proponer una serie de conceptos que podrían ser tomados en cuenta. Llama a Stanislavski un místico, acepta que sus respuestas van más allá de la técnica teatral, en lo profundo del cuerpo, en la energía, en el chi, e incluso más allá, entre las fuerzas contrastantes, entre el movimiento y la quietud, en el silencio del cuerpo y de la mente (Barba, 2003). Esta búsqueda de un origen profundo, en la que se va limpiando cualquier forma para llegar al vacío en el que surge el poder del actor, propone sumergirse en esa unidad, en la que el vacío es lo único existente, y al ser lo único, no hay división. La experiencia del vacío de la conciencia que permite que todo lo otro exista.

En esta posibilidad nos sumergimos, más allá de lo que es y lo que no es, entre lo correcto y lo incorrecto. Entre el movimiento y la quietud. Sentando las bases de este pensamiento sobre el teatro, Antonin Artaud ya escribía sobre el teatro esotérico, sobre cómo esta búsqueda por un teatro liminal llevaba a la confrontación con la audiencia, al rompimiento de lo esperado como forma de emancipación de la automatización del teatro comercial, un teatro de la crueldad que se distancia del lugar cómodo de autocomplacencia de un público comodino, un teatro que confronta los vicios del ser humano, que provocara catarsis a través de la incomodidad, para que la persona despierte de su letargo dejando de ser un autómatas privilegiado que disfruta ver el drama ajeno porque le recuerda su posición social segura. Y no es que Artaud quisiera molestar y provocar solo porque sí, sino porque veía la necesidad de un despertar social, uno que consiste en un cambio en la percepción, en dejar de ser autómatas para percibirnos en la unión de ser una misma esencia. Como espectador, no poder reaccionar, estar obligado a entrar en el vacío interior, en el vacío de la forma, en el vacío de las estructuras, pues si lo rompes todo, entonces ¿con qué te encuentras? Y desde ahí, volver a construirse en el aspecto humano. Un actor que es capaz de llevar a la audiencia a ello tendría que ser en sí mismo un actor consagrado, Grotowski lo proponía, un actor que haya llevado a su propia esencia a despertar para destruir las identidades superpuestas.

En el esoterismo occidental, heredero del hermetismo (hermética), también se busca unificar, limpiar y reconectarnos con la fuente, borrar la automatización, trabajar con las energías internas y transmutarlas en un oro simbólico, el oro de la luz de nuestra esencia. La oscuridad es ausencia de luz, la luz es ausencia de oscuridad, son polos de una misma corriente dirían tratados herméticos. En esencia es una propuesta unificadora, más allá del bien y del mal. El reconocimiento de la diferencia entre la división, y su trabajo para borrar esa distinción, darnos cuenta de la divinidad también de aquello que se separa es de eso de lo que hablamos.

Un joven en Saltillo junta a un grupo de personas para “hacer magia” trabajar con fuerzas invisibles, para tener un mejor trabajo, para encontrar el amor. Invocan deidades tras seguir una serie de pasos que sacaron de uno o varios libros que abundan como conocimiento libre en grupos de Facebook o bibliotecas en línea, libros quizá de dudosa credibilidad, textos europeos, asiáticos y mexicanos, como el de Castañeda o Crowley, como la Wicca de Buckland, escritos masones y teosofistas, tratados gnósticos de Samael Aun Weor, cábala cristiana o judaica, referencias hindúes o textos islámicos sufíes, un eclecticismo que caracteriza lo que estudia el esoterismo occidental. Se aproximan a estas lecturas con la idea de invocar deidades con características que completen las carencias personales, los dioses se integran, “energéticamente” a través del ritual y se consagra en un objeto que puede guardarse o eliminarse, una jarra con cristales, un amuleto, una hoja con un símbolo o una intención escrita en algún lenguaje distinto. Al final se destierra a esa deidad y el círculo termina.

En otro lugar otro grupo de jóvenes se reúnen en círculo, en una cantidad de personas de acuerdo con el número de signos zodiacales, meditan, visualizan una copa en medio de la habitación, piden que fuerzas universales llenen la copa con amor, una luz que juntos imaginan comienza a llenarla hasta que desborda y les cubre a todos. Se ha invocado algo, se ha integrado a cada uno de los participantes, ellos usan su cuerpo como recipiente y al mundo como un imaginario hacia el cual el ritual logra tocar, al menos en sus mentes, elevándolo con una frecuencia energética social de amor.

Una cumpleañera solicita el servicio de acompañamiento espiritual, se forma un círculo, comienzan una a una a vulnerarse, a decir algo importante para la festejada, el miedo con el que llegaban conducidas por una moda actual cambia, abren sus corazones, se vulneran, escriben cosas en una vela que representará una luz por cada año cumplido de quien celebra, la idea era unir a su gente querida en un pequeño ritual que le daría esperanza para los años venideros, y que le recordaría lo amada que es.

Un grupo de personas se reúne para participar en otra moda: las “constelaciones familiares”, aquí una persona busca sanar traumas desconocidos, para ello pide que desconocidos participen, se invoca a sus ancestros, se les incorpora entre los voluntarios, quien recibe la terapia elige quién le representará. La representante comienza a hablar, a moverse, a decir cómo se siente, resulta sentirse igual que la terapeuta, resulta tener los mismos miedos e inquietudes sin que ella se lo contara, de pronto llegan más “ancestros” revelan secretos imposibles de saber para los voluntarios, son desconocidos para la persona terapeuta, y ahora cómplices de una trama familiar que trasciende generaciones. Se realizan movimientos, palabras, perdones, amores, liberaciones en un ritual guiado, la persona que había abierto su mundo entra en catarsis al ver reflejada su historia personal, libera; se agradece y se despide a los espíritus.

En otros lugares, otros grupos de personas deciden cambiarse las ropas, por unas que no son suyas, por trajes que jamás usarían en su vida cotidiana, practican palabras que no habían pronunciado con intenciones completamente ajenas, las han memorizado durante 3 meses o, si la suerte les sonríe, más de 6. Tienen un movimiento decidido, determinado, harán cosas que nunca tendrían la necesidad de replicar, suben a un escenario, o bajan a él, deciden romper sus corazones, vulnerar sus emociones, creen que comparten amor por lo que hacen, creen que su tragedia les conecta con el público, les libera de la cotidianidad, les libera de sí mismos; invocan a otro ser que les complementa, un ser ficcional, construido hace tiempo y convertido en palabras, lo analizan, se vinculan, proyectan su propia humanidad en ese fantasma, lo integran, lo representan, se representan a sí mismos a través de personaje inexistente, lo viven y experimentan y terminan despidiéndose de él, pero algo ha cambiado, han experimentado algo que no sabían, que desconocían de sí mismos, la posibilidad de experimentar algo que no habían podido vivir y, gracias a todo ello, la posibilidad de desconocerse para reconocerse después.

Ambos casos, lo esotérico y lo teatral convergen en coincidencias que brindan la posibilidad de acudir a fuerzas invisibles para intentar dar respuesta a una división social y humana previamente

planteada. El teatro espiritual, ya mencionado, no es una novedad. No es una ocurrencia, después entendí, que surge de la nada. Pero tampoco es el tema más trabajado en círculos académicos, y con este experimento auto etnográfico y teórico, discutiremos las posibilidades o las no posibilidades. La luz y su ausencia.

### **Sujeto de enunciación**

Haré conmigo lo que hice con los actores, un acto de honestidad y vulnerabilidad en el cuál expondré mis heridas para separarme de la máscara. Un acto que corresponde con la búsqueda de verdad que solicité a los participantes de los experimentos. Otra cosa no sería congruente.

Las ciencias sociales reflejan siempre el interés del sujeto que se embarca en la investigación; uno investiga aquello que le llama la atención, las líneas que escogemos como investigadores pudieran partir de una necesidad personal de algo, algún faltante o sobrante que necesitamos canalizar. En este caso me embarco en la búsqueda de una experiencia que le dé sentido a mi vida. Sentado aquí, esperando iniciar un proceso de divorcio, con uno de mis hijos en una crisis emocional profunda, tratando de seguir equilibrando mi vida profesional y privada, con la mente envenenada por ideas esotéricas, tratando de aplicar esta tesis en mí mismo cada día desde antes de empezar. Profundamente seguro de que, aun así, todo este sacrificio tiene un sentido, una sensación de libertad; de acercamiento a una idea autoimpuesta de verdad.

Esta verdad nace cuando mi padre muere un día de octubre tras yo cumplir 5 años, y cuya muerte sigo descubriendo pedazo a pedazo, un cáncer, linfoma no Hodgkianiano; tratado con la quimioterapia de los 90s, un tratamiento químico que le destruyó el hígado pero que le había dado la esperanza de intentar un trasplante, esperanza que él rechazó. Hospitalizado en su hogar de la infancia, la capital del país, lejos

de su familia de adulto, nosotros, en la ciudad de Saltillo. Prefirió morir con nosotros, regresando a pasar sus últimas semanas sano con nosotros, antes de arriesgar a recuperarse solo en la gran urbe.

Mi madre no pudo acompañarlo pues recién moría su padre, mi abuelo. Decidió estar con quien le dio la vida y no con quien la aterraba con su carácter explosivo y un tanto obsesivo. Imposible culpar a alguien que perdió a dos figuras importantes en su vida. Ante estas dos pérdidas familiares, quedamos a la deriva tres hijos, uno de 5, uno de 11 y una de 13. Mi hermana se refugió en sus amistades, en su cuarto con sus revistas, mi hermano en sus amigos, el fútbol y las peleas con su hermano menor. Yo, en el vacío de no entender del todo porqué de pronto todos estaban tan tristes, no entender por qué mi madre tuvo también que alejarse, como mis hermanos. Encontrando confort en mis propias fantasías, en la religión, en una idea de que existía un ser divino, hombre, que tenía la verdad y que habría acogido a mi padre en su mundo ideal, aunque mi padre era un ferviente ateo.

Poco a poco empecé a reconectar con mi madre a través de dos temas: la religión y el gusto por el fenómeno OVNI, La idea aprendida de mi madre de seres extraterrestres con una conciencia superior podrían venir a volvernos más conscientes, seres de luz con mayor conexión con el universo. La idea me fascinaba, soñaba con estos seres llevándome a un mundo donde experimentaba mucha paz, más paz de la que jamás sentí en la iglesia católica, donde, a medida que crecía, las incongruencias eran cada vez más notorias, donde las amigas de mi madre de cada domingo se juntaban para hablar mal del otro, para juzgar, para mentir, para vivir vidas sin una verdadera devoción. Al menos eso veía.

Pero nadie llegó de las estrellas a llevarme, ningún Dios me dio nunca una respuesta clara. Ahí nació mi interés por el otro lado, el mal que tanto temían, si Dios era todo poderoso, entonces el mal debía ser otra cara de su omnipotencia, si no, no sería ese Dios que los sacerdotes describían. Saliendo de prepa quise ser sacerdote, exorcista, mi madre me llevó con un padre extranjero para platicar del diablo, de los demonios. Sus respuestas no fueron convincentes, me respondió citando cosas de memoria sin

realmente interesarse en el tema. Decidí no seguir ese camino, pero en mi haber ya tenía una copia de la Wicca de Buckland y un par de diccionarios de ocultismo, aficionado a la ouija y como hermano menor en una congregación masónica de la ciudad. Lo oculto me aterraba, me acercaba a ello para dejar de temerle, para darme fuerza en las noches cuando no podía dormir sin una luz encendida aún a mis 15 años. Temiendo la maldad, de quienes robaron un par de veces nuestra casa, de los males que repetían en las iglesias, de sentirme abandonado por un padre que me daba seguridad.

Había otro discurso alrededor de mi padre, que tomó fuerza cuando mi madre en sus pláticas alternativas hablaba de cómo las emociones enferman. Quería saber qué habría enfermado a mi padre. Mi madre me contaba cómo había tenido problemas políticos con el encargado de salud del Estado, mi padre era político, heredero del 68, con una tesis en salud pública, desarrollando programas de alimentación en comunidades olvidadas por el sistema, con un centro de salud erigido a su nombre en algún lugar perdido de nuestro país. Su interés no se adecuaba a las políticas públicas de salvarse el propio cuello o sacar dinero a beneficio de quien lo saca, tenía un genuino interés en la sociedad y por ello fue congelado, imposibilitado de irse a hacer lo que realmente deseaba, ayudar a la comunidad. O eso es lo que me cuentan. Esa frustración pudo haberse llevado a mi padre, esa sensación de injusticia me detona ahora un miedo hacia la gente, hacia quienes realmente se interesan en su propio beneficio, en la doble cara, en los falsos, en los que se llenan de teorías académicas y las repiten para fingirse sabios. Pero mi padre tenía una maestría, y su hermano un doctorado, y los hermanos de mi madre también y mi propio hermano. Siguiendo mi deseo de ser un gran hombre como el que me cuentan que mi padre fue, aquí estoy ahora escribiendo esta tesis tratando de llenar sus zapatos... a mi forma, una que probablemente no sería de su agrado; en el campo de la mística.

Acercándome a mis miedos, intentando dominar lo desconocido; tratando de recuperar la compañía de quien se fue, buscando evitar ser dañado, deseando poder dormir. Me llené de tatuajes, dejé de ir a la escuela con el rigor de un estudiante ejemplar, consumí drogas, viajé por primera vez fuera

del país, me emborraché, dañaba casas, pintaba paredes, quise ser el mal del cuál tanto me cuidaban, al menos en lo social, y ahí conocí mi humanidad. El sesgo entre lo satanizado y lo correcto comenzó a borrarse y con ello la conciencia que tenía sobre mí mismo, la inocencia, el disfrute de las pocas cosas bellas, como mis amigos y la libertad de ser.

Nunca fui un niño social, nunca fui el líder de nada, nunca fui fanático de ningún artista, ni me identifiqué profundamente con ninguna subcultura, tuve pocos amigos con los que compartí parte de mis intentos de encajar, porque vaya que intenté ser como todos, pero siempre ha existido dentro de mí una profunda duda sobre la falsedad de las cosas que nos rodean, de las modas, del sistema, de la escuela, de la familia, de los amigos, de la vida. Siempre perseguí el sentido de la vida, aunque parecía escaparse de mi vida siempre, pero también siempre he tenido mucho miedo de la muerte, superando cualquier deseo de escapar de una realidad que nunca he sentido propia.

La primera vez que viví fuera del país, toqué el fondo más profundo de mi vida, pero también conocí la New Age, un conjunto de ideas que actualizan al esoterismo a la mentalidad capitalista y dentro de la cual había un sistema de meditación perteneciente a un grupo, que me provocaba conectar con la sensación de paz que sentía en esos sueños donde era raptado por extraterrestres o donde caía en lo profundo de un lago. La sensación que me daba la maestra era la de un arcángel encarnado, sus palabras me hacían todo el sentido del mundo, quise de nuevo ser un guía espiritual, pero la desconfianza de mi familia, y una parte de mí que nunca quiso dejar de ser el hijo que mi madre quería, me hizo desistir.

Desde entonces me prometí vivir una vida normal, para entender las luchas que escuchaba de las personas en las sesiones de terapia, para entender completamente lo que decían cuando hablaban de la "Experiencia humana", cuando hablaban de dolor, de pérdida, de miedo. El secreto, decían era ser profundamente humano para volverte divino. Pero nunca he logrado ser profundamente humano, o me había negado hasta entonces a serlo. Me fui a vivir con mi abuela, trabajé de verdad por primera vez, me

aburrí. Regresé a mi ciudad, estudié algo sencillo para cumplir y poder seguir trabajando, me aburrí, empecé a trabajar en medios, gané mi dinero, pero lo gastaba rápidamente, estudié comunicación, tuve una novia formal, tuve sexo por primera vez a mis 24 años, soñamos con casarnos; pero me creí mejor que su familia, creí que podía involucrarme en la vida de los demás y decirles qué era lo mejor mientras yo era igual. Una persona perdida jugando a ser correcto. Siendo infiel, disfrutando de mi naciente vida sexual, siéndole infiel a su espalda mientras cazábamos a su padre en la misma inmoralidad.

Decidí decirle la verdad y terminamos, tirar la máscara que me había construido. Ahí conocía otra chica con la que me construí la misma máscara, con ella sí formé una familia, terminé mi carrera, hice una maestría, nos casamos, tuvimos hijos, todo a una velocidad impresionante, con ella comencé y terminaré este proyecto. Reforcé la máscara de hombre correcto, de hombre adecuado, quise jugar a encajar una vez más, pero fracasé. Mi parte humana, mi gusto por la experiencia impulsiva, animal que descubrí en mi rebeldía, el diablo del que tanto me hablaban, no quiso morir. Aquel al que tanto miedo le tuve siempre estuvo dentro de mí, era yo mismo. Pero nunca hubo maldad en mis actos, nunca hubo una necesidad de lastimar, siempre hubo una parte de mí que quería conservar su parte humana viva, para sí mismo, una sensación de libertad que otorga seguir tu camino por amor a ti mismo. Porque vivir sin tener que obedecer un deber impuesto e inhumano te va matando poco a poco, a menos que estés lo suficientemente convencido de que esa forma de vivir es la correcta. Pero de nuevo, es un cuento que nunca entendí.

Este sentido de autodestrucción tomó fuerza en la tesis, la necesidad de desenmascaramme, de entregarme a una verdad no descubierta, de saber que el orden social puede ser otro, de que la libertad está más allá de lo correcto y lo incorrecto. Pero también he aprendido que no está en ir contra el sistema, aunque sea un camino que te lleva a lo mismo. Este punto ciego es el que aún estoy trabajando. El amor, la libertad, tienen que ver con la verdad, con el desenmascaramiento. Y en ello hay profundo amor. No es

mi culpa mi historia, yo no la elegí, no tengo absoluto poder sobre mi cuerpo y sus impulsos, puedo aprender a amarlos profundamente. Pero ello no es la respuesta.

La respuesta intento encontrarla en este viaje que emprendí, y que se ha mantenido en cierto nivel desde mi infancia, y en la que agradezco a mi madre por su profunda capacidad de hacerme sentir amado, en mi hermana y nuestro viaje compartido en el que descubrí quién era y que podía también amarme, en sus pijamadas con amigas en las que me invitaba y me cuidaba, en la sabiduría de mi hermano y sus consejos, en su admirable carrera académica y su ejemplo como deportista. En mi exesposa y mis hijos, en mis amigos y en quienes me han apoyado en esta tesis.

Tal vez la verdad es una palabra: amor, que empuja hacia la verdad, hacia la libertad. Esta tesis busca el desenmascaramiento de las formas, profundizar en el silencio, en el vacío, hasta que la verdad sola pueda salir y opacar todo el otro discurso mental que se basa en la dicotomía del bien y del mal, de lo correcto y lo incorrecto. De ese par de opuestos surge el dualismo, lo que se propone el no dualismo. O tal vez solo es una necesidad mía de darle sentido al profundo vacío de mi vida.

## Preguntas de investigación

Pregunta general 1. ¿Puede el hermetismo como base del esoterismo brindar una teoría para la práctica teatral?

Esta es la pregunta que inició todo, con la que me enfrasqué a buscar en el doctorado una respuesta a mis propias inquietudes tanto profesionales como personales. En la investigación propongo haber dado con suficientes evidencias de otros que han buscado hermanar lo esotérico con lo teatral, ellos brindan puntos clave de coincidencia y han realizado intentos previos que motivan este sincretismo; por supuesto en el mundo del arte gráfico, dichas conjunciones son muchísimo más comunes que en las escénicas.

Teniendo estos caminos ya trazados, caminos quizá como esbozos de sendero, aún enhierbados por el poco tránsito que han tenido, pero trazos al fin de un camino sin un claro destino. Dando estos pasos conviene preguntarse entonces:

1.1 ¿Cómo puede el hermetismo ayudar a una conexión profunda del actor consigo mismo y con la audiencia?

Para fines de la tesis es una pregunta pertinente, herencia de la búsqueda de corrientes teatrales modernas y posmodernas que ansiaban una verdad naturalista; si no hay conexión del actor consigo mismo, con su proceso, su presente, con la obra y la audiencia, jamás alcanzará una verdad escénica. Por ello, esta es la pregunta clave que provoca el desarrollo de la tesis, pero habría que profundizar en definir también lo que provoca esta conexión, lo siguiente, entonces, es cuestionar:

1.2 ¿Cuáles son los mecanismos que operan en el teatro y el esoterismo para lograr una experiencia de autoconocimiento como fenómenos ritualizados?

Estas corresponden a una segunda etapa dentro de la tesis después de las pruebas aplicadas. Y a su vez, reafirmarían en lo práctico la pregunta principal, más importante aún, nos abre la puerta para proponer una explicación y un marco técnico para lo que intentamos denominar teatro esotérico o teatro del Nous.

## Hipótesis

Hipótesis general 1. La plena conciencia del performer (o actor) sobre sí mismo (Nous) lleva a un hecho escénico honesto y en profunda conexión con el espectador (teatro esotérico-sagrado). Esta sería la hipótesis principal, se decidió poner tres palabras entre paréntesis para vincular directamente la parte teórica de la tesis, por un lado, la dicotomía de performer o actor que manejaba Grotowski con la intención de ampliar la labor del actor a algo más que la mera representación y el uso de sus recursos tradicionales hacia un rango más amplio que, por supuesto, involucra lo extracorporal. La segunda palabra Nous se refiere a la hermética, donde el Nous es la conciencia divina reconocida por el hombre. Por último, tenemos teatro esotérico-sagrado que hermana a Artaud y a Grotowski en la importancia de una verdad escénica que logre transformar al espectador y sacarlo de su mero estatus pasivo para convertirlo en copartícipe del hecho teatral.

1.1 Para abordar esta hipótesis elegimos partir del no dualismo que integra en lugar de contrastar, por lo que se busca unir, por un lado, las teorías teatrales de Artaud y de Grotowski y, por otro lado, la Hermética propuesta por Hanegraaff. Las teorías teatrales mencionadas explican una visión transformadora del arte teatral y abren la puerta para entender el pensamiento mágico en el teatro, Hanegraaff, en su camino hermético, retoma en su análisis del pensamiento derivado del *corpus Hermeticum* como una idea común en la escuela religiosa filosófica de la tardo antigüedad, idea que explica, desde la filosofía, una práctica espiritual que lleva a una experiencia sagrada en el reconocimiento de otro espacio de conciencia dentro de uno mismo (Hanegraaff, W. J.2022). En resumen, se busca unificar las teorías teatrales de Grotowski y Artaud en una base teórica de una experiencia de autoconocimiento y autopercepción con base en el Nous (Conciencia del todo) que realiza Hanegraaff en su libro de Espiritualidad Hermética.

- 1.2 Con la parte teórica definida y unificada, el siguiente paso es detenernos en el proceso creativo propuesto por Ferrer que unifica el pensamiento mágico con la labor artística, en especial en el concepto del Mundo como la gran Obra (Ferrer Ventosa, R. 2017). Quien en uno de sus capítulos también visita la teoría de Artaud para darle una revisión desde el pensamiento mágico, además hace un recuento de otros momentos históricos donde el teatro cobró gran relevancia en el estudio del esoterismo. Aquí hay otra coincidencia clave para la relación teórica de dos prácticas, una espiritual y otra artística que en un principio parecían ajenas.
- 1.3 En última instancia, parece posible, tras tener todos los elementos ya descritos, lograr que esa experiencia, esa pasión, esa vida, esa luz de la que habla la Hermética. Definida por Hanegraaff como un conjunto de tradiciones esotéricas, filosóficas y religiosas que se originan en la antigüedad grecorromana (siglos I–III d.C.), centradas en los textos atribuidos a Hermes Trismegisto en los que se describe la naturaleza divina del hombre y su correspondencia con la naturaleza divina universal (Hanegraaff, W.J. 2022). Esta corriente de pensamiento influyó fuertemente en el Renacimiento, el misticismo europeo, la alquimia y el pensamiento esotérico moderno, siempre bajo la idea de que el conocimiento de lo divino y del mundo se refleja en el hombre (microcosmos) y viceversa (macrocosmos). Al ser una tradición sincrética, combinando filosofía, religión, astrología y magia y con un método interpretativo y simbólico, no empírico que Requiere una experiencia directa o interna del conocimiento, el intento será buscar percibirla tanto en el proceso creativo como en la recepción del público a la obra; pero, sobre todo, que permita ser el vehículo que un actor puede tomar para el encuentro consigo mismo.

## Objetivos

Baphomet es una imagen utilizada por Eliphas Levi para referirse al punto más elevado del ser humano, la unión alquímica de sus opuestos, lo muerto y lo vivo, lo masculino y lo femenino, afuera y adentro, la creación y la integración. Hermes y Afrodita (Levi, E. 1988). Una vez más la posibilidad de integrar, aparece y se vuelve el objetivo principal, el deseo personal de encontrar una experiencia que unifique mi búsqueda académica y mi búsqueda personal de respuestas a experiencias actorales.

Esta referencia es un ejemplo del eclecticismo que estudia el esoterismo occidental, una corriente académica que sitúa sus orígenes en el *Corpus Hermeticum* y en los *Oráculos Caldeos* y que cree en una posible línea histórica, lineal para algunos, o varias líneas que se nutren unas a otras para otros, y que llegaron a influirse en el cristianismo, en el judaísmo, en la Cábala, en el Helenismo, Platonismo, Neoplatonismo, Gnosticismo, New Age, Alquimia, entre otros. El esoterismo como una línea discursiva escondida entre todas estas corrientes de pensamiento, o como un conocimiento secreto heredado que llegó a influir desde la antigüedad a todas estas corrientes filosóficas. Hay quien lo atribuye a Thoth, a Moisés mismo, pero la historia solo da posibles pistas de sus coincidencias; entre las ramas que ha tocado el esoterismo están las artes, las cuales han sido utilizadas por siglos como una herramienta, o consecuencia, espiritual. Hilma Af Klint, Remedios Varo, Sor Juana Inés de la Cruz, Piet Mondrian han sido influidos por el pensamiento esotérico, también científicos como Newton, o filósofos como Pitágoras o Giordano Bruno, entre muchos más, solo basta rascar y leer los estudios de historiadores o antropólogos evidenciando el pensamiento mágico presente detrás de sus obras.

Deseando no ocultar ni fingir la inexistencia del esoterismo como referente cultural o científico, tomaremos la palabra de Wouter J. Hanegraaff, de Roger Ferrer, de la Red de estudios Esotéricos Escandinavos y la de Estudios Herméticos de Puebla para realizar una tesis abiertamente esotérica. La ciencia antigua espiritual buscaba poner a prueba ideas, intentando rituales para conseguirlas y

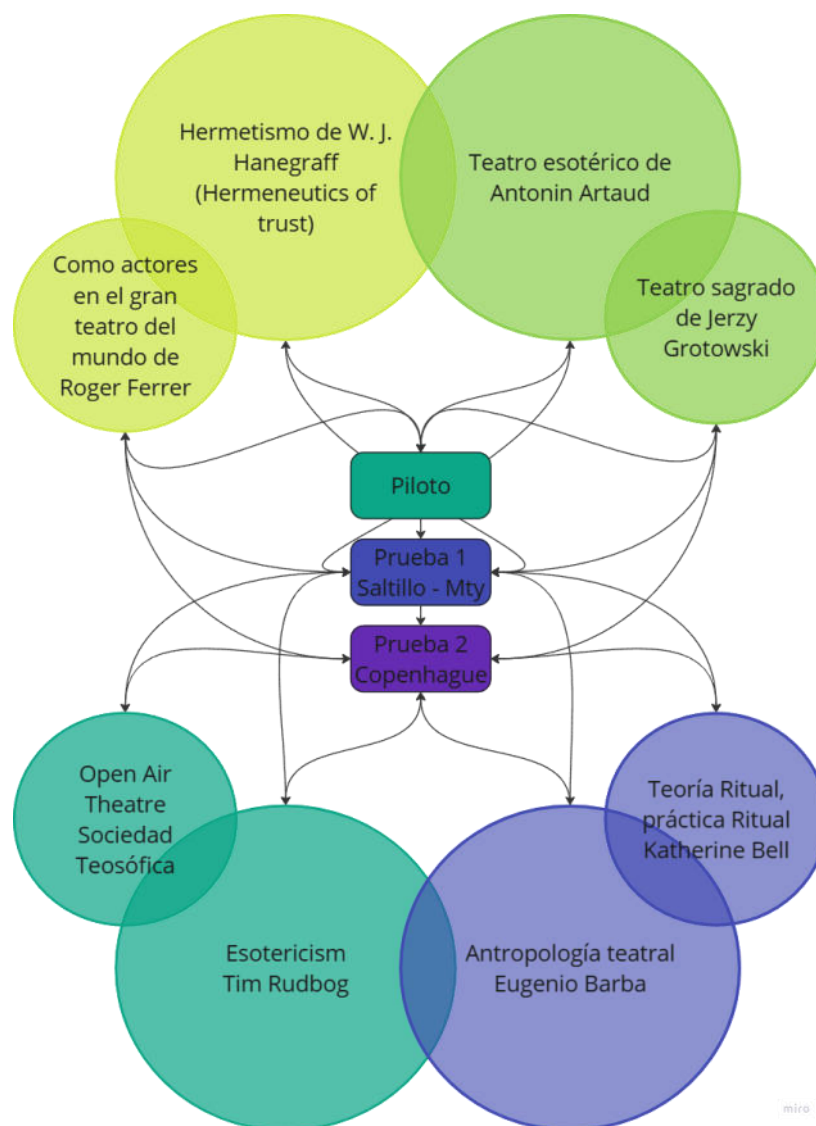
comprobar su funcionamiento; experimentar con las energías para lograr resultados replicables. La antropología teatral busca debatir en la práctica de los actores alrededor del mundo, cuáles son los mecanismos que logran al teatro funcionar, a la actuación conmover y provocar. En ambos casos hablamos de energías, de metafísica; en ambos casos se busca una experiencia a raíz del cuerpo, un cuerpo que, aparentemente muerto, es necesario para reconocer lo vivo. Dos aspectos aparentemente opuestos que en realidad son una misma cosa, es un concepto No-dualista, como Roger Ferrer propone en la imagen del hermafrodita, la separación de sujeto y objeto es necesaria para poder reconocerse como uno mismo (Ferrer Ventosa, R. 2021), un debate que encontramos en Platón: la divinidad tuvo que separarse para reconocerse, si el todo lo es todo, entonces está muerto, si encontramos una dualidad podemos distinguirlos, pero la verdad es que ambos, son complementos de un mismo sistema, y solo juntos pueden reconocerse como una divinidad viva (Platón Fedro, 70c-71c. 2008).

En ambos se usa la percepción y la experiencia para comprobar si estas fuerzas realmente funcionaron o no, en ambos casos, como en la mística o la fenomenología, el hecho de que se hable de una experiencia de unidad, de que el tema siga permeando desde hace milenios, es en sí un hecho en el cuál conviene reflexionar e investigar. Buscamos replicar el sentido de esta experiencia, investigar si puede compartirse, provocarse. Hablamos de una experiencia sensible, con similitudes que pueden encontrarse en las distintas corrientes que estudia el esoterismo.

Objetivo general 1. sí, partimos de una de las bases del esoterismo, el Hermetismo, para tratar de establecer una base filosófica y entender las líneas de pensamiento que la nutren y de ahí partir hacia la teoría teatral cuya base es mucho más fenomenológica y metafísica, que habla del cuerpo, de la energía, de la intención; del vínculo con sus propia divinidad, al menos tratando de los autores elegidos para esta tesis, autores del teatro esotérico, del teatro espiritual, del teatro laboratorio; que no buscan una técnica sino librarse de todo aquello que les aleja del sacrificio de entregarse a la verdad.

- 1.1 En estas coincidencias encontradas, me aventuro a proponer un ejercicio que sea congruente con el manejo teórico dado a estas dos corrientes, a respetar los textos que teóricos proponen como verdad. El objetivo es, proponer un ejercicio de investigación creación teatral para trabajar en la posibilidad de evidenciar la ya discutida conexión entre el teatro y la Hermética.
- 1.2 Si el objetivo se cumple, entonces revisaremos las dinámicas que permitieron que funcione, y qué rol tiene el diseño metodológico, así como la relación entre la subjetividad y la objetividad. La tesis misma será un objetivo de cuestionamiento y análisis, de reflexión sobre lo trabajado. Por último, el autor se convierte en parte de esta tesis con el objetivo de discutir la relación no dualista de sujeto – objeto.

## Marco Conceptual



Las teorías centrales son el hermetismo de Hanegraaff, donde su aproximación reparativa basada en analizar textos históricos a partir de la confianza, poscrítica (Felski, 2015), nos alienta a armonizar con la posibilidad de la certeza descrita en estos textos. La poscrítica se vuelve fundamental para dar coherencia entre lo que se inscribe en la tesis y la forma en que la misma se realiza, apuntando a la corresponsabilidad del lector en su relación con el texto, una danza, como Felski nombra entre ambos. El texto adquiere sentido según lo que mira el tesista en el espejo de la teoría elegida. Por ello los capítulos personales se vuelven importantes para el lector ajeno, donde entender al escritor es importante para revisar la postura que permea su interpretación.

Más importante aún y de igual manera justificada nos acercamos al no dualismo de Ferrer quien, a partir del análisis de la figura del andrógino, presenta la posibilidad de hermanar opuestos como parte integrada de un mismo objeto, donde al analizar al objeto se está analizando al sujeto y viceversa, lo físico y lo inmaterial, (Ferrer Ventosa, R. 2019). La poscrítica hermenéutica y el no dualismo, tienen un ancestro en común, Hermes; un dios griego a quien se le relaciona con la comunicación divina. El dios que sabe interpretar los mensajes ocultos para que el hombre aprenda a conocerse a sí mismo a través del espejo de la interpretación.

Teniendo la base conceptual a la que se suscribe la tesis, pasamos a un concepto clave: el de *Nous*, concepto que parte de dos palabras: mente (experiencial) más ojo (universal). Un término que tiene una herencia filosófica antigua y que Hanegraaff discute y distingue en dos niveles, *Nous* y *nous*, con mayúsculas para referirse a la capacidad humana de adquirir conocimiento más allá de la razón, que, contrastado con corrientes místicas distintas, equivaldría a una experiencia descrita como la capacidad humana de experimentar la vida, la mente en silencio capaz de reconocer la realidad sin prejuicios, la conciencia humana pura. De igual manera, *Nous*, con mayúsculas, sería la parte que le corresponde a la conciencia universal, a la capacidad divina de experimentar la unidad. Se manifiesta en la creación, en el *nous* de las creaturas, pero el *Nous* existe, y es posible de ser experimentado a partir del *nous*; al final,

esa es la clave de la Hermética, el ser humano limpiando su cuerpo, renaciendo en su propia alma para descubrir que es la conciencia universal experimentándose a sí misma a través de una conciencia humana; el Nous atestiguándose a través del nous.

En la Hermética, a los practicantes buscaban atravesar esta experiencia con la firme convicción de que sería posible limpiarse de los vicios del cuerpo como el deseo, la furia, lujuria y pena, para experimentar ese vacío interno y ese silencio que permite la obtención del nous.

Complementariamente tenemos las bases del teatro esotérico que propone Antonín Artaud, en su libro *El Teatro y Su Doble* donde habla de un teatro que reconecta al actor y al espectador en un trance, fuera de interpretaciones lógicas, que conecta con un espacio liminal. Abre la puerta, que para Barba ya estaba abierta, a que el teatro europeo pueda replantearse la forma de aproximarse al quehacer teatral. El teatro como un doble de la vida, donde puedes conectarte a esa liminalidad unificadora entre el ritual y el arte.

Grotowski, en su libro *El Teatro Pobre*, quien estudiaría el teatro hecho y propuesto por Artaud, traduciría su libro y desarrolla también una teoría teatral en la que se centra en el trabajo del actor como parte más importante

Estas dos teorías son centrales para la creación de la primera parte de la tesis, *El Teatro del Nous* se convirtió en la prueba número uno en la búsqueda por un punto de encuentro con una efectividad en la conexión entre el espectador y el performer.

Como parte de la teoría de estudios esotéricos, encontramos a Roger Ferrer Ventosa quien redacta un artículo en el que realiza un recorrido de coincidencias teóricas entre el teatro, el ritual, la Hermética y el esoterismo donde recopila dos interpretaciones que pudieran servir como base sónica para tal emparejamiento:

Dándole una vuelta mística a su significado etimológico, el Pseudo-Plutarco planteaba que *theatron*, teatro, venía del vocablo griego *theos*, por lo que el objetivo primordial de la dramaturgia era honrar a los dioses, como pasaba en las fiestas dionisiacas de Éfeso. Por su parte, drama provendría del griego *dran*, hacer, actuar. Provee un conocimiento por experiencia, producido por la acción. (Ferrer Ventosa, R. 2021: 381.)

Dichas interpretaciones, recopiladas de textos del antropólogo Víctor Turner y del filósofo de la religión: Raimon Panikkar, dan pie a la posibilidad directa de la relación griega de la práctica teatral como forma ritual, y como ritual esotérico entenderemos el teatro presentado en esta tesis, entendiendo el ritual como una forma del hombre para reordenarse a sí mismo, sus significados y su relación con una divinidad que, en este caso, yace dentro de cada uno inherente a la misma naturaleza de cada aspecto de la existencia. Conocimiento por la experiencia producido por la acción del honrar a los Dioses a través de representarles.

Ferrer además recorre diversas formas en las que el concepto de teatro hermético era utilizado en diferentes épocas, por ejemplo, en el renacimiento existían libros que se les denominaba Teatro y servían como recursos mnemotécnicos, gráficas que resumían importante información de la Hermética práctica y la visualizaban en un aspecto teatral focalizado como espacio para un propósito de aprendizaje y estudio.

El sistema servía para una interiorización de los objetos del mundo exterior con la que componer un libro-mundo gracias al poder del símbolo; el método puede incluirse dentro de los objetivos de una pansofía hermética (Flor 1995: 233 - 251), con su ambicioso anhelo de obtener un

conocimiento sobre el todo. Sus proyecciones fantasmáticas unían el símbolo metafísico con la alegoría intelectual. (Ferrer Ventosa, R. 2021: 117).

Se habla del poder del símbolo como recurso para trabajar la memoria y compartir un conocimiento velado, uno que solo podría ser entendido por quien supiera interpretar estos símbolos, se usaba para interiorizar, el teatro como un canal, de nuevo, entre lo externo y lo interno, entre lo exotérico y lo esotérico.

Otra de las obras relaciones entre el teatro y lo esotérico encontradas por Ferrer en su artículo, es la aparición de la novela *Las Bodas Alquímicas* de Christian Rosacruz, considerada uno de los textos fundacionales del movimiento Rosacruz, en el que una obra de teatro con trasfondo alquímico se convierte en el medio de iniciación para los asistentes a la boda. El teatro como un medio de transmisión del secreto simbólico a través de la representación misma.

Ya para la edad media y el Barroco, el teatro mismo se convirtió fuertemente en la alegoría misma de la vida, El *Theatrum Mundi* donde en palabras de Calderón de la Barca, vería su máximo intento de unión en su obra *El Gran Teatro del Mundo*.

La metáfora de la vida como una gran obra de teatro cristalizó de nuevo por entonces, en un proceso que incorporó una teoría de lo político, de lo que ahora se diría sociológico o de lo político; lo teatral se filtró a muchas de sus prácticas artísticas tan escenográficas, los programas dramatúrgicos, las procesiones o el influjo notorio en la pintura, tanto en la de corte como en las naturalezas muertas, dispuestas con su elevado nivel simbólico ante el receptor. (Ferrer Ventosa, R. 2021: 118)

La idea por sí sola no propone una respuesta si lo que buscamos es una experiencia sensible, habría entonces que buscar en las dinámicas que unen la práctica hermética filosófica con la teoría teatral para encontrar equivalencias; el hecho de que se usara al teatro desde una perspectiva simbólico-ritual implica que los creadores de la metáfora encuentran esta experiencia sensible en distintos momentos que crean una relación histórica entre teatro y lo sagrado.

Con este razonamiento surge la necesidad de verificar si existe alguna intuición en el actor que responda de cierta manera a estos vínculos ya descritos, por lo que se desarrolla un cuestionario que puede dar luz sobre alguna experiencia similar a la mística descrita en el *Corpus Hermeticum*, de la cual surge, en los actores, una experiencia de división del “yo”. La conciencia que implica el reconocimiento del actor sobre sí mismo como medio y sobre el personaje como objeto que le atraviesa. Habiendo encontrado esta posibilidad real de una experimentación del nous, surge la primera prueba en práctica de retomar el teatro como ritual simbólico, denominado Teatro del Nous. Buscando replicar lo conseguido, se realiza una segunda prueba en Dinamarca con actrices de otras partes del mundo para tratar de ir más al fondo en la teoría y la práctica.

Pasemos primero al razonamiento detrás de dichos emparejamientos. A la teoría unificadora.

### **El Nous y la experiencia sagrada como base**

El nous/Nous es un concepto clave que aparece en el *Corpus Hermeticum*, y que Wouter J. Hanegraaff en su libro *Hermetic Spirituality and the Historical Imagination* trata a profundidad. El *Corpus Hermeticum* es un compendio de libros atribuidos a Hermes Trismegisto o a sus seguidores; considerados tratados filosóficos sobre temas teológicos son reinterpretados por Hanegraaff como textos sobre prácticas experienciales que buscaban sanar el alma de una fantasía mental a través de visiones luminosas, exorcismos, renacimiento espiritual, conciencia cósmica y por último, la unión con la belleza

divina de la bondad universal y la verdad para obtener el conocimiento salvador conocido como gnosis, un conocimiento que no podía ser expresado en lenguaje humano; si no puede ser expresado, entonces, propone Hanegraaff puede ser una verdad que solo se obtiene como experiencia. Esto es lo que se busca en la tesis, al menos tratar de encontrar algún indicio de esa experiencia: “El horizonte de la conciencia humana expandido y trascendido hacia un conocimiento absoluto”. (Hanegraaff, W. J. 2022: 3).

El término más importante para descubrir en su libro es el de *nous*, alejándose de la explicación general de mente o intelecto que dan los diccionarios, Hanegraaff propone descubrir a través de una aproximación de agnosticismo radical metodológico, o en sus palabras, no negar ni aceptar que lo que dicen los textos sea real, sino dotar de confianza a la posibilidad de que lo que en ellos se plasma pudo haber existido. Aquí, *nous* y *Nous* son dos términos que hablan de la conciencia, por un lado, la humana y con mayúsculas la divina, una conciencia del darse cuenta de lo que sucede alrededor, una mente que ve y permite que las cosas sean.

La espiritual hermética es entendida por Hanegraaff como un camino dichoso que celebraba la vida y la luz (Hanegraaff, W.J. 2022: 10). Con el objetivo de limpiar el alma de la negatividad y la influencia de males como el miedo y la agresión; se preocupaba por el conocimiento como entendimiento.

Se sitúa esta práctica en los primeros siglos de la era común dentro del territorio egipcio y entre los seguidores de Hermes Trismegisto. Bajo la guía de un maestro buscaban aprender sobre la fuente universal de luz y de vida que se encontraba más allá de la pantalla de las apariencias (Hanegraaff, W. J. 2022: 11). Buscando romper con esa pantalla para revelar la realidad tal cuál es.

Hanegraaff inicia su libro sobre la Hermética aclarando que conviene repensar el término filosofía utilizado hasta el momento de su publicación para la parte teórica del *Corpus Hermeticum* y demás escritos relacionados con Hermes, como espiritualidad hermética, y la define como una práctica que se realizaba, probablemente, en lugares pequeños, con pocas personas y más como una tradición oral que

escrita. Era una práctica que cada seguidor desempeñaba en su hogar, en su vida cotidiana y cada tanto se reunían en algún lugar para responder inquietudes particulares de cada uno o para celebrar ritos más complejos en los que se podía pasar la energía de la fuente de todo el bien al practicante. (Hanegraaff, W. J. 2022). Propone entonces una nueva mirada la interpretación de la literatura hermética, y entenderla como una práctica espiritual que buscaba la liberación del cuerpo de sus ataduras, la conexión profunda con la esencia del ser, el origen de la luz y la vida. Hanegraaff define el propósito de la práctica hermética con el objetivo de llevar belleza al mundo. Para entender esta experiencia revisaremos primero términos importantes que sientan la base para la comprensión de dicha experiencia y lo que implica.

Se trazarán paralelismos para entender la Hermética de la mejor manera, esbozando analogías con dos corrientes espirituales contemporáneas la de Isha y la de Eckhart Tolle. En los planes de estudio trazados por Wouter Hanegraaff en la Universidad de Ámsterdam el hermetismo es el punto de partida de estas corrientes esotéricas contemporáneas. Este origen común de corrientes espirituales podrá sentar una mejor comprensión de la experiencia buscada y, al mismo tiempo, remarcará la atemporalidad de dicha experiencia y práctica espiritual en dos periodos completamente distintos de nuestra historia, una práctica aún frecuente. Eckhart Tolle ha sido *bestseller* en Estados Unidos e Isha tiene una gran influencia en Latinoamérica, ambos referenciados como maestros espirituales herméticos contemporáneos.

La idea general de la Hermética es lograr una comprensión profunda de lo que uno realmente es. Es adquirir un estado de gnosis. ¿Pero a qué se refiere? Es la comprensión del Nous. Una especie de conciencia universal, de inteligencia como la de los procesos naturales de nuestro planeta. Isha le llama el amor conciencia a esta fuerza o inteligencia que está presente en todo (Judd, 2007: 5). Eckhart, lo define más con el “observador” o el “ser”, que coinciden con la terminología propuesta por Hanegraaff que une el concepto de vista y de mente, la mente que ve; es una realidad interior, un verdadero ser que une a cada persona con el todo (Tolle, E. 2005: 143).

A partir de ellos podemos definir al Nous como una conciencia, un reconocer y darse cuenta de que existe en nosotros una presencia que es capaz de observar, y de entender (gnosis) lo que es, lo que no es y lo que percibe (Hanegraaff, W. J. 2022: 15). Pero para la Hermética, esto tiene limitaciones por el logos que nos gobierna. Aquí, la Hermética se refiere por logos al proceso de encarnación al cuál el alma se somete al nacer (Hanegraaff, W. J. 2022: 15), una materialidad de nuestro cuerpo, que está sujeta a pasiones, vicios, impulsos y una falsa idea del mundo que nos rodea. Isha lo menciona como “la mente” y “el miedo”. La mente es una serie de programaciones inconscientes que hemos guardado en nuestro cerebro a partir de experiencias e ideas que adquirimos, pone como ejemplo que, si crecimos en un hogar donde constantemente se nos decían cosas como “no sabes”, “no puedes” u otras limitantes de ese estilo, entonces en la edad adulta, si es que uno no se somete a una concientización de esas ideas, crecerá con inseguridades al momento de tomar decisiones importantes en su vida. Esto puede llevarse a casos extremos en los que el abuso o maltrato en la temprana edad lleva a desarrollar psicopatologías graves en la edad adulta (Dunn, E. C., McLaughlin, K. A., Slopen, N., Rosand, J., & Smoller, J. W. 2013.: 955–964). En el caso de Tolle, él le llama el cuerpo del dolor (Tolle, E. 2005). Donde también en el cuerpo se graban herencias genéticas condicionantes, o traumas físicos y emocionales.

En la medicina china se considera que existen tres cerebros en nuestro cuerpo, que poseen memorias y tienden a buscar los mismos estímulos una y otra vez, el primero es el cerebro, que a través de aprendizajes va desarrollando conexiones neuronales a través de distintos procesos que involucran la atención (Wittrock, M. C. 1992: 531–541), pieza clave en el tema de la conciencia para Eckhart Tolle. Otro de los considerados cerebros, es el corazón; que se creía regulaba la parte media del cuerpo y estaba ligado a las emociones. En investigaciones recientes es innegable su labor en el proceso del óptimo funcionamiento del cerebro (Thayer, J. F., & Lane, R. D. 2009:81–88). Y el tercero era el estómago Xutian, S., Tai, S., & yuan, C.-S. (Eds.), 2014; 204-220), que regulaba funciones clave en el cuidado del Qi del cuerpo. El punto es que todo el cuerpo está interrelacionado de muchas formas, y la relación entre la

mente, los genes, la atención, la alimentación, el espíritu, la energía vital. Y todo esto forma el complejo enramado del llamado cuerpo del dolor, donde los traumas, las heridas, el estrés se quedan grabados en el cuerpo y al identificarnos con él es que perdemos la divinidad del Nous, de percibirnos como una conciencia que va más allá de las emociones, los sentimientos, el cuerpo y sus procesos químicos además de sus aspectos físicos. Isha en su sistema propone ejercicio diario y abundante agua, además en sus programas de internado en su centro, apuesta a una dieta vegetariana.

Esta similitud se encuentra también en el capítulo de Hanegraaff sobre la vía de Hermes como una serie de prácticas comunes entre los seguidores de la Hermética. Tras reunirse en grupo para la realización de ritos, se ofrecía comida vegetariana a los asistentes (Hanegraaff, W. J. 2022: 229). La idea es limpiar lo más posible el cuerpo para tener los menos distractores en el momento de acercarnos a una gnosis de quien realmente somos, un reflejo del Nous que sólo podría reconocerse a sí mismo a partir de su materialización, de encontrarse con la impureza y los vicios del ser, a través del contraste es que tendría sentido reconocerse a sí mismo y a partir de su muerte al nacer en un cuerpo material, es que alcanzaría la profunda realización de vivir, nuestro nous es una extensión del Nous divino, parte de la realización tanto en la Hermética como en Isha y en Tolle que hablan de iluminación, es el darnos cuenta de que nuestra esencia es la divinidad misma, el Nous sagrado con el que podemos experimentar el mundo como testigos y creadores en plena libertad, la capacidad que tiene el todo de experimentarse a sí mismo a través de un cuerpo humano (Tolle, E. 2005: 89).

En el proceso de reconocimiento del verdadero ser, uno debe de permitirse la experiencia humana en su máximo esplendor, ser capaces de sentir y experimentar la vida (Tolle, E. 2005: 153), de rendirse cada momento a un proceso en el que la elección de la presencia cada vez es más fuerte hasta que el ego (todo lo que creemos que somos) se destruye y deja lugar a la realización de nuestro verdadero yo. Este proceso de permitirnos visitar el sentimiento para reprocesar (Shapiro, F. 2017: 55) o visitar las emociones, sentirlas para poder completar la terapia (Brownell, P. 2012: 156). A medida que uno va

reconociendo, haciendo consciente sus patrones aprendidos, sus memorias emotivas o condicionantes físicas y mentales, es que uno va “expandiendo su conciencia” hacia la realización de su verdadero ser (Judd, I. 2007: 26). Como comprobaremos en nuestro experimento teatral esa es una fase crucial de la experiencia

Así los tres proponen una práctica, un proceso que hay que recorrer. Pero hay una clave en la Hermética de Hanegraaff, y en la práctica real de nuestros dos maestros espirituales. La transmisión del Nous, la proliferación de la semilla. En Hanegraaff, es claro que los “atletas espirituales” que dedican su vida a esta práctica espiritual necesitan regresar a un maestro que les redireccione de su distracción a su propio centro. Isha y Eckhart Tolle, ambos mencionan la importancia de que cada alumno se reconecte con su propio maestro, con su propia voz interna, pues si el Nous en nosotros es parte del Nous divino, el maestro, el Dios, sería un símbolo de nuestra propia sabiduría interna (Hanegraaff, W. J. 2022: 262).

Ferrer establece un paralelismo claro entre el arte y las características del pensamiento mágico, de las ideas y prácticas que han perseguido practicantes de diversas corrientes esotéricas, todas partiendo de la hermética, y propone un origen ritual de la creación artística, donde los primeros (y actuales) artistas son capaces de conectarse con ese mundo imaginal que se encuentra presente en la Hermética, un mundo donde la realidad es, donde hay fuerzas con el potencial de elevarnos y de provocarnos visiones claras que comuniquen la idea central de belleza que busca la Hermética, de llevarnos a una manía sagrada (Ferrer Ventosa, R. 2018: 122). Así el creador se puede conectar con el Nous para transmitirlo en su obra. No solo la comprensión del logos de lo que sucede, de la trama, de lo evidente y perceptible por los sentidos comunes, sino de lo que existe en su interior, en el origen creativo, el silencio que precede a la chispa creadora. Aquí nos encontramos con los teóricos que visitaremos para hablar de Teatro, Artaud y Grotowski.

Lo que pretende esta tesis es recrear una conexión con esa presencia que pudiera emanar y reflejar el teatro como espejo del mundo.

### **El teatro místico de la crueldad**

El director teatral Antonin Artaud fue un fuerte crítico de la tradición cultural europea, la consideraba eneguedador, pues fomentaba la distracción, la banalidad, el sinsentido; proponía un teatro que retomara la sacralidad que había percibido en dos momentos importantes, como asistente a un espectáculo de danza balinesa, (Artaud, A. 1978: 49) y como partícipe en un ritual chamánico en México (Artaud, A. 1978: 14). Como sucesor en la búsqueda de un teatro sagrado y de un actor santo, Grotowski después profundizó en el manejo del cuerpo, heredado de su maestro Artaud, en la profunda conexión con el trabajo corporal libre de técnicas, a través de una eliminación de sistemas sobrantes que pudieran impedir al actor a realizar un acto de verdadera mística.

Artaud, en uno de los polos de la teoría teatral, ha destapado controversias por su historial clínico, con una etapa de esquizofrenia y de abuso de drogas; pero como Bermel señala, su teoría teatral no es producto de esas limitantes, sino de una mente lúcida que pudo trascender su propia personalidad y hoy en día sigue permeando en las charlas del gremio teatral (Bermel, A. 2001: VII). Artaud Comienza su libro del teatro y su doble con una crítica a la cultura que no busca saciar el “hambre” un hambre de vivir (Artaud, A. 1978: 10). Describe su cultura en acción como un espíritu presente en todo, pero que nos hemos olvidado de dotar a las cosas de esta mística, como el logos sin Nous, Esa encarnación al que se ha decidido dejar sin Nous; Propone al teatro como un medio por el cuál lo “no tan bueno” (Artaud, A. 1978: 30), queda como único recurso para que la vida se asome, para que la fuerza latente de la naturaleza se pueda manifestar libre de ataduras sociales y conceptos “occidentales” de arte y cultura como monumentos a la infamia (Artaud, A. 1978: 74). Artaud mantiene una cierta tendencia a la violencia como

liberación, a una necesidad desgarradora de hacer explotar las cosas que son bellas por estándar de lo muerto, una irrupción de destrucción de formas y “sombras” falsas. Eckhart Tolle habla mucho de su proceso de iluminación, en donde decidió dejar un doctorado junto con todo lo que tenía y entró en un profundo estado de depresión en el que se dio cuenta de que el sufrimiento no era parte de su esencia, se sumergió tan profundo en el dolor que pudo despertar a la realización de que quien sufría era una ilusión, era su mente, era su cuerpo, pero que había un deseo profundo de vivir en el que no existía sufrimiento (Tolle, E. 2005: 154). Con este emparejamiento quiero proponer la búsqueda de Artaud como una necesidad de despertar de esa vorágine de sensaciones a partir del profundo deseo de ser libre, libre de las formas estancadas, perteneciendo solo a un flujo constante de la vida. Aleister Crowley, un personaje igualmente controversial en la historia de la magia, describe en su autobiografía un último proceso de enfrentarse al abismo, donde un brote final del ego le lleva a la destrucción de sí mismo y al enfrentamiento con una nada absoluta. A partir de ese momento comienza a escribir sobre Aleister Crowley como si fuera otra persona, a pesar de ser él mismo (Crowley, A. 1989: 796). Puede ser considerado como el momento en que un practicante de la Hermética muere en vida, donde todas las energías de los 7 planetas que representaban los males del cuerpo comienzan a diluirse y unificarse en un solo canto, en el que el practicante se une a un feliz final, el de convertirse en divino (Hanegraaff, W. J. 2022: 285). Isha describe la iluminación como un proceso igual, la muerte de lo que creemos ser, de nuestras ideas y limitantes, pero proviene de un deseo interno de liberación (Judd, I. 2007: 13).

En esta búsqueda por hermanar las condiciones de liberación, podemos hablar de la belleza de la muerte, de la belleza del caos, de la belleza de lo no bello; una búsqueda constante en la estética de Artaud, como metáfora en su capítulo del Teatro y la Peste, en el sueño del Virrey (Artaud, A. 1978: 17). Como apestados, describe a los actores que son víctimas de un poder espiritual superior a ellos, del que necesitan toda su fuerza para no sucumbir en el crimen de matar la obra, como un asesino que culmina su odio en el asesinato y después, pierde su fuerza, en cambio el actor debe responder a un poder

que se niega a sí mismo a medida que se libera y se disuelve en universalidad (Artaud, A. 1978: 204-205). Nos acercamos de nuevo a esa fuerza divina del *Nous*, la luz y la fuerza de la creación constantemente sucediendo en el hermafrodita Hermético, que se nutre a sí mismo (Hanegraaff, W. J. 2022), y que, al alcanzar un nuevo estado de fuerza, tiene que dar paso al siguiente para no culminar en un punto muerto.

El teatro como peste, para Artaud, es como un espectáculo capaz de contagiar a la sociedad de la enfermedad de esta vida más allá del logos, capaz de revivir todos los símbolos dormidos en el ser humano y de representar imágenes que despierten todos los poderes latentes en cada persona; Artaud hace referencia al azufre y a la magia, al igual que otras formas de alquimia que pueden analizarse claramente en el trabajo de Roger Ferrer. La alquimia como clara heredera de la parte espiritual que contiene elementos más prácticos y de laboratorio de la Hermética (Ferrer Ventosa, R. 2021). La Peste Teatral, como potencial de despertar al ser humano desde sus pasiones más dormidas, a través de imágenes y de símbolos, como obra alquímica Hermética (Ambelain, R. 2003).

Artaud plantea en su capítulo sobre el teatro metafísico, una esencia que occidente ha dejado a un lado, al menos en algunas corrientes teatrales, que es aquello que no puede expresarse más allá del diálogo; Algo que se encuentra solo en la escena y no en el libreto, una especie de lenguaje que debe ocupar al espacio y dotarle de habla “independiente de la palabra, (que) debe satisfacer a todos los sentidos (...), que expresa pensamientos que van más allá del lenguaje hablado” (Artaud, A. 1978: 51). Pero también habla de un lenguaje teatral evidente y perceptible en su codificación, y afirma que todo este lenguaje, de movimiento, decorado, corporalidad, iluminación, voz y sonidos, deben estar encaminados a un objetivo concreto, el de estremecer más allá de lo comprensible, dotarle de un sentido profundo a cada instrumento del lenguaje teatral para un mismo objetivo, en el que nada esté por casualidad, en el que nada esté por adorno, “una forma de poesía en el espacio” (Artaud, 1978: 08). en el que todo signo tenga un carácter simbólico.

Para hacer más evidente el vínculo entre Artaud y la Alquimia, dedica un capítulo al “teatro alquímico”. Comienza afirmando la relación entre el teatro y la alquimia con fundamentos base para la vida, la de encontrar el “oro”, como representación de lo sagrado. Los afirma como dobles, como una ventana hacia un mundo arquetípico que podemos encontrar en la tesis de *Mágica Belleza* de Ferrer como tesis 2018 y en su libro divulgativo 2021. Y Entender la representación teatral como un espejo de esa otra realidad. Para el propósito de esta tesis, se puede regresar a la Hermética de Hanegraaff donde el mundo noético toma parte, donde existe un Nous divino, que es la fuente de donde emana nuestro Nous, en el que si el actor parte desde su representación bajo esa conexión profunda con ese Nous, pudiera atraer al plano teatral la energía arquetípica de ese Nous divino, tal como pretendían los maestros Herméticos al momento de canalizar la luz y vida en los practicantes para alcanzar la plena gnosis. Esto es importante destacar, pues es el propósito de la tesis, lo que pretendemos es comprobar si, en efecto, no solo a través de los códigos simbólicos presentes en el pensamiento mágico (Ferrer Ventosa, R. 2021), que son comunes a la alquimia, podemos también vincular la experiencia Hermética como respuesta a la experiencia que Artaud quería provocar en su teatro y en el espectador. Encontramos pues que para Artaud el teatro también era una vía de conexión entre la realidad y la experiencia Hermética, aunque no lo denominaba tal cuál, su acercamiento fue hacia la Hermética por vía de su conocimiento sobre la alquimia; reafirmada, tal vez, por sus experiencias en los rituales chamánicos. Recordando que la alquimia es una parte de la Hermética, considerada la parte práctica del *Corpus Hermeticum*.

Artaud denomina a su teatro el teatro de la crueldad, un teatro que va en contra de la idea de entretenimiento, de mantener la ilusión, o de seguir nutriéndonos del cuerpo del dolor como una identificación a nivel social sobre los dramas o sinsentidos de la mente global (Tolle, 2005). Que apueste por la agitación del espectador, que dote de aquello que podemos encontrar “en el amor, en el crimen, en la guerra o en la locura” (Artaud, A. 1993: 94). Como Eckhart en lo profundo de su “cuerpo del dolor” (Tolle, E. 2005: Capítulo 2). La crueldad para Artaud era representar de manera poética crímenes atroces

o devociones sobrehumanas que representadas de la manera adecuada provocaran en el espectador lo mismo que la pesadilla más terrible, que, como le sucedió a Eckhart Tolle, pudiera provocar la necesidad de despertar.

Artaud busca generar imágenes y situaciones de crímenes, erotismo o salvajismo; Grotowski, por su parte, se centraba en una empatía entre el espectador y el público, y es difícil encontrar un público que esté dispuesto a someterse a la evidencia de sus sombras más guardadas. Lo primero que solicita es lo real. El teatro debe ser real, no ficticio, honesto; que el actor no imite, que viva lo que sucede en escena. “Debe permitir, próximo a los principios que le transmiten su energía, y mediante el empleo del magnetismo nervioso del hombre, transgredir los límites ordinarios del arte y de la palabra, y realizar secretamente, o sea mágicamente, en términos verdaderos, una suerte de creación total donde el hombre pueda recobrar su puesto entre el sueño y los acontecimientos” (Artaud, A. 1993: 105).

Recordemos que, por sueño, el pensamiento mágico nos refiere al mundo imaginal, al mundo arquetípico donde la realidad pura está asentada, donde se encuentran los ideales de nuestra esencia, por lo que el actor debiera acceder a ese plano por la vía profunda de su honestidad, que en última esencia es la conexión con el Nous, nuestra conciencia arquetipo.

En los temas que pudieran utilizarse para una presentación teatral, Artaud no refiere a algo en específico, no prefiere los temas complejos ni abordar al espectador en “preocupaciones cósmicas trascendentales” (Artaud, A. 1993: 99). Cuestionar la realidad interna del hombre, lo que es el hombre, desenmascarar profundamente al ser humano desde su más cruel honestidad. Pide que el espectáculo, en el polo opuesto a Grotowski, use a conciencia sus elementos físicos y objetivos, los elementos perceptibles, la luz, el vestuario, las voces, el ritmo, los movimientos, los objetos y sensaciones para que sean un vehículo de esa realidad interna. En la Hermética encontramos evidencia marcada por Hanegraaff: “las visiones inducidas, tal vez, por sustancias que alteraban la percepción, donde no era

importante la veracidad o la falsedad de las visiones, sino que servían como un vehículo por el cual se manifestaba la conciencia del estudiante, visiones de dioses o de creaciones a través de juegos con la luz y los sonidos que contribuían a que la mente jugara en el mismo plano que el espíritu (Hanegraaff, W. J. 2022). Artaud busca el ritualismo en el teatro, el utilizar todas las herramientas del lenguaje teatral a favor de meter la mente del espectador en el mismo juego de la realidad interior, era una mejor forma de darle vida a esa experiencia teatral.

En cuanto al rol de la puesta en escena, le dejaba la responsabilidad al director como creador único, quien habría de hacerse responsable de la reinterpretación de la palabra hablada a una verdad concebida en el pleno momento de la función, no buscaba eliminar el lenguaje verbal, sino darle un estatus onírico, que la palabra fuera un mensaje cifrado, de nuevo, un vehículo para que se manifestara, la vida. Isha en su sistema utiliza “facetas” que son enunciados sin una lógica en su redacción cuyo propósito es acallar la mente (Judd, I. 2007), que la mente no pueda continuar con un proceso automático de pensamientos, sino que la faceta, combinada con la atención a un punto focalizado en el cuerpo, dé paso al silencio. Tolle, busca de igual forma, alejarse del proceso automático del pensamiento y dar paso al silencio. Con esto podemos interpretar la necesidad de Artaud de romper con la tradición de la palabra hablada y optar por formas distorsionadas y codificadas del habla para no dejar lugar al razonamiento de la experiencia sino a la plena atención del fenómeno teatral del Nous.

En la Hermética de Hanegraaff existe un pasaje donde Hermes lleva a Tat a un proceso de iluminación en el que un canto es necesario para el proceso de integración de las energías de los 7 planetas regentes del logos del ser humano, es una escala en la que cada nota representa a un planeta, Mi a Saturno, Fa a Júpiter, Sol a Marte, etc. Y dichos sonidos son reproducidos por un canto entre los asistentes a dicho ritual. Cada nota va bajando y alternándose con Re que representa la luna hasta repetirse 22 veces (Hanegraaff, W.J. 2022: 295). Artaud propone una narrativa similar, utilizar la música como un personaje más, que represente una fuerza autónoma que incida sobre la trama y sobre el espectador, que varíe en

sus formas y sonidos y recurra a instrumentos poco convencionales, con la misma intención de que la mente, la preconcepción, el juicio, la interpretación racional, no tengan cabida en la lectura (Artaud, A. 1993: 208). Para ello, Artaud no buscaba representar obras escritas, sino provocar el nacimiento de la obra a través del ensayo inmediato de la puesta en escena en torno a lo conocido.

### **El mágico teatro pobre**

En *Hacia un teatro pobre* podemos encontrar una búsqueda de Grotowski por desenmascarar al teatro, por encontrar su verdadera esencia (Grotowski, J. 1992: 79-80), por definir qué es lo que lo convierte en una parte importante en el quehacer cultural, cómo poder encontrar un teatro que trascendiera del entretenimiento y llegara a convertirse en lo que buscaba Artaud, un teatro sagrado, un teatro que como peste pudiera incidir y contaminar de verdad a los espectadores (Artaud, A. 1978: 42). Identificó en la relación entre espectador y público dicha esencia, que, aunque pudiera llamarse teatro pobre, debía tener un esfuerzo mucho mayor en la labor del actor en su búsqueda por lograr esa profunda conexión entre actor y espectador (Grotowski, J. 1992: 182-183). Podemos encontrar una búsqueda por encontrar la esencia del teatro, un teatro que se alejara de los vicios y egos del teatro popular, como lo haría un estudiante del *Nous* que busca liberarse de su propio ego, quería encontrar un teatro profundamente honesto, que dependiera solo en el poder del actor, para lograr llevarnos a un mundo donde existe un personaje y una situación y que esto fuera profundamente significativo para ambos. (Grotowski, J. 1992: 26-27). Buscaba eliminar todo lo extra que separaba al espectador del actor. Que el rol penetrara profundamente en el performer y que este se abriera completamente al papel que debía desempeñar. Si el rol es una fuerza pura, emotiva, que busca reflejar una condición humana para establecer un diálogo entre el ser humano consigo mismo, el actor debía deshacerse de su ego, vaciar todo lo que creía que le representaba y abrirse a la experimentación de una realidad alterna, ajena. Una

especie de iluminación en la que el actor partiera de su propio vacío para entrar en su papel; convirtiéndose en testigo de sí mismo.

Para Peter Brook, el trabajo de Grotowski era un ejemplo de teatro sagrado. (Brook, P. 209: 12-14). El mismo Grotowski definía a sus actores como el actor santificado. La diferencia entre...

"el actor cortesano" y el "actor santificado" es la misma que existe entre la habilidad de una cortesana y la actitud de dar y recibir que surge del verdadero amor, en pocas palabras, el autosacrificio. En el segundo caso, el elemento esencial es ser capaz de eliminar cualquier elemento de disturbio, de tal manera que se pueda trascender cualquier límite concebible. En el primer caso se trata de una cuestión de resistencia del cuerpo; en el otro se plantea más bien su no existencia. (Grotowski, J. 1992: 29).

Si interpretamos su concepción del actor desde la espiritualidad Hermética, el actor santificado es un portador del Nous. Al eliminar cualquier elemento de disturbio, podemos remitirnos a la limpieza de la práctica Hermética de deshacernos de los vicios obtenidos a través de la encarnación, o del proceso de desidentificación con el cuerpo del dolor de Tolle. Menciona que se trata de una no existencia, pero al definir algo que no existe, le estamos otorgando una existencia; si lo interpretamos con base en la Hermética, se refiere a aquello incomunicable de la presencia del Nous: La fuente de todo, es y no es al mismo tiempo, está; define su presencia a través de la concientización de que existe, mas no se define como existente ni inexistente. Es una mera sensación de presencia. El silencio, el secreto hermético. (Hanegraaff, W.J. 2022: 208). Propongo, para efectos de esta tesis, llamarlo el Actor del Nous.

Un actor que usa al logos, su propia materialidad y razonamiento, en la máxima posibilidad. "Debe ofrecerse totalmente, con la más profunda intimidad, con confianza, como cuando uno se entrega en amor. Aquí está la clave. Auto penetración, trance, exceso: todo esto puede realizarse siempre que uno

quiera entregarse humildemente, sin defensa.” (Grotowski, J. 1992: 32). Grotowski afirma que, al trabajar desde este espacio, la actuación genera alivio en el espectador. Tolle habla de las consecuencias de vivir en presencia, propone que esta conexión profunda de uno con su verdadero ser, provoca una evolución en el estado de la conciencia de quienes le rodean (Tolle, E. 2005: 170), al ser que la conciencia es una paz interior, podemos considerarla el alivio que propone Grotowski.

Grotowski (1992) no solo propone una actitud a revisar por parte del actor, sino del espectador mismo. Critica al tipo de espectador que busca ir al teatro para sentirse moralmente superior, al que gusta ir a ver una obra de teatro para conmoverse porque así lo demanda la práctica social, pero que al regresar a su casa se sigue comportando como aquel antagonista que despreció en la obra. Pide de parte del espectador, una lectura activa de la obra, que sean personas que genuinamente vayan al teatro a reconectarse con ellos mismos.

En la Hermética, la práctica y su Nous están disponibles para quien realmente lo desee, pero tienes que desearlo; la persona que se acerca a esta experiencia estaría en el camino de buscar una reconexión consigo misma, quizá a partir de una experiencia o conocimiento previo (Hanegraaff, W. J. 2022). Sin embargo, no es un elitismo que involucra que el Nous o el teatro de Grotowski sólo se representaría a quienes fueran dignos, al contrario. Es algo que está para todos, pero solo quienes lo busquen sabrán encontrarlo. Esto lo demuestran Partridge y Ferrer en sus trabajos de investigación, ellos encontraron en artistas como Miró (Ferrer Ventosa, R. 2021) o de la Occulture como *Buffy The Vampire Slayer* (Partridge, C. H. 2005), un significado más profundo y a conciencia en relación con a las prácticas y simbologías ocultistas. Así el teatro propuesto pretende llegar a quien quiera recibirlo, pero dentro de la tesis exploraremos la posibilidad de que pueda existir una conexión del Nous hasta con aquellos que no lo estén buscando.

La percepción de un público distinto no tendría variación en su esencia. El Nous, solo puede definirse como Nous, no ha habido posibilidad de adaptación fiel a ningún otro término en lenguas modernas, es una experiencia que no ha variado tampoco en lo sensible entre los distintos tipos de practicantes que han dejado registro en los documentos históricos que hablan de la Hermética espiritual (Hanegraaff, W. J. 2022). Al respecto Isha y Eckhart Tolle también profundizan en sus escritos, ambos describen la sensación de una unidad que genera la iluminación, pues en todos se encuentra la presencia, el Nous, es una condición humana dada por todos pertenecer al mismo universo, a la misma creación, al mismo creador. Esta concepción borraría la brecha buscada por Grotowski, donde no hay división alguna entre el actor y el espectador, sino en una experiencia que tendría como última consecuencia la paz (Grotowski, J. 1992).

Sobre el método teatral que propone Grotowski para alcanzar esa santificación del actor y del director, quien también debe poseer las características del actor y guiarlo, quizá con una mayor experiencia o conexión, hacia ese estado de conciencia, tal como lo haría un maestro de la Hermética; se busca explorar una nueva vía, Grotowski propone un riguroso entrenamiento, no solo de su laboratorio sino de conocimiento sobre filosofía y las demás artes, propone formas de aproximarse a la actuación.

### **El Teatro del Nous**

Artaud antes había buscado cómo solucionar un problema que él veía en la sociedad europea, Creía percibir en el teatro esta vía de escape hacia el enfrentamiento directo entre el ser humano y su profundidad, su esencia, su sacralidad. Criticaba profundamente al teatro que contaminaba el alma, donde ladrones y corruptos podían reírse de sus mismas historias (Artaud, A. 1978: 30). “una verdadera pieza de teatro perturba el reposo de los sentidos, libera el inconsciente reprimido, incita a una especie de rebelión virtual [...] e impone a la comunidad una actitud heroica y difícil” (Artaud, A. 1978: 32). Esto

abre una interrogante definitiva, ¿Será el teatro un vehículo para una terapia social, para una evolución social hacia una mayor libertad y paz interior, como medio a una belleza social?

La belleza es el fin de la Hermética, “El punto no es escapar de la cueva del cuerpo hacia un estado incorpóreo de bendición espiritual, sino todo lo contrario; nuestro deber es traer belleza al mundo” (Hanegraaff, W. J. 2022: 107). Una belleza desde la concepción platónica, donde equivale al bien, al amor, a la fuente de todo lo bello y lo bueno, la fuente de belleza y de bondad que se encuentra presente como la última realidad (Hanegraaff, W. J. 2022: 154) y es esa realidad la que buscaban tanto Artaud como Grotowski en la sublimación del arte escénico, “El actor se entrega totalmente; es una técnica del ‘trance’ y de la integración de todas las potencias psíquicas y corporales del actor, que emergen de las capas más íntimas de su ser y de su instinto, y que surgen en una especie de ‘transiluminación’” (Grotowski, J. 1992: 10).

Grotowski buscaba un autosacrificio a profundidad del actor como un acto de profundo amor, de entrega total, en el cual el espectador iba a poder completar el mismo proceso como partícipe y testigo del hecho escénico, siguiendo la búsqueda de Artaud de acercar al teatro occidental a lo que encontró en las expresiones escénicas orientales. “Todo, en esa manera poética y activa de considerar la expresión en escena (Oriental), nos lleva a abandonar el significado humano, actual y psicológico del teatro, y reencontrar el significado religioso y místico que nuestro teatro ha perdido completamente” (Artaud, A. 1978: 52). Este abandono del significado es lo que maestros espirituales buscan como ejemplo de la iluminación, es donde la Hermética propone una evidencia histórica que desde hace siglos es buscada por quienes así lo deseaban, el eliminar todo concepto, lógica, significado para encontrarse con una experiencia profunda de quietud, de paz interior, de amor y belleza.

El Nous Hermético es propuesto como la clave para lograr acercarnos a la fuente de vida, a esa mística, a esa experiencia interna más allá del trance.

El Nous debe entenderse simultáneamente en dos niveles distintos que pudieran parecer inconmensurables o incluso contradictorios y, sin embargo, se consideran lo mismo. Ontológicamente es la realidad final mientras que epistemológicamente es la capacidad para acceder o comprender esa precisa realidad, o, en otras palabras, el Nous es la capacidad para comprenderse a sí mismo (Hanegraaff, W. J. 2022: 163).

En términos espirituales actuales, el Nous se puede entender como la Conciencia, o la presencia de la que habla Eckhart Tolle, con una traslación individual o nous, la capacidad que tenemos los seres humanos de percibir una realidad profunda, un espacio de silencio dentro de nuestro ser, que es supra racional y es perceptible a través de nuestra propia conciencia, la capacidad de auto observarnos y de estar alertas a lo que sucede dentro y fuera de nosotros mismos. Y esa capacidad de unirnos a ese Nous, es lo que nos da la conexión con lo divino, con lo metafísico, con la fuente de luz y vida:

Aquellos que diligentemente han realizado su labor en el servicio a la divinidad, resistiendo las tentaciones (del cuerpo) de la mejor manera que puedan, mientras escojan la virtud sobre el vicio, van a ser recompensados con la oportunidad de trascender el reino del sufrimiento y unirse con la última realidad noética de Luz y Vida (Hanegraaff, W. J. 2022: 182).

Para la Hermética, el alcance del Nous se adquiere solo a través de una liberación de los vicios a los que estamos sometidos desde el cuerpo y la mente, a través de la encarnación somos presas del sufrimiento y vicios como la avaricia, el deseo.

Perdemos de vista la belleza y la bondad de la verdadera realidad que es únicamente digna de nuestro deseo; en cambio, nos dejamos llevar ciegamente por fuerzas irracionales como la avaricia, el deseo, la lujuria, el enojo, el miedo y la pena. Nuestro deseo de placer nos hace sufrir. Nuestra lujuria por poder nos vuelve esclavos. Y los verdaderos objetivos del alma se desvanecen de nuestra conciencia, incluso nuestro deseo por el conocimiento se vuelve una avaricia que nos deja ciegos. (Hanegraaff, W. J. 2022: 154)

Pero el Nous es mera presencia, es un estado en el cuál la mente no está ceñida por las limitaciones, más allá de la mente lógica, un estado no dual con lo divino, una experiencia de conexión e integración con el cuerpo y el darse cuenta de este; se trata de sentir en nosotros un espacio en el cual se observa al cuerpo, a la mente, a las emociones como algo natural y fugaz, sin que tengan poder de control sobre nosotros, sin que nos dominen. Podemos encontrar referencias al estado de unión con el Nous en autores de espiritualidad contemporáneos como Eckhart Tolle:

“La iluminación es un estado de totalidad, de estar <en unión> y por lo tanto en paz. En unión con la vida en su aspecto manifestado, el mundo, así como con su ser más profundo y con la vida no manifestada, en unión con el Ser. La iluminación no es sólo el fin del sufrimiento y del conflicto continuo interior y exterior, sino también el fin de la temible esclavitud del pensamiento incesante” (Tolle, E. 2005: 20).

Él llama Ser al Nous, pero la experiencia es descrita de la misma forma. Una profunda conexión con la fuente de luz y vida, que no es algo distinto a nuestro ser, sino lo mismo.

Por ello se decide tomar como base de sacralidad para el teatro a esta experiencia, a esta profunda conexión, porque no es un estado de inactividad, sino por el contrario, un estado que se torna permanente y a través del cual las personas accionan en sus vidas cotidianas, en este caso, un estado desde el cual

surge el arte, un estado de belleza, desde el cuál sucede una conexión en armonía con el espectador, el espectáculo, la vida. “Más allá de la belleza de las formas externas, hay algo más ahí: algo innombrable, algo inefable, una esencia profunda, interior, santa. Siempre y dondequiera que haya belleza, esta esencia interior resplandece de alguna manera. Sólo se le revela cuando usted está presente” (Tolle, E. 2005: 86). Los seres humanos han regalado esa libertad. Han recibido una habilidad única de sembrar al mundo con la luz divina de la bondad, la belleza y la verdad, así el mundo se convertiría en un espejo de la perfección noética que daría luz a mejores formas de espléndida abundancia; esta es la esencia en la historia de amor entre el Humano y la Naturaleza (Hanegraaff, W, J. 2022: 177). Desde la perspectiva de Artaud, esa pérdida por el verdadero sentido estaba presente en el teatro de espectáculos y en la cultura dominante de su época, podemos encontrar desinterés, desconexión en cualquier obra que se realice, una predilección por algunos autores de regodearse en el estatus social del arte o en la recaudación de ingresos altos por su obra; el interés aquí es otro, es el de subir al escenario para enfrentarnos en una búsqueda consciente de nosotros mismos, en una actitud de presencia pura, por el amor a la belleza, por la entrega a la belleza, y deshacernos de cualquier otra pasión del cuerpo como el recibir un pago o un halago por creer que ser actores nos dota de algún prestigio social. Si es que lo hace.

A partir del recorrido realizado en las teorías teatrales, de Hermética, de espiritualidad y de arte mágico, se propone entender al teatro como un reflejo de la vida, donde exista la plena responsabilidad de los actores y creadores escénicos y técnicos del compromiso que conlleva. El compromiso de no seguir imitando miméticamente, no representando lugares comunes que perpetúen la inconciencia, sino de presentar y crear mundos en toda la extensión de la palabra, pues cada mundo es un ente vivo y necesita de la pasión, la fluidez, la corporalidad y la conciencia para poder tener vida.

El texto del cuál surgirá la obra no es lo más importante, pues en cada logos hay una chispa de Nous. En cada discurso, lo importante es la interpretación, y si uno está anclado en la Conciencia, puesto que el Nous es origen y fin, puede encontrarla en cualquier manifestación. La intención, en cambio, que

tendrá la elección del texto; lo que queremos decir o mostrar a través de él, será lo fundamental. El discurso será el vehículo por el cuál denunciemos la falta de vida, y mostremos con el compromiso de acceso a la representación, el Nous, la vida, que queremos denunciar. Lo dicho, sin importar la forma o el discurso a través del cual se dice, ha de ser crítico y propositivo a la vez, denuncia y construye, no será un discurso retórico ni autocomplaciente, será una reflexión a partir de la cual se busque descubrir algo, y eso por descubrir será la vida, la libertad, la paz, la ausencia de etiquetas, la mera realidad independiente de la situación que reflejemos. Este descubrimiento no es a partir del discurso sino de la experiencia que se logra suscitar en la representación.

El director será aquel que se encargue de construir a través del ensayo el mundo cuerpo de la obra, el cuerpo del dolor llamado personaje, el Logos en el actor, pero también en el lenguaje teatral. Se recomienda aludir, como proponía Artaud, a lenguajes simbólicos, rituales, que recreen lo no convencional en la mente, que apaguen el razonamiento del espectador, que el director se deje llevar por una intuición cósmica, que el arte sea una fuerza que lo utilice como medio, que vaya descubriendo lo que los ensayos desean comunicarle como esbozos de vida, como esbozos de presencia de sus actores y de él mismo, de un proceso mágico que lleva a la Luz; el arte como Luz sagrada percibida por el director y codificada a través de la intuición para crear mundos que no correspondan a la razón. Pero insistiré en que esta herramienta será un vehículo y no la finalidad. El director habrá de ser recipiente del Nous, guía y transmisor de ese estado hacia sus actores. Maestro del Nous, Hermético en plena extensión de la palabra.

Los creadores que apoyen la representación sean vestuaristas, músicos, iluminadores, escenógrafos y productores, habrán de tener la apertura y disposición a la escucha completa, al menos, para entender más allá de lo racional la búsqueda del director en la construcción de su propio universo imaginal, habrán de ser los receptores finales en la creación del espíritu del arte para poder dotar de vida a cada elemento de la representación. Nada habrá de estar sin completa intención, nada habrá de estar

al final de la obra de manera fortuita. Esto no quiere decir que no haya lugar a la casualidad, o al descubrimiento. Pero al menos en la forma, para que llegue al evento final, deberá de ser utilizado a conciencia y en favor de la experiencia de romper con lo mundano, con lo banal, con lo efímero y convertirse en sagrado, en amuleto vivo, en espectro totémico.

El lenguaje que decida utilizar el director, a través del lenguaje escenográfico o lumínico y sonoro, no tiene que ser entendido en plenitud por el espectador, no habrá de tener un mismo significado para todos, pues eso es imposible. Es recomendable que ni siquiera llegue a comprenderse, pero sí que sea profundamente significativo para el director y completamente comprometedor para los actores.

El lugar de la representación puede ser cualquier espacio, en cualquier distancia, que se busque el recurso privado y el público, que sea gratuito y pueda retornar una inversión también. Pues el teatro ha de ser para todos, pero el artista también tiene necesidades de vida y si entrega su vida a la verdad, la verdad ha de mantenerlo con vida.

## La práctica del actor iluminado

Se enfocará el esfuerzo de la tesis en lo que importaba a Grotowski, la relación entre el trabajo del actor y lo que provocaba en el espectador. En el Actor Santo de Grotowski, que nosotros denominaremos, el actor iluminado, un representante del Nous, que se encuentre en conexión profunda con ese estado de absoluta presencia, sin que le importe si se equivoca en el parlamento o si su cuerpo está rompiendo las formas teatrales pre impuestas, o si su técnica es correcta o no, un actor o actriz que esté plenamente entregado a la escena, al momento, a presenciar la vida que le atraviesa, la vida de un personaje o una situación, de un trazo o un sentimiento, que lo reciba con absoluta apertura y plena conciencia de que su conexión interna con el ser, es lo que realmente importa. Artaud y Grotowski buscaban en el actor un trabajo de sacrificio, en el que se olvidara toda forma anticipada de respuesta en el escenario, cada actor debe romper con las formas preestablecidas de respuesta ante cualquier estímulo en escena, debe utilizar su cuerpo de una manera completamente consciente en la que esa atención plena que requiere el redescubrir sus posibilidades y sensaciones, represente una conexión de absoluta presencia, la atención al cuerpo libera la mente de pensamientos que distorsionan la realidad, pero no basta quedarnos en la mera experiencia corporal:

El cuerpo que usted puede ver y tocar no puede llevarlo al Ser. Pero este cuerpo visible y tangible es [...] una percepción limitada y distorsionada de una realidad más profunda. [...] Así pues, "habitar el cuerpo" es sentir el cuerpo desde adentro, sentir la vida dentro del cuerpo y por lo tanto llegar a saber que usted existe más allá de la forma externa. (Tolle, E. 2001: 98)

El actor tendrá un rol central en evidenciar la vida porque no se dejará llevar por la situación preconcebida, no tendrá una predisposición a la motivación del personaje, ni al trazo, sí una comprensión total de la obra, pero al momento de subir a escena, ha de enfrentarse al vacío; a la presencia absoluta, a

la apertura completa a lo que esté sucediendo. Su comprensión e integración del proceso de ensayo debe ser hacia una asimilación automática, como las reacciones del cuerpo del dolor, pero su experiencia interna ante tales reacciones ha de ser nueva en cada representación, en cada función. Los descubrimientos sobre su personaje serán constantes, no guiados, experimentados una y otra vez. Así se convertirá en reflejo del observador consciente, emanará esa presencia, esa falta de juicio hacia su personaje, hacia los demás personajes que le acompañen en escena y a la situación que esté viviendo en ese mismo instante. Así, el espectador podrá aprehender, percibir, una nueva forma de vivir la vida, Sentir la posibilidad de salir del drama de su mente, conectarse en lo más profundo a observarse a sí mismo como actor del gran teatro del mundo (Ferrer Ventosa, R. 2021: 382-387). Capaz de experimentarse, ser el observador de Tolle, el Nous Hermético o el amor conciencia de Isha. Su palabra no será lo más importante, sino el lugar desde el cuál se expresa.

Tanto actores como director aceptarán al teatro como forma de vida, se habrán de convertir en atletas espirituales de su propio proceso de desidentificación de sus personas; pues, ¿de qué otra forma habrán de abordar cualquier tema hacia su esencia si no se deshacen del ruido de su mente?, de la ilusión de la interpretación del amor, la muerte, la libertad, la humanidad; sólo a través de una observación noética de ellos mismos y de su entorno, podrán transmitir nuevas formas de acercamiento a los conflictos humanos para poder acceder y compartir el Nous y hacerlo parte de ellos y de la obra.

Así respetamos las teorías enunciadas al inicio de este trabajo, uniendo la Hermética con elementos del teatro propuesto por Artaud y Grotowski, así seguimos en el camino de encontrar una experiencia sagrada que pueda compartirse con el espectador y que unifique en una sola experiencia a los seres humanos que puedan coincidir en un momento sagrado donde la luz y la vida, el Nous, se hagan presentes en un profundo acto de belleza y lograr el objetivo final.

## El cuerpo como medio de liberación

En la tradición platónica el cuerpo era una especie de obstáculo para la liberación del alma, que podía lograrse con la moderación de los deseos corporales:

Mientras tengamos el cuerpo, y nuestra alma esté contaminada por semejante mal, jamás poseeremos suficientemente aquello que deseamos, es decir, la verdad. Porque el cuerpo nos procura mil ocupaciones necesarias por su alimento, y, además, si sobrevienen enfermedades, nos impiden dedicarnos a la filosofía. Con él, los amores, los deseos, los temores, las mil fantasías de toda especie llenan de tal modo de ilusiones el alma, que por su causa no se puede ver la verdad. [...] En efecto, si alguna vez debemos conocer algo con pureza, es necesario que nos separemos del cuerpo y contemplemos con el alma misma las cosas en sí.» (Platón, *Fedón* 65a–66a 2008).

En ese sentido parte del *corpus Hermeticum* narra esta misma limitación impura sometida al efecto de los 7 dioses de los planetas conocidos; Pero para el hermetismo esta característica no es definitoria, el cuerpo tiene el potencial de liberarse a través del ejercicio de la conciencia y por la guía de un maestro que ya haya realizado la muerte en vida.

Aristóteles defendía esta misma posibilidad a través del ejercicio de la acción ética y de la aplicación de la virtud (Aristóteles 2002);

La actividad del entendimiento, si es superior al hombre, será también la más feliz; y si el entendimiento es, por naturaleza, lo más excelente de lo que hay en nosotros y el objeto más excelente es aquel con que el entendimiento se ocupa, y si además esta actividad es la más perfecta, se sigue que ella será la felicidad perfecta del hombre. [...] Y cuanto más contemplativa sea la vida, tanto más será feliz, no en cuanto hombre, sino en cuanto participa de lo divino. Por tanto, en esta vida consiste la verdadera purificación y la virtud más alta. (Aristóteles, *Ética a Nicómaco*, Libro X, 8, 1178a–b. 2002)

Características que en la Hermética son dadas por efecto de correspondencia, al hombre ser un reflejo del cosmos, su cuerpo es el vehículo material por el cuál esta relación se manifiesta, es necesario el cuerpo para participar en el orden cósmico y experimentarlo en su potencial divino, siendo sus características, al lograr la purificación, las de la belleza, la libertad, el amor y la bondad.

La hermética propone no condenar al cuerpo como obstáculo platónico sino como vehículo transitorio (Hanegraaff, W.J. 2012) que, con el ejercicio de la conciencia del nous, podría ser trascendido en sus aspectos pasionales. Idea similar a la de Spinoza, quien, con una perspectiva no dualista, propone el ejercicio de comprender la naturaleza del cuerpo y sus afectos para lograr una forma de libertad racional. (Spinoza, B. 2000) Todas estas ideas coinciden en esencia con la posibilidad de la liberación del cuerpo de la influencia pasional hacia la liberación racional. Ideas que se han mantenido e influido en pensadores como Merleau Ponty.

Para Merleau-Ponty, el cuerpo es un sujeto de percepción y acción que, a través de la experiencia encarnada se genera la posibilidad del desarrollo de la conciencia del cuerpo como mediador entre el mundo y el sujeto (Merleau-Ponty, M. 2004). El cuerpo no es solo un objeto que se posee y se habita, sino da forma a la experiencia de vida del mundo que nos rodea, moldea la percepción y define las posibilidades de acción de este, coincidiendo el autor en que el cuerpo tiene la necesidad de liberarse, no de la influencia de los 7 planetas sino de sistemas que la cosifican o racionalizan.

En el mismo tenor, Foucault describía al cuerpo como una superficie de inscripción del poder ejercido por las instituciones con el objetivo de hacerlo útil, dócil y previsible y su propuesta de liberación es, precisamente el reconocimiento de las mismas influencias; el ejercicio de la conciencia sobre el mismo cuerpo. Utilizarlo a voluntad para convertirlo en una obra estética y ética (Foucault, M. 1995 y 2002). Similar a lo planteado por la Hermética, donde parte del ejercicio de la liberación de las influencias político-históricas, era el cuidado del mismo cuerpo, con el ejercicio y la dieta; con la práctica de la

conciencia del nous y la liberación de la identidad del ser humano como el cuerpo objeto para reconocer el cuerpo instrumento del sujeto.

La liberación de Merleau-Ponty es la reapropiación del cuerpo vivido, no del cuerpo observado, la encarnación de la experiencia vivida; en la hermética, el cuerpo es necesario para la experiencia del mundo material y ofrece, al mismo tiempo, la posibilidad de gnosís, de conocimiento de sí mismo para la reintegración de la naturaleza divina del mismo, de la conciencia del nous hacia la conciencia del Nous. Conciencia experimentada solo a través de la experiencia, de nuevo, vivida.

El cuerpo vivido de Merleau-Ponty es el origen del conocimiento, ve, siente y actúa lo que el humano es en este mundo, le condiciona a la experiencia de coexistencia dinámica, le vuelve perceptor y percibido, sujeto y objeto, limita el modo de ser el hombre. Esto acepta indirectamente la posibilidad de un habitante del cuerpo habitado, de un origen que permite al cuerpo vivir a través de la experiencia inmediata como vínculo primario con el mundo, limitado por el pensamiento o la moral, por la adjetivación de este según las condicionantes propias de quien habita y vive cada cuerpo.

El teatro brinda la posibilidad de construir cuerpos en movimiento, cuerpos que accionan y que perciben también según distintas condicionadas creadas por el mismo actor en trabajo con el director, decidir la forma del cuerpo, la forma del movimiento según las características del personaje, según la historia y contexto socio económico, político o biológico convenido para el rol experimentado, y en escena esa decisión se convierte en la forma de habitar y de ser del actor durante el transcurso del performance.

La liberación del actor sucede en la conciencia plena de su cuerpo, en la experimentación consciente de la acción presentada y no en la automatización de la ejecución ni en la repetición carente de sentido del ejercicio performático.

En el teatro del nous, al actor ser su propio personaje, el ejercicio de la conciencia sobre la experiencia vivida y actuada realiza una liberación de los poderes o influencias ejercidas en los cuerpos sujetos de los actores. El ejercicio de la libertad de accionar a conciencia el impulso del cuerpo trabajado hacia la verdad escénica.

### Diseño metodológico

Ciertamente no estoy haciendo una tesis histórica, ni epistemológica, quizá es más cercana a una búsqueda de una mística hermética, pero no desde la hermenéutica, aquí no puedo basarme en las palabras porque en las palabras no está la respuesta buscada, solo en el silencio "*Summa Scientia nihil Scire*" escribiría Christian Rosacruz tras ser armado caballero (Andreae, J. V. 1616/1998). El mayor conocimiento es no saber, porque no es el saber el que brinda el conocimiento, es la claridad de la experiencia vivida, la experiencia noética que proviene, no de la identificación con la mente, sino con el espacio más allá del cuerpo mente.

Nicolás de Cusa, un filósofo considerado el continuador del platonismo, habla de la docta ignorancia, en palabras del Dr. Ricardo Miguel Flores (1998):

El espíritu humano tiene la posibilidad de alcanzar a Dios dadas su inconmensurabilidad y su infinitud y dado que lo infinito escapa a toda relación con lo finito, y por lo mismo a todo conocimiento, el único saber posible del Principio será en consecuencia un no saber, esto es, una *docta ignorantia* (...) Así, en lo subsecuente toda afirmación con pretensiones de conocimiento habrá necesariamente de remitirse de lo que se pretende conocer a algo ya conocido (Flores M. 1998 p. 25).

Todo lo que conocemos tiene una forma con límites, pero lo divino es infinito, sin forma, un todo absoluto, intentar comprenderlo es imposible pues para ello tendríamos que limitarlo a la forma del lenguaje o de la razón; y nosotros como seres humanos somos parte de ese todo con su semejanza directa, la división a través de la ignorancia para el siguiente reconocimiento de nuestra unidad a través de la

gnosis, pero no un conocimiento directo sino, como ya se ha descrito, una experiencia de conciencia, de “darse cuenta”.

Así que tendría que implicar una experiencia, creada a partir de una base teórica y un análisis que sustente el diseño mismo de la experiencia, por eso acudimos a la investigación creación.

## Teatro del Nous

El gran reto es descubrir cómo puede replicarse una experiencia sensible descrita hace miles de años en un contexto completamente distinto cumpliendo con los requisitos de una tesis doctoral, pero el teatro tiene una ventaja en su herencia religiosa y mágica; la constante referencia de la liminalidad en su quehacer y su innegable relación con la espiritualidad, como se defiende aquí. Para ello buscamos crear una experiencia escénica a partir de una base teórica construida con investigación.

El primer paso para aterrizar una idea aparentemente metafísica es buscar un punto de inicio, una convergencia en la experiencia práctica del contexto en el cual se desarrolla con la investigación, para ello se formula un cuestionario inicial para encontrar el objetivo de la prueba: mejorar la calidad de la actuación a partir de una teoría esotérica. El primer cuestionario busca, precisamente, definir qué es lo que se busca en una calidad escénica; para ello se entrevista a algunos representantes destacados del teatro del noreste de México.

A partir de las respuestas y analizando coincidencias, se define un segundo cuestionario para, a partir de los puntos encontrados en el primer paso, encontrar referencias a experiencias sagradas o místicas en los mismos participantes, el cuestionario no tenía referencias algunas al ocultismo o al hermetismo, la intención era encontrar en la práctica común algún indicio de experiencia que diera sentido a la comparativa teórica que unificó ambos caminos. A partir de los puntos encontrados es que se da la posibilidad de realizar la tesis.

Teniendo los puntos de partida se procede a realizar el taller de teatro. Se realiza una convocatoria abierta y se brinda una charla informativa. Aquí sí se considera importante hablar de la base teórica, tanto de la teatral como de la hermética, para evitar engaños y no provocar conflictos ideológicos o religiosos. El taller varía entre ejercicios prácticos de teatro que se enfocan en la atención y conciencia del espacio y

del otro y en parte con teoría teatral y esotérica sobre el ser, además de ejercicios de meditación y una vez establecida la estructura de la obra se procedió a ensayos de esta.

La estructura se estableció con una serie de etapas basadas en el desenmascaramiento del ser. Partiendo de la autobiografía, como iniciando el taller solemos presentarnos, al menos una parte seleccionada de quienes somos, este primer monólogo es interrumpido por los demás compañeros, cada uno busca gritar para ser escuchado hasta llegar a un ruido desesperante. Como símil de la vida diaria donde se suele no escuchar al otro sino esperar el momento de ser escuchado. Del ruido se pasa a una actuación tradicional, asumir un personaje con un objetivo específico y características, en apariencia, contrarias a las de los actores.

Fingen reunirse sin saber qué hacen ahí, toman un brebaje impuesto por el director, y poco a poco proceden a entregarse a ese objetivo que cambia según el día de ensayo o presentación. Al todos tener un objetivo distinto, el caos regresa y la resolución es dejarse llevar por el cuerpo hacia una danza de trance. La danza termina en inmovilidad poco a poco y en ella se despojan de los atuendos que eligieron para vestir al personaje, se quedan con ropa neutra, negra, de trabajo. Se vuelven a presentar, quienes son desde algo que les duela, algo que intentaran ocultar. Se revelan entonces unas partes reales, una verdad escénica que es compartida desde la vulnerabilidad hacia el público y habiendo terminado todos, pasan a sentarse entre la audiencia y a narrar lo que sea que hayan aprendido en el ensayo o la función. Todo sin una dramaturgia escrita, sin diálogos prescritos, todo surgiendo a partir de la necesidad de cada uno en ese momento.

Para cerrar se realiza una secuencia sonora descrita en el *Corpus Hermeticum*, una consecución de notas que eran tocadas al momento de que el discípulo alcanzaba su revelación.

Al terminar la obra, tras el silencio necesario para procesar la experiencia, se abre la charla con el público para comentarios o preguntas. En esta ocasión el objetivo se cumplió, se logra evidenciar una comunión entre público y actores alcanzando un espacio de verdad, amor, libertad y belleza.

En el siguiente momento de la tesis se busca replicar este ejercicio, aprovechando la movilidad internacional, se abre un taller de Teatro del Nous en la ciudad de Copenhague en Dinamarca, Sin embargo, la premura y características de la sociedad danesa hicieron difícil generar una convocatoria constante a todas las sesiones, permanecieron 2 artistas a lo largo del taller y se presentó una de ellas ante una corta audiencia. Este segundo taller no partió de una estructura preconcebida sino, a partir de las ideas de Eugenio Barba quien desarrolló su teatro laboratorio en Dinamarca, se buscó encontrar el punto cero de toda posibilidad, la nada esotérica, el vacío. Se busca una verdad interna, un despojo de formas, pues la actriz tenía ya bastante experiencia en ello, un despojo de técnicas para exponer a la actriz en su verdad, no la verdad de su pasado, sino la del momento; un entrar completamente al momento presente, al estado de alerta, a la atención plena.

En todo momento, ambos grupos participantes llevaron un diario de clase, ellos eligieron cómo llevarlo y tratarlo, la meta era dejar una constancia desde sus percepciones sobre todo el proceso atravesado; meses después se les volvió a cuestionar sobre la experiencia para ver si el tiempo había cambiado en algo su postura ante el hecho.

Según Kemmis, este tipo de enfoque busca mejorar la racionalidad, la comprensión respecto a las prácticas de los participantes (Kemmis 1988: 42). Esta tesis pretende, desde el pilotaje del diseño metodológico, validar la teoría a través de la práctica misma, se está constantemente reflexionando sobre el quehacer teatral para entender las prácticas de mejor manera y proponer una forma de aproximación que lleve a un resultado deseado que será solo comprobado a partir de la práctica. Tomando criterios dados por Hart y Bond, la tesis busca apuntar al mejoramiento y a la participación, además de implicar un

proceso cíclico donde la investigación, la acción y la evaluación se relacionan una con la otra, centrada en la necesidad de encontrar una herramienta práctica para un teatro más honesto, ubicando la experiencia en un contexto específico y se orienta a generar más aproximaciones, desde el teatro, a comprender fenómenos filosóficos. (Hart y Bond 1995: 37-8).

Se busca entender cómo el actor puede percibir la técnica teatral desarrollada en esta tesis y si es útil o no para alcanzar un profundo estado de autocontemplación en el hecho escénico y lograr la transmisión de esa sacralidad del *Nous* escénico.

Primero se debe de brindar una técnica actoral hermética que siga los pasos para llevar al actor o performer a esa conciencia noética de sí mismo en conexión con el *Nous*.

La encuesta como técnica se propone como una forma de acercarnos a la percepción de un grupo de interés con un cuestionario estructurado, se analizarán sus respuestas para darnos una idea y aclarar puntos clave de la hipótesis, las preguntas pretenden tener una evolución hacia el detalle más preciso sobre su autopercepción en el quehacer teatral.

En resumen, iniciamos con dos encuestas para identificar los puntos de partida de la prueba, se realiza una prueba con construcción colectiva a partir del proceso de conciencia descrito en el *Corpus Hermeticum*, durante el proceso las y los participantes llevan un diario de clase libre en el cual registran sus procesos, se realiza la prueba y concluye con un *focus group* entre audiencia y participantes del proceso para reflexionar sobre lo acontecido. Posteriormente se realiza una segunda obra partiendo de la idea de vacío del teatro danés y del mismo texto hermético para revisar si la experiencia de conexión puede ser replicable, se repite el uso de diario de clase y de *focus group*. Todo esto suscribiendo la técnica en una investigación-creación experimental misma que será sometida a un análisis auto etnográfico para reflexionar en los sesgos del tesista y como punto último de la filosofía esotérica del no-dualismo.

## Diseño de estudio

Para encontrar un punto objetivo como meta para la aplicación del Teatro del Nous, se realizó una encuesta a algunos de los directores locales más importantes del teatro del norte de México, por medio de una encuesta en *Google Forms* que fue enviada por enlace contestaron 11 personas de entre 33 y 68 años, con un promedio de 25 años de experiencia en la dirección y un promedio de 32 años de experiencia teatral. A este grupo se les hicieron las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?
- 2.- ¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?
- 3.- ¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?
- 4.- ¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?
- 5.- ¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?
- 6.- ¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?
- 7.- ¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?

Teniendo las respuestas podemos encontrar que, en la primera pregunta, la palabra intuición se repite tres veces en respuestas distintas, pero el tema más recurrente puede entenderse en el compromiso consigo mismo, la conciencia sobre sí mismo y la disposición a entregarse. De aquí podemos tomar como puntos de atención para nuestra guía de observación de la parte actoral lo antes citado, el problema es cómo medir la intuición, por lo que visitamos la cuarta pregunta y encontramos la idea de un actor propositivo, que sepa construir su propio personaje. También encontramos un común denominador en la conexión del actor con su escucha, con lo que ve y siente, con lo que recibe de estímulos de sus compañeros y por su capacidad de fluir con su personaje y la construcción del hecho teatral.

Para hablar de conexión y poderla establecer como punto de observación se derivan dos preguntas, una es el cómo conecta la obra consigo misma como hecho escénico y la otra el actor con el personaje. En la obra consigo misma como hecho escénico la respuesta principal fue el sentido de verdad, que los personajes crean en lo que sucede, para esto en una respuesta se define las cosas sucediendo en lugar de ilustrarse lo que tendría relación con la idea de un arte más de presentación que de representación; sobre esta pregunta habría de ahondarse más sobre el cómo medir el sentido de verdad, también se habla de la conexión entre actores y con el público y la coherencia entre los lenguajes teatrales. En cuanto a la conexión entre el actor y su personaje hablan de la intuición que tiene el director para poder detectar el nivel de entrega del actor, pero sí se define a través de cómo empata la realidad del personaje en el actor cuando éste piensa y siente lo que el personaje y es posible de detectarse, se sugiere, a través del tiempo de reacción por parte del actor ante los estímulos, si este es o no inmediato y a partir de la respuesta del público.

A propósito del sentido de verdad se hace la pregunta sobre el cómo lograr una representación honesta se habla de entregarse en cuerpo y alma al hecho escénico, cuando tiene empatía con su personaje, ser vulnerable todo el tiempo, dejarse ir al vacío de la inconsciencia y sorprenderse con los estímulos, la escucha, y la convivencia con el personaje sin perderse como actor.

A partir de este análisis estableceremos estos parámetros para el objetivo de mejora de la aplicación del Teatro del Nous:

Categoría 1: Desarrollo de su intuición.

Subcategorías: Actor propositivo, compromiso, escucha, disposición y construcción del personaje.

Categoría 2: Conexión del actor con la obra.

Subcategorías: Permite reaccionar naturalmente a los estímulos, se involucra con la obra.

Categoría 3: Conexión del actor consigo mismo.

Subcategorías: Reacción inmediata a los estímulos, empatía con su personaje.

Categoría 4: Sentido de verdad.

Subcategorías: Vulnerabilidad a emociones, escucha a los compañeros, conciencia sobre sí mismo como actor.

El paso siguiente es identificar estas categorías en un proceso de autopercepción de su labor actoral y del proceso escénico de parte de los alumnos/actores para diseñar las preguntas clave de las entrevistas semi estructuradas. Para ello partimos de las respuestas otorgadas por la encuesta y la parte teórica del teatro del Nous, con eso como base proponemos las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Cuál es tu objetivo principal al hacer teatro?
- 2.- ¿Qué es lo que más te gusta de hacer teatro?
- 3.- Cuéntame detalladamente, ¿Cómo haces para conectarte con el personaje en una obra de teatro?
- 4.- ¿Cómo es tu proceso para lograr entender lo que vive y piensa el personaje que representas en una obra?
- 5.- ¿Qué haces para conectar a profundidad con tus compañeros en escena?
- 6.- ¿Cómo has experimentado la escucha plena en el escenario?
- 7.- ¿Qué experimentas de ti mismo o misma al estar en el escenario representando un papel?

8.- ¿Cómo logras identificar aspectos de ti mismo o misma en el personaje o fuera de él al momento de representar un papel?

9.- ¿Qué consideras que sucede con tu noción de ser al momento de integrar un personaje ajeno a ti?

10.- ¿Qué aspectos identificas de tu vida en el quehacer teatral?

11.- ¿Qué experiencias sagradas consideras que has tenido en la aproximación al quehacer teatral?

12.- ¿Qué logras percibir en tu audiencia cuando te presentas?

13.- ¿Cuál crees que es el propósito del teatro?

14.- ¿Cómo podrías lograr que el espectador pueda conocerse a sí mismo mediante tu actuación?

15.- ¿Qué has experimentado durante la actuación que no has experimentado en otro momento de tu vida?

Estas preguntas nos permitirán adentrarnos un poco al tema de la propia investigación, desarrollando una guía para las entrevistas semiestructuradas, que se enfoca a identificar el proceso de autopercepción del actor sobre sí mismo, después sobre su personaje y él mismo y por último él, la representación y su personaje.

La primera parte de la entrevista sobre autopercepción contendrá una serie de 6 preguntas que traten sobre sus vidas personales, para descubrir qué tanto se conocen, estas serán generales, sobre su vida, su carrera, su familia, gustos, pasiones y objetivos de vida, se podrá profundizar a partir de esas líneas temáticas hacia un mejor entendimiento de sus deseos profundos, anhelos vicios y virtudes de cada

uno con el fin de establecer un proceso de autorreflexión en el entrevistado, a partir de ahí, se iniciará con la entrevista propuesta.

Estas preguntas se realizaron a los mismos participantes de la sección anterior, personas experimentadas en el teatro del norte de México y la ciudad, para recibir una retroalimentación clara y oportuna.

La encuesta se inició reflexionando sobre el objetivo que tendrían al dedicarse a emplearse en el teatro, arrojando en repetición la necesidad de expresarse en dos respuestas, y en tres se comparte el término de comunicar, quedando implícito el acto en otras dos más en el acto de contar, esto no deja dudas sobre el Teatro como un medio de expresión y comunicación para los encuestados, aunque sus respuestas no quedan ahí, hablan de su expresión creativa y a través de la representación, la trasgresión, el planteamiento de preguntas indirectas en los códigos teatrales, la reflexión, la denuncia y la prevalencia de la verdad. Más interesante aún es la comprensión de que estos procesos de comunicación implican un encuentro con el acto teatral, con el otro y con uno mismo.

Tras definir sus objetivos, buscamos contestar el gusto detrás de su necesidad de dedicarse al quehacer teatral y allí encontramos dos vertientes claras en las respuestas, por un lado, la conexión con el otro, expresada en términos como comunión, empatía el compartirse y el tocar al otro en lo emocional. Por otro lado, hay dos respuestas que hablan sobre la posibilidad de desaparecer y seguir existiendo y de ser otro. Esta especie de desdoblamiento es lo que en esta tesis se asume como una aproximación al Nous, a saber, que hay algo que distingue a sí mismo del personaje y para ello, tiene una percepción de lo que uno es para poder distinguirlo. “lograr entender tu propia existencia en la mirada del otro” es una respuesta que define mejor este dilema, la autopercepción no puede ser lograda a través de la mirada del otro, pero la unidad del Nous reflejada en el otro permite despertar la posibilidad de la autoobservación,

atenta y sin juicios de lo que uno es. El otro tema recurrente es el de la verdad y la catarsis, en las que ahondaremos más adelante.

Un punto importante mencionado en la búsqueda de Artaud y Grotowski por un teatro lleno de verdad, era la falta de técnica, la ausencia de métodos, la necesidad de dejar la razón a un lado y entregarse al hecho escénico sin filtros, para entender el proceso que llevan los actores a asumir un rol, para entrar en esta división de ellos mismos, se les cuestionó sobre la forma de conectarse con el personaje y contestaron en común el tema de los sentidos, el silencio, la presencia y la imaginación y en tres respuestas fue un proceso clásico de razonamiento pero con la intención de llegar al mismo punto de la asimilación completa del personaje y la posibilidad que desde ahí se suelte el control a la conciencia de los actos del mismo. Aquí es donde hará falta definir un método teatral del Nous para poder llegar a un proceso no racional de conexión con esa separación del yo, y concientizar sobre la experiencia que genera la conexión no con el actor ni con el personaje sino con el observador interno, con el espacio de vacío y presencia que requiere ser y estar.

Sobre el proceso de entendimiento descrito, en su mayoría, como un proceso necesario para la asimilación del personaje, se les pidió profundizar sobre el cómo lo logran. El proceso analítico es el que más se repite como respuesta, apareciendo en cuatro respuestas como tal, en otra este análisis se manifiesta como conocimiento, en dos más se logra a través de la exploración directa a través de la repetición y el descubrimiento, a través de la exploración y con la visualización, la imaginación y la concepción mental del mismo. Estos elementos finales aparecen como parte del proceso del pensamiento mágico en el arte de la que habla Ferrer, pero el acto por sí solo de descubrimiento implica una participación del Nous, pues para entender los cambios que suceden en uno mismo para más por la conciencia de uno mismo que por el mero análisis, al final, la actuación es un acto y no un proceso mental.

En la pregunta sobre la conexión con los compañeros en escena, el diálogo, la escucha, la honestidad, la atención, la complicidad, la interacción, la confianza, la conexión, el respeto, el cuidado del otro y la disposición fueron las respuestas, repitiéndose la escucha en tres. Implicando una participación bipartita y en ambos sentidos en relación con el otro en la mayoría de las respuestas como la interacción, confianza, conexión, respeto, cuidado, atención, complicidad, escucha y diálogo. Solo dos elementos como la disposición y la honestidad son elementos individuales.

A partir de la repetición de la pregunta sobre la escucha, se volvió pertinente la pregunta sobre el cómo han experimentado esa escucha plena, lo que contestaron fue, de vuelta, el tema del ahora, el silencio, la conexión con el todo, la observación y la disposición. La escucha como una técnica escénica queda anotado como punto en relación directa con el silencio hermético, con la falta de palabras, la incapacidad de expresar la verdad noética con palabras y transformar la experiencia en algo sensible.

Continuamos con preguntas más aproximadas a la capacidad de autoobservación y de atención sobre ellos mismos en la escena, se les preguntó sobre lo que experimentaban de ellos y ellas mismas en escena y nos hablaron de conciencia, de estados de conciencia, por un lado, de los lenguajes del pensar, sentir, el cuerpo y la voz, y por otro lado de lo externo, escénico y en esa misma respuesta vuelve el tema de la bipartición, el actor sabe, el personaje no. Otra respuesta nos habla también de una doble conciencia, por un lado, la actriz y por otra el personaje que es quien está presente respondiendo a los estímulos y en la interacción con el otro. Sobre la conciencia, hay una tercera respuesta que la menciona, habla de la inconsciencia de la conciencia o “viceversa” la conciencia de la inconsciencia, de nuevo un acercamiento al Nous, a la capacidad de auto observarnos y distinguir diferentes aspectos de nosotros mismos, una cuarta respuesta que habla también de la relación entre personaje y actor y la necesidad de comunión, interna, entre ambos con un punto de encuentro. Otras respuestas interesantes, en las que nos acercamos al tema, es la excitación, quizá como la manía divina que describía Platón, la representación verdadera de una vida y, en dos respuestas, la palabra Libertad.

Aunque las preguntas se escribieron antes de las respuestas, llegan a tener una cierta ilación, por ejemplo, la pregunta ocho ahonda en una respuesta de la pregunta anterior sobre el vínculo entre el actor y el personaje, en el cómo se logra identificar aspectos de uno mismo en el personaje y comentaron los entrevistados, de nueva cuenta, sobre el grado o grados de conciencia, en este caso con el grado de entendimiento que uno tiene sobre sí mismo para poder hacer paralelismos e identificaciones entre actor y personaje, además se divide, otra vez, la conciencia sobre el personaje y la conciencia sobre el actor, nombrado al actor como la parte lógica, o racional y al personaje como quien vive, reacciona y habita el espacio y momento como algo nuevo. Otro habla sobre la renuncia a él mismo (actor) por la necesidad de que, quien viva, sea el personaje. Se habla de ese momento como un hecho extraordinario por otro entrevistado, cuando logra identificarse a sí mismo en escena como acto de separación de dos seres. Se habla también del proceso consciente al trabajar la memoria de las emociones para usarlas en el personaje y de la empatía como punto de unión entre actor y personaje.

Tratando de llegar a la base de poder encontrar cómo hablar del Nous desde otros conceptos más comunes, (aunque no menos controversiales) preguntamos sobre el ser al momento de integrar a un personaje en escena y aparece el término de Bifrontalidad en una respuesta de uno de los que contestaron el cuestionario, intentando con ella definir la separación entre el actor o la actuación y la acción del personaje y dibuja dos posibilidades, la de la histeria o el control del personaje desde la conciencia del actor y por otro lado, dejar que fluya el actor y sentir el gozo de la dramaturgia, aquí se puede hacer un paralelismo con la parte teórica de la tesis, donde, en su estado más elevado, quien llega a la conciencia Noética del Nous, experimenta a sí mismo esa capacidad de descubrir la dramaturgia del creador, uno mismo, el actor, como personaje y al Nous como el verdadero actor que se permite vivir la ficción de la realidad libre de juicios y control.

Otra respuesta habla del seguir siendo la actriz en el personaje, pero es un ser distinto, lo que ella sería si tuviera la historia y las circunstancias de ese personaje en su cuerpo y su mismo aparato sensorial

y afectivo, pero a partir de ese personaje puede llegar a otras partes de ella, y puede cambiar por la fusión que ella cree que existe entre el ser ficción y su yo real. En lo contrario, otro considera que todos los personajes le son ajenos y eso le permite seguir siendo el mismo para poder crear, se habla también de la inconsciencia del ser, de la capacidad de entender al entorno y nace la bifrontalidad, la división entre quien es y quien interpreta en un entrevistado que no la había mencionado.

En este caso no habla de la desaparición del yo, sino de la presencia de otro yo, y en una respuesta más interesante se habla también de cómo el ser le permite al personaje expresarse a través del actor, aquí hay tres seres distintos, el ser, el yo y el personaje. Tomaremos como Nous aquella percepción manifestada oralmente sobre la aparición de un ser, conciencia o experiencia que permite distinguirse a sí mismo del actor y del personaje. Una respuesta, la del proceso más analítico del tipo Stanislavski de entre los entrevistados, no fue capaz de dar una respuesta precisa sobre la distinción entre ser, personaje y actor.

Ferrer habla del teatro del mundo, de la vida en escena como un reflejo de la vida real (Ferrer Ventosa, R. 2017). Artaud, del teatro como un espejo de un mundo noético, en el que habitaba la verdadera vida, de ahí surge la necesidad de cuestionarles sobre la identificación entre sus vidas y el quehacer teatral. Un entrevistado no entendió la pregunta, los demás hablaron de un proceso de autodescubrimiento a partir de verse reflejados en la ficción, contestaron en mayor medida sobre ellos mismos como actores y no sobre la vida misma. Pero hay una respuesta que aborda un tema que se repite en el cuestionario, la verdad como un aspecto de la vida que se lleva al quehacer teatral. La verdad, desde la hermética, puede referirse, no a una respuesta, sino a una experiencia de hacer, ser y estar, desde la libertad interior, desde el objetivo de la pasión y la entrega más que un objetivo económico o egoico. Para cerrar con eso, hay una respuesta que nos dice que su vida se expande en el teatro y se vuelve extraordinaria.

Se intentó hacer una pregunta que relacionara directamente el tema, preguntarles sobre experiencias sagradas que hayan tenido en el quehacer teatral, dos personas no relacionaron el término con nada que hayan experimentado en teatro, tres hablan de la catarsis como una experiencia sagrada, uno de ellos ahonda en el valor que tiene el teatro para lograr una conexión importante entre el público, compañeros y actores, emociones y sentimientos a tal nivel que provoquen la catarsis. Hay quien menciona la *bifrontalidad* como una experiencia sagrada, la libertad, la comunión con uno mismo y con otros, el compartir el momento real y puro. La Catarsis, la purificación, es el objetivo sagrado del teatro del Nous. Hubo una anécdota de otro de los cuestionados contando una experiencia catártica de uno de sus actores en la que sintió una unidad especial entre el hecho escénico y la audiencia, eso es lo que se busca en la tesis como objetivo, la experiencia sagrada de la reconexión en el nivel más profundo posible.

Para lograr una comunión real entre actores y público, el actor puede o no ser consciente y estar atento a percibir a su audiencia, por lo que se les cuestionó sobre sus experiencias, todos son capaces de percibir a su audiencia, siete de ellos afirmaron poder percibir las energías, emociones o el vínculo actor-espectador. También son conscientes de los sonidos, atención, silencio, risas o miradas. Solo una persona dice no concentrarse en el público. El cómo es que llegan a percibir los estados de ánimo de personas ajenas a ellos es un tema que vale profundizar, qué tanto es imaginación y qué tanto y cómo es que pudiera suceder una real percepción extrasensorial.

Se les volvió a preguntar sobre el propósito del teatro, pero ya no relacionado a lo que personalmente buscaban, sino en lo general. Para ello continuó el tema de la comunicación en tres respuestas, una establecida como la transmisión de mensajes; pero cambiaron a responder sobre la afectación que el teatro puede tener con los espectadores, se respondió sobre el enriquecimiento espiritual como uno de los propósitos, creando comunidad y convivencia, comunicando sensación y presencia (¿Nous?) Tocar al espectador y cambiar su vida, Crear una toma de conciencia en común (¿Nous?) crear armonía en defensa de las verdades, generar conciencia en común (¿Nous?), disfrute pleno

del arte, la estética y la belleza (objetivo hermético) comunicar para provocar una revelación, emocional o intelectual (¿o Noética?). Sin duda tras una serie de preguntas que apuntaban a ir interiorizando y reflexionando sobre sus experiencias en el teatro, la percepción sobre el propósito del teatro también se profundizó.

En una de las respuestas dadas se habla de cambiar la vida del espectador por lo que la intuición llevó a cuestionar sobre el cómo puede el espectador conocerse a sí mismo mediante la actuación de los entrevistados, dos negaron que fuera posible, uno al afirmar que no es el objetivo del actor, dos afirman que no depende de su actuación sino de todo el conjunto que representa el teatro para que pueda lograrse, dos personas afirman que depende del público, de si está abierto o no, a que pueda conectarse, y que es a través de la conciencia sobre lo que está observando el sí se puede o no conocerse a sí mismo. Uno afirma que, solo logrando la conexión con él mismo, puede conmover a los demás. En esta pregunta, la responsabilidad de lograr conmover a otro, como buscaba Artaud, generó evasión o negación en la mitad de las respuestas y rompió de cierta manera con la evolución de la entrevista; también se consideró conveniente revisar la pertinencia de la observación y la técnica del *focus group* para ver si se llegó a provocar algo en la audiencia.

Al final se decidió preguntar sobre lo que han experimentado en escena que no han experimentado en sus vidas, asumiendo que eso haya sucedido, Solo uno respondió que debido a que ha experimentado la vida es que puede experimentar el teatro, los demás sí asumieron que eso les ha sucedido. En tres volvemos a la bifrontalidad, el personaje como vía de limpieza (catarsis) de los aspectos más oscuros de uno mismo, o simplemente distintos, el saber lo que va a suceder y que brinda seguridad, y la posibilidad de experimentar cosas ajenas al actor en la ficción. Tres respuestas nos dieron la palabra libertad.

Para cerrar la entrevista se les pidió una reflexión o retroalimentación de lo que faltaba a considerar en la entrevista. Por un lado, el proceso de ensayo que ya está contemplado en la metodología con la herramienta de la guía de observación, el desarrollo de construcción del personaje. Otro menciona la necesidad de proveer herramientas concretas para llegar a expresar de mejor manera lo dicho teóricamente, lo cual es uno de los objetivos de la tesis. Otros propusieron hablar de la cosmovisión de cada actor y cómo influye en su proceso y tres afirmaron que lo puesto es suficiente. A propuesta de un entrevistado quien cree que las preguntas 14 y 15 son tendenciosas y, por el estancamiento que provocó, la pregunta 14 es eliminada de la entrevista.

Todos validaron esta encuesta como punto de partida para nuestra investigación, considerando que da indicios sobre el nivel de autoconocimiento del actor, además de cubrir la mayoría de los aspectos necesarios para el abordaje de un personaje y el encuentro con este y lleva a la reflexión sobre las motivaciones del actor para subir a escena.

Teniendo las entrevistas y la guía de observación se concluirá el proceso con un grupo focal sin influencia con los espectadores, iniciando una discusión libre bajo la pregunta de ¿Qué percibieron de la obra? Se pretende que este grupo de espectadores puedan estar como testigos antes de la influencia de la técnica hermética y después de la misma para, sin darles pistas sobre lo que pudo haber cambiado, detectar si en el grupo focal surge algún indicio de cambio en la percepción, transmisión y comunicación de la obra.

Entonces, partiendo de la investigación-creación, se sustenta la base teórica de la investigación a partir de las teorías del mundo como una obra de teatro en el cual el nous sería el espacio previo desde el cuál uno se puede desdoblar, como el fenómeno descrito en las encuestas como “bifrontalidad”, desde el actor hacia la posibilidad del personaje y su experimentación desde la “libertad” que han experimentado los encuestados. Con la teoría del Nous y la teoría de los entrevistados, la pregunta que

detona la primera prueba es “¿si soy un personaje, ¿quién me actúa?, ¿Quién es el testigo de mi actuación? Siendo esta pregunta el detonante a ejercitar en la primera parte del Teatro del Nous. Yendo más profundo a tratar de contactar a ese todo (nada) que se encuentra en la teoría esotérica y en la teoría teatral de Barba, se propone la pregunta: “¿Desde quién y desde donde se genera el ser en la actuación?” Esta pregunta responde a la experiencia directa de conexión con el todo más que la búsqueda de la limpieza del cuerpo, pero es consecuencia de; si te vacías de todo, no queda nada, pero la nada es algo, si no queda absolutamente nada, esa nada se convierte en un todo. Es el espacio primigenio, que es y no es al mismo tiempo.

## Primera prueba

Para el primer taller se llevó un proceso teórico práctico durante 11 semanas con una frecuencia de 2 a 3 días semanalmente, se inscribieron 6 personas de las cuales 1 salió en la segunda semana. Quedando 5 comprometidos hasta la presentación final. A estas 5 personas se le realizó una entrevista al inicio y se les pidió llevar un diario de clase en el cuál anotarían las reflexiones y experiencias durante las 11 semanas.

El taller comenzó con un primer acercamiento a la actuación tradicional, se propusieron ejercicios de movilidad y concientización sobre el espacio y los demás en escena. También se les platicó sobre la dramaturgia experimental y como ejercicio se les pidió contar una historia a partir de un tenis que usaba uno de los asistentes. Como tarea se les encargó repetir ese ejercicio, pero hablando de ellos mismos, al llegar a clase se les pidió representar lo que habían escrito, y si no habían escrito nada, prepararlo ahí mismo, tras presentarlo buscaron repetirlo en pura acción física, una sola acción que representara dicho monólogo. Esta indicación terminó siendo un poco complicada para el grupo por lo que se desechó rápidamente. Se comenzó a hablar sobre alguna incomodidad o incertidumbre que les hiciera sentirse vulnerables. Se continuó con teoría teatral, desde el concepto aristotélico-platónico de la representación versus la mimesis y cómo se busca representar en lugar de presentar como punto de partida.

Desde sus orígenes filosóficos, el arte ha oscilado entre entenderse como *mimesis* y como *representación*. Para Platón, el arte imitativo constituye una copia degradada del mundo sensible, el cual ya es, a su vez, una copia del mundo de las Ideas; por tanto, “toda pintura, poesía o tragedia está tres veces alejada de la verdad” (*República*, 597b–598c; Platón, 1988). En cambio, Aristóteles reivindica la *mimesis* como un modo natural de conocimiento y catarsis, en tanto el arte no reproduce la realidad, sino que la recrea y la ordena según principios universales (*Poética*, 1447a–1451b; Aristóteles, 1998). En la modernidad, la noción de arte como *representación* se desplaza hacia el plano del significado y la

experiencia simbólica, donde el artista ya no imita el mundo, sino que lo interpreta y construye (Gadamer, 1991). Así, el tránsito de la *mímesis* a la *representación* implica pasar del espejo de la realidad al acto de dar forma al sentido.

Se habla del teatro de texto en contraste con el teatro experimental de dramaturgia abierta. Se discute sobre el rol del ritual en la búsqueda de un trance; como ejemplo la danza y el teatro oriental, se presenta al Teatro del Nous como una búsqueda ritual de un camino a la propia verdad. Se les encarga pensar en un personaje que sea lo opuesto a lo que cada participante es o un personaje que sea como ellos quisieran ser si tuvieran la plena libertad. Esto detona el cuestionamiento fundamental de quiénes son y quiénes no son que es pieza clave para el Teatro del Nous.

Se forma, en la clase siguiente, una pequeña pieza de improvisación en la que cada uno tiene un objetivo secreto y deben cumplirlo obteniéndolo de sus compañeros, mismos que tienen la misma indicación llevando a la improvisación a un caos irremediable. En esta etapa se centró la mayor parte del taller, en la construcción ficcional de una improvisación a partir de un personaje, para ello se llevaron clases sobre el reconocimiento de las limitaciones actorales, sentir el miedo de ser para tratar de dejarlo atrás. Establecimiento de objetivos del personaje. En la semana siguiente se les platicó sobre un poco de filosofía del teatro, la percepción del teatro como un reflejo vivo de la vida a través del cual el ser humano busca disolverse como ente individual hacia una unidad colectiva durante la representación.

Se presenta la noción Artaudiana de la eliminación del ego artístico, eliminando al autor y enfocado en la mera representación. Se habló de la metaforización del texto, de la necesidad del actor de descubrir cada vez como la primera vez a la representación, de la apertura a redescubrir la obra cada vez que se presenta. En la sesión siguiente se buscó realizar una meditación para conectar con el sentimiento de “amor” y abstraerlo de la causa para llevarlo al presente y encausarlo hacia cada uno de los asistentes al taller. Se invitó, posteriormente, a un director local llamado Gustavo, con una amplia experiencia en

festivales nacionales de teatro y larga vida de trayectoria como director y promotor cultural. Gustavo les habló sobre Luis de Tavira, su experiencia como actor, la necesidad de limpiarse de juicios, procesos mentales, objetivos, aspiraciones y ambiciones.

Se habló sobre la ficción como un espacio posible indeterminado que se vuelve real sólo a través de la puesta en escena, vinculándose con la realidad material a través de deseos, obstáculos, circunstancias, estímulos y reacciones. Y del actor como el mago que viaja entre estas dos dimensiones y las hace reales en el momento presente a través de su entrega. En las sesiones posteriores se buscó continuar perfeccionando la parte de la escena improvisada, se decidió poner una situación ficticia, un ritual de “ayahuasca” pero sería una droga inventada que provocaría en ellos una desinhibición total hacia su objetivo y en su relación con los demás. Pero también abre una puerta a una mayor sinceridad, a hablar con el cuerpo como parte de la obra final, una entrega a conectarse con ellos mismos a través de una danza que recorra los cuatro ritmos de los cuatro elementos. Se les dio una clase impartida por una de las participantes que es experta en danza.

De ahí se les invitó a ir más profundo hacia la vulnerabilidad, construir otro monólogo desde una verdad más profunda, desde una vulnerabilidad, algo que les doliera. En la sesión siguiente se les expuso sobre el teatro pobre de Grotowski y la importancia que tiene el actor en la representación teatral, el deber del actor en su responsabilidad de sacrificio hacia la verdad en favor de la experiencia del espectador. Llevar el mundo de la fantasía idealizada hacia la realidad sensible. A partir de esta estructura de la obra se comenzó a hablar sobre el *Corpus Hermeticum* para darle coherencia a los temas vistos, el autoconocimiento para la liberación hacia la posibilidad de la ficción y su transmisión al cuerpo y experiencia del espectador. Se invitó a un consumidor de drogas psicodélicas que se dedica a la espiritualidad para observación de los estudiantes de los efectos negativos que tiene en la coherencia intelectual y la adicción que provoca. Las últimas sesiones fueron de ensayos sobre la estructura final.

A continuación, se presentará cada participante con un seudónimo, primero lo descrito en la entrevista al iniciar el proceso, después se transcribirá el diario íntegro y al final se notarán los cambios de la segunda entrevista y lo que han dicho pasado todo el Teatro del Nous y asimilado la experiencia.

El proceso descrito en sus diarios es sumamente valioso, por lo que para la tesis se ha decidido transcribir conservando particularidades como faltas de ortografía, dibujos, remarcaciones u otros detalles, en anexos se encontrarán íntegras las imágenes escaneadas de los diarios.

## Susana

La primera persona, “Susana” es abogada litigante en materia civil y familiar, dice que le gusta caminar o andar en bicicleta, en el teatro busca entender mejor por qué las personas reaccionan a cosas distintas y ella misma enfocarse en hacer algo distinto. No tiene, hasta el inicio del taller, ninguna experiencia teatral, pero ha experimentado cierta conexión en momentos de su vida además percibe en la población una coincidencia en los problemas generales con los suyos, menciona insatisfacción, comparación, el sobre pensar, la sensación de derrota, de estar equivocado. Susana expresa que, para ella, es más fácil tener quién le diga qué hacer, de lo contrario, entra en un modo de confusión en el cuál comienza a cuestionarse el haber o no hecho o dicho bien, si habrá sonado incorrecta o si perdería aprobación de los demás. La idea de actuar en un escenario le daría la posibilidad de hacer cosas que no importaran, poder hacer cosas sin límites. Considera haber tenido una experiencia sagrada en la que, más allá de su mente, las cosas se le dieron fácilmente, sin pensar y estando muy relajada. Percibe que el teatro ayuda a que la gente pueda entenderse mejor a sí mismas a través de ver el cómo son o sus reacciones en alguien más en el teatro; y que el medio a través del cual se llegaría a eso es la actuación, con el ejemplo más que con el discurso. En ello el teatro es muy parecido a la vida, pero con mayor fluidez y facilidad.

*Diario de Susana*

10-02-24

a.- El tenis colocado en el centro del círculo de actuación me recuerda al barrio: O al menos a lo poco o mucho que pude disfrutar de él. Todos aquí tienen suficiente edad para recordar que en épocas anteriores había disfraces para cada ocasión. Cuando se enfrentaban en la vida profesional, los zapatos dejaban de ser cómodos. No se supone que puedas caminar.

b.- Ahora es muy dado a que la gente que se ocupa de temas serios use cualquier tipo de calzado, siempre que tengas la precaución de revisar qué se está usando y cómo y qué no, quizás en el futuro esto último ni siquiera sea necesario.

c.- Entonces, aún y cuando las cosas cambian y ya no existan los códigos de comportamiento que yo aprendí cuando era más joven, sigo con esa primera idea cuando uso un tenis. Supongo que, como cualquiera, vivo estancada en el pasado.

d.- Andar con tenis implicaba la necesidad de caminar y el deseo de jugar o era cuando no había ni cosas ni dinero, solo la fuerza del cuerpo y la sensación que se tiene cuando descubres algo.

e.- Ahora mismo uso otro tipo de zapatos y tampoco hay cosas ni dinero, quizás sí estoy estancada en el pasado, no es como que mi intención sea tener cosas o dinero, en realidad es que estoy obligada. Por suerte aún tengo la fuerza del cuerpo, sin embargo, la sensación que se tiene cuando descubres algo se ha vuelto algo muy confuso.

f.- Creo que tiene relación directa con mis recuerdos, el recuerdo hermoso de cuando no tenía preocupaciones no me va a quitar la preocupación del presente.

~~Ojalá pudiera~~

~~Quizás si me pongo los... Ahora mismo usar los tenis~~

~~Tal vez tengo que dejar~~

~~Todo el mundo~~

g.- ~~Me pregunto si~~ al menos usar tenis maltrata menos el cuerpo, el cuál en el fondo dudo que sea el problema, también puede ser que no haya problema.

h.- Me gusta ver un tenis porque me recuerda el trabajo del cuerpo, tan despreciado hoy en día. Pero eso debe permanecer en secreto y no hay que mencionarlo en cualquier persona.

El profesor dice que es llamativo como me puse a escribir un texto para mi monólogo mientras mucha gente se pone a ensayar sus movimientos y practicarlo.

Felicidad / Nostalgia cuando veo un zapato

~~En el~~ No.

Querido diario: soy más transparente de lo que me gustaría.

17-02-24

I.- Me siento como cualquier persona en el mundo. Lo que pudiera decirse de mí podría decirse de cualquiera. Me pregunto si aceptar algo así ya constituye una demostración de vulnerabilidad.

II.- generalmente no tengo problema con hablar de temas que me dejan ver como alguien que no tiene perfecto control de las cosas, pero en el fondo me molesta, todas las veces quiero ganar y todas las veces se me olvida que es una competencia.

III.- La soledad es otra de mis favoritas, ¿Han notado cómo está prohibido andar por ahí solo? Especialmente si eres mujer. Tiene mayor peso en las mujeres en la sociedad, pero en general la soledad es dura.

IV.- ~~¿Qué cosas~~ Cuáles con las cosas que no me atrevería a hablar con nadie? Siempre voy por ahí confesándome respecto a mi verdadero sentir. También siempre culpo de ello a todos mis fracasos.

18-02-24

Ejercicio. - Reducir el monólogo a una sola acción, exagerar la acción, repetirla.

¿Quién soy al inicio del taller?

¿Quién soy al concluirlo?

22-02-24

Hay mucha similitud entre los discursos de los demás y el mío, excepto el de Verónica, ella es más cool que yo, me siento una gran cobarde.

Los demás se sienten que no es posible que teniendo tantos privilegios no puedas disfrutar la vida, como yo, tienen las mismas metas, como ser más sociables, que yo. Esperaban que el curso les dijera qué hacer, como yo. Le temen a la soledad o nos duele mucho, no estoy segura.

~~Creo que al menos con.~~

De Verónica me agrada que ~~creo~~ sabe lo que quiere, aunque también se siente equivocada, como yo. Yo no sé lo que quiero.

O no sé lo que quiero o no supe antes, pero el sufrimiento sí está en el presente. Porque también me siento vieja como me platicó Nicolás o como dijo Sara. Entonces me arrepiento de no haber sido lista de joven y por ende exitosa.

Me siento como una gran cobarde, ¿Me atreveré a decir lo que quiero?

Quisiera... quisiera atreverme a llamar la atención, a ser linda o grandiosa o fea o estúpida. Pero no puedo dominar a la gente y me da miedo cuando se acercan mucho. Creo que ellos sí pueden dominarme a mí, ¿entonces? ¿me creo lista o estúpida? Es muy confuso.

Y es que

Yo lo que quiero es un amigo ¿O quiero lo que me hace sentir un amigo? ¿Qué es la amistad?

Es muy confuso este juego de la mentira y la verdad, esperaba aprender a jugarlo, esperaba que me lo enseñaran ¡Qué infantil!

¿Me da miedo la gente? Me siento como deben sentirse las personas que le temen a esos juguetes de un resorte dentro de una caja, ¿temo ser sorprendida y parecer imbécil? También.

Odio ser manipulada, odio perder, pero siempre se me olvida que es una competencia, bajo la guardia.

Tengo la hipótesis de que yo desde muy temprana edad decidí qué iba a hacer, creo que nos pasa a todos igual, pero no tengo pruebas. Desde el primer momento supe que la gente era aterradora y decidí esconderme: no mucha interacción por favor.

Y, como siempre, no mantuve mi decisión, me quedé en el limbo y nunca estuve segura de estar en lo correcto, así que tuve que intentar socializar y una vez me salió bien y no supe mantenerlo, desde entonces ha pasado mucho tiempo.

A veces pienso que si yo tuviera amigos ahora no estaría sufriendo por no haberlos mantenido cuando sí los tuve, siento que ~~soy~~ quizás no tengo amigos porque yo misma no he sido una.

24-02-24

Representación: volver a presentar la realidad

No se describe lo que se ve en el texto dramático.

Es un diálogo. Enseñar el mundo por medio del personaje.

(Teatro clásico)

En teatro experimental de cualquier cosa se puede hacer un texto dramático.

Aristóteles: - Inicio

- Desarrollo

- Conclusión

Teatro surrealista como Leonora Carrington

- En el teatro oriental representan mitos –

¿Cómo comunicas lo que la voz no puede a través del cuerpo?

Para las danzas sagradas es muy importante el momento interno del que lo presenta

El profesor llega a la conclusión de que entonces hay que creer lo que se está presentando

Decir mentiras: **NO**

OBSTÁCULO: ¿Qué no me sirve para poder sacar lo que tengo dentro (Sin filtros)?

¿Quién define lo que es falso?, Nosotros mismos

¿La gente puede percibir cuando dices mentiras?

➡ Aburrido **NO**

Bifrontalidad: Lo que hace el personaje y lo que hago yo.

TAREA: una persona que me caiga mal o alguien que me llame la atención

1.- Monólogo

2.- Construir una ficción con el personaje que me caiga mal o me llame la atención

29-02-24

1.- Presentación (yo – vulnerable)

2.- Un personaje que me llame la atención

Alter ego: Si dios o el diablo se me apareciera y me dijera que yo puedo ser lo que yo quiera

¿Quién sería?

- No usaría drogas en primer lugar, o las usaría y no importaría
- No necesitaría de la ansiedad para sentirme viva
- No sería miedosa, ¿A qué le tengo miedo?
- No sentiría vergüenza
- No estaría confundida
- Sabría defenderme
- Sería más inteligente

¿Qué objetivo tiene mi personaje?

“Esperando a Godot”

CURVA DRAMÁTICA

¿Qué no soy?

↪ No soy Krishnamurti (quizás ni siquiera lo comprendo)

No soy astuta, ni brava, ni altiva, ni elegante, ni la mejor abogada, Ni saludable, Ni entusiasta  
 Estas son las más difíciles      Esto sí puedo serlo solo necesito un empujón, ¿Por qué?

También debería ser más metiche, debería meterme más en la vida de los demás (?)

¿Soy aburrida?, ¿me siento aburrida?, ¿lo contrario a mí es alguien divertido?, ¿es lo que sería el alter ego?

R= una persona divertida es una persona feliz.

01/03/24

“No darles el gusto”

El gusto es lo más valioso para la humanidad, también para mí. Aplica para todos, no sé si para Krishnamurti, pero para mí sí que es importante, como para cualquiera. Es un pequeño tesoro que debe ser resguardado, es con lo que vales como persona. Por eso no debes dar gusto, a menos no a cambio de nada.

Son las personas astutas las que entienden algo así, supongo.

No darles el gusto de que sepan la verdad de ti, no darles el gusto de que sepan que eres humano.

A la gente le gusta que te vaya mal, es genial experimentar un error en otra persona, también es divertido, por eso no debe parecer que te equivocas.

Se es inteligente para hacer cosas y bobo con las personas (?)

Quizás el gusto es lo más importante porque vivimos en tremenda esclavitud, hay que cargar la alegría con un brazo y el dolor con el otro.

Será un premio de consolación, pero ¡sí que vale! Es muy importante, es el único poder de un esclavo.

02-03-24

- El escenario debe tener vida-

APERTURA

Cuando subes y quieres lucir bien, todo sale mal.

¿Qué es lo que no te permite ser libremente?

Vergüenza

Miedo – Miedo a la soledad (!)?

El tener la reacción de vergüenza, que se den cuenta de mi vergüenza.

¿Qué busca mi personaje?

- Objetivo
- Meta objetivo

K – Libertad, conocimiento de uno mismo.

L – Ganar, ser inteligente.

Viddu no usaría drogas

¿De dónde viene?

04 – 03 – 24

Música cachonda cacacacachonda

Quiero llamar la atención

♥ QUIERO

06-03-24

Susan Sontag > Artaud > Estados emocionales puros > Movimiento surrealista

Emocionalidad

Corporalidad

“Teatro y su doble” Artaud > texto teórico.

“El nacimiento de la tragedia” Nietzsche

Terminar con el teatro

Reunir la vida con la obra, deja de ser un objeto artístico para ponerse del lado de la vida.

El arte tiene que ver con el sufrimiento del espíritu, como la vida no puede ser lineal, tampoco la obra.

La vida es fragmentada.

Modernidad: individuación del ser humano

Artaud > Busca la disolución del individuo

Autor

Géneros artísticos

Con Artaud hay una desaparición del autor y también de los géneros artísticos.

Sufrimiento, caída, dolor.

Existencialidad: Experiencia romántica

+ Desgarramiento

+ Locura

+ Desesperación

+ Suicidio

Idealismo – Dualismo



Superarlos a través del reencuentro con la carne.

Transvaloración

Nietzsche > Grecia

Artaud > Sierra tarahumara [El rito]

Para Artaud el teatro es un tipo de ritualidad

El mundo es instrumentalizado cuando “debe ser conocido”.

El ser humano está instrumentalizado cuando es individualizado.

Renunciar al teatro tal y como lo conocemos.

Arrancar al hombre del mundo de los objetos.

Artaud renunció a su genealogía.

[Nietzsche] Superhombre

Anarquista – (Artaud) Transvalorar

Las palabras están vacías, el actor crea metáforas.

El teatro de la crueldad es un pensamiento filosófico.

¡Vacilación y desorden!

“las ideas claras con ideas acabadas y muertas”

La muerte de dios es una aniquilación del ~~h~~ dolorosa del hombre.

Artaud era adicto al opio

La autenticidad de un hombre tiene que ver con su capacidad para aceptar / soportar la verdad.

El dolor del actor es metaforizar el texto.

El mundo sagrado > La violencia > El sacrificio.

10/03/24

Como cuando amas y no sientes retribuido ese amor. Eso, personalmente, es lo que me mantiene en el pasado.

Me mantiene de una manera fea, no soy como las personas que recuerdan cosas lindas.

Soy del tipo que reniega haber hecho lo que hice, todo pudo ser mejor, siempre es la sensación de pérdida.

Pero al mismo tiempo no me importa desperdiciar, no me importa ser estúpida o fea hasta un segundo momento en que lo veo hacia atrás en el tiempo.

Quizás debería poner atención en lo que sí he ganado.

1.- Soy una persona atractiva (qué lástima que me frikee cuando la gente se acerca)

2.- Mi papá se alegra cuando lo convengo de que puede cotorrear.

3.- Mi mamá me comprende.

4.- Soy joven.

5.- Soy inteligente (o lo fui).

15-03-24

Gustavo García

En la edad media había el concepto de taller donde el alumno aprendía con alguien experimentado.

Luis de Tabida (Tavida (?))

Misterio: que escapa de nuestra comprensión

El actor tiene que hacer un trabajo siendo quien es, ser quien no es, sí a dejar de ser él mismo.

Representación

Prefijo "Re": Repetición

Pienso luego actúo.

- Juicios
- Tareas
- Procesos mentales en los que imaginamos cosas, ideas, situaciones
- Objetivos
- Aspiraciones
- Ambiciones

El personaje piensa

El personaje se hizo carne y habitó entre nosotros.

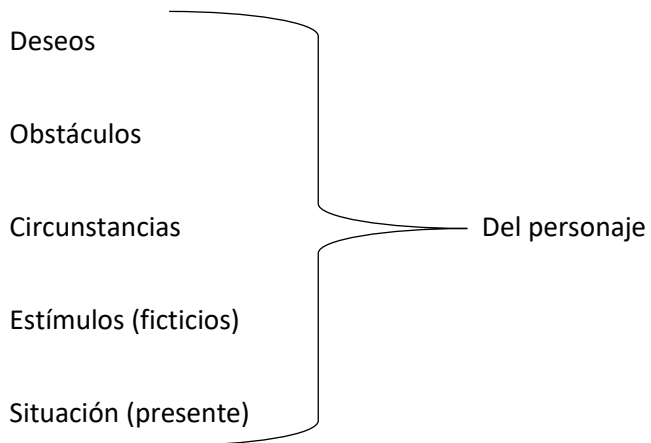
Personaje: o piensa o no existe.

Actor: existe luego piensa.

¿Qué es la ficción? Una realidad ausente, no está ahí si el actor no la trae.

El actor tiene que creer en la ficción,

¿De qué se construye esa realidad ausente?



Actuar:

Hace y no hace para estar en el aquí y ahora de la situación ficticia sin obstruir sus consecuencias

Leonora Duchi (?)

Bifrontalidad: Es la capacidad de residir en dos dimensiones: ficción y realidad.

#### TAREAS QUE REALIZA EL ACTOR

Lo que hace el actor que el personaje ignora: trazo, texto, peripecia.

“tren de pensamiento” (?)

Stanislavsky [Buscar sus libros]

“Nuestro arte consiste en CREAR la VIDA de un ALMA humana y expresarla en forma artística”,  
 “Actuar significa ser lógico, coherente, PENSAR, esforzarse, sentir y obrar de acuerdo con su papel, “toda acción debe tener una justificación interna y ser lógica, coherente y real”

Vida = movimiento, tonalidad, vibrar, un palpitar vibrante, energía: flujo emocional.

Luis de TAVIRA

El trabajo del actor consiste en crear en sí mismo el proceso vital y lo logra siempre ocultar y antinatural que hace que algo ficticio, es decir, no real, produzca necesariamente una reacción, que, si es tal, será espontánea y natural, es decir, real.

Estela, Adler (?)

Intelectual / Emocional

Álvaro López Waterman (?)



Gobernador / Regulador

Impulso primitivo / Ser divino, yo superior

16 – 03 – 24

VERO > UNA PERSONA COMPLACIENTE

SUSANA > UNA PERSONA NO COMPLACIENTE (?)

UNA PERSONA COMPLACIENTE

17 – 03 – 24

2 exageración

3 darme cuenta de que la ayahuasca no me dará lo que estoy buscando, si no que ya lo tengo.

1 estar muy clavada con lo que tengo que decir (Krishna)

Sara (¿)

Verónica (Andrea) > Complaciente

Beth

Dago (Aitana) > Vicioso

Lozada > Cretino

Susana (Lily)

LA VERDAD / LA MENTIRA

HAY QUE CREER LO QUE SE ESTÁ PRESENTANDO

Ensayar movimientos, reducir mi discurso a un movimiento exagerado

(Curva dramática) la evolución que tiene mi personaje, en el sentido que tiene una parte más intensa que otra

- Objetivo
- Meta objetivo

Revelar el enigma de la existencia = una situación límite

Carl Jasper, diversas formas de existencia.

Bernard Shaw

“La más fuerte”

☆ Hacer > pensar, es la racionalización, la justificación

Pensar > hacer es la actuación, hacer saber, poietiqué (poética): un saber hacer que consista en hacer saber.

Saber hacer (techné)

No saber Sophia sino fronesis.

Una verdad que no preexiste a su producción

**FRONESIS:**

La producción de la verdad sobre la realidad.

La escena se basa en lo que le pasa al espectador.

**INDUCCIÓN**

Sherlok (?) Holmes

21 – 03 – 24

**EGO**

Diferente a la experiencia interna (?)

La falsa identidad

- Conoce al personaje Susana
- Confrontación de la otredad > Al público (gente)

El actor crea metáforas.

31 - 03 - 24

La escena se basa en lo que le pasa al espectador. Yo le digo al espectador qué le pasa

1.- Monólogo, vulnerabilidad

2.- Escena Ayahuasca [tiene su propia curva dramática]

3.- Baile y/o movimientos [metáfora] reduce el monólogo a una sola acción

4.- Comprendes a los demás, les comunicas qué lograste y/o aprendiste con esta experiencia.

5.- Le dices el público en general lo que quieras reclamarles, CONFRONTACIÓN DE LA OTREDAD.

6.-

¿Cuál es el pecado que más problemas trae?

➤ La pereza: ¿Drugs?

➤ La lujuria: No sacrificaré la amistad por un polvo, el juego que debo dejar de jugar es precisamente el de obtener cosas con el sexo. El de obtener cosas

4.- Les diría a mis compañeros que jamás los tocaría

5.- Le diría al público lo mucho que creo que no tenemos que sufrir para aprender la lección, todos podemos tener algo bueno

1.- A veces dudo de que una cualquiera como yo podría tenerlo ¿Por qué alguien como yo sería digna? Todos pueden tener cosas lindas

a.- Estoy atrapada en un juego que no me gusta, o eso creo. Yo no soy una artista, soy abogada, soy una abogada de baja calidad y por eso recuerdo el pasado.

¿Siento que en el pasado las cosas eran mejores?

b.- Con el futuro hago una comparación de lo que acabo de decir del pasado.

Who is it that gave you back your crown?

R= El brujo

c.- El futuro significa que las cosas cambian, pero yo estoy estancada en el pasado.

d.- ¡Mis memorias del pasado son de lo que mi cuerpo podría hacer! ¿Friendship?

e.- Siento que no pertenezco al presente, siento que tengo mucha fuerza, pero estoy confundida, temo que con el paso del tiempo pierda mi fuerza y siga confundida

f.- Pienso que la respuesta no está en el pasado

g.- Me pregunto cuál es el problema, ¿cuál es la pregunta?, ¿es lo mismo problema y pregunta?

h.- Creo que hay una discordancia entre el pasado, el cuál creo que es mejor, y el presente donde me siento una fracasada o una insulsa.

Porqué el que seas más o menos es un invento

A veces siento miedo cuando pienso ¿Por qué alguien como yo podría ser dueño de sí mismo?, creo que es la culpa de no dar lo mejor de sí, por eso dejaré a un lado la lujuria y seré una amiga, yo estoy ya satisfecha conmigo misma.

O no obtendré nada.

I.- Constituye una vulnerabilidad porque sé que soy cualquier persona en el mundo y duele.

II.- Puedo aceptarlo, pero hay algo que me hace ruido, no comprendo el juego de la sociedad en donde estoy reducida, sólo sé que se trata de ganar.

III.- No se supone que ande sola, me pregunto si eso hace que necesite tanto de la amistad, de forma que ya no sé su significado real.

IV.- Creo que debería preocuparme porque soy muy confiada, creo que he olvidado saber distinguir entre quien te quiere usar y quien quiere que sean amigos justamente porque estás enfocada en aprender a usar a la gente.

A veces siento miedo de pensar que soy confiada o tonta.

¿Por qué la soledad me duele?

Parece el tema.

Creo que fracasé porque el pasado (que creo fue feliz) en realidad no lo fue porque de serlo, yo debería estar fumando ahora, por eso estoy confundida, claro que el sufrimiento está presente pero también lo estuvo en el pasado, me siento como una cobarde porque dudo de mi propio imperio, yo misma renuncié a la corona. ¿Es humildad o es miedo? Quizás no debo dominar a los demás para dejar de tener miedo o sentirme confundida (¿?), debo dominar la realidad como hacen los actores, como hizo Lola en "Corre, lola, corre".

Yo mando, yo debo hacer que la gente no me decepcione ni me use ni me rompa el corazón.

¿Temo parecer imbécil?, ¿Temo parecer sorprendida? Quizás temo que la gente no lo note y se quieran aprovechar de mí. No estoy en perfecto control de las cosas. Si estoy asustada soy de fácil uso, bajo la guardia porque en realidad no siento detrimento, ~~pero~~ nunca hay que olvidar el nivel impresionante de maldad que se puede tener.

Tengo la obligación de salir al mundo y confrontarlo, no puedo esconderme para siempre, ¿nunca estoy segura de estar en lo correcto?

Me siento sola.

¿Qué objetivo tiene mi personaje?, conocimiento de uno mismo.

Seriedad es distinta a la diversión (¿?).

El teatro ni es, ni debe ser como la realidad. HECHO

¿Cómo aguantas la verdad? La veo como es y ya, no intervengo.

El actor debe metaforizar el texto.

Tiempo = Pasado = Ego

La ficción es una realidad ausente, el actor la trae.

## 2.- Escena Ayahuasca

1.- Estar muy clavada con lo que aprendí de Krishnamurti

2.- Exagerarlo



3.- Darme cuenta de que lo que busco en la ayahuasca, ya lo tengo.

## 3.- Baile y/o movimientos.

> Ensayar movimientos.

> Reducir mi discurso a un movimiento.

> Exagerarlo.

01 – 04 – 24

Ropa: Negra: Blusa tirantes, plataforma, blazer

Lili: Ropa holgada, cabello recogido, no maquillaje ni joyería, pants.

04 – 04 – 24

Escena Ayahuasca: Semiestructurada

6.- Monólogo nuevamente: uno por uno

7.- Reclamo: Sacrificio del actor

Jerzy Grotowski > Sacrificio del Actor

Teatro pobre: pocos elementos

- Actoral
  - Voz
  - Movimiento
  - Corporalidad
- Lenguaje del actor
- 

- Trazo escénico o coreografía (dirección)
- Luz / iluminación
- Tramoya
- Utilería
- Vestuario
- Sonido

Dirección activa > Escenotecnia No activa

Grotowski se pregunta si puede existir el teatro sin escenotecnia, ¿Puede existir el teatro sin iluminación?

Aspectos plásticos y técnicos.

[Para Grotowski sólo se requiere un actor y una audiencia.]

“Actor consagrado” un actor de muy alta calidad

Para Grotowski el actor debe sacrificarse a sí mismo para que el público lo replique.

¿Qué voy a sacrificar en este trabajo? **VERGÜENZA**

05 - 04 – 24

*Corpus Hermeticum* > [Para llevar belleza al mundo], liberación del cuerpo de ataduras.

12 – 04 – 24

Me pregunto quién soy yo.

¿Realmente lo creo?

¿Creo que lo creo?

Verte tal y como eres

¿Crees que eres una persona humilde? Hace unos minutos lloré de lástima, sentí lástima por mí misma, ¿Por qué alguien tan insignificante podría tenerlo?

¿Es mi método de aprendizaje algo diferente a lo que soy Yo?

¿Hay realmente un método?

14 – 04 – 24

Cualidades del movimiento

Las diferentes combinaciones provocan una gama infinita de posibilidades del movimiento

➤ Gravedad – Tiempo – Espacio – Fluir del movimiento.

GRAVEDAD (para acentuar el carácter del movimiento, a favor de la fuerza gravitatoria: La utilización expresiva de la fuerza gravitatoria puede ser activa o pasiva, es activa cuando nuestro esfuerzo va en la dirección de la fuerza y pasiva cuando a través de la relajación dejamos que ella actúe sobre nuestro cuerpo.

En contra de la fuerza: La utilización expresiva de la fuerza de atracción de hacerse con antagonismo muscular o superando todo nuestro esfuerzo muscular con una intensidad suave, llegando a un imaginario estado de ingravidez.

Relativo a la gravedad, los movimientos pueden ser pesados o livianos; y con relación a la tensión o grado de antagonismo muscular pueden ser suaves o fuertes.

Según lo planteado podemos establecer cuatro tipos de cualidades del movimiento:

**PESADO Y SUAVE:** a favor de la gravedad, sin antagonismo (esfuerzo a favor de atracción, conceder a la atracción de la gravedad usando la relajación muscular).

**PESADO Y FUERTE:** A favor de la gravedad, sin antagonismo (esfuerzo a favor de atracción, con energía muscular).

**LIVIANO Y FUERTE:** Contra la gravedad, con antagonismo (esfuerzo en contra de la fuerza de atracción, con energía muscular).

**LIVIANO Y SUAVE:** Contra la gravedad, sin antagonismo (Movimiento flotante, sin sensación de peso).

## ESPACIO

Según que se tenga una sola dirección espacial, o vaya cambiando de dirección aplicando la sensación de ubicuidad, será directo en el primer caso y flexible o indirecto en el segundo.

El grado de extensión del movimiento es también fundamental por las implicaciones emocionales y expresivas que ello sustenta, puede ser estrecho o amplio.

El movimiento estrecho es el que aparentemente no sale. El movimiento amplio sale, el contenido implícito en ambos tipos de movimientos es muy diferente y por tanto su utilización depende de las necesidades expresivas.

## TIEMPO

Todo movimiento tiene una duración en el tiempo, así como intensidad y un “tono” o intensión. Existen dos modalidades básicas de movimiento en relación con el tiempo: el movimiento sostenido (largo, lento y continuo) y el súbito o impulso (corto y rápido)

## FLUIR DEL MOVIMIENTO

Los movimientos tienen un recorrido dentro del cuerpo partiendo de un punto que, o es el centro de gravedad o la zona más cercana a él si se mueve una parte determinada, este fluir puede ser interrumpido súbitamente en cualquier momento de su recorrido, es conducido, cuando, por el contrario, no se puede detener en cualquier punto del recorrido, es libre y fluido.

18 – 04 – 24

Kinesfera

Lateral, media, periférica > extremidades.

Cuando entré di por hecho que no era necesario hablar del pasado, eso porque llevo mucho tiempo pensando en el pasado y no ha servido de mucho. Hablaré del pasado solo para agotar esa posibilidad y si puedo ver las cosas desde otra perspectiva.

~~Ambos~~ Mis padres, ambos, tienen un contexto muy parecido, ambos vienen del campo, migraron a la ciudad porque no había más opciones.

Soy la menor de 4 hijas, toda la vida he estado en escuela pública y nunca pude tener clases extraescolares porque cuando las cosas son difíciles es primordial rescatar primero la subsistencia, supongo que es por eso por lo que estoy aquí, ahora que soy mayor pago mis clases extracurriculares.

23 – 04 -24

1.- Conocimiento profundo de la realidad

Alejarse de uno mismo para hacer la distinción entre lo que eres y lo que no, Coordinación, conciencia y cuerpo.

9.-

MALAS

Soy la mejor de 4 hijas, nunca conviví con mis primos o con mis tíos y no tuve abuelos.

**NOUS - DAR VIDA –**

- Monólogo empalmado
- Escena
- Danza
- Reclamo
- Monólogo
- Agradecimiento

Provocar en el espectador

NO HAY ESTRUCTURA

- Turnarnos como reloj (¿?)
- Nos interrumpimos

- No nos estamos escuchando
- Ya hay un molde y nadie quiere salirse de ahí
- Objetivo > individual
- No sabes
- Ritual: Droga de la verdad

[CONFLICTO] Diferentes objetivos

Presentación del personaje

Convencer al otro

Exagerarlo.

FIN DEL DIARIO.

### **Reflexión posterior de Susana**

En su segunda entrevista, Susana cambió su objetivo de intentar pretender y mentir mejor, pero se dio cuenta de que el teatro no se trataba de mentir, pero disfrutó la experiencia y su objetivo ahora es el de, simplemente, disfrutar. Sigue desconociendo la forma de conectar con un personaje, pero tiene ya la experiencia de representar a un personaje a través de cómo ella sería. Su proceso fue a través de la empatía, tratando de ponerse en el lugar del personaje, platicando con amigos suyos para obtener otras perspectivas de las cosas. Para conectar con sus compañeros tuvo problemas, al igual que para conectar consigo misma, al ser muy mental, tuvo algún conflicto con sus compañeros y le costó empatizar con las diferencias que fueron marcándose en las personalidades al buscar cada uno conectar con su propia idea de verdad de sus personalidades. Por la misma situación le costó comprometerse con la obra, no se esforzó de la misma manera ni sintió la confianza de abrirse completamente e involucró sus pensamientos

sin dejarse llevar por las emociones. Cabe destacar que al menos, hubo una conciencia sobre sí misma y una autopercepción consiente de su actitud en ensayos contra su actitud en escena y la decisión consciente de involucrar una opinión durante la representación tras olvidar su discurso preconstruido (contrario a la indicación de no construir un discurso sino de abrirse a decir lo que necesitaran en ese momento).

En un correo, tiempo después quiso expresar lo siguiente:

“No estoy tan convencida de haberlo aprendido por acudir al Nous, pero ocurrió cuando fui. Creo que tengo una obsesión con la amistad o con el querer a alguien. Toda la vida sentí que había algo en mí que debía ser cambiado porque no me sentía cómoda en la presencia de la gente. Ahora pienso que no es algo que se deba cambiar. Pero tampoco de eso estoy tan convencida. Me imagino que seguiré pensando en el tema porque he pensado en lo mismo desde que tengo memoria, pero puede ser que un día por fin deje de hacerlo. El teatro es más o menos lo mismo que todo lo demás. Tiene su encanto particular y es muy bello. Pero todas las veces estoy pensando en lo mismo”.

## **Beatriz**

Beatriz se describe como una joven que todo el tiempo está ocupada, ama aprender, tiene 25 años al momento del taller, se dedica a ser maestra de danza y da clases a bachillerato y licenciatura. Ve al teatro como un reflejo de lo que somos, imitando a la realidad para crear a partir de lo ya existente, pues todo ha sido creado. Busca en el teatro expresarse, aquello que no puede decir en palabras o a las personas, lo comunica en escena. Lo que más le gusta es experimentar libertad mientras está en escena, sentir que no se te puede juzgar mientras estás arriba, le parece “empoderador”. Su trabajo de conexión con la escena es a partir de la música y de su propia vida para darle un sentido a lo que está haciendo, además de investigar, leer, reflexionar, imaginar y usar eso para alimentar su creatividad en escena. Para

conectar con sus compañeros le gusta estar muy atenta a lo que hacen o dicen, sobre todo, escucharlos para saber cómo están cada día, qué están pensando, qué suceda en su cabeza y así lograr empatizar para generar una mejor conexión. Dice haber experimentado la escucha plena como un sentir que sale de allá hasta lograr sentir a quienes le rodean, su propio cuerpo, la respiración, la temperatura, las miradas, la presencia de los compañeros y es algo que ha compartido con colegas quienes dicen temer esa experiencia al sentir que se hacen menos al unirse a los demás. Sin embargo, su sentir en el escenario es siempre cambiante, sus emociones varían siempre evocadas por una reacción corporal. Asegura nunca perder la noción de sí misma, nunca dejar la conciencia de ella misma, pero si logra sentirse una niña jugando a salir a escena. En la escena ve reflejada su vida, se ha encontrado a ella en lo que sucede, sus frustraciones, sueños, objetivos, inseguridades, triunfos, cuenta que una vez se dio cuenta de lo envidiosa que podía ser mientras estaba en escena, como constantemente se comparaba con los demás, pero solo estando arriba del escenario, con sus compañeros, sin serlo normalmente en su vida. Pero también cuenta haber experimentado el luto, despedirse de personas y lugares, atravesar duelos a través de la escena y lograr una sensación de gratitud profunda y perdón. Saber que subir a un escenario es un privilegio le genera esa gratitud. También afirma sentirse agotada después de cada actuación, al ser consciente de la necesidad de la audiencia de recibir energía, de su atención o dispersión, sus emociones, le cansa sentirse observada, siente ese drenaje de energía de un color café y en sus manos un hormigueo, ve en el rostro de las personas y en su cuerpo sus sentimientos, percibe el respirar de la audiencia y cree que estas experiencias ayudan al espectador atento a entenderse a ellos mismos y a los demás a través de, como actor, permitir que las sensaciones te lleven a una emoción que provoque que los demás la sientan también a través de la comprensión y la empatía, sin embargo no sucede a todos los espectadores, Beatriz afirma que se necesita disposición de parte de ellos, llegar con la mente abierta, sin expectativas. Y lo que ha experimentado único en el escenario es sentirse sola y triste, abrumadoramente.

*Diario de Beatriz*

8 – 02 – 24

Vimos sobre el teatro, qué es, dónde comienza, por qué se crea el teatro, dónde surge históricamente para caer en cuenta que el teatro es una imitación de algo Real, en ese sentido hay que enfocarse en lo real para poder llevar a escena la teatralidad.

“El actor debe romperse a sí mismo para utilizar el cuerpo como un medio”

Realizamos un ejercicio acerca de conectar con el otro y pude ver que no logré conectar más allá de mis propios sentidos y sensaciones, aun así, se me hizo interesante el día, la dinámica y la información de forma en que me quedé pensando: ¿Cuál es mi función dentro del teatro/escena?

¿Qué es el buen teatro?, Qué es la.

10 – 02 – 24

Vimos sobre el conflicto, como entra en la escena y porqué es necesaria en el teatro.

Realizamos un ejercicio de tomar un objeto (el que sea) e intencionarlo conforme a nuestros objetivos propios con el taller, yo tomé un frasco de cristal transparente con un #7 el cuál fue muy lindo para mí por el significado que tiene en lo espiritual, dándole fin a algo para darle paso a que se instale algo más seguro y estable pasando desde la sanación el perdón y el despojo. Lo cual tuvo todo un sentido para mí, porque pensaba que mi objetivo es encontrar mi forma de hacer teatro desde la apertura al aprendizaje de todo, confiando en mayor medida en el proceso, en todos y en todo, liberándome de mi yo competitiva, egocéntrica y prepotente (hablándose de mí en la escena/teatro).

Realizamos un ejercicio en el que se nos dio una indicación, a mí me tocó no compartir mi objeto con nadie, y automáticamente yo lo traduje a no querer compartir nada con nadie, ni siquiera mi interés

o mi interacción hacia algo, e incluso hacer hasta lo imposible por defender y respetar ese momento tan mío.

Finalmente realicé una actividad de hacer un monólogo a través de un tenis y pude darme cuenta de que lo que escribo es muy triste...

10 – 02 – 24

¿Qué se sentirá estar en los zapatos de otra persona?, ¿qué será del otro cada mañana al despertar?, ¿por qué despojarse de un zapato izquierdo y no del derecho?, ¿Será una metáfora para querer soltar todo lo malo de su vida?, o será acaso que hoy es un mal día y por eso el pie izquierdo es el que domina el día de hoy, yo digo que probablemente nadie notó que se está usando un zapato izquierdo, y aunque me pregunte: ¿Qué será estar en los zapatos del otro?, me doy cuenta que no somos tan diferentes, veo que la pisada es como la mía, cansada por la fuerza que se ejerce hacia el piso, de una manera en la que se evoca el cansancio que se genera día a día sobre los pies.

15 – 02 – 24

Hoy comenzamos cuestionando ¿Qué es el buen teatro? En donde yo pienso que no existe un buen teatro más allá que nosotrxs queramos ver como bueno, por ejemplo, para mí el buen teatro es el que está bien pensado, justificado, planeado, concientizado y bien trabajado. Independientemente del texto, el objetivo o la esencia de la obra, y no el que tiene como resultado una existencia “Solo porque sí”. También nos preguntamos: ¿Qué es la honestidad? A lo que todos hablamos de lo más sencillo: decir la verdad, pero entonces, ¿qué es la verdad?, ¿cuándo es cierto y cuándo no?, ¿hasta qué punto sé que esto es real y que no es una mentira que yo mismx compré como verdad? Si yo decido vivir en una mentira, ¿No se convierte en mi realidad? O es que ¿hay manera de medir o comprobar una palabra tan “simple” pero ambigua en su valor en específico?

Con todas estas preguntas, comenzamos a formular más como: ¿Qué es sincero?, ¿por qué digo que algo sí es o no es sincero?, ¿hay alguna emoción honesta? Esa emoción, ¿es honesta todo el tiempo?, ¿cuándo dejaría de ser honesta?, ¿cómo llevo la honestidad a la escena/teatro?, ¿cómo percibo la honestidad del otrx?, a lo que no tuvimos respuestas, al menos en mi caso fue hasta mucho después. Meditamos para prepararnos para realizar un ejercicio en el cuál caminamos por el espacio diciendo lo más sincero que pensábamos en ese momento. Yo no recuerdo exactamente qué dije, pero sí estoy consciente que me desesperé, que me harté y que se me hizo muy tedioso ese ejercicio ya que me empezó a hartar el oír a todos hablando al mismo tiempo sin sentido, diciendo cosas que a mí no me interesan o que incluso no podía prestarles mucha atención por estar más enfocada en mi estrés. Pude notar que me empecé a acelerar, caminaba muy rápido, respiraba muy fuerte, hablaba fuerte o intentar apagar las voces de lxs demás con mi voz. Incluso llegué a pensar en salir, después de eso hablamos de la incomodidad y de otras cosas a las que no les puse mucha atención, volvimos a realizar otro ejercicio en el que teníamos que hablar directamente con alguien y entonces se empezó a formular una plática más amena en donde todos se escuchaban, cada quien respetaba el uso de la palabra del otro prestándonos atención, hablando en un mismo tono, de un mismo tema o incluso, si cambiaba el tema, decidíamos todos cambiarlo y enfocarnos a otra cosa, el cuerpo se sentía más libre, más tranquilo, yo me sentía menos estresada y más interesada por lo que estaban diciendo lxs demás.

Terminó el ejercicio y todos hablaron de cómo describir cómo me sentía o qué estaba pasando en mi mente en ese momento. Se empezaron a cuestionar sobre la presencia: ¿Estamos presentes todo el tiempo? ¿cuándo no estamos presentes?, ¿podemos identificar cuando no estamos presentes?, ¿cómo se siente despojarse de tu presencia?, ¿qué sientes cuando no estás presente? A lo que todxs hablaron y contestaron desde sus experiencias, forma de ser, pero yo no puse atención porque me sentía mal, tenía náuseas, dolor de cabeza, me fastidié de oír a todx, me harté de oír tantas preguntas y estar pensando, y

pensando, y pensando, no estar encontrando ni una sola respuesta y hasta sentirme presionada por contestar.

Me empecé a enojar por oír que todxs participaban menos yo, me empecé a frustrar por no poder realizar un ejercicio y no poder identificar en mí nada de lo que se comentaba y/o preguntaba, me empecé a juzgar por sentirme como me estaba sintiendo, culpándome por no estar dispuesta a realizar el ejercicio. Empecé a sentir mucho enojo, miedo y coraje por no saber identificar (me) y no conocerme, me empecé a sentir miserable, como si el resto de las personas supieran más de mí que yo misma y entonces me empecé a sentir muy falsa conmigo escandalizándome internamente y sintiéndome cada vez peor, sobre pensando, estresándome, fastidiándome, enojándome y cerrándome más a la escucha y el habla. Terminó la clase y cada uno se fue, pero yo seguí pensando en todo, sintiéndome mal y hasta preocupada por no haber podido cerrar como cerraron todxs.

Creo que fue porque me quedé muy en mi cabeza, mis pensamientos, sentimientos y sensaciones y por estar tratando de comprender algo que no es necesario hacer y que incluso nadie pidió que hiciera. Llegué a mi casa, me dio mucha hambre porque sentía un vacío muy grande y más tarde me tuvieron que hacer meditar, guiándome para poder salir de ahí, pude conectar mi mente, sentidos y cuerpo, sintiendo cada parte de mi cuerpo y, aunque tenía los ojos cerrados pude ver pequeñas luces redondas en colores cálidos, como en gamas rojas, me comencé a enojar y empecé a sentir tensos los músculos, sentía que no podía destensarme, volví a sentir muchas náuseas pero luchaba más por no vomitar y por poder contestar todo lo que se me preguntaba al momento. Después empecé a sentir coraje, pero sin alguna razón aparente, el coraje salía solo porque sí y finalmente pude controlarme más, respirar mejor, destensarme y al hacer eso, lloré con mucha culpa y coraje hacia mí.

Decidí bañarme y eso ayudó mucho a despejar mi mente y tranquilizarme, el agua me ayudó a dejar de pensar, dejé de luchar y sentirme enojada y automáticamente sentí que se relajó mi cuerpo, me di cuenta de que el problema es que me estaba molestando no tener control de lo que estaba sintiendo.

Salí, me dio mucho sueño y decidí dormir (más porque a diario batallo para dormir) y descansé como nunca, sintiendo mi cuerpo relajado, sintiéndome cómoda, sin que me doliera nada, sin soñar, sin pensar mientras dormía, sin despertarme varias veces en el transcurso de la noche y sin dormir 2 a 4 horas de sueño como normalmente hago. Cuando desperté me sentí muy tranquila, sentía que el peso de mi cuerpo caía por sí solo sin tener que ser controlado, me desperté sin ninguna preocupación y con energía porque por fin había descansado. Ni siquiera recuerdo cuándo fue la última vez que descansé así.

Finalmente caí en consciencia de que tengo un problema para experimentar mis propias emociones, que digo conocerlas, pero en realidad no es así, me di cuenta que me gusta mucho tener el control de lo que pienso, siento y actúo y, que si no estoy conforme o a gusto con ello, prefiero omitirlo, suprimirlo, o reprimirlo, pero eso no hace que deje de existir, sigue existiendo por su propia cuenta en algún otro lado, de manera interna y aunque yo no sea consciente de ello; entonces todas las preguntas de la sesión apenas empezaron a tener respuesta: creo que la honestidad está más allá de lo que podemos decir o controlar, lo que existe sin que sepamos que ahí está y que eventualmente genera una reacción aunque no sea la que buscamos o queremos, me doy cuenta que sí soy honesta pero no me gusta serlo, ya que estoy acostumbrada a llevar un papel ante la sociedad y peor, ante mí; con una serie de pensamientos y acciones que creo pertinentes para cada situación quitándome la oportunidad de también permitirle un espacio a las “emociones negativas”. Me doy cuenta de que al menos yo, nunca he sido honesta en la escena porque siempre ejecuto algo desde el pensamiento, la razón o la técnica y que nunca he experimentado algo desde la sensación, el impulso o aquello que no esté en mis manos.

Pienso que sí nos desconectamos a conciencia plena, solo que, sin control de ello, a lo mejor estoy consciente que no estoy prestando atención, que estoy pensando en otra cosa, a lo mejor por desinterés, preocupación o porque estoy más enfocada en otra cosa o incluso algo más allá de lo que pueda pensar o explicar con palabras, pero al menos en mi caso sé que sí es incomodidad o distracción. Prefiero refugiarme pensando o ideando otras cosas.

Por último, me siento agradecida por haber podido sentir una serie de sensaciones que no estoy acostumbrada a sentir o que incluso no me permito sentir, me siento tranquila por el momento, viendo qué posibilidades hay en mí e incluso me siento con más apertura y curiosidad de seguir encontrando una versión mía que probablemente no sé qué existe o que se encuentra más opacada por el personaje que soy en la cotidianeidad.

16 – 02 – 24

Hoy comenzamos hablando de todo lo que surgió ayer y con ello formulamos un monólogo que hable sobre mí desde la honestidad de ¿quién soy?

“Yo soy una persona que ama mucho, podrás pensar que no, que probablemente no siento porque soy muy trágica, aunque no sea mi culpa vivir una tragedia día con día; y, aun así, soy yo la que decido amar (me), amar (te), amar (nos). Amo mucho despertar y sentir la piel de Baphy y que eso me obligue a despertar, oír la corriendo para que la saque al baño y que, aunque no soporte el propio peso de mi cuerpo, eso me levante en chinga; es eso o que me orine toda la cama. Amo mucho llegar a mi trabajo y ver a mis compañerxs, y oír las estupideces de mis alumnx, sentir que les ayudo en algo, que aprendo algo a través de ellos, que me hagan reír y que tomen como objeto de burla, siento que es su forma de regresarme el amor que doy. Amo subir a mi carro y, no cantar, ¡gritar las canciones!, que pasen las horas y regrese a mi casa para comer con Diego y Majo, platicarles todo lo que ha pasado en el día y oír sobre el de ellos,

reírnos de todo por cualquier mal chiste que hagamos desde un humor muy negro. Soy una persona que ama comer y sentirse tan plena y viva por tener un plato de comida en la mesa.

Y soy todo eso porque sé lo que es despertar sola, miserable, sin una razón para despertar, sé lo que es no tener donde dormir, mendigar por un plato de comida, no tener en qué trasladarme quedándome, incluso, sin caminar, sé lo que es rogar una oportunidad para seguir estudiando, o por trabajo, aunque eso cueste malbaratarme, lo sé aún más porque sé lo que es rogar amor por no recibirlo a través de mis padres. Sé lo que es estar al borde de la muerte metafórica y literalmente, al filo de un piso #14, un sábado por la mañana antes de ser impactada por un Donaldo Duarte que me recordara voltear a ver lo mucho que puedo amar todo antes de dejarme ir”.

Sensaciones:

Amor	Añoranza
Felicidad	Tristeza
Diversión	Coraje
Compartir	Desesperación
Aprender	Cansancio
Enseñar	Catarsis
Plenitud	Impotencia
Soledad	Esperanza
Dolor	Gratitud

Al monólogo que hicimos ayer, le pusimos corporalidad ¿Cómo puede existir dicho texto desde el cuerpo?, para ello meditamos, hicimos una introspección del cuerpo y posteriormente se nos guio para realizar una “danza” que surgió desde el ritmo, matiz y sensaciones que nos provocaba un tambor que nos permitía fluir en el movimiento, yo personalmente me sentí muy cómoda con este ejercicio porque es en lo que mejor tengo trabajada mi consciencia con el sentir y el hacer, porque para mí es más fácil y cómodo expresarme desde el movimiento que ni con palabras.

22 – 02 – 24

Hoy hablamos de la vulnerabilidad y de cómo ciertas cosas que nos ocurren nos han colocado en determinada forma de ser o de actuar, y cómo aquellos casos que no controlamos y que a veces nos daña, también nos forma como persona. Todos compartieron algún momento vulnerable de sus vidas e incluso algunas compartieron qué y cómo se sentían en esos momentos, qué pasaron, cómo lo atravesaron o incluso, cómo lo superaron o como lograron vencer o trabajar.

Yo no participé mucho porque me sentía muy mal emocionalmente y eso se transformó eventualmente en sentirme mal físicamente. Aun así, fue lindo oír a los demás y saber de sus experiencias y valorarlas y reconocerles cada uno de sus procesos, creo que yo trabajé más en mi confianza y seguridad al ver, oír, y compartir vulnerabilidades.

28 – 02 – 24

Ho elegimos a un personaje real de nuestras vidas que nos llame la atención, lo cual yo traduje como pensar en alguien con una personalidad tan fuerte que viene de una escena tan potente que ha hecho de la persona todo un personaje que pudiera parecer irreal en ocasiones, para ello escribí:

Es una bailarina de danza contemporánea reconocida en todo Latinoamérica, una de las 100 mejores creadoras del mundo, juez en FONCA y reconocidos sistemas de becas culturales, docente en

varias escuelas INBAL, maestra de maestros, una señora que ha ganado cientos de premios y dinero, desde que respira impone, habla fuerte, mide 1.67 aproximadamente, tiene cabello negro corto, es delgada, como de 54kg, es también reconocida entre los mejores productores y dramaturgos del país, pero es una mamona en toda la extensión de la palabra. Es ruda, violenta, muy elocuente al hablar, pero demasiado hiriente, ha sido demandada en cientos de ocasiones por lo mismo, pero también es muy admirada. Tiene cientos de casas que ha comprado gracias a sus obras y su favorita es la de Morelos, alejada de toda la ciudad, en la que puede tener todas sus plantas, pasar tiempo con su esposo e hijo. La que más odia es el departamento en la colonia Roma que compró únicamente para realizar ahí una obra. La única persona por la que daría la vida es su mamá, pero de nada sirve porque falleció hace un par de años por un problema cerebral, aunque eso le ayudó a comenzar en la neuro-danza. Alicia es, al mismo tiempo, la mejor y peor maestra, es una gran persona, pero también es lo peor en este mundo, es muy rica, tiene todo, pero a la vez es muy miserable y carente de sentidos y verdad.

Con este ejercicio yo reflexiono que en el otro también se encuentran aspectos de uno mismo y me da esa idea de otredad en que uno logra conocerse desde una idea o perspectiva ajena de sí mismo, en donde se reflejan anhelos, sueños, carencias, gustos, intereses o necesidades que reflejamos en un tercero, sea placentero o displacentero y que, a su vez, nos crea una identidad personal de lo que somos y de lo que hacemos dándonos un sentido personal y una diferencia entre los demás que nos forme o nos haga únicos estigmatizando lo que no soy o lo que no quiero y potenciando lo que sí soy y sí quiero, creando un balance de ser y coexistir entre la sociedad.

Creo que es muy importante este reconocimiento propio y social porque inconscientemente, nosotros mismxs nos vamos colocando en una situación y jerarquización humana que nos auto crea criterios designados de cómo llevo mi vida y cómo voy formando a mi personaje social que presento ante cada situación determinada.

Nota: No sé si me doy a entender en realidad con lo que busco decir, pero este ejercicio me hizo divagar mucho encontrando un alter ego de lo que yo quisiera ser, o tener, o auto referenciándome desde las mismas carencias o posibilidades para poder ser algo que no soy pero que podría ser.

2 – 03 – 24

Trabajamos más en nuestro personaje pensando en ¿quién es?, ¿de dónde viene?, ¿qué pasó en su vida para ser quién es?, ¿por qué actúa como actúa? ¿Cuáles son sus vivencias, carencias, vulnerabilidades, capas personales para identificarlx?, ¿cuál es su esencia? A lo que yo escribí:

“Alicia es una persona herida que ha crecido en un lugar lleno de “no” y que mucha competencia que lo único que conoció fue la búsqueda de crear y construir cosas y situaciones nuevas en donde nadie le dijera que no. Invariablemente eso le dio mucho éxito, un estatus social y económico que se hizo a costa de convertirse en alguien ególatra, egoísta, narcisista y prepotente y, más allá de darle felicidad y/o seguridad en sí misma, la hizo alguien que busca la constante aprobación de los demás para satisfacer la carencia de la aceptación. Ella busca llenarse de experiencias para ser la única que tiene, puede, y sabe más. No busca el beneficio de los demás sino el propio, no le interesan las experiencias en ´sí, sino sus intereses y necesidades personales como tal, y aunque se empapa de estas experiencias con lxs demás, solo se queda en la superficialidad por cumplir los estándares sociales que se ha puesto y que se autoexcluye con tal de estar en la mira, noción y apreciación de todxs”.

Hoy no tuve ningún pensamiento o reflexión interesante, solo tengo muchas deudas de ¿Para qué me sirve todo esto realmente?, ¿Le estaré entendiendo? Y, ¿qué se supone que debo hacer o lograr con este curso?

4 – 03 – 24

L-I-M-I-N-A-L-I-D-A-D

Estar entre lo que se ha ido y lo que está por llegar.

Manifestación antiestructura y anti-jerarquía de la sociedad, en donde la comunión “espiritual” genera entre lo social sobre pasa las especificidades de la estratificación.

SUSPENSIÓN entre sí y no, entre la realidad y cotidianeidad, entre el contexto y lo bizarro.

Lugares vacíos, abandonados, inquietos, desolados, lugares de transición, simples, nostálgicos, onírico > fantasías, sueños o lo irreal, diferente, ¿apagado? Incómodo.

“El velo liminal es el lugar donde se produce una transición entre el umbral y el lugar que nos espera realmente, hace falta un cambio para pasar al siguiente lugar” Richard Bohr describe los espacios liminales como lugares introspectivos.

¿Un estado liminal puede alterar mi realidad? o ¿lo que yo creo como real? Digo, ¿cómo sé si esas “dimensiones, transiciones y sensaciones” no son alternativas de lo que yo he construido como lo real?

Entidades liminales: Víctor Turner considera a los que parecían monstruos, opuestos, Soc. invisibles, de existencia simultánea dentro de un cuerpo físico.

¿Dejar el cuerpo?, ¿qué pasa si se deja el cuerpo? No de separarse de él, sino de dejarse estar en el cuerpo, de permitirse sentir, hacer, moverse, liberarse, fluir. Yo dejo el cuerpo cada que bailo y creo que por eso no conozco otro lugar que no sea la danza, no pienso, si no es desde la danza y no siento y no me permito si no es desde la danza. Yo sé que elijo el cuerpo en todo momento que el propio cuerpo me lo pide, no desde la técnica si no, desde la razón de ser y existir desde la necesidad pura de moverse sin control, ¿cómo se deja el cuerpo a consciencia plena y control contenido e influenciado?, ¿Cómo detonas el movimiento desde la propia experiencia y pensamiento y en qué momento dejas al cuerpo que hable por sí solo? Todo esto pienso mientras sé que tengo que interpretar a alguien en este proyecto, al mismo tiempo que interactúa con seres opuestos y diversos y que en un momento tiene que detonar el

movimiento para perderse en él, ¿Qué pasaría si no interactúo verbalmente o decido simplemente no hablar y fundirme desde el pensamiento y el sentir? Y dejar de “esquemar” o planear cada palabra y paso que se da dándole paso a mi naturaleza como personaje.

7 – 03 – 24

Plática Roberto G.

¿Qué es lo real? Yo pienso que lo real es lo que yo veo y decido que así lo es y que no tiene nada que ver con si se puede comprobar o no, si yo decido y creo que es real, así lo es. Aunque, claro, también está lo que sí puedo experimentar y que no puedo controlar o cambiar. Entonces la realidad puede ir entorno a la fe, a las creencias, las experiencias o lo ya vivido y/o ya existente, lo que sí, es que la realidad es auténtica y única en cada persona porque en cada ser la realidad se presenta de diferentes formas y en diferentes momentos, por lo que nunca es igual, lo que es igual es la situación lo material o puede ser que causas o efectos, pero la manera en que uno lo experimenta siente o percibe, no.

Hablando de realidades que ocurren conforme a ciertas causas o que llevan a los mismos efectos, o al menos similares. Me pregunto si la realidad entonces tiene que ver con probabilidades y circunstancias, me pregunto porque, de ser así, no podemos dejar de lado que la realidad se compone de cosas evidentes, por ejemplo, si yo lanzo mi celular, evidentemente va a caer al piso, y eso es una realidad que no puedo evitar por temas de gravedad, pero, si lanzo mi celular puede ser que se rompa la pantalla, como puede ser que no, y esa es una realidad incierta que no podemos saber con exactitud hasta que no lance mi celular y que dependiendo de la fuerza material del piso, del celular o incluso suerte, no se va a determinar con exactitud si se rompe o no, sino, hasta que ocurra.

Entonces, ¿Qué es en sí la realidad?, ¿cuándo ocurre?, ¿por qué se presenta a veces con exactitud y a veces no?, ¿la realidad es efectiva? Y si no lo es, ¿dejaría de ser real? Yo creo que, entonces, queda a

la percepción y determinación de cada ser e individuo, y eso, me lleva y recuerda a que, entonces, puede que sea objetiva o subjetiva dependiendo de la situación.

Nos dijeron también que “la realidad se manifiesta hasta que alguien la observa”, en parte creo que tiene razón y en parte no, porque, entonces, estás condicionando a que la realidad es tangible y que hasta que no se me presente a mí, entonces no existe. En parte digo que tiene razón porque yo, ¿Cómo sé a ciencia cierta que algo es hasta que no está ante mí?, cómo sé, por ejemplo, ¿cuánto duele un parto si no es hasta que yo llegue a maternar? Porque, por más que una mujer, o muchas, te lo cuenten, pues no lo sé en realidad, puede ser que me imagine ¿cómo es? O ¿cómo se siente? Pero es me lo imagino a través de la comparación y semejanza que yo pueda tener en mente conforme a lo que cuentan aquellas mujeres que sí han vivido un parto, pero, aun así, ¿no sería subjetiva la situación? Porque qué tal si yo tengo toda la vida una idea de lo que es parir, de cómo es horrible y doloroso y capas el día que yo lo experimente no me duele nada. Entonces también tiene que ver con la influencia que tengo en los otros y las ideas previas que me causan, condicionándome a las mismas formas de pensar, sentir o razonar, pero también se me hace una tontería pensar que la realidad no se manifiesta hasta que no la observe, porque no siempre es así, no porque yo no conozca un país quiere decir que no existe o que no va a existir hasta que yo no lo vea o conozca, tal vez eso tendría que ver más sobre mi ignorancia de ser, pensar o estar, o mi falta de experiencia en o con algo, entiendo perfectamente la frase, pero concluiría que, entonces, tiene que ver con la noción, valoración, conceptualización, apropiación y percepción, dejando esto como algo muy existencial.

Me gustó que nos preguntaron si soñamos a color, y eso me mal viajó horrible, porque primero yo dije que sí, pero luego pensé ¿Sí?, ¿qué tal si nunca he soñado a color, pero como mi cerebro tiene la referencia de los objetos a color, solo soy yo replicando las imágenes conforme a lo que recuerdo haber visto?, ¿Cómo sé si quiera si sí soñé o si soñé lo que soñé o qué pasó de esa manera?, ¿qué tal si al despertar mi cerebro lo razonó de otra manera y cambió por completo lo que pasó dentro del sueño?,

entonces lo regreso a que tiene que ver con la percepción, pero también lo dejaría como algo efímero, porque lo que sé, pienso, razono, siento, percibo, etc. En estos momentos nunca más lo voy a volver a vivir de la misma manera y entonces también es evolutivo o transmutable.

La verdad no llegué a ninguna conclusión en esta sesión, pero sí divagué demasiado permitiendo otras posibilidades de ser, estar y pensar.

9 – 03 – 24

Hoy hablamos de la iluminación, de cómo es el conocimiento, entendimiento y el contacto interno que tiene uno con su alma dándole una divinidad, me gustó escuchar que la divinidad tiene que ver con Dios y que Dios no es un nombre, figura o forma, sino lo que está en uno mismo, me da la sensación de que la armonía, el equilibrio y la belleza está en uno mismo aunque no sepamos exactamente qué es, cómo encontrarla o cómo reproducirla y que toda apreciación es una manifestación del Dios que se encuentra en uno mismo, me gustó la idea de “Cómo sé que hay un dios, si este no está en mí” porque me hace pensar en todo, ¿cómo sé que estoy enojada si nunca antes lo había estado?, ¿cómo sé que algo no me duele/lastima si nunca he sido lastimada con anterioridad?, ¿cómo sé que es amor si antes no lo había vivido?, me gusta la idea de pensar que todo está en uno mismo y no de una forma soberbia o narcisista en la que yo estoy antes que los demás, si no en una manera en la que todo lo que se me presenta tiene relación y sentido con las cosas que ya he vivido aunque no estén presentes de manera significativa y que todo eso construye a un todo en el que yo me relaciono día con día, me da el sentido de una reminiscencia en lo que la memoria y los sentidos hacen más presente lo ocurrido más allá de mi consciencia o mi razón.

Hicimos un ejercicio en el que meditamos y buscamos un estado liminal, yo me sentí muy en paz, no pensaba (cosa que no recuerdo haber experimentado alguna vez en la vida) no me preocupaba por nada, no sentí nada, solo me sentía vacía pero no negativamente, tampoco de una forma positiva, solo

una simple nada que se sentía muy en paz y segura. Comencé a ver una especie de muro que se alejaba y se acercaba, después comenzaba a hacer una onda, se caía por completo y entonces comencé a ver colores, como si fueran salpicaduras, después en forma de círculos, los colores se mezclaban y creaban más colores y, finalmente, regresaba a un estado de no ser, hacer, sentir ni pensar nada hasta un punto de sentirme tan feliz, en paz, segura y amada, que ni siquiera sé cómo describir la sensación en mente y cuerpo, lo que sí sé es que sentí exactamente como me sentía cuando estaba junto a mi abuela y sé perfectamente que ese sentir en mente y cuerpo no lo había vuelto a sentir desde hace muchos años. Después comencé a sentirme muy triste y enojada porque no quería regresar al “aquí”, no quería dejar de sentirme como me estaba sintiendo en ese momento, pero a la vez, fue muy increíble poder volver a sentirme así de dichosa.

Después pensamos en ¿qué queremos de esto y cómo queremos concluir cuando termine todo eso? Yo solo quiero sentirme libre y en paz, permitir que pueda sentir todo sin que me agobie o me preocupe, quiero culminar algo sin arrepentimiento, juzgarme o tener que sobre analizar, solamente disfrutar lo que sea que pase y me di cuenta que estoy algo lejos de ese objetivo porque sé identificar qué me molesta, cómo y porqué, pero aún no soy capaz de afrontarlo, fue muy duro darme cuenta de lo cobarde que soy al no poder enunciar que me reprime y me molesta en la vida, aun cuando sé de dónde y quién viene todo eso.

Aun así, quiero agradecer (te) por regresarme a la posibilidad de sentirme de muchas maneras sin que eso implique terminar mal.

15 – 03 – 24

Bifrontalidad, Gustavo García

Para tener la producción o representación, primero se tiene el proceso del pensamiento en donde a través de estímulos, necesidades y circunstancias, se presente este.

El actor lleva un proceso de pensamiento a través de su razonamiento y referencias en donde presta sus medios para que el personaje pueda pensar y exista, entonces se dan dos tipos de realidades: la realidad ficticia y la realidad presente.

En la realidad existe el actor o la persona, lo que está, lo que no se puede cambiar y es circunstancial, en la realidad ficticia existe una realidad ausente y efímera que existe únicamente cuando el actor se lo permite durante un tiempo determinado y acciones, situaciones y consecuencias que van acorde a lo que está ocurriendo, los objetivos determinados de él, sus obstáculos, estímulos, etc.

Bifrontalidad es la capacidad de residir en dos dimensiones: ficción y realidad. El actor elabora tareas que el personaje ignora, por ejemplo, el trazo, el texto, la peripecia, etc. Pero, aunque el actor presta el cuerpo y la capacidad para ejercitarlo, el personaje tiene que elaborarlo desde la naturalidad, porque es su situación real, de manera que uno no se opone al otro.

La bifrontalidad y la realidad ficticia también inicia a través de una situación de fe en donde si yo como actor no me dispongo a darle vida al personaje, entonces no va a ocurrir, para ello necesito mi compromiso, concentración, entendimiento, porque si el actor se despoja del personaje, entonces se pierde la ficción volviéndola en irreal.

“Nuestro arte consiste en crear la vida de un alma humana y expresarla en forma artística” actuar significa ser lógico, coherente, pensar, esforzarse, sentir, y obrar de acuerdo con su papel. “Toda acción debe tener una justificación interna y ser lógica, coherente y real”

- Stanislavsky

“El trabajo del actor consiste en crear en sí mismo el proceso vital y la lógica siempre oculta y antinatural que hace algo ficticio, es decir, no real, produzca necesariamente una reacción que, si es tal, será espontánea y natural, es decir, real”

- Tavira

Actuar es un hacer y no un hacer que deviene del estar aquí y ahora de la situación ficticia sin poder evitar sus consecuencias.

21 – 03 – 24

Ego

- Inconsciencia de uno mismo
- Se destruye a través de la experiencia
- Cuando se va el ego se encuentra la esencia
- Todo lo que eres > construcción alterada

Esencia > Todo lo que soy.

22 – 03 – 24

¿Qué es el ego si no es más que una alteración de nosotros? Si son mecanismos que vamos creando inconscientemente para vivir o encajar en un cierto lugar o momento en donde se modifica nuestra forma de ser convirtiéndonos en otra versión de nosotros mismos.

Si la esencia es lo más puro de nosotros mismxs entonces el ego entra cuando a nuestra esencia no se le permite ser y estar, teniendo que adaptarse a las circunstancias y al entorno y transformándose en otro ente que pueda habitar y coexistir ante el mundo. ¿Entonces el ego es necesario?, ¿No hay otra forma de coexistir?, ¿Y relacionándose con otrxs desde la mera esencia?, ¿Cuál es la necesidad de actuar desde la falsedad y la realidad alterada? Como una especie de “mentir por convivir”.

Yo creo que la esencia y el ego no se pueden controlar y que ninguno de los 2 se provoca ni se construye intencionalmente si no que inconscientemente la vamos adaptando y apropiando conforme

vamos viviendo, pero, entonces, ¿no es eso muy lindo? Porque entonces quiere decir que hay cambios y si hay cambios es porque hay una necesidad de un cambio y si hay necesidad hay carencia, pero ¿cómo sé qué es la carencia si nunca he experimentado o conocido la riqueza? Y si la riqueza entra en mi noción, mis posibilidades y mis anhelos, entonces aparece el interés, los motivos, objetivos y toda idea positiva de creer que yo también puedo merecer y si no puedo merecer, puedo alcanzar, y si alcanzo, entonces, hay una evolución y por ende un crecimiento, pero el crecimiento también es efímero, alcanzable y capaz de destruirse, y si hay destrucción, hay pedazos rotos, vacíos, soledad y oscuridad que permiten que esos espacios vacíos se vuelvan a llenar de luz y movimiento, y, entonces, todo es movimiento, y si eso es movimiento, eso es vida y no podemos pararlo, comprenderlo, modificarlo, elegirlo, negarlo, omitirlo, o peor, reprimirlo porque ese movimiento/vida/ciclo fluye y existe por sí mismo y aquello que fluye habita de forma natural.

O sea que el cuerpo no miente, el cuerpo se mueve por sí solo y evoluciona, y fluye, y cambia mientras que la razón solo está prestada para habitar a ese ser, y si el cuerpo se mueve, es danza y si la danza se manifiesta es tu esencia hablando por ti, dejando atrás tu ego y tu falso personaje que solo sobrevive y por única ocasión, se permite vivir.

4 – 04 – 24

Sacrificio del actor.

Grotowski defiende que pueden NO existir los elementos de producción “escenotécnica” llamándole “teatro pobre”. Un teatro que pasa por una entrega total de un actor es un acto de humildad y sacrificio de sí mismo, esto invita a que el actor pueda encarar sus vicios, trampas, trucos, etc. Pasando por un acto que lo enfrenta a sus recursos. El actor debe superar una serie de barreras partiendo de su propia persona, dejando de oponerse a sus procesos psíquicos, emocionales o impulsos corporales, de tal modo que el impulso interno se convierte en la acción externa por medio de la experimentación. Al confiar

en su ser interno, se eliminan los bloqueos que en acumulación o habilidades de/ para la actuación, permite quitar máscaras llegando a algo más genuino y dejando una experiencia de autoconocimiento.

El sacrificio del actor supone una entrega total de personalidad que le permite adentrarse en sí sin necesidad del exhibicionismo, revelándose a sí mismo como ser mediante una confrontación, sinceridad y disciplina, dejando lo inconsciente como algo presente.

6 – 04 – 24

Me di cuenta de que mi personaje cambió, que hoy me llama la atención mi alter ego en el que me gusta tener el control, sé que no me gusta lo desconocido, no me gusta hacer, decir u oír cosas con las que no me siento cómoda, constantemente debo tener todo planeado y si no, no me siento en paz o satisfecha. A dónde voy siempre busco protagonismo, ser la mejor o asumir un papel de líder, si las cosas no salen como yo quiero, es un desperdicio para mí. Mi primer trabajo fue a los 16 años y fue coordinando a 80 niños de primaria en un grupo infantil de danza, lo conseguí por ser “la mejor bailarina” del grupo. Por ende, nunca he estado en un rango bajo.

Desde entonces siempre estoy al frente de todo, a cargo de otrxs, soy la que toma las decisiones, y a donde voy, siempre busco la manera de ser, la que dirige o la que está al frente de todo, pienso ¿de dónde viene esa forma de ser?, ¿desde cuándo?, ¿por qué ser así? Y me encuentro con lo peor. Quien es así es mi mamá, y para mí es muy duro, porque siempre he tenido miedo de ser como ella, siempre he buscado alejarme de ella y es horrible que inconscientemente me estoy convirtiendo en ella.

Desde pequeña yo sé que mi mamá no quería ser mamá, ni de mis hermanos, ni de mí. Siempre hemos cargado con la culpa de todas sus frustraciones y errores, aunque ella dice que nunca tiene, ni ha tenido errores, siempre es culpa de algo o alguien más, mi mamá nunca ha querido a mi papá, y, aunque mi papá la quiere y la respeta mucho, ella nunca ha querido dejarlo. Yo crecí en una casa en la que convivir con mis papás es imposible, no puede estar mi mamá donde esté mi papá porque siempre está enojada,

humillándolo o gritándome a mí o a mis hermanos, mi mamá siempre me ha dicho que soy muy infantil, chiflada, inmadura, inútil, manipuladora, ridícula o tonta. Desde que tengo memoria ha criticado mi cuerpo, mi voz, mi forma de expresarme o de ser con lxs demás.

En mi casa yo no tengo voz ni voto, porque soy la menor, porque era la de malas calificaciones, la de mala conducta, porque soy la única morena de la familia, porque yo no sé o porque debo estar agradecida de lxs demás.

En mi infancia (en el kínder) desarrollé problemas alimenticios, también era una niña que era “bulleada” y que siempre fue excluida por todxs, siempre he sido introvertida, insegura, de baja autoestima y con poca confianza, y sé que mis inseguridades llegaron primero a través de mi mamá, y se reforzaron a través de lxs demás.

El ser rechazada en mi casa, en la escuela y en todos lados me hace querer atención y me hace sentir que tengo que demostrar constantemente que valgo la pena, que soy suficiente, como nunca sentí ni he sentido el amor de mi madre, siempre lo busco en cualquier persona, siempre lleno vacíos que nunca van a poder ser ocupados y siempre estoy dispuesta a dejarme usar con tal de no estar sola, siempre quiero demostrar que soy la mejor amiga, humana, pareja que alguien pudiera tener, pero es porque nunca nadie me ha hecho sentir que lo soy. Soy muy autoexigente y soy así porque la gente siempre ha sido así conmigo.

Cuando descubrí la danza, también era menospreciada, pero en la danza no es necesario hablar ni gritar, solo necesitas moverte, yo me obsesioné con la danza que practicaba todo el tiempo hasta lograr más que los demás, eso me ha dado el poder de ser observada y poder dominar a lxs demás o de ser “mejor”. El escenario me ha dado lo que el mundo nunca me dio, me da atención, me da el poder de ser y hacer lo que yo quiera, me permite llorar, enojarme, reír, amar, criticar sin que nadie me haga sentir culpable por hacer lo que yo quiero o necesito hacer, me gustaría decir que la danza me ha empoderado

y liberado, pero la verdad sólo me ha condicionado a ser una cobarde, egocéntrica, narcisista, controladora y exigente que solo quiere más, y es tan miserable que, aunque siempre consigo más, cada vez me siento menos satisfecha.

Tango casi 26 años de los cuales he invertido 22 años a esconderme en la danza, no hay logro que no he tenido, todas las metas que me he propuesto las he logrado, he estado en los mejores escenarios que no cualquiera llega a pisar, he viajado infinidad de veces, no hay área que no he explorado y entre más paso en esto más lo odio.

Me pregunto cómo sería si simplemente hubiera recibido un poco de amor, atención y aceptación, probablemente no sería controladora y avariciosa, probablemente no tendría nada que demostrar, probablemente disfrutaría genuinamente las cosas y la compañía de los demás, probablemente esa sería mi verdadera libertad.

9 – 04 – 24

A veces, casi siempre, no sé quién soy. Sé qué me gusta y qué no, sé qué es lo que me interesa y lo que no, pero muchas veces soy muy contradictoria con lo que digo, y más con lo que hago. A veces creo que, si mi mente hablara, se darían cuenta que hay mucho ruido encima de otro, y verían que no hay un mensaje claro, o también verían que, a veces, mi mente está vacía, que no quiero decir, pensar, ni recibir nada; se darían cuenta que, todos los días, mi mente es diferente.

Desde chiquita me gusta ver el techo, a mis hermanos les da risa que mi actividad favorita sea estar en mi cama en completo silencio, haciendo nada más que viendo el techo, eso me causa mucha paz. En mi infancia me gustaba hacer cuentos, crear historias, supuestos diálogos o escenarios en los que mi mundo era diferente al que estaba viviendo, en parte era esperanzador que las cosas pueden cambiar o ser diferentes. A veces he creído que estoy loca, pero nunca lo he comprobado porque nadie ha notado mi rareza como para poner atención a ello. Esa es una de las ventajas de crecer y andar en soledad.

Parte de mi locura me ha hecho darme cuenta de que soy muy creativa, pero en realidad esa creatividad viene de sueños o anhelos o mi forma tan diferente de ser. Antes usaba esa esa creatividad para escapar de mi realidad y adentrarme en mi mente para no oír a los demás, ahora los utilizo para escribir o realizar algo que me de dinero, becas o premios. A final de cuentas sigue siendo igual, al final sigue siendo para escapar de algo.

No sé por qué tengo un afán por escapar, creo que no estoy a gusto de estar siempre donde mismo, o tal vez, es falta de confianza, no lo sé; pero desde niña me gustaba esconder mis cosas en mochilas pensando y soñando que podía irme de casa, ¿qué tan jodida debe ser tu vida para querer escapar a tus 9 años? Nunca lo sabré, lo que sí sé es que la primera vez que salí de casa me encontré con mis verdaderas necesidades, con la verdadera realidad. La primera vez que me fui de casa, mi creatividad tuvo que evolucionar a tener que atender mis necesidades y fue tanto lo que me sobrepasó la realidad, que me rodeé de gente que abusó mucho de mí en muchos sentidos, también me quedé en la calle sin tener dónde dormir ni qué comer, como vivía lejos, encontré la verdadera soledad, y en esa soledad, me encontré con mis peores pensamientos, tan grandes y fuertes hasta el punto de querer apagar mi mente, a mi cuerpo, a mí, a mi vida.

Ni siquiera recuerdo cómo salí de ahí ni porqué, no recuerdo un momento mágico e iluminador en el que se arreglara mi vida, lo que sí recuerdo es todo lo que pasé, porque mientras lo pasaba, a diario lloraba, pensaba y solucionaba al ver el techo.

Mis pensamientos me han ayudado y hundido muchas veces, me han dado consuelo, paz y también sufrimiento, me han inspirado y también atacado, y todo porque, como lo dije al principio, ni siquiera sé quién soy y porqué hay tanta contradicción en mí.

Hoy hicimos 2 pasadas a todo, en la 1era salió horrible porque estaba pensando mucho en qué hacer y cómo, estaba más preocupada en mí que en poner atención a lxs demás. Como salió horrible y no me gustó mi desempeño, me rendí.

La segunda vez ya no pensé en nada y me enfoqué en lo más simple y sencillo: decir cómo me sentía en realidad en ese momento, comencé diciendo que me dolía el cuerpo y que quería vomitar, como todos estaban centrados en qué me pasaba, lo utilicé para exagerar más y poder tener su atención, y vi que funcioné de maravilla, tenía la atención a todxs lxs demás y aparte, controlaba lo que decían y hacían a partir de lo que a mí me ocurría, lo cual fue muy curioso porque llevo ensayos tratando de controlarlos y hoy que me rendí, sí lo logré; cosa que también me sorprende y me preocupa, en qué momento puedo ser tan controladora sin siquiera notarlo o buscarlo. No quiero abordar mucho en ello y analizarlo porque me voy a trastornar y culpar, así que por hoy solo lo dejaré ser y no lo culparé.

En esta segunda vez también escuché a conciencia a los demás y fue muy fuerte que en lo que ellos dicen, encuentro cosas que empatan con mi vida y mi situación, tanto que pude ver a mi familia en ellxs y eso detonó a que reclamara con más razón y que me vulnerara como lo hacen ellxs conmigo, etc. También descubrí que en cada pasada y conforme avanzamos más, le tomo menos importancia y culpa a lo que digo y simplemente ofrezco lo que tengo que ofrecer en cada momento sin esforzarme o tener que aparentar nada.



13 – 04 – 24

¿En realidad me estás escuchando?, ¿O es solo para decir que lo haces y poder reclamar después que lo estás haciendo? A pesar de que hablo mucho, me ha costado mucho hablar con coherencia, hablar de lo que en realidad quiero hablar o incluso confesar todo lo que tengo por guardar.

Siempre estuve a la espera de que mis papás llegaran a la escuela para contarles mi día y siempre me vi opacada por cualquier cosa que tuvieran que hacer ellos en ese momento, siempre esperé en la sala a que mi mamá terminara la comida para hablar, pero siempre me hicieron sentir culpable por interrumpir los alimentos, siempre esperé en el pasillo a que mamá colgara el teléfono con sus hermanas para poder hablar, pero, al terminar con una seguía hablar con otra.

Siempre esperé en mi cuarto a que mi hermano terminara de jugar para ser yo con la que compartiera su tiempo, pero el tiempo de jugar nunca paraba. Siempre esperé a mi padre para recibir “buenas noches”, pero ni un saludo recibía al verlo llegar porque su cansancio era más grande que el querer verme. Siempre he esperado el tiempo en que todos callen para ser yo la que por fin pueda tener la palabra, pero ese momento nunca pasaba.

Es desesperante saber que me ha costado enajenarme de ellos y poder encontrar mi autonomía, pero es más difícil tratar de llevarlo junto a alguien que me hace sentir exactamente igual que como me he sentido cada puto año, no está padre esperar a que sean las 2 para poder hablar y solo recibir a cambio un “ya me voy” o “tengo algo más por hacer”, que cuando por fin tenga el tiempo para hablar, unos pinches audífonos y un pendejo podcast tenga más relevancia sobre lo que tengo que decir. “Te estaba escuchando” me dijiste mientras llevabas minutos en silencio viendo otras cosas y disponiendo tu atención ante más cosas “¿Qué más” me dices después de interrumpir lo que a nadie le cuento más que a ti, todo por voltear a ver un pinche carro de un desconocido que puedes ver en cualquier momento o lugar? Me dices prestarme atención cuando el registro de llamadas entre nosotros tiene más llamadas perdidas que contestadas, y las que son contestadas nunca se escuchan, me dices que no viste mi mensaje cuando siempre tienes el celular en la mano o al menos cerca de ti.

No sé qué tiene que faltar para sentir que soy suficiente, no sé qué más tengo que hacer para que mi voz tenga presencia y está aún más pendejo que tenga que estar arriba de un escenario para que sea la única forma en la que por fin pueda hablar sin que tenga que ser interrumpida, ignorada, u opacada por la voz de alguien más. Es sorprendente cómo el habla quita todo a las personas, la autoestima, la seguridad, la tranquilidad, la compañía y, a veces, hasta las ganas de amar.

21 – 04 – 24

Ojalá pudiéramos decidir a quién amar, si pudiéramos hacerlo, jamás me hubiera rodeado de amigos con los que perdí el tiempo y el dinero, jamás hubiera compartido mis secretos, mis defectos y mi confianza con gente que lo único que hace es traicionarte o perjudicarte. Jamás hubiera elegido a alguien que me iba a negar por años y me iba a tener para él cada que quisiera, mucho menos hubiera elegido a alguien que solo me iba a violentar. No elegiría amigos que me buscan únicamente cuando ellos me

necesitan, pero que ni siquiera saben cuándo yo estoy mal, o que, peor, me usan solo por el ego de sus intereses. No elegiría a alguien que me hace sentir exactamente igual a como me hacen sentir mis padres.

Si tuviera la madurez y la autoestima suficiente para tomar una decisión correcta, estaría con personas que no me drenan y que mantengan mi tranquilidad intacta, no estaría con personas que constantemente dejan que yo resuelva todo y me hagan responsable de cosas que no me corresponden. Si pudiera elegir a quién amar, probablemente lo haría a mí para no dejarme en vulnerabilidad y soledad una vez más, ojalá pudiera amarme lo suficiente para hacer, decir y decidir todo lo que yo quiero en realidad y así poder buscar personas que sean una bondad para mí.

23 – 04 – 24

Hoy vimos de la hermética, creo, y lo creo porque ni siquiera estoy escuchando a lo que dicen. Me siento perdida de lo que dicen y hacen, pero es porque, en realidad, me siento perdida en todo. Siento que no hay sentido ni razón a las cosas, me siento desesperada por tratar de entender y alcanzar cosas que yo misma dejé ir y que ya no puedo alcanzar, como el hecho de saber qué está pasando.

Wey, ya no quiero oírte, me vale verga, los términos que le quieras dar a esto, no me importan si esto ya lo dijo un autor, si esto tiene que ver con el teatro, con mi alma o con qué. Ya me cansé de hacerme tus preguntas que solo hacen que me duela la cabeza y haya ruido en ella todo el día.

Mi vida ya estaba hecha mierda antes de que llegaras tú, no había necesidad de que vinieras a moverla para darme cuenta de que no quiero esta vida, no quiero estos amigos, si es que a la miseria que tengo que me hablan cada que les conviene, se les puede decir así, no quiero esta familia que le mama aparentar que estamos bien cuando no es así, no quiero seguir ejerciendo algo que yo no estudié y ganar dinero de algo que no me gusta, ya me cansé y no sé si eso es lo que querías oír, porque ya no tengo más por ofrecer, ya no puedo reclamar más, ya me quitaste todo, hasta las ganas de llorar y sentirme mal, ya

no quiero ni amar, ni dudar, ya no sé qué quiero y es por tu culpa, porque ya me quedé sin nada más por compartir y discutir y llorar y reír y soñar, ya no hay nada más después de esto.

Ya no quiero reclamar, ya estoy cansada de pedir, de buscar, de rogar, ya no quiero seguirme desgastando, no quiero seguir en este juego que para mí no es divertido. Ya me cansé de hablar de mí, de mostrar todas mis versiones y que eso no sea suficiente, que solo consiga el reflejo de tu soberbia queriendo ayudar en algo que no te compete, que sé que no te importa y que no es más que para sacar provecho de mis heridas para regocijarte de todo lo que crees que va a ocurrir en este momento.

Me entusiasmaba trabajar contigo, conocerte, conocerlos y compartir, pero ahora odio todos los días terminar hecha mierda y que la mierda se acumule y me esté ahogando en ella.

Son unos pendejos al venir aquí a perder su tiempo en algo tan miserable y estúpido de lo que ni siquiera van a entender ni disfrutar, y son aún más pendejos porque saliendo de aquí se darán cuenta que esto es basura, que yo no hago teatro y que lo que están haciendo es una burla a ustedes y nosotros, una burla de un experimento pendejo de un pendejo al que se le ocurrió que era buena idea unir razonamiento, emoción y cuerpo...

¿Qué no ves que nos estás haciendo daño?

Me hubiera gustado ser lo suficientemente “fuerte” para llegar hasta el final, pero hay una parte de mí que no quiere llegar, me gusta hablar y que no haya un contexto ni una necesidad de justificar, hay una parte de mí a la que le gusta estar mal y tener un lugar para enojarme, llorar, gritar o callar.

Nunca había tenido un lugar donde pudiera ser quien en realidad quiero y me gusta ser, y es más fácil para mí haber huido. Desde lo más profundo les digo: gracias y perdón, pero ya no quiero estar en donde no puedo mentir, me es muy cómodo llegar a un lugar y decir que estoy bien, hablar de cosas superficiales, evadir mis problemas, escuchar a los demás para no ser yo la que comparta lo malo, pero

ya no puedo más. Estoy en un punto en el que ya no quiero ser así, ni rodearme de gente que me hace así y que incluso, ya no sé cómo dejar esta vida, pero tampoco quiero que me vean, me escuchen o me tengan lástima o piedad.

Hoy por hoy, ya no sé lo que quiero, porque, ni siquiera sé lo que soy, hoy ni siquiera sé a dónde voy ni porqué, y mucho menos quiero saber la razón. Gracias por hacerme parte de esto y dejarme “jugar” mientras podía, pero ahora solo quiero descifrar a dónde tengo que ir antes de que haga algo irreparable. Ya no quiero perder el tiempo de encontrarme y, por hoy, ha tenido que ser desde el sacrificio a enfrentarme a mí nada para ver a dónde pertenecer.

30 – 03 – 24

Últimamente ya no me gusta hablar de mí porque ya no me siento cómoda con ello, todo lo que hablo de mí no me representa porque ya me quedé sin nada. Estar aquí ha sido darme cuenta de que la gente que amo, no la amo en realidad, y que la mayoría de ellos tampoco lo hacen.

El trabajo que tengo es una mierda, pero en realidad no importa porque ni siquiera pertenezco a esa carrera ni área de trabajo. Lo que digo que me hace feliz, en realidad es lo que más me frustra y, aquello que la gente cree que me conmueve, en realidad no representa nada para mí. Estoy cansada de presentarme con una versión que no me representa pero que todos conocen porque es la imagen que se hacen de mí, ojalá algún día encuentre la manera de mostrarme tal y como soy.

03 – 04 – 24

Soy Beatriz L. R, la gente me conoce como Bety porque nunca me presento con mi nombre completo. Mido 1.68 cm y peso 51 kg. Tengo 8 años pesando lo mismo y es porque estoy obsesionada con la complexión de mi cuerpo. Me encanta comer, pero solo lo que a mí me gusta, y no me gustan muchas cosas. Me ha costado mucho comer porque casi nunca lo hago. No estoy acostumbrada a dar 3 comidas

al día, toda la vida he comido 1 vez, máximo 2, no me considero bonita y cuando alguien me dice que me veo bien, creo que es por compromiso, nunca me he sentido bien conmigo misma, no me gusta que me abracen, pero hay algunas personas que me encanta abrazar.

Nunca le he dicho “te amo” a alguien, o al menos nunca lo he hecho con sinceridad, me causa terror conocer gente nueva, no soporto ir a un lugar en donde no conozca a nadie. Me preocupa mucho lo que los demás dicen y piensan de mí, tengo muchos traumas que, a veces, no sé por dónde empezar. Me caga la forma en la que soy, me gustaría ser alguien segura de sí misma, feliz, que no le tome importancia a nada, me gustaría vivir sin culpa. Arrepentimiento, comparación y envidia hacia los demás.

Muchas veces me pregunto por qué si yo me esfuerzo por vivir bien, siempre sufro y me va mal. No creo en Dios, pero es porque nunca me ha escuchado, le tengo odio a Dios y a lo hipócrita que son en la iglesia.

Desde los 4 años yo ya soñaba con bailar, y a los 11 yo ya decía que me iba a dedicar a la danza. Mi hermano es la persona que más amo en el mundo, a él le debo lo poco bueno que tuve en la infancia. A mi abuela angélica es la única persona que he amado y admirado incondicionalmente, es el tipo de mujer en el que me gustaría convertirme.

A mi papá le tengo lástima porque no ha sido parte de mi vida como me hubiera gustado, y sé que es por culpa de mi mamá, ojalá, mi papá fuera lo suficientemente listo para no permitir que mi mamá nos violente. A mi mamá no le agradezco nada, pero tampoco le reclamo, y mucho menos la culpo. Sé que ella me ha dado lo que ha estado a su alcance, aunque nos hirió mucho.

A mi hermana Laura la respeto y ojalá algún día nos podamos entender. A los Lara no los cuento porque nunca han sido parte de mi historia ni yo de la de ellos, y ninguno hemos hecho nada por cambiar eso. A los Ramón los niego profundamente por todo lo que le han hecho a mis padres y hermanos, jamás perdonaré la muerte que le dieron a mi abuela, ni lo egoístas que fueron al dejarnos fuera de ella.

A mis mejores amigos Eduardo y Majo los amo profundamente, pero sé que hoy ya no representan nada para mí, pero es porque cada uno está en momentos y objetivos muy distintos. A Lidiet le hablo por Dony, aun cuando la conocí primero y a Dony lo amo enormemente, ojalá algún día deje de rodearse de gente que lo convierte en alguien más. A Dony le debo no haberme suicidado en el único momento que lo iba a hacer de verdad, pero hoy ya no me siento endeudada.

Me gusta viajar, acampar, caminar, perderme y encontrar lugares completamente extraños. Mi día favorito es Halloween y siempre he soñado con ir a Salem, me gusta la brujería y llevo 7 años creando una obra de ello, pienso que, si un día sale, será la que culmine mi etapa en la creación.

Me encanta la comida italiana, me encanta el calor, el helado de avellana y descubrí que la avellana se llama así hasta mis 20's. Me encanta oír música y es mi forma de recordar a la gente y momentos a través de canciones. Tengo una canción para cada persona que conozco, me agraden o no, le tengo Fobia a las alturas y curiosamente siempre he pensado en suicidarme, siempre he pensado en tirarme de algún lado. No tengo color favorito porque cambia muy seguido, tengo muy buena memoria, recuerdo cosas con demasiada exactitud. Mi pasatiempo favorito es estar en silencio viendo el techo, me gusta el maquillaje, dibujar, bordar, y la danza contemporánea. Me fastidia leer, pero me encanta escribir, me gusta saberlo todo, soy una persona muy chismosa.

No creo que pertenezca a algún lado y nunca me he sentido parte de nada, probablemente porque la gente siempre me excluía y yo me aislaba, soy ridículamente muy sensible, aunque la gente no lo note, todo me afecta, lloro mucho, me enoja fácil, me emociono fácil, me da miedo todo. Le tengo miedo a la muerte y a la soledad. Me enamoro muy rápido, no creo en el amor monógamo, soy heterosexual y no tengo un perfil de personas que me atraen porque siempre me gusta gente muy distinta.

Creo que David es la primera persona de la que me he enamorado de verdad, pero a veces, creo que solo es necesidad o costumbre. Es el primer hombre que es amable conmigo, que me respeta y que

me apoya. Yo lo admiro mucho, aunque él no vea todo el potencial que tiene. Me divierto mucho con él porque tenemos el mismo humor y me encanta el ser humano que es. Nunca había conocido a alguien más amable y caritativo que él, pero a veces me desespera, muchas veces me harta y la mayor parte del tiempo me decepciona. Muchas veces me hace sentir como si fuera mi mamá y siento que no se da cuenta cuando me lastima. A veces ya no sé cómo seguir juntos, y muchas veces no sé ni porqué seguimos juntos. Aun así, no me veo con nadie que no sea David, aun cuando me enamore de alguien más, no me veo pasando mi vida si no es con él.

Creo fuertemente en las vidas pasadas y, a veces, creo que yo ya llevo muchas vividas y que por eso veo las cosas de otra forma que los demás. Creo que hay personas que ya me había encontrado en otras vidas y que, por eso, confío tan rápido en ellxs.

No creo que esta sea mi última vida, pero espero que sí sea la última vez que la vivo de esta manera. En esta vida me gustaría terminarla sin tener nada más por aprender.

Mi sueño es sentirme satisfecha con lo que hago, vivir tranquila, tener dos hijos y poder enseñarles todo lo que a mí me faltó, sueño con vivir en Mérida Yucatán o Italia, y morir en paz, sin rencor, ni culpa, ni nada. Quiero ser alguien que ama mucho, que vive mucho, que ríe y llora, pero disfruta mucho. Espero poder encontrarme con una versión que me haga sentir en libertad y sobre, todo, paz. Y espero no tener que preocuparme por presentarme una y otra vez, amaría si la gente me percibiera como en realidad soy.

1 – 05 – 24

¿Por qué siempre herimos a la gente?, ¿por qué siempre estamos condicionados en ir etiquetando a la gente de una o tal forma y, de manera inconsciente, colocarlos en un lugar que es determinado por nosotros mismxs? Yo no sé por qué siempre termino hiriendo a la gente y lo peor es que siempre son aquellos que quiero más.

Yo sé que soy una persona linda, la vida me ha posiciona en tantas situaciones que me han herido en innumerables veces. Desde mi nacimiento, mi mamá ha hablado de ello como un martirio, mi infancia también lo fue, lleno de exclusión y discriminación. Mi pubertad estuvo llena de rechazo y soledad, y mi adolescencia de impotencia, coraje y rencor. Mi etapa universitaria estuvo llena de apariencias y frustraciones, y mi actualidad está llena de arrepentimiento y coraje a mí misma, también de culpa y nostalgia.

Yo he sido herida por mis padres, mis hermanos, maestros, amigos, compañeros, exparejas, conocidos y no tan conocidos. He sido juzgada, se han burlado de mí, se ha hablado sin conocerme y sin siquiera tener contexto de mi realidad. Podría fácilmente ser una víctima de todo esto y una persona que busca lástima y compasión, pero la realidad es que odio la lástima. No entiendo por qué la gente otorga la lástima y porqué se colocan a ellxs mismxs como superiores para poder asumirme como inferior. Lo más gracioso de todo esto, es que yo soy parte de esto y hago exactamente lo mismo que los demás han hecho conmigo. Qué padre sería si pudiéramos ver cuándo y cuánto dañamos a las personas o si pudiéramos separar nuestras heridas de nuestro comportamiento para no herir a los demás y no replicar lo mismo. Pareciera como si para tapar mis heridas yo tengo que hacerle exactamente lo mismo a alguien más y yo no sé por qué lo hago con aquellos que son buenos.

Sé que he llegado a herir por miedo o como una barrera de protección hacia mí. ¿Por qué ofender a aquellos que les tengo gratitud?, ¿Por qué alejarme de aquellos que me enseñan algo?

Yo a veces no sé cómo tratar a lxs demás y quererlxs porque la única forma de socializar es desde lo violento, es lo que conozco y lo que tengo en mi vida, tanto que no sé decir: gracias, perdón y te quiero.

2 – 05 – 24

Espero que nada de lo que se lea aquí, se tome en serio, o personal, nada de lo que haya dicho es personal y mucho menos con intención de ofender ni de agradar. Cada día fue el vaciado de mi sentir de

ese día en específico y cada día fue muy distinto al anterior, algunas veces me arrepentí de lo que dije, otras encontré mejores palabras para expresarme, aun así, decidí dejarlo tal cual es, porque no quiero manipular lo que fue. Aun así, no alcanzan las palabras, las hojas y la tinta para expresar todo aquello que me inquieta y me pesa. Hay días que omití porque no los quise compartir y preferí dejarlos en lo efímero que fue cada ejercicio, dejándolo en lo bello y catártico que fue cada momento. No sé si lo que escribo llegue a servir para esta investigación, pero sé que a mí me sirvió para poder reconocermme, reencontrarme y poder sacar todo aquello que nunca había tenido un lugar y oportunidad de salir.

Desde lo más profundo de mi ser, gracias a Oscar Troyo por este camino que, si bien fue tormentoso e incómodo, fue justo y verdadero. Gracias por guiarme, cuidarme y validar cada cosa que compartí y también que decidí callar, espero que todxs encuentren algún día a un ser que les permita explorar todas sus vivencias y todo su sentir para permitirse su existir.

FIN DEL DIARIO

### **Reflexión de Bety**

En la entrevista posterior al diario y a la representación, al hablar sobre su objetivo al hacer teatro, Beatriz afirmó ya no tener la necesidad de logros, sino comprender y disfrutar lo que está haciendo. Lo que más le gustó de hacer teatro es poder hacer cosas que normalmente no hace, para conectar con el personaje partía del cómo se sentía en realidad y qué le detonaba para presentar algo cada vez que se necesitaba, siempre distinto. Muchas veces dejando llevar más por lo que pensaba o reflexionaba; pero lo que realmente le ayudó a conectar fue el prestar atención a lo que estaba pasando con ella y los demás. Para lograr entender su personaje, le sirvió la teoría vista y el lograr una autorreferencia de esa teoría

hacia ella misma para entender cómo implementar y replicar la teoría misma. Para conectar con sus compañeros los escuchó todo el tiempo, le prestó atención a cómo llegaban, a cómo se iban cada vez que había taller, el cómo se movían, lo que decían, cómo lo decían, cómo interactuaban entre ellos. Afirma también haber tenido una experiencia clave, haber conectado en escena con sus compañeros y con el presente, identificando cierta igualdad, coraje para enfrentar su propia vulnerabilidad, a permitirse ser honesta con ella misma a través de verlo en sus compañeros. Pudo ver en los demás compañeros cosas de su pasado, de su presente, sueños y anhelos mientras se reflejaba a sí misma. El espejo de su propio ser. Experimentó en escena enojo, nostalgia, perdón, gratitud y para el final, paz. Tras la catarsis vivida, terminó en plena quietud, una sensación extraña y nueva para ella. Experiencias y sentires que sintió propias y a la vez ajenas; porque si ella lo sintió y lo pensaba, significaba que ya estaba en ella, integrado a ella, pero, al mismo tiempo, ya tiene una idea preconcebida de quién es ella y por ello eso nuevo que sentía o experimentaba, no se ajustaba a esa falsa idea de sí misma. Para ella esto sucede porque su ser cambia y se adapta, y por consecuencia en su vida diaria, en su idea preconcebida de quien ella es, existe un cambio en su forma de actuar y de hablar, su manera de interactuar, de moverse y de expresarse y se pregunta si ese cambio será permanente. Durante el taller afirma haber tenido una experiencia sagrada, un día en el que, al intentar conectar con una emoción, no materializó ni visualizó nada, no percibió ninguna figura, ni color, ni persona y no le llegó ningún recuerdo en específico, pero logró sentir, aun así, mucha gratitud y mucho amor y ello fue sagrado para ella. Después esa sensación la conectó con el recuerdo de su abuela, cómo ella la hacía sentir y que no había vuelto a experimentar desde que su abuela falleció. En la audiencia, pudo sentir mucha confusión, miedo, incomodidad, pero también sentir que había quienes, entre la audiencia, estaban en catarsis. Esta conexión creyó lograrla a través del juego de espejos que el teatro representa, la empatía y la apertura a que ellos puedan reconocerse y analizarse, y todo parte de ellos como actores, qué herramientas les pueden compartir y qué incentivos detonan en el espectador para lograr esa catarsis. Pese a eso ya no quiere reflexionar sobre el propósito del teatro. Pudo

experimentar durante su actuación el tener libertad, donde puede hacer y decir sin ser juzgada, ni por ella misma, donde está acostumbrada en su vida real al constante dualismo de correcto e incorrecto y bien y mal, mientras que en el teatro no hay reglas, y se tiene la seguridad de experimentar cosas, a uno mismo y el poder explorarse como persona. Para concluir, afirmó que la experiencia le dejó traumas, y muchas más dudas que respuestas, mucho cambio y un destrozo de quien ella creía ser.

Siete meses después escribió esta reflexión: Mi experiencia en el Nous se centra en cómo he resignificado mi quehacer en las artes escénicas, mi valor como artista a través de mis años de práctica, pero más importante: la conexión y autoconocimiento con mi persona.

Para mí, ha sido de los proyectos más fuertes y significativos, ya que los proyectos en los que he estado me han dado más herramientas que pulen lo estético y la técnica; lo cual, me ha hecho alejarme de mi esencia como persona, de mis verdaderos ideales, objetivos o propósitos, de alguna forma, las artes me han moldeado a sus necesidades y requerimientos con la finalidad de "pertenecer" a ello creando en mí una especie de alteración en mi personalidad y mi comportamiento, o como una especie de transformación en otra yo.

De alguna manera el Nous me ha hecho volver a entenderme, a conectarme conmigo misma, con mis verdaderos pensamientos, a atravesar todo aquello que reprimo o lo que le tengo miedo y aceptarlo tal y como es. Y por aceptarlo no es que todo esté bien o de maravilla, sino que no es algo que evada o ignore ya (o eso sigo intentando). Para mí ha sido muy grato volver a conectar con aquellos propósitos que me hicieron incursionar en el arte y que sí repercute, ya que mi arte ya estaba vacío, sin disfrute, sin propósito, con la preocupación de únicamente generar, producir y buscar la validación y el reconocimiento de los demás, dejando a un lado lo más importante, a mí misma.

Si lo sigo usando, de hecho, todos los días busco algún momento para poder meditar para inspeccionar lo que pienso y siento, sigo tratando de escribir, dibujar o grabar en palabras lo que vivo para

no seguirlo reprimiendo y poder seguir analizando; sin juzgarme, si no con la finalidad de yo misma escuchar lo que tengo que decir para entenderme y ver qué debo hacer, en qué debo trabajar y a dónde tengo que dirigir a mi yo como persona y a mi yo como artista.

### Daniel

Es un joven de 19 años, con un gran gusto por el cine, la televisión y el rap en español entre otros tipos de música. Es un joven que gusta de limpiar su casa, hacer de comer, escuchar música e imaginar historias entre otras cosas. Creció con el teatro escolar, solía estar en el grupo de musical desde pequeño hasta que a los 15 tomó un taller de actuación en forma. Su objetivo principal al hacer teatro es “agarrar colmillo” para perfeccionar la actuación en él, agarrarle el gusto y poderse dedicar a ello. Le cuesta al ser un arte que requiere su atención viva en el momento. Quiere actuar porque es algo que siempre le ha gustado desde pequeño, aprendiéndose diálogos de películas, imitando caricaturas, jugando con caras y expresiones; disfrutando hacer reír a su madre y amigos; disfrutando, sobre todo, el proceso de construir, crear identidades distintas a quien él es. Para este proceso de construcción, solo había realizado un monólogo basándose en el Guasón, Daniel afirma que, mientras escribió y preparó al personaje, tuvo mucha ansiedad que desahogo en el momento de presentar su trabajo, poder usar un personaje ajeno para canalizar sus emociones. Dedicó un mes a la preparación, a la memoria, el trazado del personaje, y batalló más con la risa, para solucionar ese detalle, fue a ver el doblaje y analizó los aspectos técnicos del actor de voz, ayudado por un taller de doblaje que estaba tomando en ese momento. Para conectar con sus compañeros, él busca convivir fuera del contexto del teatro, conocerlos y volverse su amigo, eso le permite empatizar y escucharlo, cree que ese lazo puede construirse más fuerte fuera de escena. Haciendo un monólogo nos cuenta que pudo experimentar el sentirse escuchado por primera vez,

aprovechando su personaje para hablar de lo que le hacía sentirse mal para burlarse de él mismo con su madre entre la audiencia. Le pareció una experiencia liberadora o, tal vez, dañina, por todo lo que habló sobre él mismo sin que nadie supiera que todo era verdad. En ese proceso logró experimentar el tener que improvisar desde su personaje tras olvidar el texto preparado, dejándose llevar genuinamente por su personaje; para relacionar su persona con el personaje tiende a partir del análisis hasta “sobrepensar” esas relaciones. Está familiarizado con la noción de ser tres personalidades al momento de actuar, él como actor, como persona y como personaje, tratando de que la persona no interfiera en la ficción. Para ello busca apagar su cerebro y dejarse llevar por la historia, y cuando le toca representar personajes ajenos a él, busca recordar que es un personaje ajeno a su persona para hacerlo más sencillo. Para Daniel hacer teatro es un proceso terapéutico, a diferencia de en otros trabajos donde suele estresarse con facilidad. Afirma que, pese a llevar un proceso de terapia, tiende a sobrepensar las cosas, a tener una voz que se apaga cuando hace teatro. Considera haber tenido experiencias sagradas en los ejercicios teatrales de conexión con los compañeros. Logra sentir a su audiencia sintiendo si se dejan llevar y si están atentos a la obra, pudo experimentar darse cuenta de que lo que veían era al personaje y no a él mismo. Cree que el propósito del teatro es exponer, representar, denunciar formas de ver la vida y las experiencias, emociones y pensamientos como un conjunto, y para lograr esta conexión cree que el actor debe realizar una interpretación verosímil, para que el espectador pueda identificarse con la historia, piensa que para el público es más fácil identificarse con algo ajeno que con lo propio, y logrando esa conexión es que se da el aprendizaje. El teatro es algo que verdaderamente le gusta.

### *Diario de Daniel*

Anhelo (verde, nostalgia).

Éramos Manríquez y yo, un miércoles donde esos dos monillos de 12 años no estaban preocupados por el jueves, no se lanzaban a la aventura sin la compañía del otro. No cantaban el tiro si

no era en conjunto, no iban a la tiendita si el otro no tuviera un cinco para jugar K.O.F (*King Of Fighters*) en las maquinitas; éramos Manríquez y yo contra el mundo.

Aquel día de mitad de semana le dije a Manríquez “Carnal, quiero unos papos nuevos”, él me dijo: “ya vas, vamos a Coppel o a la bodega”, yo le respondí: “Ninguno, aparte de culeros están cariñosos, vámonos al centro”. Como buenos pubertos a los que sus padres, o descuidan, o sobreprotegen, nos fuimos a la parada del autobús sin avisar a casa. Siempre nos sentábamos en los asientos del final, aunque a muchos les caga la sensación de que vas a salir brincando con cada bache, o que te succiona el pasillo, a Manríquez y a mí era nuestra parte favorita, yo no tenía saldo, pero Manríquez tenía *YouTube* premium, compartimos un audífono y nos poníamos las de Santa grifa, o alguna de los prisioneros, pinche cambio que dábamos de decir: “el diablo anda suelto” a decir: “estás llorando y no haces nada”. Pero me encantaba la alegría con la que Manríquez tarareaba las rolas. Así nos la llevábamos 20 minutos llegar al centro de la parte del cerro donde vivíamos. Ojeamos por horas varias tiendas de tenis, pero ninguno me gustaba, o eran muy formales, o eran los clásicos *Air Force 1* que ya estábamos hartos de verle a todo mundo en la secundaria, hasta que llegamos a un bazar donde hallé unos Puma coloridos. Manríquez me dijo: “¿Esos te gustaron?”, yo le dije: “Al chile sí, pero me los deja en 350, y yo solo traigo 300”, a lo que Manríquez me dice: “No hay pedo, te los presto”. Asombrado le pregunté: “¿Neta carnal?”, a lo que me respondió: “simón, si a ti te gustan lo demás vale madres, no tienes por qué tener menos”. Compramos los tenis y me nació darle a Manríquez el abrazo más fuerte y longevo que he dado en mi puta vida, ya cuando sentimos que estaba siendo muy largo, nos soltamos. Después le dije: “pues vámonos” y él dijo: “va” y caminó por el camino contrario, le dije: “güey, ¿a dónde vas?, la parada es hacia allá”, y me responde: “ya no tenemos varo, vámonos a pata”. Le dije: “No mames, ¿por qué me diste lo último?”, el respondió: “No hay pedo, todavía es temprera, sí llegamos antes de que anochezca” ... recuerdo bien cómo le menté la madre por haberlo dejado gastar nuestra reserva en unos tenis que la neta, ni yo los necesitaba, pero hoy en día agradezco esa larga caminata con Manríquez.

Amo este proceso de crear, me gustaría que fuera algo más propio el tener inspiración y no tanto de fuentes externas.

Lunes 9:30 am

Martes

Yo digo que Manríquez y el protagonista son una versión mexicana no tóxica de Crowley y Aziraphale de *Good Omens*.

El teatro vivo y el autoconocimiento.

Haciendo ejercicio de disociación me sentí como en la pálida (se denseaba).

Al llegar, la versión de mí de ese momento era un joven empezando su proceso para perdonarse, perdonar y soltar las injusticias que le asignaron siendo un niño al que nadie veía. Alguien tan clavado en el rol de bonachón, que no se permitía experimentar más allá de lo que se supone que debería ser, con miedo de mostrarse auténtico, sintiendo miedo por el cambio, y en general, a vivir. Sacrificar mi felicidad con tal de que los demás puedan serlo. Ser un apoyo incondicional por más cansado que esté, no me permito ser humano, es imperdonable que cometa errores que solamente me joden a mí. Se me hace muy mágico este proceso de cómo la terapia y el taller se complementan, y que en ambos lo principal es el autoconocimiento. Soy consciente de que no he tenido la peor vida que podría ser contada, pero ya estoy hasta la madre de que me digan "no eres el único", con ese tono indiferente, como si fueras solo un número o una nada. Estoy cansado de tratar de entender este mundo de mierda que me rodea, donde simplemente no conecto con sus estándares y el que está mal soy yo, de no saber cómo balancear este cambio de adolescente a adulto, yo no viví esta etapa, lo único que hice fue cuidarme del entorno caótico en el que vivía, tratando de madurar tan rápido, no supe aprender a cuando es momento de simplemente

relajarme. Que ahora no confío en nadie, el único hombre que puede guiarme, cuidar y dar ese amor incondicional de padre que mi niño interno no tuvo, soy yo.

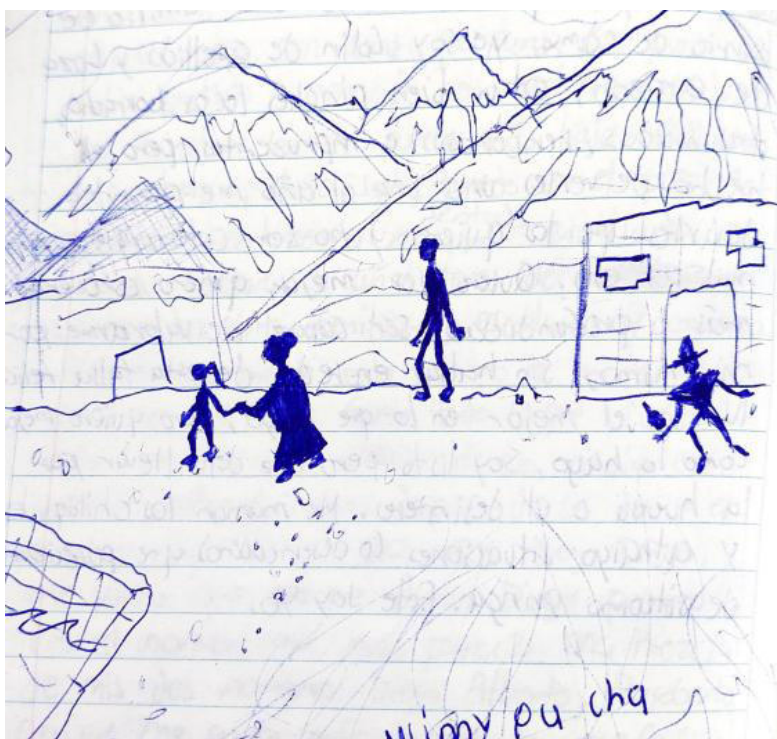
Estoy harto de ser advertido de lo que como hombre debería, lo que debería aspirar y los puntos que debería cumplir, se me hace tan estúpido que solo te digan qué hacer y no cómo hacerlo, pero claro, desde la comprensión, la empatía y el compañerismo, no desde el adoctrinamiento. Me es importante este proceso de autodescubrimiento porque aún no sé con qué parte de mí quiero salir al mundo, como hombre o como mujer, o ambos, simplemente mandando a la verga la congruencia y el “comprendimiento” de la gente.

Mi papá murió a los 9 antes de mi cumpleaños, me moteé por primera vez a los 12, al igual que mi primer peda. A los 15 entendí que, a lo mejor, no estaba bien de la cabeza, porque un psicólogo fue a mi prepa a hablarnos del suicidio y todos los sentimientos o pensamientos relacionados, son cosas que, para ese punto, ya había sentido o pensado con anterioridad. A los 16 estuve en mi punto más bajo, casi con prepa trunca, ebrio, solo, sentado en el piso, derrotado, sentimentalmente mutilado y pasando factura de años llenos de violencias intrafamiliares, escolares y amorosas. Afortunadamente esta ya no es mi realidad, pero no me hizo fuerte todo lo que viví, solo seguí con mi vida a pesar de eso; ni siquiera quería continuar vivo después de los 16 y en medio año cumplí 20 años.

Soy Daniel, me gusta que me digan Dago porque fue el nombre que más parecía una mezcla de mis dos nombres: Daniel Alberto, Dagoberto, aunque me gusta más Dagoberta, preferí dejarlo en Dago para que no tuviera género. Soy fiel al rojo desde niño y a mi perfume Calvin Klein, me caga y no empatizo con el fanatismo, la desigualdad, el odio y el malinchismo. Soy un güey lleno de privilegios, proveniente de una familia de barrio de CDMX, yo soy Colín de apellido y Lazo de corazón, están bien pinches locos, traumatados, rencorosos e imprudentes, pero el hecho de verles una vez al año me permite decirles que los quiero no ser culero sin sentirme mal por eso. Quiero ser mejor, quiero conocerme más a profundidad,

ser capaz de valorarme por mí mismo, sin hablar en redes de esta falsa felicidad. No soy el mejor en lo que hago, pero quiero mejorar como lo hago, soy listo, pero me dejo llevar por la hueva o el desinterés; me maman los chilaquiles y atraigo situaciones (o desencadeno) que parecieran de sitcom gringa. Este soy yo.

17 - 02 - 24



Experimentar lo que es mostrar lo que siente el personaje en vez de decirlo, como intérprete es una experiencia y una sensación muy poderosa, si acaso me genera dudas de qué tan expresiva es mi interpretación o qué tan interesante podría ser ver esto como público, pero a la hora de hacerlo, me encanta.

Una inseguridad a la hora de interpretar o demostrar una emoción es que, a lo largo de mi vida, ciertas personitas me hicieron pensar que no sentían lo que mis ojos querían transmitirles, aunque tal vez sea que la persona incorrecta o que no conecte contigo, simplemente no lo sentía. Mis amistades suelen

decirme que soy muy expresiva con mis jetas, además de que tengo ojos grandes, entonces no sé si no me pelaban, no les importaba, o sólo no podían ver cómo mis ojos la miraban como lo más bello y hermoso que jamás podrán volver a ver; con un amor tan cabrón que ninguna palabra ni tiempo me alcanzaría para expresar con voz alta cada sentimiento/ pensamiento que me genera verlas a los ojos, llegué a pensar: “son ciegos o qué pedo” Pero no puedo obligar a nadie a sentir lo mismo que yo, tal vez pueda lograr que empaticen o, incluso, lo compartan, pero eso es decisión de cada persona y yo dejé que personas que no conectaban conmigo de la forma en la que yo lo hice me afectaran y tuvieran un poder peligroso, por otra decisión que acepté y de la que sigo trabajando para que no me siga afectando el daño que sentí.

Victoria Dávalos

Una hermana real y de corazón, dura y con una máscara de rudeza; sobrelleva ser en el fondo muy sensible con lo que ve y siente con las personas, genuinamente siente que en un tiro limpio les parte la madre a todos sus amigos, es muy propensa a llorar en museos, cortometrajes, películas, canciones si le recuerdan cosas de su pasado; no quiere ser madre, sin embargo, adora darle clase de francés a niños. Es poeta de closet, no enseña sus escritos abiertamente a pesar de tener un cuadernillo lleno de ideas, ama profundamente la animación; desde chica veía caricaturas como una forma de salir de su realidad y hasta la fecha lo considera el medio (más abierto) con más gama de posibilidades de experimentación para niños y adultos, le caga que infravaloren las historias por ser “solo para niños”, por ende le reza a un Guillermo del Toro colocado en su oficina; se gana la vida tatuando, tiene 24 años pero parece de 18 la cabrona. Tiene cabello quebrado negro y una piel morena preciosa, le encanta “Hamilton” en cualquiera de sus presentaciones, Control Machete, Manu Chau y Genitallica, es virgo, nació el 2 de septiembre, es un espíritu libre puesto que, de pequeña, cuidaba a su abuelita mientras sus padres la descuidaban por peleas entre ellos, y su mamá le inculcó cuidar a su abuelita a los 12 años. Hoy en día no se hace responsable de los problemas de nadie, no le importan e interesa lo que pasa a sus seres queridos, pero ya no acepta ser la cuidadora; pocas personas han perdurado en su vida, puesto que, por muchos años de

su formación, recibía acoso o burlas por sus gustos o por su sobrepeso, hoy en día tiene una complexión media y ya ha escuchado “chifleos” o chuleos de las personas, sin embargo, tiene secuelas que le impiden considerarse bonita o hegemónica. Su comida favorita son las tortas cubanas de la esquina de su casa; su tatuaje favorito es de un corazón azteca que se tatuó en conjunto con su mejor amigo Tyrone que es su hermano del alma. Ama el “Chocomilk” y le maman las “Flaming Hot”, siempre que convive con sus amigos las compra. De niña no podía darse muchos lujos así que de adulta cada que gasta lo hace bien (viajes, outfits completos, comida en exceso). Le mama comprar en tianguis y le caga ir a plazas comerciales; su álbum favorito es el de “Buenos Adultos” de Ing/Sht. La película que más frecuenta es “La vida inmoral de la pareja perfecta” y “Una película de huevos”. Normalmente la tacha de hedionda por vestir ropa holgada personalizada por ella o ropa “gótica” cuando se arregla; ha trabajado un poco de mucho, vendiendo congelados en el semáforo, haciendo galletas, cerillita, en el Seven, Cinepolita, peluquería y, actualmente, tatuando, es lo que sí le da tiempo de ir a ensayos de teatro.

Tiene un “crush” a morir/ imposible con Young Miko, Billie Eilish y Timotee Chalamet, Pasa por ataques de ansiedad que le dicen que nadie en realidad la quiere y, a veces, esa vocecita es más fuerte que ella; sus colores favoritos son el morado y el negro.

La muerte de su abuelita, su segunda madre y aquella que le hizo probar su primera maruchan; pasó de cargarla siendo una bebé a ser ella cargada por su nieta sin poder caminar en sus últimos años de su vida.

Nadie la valoraba o trataba con empatía siendo una niña gorda, nunca fue una opción, nunca le gustó a alguien siendo joven, nunca se sintió deseada, quiere ser amada, de la manera en que ella lo hace, por otra persona, quiere encontrar un balance entre el compromiso y su pasión, aspira a destacar su existencia, como se ve, como reacciona ante la vida, quiere ser una niña de nuevo, pero cuidada por su

yo adulta; no conoce el amor romántico, nunca le reafirmaron su seguridad y autoestima en su formación, no sabe sentir o medir su éxito, añora esas emociones.

Una adulta que ansía ser una niña normal, no cargar con un trauma religioso que hace lo que quiere después de 4 años de terapia por haber sido descuidada y convertida en la mamá de su hermano menor. Pide ayuda para no sentirse sola, pero a veces, hace que las personas pongan primero sus necesidades antes que las de ellos, tiene el conflicto de querer ser querida y, al mismo tiempo, aislarse cuando siente que las personas están hartas de ella, ama a morir y religiosamente, cada película o cada canción que llegan a su corazón es la juventud personificada; no le tiene miedo a realizar cambios y es valiente por tomar decisión, esos cambios que le asustan. Adora la comida, usualmente cuando se siente triste le da más hambre de lo normal. Cambia muy drásticamente de emociones al ser demasiado sensible, cualquier cosa que le haga recordar a su hermano, su vida en Torreón, su abuelo y su niñez la hace llorar.

Tiene muchos conflictos con la sociedad, en el fondo odia a todo el mundo, pero a la hora de socializar usa una máscara demasiado amable con el exterior, solo con sus amistades más íntimas se permite ser amorosa, ama la lingüística, los corazones, Sauro, Pucca y el cine independiente mexicano y español.

Crowley es un ángel caído que ama el estilo de vida humano.

Objetivo: Extraña a su ángel y se mete en situaciones extrañas para sobrellevar el aburrimiento y el duelo.

Meta objetivo: Busca encontrar una razón para no suicidarse (tal vez no evita su naturaleza de ayudar, que encuentra ese propósito).

Yo suelo ser elocuente, Crowley me llama la atención porque siento lo mismo que él y lo demuestro de formas tan diferentes y parecidas al mismo tiempo, es de buen corazón, tiene principios,

no sigue órdenes porque sí, se cuestiona su lugar o rol en el mundo, ama con intensidad, pero es incapaz de decirlo hasta 6000 años después, me encanta su forma de actuar, es tan desinteresada del exterior y tan propia. Solía cumplir con su cargo más de lo que debía, con pasión, y por hacer preguntas para una mejora, le quitaron todo; creo que eso puedo asociarlo con mi mamá. Es impulsivo, sentimental, dramático. Ama tomar vino y ver comer a Aziraphale, disfruta de lo mundano como canciones de Queen mientras maneja, disfruta su aburrida y solitaria, pero pacífica existencia, suele dormir demasiado cuando no encuentra motivo para respirar, constantemente ha querido conseguir ayuda bendita para suicidarse.

Todo lo anterior eran personajes con las que yo (Daniel/Dago) puedo empatizar, mas no siento propias de este personaje, sólo sé que es una mujer rota, perdida en su propia miseria, sin rumbo, sin propósito que le motive a levantarme de la cama. Una mujer privilegiada.

Dentro de esta construcción estoy haciendo propios los gustos de esta mujer, no sé por qué, pero es algo que siento que le gustaría, me refiero a un poema y un personaje, el poema es una inspiración de la obra "el ángel caído" de Alexandre Cabanel titulado "Vértigo" de un tal "Andreu". En la descripción dice: "No sé cuánto hay del lucifer de Alexandre Cabanel y cuánto hay de mí en esto", y el personaje de Alejandra Pizarnik, como la película de "Camille Claudel". Es como hablar con una parte de mí que hace mucho dejó de ser mi versión dominante, alguien aislada sentimentalmente de sus figuras paternas y maternas, y aun así las busca reemplazar en sus relaciones o extraños con los que se encuentra.

Regla: **Daniel | Aitana |**

Usa colores negros, le teme al rojo. Internamente me pregunto cuáles son sus gustos o qué quiere ella que escriba sobre sí, de la nada se me ocurre algo, pero con este proceso se siente casi como si ella me lo dijera.

Estás obsesionado con esa mujer llamada Fátima Dolores, qué irónico ¿Tanto la amabas? Que incluso quieres que se base tu caída por ella en esta presentación, ¿también? Tienes una obsesión con la letra “A” chico.

- Aitana                      - Anette
- Alejandra
- Olivia
- Amelía

¿Cuál será mi nombre? Pobre de ti si me llamas como alguna de tus susodichas, la verdad, me gustan tus 5 opciones, pero no sé decidirme, no sé si quiero conservar eso de ti Daniel, eres muy indeciso para la vida. Primera canción que pienso yo: “Black Sheep” de Brie Larson, dios, soy el arquetipo de poeta maldita socialmente desconectada, abusada por la industria de hombres. Me gustaría que llevaras botas negras, no tienes ninguna, servirá el gasto, tu propuesta de vestuario es funcional pero no dice nada de mí, me gusta la falda que tienes, pero no me sienta la mezcla y, definitivamente, no hay nada en tu closet que yo usaría, aunque el abrigo de tu señora madre me fascina.



¿Te gusta Superman? No mucho, pero me recuerda a un viejo DVD del Superman de 1940 que solía ver con mi papá cuando era niña.

N.W.A.

¿Cómo puedo conocerte mejor? Me agotas.

¿Qué? Sí güey, solo me estás haciendo preguntas, no me siento cómoda solo a la de a huevo decirte mis cosas

Está bien, quiero entenderte, ¿Qué final tienes? No lo sé, somos conscientes de que al principio de esta obra estoy rota, susceptible, abierta a caer totalmente hacia el abismo de mi existencia, pero ¿Cómo le damos una conclusión coherente a eso? Es decir, ni de pedo me trago ese cuento de que al final tenga muchas ganas de vivir.

Yo tampoco, de hecho, desarrollarte es un proceso tan raro, a veces se siente natural, y por momentos me siento muy desconectado de ti, no sé si tus gustos son tuyos o también son míos que no suelo prestar tanta atención en mi estado normal, es difícil documentar en papel mi progreso puesto que al igual que mi imaginación, pienso más rápido de lo que escribo, Aitana me dice: Solo soy una etapa, en cuanto termines me abandonarás y jamás volveré a existir.

Lo veo como ella es una persona muy ansiosa, no dejo de verla como alguien ajeno a mí porque sé que Aitana es un reflejo de mi yo de hace 4 años, sumido totalmente en la ansiedad de sentirse abandonado y condenado a la miseria. Sólo querías ser visto, por eso insistes en que me guste la trilogía de “Nadie te ve, nadie te oye, nadie te escucha”

Me siento presionado

Me siento deprimida

No me muestro al mundo como realmente quisiera ser

No le muestro nada a nadie porque genuinamente siento que le importa una puta mierda incluso a la gente que “me ama” no me siento valorada, he olvidado qué chingados era ser amada por mamá.

Victoria ¿Ella es la prota de tu película? Sipi, ¿por qué?, me gustaría más desarrollar la historia desde la perspectiva de una morra.

¿Aitana?, ¿Daniel?, Te amo, ¿Qué? No jodas, solo quieres ver cómo reaccionaría ante esa situación, pero ve lo defensiva que eres, ¿te cuesta creer qué digo? No mames, yo sé que solo es tu puta excusa para conocerme más, no lo dices porque quieras quererme, yo sé que te es agotador encenderme, no conectar con mi vacío, mi depresión y mis ovarios para decirlo sin pena. Definitivamente amo tu cabello rojo con negro, no me convence ese rojo cobrizo.

Quiero una hamburguesa del Carlitos hijo

Quiero una cerveza de barril y preparar un clericot

Mi actriz favorita es Emma Stone

Yo amo a Kate Winslet, la amo a esa reina, diosa, divina, ¡mi amoor!

¿Aziraphale o Crowley?

Crowley, chingue su madre el tóxico religioso... ¿Tetas o culo?

¿Tengo que escoger? A huevo, chingado... tetas. Mah, prefiero el culo.

¿Somos amigos? No mames, pon atención en clase animal.... Vete a la verga, están hablando del asalto al capitolio

Quiero llenar todo el diario

No mames, ¿para qué? Todavía pobre Troyo que va a leer todo nuestro desmadre, [deja tú, ni siquiera estoy poniendo las fechas](#). Mah, no creo que eso importe tanto, ¿O sí?, [¿por qué tendrás tan alterada la realidad que niegas cualquier muestra de afecto?](#) Ay, yo qué sé, soy bien pinche apática y me gusta dejar con la intriga para ser interesante.

[¿Bardock clásico o Bardock super?](#)

A huevo que el clásico, yo siento que ese güey sería yo si fuera hombre con pene. [Hablas un chingo](#). Pos tú güey, yo siempre soy la que responde y a veces lo hago por ti puta.

[Mis dedos se han vuelto a rayar, he vuelto a dibujar, he vuelto a sentir mucho pero ahora lo afronto y manejo con madurez.](#)

VIVE EL PRESENTE

Al final todo proviene de un pensamiento, por más rápido que sea. Los personajes piensan, es una mezcla de los dos, Daniel hace la acción, Aitana es la que lo siente y expresa. Le presta su voz, su cuerpo, su capacidad gestual en carne y hueso. Simbiosis. Tengo la capacidad de prestar atención, la ficción no está si el actor no la trae (no conviene llegar con tus chaquetas mentales dieguito). A huevo debes creer la ficción, "A veces es más noble el público que el actor, (a veces)". La fe es fundamental tanto del público como del actor, piensa como Aitana, como el personaje, para entrar y Sali está la bifrontalidad, ser capaz de estar en dos realidades, la ficción y la realidad; se vive en los dos lados, saber dónde prestar atención. Si suelto la ficción se me va y se esfuma, dejas que el personaje se apodere y te haga actuar naturalmente, espontáneamente, es un trabajo mental de estar aquí y ahora en la situación del ahora. El actor se deja llevar, no obstruye al personaje. Yo siendo el que soy, voy a hacer el que no soy y, sin embargo, sigo siendo yo. No te interesas en la realidad

¿Me dejas tomar el control?, ¿me dejas ser?, ¿entrar? Güey, no mames, todas mis dudas de mi actuación siempre han sido realmente culpa de mis problemas personales, no de mi capacidad, que no traigo esa ficción y mi fe era inexistente. Estoy muy acostumbrado a deliberadamente no prestar atención.

Creo que tendré que ser más abierta contigo Daniel.

Hacer este proceso lo siento como Harry Potter hablando con Tom Riddle en su diario y del documental de "Andy y Jim".

Termíname de crear, por favor, no quiero más cosas de maquillaje o accesorios, solo represéntame, por favor...

Putra madre, me muy mal acostumbré a no prestar atención, reacciono mucho a los estímulos.

Permíteme ser uno contigo.

Yo solito bloqueo a mis personajes. Vamos a crear

¿Qué te hizo ser más abierta ahora? Tú, das ideas abstractas hermano.

Hoy estamos teniendo un buen día tú y yo.

Tengo que grabar un corto en unas semanas, creo que aprovecharé la oportunidad para saber cómo crearte güey. Dale.

¿Qué final podemos darle? Qué tal que tiene mucho sentimiento oculto, busca drogarse para conseguir sacar sus sentimientos. Creo que funciona.

Aitana, de verdad te amo. Lo sé, vamos a hacer algo padre.

Genuinamente la última vez que actué, fue el guasón, dejé que mi pereza me permitiera no volver a comprometerme a ese grado de nuevo y le agarré un poco de miedo a volverlo a hacer.

Actuar es un hacer y un no hacer para estar en el aquí y ahora sin importar las consecuencias de la realidad.

Esta vez va a ser diferente Dieguito, no te subestimes ante mí jajajajaja.

Tengo muy bloqueado la sensación que tenía activamente de cuando estaba deprimido

“Yo le pregunté a Julieta qué le pasaba a su corazón y ella me hizo sentirlo en el mío” actriz de Julieta.

Yo soy una tú en tu adolescencia, cuando estabas en lo más profundo de tu ser, si fueras una mujer, si hubieras sido, o continuado de esta manera con tu vida laboral, creo que la mayor parte del diario lo usaremos para construir mis gustos, para saber qué diferencias hay entre tú y yo.

Aitana soy

Siento que mi mayor atractivo son mis piernas, pero me dan mucha inseguridad, lucho contra ello poniéndome falda, no por miedo, no, me vestiré como yo quiera.

Mi desarrollo es que siempre me callo lo que siento, al doparme soy capaz de permitirme decir lo que siento y abrir mi corazón. Utilizo una mezcla de ropa formal con la estética gótica, no convivo con mucha gente de la subcultura. Me encantan las mujeres y los hombres, no sé, siento demasiado.

Me gusta el anime, la música con guitarra acústica, el techno. Casi no me gusta arreglarme, me hago un delineado sencillo y un labial base que no me gusta, me siento falsa tratando de ocultar mis espinillas, estoy interesada en Alejandra Pizarnik, la película que más me marcó es: “La pasión de Camille Claudel” de 1989.

Odio la autoridad y el adoctrinamiento, sobre todo si no conectas con ello y lo haces por familia o presión social, mi delineado me recuerda al personaje de “11” en la segunda temporada de “Stranger

Things". Me gusta mucho la canción de Brie Larson que sale en la película de "Scott Pilgrim". Soy una mujer hundida en mi propia miseria, me siento maldita y responsable de cada cosa que me ha pasado en la vida; lastimaron mucho a mi niña interior y ahora que soy adulta hago exactamente lo mismo.

Mis intereses y miedos son parte de Daniel, de ahí parten, sin embargo, el casi no los ve y a mí me encantan. Me siento muy reflejada con los sentimientos de inseguridad e incertidumbre de mis compañeras. Tengo el rol de la pasiva, la inestabilidad y el amor intenso.

(Descubre mi propia honestidad)

La soledad es mi zona de confort, se hacer amistades entrañables, más sin embargo prefiero aislarme y hacer mis cosas solas, a pesar de que no lo necesito. Nadie ha correspondido el amor intenso que puedo ofrecer y eso me hace querer escapar en situaciones sexuales donde me dejo ser tomada. Me genera mucha inseguridad mi cuerpo, más sin embargo no tengo el interés en dejar de comer ciertos alimentos ni tengo la motivación para hacer el cambio.

Me escondo con una máscara de rudeza y seguridad, y en realidad soy todo lo contrario. Llevo cada experiencia de mi vida hasta el extremo.

Mi reto es ser una persona grosera, retante y encabronada con la vida, para poder liberarme de estos sentimientos que ahogo en drogas.

Soy una enamorada, una enamorada de cualquier mariconada.

Reflexión (resumen)

Siento que aún me falta soltarme, no me permito llevarlo todo hasta el extremo y, francamente, no tengo ni puta idea de cómo hacerlo. Incluso dentro de la ficción me encuentro maneras de distraerme, también llegué con mucho sueño, después de la meditación me quitó el sueño y, al final, cuando cierro los ojos, en el final es cuando más susceptible soy a los comentarios y simplemente mi mente está vacía y

siento en extremo a lo que me transmitan. Y cuando estamos en la escena, sí logro enfocarme en esta situación, pero igual me distraigo con la ficción.

### VÉRTIGO

En lo más hondo de mis pensamientos,  
Me niego a ser normal, y tengo miedo,  
De lo que siento...  
Tengo miedo a ser un reflejo más,  
O una sombra, que da un simple gemido,  
Que se lleva el viento.  
No sé si resulto egoísta, al desear  
con todo mi corazón,  
o lo que queda de él...  
que, al despertar, alguien se asome por  
este agujero...  
Y vea luz, en vez de las cenizas,  
De lo que pudo llegar a ser...  
Hoy la noche es más fría que de costumbre,  
Llueve afuera, pero estoy empapado por dentro,  
Calado hasta los huesos, de rabia,  
E incertidumbre,  
Veo la tragedia,  
Y me preparo para el descenso....  
Y es que dicen que los ojos son el espejo  
Del alma,  
Y si eso es así,  
Me temo que la mía está encharcada,  
Intento pensar en lo que siento con calma,  
Pero se me hace un nudo, y me sube una arcada,  
No puedo con este vértigo...

No puedo más con este vértigo...  
Entre los sollozos y cochineos, me arrastró,  
Entre la multitud, me giro y me señalan con el dedo,  
Y gritan... ¡sí tú!  
Tú...  
Tú...  
¡¿Acaso estoy podrido?!  
Grito entrando en frenesí  
¡Dímelo!  
Y si es así,  
Me habré ido...  
Al amanecer ya no os acordareis  
De mí,  
Sufriendo sobre mí el peso  
De estar maldecido...  
Ahora permanezco rezagado,  
Solo, en esta colina,  
Sentimentalmente mutilado,  
Comienza a hacerse de día...  
VÉRTIGO

Andreu (23/sept/2018)

“No sé cuánto hay del Lucifer de Alexandra Cabanel y cuánto hay de mí en esto”.

Personalmente mi poema favorito, siempre.

[¿Cuál es tu relación con tu mamá?](#) Nula, la detesto, tenemos el mismo carácter, pero la mujer que me crió fue mi abuelita, ella era mi mamá.

A mí también me abandonó siendo un niño, pero creo que hemos podido continuar sanando a pesar de 10 años de distanciamiento. Me alegro.

Es muy rara mi existencia, la psicóloga sabe que no me siento vivo, fumo cigarros como vicio, pensando que, con cada vaso estoy más cerca de la muerte. Este vicio también lo tengo, aunque en realidad cada miedo y gusto que tengo fue tuyo primero. Te estoy creando, era la mejor manera de progresar. Eit.

¿Quién es la persona que más has amado en tu vida? Una compañera de trabajo llamada Marina Itzel Rodríguez Calderón, estaba obsesionada con ella, su persona, su alma, su ser, su cuerpo, sus gustos, sus pasiones, sus ideas, su mirada, su olor, su esencia, sus caprichos... sigue siendo el amor de mi vida, a pesar de que ya no forme parte de ella, y eso me hace sentir estancada... ¿Quién es Marina para ti? No sabría decirte, he amado a muchas mujeres a lo largo de mi corta vida, Klaudia, Jenni, Isabelle, Fátima, Angie, Valeria. A cada una de ellas les di todo lo que tenía, las amé de maneras muy diferentes ¿Qué sientes por ella? La deseo con locura, adoro abrazarla, tenerla cerca me hace sentir completo, besarla nunca es suficiente, cada gesto que tiene conmigo, lo atesoro con la vida, amo bailar con ella, quisiera que hubiéramos podido hacer el amor, desearía que me hubiera permitido ser un equipo con ella. Me da conflicto que sea mejor amiga de mi hermana y no me deja tranquilo, que no soy el que besa, que no me dijera nunca si me amaba, que ese hijo no era nuestro. Yo no deseo ser madre. Yo llevo deseándolo desde los 16. Me mantengo atado porque no ha llegado nadie más, y la verdad, no estoy cerrado a darle mi corazón a una persona nueva, pero parece que la vida aún no quiere que eso pase. La vieja cuestión de que solo se valora lo que más nos cuesta trabajo, es tan estúpido como algo tan simple como la felicidad, el amor, o tu título de actor, cueste tanto trabajo y al mismo tiempo, encontrar el balance en todo lo que conlleva vivir en este mundo.

A veces me es muy difícil tener fe en mí, en mis sueños y en general en mí, es como si eternamente fuera un fracaso y si realmente tengo una buena vida, soy lo suficientemente ciego como para no verlo y sentirlo, Daniel y ciego, vaya rima. Sé que no soy difícil de amar, pero la gente a veces me hace sentir lo contrario.

¿Quiero ser hombre? Pues creo que sí, no te sexualizan, no te... ay, al carajo, realmente me siento incómoda con mi cuerpo y mi mente, solo desearía poder ser un vato despreocupado, con la ropa más holgada, el estar en constante conflicto, mi cerebro me hace comportarme muy emputada y dejo que mi mente me domine, por lo tanto, al rechazar mi propia existencia.

No sé qué deberíamos hacer

¿Cómo nos desarrollamos?

¿Cómo chingados le vamos a hacer para desenvolvemos en la obra, no ser repetitivos y medir bien el ritmo, el puto ritmo, pa no volverlo tedioso? No tengo la menor idea.

Odio y minimizo mi existencia en estos momentos, y vaya mierda que me estoy poniendo unas putizas porque no puedo aprender a quererme tal y como soy, se siente hipócrita que te digan que deberías amarte y alentar tu cambio de la misma intención, minimizando lo primero. Pero no es así... Se siente así.

Tarea:

En un grupo social, analicen desde que llegan, cómo funciona toda la dinámica social, qué dicen, qué hay detrás del texto.

¿Qué aspecto quiero destruir?, ¿Qué quiero llevar al máximo?

Tengo tantos, pero tantos sueños frustrados, música, pintura, danza, todo lo escénico ha sido lo que más me ha dolido, amar algo y no poder o saber cómo ejercerlo.

**Tengo cierto miedo respecto a realmente qué tanto estoy progresando**, es decir, sé que para el final de todo, no seré el mismo que cuando empecé, puesto que he empezado el proceso de cuidar mi salud mental, así como de demostrarme que puedo ser vulnerable y puedo ser un actor de verdad, pero el hecho de que en la escena no logro ser alguien más, me resulta frustrante, sobre todo, tengo la sensación de estar estancado, o que mi progreso no está siendo notorio, no sé por qué el hecho de que nunca he llorado realmente en el taller, me hace pensar que tal vez soy demasiado inexpresivo para el trabajo.

Lo que más fácilmente podría llevar al extremo, es mi personalidad juguetona, payasa y valeverguista, pero ¿Eso sería todo?, ¿toda la vida elegiré la ruta más fácil? Siento que estoy siendo incapaz de crear toda una nueva personalidad dentro de la ficción, hay un bloqueo que me lo impide, aún no sé cuál es, si físico, mental, o energético, pero el hecho de que piense esto, me hace sentir un **fraude**.

**(Qué estúpido me siento por escribir tanto "siento")**

Siento que voy a hacerlo mal, puta ansiedad, genuinamente me hace sentir que no valgo un carajo, desde hace mucho y desde siempre.

No sé si quiero explotar el hecho de que, muy en el fondo, a pesar de mi interminable lucha, de la cuál no me rendiré y mucho menos ahora, pero no soy feliz, no siento que vivo, no me siento vivo, y creo que me recuerden que no soy el único es como si mis sentimientos fueran estúpidos, inaceptables, absurdos, inmaduros, solitarios. Idiota, tengo prohibido por la psicóloga referirme a mí mismo con cualquier insulto existente, pero me es imposible no hacerlo ahora.

Siento que en cada taller de teatro me sucede esto, cuando llegamos a la parte de la obra, me siento incapaz de crear al personaje, cosa que me autosabotea hasta el día de la función, la única función, y de la que siempre digo “pude ser mejor”.

Amo este diario, no quiero que se acabe, pero como dijo Héctor Lavoe: “todo tiene su final”. Ha ido a la guerra, ha aguantado vara, fue conmigo al velorio de mi tía en CDMX, le he agarrado mucho cariño.

Me siento horriblemente perdido en este camino que he decidido, genuinamente es de las cosas que más me ha hecho disfrutar mi existencia y, sin embargo, no logro sentirme solo en el camino, abandonado y triste, que incluso al notar que es algo común, incluso en gente mayor que yo, no veo un futuro prometedor para mí, ¿Siempre me sentiré así? Y si es así, ¿cómo logro encontrar mi barco más allá de mi ego?, ¿Cómo logro despojar todo esto que siento, y pueda lidiar con las consecuencias?

Insisto en lo mágico que me ha resultado este proceso, como el trabajo y la tarea de Troyo se complementa con mi terapia. Troyo me plantea que un dilema de Aitana sea que quiere ser un hombre y mi psicóloga me pide que haga consciente qué rasgos míos son masculinos y femeninos. Soy una persona bigénero, condenado por mí mismo a la confusión constante.

¿Cómo logro ser funcional sin la necesidad de buscar amor en las personas? Sólo deseo eso, sentirme amado, y por más que hay personas que me aman, con todo mi ser aún deseo más, o incluso de personas que ahora son desconocidos con recuerdos en común.

Quisiera comprender una forma de entenderme, me siento incompleto, y sólo siendo un artista y actor en proceso, es que aligero mi carga y, ni siquiera, es para un público que, aun así, quiero ser visto, ser real.

Esta es la primera vez en mi vida que tengo un diario y que realmente hago el compromiso de usarlo como tal.

Me acabo de poner tremenda chinga en el gimnasio sólo para sacar de mi sistema tanta sensación caótica, estoy escribiendo en un terreno baldío donde las personas hacen las suposiciones que quieran al verme, la verdad no tengo ganas de ir mañana a teatro, voy más con la mentalidad de que me rayaran la madre y, si al final decido ir, voy con la mentalidad de que me van a mandar a la verga.

Cuánta razón tenía mi hermano cuando me dijo que la relación más rota es la que tengo conmigo, pongo mis juicios hacia mí en la cara y voz de las personas que me importan. Me percibo como el eslabón más débil, el que debe ser sacrificado para ser relevante. Más que la ansiedad, yo soy mi mayor enemigo y, joder, mi autodesprecio y mi autosabotaje son muy fuertes.

Papá

¿Realmente algún día creeré en mí?

Me conocías tan bien, incluso diez años después lo sigues haciendo mejor que yo, por mucho, me resulta difícil no cuestionarme todo, en especial mis habilidades y virtudes, cómo le hacías para ser consciente de todos mis defectos y, aun así, creer que sería alguien, que sería un gran hombre. Sólo veo a un niño jugando a serlo.

No sé qué es lo que necesito o si tengo solución, sólo veo que, conforme pasan los días, más perdido me encuentro, en un camino que elegí, el que me genera la felicidad más preciosa que he sentido, y también la que el proceso me hace llorar como una magdalena.

¿Lo valgo? Y si es así,

Me cuesta trabajo creerlo de cora.

Estas serán de las últimas palabras o discusiones que tendremos tú y yo...

O, al menos de las últimas con un público o con alguien que no seamos nosotros, leyendo esto.

¿Cómo fue esto para ti?

Complicado, no sabía cómo darte forma, pero ya sabía que eras parte de mí, de mi alma naciste, de mi roto corazón.

Eres un adulto, cuidando y sanando de la mano a ese niño que fue abandonado, golpeado, humillado, juzgado, que siempre le ofrece una sonrisa y un paro al mundo.

De niño veía y me gustaba mucho la película de "Sharkboy y Lavagirl", me encantaba el detalle de que el prota tuviera un diario de sueños, donde todo lo que escribía era mágico pero real, este sentimiento al fin lo he obtenido con este diario.

Soy un idiota

Soy un idiota que no puede soltar, he escrito dibujado, creado muchas cosas gracias a lo que viví con ella y, mi corazón, aún un año después de haberla sacado de mi vida, todavía extraña cómo le hacía sentir. Buscando cosas del pasado, accidentalmente di con un chat de ella, de la que me llamó la atención verla con un chico que no le conocí, su actual pareja, moreno, cabello largo, piercings y flaco, características que yo pude tener y que quise tener, especialmente, tenerla a mi lado. Abiertamente posteando su relación, y diciendo cuánto lo ama.

Estoy a un guion terminado de dedicarle el mejor cortometraje que he hecho, casi llegando a mi ópera prima, a esta morra, que ha sido el peor ligue que he tenido, pero como me robó el corazón la cabrona, si dedico parte del diario a ella en varios tramos, es por lo mucho que me importó y qué tan fuerte le amé.

Él podrá decir que te ama, pero no que hizo arte por ti. (y si es así, ya no me importa).

Lápiz labial en el cigarro

Yo soy como Jesse,  
 Jesse fue aquél que se casó con una cajetilla de cigarros,  
 sin saber actuar en la prudencia,  
 se dejó llevar, cayendo en la decadencia,  
 provocado por la ausencia,  
 de su marca favorita,  
 solo cuando los fumaba, Jesse sonreía,  
 fumaba tanto como podía,  
 pidiendo un cirio,  
 por más daño que se hacía  
 solo así se sentía conectado a ella.

Dos palabras

¿Qué es lo que no entiendes?  
 ¿Acaso no me ves, o sólo no te importa?  
 Ya ni sé quién eres, desde hace varios meses,  
 Te extraño mucho, ¿sabes?  
 A tu hermosa sonrisa  
 Y cómo mi corazón se sentía a tu lado,  
 A ti, aquella que destacaba sobre el mundo,  
 Hablo de ti con mis hermanos,  
 Buscando consuelo en las pedas o la pachequería,  
 Intentando animarme,  
 Que, aunque lo aprecio mucho, solo quiero abrazarte,  
 Pero mantener vivo tu recuerdo me provoca,  
 Arcadas, lágrimas y gritos...  
 Era todo lo que acumulaba,  
 Y qué mal lo disimulaba,

Al final de todo, qué importa si no me nombras, ni siquiera eres consciente de cuánto me importas, que de mi mente no sales, por más que pasen las horas, que ahora mi mundo lo siento al revés,

Y aun así...

Te diría de nuevo esas dos palabras...

Te amo.

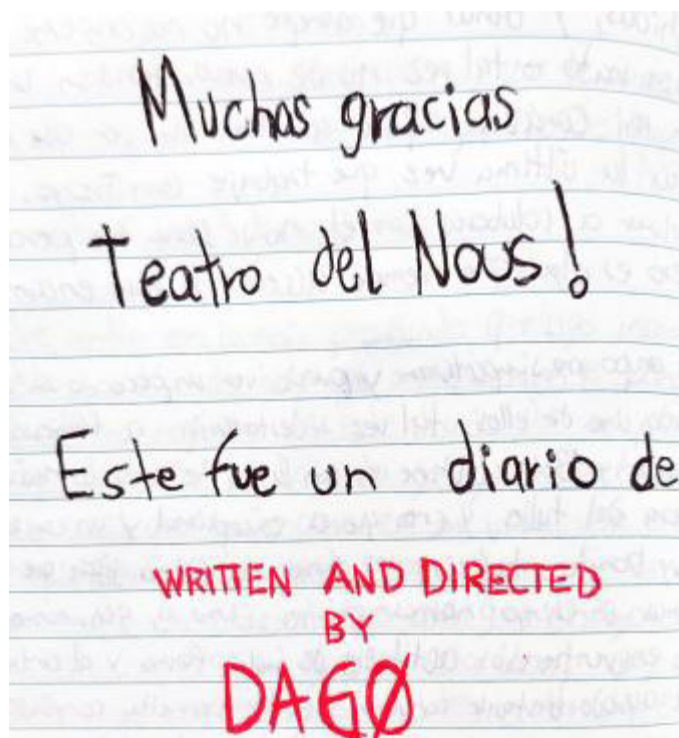
Esto es un adiós, o mejor aún, ¿será la última vez que salga a escenario?

Aitana, siempre serás parte de mí, así te concebí, y así se quedará, mientras siga siendo Dago, tú existirás. ¿No estaré sola? Nunca más.

Podré sentir en lo más profundo que sigo incompleto, a día de hoy que probablemente será el último registro de este diario de mi parte, estoy luchando, trabajando y logrando hacer las cosas que más amo en mi vida, me estoy ganándome mi respeto como actor, he logrado salir en un cine, tengo amigos chingones, la relación con mi familia está bien, voy al gimnasio, cumplo con la uni, voy a terapia, estoy lográndolo y aun así siento que estoy incompleto, tal vez me faltará toda la vida para sentirme pleno, por ahora gozo el proceso y viaje que he decidido, con altos y bajos, de corazón espero que mis miedos y huidas, eventualmente, no me sobrepasen.

Me voy con chingo de aprendizaje, anécdotas bien chidas, y banda que, aunque no nos cruzamos en un buen rato o, tal vez, no de nuevo, tendrán un lugar en mi corazón, espero con todo mi ser que no sea la última vez que trabaje con Troyo. Quiero volver a colaborar con él, no sé cómo me perciba, pero es algo que siempre accederé y haré encantado.

Del grupo me simpatizan y, puede ver un poco de mí en cada uno de ellos, tal vez se destacaría a Verónica, Susana y Bety, Vane es con la única que he convivido más fuera del taller, y creo que es excepcional y con un corazón muy bonito. Susana es como una prima Hippie que amas un chingo nomás por ser como es, genuinamente no encuentro sus actitudes de mala forma y, al contrario, me agrada bastante convivir y bailar con ella, confundí por un momento mi conexión con ella con atracción, pero fue algo momentáneo, intranscendental, Bety me recuerda mucho a CDMX, me da muchas vibras como mi primita hermana Fanny, me resulta muy familiar y hogareño la interacción con ella.



A partir de aquí, sigo yo.

FIN DEL DIARIO

### **Reflexión de Diego**

En la entrevista posterior al diario y las representaciones, Daniel indica que su objetivo es poder hacer lo que ama, su herramienta para mejorar artística y técnicamente. Escoge el teatro por ser algo muy vivo, por dejar un recuerdo grabado detrás de escena y como público. Para conectar en el teatro busca escuchar canciones que le recuerden a la persona que quiso representar, después imagina situaciones que el personaje pudo haber vivido en algún momento, características como color favorito, música que escuche y tratar de acostumbrarse como persona a consumir los gustos del personaje, trata de entender lo que vive el personaje a través de permitirse, o no, soltar lo que siente, el odio, la rabia, la represión a través de sus propias experiencias de vida; de esta manera también logró conectar con sus compañeros,

dejándose llevar por la escucha, pudo verse reflejado en lo que decían, conectar con ellos, recordar y gracias a su sensibilidad pudo tener empatía con sus procesos y entender y dejarse afectar emocionalmente por ello. Sintió una escucha activa, estar atento a lo que se decía y lo que se hacía por parte de sus compañeros, pero no con el público, no reparó en la audiencia hasta que concluyó la función, estuvo atento solo de lo que sucedía dentro de la escena.

Le ayudó la iluminación a aislarse del público para poder jugar libremente y sentirse en un ambiente privado y sentir una unión, un vínculo fuerte con sus compañeros y amigos, verlos llorar le conmovió hasta el llanto, se podía ver reflejado en sus problemas y tratar de acompañarlos en emoción fue su manera de no dejarlos solos. Sintió existir, sintió que genuinamente estaba vivo, disfrutando esa sensación de vida. Para actuar el personaje que construyó usó muchas cosas de la persona en la que se inspiró que le dolieron y que en su momento no entendía pero que ahora comprendió. Durante la representación llega a sentir que su ser se distorsiona, donde se permite experimentar otra faceta de sí mismo, jugar un rol que no suele actuar en su vida cotidiana, es sentirse vivo; donde su pasado se desconecta y la ansiedad futura también, su noción mental de quien es desaparece y simplemente está presente actuando, viviendo el ahora.

A diferencia de su vida cotidiana, en el escenario se atrevió a hacer lo opuesto, hablar en lugar de escuchar, y que el público le permitiera sentirse escuchado, aunque no lo conocieran, que estos desconocidos generaran un vínculo con él, genuinamente interesados en escucharlo. Consideró que la función dada en Foro Amapola fue sagrada al permitirse entregarlo todo en el escenario. Para él, el teatro busca provocar el mayor número de emociones posibles, desencadenar mucha reflexión en la audiencia, invitarles a aceptar sus sentimientos, a ver sus problemas reflejados en los demás. Y esto se puede lograr solo siendo muy honesto, teniendo una idea clara, real de lo que se está representando, lo que te hace sentir y compartirlo genuinamente, permitiendo al personaje ser desde el cariño y el respeto, desde lo humano para que pueda la audiencia encontrarse a sí misma.

Daniel en el teatro logra sentirse vivo, dejar de sobre pensar, apagar su mente negativa, conectar con un momento de paz interior que le da actuar, pero, a diferencia de antes, después del proceso del Nous, afirma haber aprendido a ser más gentil consigo mismo, además de complementar su proceso de teatro con el psicológico, dándose cuenta de que ambos funcionaron en el mismo sentido; la idea de llevar un diario le gustó y la implementó en su proceso. Sintió una mejoría importante en su actuación al no pensar en hacerlo bien sino en vivir su actuación solo disfrutándola para él sin que importara si a los demás les gustaría o no. Le pareció mágico el proceso al poder conectar con compañeros con los que alguna vez ya había tenido contacto, le dio una sensación de que así tenía que suceder, de que las cosas tenían que darse de esa forma y que, pese a sufrir el proceso, fue un gran resultado.

Después de su proceso, sobre el mismo, escribió siete meses después, lo siguiente: Creo que fue el momento correcto para tomar un taller de esta índole en mi vida, si lo hubiera tomado en la segunda mitad de año, o en otro momento, hubiera sido un proceso más complicado para mí. Desde agosto he tenido una racha compleja en cuenta a mis planes, responsabilidades y decisiones, ahora tengo poco o casi nada de tiempo libre, viendo y viviendo injusticias o faltas morales en el mundo laboral, círculos sociales que se dividieron en dos por actos de agresión sexual de amigos hacia amigxs o sus familiares, en el que se eligieron bandos, y me mandaron a la verga por estar con aquellas personas que eran mi prioridad (y que fueron lxs agredidxs), entre aquellos que se fueron de mi vida está alguien que yo consideraba mi mejor amiga, y cobardemente me dio la espalda por algo que no era un tema entre nosotros, yo no hice algo malo, mi error en realidad fue no haberme mantenido neutro con esta situación (¿Y cómo chingados no lo iba a hacer? Era mi hermana a quien lastimaron).

Estas situaciones me han generado mucha desconfianza hacia las personas nuevas que han entrado en mi vida, no digo que estoy cerrado a no convivir con la gente, pero sí que ahora la pienso más, y no me siento seguro ni siquiera con las personas que más me importan, especialmente porque todas las personas que están involucradas como víctimas y victimarios fueron en su mayoría aquellas que fueron a

verme cuando estrenamos en el foro amapola. Como artista en su momento me ayudó a sentir que estaba progresando, que genuinamente empecé a tenerle pasión y amor al teatro como arte más que como canal de actuación, fue mi introducción a nombres y autores que he tenido que seguir frecuentando en teatro o en mi actual servicio, al igual que pude entablar amistad con mis compañerxs actores y actrices del Nous, así como conocer a Troyo y a Toño, que los veo junto a Chuy Cervantes como mis padrinos del teatro.

En general el haber tenido que tener el proceso de vulnerabilidad con desconcidxs en su momento me ayudó a que hoy en día no me sienta tan hundido en la desconfianza y el odio, y en vez de cerrarme a la idea de que absolutamente todas las personas son iguales, solo que a lo mejor no me encuentro en el lugar correcto para mí desarrollo como persona y artista, puedo decir sin problemas que me siento más deprimido que cuando hice el taller, más sin embargo esta ocasión lo estoy afrontando desde una perspectiva más madura, no tan cruel conmigo mismo, no me culpo por todo lo que ha pasado, ni tampoco intentando ser apático a lo que siento, que para llegar a este pensamiento ocupe de tu guía Troyo, para saber cómo poder relajar mis mares en tiempos de tormenta.

Actualmente pertenece al grupo de teatro en el cuál hemos continuado haciendo proyectos.

### Verónica

Una joven de 20 años interesada en la actuación, por poder ser libre mientras actúa sin sentirse juzgada al saber que el público no sabe lo que realmente está pasando con ella en escena. Para conectar con su personaje, estudiar sus comportamientos y representarlos. Para conectar con sus compañeros, trata de trabajar en la unión que pueda haber entre actores, esa unidad ayuda a poder conectar mejor con los personajes de sus compañeros y verlos como otra persona distinta a sus colegas, permitiendo que esta distancia le ayude a su propio personaje para conectar con ellos. Cuando actúa logra sentir muchas emociones guardadas, le permite usar esas emociones para sacarlas y trabajar con ellas. Al

actuar logra ponerse en la mente del personaje, ver el mundo de otra manera y llevarlo para aplicarlo en su vida diaria. Para no enredarse entre sus sentimientos, su persona y el personaje, le ayuda el meditar, desprendiéndose de su personalidad y su propia mente cuando está en personaje, pero en general le cuesta separar ambas partes. En la ficción encuentra verdad en los personajes, le parece que los personajes son mucho más reales que los seres humanos. Para ella el teatro es mostrar una cara que no somos capaces de usar en nuestra vida real, mostrar un pequeño mundo que nos ayuda a escapar de la realidad y generar en las personas distintas emociones, distintas posibilidades, una ventana a otro universo. Como actriz, ella busca conectar su personaje antes de iniciar la obra, mostrando una naturalidad creíble para las personas, si ella se convence de que ese mundo es real, se vuelve real para los demás, eso es lo que busca lograr para hacer conectar al espectador. Para ella la honestidad es sagrada, y en el teatro, ha logrado conectar con esa verdad, encontrar un punto de transparencia en su actuación, logrando eso puede compartir un poco de esa sacralidad con el espectador al ellos inspirarse y querer imitar esa energía, aspirar a esa naturalidad y vida.

### *Diario de Verónica*

Monólogo: Él es la cosa más divertida que he visto, su nombre es plastilina, es el más creativo de su entorno, es talentoso, bailarín, y siempre que pueda el podrá acompañarte, sin embargo ha tenido que pasar por cosas lamentables, es por eso que lo quiero tanto, por hacer el trabajo que otros zapatos no quieren hacer solo por conservar una apariencia que, con el tiempo, les dejará de ser útil, pues cuando no quede más de plastilina, ellos serán su reemplazo y a la primera caminata en la media noche se romperán por frágiles que se volvieron y, es ahí cuando el recuerdo de plastilina llegará a nuestras mentes.

Cada cierto tiempo el agua empapa a plastilina, con el paso de los días se ve más débil, pero te demuestra que no es así, que, si tú decides comenzar un nuevo viaje, ahí estará, es un héroe y por eso lo quiero. También es burlón, él sabe lo aburridos e insípidos que lucen sus compañeros, por eso no se toma nada personal, cuando adopté a plastilina, supe desde el segundo 0 que tenía que ser mío. En casa es buen amigo de mis otros zapatos, quienes lo tienen idolatrado, plastilina tiene las mejores historias, ~~desde correr de la policía hasta bailar, caminar hasta pisar un escenario~~. Por eso es por lo que debo cumplir mi sueño como actriz pronto, para que plastilina pueda pisar un escenario antes de marcharme.

¿Quién soy?

Una persona que es capaz de muchas cosas por amor, y a esto me refiero, cuidar a toda costa los sentimientos de los que más quiero, aún si conlleva consecuencias para mí, lo cual muchas veces he pasado, mi sentimiento más personal podría ser la impotencia de poner a otras personas delante de mí o no poder ser sincera conmigo misma acerca de lo que quiero.

Qué quiero:

Poder sacar a flote mi vulnerabilidad y expresar lo que siento ~~sin avergonzarme de mi sueño~~, sentir miedo de lo que pasará. Disfrutar el viaje.

Actuar: representar realidades (revivir y creer).

Tarea: Personaje que nos caga (tomar su personalidad)

Etapas:

- Monólogo
- Construir una ficción
- Soy muy distraída.

Hoy sentí rechazo en la meditación, vinieron recuerdos desagradables que antes no había notado.  
“si ya entendiste el mensaje, cuelga el teléfono”.

Brillo.

15 – 03 – 24

Objetivo: profundizar mi personaje

Obstáculo: no venir vulnerable.

Hacerlo sentir real para mí.

Mi personaje se aventura para demostrar que NO es tan débil y aburrida como parece, pero al llegar no conoce a nadie y esos miedos llegan de nuevo (imitar a los demás).

Reflexión:

Puedo hacerlo bien si no pienso en los demás, llegué feliz, pude concentrarme y logré el objetivo del día.

Etapas:

- Monólogo (coro)
- Silencio, drogar
- Discusión (ficción semiestructurada)
- Danza
- Catarsis (2do monólogo)
- Reclamo.

Teatro pobre (sin elementos)

Trazo escénico (movimiento) – coreografía

Iluminación (tramoya) diferente a luz

Utilería

Vestuario

Sonido

Actor consagrado: El actor debía destruir su ser, sacrificándose por el público. ¿Qué voy a sacrificar? El miedo a presentarse.

No sé qué pensar, ¡estoy triste!, jaja, qué hago, todos escriben menos yo, lol.

FIN DEL DIARIO

### **Reflexión de Verónica**

En la entrevista posterior al diario, Verónica explicó que su objetivo al hacer teatro pasó a dejar los sentimientos en el escenario y probarse a ella misma, le gustó de la experiencia conectar con otras personas y vivir el proceso como un juego en el que, para lograr conectar con su personaje, tuvo que enfrentarse a ser vulnerable con ella misma, sincera, eso le pareció complicado, pero considera que el resultado colectivo y personal fue agradable. Su personaje tenía mucho de sí misma, solo tuvo que hacer una autoexploración de sentimientos y dejarse llevar por lo que sintiera al momento de hacer los ensayos y de hacer la obra, y ese éxito colectivo fue gracias a la conexión que siente que se había logrado, esa conexión fluyó de manera natural al momento de estar en el escenario; había confianza por todo el proceso que ya habían pasado. En el escenario se sintió plenamente escuchada, viendo como todos sus

compañeros y la gente en el público la escuchaban completamente, una experiencia de conexión profunda que le es difícil describir con las palabras correctas, una experiencia que pudiera considerar espiritual pese a no creer en esas cosas, pero fue algo que sintió desde adentro en la cual pudo sentir la energía de conexión en las demás personas, permitiéndole abrirse más fácilmente hacia el público y sus compañeros.

Estando frente a tantas personas sintió miedo por primera vez, nervios antes de salir a escena y miedo de ser juzgada, de que su testimonio no gustara, al ver a sus compañeros comenzando a pasar a escena mientras ella los escuchaba. Ella construyó un personaje muy personal y para separarse de él tuvo que crear un universo que no existe totalmente, creándose un escenario donde el personaje tenga algo suyo y pueda jugar con ambas cosas, logrando separarlo en otro mundo alternativo. Su ser logró fusionarse al personaje volviéndolo más completo al poder poner algo suyo en él. Sintió que esto lo hizo mejor al momento de representarlo en la obra, hacer su personaje le permitió reflexionar cómo en su vida cotidiana le toca, de manera inconsciente, hacer distintos personajes, pero en el teatro puedes explotarlo, exagerarlo, jugar con él y fuera de escena lo usas para encajar.

Sintió ser vulnerable, le tocó exponer su mayor miedo y sintió que en hacerlo logró una especie de sacrificio de ese miedo, de dejarse a sí misma al no haber planeado hacerlo; sintió poder sacar lo que en ese momento le estaba lastimando e hiriendo; hacer ese sacrificio, mostrarse así de vulnerable frente a personas desconocidas fue vencer el miedo al qué dirán, fue su experiencia sagrada. En su audiencia no sintió crítica ni prejuicios, sintió un interés muy real de su parte, logró percibir atención, aunque tenía el miedo de notar indiferencia en el público, pero conforme avanzó la obra esa distancia inicial, al mostrarse ellos vulnerables, logró percibir un interés genuino en escuchar su historia personal. Por todo esto, cree que el propósito del teatro es entender y lograr ver, como espectadora de sí misma, algo que no es capaz de mostrar en la vida cotidiana, ver qué puede pasar si fuera algo más, si se permitiera ser, qué cambiaría en su contexto, ver el qué pasaría si no se tuviera miedo, y para lograrlo espera que el espectador conecte con los actores, empatizando, comprendiendo a la persona detrás del personaje.

Siendo ella real en su actuación puede lograr que ellos comprendan también al personaje, sentirse parte de él y ser uno mismo. Considera que, tras el taller, hubo un antes y un después, una catarsis en la que pudo explorar su ser más sincero hasta la fecha, que puede ser cada vez más sincera conforme pasa el tiempo y que puede dejar atrás lo que los demás pensarán de ella logrando una mejora personal y que, aunque le costó llegar a ser sincera consigo misma, eso fue lo que más le gustó. Se queda con la confianza de poder ser la persona que quiere ser y seguir trabajando en ello. El teatro se convirtió en un lugar donde podía llegar a olvidarse de todo

Siete meses después de su proyecto, nos compartió lo siguiente: Después del taller del teatro del Nous tuve un giro de 180 al ver las cosas de manera diferente, empecé a pensar en cómo me sentía yo antes de cualquier otra persona como solía acostumbrar, este cambio me permitió entender que no podía estar bien con alguien más si antes no me preguntaba a mi cómo iban las cosas, también aprendí lo importante que es la honestidad para formar un buen vínculo con mis padres; pues con esto he llevado nuestra relación mejor que nunca. Es sanador que después de 21 años hoy pueda sentirme finalmente libre de lo que hago, no vivo más con mentiras para aparentar algo que no soy y siempre agradeceré por eso.

### Ernesto

Joven de 25 años con problemas importantes de salud que le dieron una esperanza corta de vida y que, con motivación y cuidado ha logrado superar. Su objetivo al hacer teatro es el poder dejar un mensaje a los demás, llegar a tener una conexión con el público expectante y que puedan llevarse divertimento y un mensaje de su arte, de su manera de hacer las cosas, lograr conectar con ellos mismos a través de él, para lograr la conexión con sus personajes, trabaja en visualizarlo a través de su vida, tratando de sentir o recordar el cómo se llegó a sentir ante una tristeza similar, o sobre el cómo

reaccionaría ante la tristeza o felicidad del personaje, tratar de reflejar su vida en él no para proyectarse sino para conectar y lograr un mejor trabajo; si un personaje es completamente ajeno, busca esa conexión, basarse en una experiencia personal que se asemeje a la del personaje, al sentimiento. En las obras en las que ha participado, identifica su capacidad de salir adelante, de vencer adversidades y encontrar soluciones. Para conectar consigo mismo en el momento de hacer un personaje, trata de no dejarse a un lado, sino usar sus experiencias de vida para alimentar al personaje, recordar momentos en los cuales se haya sentido como al personaje le toca sentirse; así usa sus sentimientos para llegar a su objetivo actoral. De su vida fuera de escena encuentra una relación con el teatro en la capacidad de salir adelante y de continuar pese a las dificultades que puedan presentársele. Pero para distinguir entre unas cosas y otras hace una meditación para lograr una conexión entre él y su personaje, dejando que el personaje sea quien se interprete a través de él, pero cree que el público es el que distingue si es él o un personaje a la hora de salir a escena, cuando se equivoca y no sabe solucionar las cosas detecta que Ernesto es quien sale a relucir rompiendo la ficción. Para él, el teatro puede ser un entretenimiento de primera mano o una pasión, una manera de conectar ante la sociedad, como un escape en el cual el actor debe ser honesto consigo mismo y con el personaje para que esa conexión se dé y el público pueda identificar cosas que le estén sucediendo y encontrar la respuesta que no hayan podido encontrar en sí mismos.

El teatro es un sueño que ha podido cumplir, irse de gira con una obra o con un equipo de fútbol, pero su salud le impidió conseguir su sueño deportivo, así que el teatro la ha dado la posibilidad de cumplir un pequeño sueño de su infancia. En escena, a diferencia de su vida cotidiana, ha podido encontrar paz y tranquilidad, confianza de parte de la audiencia, el poder guiar a personas que le escuchan, que esperan algo, pero sin obligarte; que le acompañan esperando respuestas sin forzarte, esa compañía siente que le da paz, sentirse escuchado honestamente.

Para conectar con sus compañeros confía en que todos están ahí con el mismo objetivo y dispuestos a dar lo mejor de cada uno en favor de la puesta en escena; esa confianza le permite conectar

con ellos, sabiendo que si él se equivoca ellos ayudarán a sacarle de su error y viceversa. No ha tenido la posibilidad de sentir una conexión profunda consciente con todo su alrededor, solo ha logrado estar pendiente de la audiencia, sentir si te ponen atención o no, si se ríen a los chistes o reaccionan a la obra o no. Su experiencia sagrada es poder escuchar a su padre, lo orgulloso que estaba de él al concluir la obra que actuó.

### *Diario de Ernesto*

Trascender es una palabra compleja, pero resumiendo en pocas palabras, la palabra trascender es llegar más allá de lo imaginable o impensable para nosotros mismos, es dejar huella en cada paso o cada lugar al que vamos, saber y sentir que hice algo bueno por mí y por quienes me rodean, pero ¿cómo es posible trascender en un mundo y una vida tan compleja?, ¿cómo puedes trascender en este mundo si al momento que naciste llegaste condicionado?, en mi caso, con un defecto o deficiencia cardíaca, la cual condicionó siempre mi vida. Pero al nacer así, no ha sido del todo malo, pues me ha forjado a ser la persona que soy hoy en día, y no, no todo fue color de rosas, porque, como era de imaginarse, fui objeto de “bullying” por parte de mis compañeros, era el apestado, era la persona a quienes todos criticaban o querían defender, y era difícil encontrar un punto medio, pues no quería siempre sentirme atacado por los demás. Pero tampoco pedía un trato especial, simple y sencillamente quería sentirme normal.

En mi infancia ser normal era ser aceptado como uno más del grupo, no quería ser compadecido y tampoco quería ser atacado, en mi infancia forjé un carácter el cual me permitía ser fuerte de pensamiento y defenderme desde mis posibilidades. Forjé un carácter el cual decía “mente fuerte y cuerpo débil”, pues trataba de no permitir que los comentarios, las críticas y las burlas no me importaran. Durante mucho tiempo fue así, no permitía mostrar mis debilidades, pues creí que, si no sabían mis debilidades, no podían lastimarme.

Hace unos años, como todo, mi mentalidad ha cambiado, y ahora pienso que la mejor manera de ser fuerte es reconocerse débil, trabajar mis debilidades para convertirlas en fortalezas.

Dave

Ha crecido toda su vida creyendo que puede ser capaz de hacer lo que sea, quizá, sin consecuencia o remordimiento alguno, pensando que cada acción que tome sobre su vida es buena, mientras sea por el bienestar propio, sin siquiera tener empatía por las personas a su alrededor, capaz de manipular a las personas y hacer y/o girar cualquier situación a su favor, no importa si tiene o no razón alguna, acostumbrado a ser el centro de atención y creador de merecerla, pensando que cualquier persona puede y debería estar a disposición. Capaz de rogar la atención de la gente o buscar atención donde no se la brindan, aun teniendo un lugar donde le brinden atención. Quizá es así porque en su casa no le brindan atención necesaria o, por el contrario, lo criaron haciéndole pensar que puede ser capaz de hacer lo que fuese mientras sea por su supuesta felicidad. Ruega a un amor del pasado, el cuál él arruinó por sus errores y actitudes, y en lugar de aprender de ellos, sigue en el mismo patrón de conducta buscando atención y cariño de las personas, y cuando lo tiene, no es capaz de brindar reciprocidad, por el contrario, busca atención en otro lugar donde no le brindaran lo que buscan, dañando así a varias personas a la vez. Una persona con tan poca empatía y amor propio que busca solo su bienestar sin importarle las personas a su alrededor, y cuando lo descubren, en lugar de aceptar su error, juega el papel de víctima o ingenuidad, para seguir como si nada hubiese pasado, como si no hubiese lastimado a nadie y busca alguien más con quién solo quiere pasar el tiempo sin brindar seguridad a los demás más que a él mismo.

Quizá vaya a la experiencia del encuentro semidivino para lograr conectar mejor con él, tratar de entender sus pensamientos y acciones para con los demás, reflexionar si es necesario un cambio en él, o si la manera en cómo vive su vida es correcta.

Puede tener miedo a abrirse 100% a esta nueva aventura y que lo descubran que pueden dejarlo vulnerable ante ellos, pues, aunque pueda tomar el papel de víctima, no suelta el control y no está acostumbrado a no tener el control ante las situaciones.

¿Qué quiero?

Lo que busco en el taller es ser un mejor actor y persona, para poder transmitir un mensaje más honesto a las personas que me vean y escuchen, poder ser más honesto y fiel a mí y mis principios, mejor actor y mejor persona.

Somos la historia que nos contamos.

El ser humano solo puede reconocerse a sí mismo a través de los ojos de una bestia.

La realidad no existe hasta que es observada.

Si ya entendiste el mensaje, cuelga el teléfono.

René Descartes: “pienso, luego existo”, actores: “pienso, luego actúo”

¿Cómo puedo entrar y salir del personaje?

Toda acción se genera a través de un pensamiento, no existe personaje sin una persona que lo “represente” hay una fusión entre actor y personaje.

“Personaje” (o piensa o no existe)

“Actor” (actúa, luego piensa)

Realidad: Contiene estímulos distractores para el actor, los cuales son diversos factores externos o internos con el actor.

Ficción: Es una realidad ausente para el actor, normalmente el personaje vive en otra realidad ficticia.

El personaje necesita una complicidad con el público mediante la disposición y la entrega de este para hacer realidad la ficción.

Público porque va y le cree, porque si el actor no trae la ficción, un proceso coherente, lógico, el acto de ustedes no les cree a veces a nuestras apreciaciones, como público van en el sentido de que me gustó mucho la actuación.

El actor debe traer la realidad ausente, al presente, la cual está constituida de estímulos, de toda situación o circunstancias que afectan al personaje, objetos y obstáculos de este.

Actor: hace y no hace para estar en el aquí y ahora de la situación ficticia sin obstruir sus consecuencias.

Hacer operaciones mentales, por primera y última vez, cada vez que requieren un tiempo (hacer efectivo el tren de pensamiento)

No hacer conexiones de interés con la realidad, neutraliza los estímulos reales, se deja afectar por el estímulo y abnegar en favor del personaje.

Bifrontalidad

Capacidad mental de residir en dos dimensiones, ficción y realidad

Tareas del actor

Lo que sabe el actor que el personaje ignora, trazo, texto, peripecia.

El actor opone resistencia al personaje y no le permitimos habitar y actuar conforme a nosotros, se rompe esta conexión, realidad y realidad ficticia.

Julieta: le pregunté al personaje que le pasaba a su corazón y ella me respondió desde mi propio corazón.

Actuar

Es un hacer y un no hacer que devenga del estar aquí y ahora de la situación ficticia sin poder evitar sus consecuencias.

21 / 03 / 24

Curva dramática

Crecimiento estructural del personaje

EGO

Falsa identidad construida a través de la mente, actuar desde el ego, comúnmente, es la manera más honesta, si este se encuentra en profunda inconsciencia.

Reacciones y conductas inconscientes o también llamada "ignorancia".

Destrucción del ego: Puede llevarse a cabo a través del autoconocimiento o experiencias internas, también llamada esencia o paz interior.

La meta es ser conscientes de amar.

Momento de ruptura, donde se permite un dolor profundo.

21 / 03 / 24

Etapas de la obra

- Monólogo inicial (máscara)
- Drogar (máscara ficticia)

- Danza
- 2 monólogo (desenmascaramiento)
- Catarsis (aceptar la otredad)

“La verdad no está en la mente, está en el cuerpo”

Somos personajes en una obra de teatro, una gran obra de teatro.

22 / 03 /24

Etapas


1. Monólogo inicial (coro)
2. Silencio, Drogar
3. Discusión (ficción semiestructurada)
4. Danza
5. Catarsis, (2do monólogo)
6. Reclamo
- 7.

Jerzy Grotowski

Teatro pobre (carente de elementos)

- |                           |   |                                  |
|---------------------------|---|----------------------------------|
| - Actoral                 | } | Actor                            |
| - Movimiento              |   |                                  |
| - Corporalidad            |   |                                  |
| - Cómo se mueve en escena | } | coreografía o trazo escénico     |
| - Escenografía            |   | Escenotecnia (la parte plástica) |
| - Luz e iluminación       |   |                                  |

- Utilería > Vestuario
- Sonido

Teatro tradicional 

Grotowski: afirmaba que podía existir el teatro sin la escenotecnia, lo único necesario era un actor y una audiencia dispuesta. “actoralidad digna” o “actor consagrado”

- Disposición
- Entrega
- Apertura
- Trabajo corporal
- Sacrificio actoral

Sacrificio actoral: para que el público sienta y entienda el sacrificio mismo del actor y pudiese haber un sacrificio del espectador.

Sacrificio

¿Qué voy a sacrificar en este proyecto?

¿Qué siento que me ha detenido?

FIN DEL DIARIO

### **Reflexión de Ernesto**

Siete meses después de su proyecto, pese a no haber podido participar en una segunda entrevista, compartió lo siguiente: El teatro del Nous me ha sido de ayuda en mi vida tanto personal, como teatral, para entender y conectar más con mis emociones, entender que siempre es bueno sentir y expresar lo

que sentimos por dentro. Que es bueno quitarnos la máscara que presentamos ante la sociedad para ser nosotros mismos y ser auténticos.

Comencé un taller de teatro que nosotros mismos denominamos como no teatro, pues no es un estilo de teatro convencional a lo que se ve hoy en día, es un teatro donde el actor y el personaje son uno mismo, pues en nuestro día a día somos los personajes de nuestra propia historia en la cual mostramos la cara que nosotros queremos mostrar a quienes nos rodean y ocultamos gran parte de nosotros para solo unos cuantos que están dispuestos a escucharnos, comencé este viaje sin saber lo mucho que aprendería y que podría repercutir en mi vida y en mi día a día, pues me di cuenta que regularmente también nos ocultamos cosas a nosotros mismos y nos mentimos a diario que la mentira se vuelve verdad y la verdad es una absoluta mentira.

Me he dado cuenta de que puedo ser honesto con las personas correctas sin sentirme juzgado, que puedo hablar con sinceridad de lo que siento, pienso y creo, siendo lo más sincero posible a mí, y es algo que quiero seguir haciendo, siendo sincero conmigo mismo y siendo sincero con los demás, quizá mi arte les agrade o quizá no y está bien, pues hay que entender que a veces la apertura, también puede ser un cierre. Y espero seguir haciendo este teatro y este arte el tiempo que se pueda y me lo permitan y llegar con mi arte y mi voz una persona a la vez.

### Sara

Joven egresada de psicología con 25 años cumplidos al momento de la entrevista, con poca experiencia actoral. Hace teatro porque le permite escapar de la realidad. Cuando ha hecho personajes ha experimentado libertad, ha podido aceptarse a sí misma, le ha ayudado, por ejemplo, un papel a ayudarle a aceptar su sexualidad rompiendo tabúes autoimpuestos que tenía. Para conectar con sus

personajes lo que ha hecho es una comparación entre la vida del personaje y cosas que ella tiene, similares y distintas y, a partir de ahí, va ligando a ambos, cada personaje debe de tener algo suyo para poder hacer esta conexión. Para distinguir entre lo que es de ella y lo que es del personaje, sabe que, si el pensamiento o comportamiento no se queda tanto tiempo en su mente, entonces es el personaje.

Para conectar con sus compañeros ella busca volverse vulnerable, desnudarse mostrando partes profundas de ella, creando así química u confianza entre todos permitiendo la conexión profunda. Afirma poder sentir al público, pero tiene que estar viéndolo para saberse vista y reconocer en ellos las reacciones que le permitan saber si lo está haciendo bien o mal. En el teatro, a diferencia de en su vida, puede sentirse libre, sin tabúes, sin represiones, si tiene un comportamiento no muy aceptado, en el teatro es más fácil hacerlo. Cuando representa un papel, ella desaparece, deja de estar, se va a alguna parte de su propio ser, escondida, esperando que todo acabe y vuelva a salir.

Cree que el teatro existe para culturizar a la gente, para llegar a conocerse, como actriz, a sí misma, descubriendo cosas que no sabía que tenía, sintiendo un proceso terapéutico, conectando con su personaje, haciendo un buen trabajo, es que puede ayudar a su audiencia a sentir satisfacción de ver algo bien hecho. Ella busca romper esquemas, cosas que trae y que no se permite sacar, llevar un proceso de introspección.

### *Diario de Sara*

09 – 03 – 24

La iluminación:

¿Qué es la verdad?

Hay condicionantes de la vida que no fueron nuestra culpa. Hay que aprender a reconocer nuestras heridas, para poder descubrir que somos algo más, que hay paz después del dolor.

Hay que entender que nada es personal y todos tienen una lucha.

Amor – conciencia = Dios, energía de gabe, magia, etc.

Mostrar lo que más se reprime, lograr que el otro se haga vulnerable.

Hay muchos pensamientos en mi cabeza que no son míos y no son culpa mía, son de variantes que han experimentado eso.

El observador: Capacidad de darnos cuenta de que estamos pensando, ¿Quién se está dando cuenta que mi mente no para? Realmente ahora tengo muchas preguntas y no tengo las respuestas. ¿Quién soy?, ¿Soy realmente lo que creo ser?, ¿Por qué nos reprimimos tanto y no nos dejamos ver cómo somos?, ¿Qué tan importantes somos aquí?, ¿Somos todo o somos nada?, ¿Con qué propósito nos pusieron aquí?

Realmente pienso que nuestra existencia no es meramente real, somos seres, máquinas o algo, puestos aquí, por algo, puede ser que toda nuestra vida sea controlada o manejada por alguien más, que solo somos el juguete de un ser superior.

El amor está en nosotros.

Creo que hay que dejarse ir y disfrutar, pero ¿disfrutar qué?

Ahora veo la vida de diferente forma, no sé si es la correcta, pero me gusta.

¿Somos seres religiosos o científicos?, ¿nuestra existencia en qué se basa?

Siempre salgo de estas clases totalmente confundida, con muchas preguntas que sé que nadie me las podrá resolver, solo yo y yo no tengo idea de qué pasa por mi mente o la vida.

De verdad, ¿quién soy yo?, ¿soy quien creo que soy?, ¿o lo que me vida me ha hecho creer que soy por todo lo que he experimentado?

Salgo con sentimientos a flor de piel, muchos los acepto y convivo “sanamente” con ellos, otros son algunos que no sabía que tenía y estaban enterrados en lo más profundo de mi ser.

No mentiré, hay veces que no quiero ir a clase para no toparme con esos sentimientos y no incomodarme, hay días en los que no estoy mentalmente preparada para eso.

¿Cuál es la Sara que todos conocen o ven y cuál es la que yo conozco y veo?, descubrí que la gente me percibe de una forma diferente a la que yo lo hago. Solo sé que ya no quiero mi vida tan gris y plana, comenzar a vivir a mis 25 años suena muy tentador. Cansada estoy de ser una espectadora en la vida de los demás o tener capítulos de relleno en mi propia vida. Quiero ser la protagonista.

Aun así, este taller es lo que necesitaba, llegó en un momento de mi vida en que lo necesitaba. Dios, la vida o algo me lo puso en este preciso momento y no hay coincidencia o casualidad que me impresione más que esta. Hay algo que me puso aquí también, conocí personas maravillosas que me nutren y me siento por completo cómoda con ellas y ellos.

ME ESTOY

REPLANTEANDO

TODA

MI EXISTENCIA

Y me encanta hacerlo, no voy a mentir.

¿Qué es ser yo?

- Proceso de construcción de personaje.

Laia: ¿Qué cosas le gustan a Laia?

Traer un objeto significativo.

Laia está inspirada en Loki, en cuestión de personalidad. Básicamente no es una persona ni tan buena, ni tan mala; actúa conforme le va conviniendo. Tiene muchas acciones y pensamientos cuestionables que se pueden tomar más como malos, pero solo lo hace para llamar la atención y no sentirse sola, quiere cariño; ese narcisismo o necesidad de admiración que desea es porque siempre se ha sentido aparte. Nunca se ha sentido especial, solo quiere cariño, que alguien la vea.

El conflicto de la presentación es que el guía se va.

Mi personaje va ahí porque ya no quiere estar sola, quiere conocer personas, convivir un rato con gente, va para no estar sola, ya que le tiene miedo a la soledad.

Tengo

Sueño

Troyin ya basta. \*carita de desesperación\*

Convencer a Verónica de estar conmigo.

Hoy terminé el curso con ganas de llorar, demasiado sensible, con ganas de llorar.

Llegué con sueño, pero con la meditación en vez de relajarme, me desperté y me concentré más, las cosas comenzaron a fluir más, yo fluí más.

He estado muy ansiosa por iniciar cosas o proyectos nuevos, conocer gente nueva siempre me pone muy mal. Así que todo esto lo descargué en el proceso.

Quiero llorar, gritar, etc. Además, hoy me abrí mucho hacia mis compañeros y fuera de sentirme mal, lo disfruté.

21 – 03 – 24

El ego es la falsa identidad construida a partir de la mente, es el estado natural cuando se actúa sin darse cuenta de lo que está haciendo. Se crea a partir de heridas, protección en personalidad.

Poco de conciencia, crecer es destruir el ego. Se construye de reacciones inconscientes, ignorancia. Ego se destruye a través de la experiencia interna, de conectar con tu esencia.

Experimentar paz interior, experimentar amor.

Estamos acostumbrados a protegernos del dolor a través de cosas que nos distraigan de nosotros mismos. Permitirnos ser.

Ego es un personaje, Sara es un personaje.

¿Qué sí soy yo? Y ¿Qué no soy yo? La verdad no está en la mente, está en el cuerpo. Somos personajes en una obra de teatro, una gran obra de teatro.

22 – 03 – 24

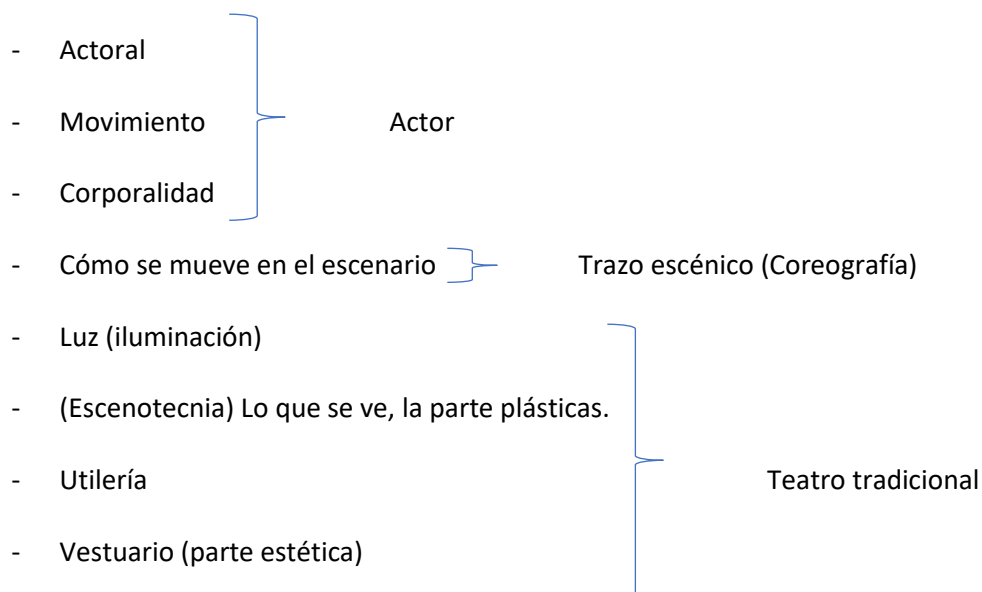
EGO > El ego no está mal, es solo inconsciente. Cuando observas el ego en ti, ya estás trascendiéndolo. Cuando notes el ego en ti, sonríe, NO ES PERSONAL, no es quien tú eres.

04 – 04 – 24

1. Monólogo interrumpido a coro
2. Silencio repentino – entrega droga.
3. Ficción entre personajes.
4. Danza.
5. Monólogo completo, uno por uno.
6. Reclamo.

Jerzy Grotowski

Teatro pobre: Carente de elementos



Sí puede existir el teatro sin todos los aspectos plásticos. Actor y audiencia: Actoralidad digna.

“Actor consagrados”

Teatro sagrado: El actor debía sacrificarse a sí mismo para que el público lo sienta, lo viva y experimente.

¿Qué voy a sacrificar?

¿Qué voy a perder?

06 – 04 – 24

- Abandonarse para entrar en personaje.
- Entrar en un estado de inconsciencia, no ser responsable de mí misma.
- Dejarse llevar por el momento, pero de forma consciente. Actos genuinos.

Buscar nuevo objetivo de mi personaje. Es un juego (¿?).

- No voy a dejar de ser yo, no hay que renunciar a mí. No hay que juzgar a mi personaje.

Saber quién soy yo

Saber cómo entrar y salir de la ficción.

Troyo está loco, hace cosas raras. ¿Con qué clase de gente me estoy juntando? \*Panic\*.

Que no se den cuenta de la técnica que se practicó.

Si se habla de cosas que no se conocen, estará vacío.

08 – 04 – 24

Reunión familiar.

Llegué y el ambiente, primero, estuvo tranquilo, luego llegaron mis sobrinos y otros niños a lo que, de repente, se puso un poco pesado debido a los constantes regaños que se les dieron y las caídas que tuvieron. Yo personalmente llegué feliz, tranquila, todo en orden. Escuché la retroalimentación que

me mandaron sobre la escena. Los familiares de unos primos comenzaron a preguntar qué hacía, qué grabé, a qué me dedicaba, etc. El tema se hizo más extenso que comencé a explicar lo que hice en ese curso, mi experiencia, el cómo fue el método, etc.

Creo que hoy se trató mucho sobre mí.

Después llegó más gente, todos en sus grupitos/mesas. Me puse a cuidar a mis sobrinos más pequeños y al más grande lo puse a estudiar matemáticas. Realmente sólo fue eso. No hice mucho.

Personaje inspirado en L.D.

Alguien solitaria, no le teme a la soledad, pero está sola debido a que sus traumas la mantienen lo suficientemente concentrada en sí misma y su burbuja. Es amable y extrovertida, aun así, se encariña rápido con la gente, pero su más grande miedo es que no luchan por ella con la misma intensidad que ella lo hace. Está ahí porque es muy rebelde, atrevida, ama el riesgo y las cosas fuera de lo común. Algo burlona, lo hace para molestar, pero no en mal plan. Ya no se me ocurre nada, a pesar de ser un personaje robado de una serie. Equis de (XD).

09 – 04 – 24

Alguien chiflada en cierto punto. En confianza es una, con gente nueva es otra. Aun así, no suele hablar mucho. Salen frases cortas de sus labios, pero muy concisas.

¿Objetivo?

18 – 04 – 24

Sin ánimo de ofender y con mucho respeto, ya que el maestro es alguien que aprecio mucho; como psicóloga no apruebo el método que estamos llevando en el taller. Es muy fuerte y básicamente te expones con el otro; la gente es mala y más cuando sabe tus debilidades. Quizá estoy exagerando, pero dejas tu vida en la mano del otro para que, cuando quiera, te haga mierda. Para que lo use en tu contra si lo desea. Aun así, en cierto punto lo estoy disfrutando y respeto la técnica de cada quién. Si después de la obra, el taller continúa o se hace algo más, yo encantada de participar.

Siempre me la paso bien raro aquí, pero de alguna manera no me voy, Equis de.

Hoy me recibieron de una manera muy extraña, que hasta ahorita no sé si fue broma o lo encubrieron, porque me asusté.

23 – 04 – 24

Ya no me siento cómoda en ningún lugar, no sé qué está pasando conmigo, me estresa, no entiendo nada, solo quiero dejar de sentirme así.

No sé qué hicieron conmigo, qué o quién me hizo sentirme así de la nada.

1. Conocimiento profundo de la realidad.
2. Transmutación mediante experiencia.
3. Conciencia total y extraegoica.
4. Experiencia no dual que integra al uno de la obra, los pares de opuestos que generan el conflicto y la pluralidad de los personajes – actores.
5. Opuestos unidos por relaciones, muchas veces complementarios necesarios para que desarrollen la obra, sin opuestos no hay movimiento.
6. Lo expuesto en la obra es Real, una experiencia originaria.

7. Unión plena de cuerpo, energía y consciencia durante el desarrollo, también del conjunto que interviene y de los espectadores.
8. Búsqueda de lo transracional para superar las limitaciones de la razón mediante la intuición afinada con el Nous.
9. El ego y los recuerdos no son el yo más originario

¿Cuál creo que ha sido mi cambio en este proceso, a lo largo del curso?

La verdad.

29 – 04 – 24

Con todo respeto, este señor anda cambiando TODO a último momento. Mañana presentamos la función.

Esta chido, pero ya basta, por favor. :(

FIN DEL DIARIO

### **Reflexión de Sara**

En la segunda entrevista, tras culminar el proceso, el objetivo de Sara cambió a tener una visión más terapéutica del teatro, permitiéndose ser en escena una persona distinta, permitiendo que las cosas no te afecten al no ser tú sino un personaje que debe disfrutarse. Disfrutó que la gente la viera, sigue analizando cosas en común con su personaje para poder vincularse con ella y darle su historia y personalidad, construir cada parte del personaje para que tenga vida, pero en este proceso, fue Sara mostrándose más vulnerable, para ello, el proceso fue más caótico al tener que trabajar más con ella

misma, como personaje y persona, verse a un espejo en el personaje de ella misma, pero le costó mucho trabajo, siente que no lo logró en el momento de presentar la obra, trató de proteger su vulnerabilidad, evadiendo la realidad de ser ella mostrándose.

Para conectar con sus compañeros, necesitó establecer puntos en común y características conjuntas que permitieran lograr esa empatía y química entre todos. Le costó estar completamente atenta a lo que sucedía al no permitirse entrar en la convención de la improvisación, del desconocimiento sobre lo que sucedería, así que puso su atención solo en su proceso o en el de sus compañeros, pero no en el todo completo; sin embargo, pudo conectar con libertad en escena, dejó todo lo malo atrás y disfrutó el haber sido valiente para exponerse.

Se quedó con una sensación final linda pero un trauma ante un proceso caótico afirma haber llegado a lo que quería llegar. Logra identificar cuando es ella y cuando es un personaje notando cuando no hace las cosas impulsivamente, para ella un personaje tiene que hacer lo que le dicen que haga, siendo más sencillo para ella, y cuando tiene dudas y empieza a sobre pensar es cuando se da cuenta de que es ella ganándole al personaje. Pero sabe reconocer que ella se divierte mientras su personaje actúa, reconoce en el teatro una capacidad de reflexionar y generar introspección que no le brinda el teatro, además de sentir la posibilidad de estar completamente bien haciendo las cosas como ella quiere que salgan. El teatro le dio la experiencia sagrada de vencer muchos miedos y la posibilidad de transformarse en otra persona.

En el teatro del Nous, se dio cuenta de que a la gente le gustó mucho por poder ver personas reales actuándose a sí mismos, abriéndose hacia sí mismos y los demás, dando la posibilidad de tener empatía y conectar con esos seres humanos que se desenmascaraban, a diferencia del teatro común donde van a divertirse. Para ello cree que sirve el teatro convencional, para entretener, pero el teatro del Nous que pudo experimentar fue más terapéutico, pudo sacar cosas que en terapia o con su terapeuta

no. Le costó especialmente al considerarse una persona que se le dificulta vulnerarse ante las personas, y teniendo un público amplio de desconocidos observándola, logró ese objetivo de conocerse a sí misma, sacar cosas que no sabía que tenía y enfrentarlas, enfrentar lo que le duele.


Para que ese objetivo se cumpla tiene que dejarse llevar, dejar de poner barreras y liberarse para que el espectador pudiera reflejarse de manera más pura. Pudo experimentar libertad, cosa que nunca había logrado sentir en ningún momento de su vida. Pudo sentir un antes y un después, aunque no logra identificar qué fue. Es una persona a quién se le dificulta abrirse y también ante sus compañeros de proceso y que tenía que empujarse a tumbar las barreras que había puesto, que la frenaban para que las cosas salieran bien. Pero es algo que volvería a hacer al estar más consciente de lo que está sucediendo; fue un proceso extraño pero lindo. Aquí, a diferencia del otro teatro que había venido haciendo, fue estar más consciente, hacer consciente lo inconsciente, ser más real y genuino.

Siete meses después de su participación, nos compartió lo siguiente: No mentiré que los últimos días en los que me vi envuelta en este viaje o aventura fueron algo estresantes puesto que no me gustaba revivir una y otra vez mis problemas; problemas que a comparación de los de mis compañeros no eran nada, por eso muchas veces no sabía que decir. Sin embargo, ahora estoy completamente consciente de no minimizar más mis problemas ya que mientras para mí sean importantes es lo correcto.

Me ha servido para conocerme mejor en muchos aspectos y saber valorarme a mí misma. También en el aspecto teatral, ya no tengo tanto pánico escénico y mis habilidades sociales por alguna razón mejoraron.

Fue un cambio en mi vida y ahora veo que, para bien, mucho aprendizaje, crecimiento personal y ganas de arriesgarme. Gracias a esto ya no le tengo miedo a lo desconocido y entendí que las cosas pasan

como tienen que pasar, son completamente perfectas así. Agradezco mucho haber sido parte de esta

experiencia 

Y sobre todo al maestro que confió en nosotros en todo momento y supo cómo guiarnos.

## La obra

Al finalizar, se presentó una obra en dos espacios distintos, la obra correspondería a la misma idea de actuarse a sí mismos como personajes del mundo, aprovechando el desdoblamiento actoral para reconocerse a sí mismos en sus procesos emocionales con la distancia requerida de la actualidad.

La obra se llevó a cabo en primera instancia el Foro Amapola de la ciudad de Saltillo, Coahuila, México el 30 de abril del 2024 a las 19:10 aproximadamente, con una audiencia aproximada de 35 personas. Un foro independiente que solía ser un antro, pero fue rentado para espectáculos teatrales, performáticos, de lucha libre o de música. Este espacio presentó la obra del Nous como uno de sus últimos eventos antes de cerrar como espacio cultural para volver a ser un antro.

El público se consiguió a través de una publicación en redes sociales invitando a participar a quien quisiera ser parte de la investigación, también, los actores, invitaron, algunos, a personas de confianza para que fueran testigos de su representación.

La obra inició a tiempo, se formó un cuadrado alrededor del área de las sillas que serviría de escenario para borrar la distancia entre el foro y los espectadores. Los actores tomaron un asiento entre las sillas que enmarcaban el espacio escénico, tras la tercera llamada, la música comenzó, se invitó a Boskú a interpretar una música pre estructurada que definió siendo testigo de un ensayo y a partir del ensayo técnico grabado en foro amapola para acercarse a los tiempos y ritmos, más allá de la estructura, el músico terminó de construir las canciones conforme la obra iba sucediendo.

Una vez comenzada la música los actores pasaron uno a uno al centro narrando sus propias vidas, todo los textos improvisados según lo que querían contar en su momento, cada uno iba entrando para sumarse al actor anterior, intentando llegar a un ruido ininteligible que iba en aumento de volumen hasta que el último actor que entró cortó el volumen; tras el silencio pasaron al centro actuando que tomaban un brebaje preparado con enteógenos (que en realidad era agua purificada) y que, al tomarlo adquirirían

la personalidad de un personaje que inventaron y que representaba su opuesto o lo que más quisieran ser. Este personaje que se destaparía tras la ingesta del líquido les movería hacia un objetivo secreto; naturalmente, el que cada uno tuviera un objetivo secreto particular, les llevaría a estar en conflicto, ese conflicto lo debían de magnificar hasta un punto climático tras el cual solo podían solucionar con una danza.

La danza consistió en pasar por los cuatro elementos representados en el escenario y con los cuatro ritmos de esos elementos, tierra para una danza pesada y firme, asentada en altura baja, aire para movimientos ligeros y altos, agua para altura media y movimientos más fluidos explorando el horizonte y fuego para la cumbre de movimiento que involucrara un ritmo muy ágil y cambios entre las alturas. En esta danza debían de interiorizar y volver a conectar con el presente y sus cuerpos.

Tras la danza, pasaron a la inmovilidad, donde cada uno a su ritmo se presentó de nuevo desde la vulnerabilidad, esta vez entre todos se escucharon completamente; esta vulnerabilidad tenía la indicación de corresponder a la necesidad emocional del momento, a sacar lo que sentían necesario ese día para alcanzar un sentido más profundo de verdad haciendo que lo dicho fuera algo completamente nuevo sin texto previo.

En este momento de vulnerabilidad es donde se aplicó la autopercepción a través de la aplicación del nous, es decir, se auto observarían conforme fueran hablando, provocando que la historia contada fuera vista con cierta distancia, todos abrieron una parte de ellos mismos hacia heridas profundas, hacia el desenmascaramiento de personalidades o hechos que ocultaban.

Tras el emotivo momento, pasaban uno a uno a sentarse entre los asistentes para romper con la ficción y comenzar a expresar cualquier cosa que les naciera que se hayan dado cuenta de su proceso en la obra, cualquier revelación, reflexión, caída en cuenta que hubieran tenido.

Aquí el video de la obra: [\(123\) Teatro del Nous, presentación 30 de abril - YouTube.](#)

## Opiniones del público

Tras la obra, el proceso final fue la apertura del micrófono a los espectadores quienes, con sus sentires, ser harían parte del proceso de autoobservación y de apertura hacia la verdad, no se les habló del concepto de la obra ni sobre algún término utilizado en la parte teórica de la tesis, sólo se les pidió que estuvieran atentos y conscientes a las sensaciones que tuvieran durante la presentación y que, si quisieran, sería lo que pudieran compartir al final. Estas fueron sus participaciones que fueron grabadas con un celular respetando su anonimato y que han sido transcritas lo más fielmente posible:

**Opinión 1:** yo creo que... eh... la sinceridad incomoda, ehh... y... al menos hablando por mí, ver a personas que no conozco y a... pues... ser tan sinceras y... verlos, se podría decir... en crudo, es muy incómodo, es muy incómodo y, la verdad, fue... muy... ansioso, para mí fue muy ansioso, la verdad, me puse muy nerviosa, escuchar... escucharlos, y... escucharlos cómo se sentían realmente, cómo se la están pasando, realmente, cómo fue su proceso, eh... cosas que yo ni siquiera conocía, cosas... porque, creo que... nadie conoce el proceso que vivieron, fue muy incómodo, fue muy... pues sí, o sea, solamente, lo único que pasaba por mi cabeza, es que... fue muy sincero, y nunca me había puesto a pensar que... la sinceridad incomoda, y creo que... son muy valientes, creo que fue muy valiente de parte de todos, mostrarte tal cuál son, y... pues, realmente si te deja, bueno, al menos a mí me deja pensando muchas cosas, me deja pensando si yo, realmente, estoy siendo sincera, y es algo muy... muy fuerte, muy incómodo.

**Opinión 2:** eh... bueno, para mí, fueron muchas sensaciones, y me hizo sentir muy vulnerable en... como, todo el desarrollo, al principio fue confuso porque... trataba de entender lo que hablaban las conversaciones entre los... todos los que estaban adentro y, como que, me iba mucho en entender, y

luego como... en la empatía, al principio me quedé mucho con la empatía y cómo lo empezaron a desarrollar, y... y durante, todo el momento, también por lo... por lo sonoro me... me... me llevó mucho, como a la reflexión, y las pausas, que era como... de cierta forma, meditación, también era mucho como... reflexionar desde lo interno lo que había pasado, y en esa situación... y fue, como que muy importante lo que mencionabas al principio, que dejáramos, como que, volar lo que... nos estuviéramos sintiendo en ese momento, entonces, cuando pasaba cualquier cosa yo lo trataba de meditar y reflexionar sobre eso, y también reconocer que son muy valientes, porque... como lo mencionó, no recuerdo quién, pero alguien lo mencionó, es realmente de valientes el abrirse a desconocidos y... y creo a mí me... me impactó mucho y me dejó muy vulnerable el reflexionar muchas cosas de mi vida, y... nada más decirle a mi primo que no fue su culpa y que lo amo mucho.

**Opinión 3:** creo que, lo más difícil de todo esto, es intentar... bueno, tanto para las personas que expusieron, o sea, es ponerte vulnerable, es mostrar esas facetas que... muy rara vez, como persona, uno logra sacar, muy... también mostrarse... como muchos se dicen... débiles, ante otros, aunque creo que, genuinamente, los sentimientos no es algo de lo que se debería de juzgar, también más que nada, a mí se me hizo fuerte, entre comillas, intentar no sentirme reflejada en muchas de las situaciones que contaron, pues, entre todas las personas, este... la verdad sí fue un poco confuso al principio, porque... llegué y de la nada se pusieron a gritar, no supe qué pasaba, entonces... este, creo que fue como... pues sí, como la mayoría, fue un mar de sensaciones, este... y... yo creo que, pues, verdaderamente sí fue muy valiente el querer mostrarse así, porque no todos tienen la capacidad... más que la capacidad, es... esa sensación de poderse mostrar con esas emociones que no cuentas, que no expresas y no... no enseñas, porque no es fácil, y... es muy complicado, y... que lo sueltes de la nada, más que nada, con desconocidos sí puede ser muy difícil, y la verdad, es que sí me enorgullece saber que, al menos muchos, están dando ese paso de contar lo que se guardan en su corazón, aunque ya hayan pasado muchos años, sería todo.

**Opinión 4:** Pues, a mí, me emociona mucho ver esto, al principio, estaba como que... me reía mucho y todo porque no sabía qué esperar, pero también siento que... es parte muy importante del juego con el público, aquí... eh... los participantes también empezaron como público, acabaron como público, rompieron toda esta línea y... se me hace un punto bien importante, porque es también... recordar que, o sea... esta persona que se paró, pudo haber sido cualquiera de nosotros y... justo eso, como que, ver qué pasa, no solamente con los actores sino, ya romper esta... esta superficialidad con la que nos llevamos día a día con las personas con las que convivimos... también pasé por un mar de emociones, hubo un punto en el que... pues reprimí las lágrimas, pero también... ahorita, cuando acabó la obra, y quedó este silencio, como que, esta reflexión y esta sensación de querer más, o sea, querer más de esta... autenticidad, porque también, o sea, nos hace sentir como... como que no somos los únicos, ¿no?, yo creo que me identifiqué muy bien con... con todas las personas que hablaron y me emociona mucho que sean capaces de lograr eso, por eso quiero felicitarlos, este... no los conozco, pero siento que ahora, de alguna forma, sí, y también me voy a acordar de esto, entonces ya le damos un significado más grande, ¿no?.

**Opinión 5:** Pues, yo creo que... fue algo muy intrigante, algo muy nuevo y... desconocido para mí, pero muy interesante, porque si se ponen a pensar, éramos cualquiera de nosotros, solamente que... la voz de nuestra mente estaba en voz en alto, porque... eh... esa manera en la que hablaban si pausas, sin barreras, sin límites, es nuestra voz mental con nosotros mismos, en alguna ocasión de nuestras vidas, cuando hemos pasado algún... duelo, algún enojo, algún accidente, nuestra mente evoluciona y empieza a dar, y a dar, y a dar y no para y no razona... en el momento, pero... cuando tomamos un respiro y pausamos y hablamos ya con esta voz en alto, siento que... las palabras salen de forma diferente, entonces... fue algo muy padre... que abrieran, digamos, su voz mental en público y delante de las demás personas, porque eso demuestra que, eh... pues, todos tenemos esa voz, y yo me identifiqué, por ejemplo, con el chico que estaba enojado, ¿no? que decía: "Las veces que quisiste humillarme, me hiciste más

fuerte”, y es como de que... yo por dentro estaba diciendo: “yo soy esa, yo... yo... yo opino lo mismo”, entonces, es algo muy padre, muy interesante y... los felicito, creo que... bueno al menos yo entendí esa parte de, como, querer conectar y querer reflejar esta forma y pues, es algo nuevo, pero... muy chido, gracias.

**Opinión 6:** Bueno, yo quiero decir, que al principio me causó mucho estrés el momento en el que, escuchábamos todas las voces al mismo tiempo, y creo que, es un reflejo, también de todas esas voces que escuchamos cuando andamos, tal vez, en la calle, o en la escuela, o en el trabajo, sin escucharnos, solo escuchamos esas voces alrededor y... y... las oímos pero no las escuchamos, entonces, eh... eso fue algo que me estresó, otra cosa que me estresó mucho, es como, darme cuenta de que no... no estaban siguiendo un... un texto, y luego me sorprendió escuchar esa... esa... ehm... esa emoción interna de cada uno, eso fue lo que me sorprendió, y ya empecé, así como, a agarrar la onda de que realmente nos estaban mostrando su... su guion, eh... somos humanos viendo a otros humanos, y entonces nos espejamos mucho, y... y sí, se sentía el... como que el... el ambiente y la emoción y el estrés de verlos sufriendo ahí enfrente, luego me imaginé que todo esto fue un ritual de iniciación... al teatro, no sé qué tanto tiempo tengan ustedes, este... haciendo esto, pero yo creo que nunca se termina y esto fue, como, una iniciación y, a lo mejor, luego van a pasar a otro proceso y a otro proceso, pero es un proceso, creo que, muy enriquecedor para quien... quien se anima a hacerlo, quien está ahí al frente tiene mucho... mucho valor porque se enfrenta a uno mismo y se está conociendo uno mismo y, a veces, eso da mucho miedo, muchas felicidades.

**Opinión 7:** Justamente, para mí fue como una película de terror, (risas) en realidad, lo tomé así y me puse en la postura de un espectador, en que, pasan cosas en las películas de terror y yo decido los

elementos que intervienen conmigo, entonces, también me uno al comentario de que fue un ritual, al principio... pues sí entendía que todo estaba en el plano de la ficción, pero conforme fueron tocaron temas muy sensibles, de cada uno, como que, esas cosas que estaban en la ficción pasan a ser cosas reales, y... creo que... lo que más me pudo a mí fue todo lo que conlleva el proceso artístico, en cuánto uno incursiona en el arte, se da cuenta que no basta nada más con ser bueno, sino con ser de los mejores para hacer algo con el arte y eso no es cosa sencilla y creo que... el mensaje que más me dio esto es que todos fallamos en la tarea en la que se supone que somos buenos, y me encantó... no sé qué tan real sea, en lo que están... en lo que hicieron los actores, las actrices, pero al final de cuentas me quedo con esto, de que... es... o sea, es un reto para cualquier artista continuar adelante y muchas gracias, también.

**Opinión 8:** Eh... pues al principio me dio mucha desesperación, ¿no? el escuchar todas las voces, es muy similar de lo que vivo día a día en mi trabajo, ¿no?, de repente se escucha mucho ruido y yo quería gritar “ya cállense” (risas) la verdad, esa emoción me generó, eh... conforme fue transcurriendo, la misma emoción que me causó, que le causó a algunos que platicaron, el hecho de... de... no saber si ya... si era un guion o era, simplemente estaban improvisando, al final me di cuenta que estaban expresando su... sus emociones, su sentir, sus vivencias, y esto me... me lleva a, simplemente, saber que a pesar de que... volteamos a vernos todos, como al final, que fue un poco incómodo, de: “y ahora, ¿qué hago?”, este... saber que tenemos mucho en común, ¿no? que de repente nos identificamos con lo que dijo cada uno de ellos en cierto momento, ella decía que con uno, la verdad, yo me identifiqué con todos en cierto momento, yo creo que tengo muchas personalidades o no sé, pero, este... sí hay mucha... empatía, ¿no? con los personajes, yo creo que cada uno de ustedes tocó ciertos puntos importantes de... de sus emociones, muchas gracias y muchas felicidades.

**Opinión 9:** Bueno, a mí, al principio se me hizo un teatro muy absurdo, tipo de... de Ionesco con la cantante calva y hubo un momento en el cuál era una cascada de cagada todo lo que estaban diciendo, no sé si alguno de ustedes se sintieron en los grupos de WhatsApp en cuál ya quieres salirte de tantas notificaciones y eso, a pesar de... la diferencia de época, pues fue muy actual en este momento, me gustó esos elementos de Shechner muy ritualescos, la manera en que se simbolizan los cuatro elementos, tierra, agua, fuego, aire, la manera en la cual se fueron conectando, de manera eh... de sensación, fue una sensación muy libertadora en el momento en que se quitaron las máscaras, y empezaron a desnudarse cada uno de ustedes, yo comparto la opinión, así como, con la... con la compañera, en el sentido de que, no sabías en qué momento, yo personalmente, qué era ficción, qué era actuación, qué realmente era lo que estaban mostrando, cuál era el grado de sinceridad, realmente el que estaban logrando, y, personalmente, Oscar, y queda grabado, yo sentí un sentimiento, incluso, de coraje hacia ti (risas) por lo siguiente... por lo siguiente, yo soy de la idea, yo también hago este tipo de situaciones, yo soy de la idea de cuando uno hace una obra de teatro y terminas tú tu función, chicos, uno queda con un brillo en los ojos, y yo no vi ningún brillo en los ojos en ninguno de ustedes, es bien cabrón trabajar con personajes que no son tuyos, y al final de... trabajar con personajes que no son tú, siempre se recomienda matar al personaje, pero cómo matar a un personaje si lo que presentaste aquí, fuiste tú, personalmente, yo les recomiendo que hagan un cierre, porque yo vi, realmente, incluso cómo se van ustedes muertos después de este sacrificio, no se me hace, incluso, justo si de repente se quedan con todo un... desmadre en su vida, porque también es justo que, una vez que se te mostró que tienes un desmadre y más, pero oye, pues mínimo dime cómo volver a recoger mis piececitas, y también un sentimiento de, incluso, coraje hacia ti como director (risas).

**Opinión 10:** Bueno, pues, yo creo que... pasaron muchas cosas por mi mente, de igual, este... intentar ver que... que eran personajes, o... intentar ver qué tanto eran ellos, o... qué tanto eran ellos

volcados en el personaje, o, al contrario, y... lo que me quedó todavía es como, con este sentimiento de angustia, igual este... sí te quedas, así como que: “ay, que... ¿qué pasa?, ¿no?” todo eso, porque, claro cuando uno es... artista o pretende serlo o está en el juego, pues, eh... el sentirte expuesto, el sentir todo eso que ellos mismos dicen, ¿no?, de que: “tantas horas estoy trabajando para estos minutos y ustedes no me dicen nada”, ¿no?, es como... también eh... me gustó mucho este juego en el que éramos espectadores y participantes, y a la vez era como... cuando nos hablaban, era como que... nos miran o no nos miran, pero realmente no nos están viendo, ¿no? realmente nos hablan, pero no nos están hablando y era como... ¿podemos hablar, o no?, ¿podemos participar, o no?, entonces... me gustó eso, y... también les quería compartir algo que escribí, que dice:

Esto que recorre

Es una llamarada

Un ave sin alas

Incendiada

rasga los cielos

Son

Manos negras aplaudiendo.

También me dejó mucho entusiasmo, este... también me gusta mucho esa frase que dijeron de que... que esta fue una iniciación al teatro y creo que también fue una iniciación hacia los espectadores, ¿no? a esta obra... a ser parte de ella, aunque no fuimos parte de ella, y... y también como una chispa que... que prendió en mí, como... querer experimentar eso, querer volcarte y jugar con todo esto.

**Opinión 11:** En privado: Mira, al principio, obviamente seguí la indicación que nos... diste, de observación pura, como, obviamente, como... este... dice, este... Jacobo de que: “sé totalmente observador, para que puedas, realmente, conocer todo lo que estás experimentando” entonces, durante ciertas etapas vas identificando, eh... obviamente, lo que dijo al final, al cierre, uno de los actores que fue lo del proceso de entropía que hay siempre en tu vida, como debes abrazar ese caos que hay tanto mental, físico, emocional, la otra actriz, esta Verónica habla del proceso de libertad creativa que cuesta demasiado en todos los niveles, mental, físico, económico, emocional, que te frustras, que tienes problemas, también, dentro de todo este performance, que se... presentó... ah... tocas muchas leyes, ley de entropía, ley de... el espejo, la ley del karma, la ley de... este... asimilación o de compensación, que si tú haces algo, obviamente tu debes de tener una recompensa, no necesariamente en este tiempo, pero solamente en esta dimensión tenemos, este la configuración del tiempo, también se vio... obviamente lo de los elementos y el proceso del ritual, fue muy... claro, ¿verdad?, qué es... antes de que se me vayan las ideas, mmm... ¿qué más vi, así interesante que... que coincidimos totalmente?, obviamente, cuando... ah... la falta de herramientas... para poder, este... tener control y dominio sobre tu mente, o sea, la sociedad, es de la... el 99 (%) te puedo decir, tienen falta de conocimientos tanto a nivel esotérico como exotérico para poder... conducir... saber, canalizar, orientar, clasificar, y... poder ejecutar o aplicar, ciertas, este... prácticas como es la meditación, la concentración, la introspección, eh... obviamente también procesos artísticos, que, como lo que hiciste aquí que es el arte, por ejemplo yo lo veo desde mi perspectiva, que es la cocina, yo lo expreso por medio de alimentos, ¿por qué?, porque quiero compartir cómo me siento, con los demás, eh... brindarles ese... esa parte de bienestar que yo ya tuve, y decirles: “mira, así es lo que.. así me gusta comer, así me gusta que te sientas, como en casa” es cuánto.

Las siguientes opiniones fueron dadas en privado tras el cierre de la participación abierta, personas se acercaron para dar su opinión directamente.

**Opinión 12 (en privado):** bueno mira, yo me identifiqué desde un inicio por la etapa en la que es, como, todo lo del caos, porque yo tengo, como, un año en todo este proceso, igual caes en un estado muy... perdido, no sé si llamarlo así, en donde no... no ves, como que, un... camino que puedas seguir, estás demasiado aturdido de muchas cosas, y entonces caes, te digo, en este, como, caos, luego llega, como este proceso de decir así como que: “a ver no, o sea, qué quiero yo, qué necesito yo” como dejar de estar fingiendo, dejar de... de estar teniendo, como, estas máscaras, sino realmente sacar el yo, eh... en todos lados, y entonces surge el tema de... poder experimentar lo del bufo, a mí me cambió la vida honestamente, pude, como romper y tumbar todas esas barreras y esas máscaras y pude empezar a... no sé, te puedo hablar que tengo cuatro meses... pudiendo ser yo sin todo esto, eh... sí, mmm... tocó muchas fibras para mí, eh... mmm... a nivel emocional, porque, a final de cuentas no sabemos, como, manejar mucho las emociones, creo que hace mucha falta esa parte, igual el tema del proceso de terapia ha sido, como que... muy... me ha acompañado también en este proceso, pero no... no puedo hacer un punto de comparación bufo y... y terapia, son completamente diferentes, puedo caer en lo esotérico como tú lo llamabas ahorita, creo que sí es importante, ehh... cuando tienes un objetivo que es, por ejemplo, el tema del cambio, el tema de querer estar bien, eh... poder hacerlo... guiado para que puedas entender muchas cosas y no, a lo mejor, caer solamente en algo muy recreativo, porque le da mucha más profundidad, entonces, al final la parte de la liberación, la parte de que: “esto soy yo, esto es lo que es real”, pues, igual, me identifiqué porque es, como que, es en lo que estoy, en donde ya no tienes que estar fingiendo con nadie, sino ya eres tú, eso es como... si a lo mejor... bueno, yo le voy más por estar en paz, a mí me gusta mucho, como que, la tranquilidad y la paz y trato de buscar mucho, como que, lo que me... me ayude en eso, el tema de la meditación, el tema del yoga, tener estas experiencias que, a lo mejor, ahorita que lo... que lo mencionaba él, el no... como que, la falta de información de los beneficios que puede traer para ti, pues sí, si hace falta, como que, darle más... más auge, pero... no sé, a mí me identificó demasiado por mí, o sea, sí me... me conecté con los actores, y cada uno, tenía algo que yo pasé y viví en ese momento y

ahorita es totalmente, como lo opuesto, entonces, muchas felicidades, la verdad, y gracias por darnos la oportunidad de poder estar y vivir algo así que hace mucha falta la verdad.

**Opinión 13 (en privado):** es, este... como... sí arte, pero a la vez, este... que llegue realmente, por ejemplo, a las personas, hace poco fuimos este... bueno yo el bufo lo hice ahora en mi cumpleaños 12 de abril, 33 años, precisamente para tenerlo todo en línea, por... ya sabes, el... nivel, la edad y todo, por ciertos maestros que hablabas, precisamente, y previo a eso fuimos a un... igual, un performance de un evento que se llamaba... la magia del pi, que precisamente fue el 31 de marzo, o el 13 de marzo, trece punto cero tres, entonces, ahí te explicaban cómo todo se relaciona, obviamente, con visual mapping, es lo que estábamos platicando de que se necesitan más espacios o más, como, eventos, performance, cosas, este... que activen la mente para poder crear, tener otro tipo de conciencia que no todo es, este... ah tomar, salir, enfiestarse y andar ahí, ¿sabes? Hay un mundo más allá.

**Opinión 14 (en privado):** bueno, este... primeramente felicidades, felicidades, este... yo creo que esto que hiciste es algo... te digo, te decía... yo lo relaciono mucho con... con algo de psicodrama, yo, en este caso, me dedico mucho a lo que es la... psicología, ¿no? entonces este... y de hecho estudié algunos cursos sobre... psicodrama, entonces, te decía, relacionado con lo que tú... mencionabas de irse perdiendo y todo eso, aquí yo creo que, más que nada, era... la idea, bueno, no la idea, sino lo relaciono de esta manera de desnudar el alma, de sacar todos tus sentimientos, todo lo que tú traes, a través del arte, a través del teatro, a través de... un personaje, ¿no? es hacer catarsis de... de una situación que tú viviste en determinado momento, ya sea en tu infancia, tu adolescencia o... tu... o lo estás viviendo en estos momentos, entonces, creo que es una manera muy, muy padre de manejarlo y de... de ver... este... cómo estos sentimientos reprimidos tenemos... desde... y... y nos llevan a través de la vida, ¿no? lo vamos

viendo, y si no lo sacamos, pues... muchas de las veces, por no sacar lo que traemos dentro, como, como personas, desde... te estoy diciendo, desde niños, entonces, repercute mucho en nuestra vida adulta, en nuestra manera de ser, en nuestra conducta, en nuestra... manera de expresar nuestros sentimientos, de ser con las demás personas, de tener que guardar... este... sí guardar sentimientos reprimidos, o... o algo que tú traes desde... desde tu infancia, ¿no? entonces, esta fue una manera muy padre, te digo, yo... en la cuestión personal yo lo viví, lo sentí, en este momento, digo... me regresó a... a muchas cosas que viví de mi infancia, ¿no? de carencias, de que te quedaste callado porque no dijiste, no hiciste cosas, no dijiste algunas cosas, ahorita, bueno, ya en una edad adulta, pues ya es muy diferente, ¿no?, ya lo ves diferente, además ya... a cierta edad, y, pues, ya viviste muchas cosas, y lo vas aceptando como tal y ya te vas... sanando, este, emocionalmente, ¿no? a través de... de... del... tiempo, ¿no?, entonces creo que... esto es muy... lo que hiciste, se me hizo muy extraordinario, muy padre, y este... sí lo... lo relacioné algo muy parecido a, lo que te decía del psicodrama, que es parte de... eh... es muy parecido en la manera de, como, trabajar con nuestros sentimientos con nuestro... yo interior, entonces, definitivamente te felicito y, gracias por la invitación.

### **Reflexiones sobre la audiencia**

La honestidad y la vulnerabilidad puede incomodar porque implica que el espectador tenga que empatizar emocionalmente con los actores, y, sobre todo, que el espectador se cuestione si ella es capaz de mostrarse vulnerable y sincera como lo vio representado en los actores. La necesidad de entender lo que se está presenciando fue también un motivo de conflicto con los espectadores, el tener que enfrentar la incomprensión, el estado de no mente y la autopercepción. El reflejarse como espectadores con lo sucedido en la escena fue un común denominador entre los espectadores, también la necesidad de vulnerarse fue un impulso común entre los asistentes.

El empuje hacia el contactar con las emociones como respuesta necesaria ante la presentación teatral fue un punto repetido en las opiniones, llevando a algunos al llanto o a la necesidad de expresar sus emociones a través de un poema. Pero más que la emoción negativa, coincidió el deseo de experimentar más de esa conexión, de ese sentido de verdad.

La evolución de la percepción de la audiencia también es un punto para tomar en cuenta, pasaron emocionalmente por el proceso de deconstrucción que implicaba la obra, por ejemplo: nadie mencionó la danza, esto puede indicar que en ese momento no había pensamiento, sino emoción y presencia. Pasaron del enojo y el caos a la satisfacción final pasando por la duda de la definición hacia la ficción o realidad. Hubo dos espectadores que se quedaron conmovidos sin saber qué hacer con ese sentimiento de angustia final.

En lo privado, los comentarios fueron más intelectuales tratando de entender y definir lo sucedido, y también con la intención de expiar un poco de sus propias verdades, vulnerarse un poco como testigos y partícipes del evento.

### Segundo Experimento, Copenhague

En una segunda etapa, se partió de la experiencia del primer grupo para desarrollar un segundo proceso en la ciudad de Copenhague, este proceso duraría 6 semanas con una frecuencia de una vez por semana. Para la segunda prueba se toma la teoría teatral performática de Eugenio Barba sobre el cuerpo performático y la raíz de la energía actoral que encuentra en la posibilidad de la indeterminación. Pero se mantiene la pregunta de: “si soy un personaje, ¿quién me está actuando?”-

En esta segunda etapa participan 6 mujeres de diferentes nacionalidades y edades, desde los 21 hasta los 65 años, dos mexicanas, tres danesas y una húngara. La idea de las nacionalidades distintas es verificar si algún rasgo social cultural representa una variable en la experiencia obtenida, o si es que de verdad podemos hablar de una conciencia universalista a modo del universalismo teosofista (Blavatsky, H. P. 1995)

La segunda etapa se diseña a partir de la idea de la antropología teatral de Eugenio Barba. El espacio de indeterminación, que se comparte con el silencio esotérico. Si la verdad es una experiencia que rompe cualquier forma, al igual que el espacio en el que surge la posibilidad del actor, el vacío interno sería el espacio inicial para responder a la pregunta de quién nos actúa. Para la conclusión del proceso, pese a la participación variada, solo participó una persona, Nina, quien es ya una actriz con experiencia en la tradición italiana del performance, estuvo internada un tiempo en una escuela de performance en Italia y se dedica de vez en cuando a presentar proyectos performáticos; es docente de teatro en una escuela danesa y es madre de dos hijos. También participó María, una señora mexicana con más de 30 años viviendo en Dinamarca, parte del consejo consultivo de Cristiania y con una carrera artística amplia, tuvo su empresa de cerámica con la que ganó varios premios antes de mudarse al país nórdico, en España también organizó festivales internacionales de arte y cultura, albergando exposiciones importantes de escritura, pintura y performances. En Dinamarca, fue la encargada de los adornos florales del museo Karen

Blixen y le dedicaron un libro a su trabajo como florista, Divorciada con tres hijos ahora se dedica a cuidar un museo independiente de Cristiania la zona autónoma de autogobierno en Copenhague.

Otras chicas performers llegaron a participar en una o más clases, pero no continuaron sus procesos por diferentes motivos, como viajes, ubicación en ciudades lejanas, enfermedades de parientes.

Para el proceso a Nina y a María se les pidió llevar un diario de clase, pero María, ya jubilada, no quiso participar con el diario ni con la actuación, pero se mantuvo firme en la asistencia al curso cada fin de semana.

El proceso fue corto, cerca de un mes en el que se trató de llevar un curso continuo pero la naturaleza danesa de ser personas que agendan sus compromisos con meses de anticipación hizo difícil lograr una convocatoria mayor y constancia y asistencia de parte de quienes se acercaron.

Todo el proceso de las clases y el diario fue hecho en inglés. Los escritos, las entrevistas y los audios han sido transcritos al español por mí, en el enlace a los materiales originales pueden encontrarse las versiones sin traducción.

### **El diario de Nina**

Trabajo con Oscar:

¿Cómo es que no me permito ser?, o preguntando de otro modo, ¿Por qué es tan difícil solamente ser?, ¿Cuáles son los obstáculos?

Pareciera una pregunta fácil de responder, pero no la es, ¿Por qué uno no puede, simplemente, ser?, ¿Por qué es tan difícil?

## Presión

Es la primera palabra que viene a mí, todo tipo de presión en la vida, trabajo, sociedad, familia, presión interna y externa. Presión que, de cierta forma, escogí poner sobre mí misma. Expectativas, deseos, voluntades, etc. Ser buena, hacer el bien, satisfacer necesidades, no hacer lo suficiente, no ser suficiente, ruido mental en un sentido. Alimento mi sistema con estrés negativo que puede hacer más difícil el solo ser. Escucharme a mí misma y vivir la resonancia de tus actos e intentar ser sincero con ellos. Esta contaminación mental o sobrecarga hace más difícil percibir lo que está sucediendo. Creo, personalmente demandar consciencia de cómo eres y cómo actúas. Estar claro de qué y cómo te conduces a ti mismo. ¿Cómo actúo en mi vida diaria? Creo que uno tiene que hacer pequeñas decisiones cada día. Ser consciente del tiempo y el espacio y dejar ir la presión, a la sociedad y la estructura que creamos para nosotros mismos. Ser eficiente, el tiempo es dinero intentando sostener las vidas modernas y las necesidades que conllevan. Poca presión deja espacio para vivir.

Así, ser consciente sobre esta presión e intentar liberarte de ella. La contemplación es una gran herramienta para usar y poder, con ella, estar en el momento presente, escuchar lo que el momento tiene que decir; sentirte a ti misma en conexión con el exterior.

No puedes sacarte la presión, pero sí puedes estar consciente de que está ahí e intentar distanciarte de ella dejándola ir.

El interior y el exterior escuchando, siendo con ello y siendo dentro. El próximo paso.

17 de noviembre 2024

Nos encontramos Oscar, María y yo el sábado por la mañana, se suponía que habría más participantes pero el resto del grupo canceló por diferentes motivos.

Lo principal de la sesión de hoy fue la praxis y el cómo armaremos la presentación del próximo sábado. María también nos contó que no participaría en escena por vergüenza. Platicamos un poco sobre la práctica que hemos tenido con Oscar durante noviembre. Hablamos sobre consciencia y escucha, sobre ser capaz de escucharte a ti mismo y a los demás como ayuda para reflejarnos en los demás y contemplar que la práctica es una bella herramienta, ayuda a estar presente y tratar con cualquier tipo de presión en tu vida y de la sociedad. Aportamos diferentes introspecciones desde diferentes experiencias. Estar presente es saber escuchar, dentro y afuera, además de estar en el momento con una mente abierta sin juicios y experiencias; tener confianza y aceptación a ti misma y los demás.

Hablamos sobre cómo presentar nuestro trabajo. Me interesaba una práctica con la audiencia y María pensó que una práctica de Oscar y yo en escena tendría sentido para mostrar lo que hemos estado trabajando. No estoy segura sobre eso, es delicado mostrar un proceso como este porque es un proceso que no es performativo o basado en un resultado; además contamos con una limitante de tiempo. Por un lado, trabajar con la praxis durante muchas semanas y cada practicante la ha incorporado en palabra y en sus vidas. Sería distinto donde están ahora. Tenemos una hermosa experiencia y entendimiento sobre nuestra conciencia de la praxis. Es fácil malinterpretar una presentación con la presión de la audiencia para “ver algo” y “entender algo”.

Este trabajo me ha ayudado a tener una nueva forma de contemplación y a trabajar con la presión del trabajo y “solo ser”, sin tener esa presión de hacer algo; en cambio escuchar y responder con lo que está pasando en el justo momento del aquí y el ahora. Mis primeras dos sesiones fueron muy calladas, en el sentido de la conciencia trabajando en la escucha, el sentir mi cuerpo y el espacio a mi alrededor. No necesitaba actuar, solo reaccionar si había algo que me provocara. Esta fue mi interpretación del trabajo de Oscar al principio.

Las sesiones anteriores fueron distintas. Se introdujeron preguntas que invitaban a despertar un conflicto dentro de mí y Oscar me llevó a escuchar esos conflictos y expresarlas a través de diferentes sentimientos. Esta sesión me llevó a ser más expresiva, una forma de darle a estas emociones espacio para evitar que me bloquearan o crearan tensión,

Esta última sesión, decidimos que estaría yo en escena y Oscar guiaría con preguntas desde afuera, pero luego entró a escena conmigo; eso me confundió al sentir que, de pronto, tuviera un doble rol como observador/guía y, al mismo tiempo, un actor que también estaba enfrentando sus dificultades. Y eso me hizo cuestionar si ¿se pueden tener dos roles? El tener que estar en escena como actor, deberías tener la libertad de conducir tu propio trabajo y no guiar al mismo tiempo, dos perspectivas muy distintas, según yo. De todas formas, intenté escuchar el aquí y el ahora, pero la presión de María y de Oscar de llevarme a una cierta dirección. Oscar fue muy dedicado y fue lindo tenerlo en escena, pero los roles no estaban claros y eso me generó inseguridad.

María trajo alguna retroalimentación después sobre no entender mi dilema o problema y el trabajo de Oscar ahí tampoco fue claro. Me provocó, soy una actriz y quiero trabajar en mi presencia y estar verdaderamente como puedo ser, pero mis problemas privados, no puedo ver porqué tendrían algún interés para una audiencia. No es terapia para mí, entonces tendría que irme y hablar con un terapeuta profesional, sin embargo, lo que encuentro interesante es, el problema humano; el dolor, la pena, el amor, la confusión, los juegos de poder, etcétera.

No necesito llevar mi vida privada a una audiencia, puedo compartir emociones profundas, perspectivas y conflictos, entre otras cosas. Quiero conectar y ser un canal para espejear al ser humano y a la sociedad, intentado unirla, especialmente, a este tipo de praxis que se basa en la escucha y actuar orgánicamente se siente un poco forzado.

Reflexionando posteriormente sobre la praxis, y después de la presentación en Forsogstationen, el 23 de noviembre tuvimos la presentación. Oscar y yo tuvimos una pequeña charla sobre el uso de conflictos personales y problemas propios dentro del trabajo. De alguna forma terminamos, o yo entendí así, que incluso dentro de lo que usas en escena, te eliges a ti. Lo que sea que necesitas para estar contigo está bien. Entonces, en ese caso, está bien.

No sé por qué me molesté por ello, quizá inseguridad o miedo de que me fuera difícil manejar mis emociones ante el público; de todas formas, llegué a tener paz conmigo misma y entendí que yo era la que estaba creando una presión que no existía.

Fue un grupo pequeño de personas las que asistieron a la presentación, nos sentamos en un círculo, presentándonos a nosotros mismos y Oscar habló sobre cómo quería presentar este trabajo. Nos llevó a una meditación común, guiándonos a través del cuerpo, sintiéndonos a nosotros mismos y en algún punto cuando Oscar terminara, yo iniciaría a partir de una pregunta que él haría.

- Reflexiones desde dentro de la praxis.

Intenté solo estar conmigo misma, no acelerando o queriendo ir en alguna dirección específica, improvisando a partir de las resonancias de la pregunta, palabras y sentimientos. Escuchando en pocas palabras, estando con ello y contactando esos sentimientos y palabras que pudieran surgir sin juzgarlas, solo estando con ellas. Fue una experiencia muy positiva al final y sentí que alcancé otro nivel de verdad y presencia. El diálogo posterior con la audiencia fue muy interesante. Un hermoso compartir, Gracias Oscar.

## La Obra

Todo sucedió en el Forsogstationen, en el cuarto más grande. Un espacio de paredes en blanco con una duela en negro al centro de la habitación.

Los asistentes, una doctora en Ciencias Sociales que investiga las manifestaciones culturales iraníes en Italia, ella de descendencia farsi acompañada por su esposo italiano; y María con su nieto, María quien no había querido participar como actriz pero que vivió todo el proceso desde adentro y el pequeño niño mexicano-danés de aproximadamente 7 años quien trataba de mantenerse quieto.

Nina inició la obra a partir de una meditación de conciencia sobre el cuerpo, de sentir el cuerpo y el silencio entre los pensamientos y, al finalizar, se abrió la pregunta de: ¿Cómo te sientes?

Esta pregunta detonaría sensaciones en Nina que iría explorando en movimiento y en palabra, la idea siempre fue ser plenamente consciente de esos impulsos e irlos siguiendo, dejándoles ser, dejando al cuerpo expresarse sin control, sin previa construcción, sin movimientos preparados ni ensayo. Lo que sea que ese día quisiera decir.

Tras una pausa, se lanzaron otras preguntas: ¿Qué estoy pensando?, ¿Qué quiero hacer? Si puedo ser mi propio testigo, entonces ¿Quién me está actuando?

Nina tardó algunos minutos en hacer algo hasta que comenzó a expresarse, un monólogo de movimientos, palabras, acciones concretas fue desenvolviéndose durante 10 minutos aproximadamente. Siguiendo el flujo de su cuerpo, de sus emociones, de su diálogo mental, los espectadores pudimos ser testigos de una vulnerabilidad más abstracta pero no menos real que las del primer experimento.

Aquí el enlace a la obra: [Performance dinamarca.mp4](#)

**Posterior al diario, después de la obra, ante el público Nina compartió lo siguiente:**

“Tuvimos una pequeña charla antes, sobre lo difícil que iba a ser para mí compartir esta práctica, es una nueva forma de obtener contemplación de ti misma y otro tipo de escucha y para mí siempre lo he hecho pero esta vez era en el nombre del arte, así que me sentí insegura, no por la práctica con ustedes porque en la meditación es la pregunta que se plantea tiene diferentes niveles y todos asumimos una resonancia universal y de alguna manera tuve un poco de crisis, el preguntarme dónde iba a estar en esta presentación y luego intenté simplemente escuchar, una escucha profunda, conectar conmigo misma y de alguna manera manifestar eso en alguna forma y yo... intenté decirme a mí misma que todo estaba bien, intenté resonar desde ese lugar sin tener que tener una presión de tener que hacer o mostrar algo específico hacia ustedes, entonces solo enfocarme en dónde estoy, junto con ustedes y entonces manifestar estas distintas experiencias y sensaciones, esta improvisación. Es enfocarme sin un punto de inicio que es a lo que estoy acostumbrada a tener como artista, un texto o una intención, pero aquí no había nada de eso, era solo una escucha, así que es una forma muy vulnerable de compartir, de alguna forma, tenía que manifestarlo como actriz y también como yo. Soy yo entonces cómo puedo compartir eso que soy, cómo intentar convertir esto en una plataforma para compartir lo que soy de la forma más honesta posible. Así eso fue lo que decidí intentar hacer tras la charla que tuvimos con Oscar, no es terapia, entonces ¿qué es?, ¿Qué debo intentar proyectar o con qué debo de estar? Y solo es escuchar, un diálogo conmigo misma y con todos”.

**Reflexión sobre Nina**

A diferencia de los jóvenes mexicanos, Nina es ya una adulta, con una cultura fría en la que no suelen abrirse fácilmente a explorar sus emociones, Contaba Nina que los suecos pueden pasar meses sin

compartir una palabra con sus vecinos, horas sin charlar con el compañero de asiento en el tren y, aún así, pudo explorarse frente a dos desconocidos durante la presentación.

Nina también llegó a un punto de resistencia contra el guía del taller, no quería abrirse demasiado, no quería exponerse y vulnerar su propia historia, no quería caer en el psicodrama ni en el morbo del exhibicionismo emocional, sin embargo, en el momento decidió abrirse a toda posibilidad y expuso algo de su vulnerabilidad, de sus emociones profundas, se su conflicto con las estructuras y la opresión que había estado viviendo.

La posibilidad de abrirse a cualquier cosa que sintiera le hizo cumplir con el propósito del Teatro del Nous, escucharse, sentirse, explorarse y descubrirse en el momento del performance como una experiencia sensible y transmitirlo por consecuencia a la audiencia, provocar en la otra persona un estatus de auto escucha y apertura completa superracional cumplió con el objetivo de la tesis, en otro país, en otra cultura, en otro contexto.

### **El proceso de María**

La otra participante, aunque se negó a actuar en la presentación quiso darme un comentario sobre el proceso vivido después de, en una de las clases, pedirme que yo actuara y demostrara de lo que estaba hablando, así me expuse actoralmente a abrir mis emociones y a partir de lo que estaba sintiendo dejarme llevar por escuchar lo que estaba tratando de ocultar en mi vida.

“La verdad fue muy motivador porque yo, en realidad, no sabía que iba a pasar, pero cuando te vi... te vi actuando pensé que era muy real, o sea, sentí tu dolor, sentí... tu verdad y... y además la... la razoné mucho con lo que yo misma estoy pasando, era tan real que yo no sabía si de verdad estabas tú llorando o no, pero... teatro o no fue una experiencia muy fuerte para mí, porque... verte con esa tristeza me provocó a mí... pues

mucha compasión, eh... lo relacioné con lo que pasa conmigo y, otra vez siento que... nos parecemos mucho. Estuve... estoy muy agradecida por... por la experiencia que tuve porque además supe que... 'ah bueno' entonces yo podría también porque yo traigo una historia que... que también se podría... comunicar... porque nos llevaría a un sentimiento que yo creo que mucha gente actualmente lo está viviendo, ¿no? si no es... el rechazo es... el dolor por... el dolor, cualquier tipo de dolor es fuerte porque eso hace que nos quedemos un poco abiertos, un poco vulnerables y eso hace que ese dolor hace que abrimos la puerta a cosas que van afectándonos en nuestra vida como... me encantó cuando dijiste ¿qué hago con el dolor? ¿Dónde lo pongo? ¿dónde pongo estos sentimientos? ¿por qué me atormentas dolor?' ¿no? hablaste al dolor de esa manera, fue muy... para mí fue una experiencia muy buena la cual te agradezco mucho y todo por una buena razón que estamos aquí haciendo esto".

### **Opiniones de la audiencia**

Opinión 1: Lo usual, La mente yendo hacia siete mil cosas distintas. Me encantó la meditación y muchas otras cosas, durante ella me vino a la mente el concepto filosófico de la conciencia. Es algo que me sucede a menudo en cualquier lado y cuando sea, no solo en las meditaciones, me detengo y me pongo a pensar en la conciencia, si es algo que no sucede en ningún tiempo ni espacio, y no pertenece a nadie y sin embargo todos los humanos lo compartimos; básicamente empiezo a reflexionar en lo que decía Hegel sobre la idea de generaciones y generaciones de conciencia compartida, eso siempre me pasa cuando medito. He llegado a esta pregunta de cómo trascender hacia esta conciencia, que trasciende a los seres humanos, quienes limitados por el tiempo y geográficamente necesitan espacio, pero esto va más allá y sucede individual y colectivamente, podemos seguirle la pista a una persona, su línea de vida y también a una sociedad. Todos los seres viajamos juntos para unirnos al gran espíritu, el espíritu en su esencia absoluta. Este espíritu, por supuesto, tiene ciertas nociones cristianas para Hegel, pero intentó

llevarlo más allá de estas ideas, así que, cuando medito busco liberarme de toda forma de prejuicios, algo que me parece casi imposible porque todos juzgamos, pero intento no hacerlo, intento pensar en lo que queda más allá de los juicios y eso sería simple conciencia, básicamente no queda más que conciencia pura que no le pertenece a nadie y no tiene género y no puede encontrarse geográfica y temporalmente en ningún lugar, así en ese estado de pura conciencia es donde encuentras una fuerza que te guía y que no te pertenece.

Ayer estuve en una reunión muy religiosa y escuché algo que me sorprendió, no sé porque ahora viene a mi mente, pero lo quiero compartir, estaba en una reunión religiosa de Musulmanes Shiias, y tenían un ataúd con algunos platos de aluminio, estos platos y este ataúd simbólico, con nombres de sus santos, habían hecho este ataúd para alguien, ellos tienen muchos santos, y me sorprendió que tenía un lugar para hombres y otro para mujeres, y una de ellas me explicó que el ataúd tenía el nombre de uno de las santas mujeres y pensé qué tan efectivo fue en sus vidas, ellos realmente creen que por ponerle el nombre a un ataúd se convierte inmediatamente en el ataúd de una mujer, y ellos se meten mucho en su papel y comienzan a representarla, no sé si eso es actuación pero, Creo que podría considerarse algo similar.

Opinión 2: Me gusta mucho la meditación y la obra fue muy buena, no había visto nada como esto, me gustó.

Opinión 3 (María a Nina): La primera vez que te veo sin expectativas y creo que fue muy bueno lo que hiciste porque, como ella dijo, eras tú y al mismo tiempo éramos todos, yo misma me he hecho esas preguntas y queda una sensación de solo... una vibración de estar vivos; nos diste inspiración así que te lo agradezco. Se trata de ser tan real como puedas y creo que fuiste muy buena en eso, no se tiene que hacer nada, solo actuar y transmitir el, simplemente, estar contigo; creo que es algo muy difícil el solamente escucharte y compartir lo que sea que estás sintiendo y expresar lo que sientes, lo hiciste muy bien.

### Análisis de resultados

La misma experiencia y el desenvolvimiento de los diálogos y respuestas en los diarios, me parece un resultado por sí solo, la riqueza de la evolución, quizás, hacia ningún lado, pero hacia sí mismos. La metodología usada para este proceso es una gran riqueza también, poder experimentar con las nociones más radicales del teatro, como el espacio vacío, el no teatro, la no acción, romper con la dramaturgia, envolvernos en el teatro pobre y acariciar el tan controvertido psicodrama para después darle la vuelta a una perspectiva, en teoría, no tan explorada.

Pasemos a la primera etapa, siete jóvenes de características distintas donde sólo una contaba con una amplia experiencia en los quehaceres escénicos, y los demás con alguna participación en circuitos amateurs excepto Susana, quien era completamente ajena a estas experiencias.

Susana, sin embargo, presenta características de una elevada autopercepción, una conciencia activa que la ha llevado a una propensión a adicciones y a una constante insatisfacción por compararse a los demás y buscar su aprobación. Pero intuye, de entrada, algo en la actuación, una especie de libertad que propone el escenario para no ser juzgada, al asumirse la convención de la ficción sumada a la libertad de no tener que elegir lo que hay que hacer sino, simplemente, seguir una puesta en escena.

También tuvo la oportunidad de experimentar una cierta noción de unidad con su alrededor, donde relajada, pudo fluir en la vida sin necesidad de sustancias ni ficción.

En su diario habla de cómo le duele sentir que vive en un mundo en donde todos compiten contra todos y donde ella también necesita sobresalir y jugar a mentir, al menos en un inicio esa era su idea de actuar. Afirma tenerle miedo a la gente, pues siente que la vida es una competencia donde todos juegan un juego de poder y ese juego le aterra.

Como alter ego propone una mujer sin miedo, sin vergüenza, inteligente, que sabe defenderse; desea ser astuta, brava, altiva, elegante y una gran abogada entusiasta, desea ser Krishnamurti, pero protegiéndose de no darle el gusto a las personas, de que le vaya mal, de que se equivoque. Por ello elige, para su personaje alter ego, ser feliz. Pero el remordimiento juega en su contra, la sensación de que siempre pudo haber sido todo mejor pues en el presente se siente fracasada, común y eso le duele; porque no sobresale lo suficiente como para ganar en el juego que tiene en su cabeza en el cual debe aprender a usar a la gente para no estar sola.

Su objetivo en la presentación: Sacrificar la vergüenza, cosa que, en opinión del observador, fue logrado con éxito pese a ella sentir que no pudo abrirse como quería y, una vez más, dejarse llevar por sus pensamientos antes que sus emociones. Tiempo después manifestó el haber dejado el consumo de drogas, no como consecuencia del taller, pero es claro que parte de ese proceso se vio escrito en este diario.

Con Beatriz se vio otra cosa, un diario menos centrado en la construcción de su personaje, pero un cierto enfoque a temas que le llamaron la atención, lo primero que destaca es: la búsqueda de la verdad, un proceso que comenzó a incomodarle, donde en los primeros ejercicios llegó a sentirse físicamente mal en la desesperación por no tener respuestas y sólo preguntas, donde el cerrarse a compartir le provocaba enojo consigo misma, por quedarse atrapada en su mente. Pero sólo había enojo, mucho enojo que, al final, pudo sacar en una llamada conmigo después.

Eso le permitió darse cuenta de lo difícil que le representa el poder experimentar sus emociones, que le gusta tener el control de lo que piensa, siente y actúa, y que, cuando no está conforme con ello, lo reprime, generándole enojo después. Ahí se dio cuenta de que, para ella, la verdad está más allá de lo que puede decir o controlar y que genera una reacción distinta a lo que busca o quiere. Se da cuenta también de cómo es muy mental en su momento de representarse en la danza y que el entregarse a la conciencia

puede generarle esta misma incomodidad, sin embargo, agradece el poder sentir cosas a las que no estaba acostumbrada. Para su personaje ficcionado eligió una maestra reconocida de danza que pese a ser admirada, tiene una personalidad bastante difícil, pero logra reconocer aspectos de ella misma, anhelos, sueños, carencias e intereses depositados en este personaje, permitiéndole reconocerse a ella misma y también en lo que ve en la otra persona. Si reconoces en otro lo que eres y no eres, entonces te reconoces a ti mismo. Y también logra reconocer quien ella quisiera ser desde las expectativas autoimpuestas. Así, al ver el tema de la liminalidad, se le abrió la posibilidad de soltar el control desde la danza y permitir a su cuerpo simplemente ser, fundiendo el pensamiento con el sentir para abrir paso a su naturaleza.

En otra charla se cuestionó la realidad y su objetividad y posteriormente, al hablar de iluminación reconoce darse cuenta de cómo puede reconocer emociones y sus causas por la experiencia sensible y que ésta le convierte en un mundo de experiencias y posibilidades y en una meditación, reconoció la paz y el amor que su difunta abuela le transmitía y reconoció en ella qué es lo que le impedía alcanzar esa dicha, además del miedo que le provocaba el enfrentarlo. Reconoce el ego como todo aquello que no le permite ser ella misma, y ve cómo, a veces, tiene que mostrar otra forma de ser para ser aceptada, pero también el anhelo implica cambios y deseos que renuevan las posibilidades del ego y que permiten el redescubrimiento, la mejora y el crecimiento. Si destruyes todo, te enfrentas a un vacío que puede llenarse de luz y movimiento, si el cuerpo se mueve y evoluciona y fluye por sí solo, es danza y si dejas que la danza hable por ti, dejas atrás el ego y, por fin, te permites vivir.

En el proceso de construcción de personaje, fue dándose cuenta de cómo reflejaba en su personaje el deseo que tiene de ser protagonista y exitosa, y cómo eso lo aprendió de su madre de quien quería desprenderse en su forma de ser, se abre para contar sus problemas de la infancia en su relación con su madre, su familia y en la escuela. Y en ello descubre y expone su parte más oscura y el cómo su mente, constantemente, está cambiando y de cómo utiliza al arte para escapar de una realidad a la cuál no ha sentido pertenecer desde que era niña.

En su proceso actoral se dio cuenta de cómo el dejar de controlar la escena le permite fluir mejor, de cómo enfocarse en lo que siente en ese momento, en lo que tiene que ofrecer, le permite llegar a una verdad escénica más fiel. Una verdad que va descubriendo en su diario, sobre su necesidad de ser escuchada, sobre el sentirse ignorada, sobre el sentirse perdida, llegó a un punto en el que nada en su vida tenía sentido ni lo que decía yo. Llegó a un punto en el que odió el proceso, odió sentirse incómoda, odió al tesista y a sus compañeros, odió el no sentirse pertenecer a quien era antes y el no saber quién es ahora. Entonces comienza por reconstruirse, por redefinirse, y por agradecer el proceso vivido.

Continuamos con Daniel, comienza su diario con un recuerdo, narrado entre la cultura pop y lo urbano, dos características que acompañan su personalidad, pero continúa con una reflexión sobre sí mismo en la que se describe como un joven bonachón que no tiene permiso para equivocarse, con un fuerte miedo al cambio y a vivir. Encuentra en el proceso teatral un complemento a su proceso terapéutico. Describe cómo siente que tuvo que madurar demasiado rápido sin poder relajarse, sin una figura paterna que cuidara su infancia y teniendo que llenar ese rol sin éxito; su padre murió a sus 9 años, descubrió sus tendencias al suicidio desde los 15 años y a los 16 ya no quería vivir.

Hay una parte de él que quiere ser mujer, y con ello construye a su personaje como mujer y con la que dialoga en gran parte de su diario.

Siente que no logra transmitir el amor que tiene para dar, por lo que define este esfuerzo como objetivo a trabajar en la actuación.

Esta mujer llamada Aitana toma protagonismo para construirse dentro de la mente de Daniel como propuesta para su personaje alter ego quien entra en diálogo con el propio participante para confrontarlo en sus decisiones y servir como espejo de su propio proceso y proyección reclamándole, por ejemplo, su indecisión, sus decisiones amorosas y sus decisiones creativas al momento de construirla. Evidencia su depresión, sus pensamientos suicidas que llegó a contar personalmente durante el taller

como parte de su conflicto actual. Dialoga para diferenciarse del personaje, basándola en él mismo de hace 4 años. Manifiesta que se siente presionado, ignorado, escondiendo quien realmente es a los demás para no ser juzgado. Elige la tinta azul para hablar de él mismo y la pluma negra para Aitana, reconoce una simbiosis entre ambos al momento de representarla, en la que el actor presta su cuerpo a los sentimientos del personaje, consciente de la construcción previa de una ficción en su mente para darle realidad en su cuerpo. Su problema, lo describe, es deliberadamente no prestar atención, pero en Aitana descubre que sus inseguridades y problemas, para ella, pueden ser valorados positivamente, pero mientras avanza en la construcción de Aitana, va profundizando y abriendo sus propias heridas para proyectarlas en ella; como su incapacidad para amarse a él mismo, o sus muchos sueños frustrados o el miedo a no progresar y sentirse un fraude, para el final del diario comienza a manifestar un fuerte miedo a no hacerlo bien, a no vulnerarse, a no vivir, a equivocarse; alimentado por un profundo deseo de vivir y sentir amor con la misma intensidad que su autodesprecio y autosabotaje.

De pronto aparece una exnovia en su diario, asomando una mujer que lo dejó, el abandono, como el que menciona de su madre. La necesidad de ser amado por una mujer, por Aitana, de quien se despide asumiendo la responsabilidad sobre él mismo, “a partir de aquí, sigo yo” cierra su diario.

Verónica comienza su diario con el monólogo del tenis, en el tenis ve la necesidad de conservar las apariencias, y su utilidad pasajera a expensas de la necesidad que los demás pongan en él. Aun así, marca su utilidad y el cómo destaca pese a las críticas por su apariencia única. Es su tenis y le ha llevado por grandes aventuras, pero la que más espera, es pisar un escenario. Su objetivo: permitirse ser vulnerable y expresar sus sentimientos sin miedo a lo que sucederá y así, poder disfrutar el viaje de su vida, en su personaje busca demostrar su fuerza y su necesidad de no imitar. Pese a no escribir mucho en su diario, fue la que mejor representó su papel en escena, su fuerza interior y su pasión fue notoria.

Con Ernesto, encontramos un caso en el que, una situación de vida compleja le hizo difícil abrirse a la posibilidad de estar equivocado, protegido bajo una actitud positiva autoimpuesta para sobrellevar condiciones de salud muy adversas, se autodefine como un ejemplo de superación personal y motivación de vida. Así empieza su diario, reflexionando sobre la trascendencia y expresando su voluntad de dejar huella y ser un ejemplo, su limitante: un defecto cardíaco que le condicionó su vida y lo hizo propenso al Bullying o a la sobreprotección. Inicia su diario contando su vida, lo que sufrió y cómo lo superó bajo la idea de “mente fuerte y cuerpo débil”, tratando de esconder sus debilidades para que no lo lastimaran, creciendo y madurando, ha decidido ser vulnerable para así ser fuerte.

Con su alter ego crea una personalidad sin empatía, manipuladora, que busca ser el centro de atención, egoísta y narcisista, pero Ernesto no encuentra en su personaje posibilidad de reflejo, cree que es alguien ajeno al que debe lograr comprender para poder identificar lo que ese personaje debe cambiar. Ernesto busca ser mejor persona, honesta y fiel a sus principios, aferrarse más a sí mismo. En el resto del diario solo se dedica a escribir información teórica del curso de actuación.

Sara dedica sus pocas páginas de diario a replantearse preguntas existenciales, busca definirse pese a la indefinición que el mundo le ha dado, manifiesta salir siempre confundida del curso y con los sentimientos a “flor de piel”. Descubre, en un punto, que quiere dejar de ser espectadora de la vida de los demás y busca comenzar a ser protagonista de su propia vida. En su personaje alterno refleja la neutralidad moral en la que esconde, con travesuras, la necesidad de atención y cariño.

Ella ya no quiere estar sola, quiere conocer gente, dejar de enfrentarse al vacío. En el curso se cansa de mí y termina algún día con ganas de llorar. Le da ansiedad iniciar cosas nuevas, comenzar

nuevos proyectos, disfrutó abrirse hacia sus compañeros, vulnerarse; Después cambia el personaje que trabajaría como su alter-ego; ahora es una persona solitaria sin miedo a la soledad, pero aislada por estar demasiado atenta a ella misma y a su propia burbuja. Ama el riesgo y las cosas fuera de

lo común con miedo a no recibir por parte del otro lo mismo que ella da a los demás. En un punto del proceso le gana el miedo y desapruera (como psicóloga) la metodología implementada en el taller, el hecho de tener que vulnerarse ante personas desconocidas que pueden usar esas heridas en su contra. En un punto deja de estar cómoda, probablemente por una confrontación que tuvo con una compañera suya del curso.

El día de la presentación abrieron heridas que jamás habían abierto en los ensayos, confesaron cosas que podrían ser muy fuertes, abuso sexual, testimonio de muertes de familiares en sus brazos, el proceso fue impactante, fue conmovedor, no llegó al drama, pero sí a una verdad profunda que el público reconoció. Acompañados por una música en vivo igual de inexplorada e improvisada a partir de la sensibilidad profunda al momento presente y a las emociones del grupo. La obra fluyó como debería de fluir, profundamente conectada a la audiencia, como un ritual privado en el que todos fuimos cómplices de la verdad y la consciencia, los chicos terminaron su catarsis en paz y conexión con ellos mismos.

Esto se evidencia en las declaraciones del público con quienes vemos la incomodidad causada por una profunda sinceridad, incomodidad que generó la intensidad del momento, misma incomodidad que genera el estar con uno mismo y enfrentar esa oscuridad latente; la pregunta que dejó a la primera participante del focus group es cuestionarse si ella misma era sincera también.

En la segunda persona asistente encontramos también una sensación de vulnerabilidad de su parte, que, aunque no había participado, compartió con el grupo, sintió empatía y silencio interior, reflexión y meditación y el culminar la obra con el cuestionarse a sí mismo, también, sobre su vida.

La tercera persona de la audiencia en compartir confiesa la dificultad que tuvo para vulnerarse y recibir lo que los actores compartieron, puntualiza el cómo hemos aprendido a ser fuertes para protegernos y lo difícil que es hacer lo contrario para dejarse tocar por los sentimientos de los demás,

pero hacerlo le permitió sentirse más fuerte emocionalmente. La obra le llevó por muchas sensaciones, desde el caos inicial hasta la sensación final de empoderamiento.

Otro asistente sintió mucha emoción pese que al principio le provocaba ganas de reír lo que estaba viendo pero que el viaje le llevó a distintas emociones hasta que tuvo que reprimir el llanto. Terminó con la necesidad de tener más autenticidad, ver esa verdad en los actores le hizo reconocer su propia necesidad de abrirse y la seguridad de que recordará este evento para siempre.

La siguiente persona de la audiencia en compartir, leyó en la obra la posibilidad de que los actores podían ser cualquiera de ellos, vio en la primera parte el objetivo de crear ruido mental y se cumplió en su cabeza, se identificó también con los actores con ese camino del ruido a la conexión y la verdad.

Otro asistente sintió al inicio mucha inquietud, pero entendió que reflejaba el ruido mental, le conflictuó también la ausencia de texto, pero quedó conmovido por la veracidad de las emociones, entonces reconoció la búsqueda en la elección de no seguir un guion hacia una verdad propia del actor. Reconoció en el evento la paridad a una iniciación al teatro, a la verdad, al enfrentarse a ellos mismos.

La siguiente persona afirmó que fue como una película de terror ante la cual tuvo que poner una barrera emocional para decidir qué le afecta y qué no. Creyó también que fue un ritual que, pese a estar en el plano de la ficción, poco a poco se tornó a lo real, y esa veracidad le mostró la dificultad con la que se enfrenta a fallar en su intento de cumplir con ser bueno en el arte, pero vio en la honestidad el camino para lograrlo.

Una persona más sintió mucha desesperación en la parte inicial donde escucha muchas voces seguidas y encontró en ello un parecido a su día a día en el trabajo. Sintió la necesidad de gritar que se callaran, pero poco a poco fue dándose cuenta de que esto era una verdad de la cuál era parte y no sabía qué hacer con ello, pero logró conectar con todos los actores.

Hubo quien, conocedor del arte teatral, se enfrentó a la obra con el análisis teórico del teatro, encontrando símil con el teatro del absurdo y lo ritual de Shechner, pero la obra pasó a una veracidad que no pudo soportar, sintiendo coraje hacia el director por llevar a los jóvenes a un proceso de destrucción sin reconstrucción, este asistente, con la idea firme en la cabeza de que el actor debe matar al personaje, no concebía esa posibilidad en el hecho de que ellos se actuaban a sí mismos sin tener la posibilidad de matarse como personajes. Los actores decidieron intervenir y hacerle entender que estaban perfectamente en paz y calma tras la catarsis, y que en ese momento no necesitaban reconstruir nada sino enfrentarse a ese vacío con las manos abiertas.

La décima persona en opinar también tuvo dificultades en distinguir entre ficción y realidad y terminó la presentación con angustia al intentar comprender qué tanta verdad había en ellos y se quedó con la inquietud de tener o no que participar por lo que escribió un poema sobre el fuego que les incendiaba y la oscuridad ajena de los aplausos, coincide, también en la idea del ritual iniciático añadiendo que ella como espectadora fue parte de esa iniciación y el despertar de su deseo por ser verdad y jugar con esa llama.

Las siguientes opiniones se dieron en privado, un asistente que pertenece a una sociedad secreta local, reconoció la postura de observador y el cierre dado de un actor hacia la aceptación del caos, mencionó la ley de la entropía, la ley del espejo, la ley del karma y la de compensación; reconoció la obra como un proceso ritual y vio en algunos espectadores la falta de conocimiento necesario para aprovechar este evento artístico por no saber ejecutar la concentración, la introspección y la meditación necesarias.

Otra de las asistentes compartió en privado su identificación con el caos inicial como reflejo de su propio caos al iniciar un camino hacia el autoconocimiento donde, irremediamente quieres dejar de fingir y necesitas soltar máscaras que, al soltarlas... te enfrentas al vacío. Mencionó cómo faltan herramientas para saber enfrentar ese caos emocional y la necesidad de un guía que te oriente a

reconocer lo que es real y lo que no. Se logró conectar con los actores al ver en ellos algún momento de su proceso.

La última persona en compartir su opinión relacionó este experimento con el psicodrama, es una persona dedicada a la psicología y encontró en el proceso de los actores una forma de desnudar el alma para sacar todos sus sentimientos a través del arte, una forma de hacer catarsis de esos sentimientos reprimidos que ayudan a sanar y a liberarse.

En la segunda representación en CONARTE, los actores no sentían ganas de hacer catarsis de nada, no sentían la necesidad de expresar ninguna dolencia y, al contrario, estaban más asustados del contexto del festival, del teatro del Consejo de Arte de Nuevo León, de una audiencia exclusivamente de profesionales del teatro Neoleonés y eso les ganó, por lo que en la retroalimentación, se criticó a la obra de rayar en el exhibicionismo, posiblemente la poca apertura de una audiencia que iba a analizar los aspectos teatrales o no teatrales del experimento evitó también esa unión.

Esta experiencia de sin sentido me llevó a querer llevar a un nivel más profundo el proceso del teatro del Nous para tratar de lograr una conexión más allá de las obviedades a interpretarse en estructura, forma y símbolo; además de alejarnos de los grandes reflectores del teatro como espacio físico y espacio teórico hacia el laboratorio de creación escénica.

En este viaje, solo se llevó a cabo el seguimiento con el diario de la única participante, Nina, donde comenzó a cuestionarse sobre el permitirse ser ella misma y qué le impide hacerlo. Llega a la palabra “presión” que siente cuando piensa en su vida en su trabajo en la sociedad y en su familia. Es consciente de que esa presión la ejerce ella misma por sus propias expectativas al intentar ser suficiente, ser buena, hacer el bien. Esa necesidad autoimpuesta de cumplir sus propias expectativas en distintos ámbitos de su vida es lo que le impide solo ser, escuchar sus deseos y necesidades y vivir acorde a eso. Para ello reconoce

la necesidad de consciencia, de atención de su parte en todo momento para elegir soltar las expectativas y rendirse a escucharse interna y externamente, conectado con su ser para poder ser.

En los días posteriores se intentó establecer una estructura de la obra igual a la hecha en Saltillo, pero el grupo no respondió a ello, por las características de la cultura danesa o la costumbre de la práctica laboratorio del lugar donde se pudo llevar a cabo el experimento. Por lo que quedamos María, Nina y yo profundizando sobre el vacío, la nada absoluta desde la escucha plena. Esto da espacio a las energías internas y externas, sensaciones, emociones, deseos acumulados en una sensación física que varía y se presenta desde el cuerpo y fuera de él. Hicimos un ejercicio de apertura emocional, de vulnerabilidad entre Nina y yo a partir de preguntas que iban surgiendo en el momento, pero Nina prefirió no hacerlo molesta ante la presión de María de que así fuera, porque de esa forma se entendería mejor para una audiencia, Nina rechazó la posibilidad de darle al público poder de expectativa sobre lo que iba a suceder para no desencadenar esa presión de ver algo y entender algo en la representación.

Este conflicto se trascendió rápidamente al soltar la obviedad de que una audiencia siempre necesitaría algo del performer. Nina se entregó a esa soltura de simplemente reaccionar a lo que sea que estuviera pasando en ese momento, logró conectarse al presente a un nivel muy profundo, a la espera y escucha absoluta pero esa práctica cambió a establecer un detonante, preguntas que empujaran hacia un cuestionamiento profundo, detonando en ella emociones específicas que la condujeran a una actitud activa de escucha y expresividad.

Se hizo, antes de la presentación final, una prueba de la presentación final en la que el director colaboró con Nina provocando en ella confusión e incomodidad por la idea de que el director solo tenía que guiar y no ser partícipe. María, quien todo el tiempo quiso ser espectadora, pidió a Nina que diera a entender mejor su problema provocando molestia a Nina, quien no quería caer en una especie de psicodrama al no entender por qué sus problemas habrían de ser interesantes para un público ajeno.

Nina encuentra, a diferencia del primer ejercicio del nous, una resistencia a exponer su vida privada, entendible por la naturaleza de la sociedad nórdica, pero sí está abierta a compartir sus emociones, perspectivas y conflictos.

El día de la presentación Nina pasó sola ante 4 espectadores, entre ellos el director y su compañera María, al final Nina sí utilizó su conflicto personal para el ejercicio, dándose cuenta de que no llegó a ser tan complicado como había creído, adjudicándose al miedo que tenía, o a su inseguridad de hacerlo, pero priorizando el dejarse sorprender y escucharse como objetivo principal más allá de lo que dijera fuera una u otra cosa. Se dio cuenta de que ella estaba ejerciendo una presión que no existía, logrando su objetivo inicial de acabar con la presión que sentía.

Para lograr esto ella describe haber intentado estar solo con ella, en experiencia de presencia, sin acelerar o buscar un objetivo específico ni una meta. Solo partía de la escucha y lo que le detonaban las preguntas estímulo, permitiendo a las sensaciones y pensamientos desarrollarse libremente y siendo fiel a ellos sin juzgarlo. Afirma haber llegado a otro nivel de verdad y presencia que no había alcanzado en tantos años de práctica actoral y performática.

Con María, mexicana de más de 70 años, hubo una práctica de monólogo dado por el tesista un día que solo ellos dos asistieron al taller. Ahí ella expresó su empatía con el tesista actor, compartió también esta duda si lo que estaba escuchando era real o ficción, pero en un punto trascendió esa duda y conectó profundamente con la historia. De igual manera que los del Nous de México relacionó lo que se decía con ella misma, y encuentra la utilidad de contar su historia para que los demás también se relacionen con ella y puedan empatizar, reconocerse en el dolor, en el rechazo, para vulnerarse, para abrirse por un momento a reconocerse, a sentirse a ellos mismos.

Volviendo al día de la presentación de Nina, las dos personas que asistieron externas al taller,

una doctora en humanidades iraní y su esposo italiano, compartieron el cómo el ejercicio les recordó el concepto hegeliano de la conciencia, de cómo es algo que trasciende el tiempo y el espacio sin pertenecer ni al observador ni al observado, y compartido por generaciones de personas. Se pregunta cómo llegar a trascender hacia esa conciencia, cómo lograr viajar para unirse a ese espíritu practicando el liberarse de juzgar, liberándose de los juicios queda, entonces, la pura conciencia que pueda guiarnos sin pertenecernos. Contó sobre el cómo acababa de ir a una reunión religiosa donde también se llegaba a representar, por medio de símbolos, la creación de mundos ficcionales de forma muy veraz por la manifestación de sus creencias, cómo un nombre puesto en un ataúd cambiaba completamente el significado de ese ataúd convirtiéndolo en el lugar de descanso de un santo. María comentó a su compañera Nina de cómo la vio por primera vez real y que pudo conectarse con la vibración de estar vivos. Admiró en Nina cómo logró transmitir el simplemente estar ahí, presente, expresando lo que siente. Lográndose el objetivo del taller.

## Conclusiones

La experiencia funciona, en ambos casos, la pregunta es cómo es que funciona. Si tomamos la teoría ritual de Catherine Bell, podemos entender que el teatro no siempre es ritual, hablamos entonces de actos ritualizados, de un teatro con intención ritual. Donde puede existir una intención de reintegrar la dicotomía de pensamiento-acción, creencias y comportamientos, al menos para la discusión teórica tradicional sobre el ritual (Bell). Inicia la discusión sobre el ritual como una forma de generar, experimentar o afirmar creencias colectivas, en este caso, la creencia de una conciencia universal. Pero las y los participantes no se declaran “esotéricos”, no pertenecen a la *occultura*. Sin embargo, la idea puede resonar, ¿será que la idea de un conocimiento superior interior trasciende la adherencia a la precognición sobre la *occultura*?

Otra pregunta surge al discutir este conocimiento interior superior, si realmente pertenece a un conocimiento preexistente o si la noción temporal queda fuera de la discusión. La trascendencia del conocimiento accedido y su resonancia y pertinencia en tiempos contemporáneos y a través de distintos “esotericismos” pudiera abrir la puerta a asumir que este conocimiento sería un conocimiento preexistente al ejercicio actual, que trasciende y se repite en distintos pensadores a lo largo de la historia. Si el universo trasciende el tiempo, su verdad experiencial se asoma ahora y en los tiempos de Moisés. El universo como experiencia consciente que se permite ser y estar, que se permite ser experimentado como parte de su razón de ser. Esta consciencia no nos pertenece, pero es accesible y universal a todos, esta gnosis es de ahora y de siempre y esta experiencia pudo hacerles experimentar, aunque sea por un instante, esa experiencia de mera consciencia.

Somos nosotros quienes definimos los conceptos a través del tiempo y en categorías, términos y contextos distintos, como se ha nombrado de diferentes formas a este conocimiento experiencial.

Lo importante en la discusión del ritual es la dicotomía central entre el pensamiento y la acción, así como la del participante y el observador. El ritual se cree que integra o sintetiza estas fuerzas aparentemente opuestas. Más profundamente, Catherine Bell cuestiona el cómo es que estas dicotomías contribuyen a la definición relacional de “un conocedor, un conocido y un tipo particular de conocimiento” (Bell, C. M. 1992). Catherine Bell encuentra en Clifford Geertz una clave que funciona para entender lo que sea realizó aquí, la idea de que el observador puede trascender sus ideas sobre la actividad para poder abrazar el significado del ritual (Geertz, C. 1973). Siendo ese proceso de significado lo más importante para el observador. Entonces la experiencia percibida por un espectador le da significado al ser testigo de la experiencia significativa adquirida por los participantes del ritual.

Si definimos el “teatro del nous” como un proceso por el cuál cada uno le da un valor a su propia vida, a su propio ser como personaje y a su capacidad de autoobservación como la ventana noética de un profundo autoconocimiento sobre la naturaleza humana de una conciencia universal; el ser testigos de esa iniciación a la experiencia nos hace partícipes de la experiencia misma. Unificando la relación entre el observador y lo observado, en una práctica experiencial. Recalco, entonces, la importancia de distinguir en el ritual la práctica racional, el logos hermético de la forma conceptual, ilusoria, al fin. La importancia radica en la percepción libre de la experiencia misma, el ser testigos de la liberación de la forma para la conexión con lo sagrado Artaudiano, o Grotowskiano. Para el éxito del ritual, todos los elementos deben ser congruentes, por lo que el diseño mismo surge de la experiencia y se define a partir de la misma para lograr compartirse. La unidad no reside en la eliminación de las diferencias, sino en la trascendencia de estas.

Este acto en sí es político, la liberación del cuerpo de un dogma, de una teoría de un concepto se relaciona con cierta necesidad de liberación de las ideologías entendidas desde un punto de vista de relación de poder, entre el que determina y el determinado, el reflejo de la humanidad experimentándose desde más allá de la forma, así como el actor tomando su propia posibilidad al no existir una estructura

cerrada de la actuación, ni un diálogo predispuesto, aun así, aunque lo hubiera, el poder está en el contenido brindado a la ruptura de la forma, a la posibilidad, al espacio vacío, a la no reacción, al silencio, a la experiencia interna, a lo noético, al nous.

El valor para retrabajar es la propia divinidad (o conciencia universal), al ser y al cuerpo como medios por los cuales la divinidad se puede manifestar y adquirir conciencia sobre sí misma. Esta destrucción de la mente potencia a la vida a expresarse de una mejor manera hacia su propia manifestación en la realidad que le circunda, desde el objeto se irradia hacia el sujeto, ¿pero es el sujeto el que manifiesta al objeto?

El gran secreto, y aquí entraré en terreno especulativo para desarrollar una mera posibilidad, es el reconocimiento de la realidad objetiva como reflejo de la realidad subjetiva. Somos creadores, somos una sola conciencia universal, somos una sola mente, creamos con la palabra. La mayor responsabilidad es entender esto. Tal vez yo estoy creando que esto suceda, tal vez me he autoengañado y todo esto es una proyección mía por encontrar una respuesta o un sentido de vida. Si así fuere, ¿qué no toda la ciencia humana lo es?, ¿Realmente podemos hablar de objetividad cuando hablamos de otro ser humano?, al final, si les sirvió o no les sirvió, si realmente fue significativo o no el hecho para los y las participantes, ¿cómo saberlo?, ¿cómo entrar en el corazón y mente de una persona para comprender su subjetividad?, pero esa es la belleza de las ciencias humanas.

Si comenzamos por descartar aquello que no es de lo que es, para intentar contestar la pregunta de quién nos actúa cuando vivimos, convendría deshacernos de distinciones y ver en el corazón de quienes participaron si hay verdad, amor, belleza y libertad, tal vez eso es lo que quiero ver en ellos, y ellos lo que quisieron ver en mí. Usted juzgará.

Por último, quisiera hacer el ejercicio de igualar las condiciones en las que, probablemente podrían asimilarse algunos rituales esotéricos con la práctica teatral.

Tomamos la tesis de Ferrer sobre el pensamiento mágico y la creación de artistas visionarios, comparada con uno de los libros de Esoterismo práctico más populares, del de alta magia de Eliphas Levi, donde divide su capitulado de manual de magia en pasos con la alegoría del tarot como instrumento mágico, donde Invocación, Dominio, Manifestación, Ritual, Evocación, Posesión, Canalización, Creación, Materialización y Transformación aparecen (Levi, 1998).

En Ferrer encontramos en su capitulado una sugerencia de las formas en que se encuentran el pensamiento mágico y la creación artística: Imaginación (invocación), lenguaje (manifestación), manía (ritual), chamanismo (posesión y canalización), creación y materialización.

Se invoca a la fuerza que se necesita integrar, la máscara deífica que hace falta al practicante para alcanzar su meta (un trabajo interno de apropiación de fuerzas inherentes a la propia persona). Se crea con la palabra “abracadabra”, se materializa la intención a través del lenguaje hablado, se actúa el simbolismo escénico, performativo, según los pasos indicados para esta fuerza o tipo de ritual, se recibe una respuesta. Esa energía es experimentada dentro del practicante, canalizada a través de sí mismo para su asimilación y control, después el practicante la materializa en un objeto que puede servir de talismán o como obra artística, o en un objeto que puede ser quemado o enterrado.

Así el teatro es una forma de ritual mágico en la que el personaje se construye en la mente, o se imagina el concepto a representar, se lleva a un diálogo hablado o corporalizado a través del ensayo, se ejecuta en el escenario a través de un ritual practicado, la fuerza (el personaje o el concepto, la emoción) atraviesa al actor y este plasma su energía en la audiencia, siendo ella el objeto mágico. O tal vez la respuesta solo sea, tener la firme intención, como actor, de entregar el corazón, la voluntad, el cuerpo y la mente al momento presente, a la atención plena y esa conciencia se propague al

espectador, envolviendo a quienes estén dispuestos a entregarse también al momento presente y en esa conciencia unirnos en experiencia de vida, de pasión, o a la manera platónica: de verdad, libertad, amor y belleza y darnos cuenta de que eso, es el Nous y elegirlo a perpetuidad.

Espero este experimento y este análisis, puedan dar pie a interpretaciones más profundas y a abrir el camino del tema del hermetismo, el esoterismo y los estudios teatrales a un sector más amplio de académicos en México, y que estas herramientas y metodologías sirvan al mismo propósito.

En lo personal, esta tesis ha transformado mi persona, quizá como reflejo del mismo proceso al que llevé a los participantes de estos experimentos, como reclamo del universo en el cuál yo debía también sumergirme al nous. La búsqueda del Nous continúa, pero cada día se siente más libre, más aterradoramente real, y a su vez, más amoroso.

Tuve que enfrentarme a mi propia verdad, pero sobre todo a darme cuenta de que vivimos el mundo que queremos vivir, desde la academia, buscamos el tema que queremos, quizá porque es lo que buscamos para nosotros mismos, busqué referencias que afirmaran o negaran esta idea para, a toda costa, encontrar una respuesta personal; quizá no es la única interpretación posible, probablemente no la sea y en cambio, sea solo una respuesta para mí. Pero de eso estoy intentando hablar, lo personal puede ser político.

Se atribuye a Tolstoi la frase "Pinta tu aldea y pintarás el mundo" (Tolstoi, s.f.), aunque no se ha encontrado un texto original que la respalde con certeza. Este caso lo particular sirve para dibujar lo humano, hablamos del microcosmos de un tesista y sus visiones utópicas proyectadas en una tesis con la

esperanza de que, de alguna forma, toque en el lector alguna fibra de vida que le resuene hacia el amor o hacia el odio, eso ya dependerá de usted.

No pienso cambiar al mundo, pero al menos pude influir en la vida de cada participante de estos experimentos queriendo cambiar, en realidad, mi vida propia... y vaya que cambió, gracias a ustedes.

## Referencias

- Adams, T. E., Jones, S. H., & Ellis, C. (2014). *Autoethnography*. Oxford University Press.
- Ambelain, R. (2003). *La alquimia espiritual*. Editorial El Jagüel.
- Andreae, J. V. (1998). *Las bodas químicas de Christian Rosenkreutz* (F. J. Sánchez Lora, Trad.). Siruela. (Obra original publicada en 1616)
- Aristóteles. (1998). *Poética* (V. García Yebra, Trad.). Gredos. (Obra original publicada ca. 335 a. C.)
- Aristóteles. (2002). *Ética a Nicómaco* (M. Aubenque, Trad.). Gredos. (Obra original publicada s. IV a. C.)
- Artaud, A. (1978). *El teatro y su doble*. Edhasa.
- Artaud, A. (1993). *The theatre and its double* (V. Corti, Trans.). Calder Publications.
- Baines, J. (2009). *Visual and written culture in ancient Egypt*. Oxford University Press.
- Barba, E., Savarese, N., & International School of Theatre Anthropology. (2003). *The secret art of the performer: A dictionary of theatre anthropology*. Routledge.
- Bauman, Z. (1999). *La globalización: Consecuencias humanas* (D. Zadunaisky, Trad.). Fondo de Cultura Económica.
- Baumann, S. (2018). *Hollywood highbrow: From entertainment to art*. Princeton University Press.
- Bell, C. M. (1992). *Ritual theory, ritual practice*. Oxford University Press.
- Bermel, A. (2014). *Artaud's theatre of cruelty*. Methuen Drama.
- Blavatsky, H. P. (1995). *La clave de la teosofía*. Editorial Teosófica.

- Brownell, P. (2010). *Gestalt therapy: A guide to contemporary practice*. Springer Publishing.
- Brook, P., & Banu, G. (2018). *Avec Grotowski: Apprendre 27*. Éditions Actes Sud.
- Crowley, A. (1989). *The confessions of Aleister Crowley: An autobiography*. Arkana.
- Dunn, E. C., McLaughlin, K. A., Slopen, N., Rosand, J., & Smoller, J. W. (2013). Developmental timing of child maltreatment and symptoms of depression and suicidal ideation in young adulthood: results from the National Longitudinal Study of Adolescent Health: Research article: Timing of maltreatment and depression/suicidal ideation. *Depression and Anxiety*, 30(10), 955–964. <https://doi.org/10.1002/da.22102>.
- Eliade, M. (1982). *History of religious ideas: Vol. 2. From Gautama Buddha to the triumph of Christianity*. University of Chicago Press.
- Faivre, A. (2010). *Western esotericism: A concise history* (C. Rhone, Trans.). SUNY Press.
- Felski, R. (2015). *The limits of critique*. University of Chicago Press.
- Ferrer Ventosa, R. (2017). Como actores en el gran teatro del mundo. *Laocoonte. Revista de Estética y Teoría de las Artes*, 4, 109–125. <https://doi.org/10.7203/laocoonte.0.4.10271>
- Ferrer Ventosa, R. (2019). *Representacions artístiques de no-dualisme en els llibres alquímics (s. XV–XVII)*.
- Ferrer Ventosa, R. (2021). El andrógino: Una persona no dual. *Goya*, 340–355.
- Ferrer Ventosa, R. (2021). *Mágica belleza: El pensamiento mágico como fundamento original de la teoría del arte*. Dilatando Mentés.
- Flores, R. M. (1998). Nicolás de Cusa y la docta ignorancia: Consideraciones histórico-filosóficas. *Humanitas Digital*, (25), 25–37.

- Flores, M. (1998). *Humanitas. Anuario del Centro de Estudios Humanísticos*. UANL.
- Foucault, M. (1995). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión* (J. Román, Trad.). Siglo XXI. (Obra original publicada en 1975)
- Gadamer, H.-G. (1991). *Verdad y método I* (A. Agud, Trad.). Sígueme. (Obra original publicada en 1960)
- Geertz, C. (1973). *The interpretation of cultures: Selected essays*. Basic Books.
- Grotowski, J. (1992). *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI.
- Hanegraaff, W. J. (2012). *Esotericism and the academy: Rejected knowledge in Western culture*. Cambridge University Press.
- Hanegraaff, W. J. (2013). *Western esotericism: A guide for the perplexed*. Bloomsbury Academic.
- Hanegraaff, W. J. (2022). *Hermetic spirituality and the historical imagination: Altered states of knowledge in late antiquity*. Cambridge University Press.
- Hart, E., & Bond, M. (1995). *Action research for health and social care: A guide to practice*. Open University Press.
- Hernández Sampieri, R. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Judd, I. (2007). *La revolución de la conciencia III: Iluminación*. Kier Editorial.
- Jung, C. G. (1993). *Psicología y alquimia* (R. Preuss, Trad.). Fondo de Cultura Económica. (Obra original publicada en 1944)
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. (2014). *Focus groups: A practical guide for applied research* (5th ed.). Sage Publications.

Lévi, É. (1998). *Dogma y ritual de la alta magia* (J. M. Luque, Trad.). Edaf. (Obra original publicada en 1854)

Lingan, E. B. (2014). *The theatre of the occult revival: Alternative spiritual performance from 1875 to the present*. Palgrave Macmillan.

Maydana, S. F. (2022). ¿Arte? egipcio. *Revista del Instituto de Historia Antigua Oriental*, (23).

Merleau-Ponty, M. (2004). *Fenomenología de la percepción* (J. Marías, Trad.). Cátedra. (Obra original publicada en 1945)

Methylenetetrahydrofolate reductase (MTHFR) genetic polymorphisms and psychiatric disorders: A huge review. (2007). *American Journal of Epidemiology*, 165(1), 1–13.

Partridge, C. H. (2005). *The re-enchantment of the West: Vol. 1. Understanding popular occulture*. T. & T. Clark.

Platón. (1988). *La República* (J. Calonge Ruiz, Trad.). Gredos. (Obra original ca. 380 a. C.)

Platón. (1992). *Timeo* (J. Calonge Ruiz, Trad.). Gredos.

Platón. (2008). *Fedón* (J. Burnet, Trad.). Alianza Editorial.

Rodríguez de la Flor, F. (1995). *Emblemas: Lecturas de la imagen simbólica*. Alianza Editorial.

Rudbøg, T. (2022). *The academic study of Western esotericism: Foundational theories and methods*. H.E.R.M.E.S. Academic Press.

Runciman, W. G. (1983). *A treatise on social theory. Vol. 1: The methodology of social theory*. Cambridge University Press.

Salata, K. (2017). *The unwritten Grotowski: Theory and practice of the encounter*. Routledge.

- Shapiro, F. (2017). *EMDR therapy: Basic principles, protocols, and procedures* (3rd ed.). Guilford Press.
- Sherman, R. R., & Webb, R. B. (Eds.). (2004). *Qualitative research in education*. Routledge.
- Spinoza, B. (2000). *Ética* (A. Caro, Trad.). Alianza Editorial. (Obra original publicada en 1677)
- Thayer, J. F., & Lane, R. D. (2009). Claude Bernard and the heart–brain connection. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 33(2), 81–88. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.08.004>
- Tolstoi, L. N. (s. f.). “Pinta tu aldea y pintarás el mundo” (atribuida).
- Tolle, E. (2005). *The power of now: A guide to spiritual enlightenment*. Hodder Paperback.
- Turner, V. W. (1980). *El proceso ritual: Estructura y antiestructura* (J. Román, Trad.). Taurus. (Obra original publicada en 1969)
- Wallis Budge, E. A. (2018). *The ancient Egyptian book of the dead: Prayers, incantations, and other texts*. Crestline Books.
- Wittrock, M. C. (1992). Generative learning processes of the brain. *Educational Psychologist*, 27(4), 531–541. [https://doi.org/10.1207/s15326985ep2704\\_8](https://doi.org/10.1207/s15326985ep2704_8)
- Xutian, S., Tai, S., & Yuan, C.-S. (Eds.). (2014). *Handbook of traditional Chinese medicine* (Vols. 1–3). World Scientific Publishing Company.
- Yates, F. A. (1999). *El teatro del mundo* (J. L. López Muñoz, Trad.). Siruela. (Obra original publicada en 1969)
- Zucman, G. (2019). Global wealth inequality. *Annual Review of Economics*, 11(1), 109–138.

## Anexos

Preguntas	Juan	Rodrigo
¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?	Su disposición para el trabajo, su organicidad y su intuición	Comprensión de su propio desenvolvimiento, de su cuerpo y su voz, en un aspecto muy básico al momento de la audición. El permitirse entregarse a la dirección escénica. Posteriormente y en un punto más técnico, se realiza una revisión de su trayectoria de manera que se pueda observar la cantidad y qué tipo de proyectos y con qué directores ha trabajado, de manera que se pueda observar su rango y capacidad de adaptación creativa.
¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?	Que todos los integrantes creen en lo que están haciendo y respalden esa verdad	El conjunto bien ejecutado de dirección creativa con la producción y el mismo entendimiento del actor convergiendo en el mismo espacio.
¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?	Es intuitivo, detectas cuando el actor se resiste o se entrega completamente a la ficción para convertirla en verdad	En la respuesta del mismo público.
¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?	Cuando no tienes que dar una catedra de lo que esperas y hay una propuesta por su parte, eso ya te da un punto de partida	En la resolución escénica y construcción de su propio personaje abordado a su propio entendimiento y acompañado de la dirección.
¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?	Si es propositivo	En su capacidad de creación de personaje y el desbloqueo de limitantes que tiene el texto.
¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?	Cuando puede convivir con el miedo a ser vulnerable	Es complicado de plasmar esta idea en un contexto genérico, sin embargo, consideraría que el entendimiento básico de su personaje y de la indicación creativa de su propio director escénico, sumado a la trayectoria y experiencia en el escenario harán que un actor pueda demostrarse o parecerse mucho más orgánico con el tiempo, sin embargo, este concepto es difícil definirse con sinceridad siendo que el quehacer teatral es sujeto a la propia ejecución del actor.
¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?	Conviviendo dentro de su personaje sin desaparecer como individuo	Entendiendo el texto y a la propia dirección escénica, que dependerá mucho de a dónde se busque abordar el mismo personaje.

Preguntas	Martha	Jesús
¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?	Capacidad de juego, intuición, disciplina	Que sepa escuchar y pensar en escena. Me parece que de ahí parte todo.
¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?	Que el trabajo tenga sentido de verdad	La escucha profunda entre las y los personajes.
¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?	Cuando descubre en la obra o el personaje aspectos de su propia vida.	En el compromiso que hay de conocer al personaje y dejar que éste viva, ¿cómo? a través de la repetición tanto del estudio individual como del ensayo en colectivo. Asimismo, enfocarse, al momento de actuar, en lo que piensa el personaje
¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?	Cuando el actor es propositivo.	En su escucha activa. Si el actor o actriz sabe escuchar estará más cerca de intuir tonos, matices, etc.
¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?	Cuando es capaz de entrar a la ficción con organicidad, pero a la vez puede mantener el control que se requiere para estar en escena.	En su capacidad de entender lo que le está pasando al personaje
¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?	Cuando es capaz de ponerse en disposición en cuerpo, mente y emoción para interpretar un personaje	Insisto, si piensa y escucha, difícilmente su actuación no será orgánica
¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?	Cuando es capaz de comprender el personaje y su situación en la ficción.	Discúlpame que vuelva a los mismos dos conceptos: escuchar y pensar

Preguntas	Claudia	Medardo
¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?	Como directora busco disciplina, conciencia y control corporal, capacidad para acceder a emociones sin bloqueos y entendimiento del autocuidado necesario. Como espectadora generalmente me fijo en la capacidad de transmitir más allá del texto o de la fábula de la obra, la manera en la que están (o no) conectados cuerpo y emotividad, si transmite con todo el cuerpo o solamente con la voz y el rostro y cómo transiciona entre emociones y/o acción escénica.	El compromiso consigo mismo, con su verdad y su entorno.
¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?	No sé si entendí la pregunta, pero voy a intentar contestar. Entiendo el hecho escénico como un acontecimiento "espectatorial" que difiere del "drama" de los siglos XIX y para atrás en el hecho de que el enfoque no es solamente llevar un texto a la escena, sino que pone especial atención a la relación actor-espectador y actor-actor, pero más allá del libreto, digamos. Teniendo eso como base, yo diría que para que algo se considere hecho escénico tendría justamente que proponer un código independiente del drama, generalmente esto lleva a obras en que el cuerpo, las presencias y los afectos, tienen el papel central en la creación. Entonces eso, lo que se necesita es intercambio de energías.	Que el espectador y el creador se reconozcan en la mirada del otro, donde el rito de creación parta de la necesidad de comunicar y de encontrar soluciones a la problemática que se presenta, aunque sea en la ficción dramática.
¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?	Viendo su trabajo, viendo lo que propone y si es consecuente con el personaje. Poniendo atención en el tiempo de reacción y en dónde está la concentración del actor. Generalmente cuando un personaje no está bien asumido hay una especie de "delay" muy sutil entre el estímulo y la reacción porque ésta no es orgánica, el actor está fabricando lo que cree que es y no lo que le produce la situación.	Cuando se encuentren a partir de la defensa de su propia verdad.
¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?	Igual viendo el trabajo, las reacciones al estímulo y la coherencia del todo. Tiene que ver también el cuánto tiempo le tomó llegar a cierto entendimiento. Aunque realmente creo que hay actores muy intuitivos buenos y actores que no son intuitivos, pero trabajan por otros caminos para llegar a lo mismo, lo que difiere tal vez es cuánto tiempo se van a tardar en llegar ahí.	A partir de estar alerta sus cinco sentidos. Y sean capaces de enfrentar la trayectoria del personaje como propia.
¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?	Habría que definir primero que es inteligencia en escena para cada uno, me parece que es un término problemático porque puede ser muy subjetivo. Si hablamos de eficiencia en escena, se reduce, creo yo, a si el actor logra entender la propuesta estética, al personaje, al espectáculo y conjuntar todo en forma armónica, que no se vea forzada y que eventualmente pueda asimilar eso que ha construido de manera que, aún ante estímulos inesperados pueda reaccionar natural y congruentemente dentro del papel que le toque. Y como dije antes, el tiempo que lo llevé a llegar ahí es factor. No sé si demuestra más inteligencia, pero definitivamente demuestra más preparación.	Por su capacidad de afrontar y resolver el viaje al cual está destinado desde el texto, la dirección, la empatía y comunicación que logre con sus compañeros, su disciplina y su respeto a su profesión.
¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?	Dejar de pensar y empezar a reaccionar, estar con el otro siempre. Ser honesto consigo mismo en cuanto a capacidades y bloqueos. Entender que el resultado no siempre va a ser igual pero que si se trabajó correctamente siempre va a ser congruente y verosímil.	A partir de su verdad, de su necesidad de estar en constante búsqueda de los procesos que lo dignifiquen como creador.
¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?	Siendo honesto consigo mismo, el resultado se está logrando o no se está logrando, pero hay que aceptarlo primero para poder trabajarlo. Abandonar el enfoque en el ego propio y entender que el lugar del actor es como parte de un todo con los colegas y el público. Sobre todo, permitirse vulnerarse (entendiendo límites personales y cuestiones de autocuidado). Ser realmente honesto implica vulnerarse todo el tiempo.	Cuando esté dispuesto a iniciar los procesos necesarios para lograr la empatía con su personaje, cuando salga siempre en defensa de los actos que realiza su personaje sin importar si es Romeo o Macbeth, cuando realice el viaje escénico a través de su propia verdad.

Preguntas	Mauricio	Rafael
¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?	Una técnica o método actoral aunado a talento, disciplina y creatividad	La intuición y la inteligencia
¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?	El sentido de la verdad expuesto por los actores, la concepción del hecho escénico como un super objetivo del sentido de verdad.	La atmósfera.
¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?	Por medio de ejercicios emocionales, que generen una transversalidad entre actor y personaje.	Mediante el logro de mimetización, a partir de la conciencia de la inconsciencia.
¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?	Difícil detectar, la intuición en el actor se va desarrollando con la experiencia en el escenario, pero también se puede detectar por medio de la conexión actor personaje.	A partir de sus reacciones ante estímulos dados.
¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?	La creatividad y acciones que el actor proponga en escena determinan en gran medida sus niveles de intuición e inteligencia en escena.	En la resolución de problemas.
¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?	Utilizando todos sus sentidos, por medio de la memoria de las emociones y la memoria de las sensaciones buscando como objetivo central darle sentido de la verdad a su propuesta actoral.	A partir de que en su conciencia construya la inconsciencia, qué a su vez, genere la posibilidad de la sorpresa.
¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?	Sin duda, se puede alcanzar el sentido de verdad escénica.	Dejándose ir al vacío de la inconsciencia y dejándose sorprender por el estímulo.

Preguntas	Gustavo	Boris
¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?	¿Moralmente?: Que no sea malo ¿Escénicamente?: Que esté puesto y dispuesto para despojarse de sí mismo, a tal punto de cumplir en escena la paradoja propuesta por el maestro Tavira, de tal suerte que siendo el que es, sea capaz de SER el que no es.	trabajo
¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?	Una representación teatral es un hecho escénico, de ahí que esta pregunta es una tautología. Habría que plantear la pregunta de forma más precisa en lo que se desea conocer	que las cosas sucedan en vez de ilustrarse, y los actores se escuchen
¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?	Cuando el pensar y el sentir del personaje encarnan en el actor.	Si es propositivo, si sabe responder preguntas específicas
¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?	Cuando el actor construye y da vida escénica al personaje a partir de un conocimiento inefable del modo de ser, pensar y sentir de ese personaje.	Desde la 1a lectura, y como responde a la energía de sus compañeros en escena
¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?	Cuando "pesca" al vuelo las indicaciones y propuestas del director y cuando resuelve imprevistos escénicos.	Como recibe y trabaja las indicaciones del director
¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?	Cuando su voz, su gesto y su cuerpo todo vibran y palpitan en consonancia con el alma del personaje.	estando en el momento, no anticipando cosas. Tampoco un actor orgánico es la panacea, es una palabra muy sobrevalorada. Hay actores técnicos y parecen ser muy orgánicos, y algunos orgánicos que son un desastre.
¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?	El actor no representa un hecho escénico. El hecho escénico SUCEDE, ACONTECE, cuando en un espacio confluyen y se articulan varios elementos y situaciones, entre otras cuando el actor cumple a cabalidad la máxima de Stanislavsky: "el trabajo de un actor consiste en crear la vida de un alma humana y expresarla en forma artística"	escuchando, haciéndose las preguntas adecuadas sobre deseo estrategias y situaciones, no ilustrando lo que le pasa o dice.

Preguntas	Gerardo
¿Qué aspectos consideras más importantes en un actor o artista para considerarlo bueno?	disposición, voluntad y disciplina
¿Qué hace que una representación teatral o escénica logre conectar con el hecho escénico?	El tema y su tratamiento con la coherencia de su polisemia escénica y si es innovadora aún mejor (sin dejar lo básico que es: que se vea, que se oiga y que se entienda)
¿Cómo has logrado detectar el nivel de conexión del actor con su personaje?	Cuando no subestima al personaje, y empieza a selo desde el vacío, lo construye a cabalidad y lo hace suyo. empata la realidad/ actor con la Ficción/personaje y juega con libertad
¿Cómo puedes detectar el nivel de intuición del actor?	Desde la primera lectura, se dejará llevar por sus impulsos primarios, no asume nada, se deja estimular o busca estímulos hasta construir partituras de impulsos creadores de lo que va a construir para presentar o representar.
¿Cómo puedes detectar el nivel de inteligencia en escena de un actor o actriz?	La inteligencia en escena no sirve de mucho, salvo para solucionar problemas imprevistos, la inteligencia se queda en la mesa, en los análisis en la concreción, en escena la inteligencia es dejar a la voluntad que opere para poder ser, la inteligencia puede ser obstáculo para el juego y la ficción. hay que ser inteligentes para ser tan inteligentes en escena.
¿Cómo puede lograr un actor ser orgánico?	Si es un actor todo lo que haga en escena debería ser orgánico, la depuración de la técnica puede ayudar, ser consciente de su cuerpo como un instrumento " orgánico" saber que entre el estímulo y su reacción está el impulso y es saber de donde nace y se prolonga en una serie de acciones.
¿Cómo un actor puede lograr una representación honesta del hecho escénico?	sin artilugios, respetando la escena, cuidar del otro, entregarse en cuerpo y espíritu al echo escénico, consciente de su labor artística y social, no subestimar lo que hace, su personaje ni al público, como actores al igual que los personajes son seres de deseos y con objetivos de realizarlos, que mejor que anteponer las capacidades o defectos con honestidad, que se nota o el espectador se dará cuenta y lo agradece.

Preguntas	Juan	Martha	Jesús	Claudia
¿Cuál es tu objetivo principal al hacer teatro?	Contar una historia, a través de una ficción que se convierte en una realidad	Contar buenas historias	Representar la vida	Tener un medio de expresión creativa y de comunicación con el otro acerca de temas que considero relevantes
¿Qué es lo que más te gusta de hacer teatro?	La posibilidad de desaparecer cada noche y seguir existiendo	Ser otras personas sobre un escenario	Cobrar. Luego de eso, cuando siento que hay verdad, que sucede la vida en el escenario	La posibilidad de crear arte, de fomentar la consciencia crítica, la diversidad de acciones, la comunión y comunicación catártica con el público, la visión estética de las diversas problemáticas sociales.
Cuéntame detalladamente, ¿Cómo haces para conectarte con el personaje en una obra de teatro?	Requiero un minuto de silencio para ubicarme en el aquí y ahora sintiendo la presencia del público y sus vibraciones	Conocer a detalle al personaje como se presenta en el texto y ponerme en la situación del personaje.	Respiro, hago estiramientos, camino el espacio y me visualizo en él. Luego trato de relajarme con mis compañeros	Primeramente, trato de entender las motivaciones del personaje más allá de todo juicio moral del mismo, luego trato de colocarme en el lugar y situación de éste, de manera que puedo crear mi propia interpretación de ese personaje.
¿Cómo es tu proceso para lograr entender lo que vive y piensa el personaje que representas en una obra?	No lo juzgo lo acepto y entro en su mundo	Analizar, preguntar siempre por qué hace lo que hace y siente como siente. Conocer al personaje.	La repetición. A través de la repetición me van cayendo veintes. Para eso, debo estar abierto a que le pasen cosas al personaje, a escuchar y reaccionar sin premeditación	Análisis actancial del personaje en el texto o escaleta, análisis de su contexto, exploración corporal y emocional de lo que se intuye que puede ser el personaje en su raíz, generalmente en interacción con los otros y a partir del estímulo del otro.
¿Qué haces para conectar a profundidad con tus compañeros en escena?	Entregando mi confianza en ellos	Trabajar en equipo con actores que tienen disposición para abrirse sobre el escenario	Escucharlos activamente	Escuchar y prestar atención al otro y a lo que provoca en mí. Por regla considero que la concentración y preparación física y emocional personal debe suceder antes de empezar a interactuar con el otro. Una vez que se está en interacción se debe estar en el aquí y ahora, atento a los estímulos.
¿Cómo has experimentado la escucha plena en el escenario?	Entrando en ese micro mundo que es el escenario y sus habitantes	Preparando el cuerpo y la mente para estar con plena disposición sobre la escena	Se siente una conexión con todos y con todo. Incluyendo el público. Como si sólo existiéramos nosotros	Es un momento de total concentración en el ahora, generalmente para eso el actor debe de haber logrado entrar en estado alfa.
¿Qué experimentas de ti mismo o misma al estar en el escenario representando un papel?	Excitación, a través de un personaje que me permite existir	Libertad	En el mejor de los casos, la representación fiel y verdadera de una vida	Generalmente hay una doble conciencia, la actriz que cuida de los apuntes técnicos y el personaje que va respondiendo a los estímulos y la interacción con el otro. Es un vaivén entre ambos.

<p>¿Cómo logras identificar aspectos de ti mismo o misma en el personaje o fuera de él al momento de representar un papel?</p>	<p>Se que soy yo el que está ahí, porque se quién soy y sé que debo renunciar a mí porque el que debe estar presente es el personaje inmiscuido en una historia particular que no es la mía</p>	<p>Practicando la empatía con el personaje</p>	<p>Creo firmemente que todo lo que representamos tiene que ver con nosotros. No podemos representar desde otro lugar. Sin embargo, al representar a un otro, encontramos cosas de nosotros que no conocíamos</p>	<p>Generalmente el universo emocional es el personaje, toda la parte espontánea que está viviendo el momento como si fuera la primera vez. La parte lógica, racional, ocupada por los aspectos técnicos es la actriz.</p>
<p>¿Qué consideras que sucede con tu noción de ser al momento de integrar un personaje ajeno a ti?</p>	<p>Todos los personajes son ajenos a mí, esa es mi premisa, de esa forma continuo siendo yo y puedo crear</p>	<p>Mi ser le da permiso al personaje para que pueda expresarse a través de mí.</p>	<p>Creo que hay una especie de división entre quien soy y quien interpreto. Aunque sé que no dejo de ser yo, es como si hubiera otro yo</p>	<p>Sigo siendo yo cuando estoy en personaje, pero es el yo que podría ser si tuviera esa historia y esas circunstancias en este cuerpo y aparato sensorial y afectivo que soy. Lo que sí puede suceder es que a partir de ese personaje yo acceda a otras partes mías de las que no tenía conocimiento profundo. Considero que es perfectamente posible cambiar un poco después de interpretar a cada personaje porque a final de cuentas se realiza una fusión entre ese ser ficcional y tu yo "real".</p>
<p>¿Qué aspectos identificas de tu vida en el quehacer teatral?</p>	<p>El comportamiento de la verdad, la no traición</p>	<p>Mi vida se expande en el teatro, se hace extraordinaria.</p>	<p>Mi cuerpo, mi voz, pero también diversas actitudes y reacciones. Finalmente, insisto, no dejamos de ser del todo</p>	<p>No sé si entendí, pero si entendí bien y la pregunta es qué llevo de mi vida personal a mi práctica como creadora teatral, yo diría que cualquier aspecto que considere útil y ético usar para el resultado que necesito.</p>
<p>¿Qué experiencias sagradas consideras que has tenido en la aproximación al quehacer teatral?</p>	<p>Ninguna</p>	<p>Hay obras que conectan con el público y le permiten hacer una catarsis, eso para mí es una experiencia sagrada.</p>	<p>Sagradas, a como entiendo lo sagrado, ninguna</p>	<p>Para mí lo más sagrado es lograr un momento de intimidad emocional del espectador con el creador. Para eso tiene que haber una disposición para presentarse en la fragilidad que uno tiene como ser humano ante otro que también solamente está siendo humano. Los momentos en los que se genera una comunidad, sea a través del dolor, de la risa, del enojo, de lo que sea, pero que implique simplemente el estar ahí compartiendo ese momento real y puro.</p>
<p>¿Qué logras percibir en tu audiencia cuando te presentas?</p>	<p>Su presencia emocional</p>	<p>Cuando me presento, me concentro en mis compañeros en escena, no en el público.</p>	<p>Varía: en el mejor de los casos, atención y diversas emociones cómplices. En el peor: aburrimiento e interés de que ya terminé la obra</p>	<p>Depende mucho del foro honestamente y va desde las ocasiones en que más que percibir intuyes lo que está pasando, hasta los formatos que realmente permiten intercambios de miradas y de energías en los que ambos, actores y espectadores se pueden colocar realmente ahí, con el otro. Entonces, a veces son solo sonidos, alguna respiración, movimiento o risa, a veces sientes todo el universo personal de esa persona, lo que siente, casi casi hasta su temperatura corporal.</p>

¿Cuál crees que es el propósito del teatro?	Entregar al público una experiencia tangible, una historia mínima para perpetuar la vida	Comunicar historias que le permitan al público tener una revelación, ya sea emocional y/o intelectual	No Contestó	Comunicar, pero a través de la creación de un momento de comunidad, de convivencia. A veces lo que se comunica no es un mensaje, es solamente una sensación o una presencia.
¿Cómo podrías lograr que el espectador pueda conocerse a sí mismo mediante tu actuación?	Esa no es mi labor	No creo que pueda lograrlo, ya que el teatro es un hecho colectivo, no depende solo de una actuación sino de que todas las circunstancias alrededor sean propicias, para así lograr transmitir el mensaje.	Creo que eso depende del espectador, qué tan abierto está a resignificar y reconfigurar su identidad a partir de sus encuentros con los otros: teatrales o no	No sé si conocerse a sí mismo porque no me consta si tuvo un momento consciente de reconocimiento en el otro, pero creo que sí son posibles los momentos en los que el espectador se siente acompañado y menos solo porque algo del personaje conecta con él, pero no creo que sea a nivel de discurso en la mayoría de los casos, más bien algo que se siente.
¿Qué has experimentado durante la actuación que no has experimentado en otro momento de tu vida?	Por qué he experimentado en mi vida es que puedo experimentar en el teatro	Libertad	Seguridad en cada cosa que se hace, puesto que uno sabe lo que viene después, a diferencia de la vida	Yo creo que la disociación de la que hablaba arriba. Siempre me sorprende en los papeles que tienen historias muy fuertes el cómo te pueden llevar a lugares muy oscuros, pero en cuanto termina la obra es como si simplemente hubieras limpiado algo dentro de ti. En un momento puedes sentir todo el dolor del mundo y al otro simplemente estas bien.
Leyendo y reflexionando sobre las preguntas anteriores, ¿qué preguntas consideras que hacen falta abordar para lograr un entendimiento de los procesos internos y del nivel de conciencia del actor sobre sí mismo y su proceso, además de sobre sus herramientas?	A que estás dispuesto a renunciar. Consideras que hacer teatro es una forma de vida Cres que hacer teatro te dará estabilidad económica y emocional (Las ultimas preguntas de la encuesta son tendenciosas 14 y 15)	Ninguna	Creo que habrá que ver qué tanto se conoce el actor a sí mismo y qué procesos tiene para entenderse y entender su entorno. De esta manera se podrá saber un poco cómo aborda el entendimiento e interpretación del otro (el personaje)	La dificultad, creo yo, radica en proporcionar herramientas más allá de lo discursivo porque muchas veces estamos hablando del universo de los afectos y eso es muy difícil de explicar en palabras. Tal vez sería interesante pensar en alguna herramienta que dé la oportunidad también de expresar ese universo interior. Igualmente creo que falta alguna pregunta que lleve al actor a preguntarse o que ayude al investigador a detectar, que tan sincero está siendo el actor consigo mismo porque muchas de las preguntas radican en la capacidad de ser honesto y tener un autoanálisis bastante profundo.
¿Consideras, como base, que estas preguntas pueden ser un punto de partida válido para iniciar una evaluación de los procesos y técnicas actorales de los actores participantes?	Valido	Valido	Valido	Valido

¿Porqué?	Porque permiten reflexionar acerca de las motivaciones que tiene un actor para estar sobre la escena.		
----------	---	--	--

Pregunta	Medardo	Mauricio	Rafael	Gerardo
¿Cuál es tu objetivo principal al hacer teatro?	El encuentro conmigo mismo y con mi entorno, un ritual eterno de sanación, de comunicación entre dos seres humanos donde prevalezca la verdad más íntima, un espacio de reflexión, denuncia y de dar voz a los que no la tienen.	Generar una consciencia a través del arte, tanto social como estética, concibiendo el teatro como una forma de divertir y también de reflexionar sobre diversos aspectos de la vida y la sociedad.	Expresarme	hacer teatro debe ser un acto gozoso de dar salida o plantear situaciones que nos provoquen buscar o, plantear respuestas a través de este acto de comunicación/artístico, inventar, transgredir, conmover, aprender, divertir y crear traduciendo al escenario nuestras preocupaciones, ideas, sueños o esperanzas. Así de complejo y sencillo.
¿Qué es lo que más te gusta de hacer teatro?	Cuando logras crear empatía con otro ser humano, cuando se logra entender tu propia existencia en la mirada del otro, cuando descubres que puedes conmover a otro ser humano.	La posibilidad de crear arte, de fomentar la consciencia crítica, la diversidad de acciones, la comunión y comunicación catártica con el público, la visión estética de las diversas problemáticas sociales.	La posibilidad de expresarme por distintos medios y llegar a tocar fibras que no muy comúnmente se tocan.	definitivamente el proceso, desde una idea o un concepto que empieza a germinar y atraviesa de lo que se quiere hablar, de la visión del mundo. ver cómo va tomando forma la teatralidad a través de lecturas, ensayos, bosquejos y diseños y compartirlo con el equipo de trabajo. el resultado quizá sea consecuencia del proceso y su realización.
Cuéntame detalladamente, ¿Cómo haces para conectarte con el personaje en una obra de teatro?	Descubriéndome a través de él, brindándole todos mis sentidos, abierto a la posibilidad del encuentro a través de su propia, mi propia conciencia, defendiendo sus principios como si fueran los míos aunque no esté de acuerdo con sus acciones, encontrar rasgos de mi verdad en ellos pero a partir de mi aquí y de mi ahora, descubriéndonos, reflexionándonos, analizándonos e iniciar su travesía para que exista una toma de conciencia de personaje y actor para creándose una verdadera reflexión en el espectador.	Fundamentalmente en tres pasos: 1.- El análisis global del contexto de la obra y la relación de los personajes en el momento histórico que marca el propio texto dramático. 2.- El análisis psicológico del personaje, sus conexiones emocionales, su desarrollo en el contexto de la obra. 3.- Planteando tres preguntas básicas que permitan interiorizarme en el personaje, su psicología, su carácter y su propia historia. ¿Quién soy? ¿a dónde voy? y ¿De dónde vengo? Partiendo de esos conceptos genero la historia de mi personaje y trabajo a partir de ello en la memoria de las emociones y las sensaciones, dentro de la obra para interiorizarme con el personaje	La vivencialidad a partir de la investigación y la imaginación.	Evitar los dogmas, la libertad del vacío, cada lenguaje, género o estilo exige y permite un modelo diferente de acercamiento y concreción de un personaje, asumiendo que este es un desconocido, pero no subestimarlos, saber a cabalidad quien es, que desea, virtudes y defectos de carácter, cuales son o darles forma a sus lenguajes de pensar, sentir, corporal y vocal, desentrañar y darle forma a su mundo íntimo y evidente. Hacerlo propio en sus acciones y objetivos. impregnar tu corazón y tu piel, dejarlo ser y dejar que la actuación simplemente ocurra.

		emocionalmente y a partir de ello encontrar dentro de la obra los objetivos inmediatos del personaje y el super objetivo de este dentro de la obra.		
¿Cómo es tu proceso para lograr entender lo que vive y piensa el personaje que representas en una obra?	Conociendo su entorno, somos una pieza pequeña de esa sociedad sin embargo importante para que funcione. Su tiempo y su espacio define sus acciones.	Partiendo del análisis psicológico del mismo y buscando características afines y contrarias a mi propia personalidad, de ahí parto a la concepción no solo mental del personaje y su contexto dentro de la obra, sino a las características físicas del mismo. Para lograrlo es necesario trabajar no solo durante el ensayo, sino comenzar el proceso creativo en todo momento, para ir generando esa conexión personaje/actor	La lectura analítica, la investigación, el estudio y la utilización de la imaginación y la psico estimulación, en función del personaje y su historia de vida.	El personaje es y será un sujeto de deseos los piensa y vive, los concreta a través de sus acciones va dejando su estadio de inconcreto, hipotético para adquirir corporeidad y voz, irlo visualizando en su hacer, en sus impulsos y, estimulaciones hay que explorar todos sus territorios posibles, privilegiar algunos, aproximarse a otros, jugar, repetir, fijar. guiarlo, pero dejarlo que habite en uno y dejarlo ser.
¿Qué haces para conectar a profundidad con tus compañeros en escena?	Ser verdadero, honesto y buscar lo mismo en mi compañero, para que se pueda establecer una comunicación consciente.	Suelo compartir mi proceso creativo con los demás compañeros, analizar en conjunto la obra y los personajes, pero lo más importante es generar una conexión espiritual con los compañeros, pero también con los personajes. Suelo en escena mirar a los ojos a mis compañeros, eso permite generar una cierta conexión, además de provocar energía entre ambos misma que potencializa la relación personaje/actor, actor/actor, personaje/personaje	Escuchar atentamente.	Construir el dialogo empático lo mejor posible, que favorezca si se requiere la creación de un mundo creado / ficción, ... poder caer en complicidad y respeto y ser honesto con tu desempeño en escena y algo que siempre pido cuidar del otro.
¿Cómo has experimentado la escucha plena en el escenario?	Cuando los silencios se hacen poderosos, cuando tu voz interna explota y mueve conciencias-	Suelo trabajar con el concepto de mirada amplia, es decir observar de manera periférica todo el escenario, eso te permite percibir la energía que irradia todo el conjunto de la puesta en escena, la comunicación en ese sentido es fundamental ya sea a través de la energía generada, las palabras y las acciones, eso brinda poder tener un control pleno en escena.	Teniendo como resultado, la reacción psicológica y orgánica como consecuencia de los distintos estímulos, que generan estados de ánimo y por consecuencia, "atmosferas".	se nos olvida con frecuencia que el oír y escuchar es una técnica y en escena se potencia. escuchar es un gran estímulo que detona el impulso del proceso de pensar y el accionar del cuerpo de ahí la importancia de la dicción, el tono, el ritmo, la intensidad con que digamos o escuchemos y en escena es aún más fundamental.

<p>¿Qué experimentas de ti mismo o misma al estar en el escenario representando un papel?</p>	<p>Libertad.</p>	<p>La simbiosis entre actor/personaje es fundamental para tener un proceso catártico en escena, es decir, no se puede acceder a un estado pleno de interacción entre personaje y actor si no es a través de los propios sentimientos del actor. La comunión entre la psique del personaje y la del actor es la fuerza específica que genera la catarsis en escena. No podría concebir un personaje que no lleve dentro de sí algo de mí. es una combinación necesaria para el buen desarrollo del personaje.</p>	<p>La inconsciencia de la conciencia o viceversa.</p>	<p>El estado o estados de conciencia, conciencia de los lenguajes de pensar, sentir, el corporal y vocal. Del espacio escénico, escenográfico y ficcional. la espera o paciencia de que las cosas sucedan que estar en situación. la premisa de que el actor sabe y el personaje no.</p>
<p>¿Cómo logras identificar aspectos de ti mismo o misma en el personaje o fuera de él al momento de representar un papel?</p>	<p>Palabras, gestos, situaciones que me conmuevan.</p>	<p>Sin lugar a duda, como actor parte de tu propia personalidad entra en juego, puedes trabajar personajes afines o contrarios a tu personalidad, pero en ambos llevarán ciertas características propias del actor. Al trabajar con la memoria de las emociones estás colocando sentimientos propios del actor en el personaje por lo que el mismo lleva aspectos de ti mismo en el desarrollo de la puesta en escena. Y sin duda es un proceso consciente.</p>	<p>Por lo general no los identifico en escena, si no, posterior a la representación. Excepto cuando en el escenario sucede algo extraordinario. Y, aun así, lo concientizo fuera de escena.</p>	<p>con el grado o grados de conciencia y causalidad, en el proceso no deja uno de hacer paralelismos, identificaciones o diferencias que puedes trasladar al personaje o a la escena. cuando haces las tareas escénicas comparas o te comparas con las situaciones o con las de tu entorno.</p>
<p>¿Qué consideras que sucede con tu noción de ser al momento de integrar un personaje ajeno a ti?</p>	<p>Ser capaz de entender al entorno y a la infinidad de personas que lo habitan-</p>	<p>Los personajes ajenos a uno mismo suelen ser más complejos de crear, pues psicológicamente se crea una resistencia, sin embargo, las transformaciones suelen ser más profundas, pero también más conscientes, suelo concentrarme más a fondo con los personajes ajenos, ya que requieren, desde mi punto de vista, una mayor atención.</p>	<p>La inconsciencia del ser, en la representación de otro ser.</p>	<p>la noción de ser se bifurca (lo he sentido un poco) esa bifrontalidad de la actuación la línea de acción y la del personaje en uno mismo que puede llegar a la simple histeria o tener el control de lo controlable en uno apoyarse en la ventana que dejas conectada a la realidad en tu análisis de acción y por el otro lado la línea del personaje dejarlo que fluya lo mejor posible...y sentir el gozo de la dramaturgia del actor.</p>

<p>¿Qué aspectos identificas de tu vida en el quehacer teatral?</p>	<p>Todos. El día que descubrí que podía explicarme, conocerme mi existencia podía conocer de dónde venía mi familia y porque decidió habitar estas tierras del norte. Desde niño me preguntaba que había más allá de esas piedras mojoneras que limitaban mi rancho. Y que los cuentos de la abuela eran eternos, que provenían de diferentes culturas, que ella había adaptado a mi lugar, a mi rancho, para poder explicarnos tantito de nuestra existencia.</p>	<p>En todos los personajes que he hecho creo que tienen un poco de mi personalidad, sobre todo suelo imprimirles el sentido crítico de mi propio pensamiento, es decir, llevan consigo parte de mi forma de pensar y como concibo la sociedad.</p>	<p>Todos los aspectos, excepto la situación de esos aspectos. Tengo la posibilidad de comparar mis aspectos, con los del personaje. Eso me permite saber que hago yo, que está bien y que veo en el personaje, qué no está bien. Me permite corregir aspectos de mi vida o validarlos.</p>	<p>yo no concibió una puesta en escena sin conceptualización, documentación, documentación y un poco o un mucho de experimentación así en mi cotidianidad, de mayor o menor grado con el agregado de sentido común y sentido del humor y esperar que lo que se haga me sorprenda y sea gratificante como en los viajes me gusta un poco perderme, así como en el proceso de una puesta en escena salirse del camino por un rato a ver que encontramos o descubrimos.</p>
<p>¿Qué experiencias sagradas consideras que has tenido en la aproximación al quehacer teatral?</p>	<p>En una función de un texto mío en Monterrey, "En el centro del Vientre", con Alberto Estrella y Cecilia Toussaint. Una obra que habla de cómo los ranchos del norte se van quedando solo habitados por ancianos, que aún después de muertos luchan por defender sus surcos, aunque estén plagados de salitre y de olvido... De pronto hubo un silencio en la sala y parecía el escenario flotar, en medio de una fuerte luz,, yo estaba sentado en la última fila de la sala, me paré lentamente, todos los espectadores lloraban en silencio, volteo a ver y descubro en la cabina a los técnicos moviéndose lentamente, manipulando las consolas mientras sus ojos derramaban cientos</p>	<p>Tanto como sagradas no las considero, pero creo que el gran valor que tiene la experiencia teatral es el poder comunicar desde un escenario emociones, sentimientos y procesos creativos tanto con los compañeros en escena como con el público, la generación de la catarsis en escena es una explosión contundente de emociones y satisfacciones que no se pueden comparar con nada. Es el flujo de energía revitalizadora que te provoca a seguir haciéndolo una y otra vez.</p>	<p>La bifrontalidad.</p>	<p>cuando trabajas en libertad y puedes acceder a la experimentación o si no darte tus tiempos en esa búsqueda de situaciones alternas o equivalentes puedes encontrar momentos sagrados, en comunión contigo mismo o con otros, descubres esos momentos mágicos al entender que tu hacer es parte de un ritual, algo místico que tienes que atesorar, de ahí la importancia del proceso, los ensayos donde se filtra la vida y la visión del mundo</p>

	<p>de lágrimas, los actores y el público y los técnicos parecían respirar al mismo tiempo, camino hasta atrás del escenario y los otros actores que esperaban su entrada respiraban igual, Alberto así se llamaba el personaje que interpretaba Alberto Estrella, suplicaba con los ojos llenos de lágrimas y de angustia a Delia, que era interpretada por Cecilia Toussaint, que no permitiera que sus hijos lo separaran de su rancho porque ahí acabaría todo... ¡Delia! ¡Delia! suplicaba Alberto y salía arrastrado por su hijo... y se hizo el oscuro final... ¿Qué paso? ¿Qué sucedió? decían los actores, mientras esperaban que se encendiera de nuevo la luz y salieron a dar las gracias, el público de pie observándolos, observándose en ellos... Alguien empezó a aplaudir y Alberto Estrella preguntaba: ¿Esto es la famosa catarsis de la que tanto nos hablan?</p>			
<p>¿Qué logras percibir en tu audiencia cuando te presentas?</p>	<p>Esperanza, deseos de escuchar lo que se necesita decir justo ahora, en estos momentos tan caóticos y oscuros que nos toca vivir.</p>	<p>Trato de recibir la energía que genera el público a través de sus reacciones ante lo interpretado en escena, no suelo concentrarme mucho en escudriñar a la audiencia, sino más bien a través de los sentidos conectarme con ellos en el flujo energético que se genera.</p>	<p>Su energía, atención y posibilidad de estímulos.</p>	<p>su incomodidad, o su placer. su atención y silencio. la complicidad y lo fácil, susceptible y frágil que es ese vínculo actuante- público o la pureza y fortaleza del vínculo Actor Espectador.</p>

<p>¿Cuál crees que es el propósito del teatro?</p>	<p>Crear una verdadera toma de conciencia en común entre actores y espectadores. Pieza fundamental para crear armonía, para defensa de verdades.</p>	<p>Sin lugar a duda la generación de conciencia, el disfrute pleno del arte, la estética y la belleza.</p>	<p>Transmitir un mensaje que llegue tan profundamente, que toque al espectador y cambie su vida, al verse reflejado en el escenario.</p>	<p>Entretenimiento (por mencionar a B. Brecht) reflexión, entendimiento y enriquecimiento espiritual serian algunos de los propósitos de esta actividad humana que aspira a ser un arte en fin mantener un dialogo vivo entre actor - espectador donde se hable de la complejidad del ser humano.</p>
<p>¿Cómo podrías lograr que el espectador pueda conocerse a sí mismo mediante tu actuación?</p>	<p>conociéndome primordialmente a mí mismo, sorprendiéndome por el mínimo suspiro, conmoviéndome para poder conmovir a los demás-</p>	<p>Creo que siempre en una puesta en escena, si esta logra conectar con el público, habrá entre los asistentes quienes se identifiquen de alguna u otra manera con los personajes, ello permite la reflexión del propio público y la consciencia sobre lo que está observando en escena, esto propiamente ya le da al espectador un conocimiento de sí mismo.</p>	<p>Construyendo atmosferas junto con él.</p>	<p>El fin del echo escénico/ escénico teatral es captar la atención del espectador y ahora más en estos tiempos de inmediatez, ganar su fe a pulso. considero no es el fin de que el espectador se conozca a si mismo sino invitarlo al convivio de la palabra, del goce estético, de la reflexión.</p>
<p>¿Qué has experimentado durante la actuación que no has experimentado en otro momento de tu vida?</p>	<p>Libertad.</p>	<p>La sensación que da el representar a un personaje totalmente diferentes uno mismo es la experiencia más simbólica, ya que al ser completamente distinto no experimentas en la vida situaciones iguales o similares. Ello es una experiencia única.</p>	<p>La bifrontalidad y la libertad de ser alguien que no soy, pero que vive como si fuera la realidad, situaciones límite que modifican la realidad del momento a favor o en contra, con sus respectivas consecuencias. Como en la vida real</p>	<p>sí en los espacios la formación, los ensayos son otra forma de teatralidad, y la actuación es sí encuentras aspectos de ti que desconoce, la capacidad de imaginación se agranda, así como las ideas que se tienen que concretar en un tiempo y un espacio partiendo de la imaginación y la ficción que hay que sintetizar en la escena. entender la convención y no subestimar al público.</p>
<p>Leyendo y reflexionando sobre las preguntas anteriores, ¿qué preguntas consideras que hacen falta abordar para lograr un entendimiento de los procesos internos y del nivel de conciencia del actor sobre sí mismo y su proceso, además de sobre sus herramientas?</p>	<p>Lo siento muy completo.</p>	<p>Creo que sería importante abordar una pregunta sobre la cosmovisión que tiene el actor en cuanto a su proceso de creación del personaje, es decir, cómo ve el mundo y la sociedad actual para trascolarlo a un personaje ya sea actual, histórico o futurista. Como percibe emocionalmente su entorno.</p>	<p>Creo que eso es suficiente.</p>	<p>los procesos de ensayos... las fases de concreción de un personaje desde que es una entidad virtual ... implicaciones, fase analítica y documental, proceso de búsqueda y confrontación, concreción. con la consigna de que el personaje siempre será un personaje inacabado.</p>

¿Consideras, como base, que estas preguntas pueden ser un punto de partida válido para iniciar una evaluación de los procesos y técnicas actorales de los actores participantes?	Valido	Valido	Valido	Valido
¿Porqué?	Porque cubren la mayoría de los aspectos necesarios para abordar un personaje a través de su entorno, del mundo que habita y enfrentar las diversas posibilidades para llegar al encuentro, a la comunicación y armonía de los pueblos.		Porque si el actor es capaz de contestar estas preguntas, quiere decir que es consciente y conocedor de su trabajo como tal.	

### Guía de preguntas para entrevista

Fecha: \_\_\_\_\_ Nombre: \_\_\_\_\_

Hora: \_\_\_\_\_

- 1.- ¿Cuál es tu objetivo principal al hacer teatro?
- 2.- ¿Qué es lo que más te gusta de hacer teatro?
- 3.- Cuéntame detalladamente, ¿Cómo haces para conectarte con el personaje en una obra de teatro?
- 4.- ¿Cómo es tu proceso para lograr entender lo que vive y piensa el personaje que representas en una obra?
- 5.- ¿Qué haces para conectar a profundidad con tus compañeros en escena?
- 6.- ¿Cómo has experimentado la escucha plena en el escenario?

- 7.- ¿Qué experimentas de ti mismo o misma al estar en el escenario representando un papel?
- 8.- ¿Cómo logras identificar aspectos de ti mismo o misma en el personaje o fuera de él al momento de representar un papel?
- 9.- ¿Qué consideras que sucede con tu noción de ser al momento de integrar un personaje ajeno a ti?
- 10.- ¿Qué aspectos identificas de tu vida en el quehacer teatral?
- 11.- ¿Qué experiencias sagradas consideras que has tenido en la aproximación al quehacer teatral?
- 12.- ¿Qué logras percibir en tu audiencia cuando te presentas?
- 13.- ¿Cuál crees que es el propósito del teatro?
- 14.- ¿Cómo podrías lograr que el espectador pueda conocerse a sí mismo mediante tu actuación?
- 15.- ¿Qué has experimentado durante la actuación que no has experimentado en otro momento de tu vida?

Entrevistas:

[Primeras Entrevistas](#)

[Segundas entrevistas](#)

Diarios:

[Diarios](#)

Obra de teatro:

[Obra de teatro](#)

Opiniones audiencia:

[opiniones audiencia](#)

Diarios segunda etapa:

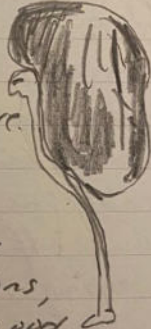
Work with Oscar.

How can I not allowing myself to be?  
Or asked in another way.  
Why is it so difficult just to be?  
What are the obstacles?

It seems like an easy question to answer, but it not. Why can't one just be? Why is it so difficult?

PRESSURE

It's the first word that comes to be. All kind of pressure in life. Work, society, family. Pressure inside and outside. Pressure that I somehow choose to put on myself. Expectations, wants, wishes ect. To be good, do well, fulfill needs. Also not doing enough, being enough. Mental pollution in one way. I feed my system with negative stress, which can make it difficult to just to be. To listening to yourself



and live the resonance of your  
act's and try to be truth to them  
This mental pollution or overload  
makes it difficult to sense what's  
going on. I think personally speaking  
that it demands consciousness of  
how you do, how do you act?  
To be clear of what and how you  
conduct yourself.  
How do I act in my daily life?  
I think one have to make small  
choices every day.

Be aware of time and space,  
and let go of the pressure. Society  
and the structure we created for  
ourselves, to be efficient, time is money  
trying to sustain on the modern  
lives and all the need that  
comes to that. Pressure leaves little  
space of being.

So to be conscious about this pressure  
and try to release yourself from  
it. Contemplation is a good tool



to use in order to be in the  
moment, listen to the moment.  
In that, sense yourself and the  
connection with the outside.  
You can't take away the pressure  
but be aware that it is there  
and try to distance yourself to  
that letting go.

The inside and outside listening,  
being with it and being within  
the next step.

1. The 17 of nov. Reflections after last session,

We met Oscar, Martha and me Saturday morning. We were supposed to be making participant, but the rest of the group had cancelled for different reasons.

The main focus of today's session where the praxis and how to meet the presentation of next Saturday.

Martha also told us that she didn't want to participate on "the floor" because of shyness. We talked a little about the praxis we have been doing together with Oscar, the weeks of November.

We talk about awareness, and listening, and being able to listen to yourself and others as a help for self reflections and contemplation, and that the praxis is a beautiful tool, help "to be" present and deal with all kind of pressure,

in your own life and society.  
We came with different input coming from different experiences.  
to be present, is to listen, inside and outside, and be in the moment with a open mind, without judgements and expectations. To have trust and acceptance to oneself and others.

We talked about how to present our work. I was interested in a praxis with the audience and Martha thought a praxis from us on the floor would make sense, to show what we been working with.

I'm not sure about that, it's delicate "to show" proces work because it's a process that is not performative, or based on a result, also due to a limitation of time. If one had work with this praxis for many weeks and each practioner had incorporated it ~~at~~ in there work and life.

3

It would be different, where we are now. We get a beautiful experience and understanding our awareness of life praxis. It's a bit easy to misunderstand a presentation, and the pressure of the audience to "see something" and understand something.

This work has for me been to add a new way of contemplation and deal with pressure and work <sup>out</sup> of "just being". Not having the pressure of doing, but to listen and respond organically to what's going on right there and now.

My first two sessions were very quiet, in a sense that I consciously watched on the listeners sensing my body and space around me. I don't need to act, just to react if there were something. This was my interpretation of

Oscars work in the beginning.

The previous session were different. The questions were inviting a conflict in me and Oscar asked me to listen to that and express it, through different feelings. The session came out to be more expressive. A kind of giving these emotion space that were blocking or creating tension.

The last session, when we decided to go on the floor, me and Oscar. Oscar leading the work outside guiding, but then being on the floor together with me. It confused me that suddenly Oscar were having a double role as an observer/guiding and at the same time an actor that was meeting his difficulties in life. For me that is complicated. and give me the question of.

5

can you have to roles?  
To be on the floor as an actor,  
you should have the freedom  
of ~~the~~ conducting your own  
work and not guiding at the  
same time, two very different  
perspective according to me.  
Anyway, I try to listen to here  
and now, but I felt the  
pressure from Martha and Oscar  
to go in a certain direction.  
Oscar was very dedicated and  
it was nice to be on the  
floor together, but the roles  
were not very clear and I got  
insecure.

Martha came with some feedback  
afterwards, of not understanding  
my dilemma or issue and  
Oscar's work ~~was~~ were not  
clear either.

It proved me.

I am an actor and I want  
to work on my presence and

being as truth as I can be,  
but my "private issues" I can't  
see why ~~the~~ they have any  
intrest to an audience?  
Its not therapy for me.

Then I prefer to go and speak  
with a professional therapist.

What I do find interesting is  
human issues, pain, sorrows  
love, confussions, power games  
ect.

I don't need to serve my  
private life to an audience.  
I can share profound ~~feeling~~  
emotions, perspective and  
conflicts ect. I wish to connect  
and be a channel to mirror  
humans and society,  
And especially this kind of  
praxis that is based on  
listening and act out organically  
it felt a bit forced.

7.

Later reflections on the praxis,  
and after the presentation at  
forseggstasjon. The 23 of november  
we had the presentation.

Oscar and I had a little talk  
again about the use of personal  
conflicts and issues in this work.  
Somehow we ended or I understood  
that, what ever you use to "live"  
on the stage, you choose yourself.  
What ever you need in order to  
stay with yourself is okay. Everything  
in that case is okay.

I don't know why I was a little  
bit triggered by that. Maybe by  
insecurity or being scared of that  
was too difficult for me to handle.  
Anyway I came to peace with  
myself and understood that I was  
myself creating a kind of pressure  
that did not exist.

There were a smaller group of  
people attending the presentation.  
We sat down in a circle. Presenting

8.

ourselves and Oscar told about how he would like to present this work. He was leading a common meditation, guiding us through the body, sensing ourselves, and at certain point when Oscar stop I should start, out from a question, he asked.

Reflections from the inside of the praxis.

I tryed just to be with myself, not rushing or wanting to go in specific way. Improvising out from resonances from the question. Words and feelings. Very much listening, being with that and conduct those feelings and words that came up. Without judging, just being with that.

It was a very positive experience in the end. I felt that there where another level of truth and presence. The dialog afterwards with the audience was very interesting. Beautiful sharing. Thank you Oscar...