

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

**Performance para la resignificación de una experiencia autobiográfica cardinal: una
expedición hacia el interior de uno mismo**

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TEATRO

AUTORA

Camila Orchard Artola

ASESORA

Marissa Violeta Bejar Miranda

Lima, 2018

RESUMEN

En la presente investigación se ponen a prueba herramientas performáticas como un medio para resignificar una experiencia autobiográfica cardinal, es decir, una situación o una etapa crucial en el desarrollo de la vida de la persona que es materia de aflicción. En cuanto a las herramientas performáticas estas son entendidas como características del juego, la memoria, la performance, el convivio y el ritual.

Acorde con ello, la performer de forma voluntaria se enfrenta a la experiencia autobiográfica cardinal a través de un proceso creativo elaborado en forma de ritual, pues constará de las tres fases asignadas por Van Gennep y Turner, en el cual la recrea, deconstruye y reorganiza. Así mismo, estas fases se desarrollan mediante un laboratorio y una puesta en escena que he creado en base a la experiencia a enfrentar. De esta forma, la presente investigación utiliza una metodología inédita que consta en recordar y reconstruir la etapa en la cual tuve anorexia con el objetivo de transformar sus significados de manera positiva; por ello, considero que este es un primer paso para dar a conocer el carácter transformador a nivel personal de las herramientas performáticas.

PALABRAS CLAVE: resignificar, performance, ritual, juego, memoria, convivio

*A mi familia con todo mi amor: A Arianna, a mi papá, a mi mamá y, de manera especial, a la tía Ceci y a mis abuelos.
Gracias por darme la vida más de una vez.*



A Marianne y Beatriz, los ángeles de ANATOMÍA



AGRADECIMIENTOS

Esta tesis es producto de la convergencia entre las enseñanzas de mis padres, mi hermana, mis abuelos y mi madrina Cecilia, quienes son ejemplo de perseverancia y amor, de las experiencias y enseñanzas de vida que me ofreció Miguel De la Quadra – Salcedo al crear a la Ruta Quetzal, de todas las personas a quienes conocí en ABINT, pues fueron ellos motores de motivación y perseverancia para enfrentar la anorexia cada día hasta salir de alta y, de la formación en el teatro, ya que me abrió los ojos al mundo y devolvió la emoción a la vida. Ustedes son la inspiración para la presente investigación porque me enseñaron a transformar la tristeza en enseñanza y felicidad.

Así mismo, deseo agradecer a Beatriz Ureta y Marianne Carassa por ser cómplices de este viaje, los ángeles del laboratorio y grandes actrices y amigas.

A Marissa Béjar por su apoyo incondicional desde el nacimiento de la tesis, por creer en ella y por creer en mí.

A Ana Correa por las enseñanzas infinitas, por la escucha y por la paciencia.

A Eduardo Denegri y a Mariel Céspedes por su apoyo y aliento llenos de amor.

A César Zapata por registrar cada detalle de *ANATOMÍA*.

A todos los participantes de *ANATOMÍA* por fundar su país junto a mí.

A Dios por sus bendiciones infinitas.

TABLA DE CONTENIDOS

CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN Y PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	9
1.1. Planteamiento y justificación de la investigación.....	9
1.2. Preguntas de investigación	12
1.2.1. Pregunta general	12
1.2.2. Preguntas específicas	13
1.3. Hipótesis	13
1.4. Objetivos.....	13
1.4.1. Objetivo principal	13
1.4.2. Objetivos específicos	13
CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE Y MARCO CONCEPTUAL	14
2.1. El arte como medio terapéutico	14
2.2. El inicio del arte como terapia.....	14
2.3. Los beneficios brindados por el arte a la terapia	15
2.4. El teatro como principal herramienta terapéutica.....	17
2.4.1. El Teatro del oprimido	17
2.4.2. Psicodrama.....	19
2.4.3. Teatroterapia	20
2.5. La Terapia de Artes Expresivas: la convergencia de disciplinas.....	20
2.5.1. La arquitectura de una sesión de Terapia de Artes Expresivas.....	22
2.6. Los conceptos que componen la performance para la transformación de la experiencia autobiográfica cardinal.....	23
2.7. El ritual: el medio de resignificación.....	23
2.7.1. La liminalidad: característica del ritual	24
2.8. La performance: libertad a la estructura	26
2.8.1. La conducta restaurada	26
2.8.2. El significado del cuerpo en la performance	28
2.8.2.1. Performance art.....	29
2.8.2.2. El hibridismo artístico, un collage	29
2.8.2.3. La metáfora en escena.....	30
2.8.3. El juego: el uso de la imaginación en un espacio protegido	31
2.8.3.1. Libertad y protección	31
2.8.3.2. El juego simbólico	33
2.8.4. La memoria: el vínculo para reconocer y repensar el pasado.....	35
2.8.4.1. La memoria es identidad.....	36
2.8.4.2. Memoria corporal	38

2.8.4.3. Memoria vocal	40
2.8.4.3.1. El testimonio	42
2.8.4.4. Memoria de los objetos	43
2.8.4.5. La convergencia entre memoria y arte.....	44
2.8.5. El convivio: un vínculo transformador	46
CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA.....	48
3.1. Los pasos para plantear la metodología.....	48
3.2. Objetos de representación simbólica	53
3.2.1. Los objetos	53
3.2.2. Los materiales	58
3.2.2.1. Poemas	58
3.2.2.2. Dibujos: las mujeres pájaro.....	59
3.2.2.3. Indumentos.....	60
3.3. Las entrevistas	60
3.3.1. Guías de entrevista.....	60
3.4. Instrumentos para el recojo de información	61
CAPÍTULO 4: EL LABORATORIO DE LA PERFORMANCE PARA LA TRANSFORMACIÓN	63
4.1. La fase de preparación.....	63
4.2. Sábado, 20 de mayo de 2018 Primera sesión: El reencuentro con la historia 63	
4.2.1. Circunstancias dadas	63
4.2.2. El rito de iniciación: la mochila de la memoria	64
4.2.3. Segundo rito: La cápsula del tiempo.....	70
4.2.4. Rito final: ritual de fortaleza.....	74
4.3. La fase de cruzar el umbral.....	79
4.4. Domingo, 21 de mayo de 2018 Segunda sesión: El reencuentro con la historia79	
4.4.1. Circunstancias dadas	80
4.4.2. El antes.....	80
4.4.2.1. El rito de inicio: la puerta se abre	80
4.4.2.2. Segundo rito: primera ruptura del silencio	83
4.4.2.3. Ritual final del antes: recordar las caricias	89
4.4.3. El durante	92
4.4.3.1. El rito de inicio: la puerta se abre	92
4.4.3.2. Segundo rito: segunda ruptura del silencio.....	97
4.4.3.3. Rito final del durante: el ritual de recuperación en base a la oración “En las enfermedades”.....	104

4.5.	Conclusiones finales de la conversación al terminar la sesión dos	105
4.6.	Domingo, 27 de mayo de 2018 Tercera sesión: Abrazar la historia.....	106
4.6.1.	Circunstancias dadas	107
4.6.2.	El panóptico	107
4.6.2.1.	El rito de inicio: Metamorfosis	107
4.6.2.2.	Segundo rito: Resignificar el cuerpo.....	111
4.6.2.3.	Tercer rito: La clausura del panóptico	115
4.6.3.	La reconciliación.....	121
4.6.3.1.	Cuarto rito: She is a rainbow	121
4.6.3.2.	Rito final: la comida ya no es un monstruo	122
4.7.	Conclusiones finales de la conversación al terminar la sesión tres	124
4.8.	La fase de emerger con un nuevo estatus	124
4.9.	Lunes, 28 de mayo de 2018 Cuarta sesión: El manifiesto de mi país	124
4.9.1.	Circunstancias dadas	125
4.9.2.	Rito inicial: Coser la historia	126
4.9.3.	Segundo rito: El manifiesto de mi país	129
4.9.4.	Rito final: Agradecer	132
4.10.	Conclusiones de la conversación al terminar la sesión cuatro:	133
CAPÍTULO 5: ANATOMÍA, LA PERFORMANCE PÚBLICA.....		135
5.1.	La fase de emerger con un nuevo estatus	135
5.2.	El significado del título de la puesta en escena: ANATOMÍA	135
5.3.	La preparación de la muestra y los ensayos	135
5.4.	La partitura de la puesta en escena	137
5.5.	La instalación de ANATOMÍA	140
5.6.	Los participantes.....	141
5.6.1.	El rol de los participantes.....	141
5.6.2.	El viaje de los participantes	142
5.7.	ANATOMÍA en escena	145
5.7.1.	La galería de los objetos de la memoria	145
5.7.2.	El túnel.....	148
5.7.3.	El panóptico	149
5.7.4.	La fundación de mi país	150
5.8.	Conversatorio de ANATOMÍA	151
CAPÍTULO 6: HALLAZGOS		156
6.1.	La honestidad es la clave	156
6.2.	La vulnerabilidad es una característica de la performance.....	157

6.3. Las herramientas performáticas pueden darle forma a la experiencia autobiográfica cardinal	158
6.4. La conducta restaurada y la liminalidad permiten repensarte, reconocerte y recrearte	160
6.5. La convergencia entre la performance, el juego y la liminalidad del ritual permite crear nuevas reglas	161
6.6. El convivio valida y consolida simbólicamente la resignificación de la experiencia a enfrentar.....	163
6.7. La etapa de la anorexia antes y después de la resignificación.....	165
6.8. El proceso creativo puede ser sistematizado y reproducido	166
6.8.1. Características fundamentales para el desarrollo del proceso creativo	166
CAPÍTULO 7: CONCLUSIONES	169



CAPÍTULO 1: PRESENTACIÓN Y PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento y justificación de la investigación

En la presente investigación busco demostrar que a través de las herramientas performáticas, entendidas como performance, memoria, juego, ritual y convivio, la performer puede resignificar de manera simbólica una experiencia autobiográfica cardinal¹ que desee enfrentar con el objetivo de otorgarle un valor positivo.

La razón por la cual planteo la presente investigación se encuentra ligada a la convergencia entre mi formación actoral y mi experiencia de vida, por ello, para comprender mejor, detallaré a continuación el proceso mediante el cual se originó.

El 15 de agosto del 2011 debía ser la fecha de inicio de mi segundo ciclo en la universidad, en ese entonces era una estudiante de la Facultad de Estudios Generales Letras; sin embargo, esa fecha fue el inicio de los cuatro años y cuatro meses que duró mi estadía en ABINT, un centro privado que brinda tratamiento para patología alimentaria, es decir, la anorexia y la bulimia. En aquel lugar encontré al teatro, pues este era parte de las actividades semanales, y entendí que “la creatividad es uno de los medios principales que tiene el ser humano para librarse de los grilletes no sólo de sus respuestas condicionadas, sino también de sus elecciones habituales” (Arieti citado en Wengrower, 2008:39). En otras palabras, a través de mi propia experiencia y de aquello que observaba en mis compañeras y compañeros con los que compartía día a día mi estancia en el centro presencié como el teatro puede ser un medio para simbolizar tanto los miedos como los sueños, ya que, a través de su representación, puede transformar de forma simbólica la manera como se viven las experiencias. En ese sentido, deseo resaltar del libro *El arcoíris de los deseos* de Augusto Boal lo siguiente: “el teatro es la primera invención humana, la que promueve y permite todos los demás inventos. El teatro nace cuando el ser humano descubre que puede observarse a

¹ La palabra cardinal en la presente investigación significa una situación importante que es base para el crecimiento personal.

sí mismo y, a partir de ese descubrimiento, empieza a inventar otras maneras de obrar"(2004: 25). Además, ese observarse a sí mismo lo presencié durante mis años de formación en la carrera de Teatro tanto en mis compañeros como en mí, pues ante nosotros se manifestaban nuestros conflictos emocionales o de pensamientos cuando teníamos bloqueos al enfrentarnos a la creación de un personaje o a ejercicios en los cuales relatábamos anécdotas personales o a ejercicios donde debíamos observar al otro mientras éramos observados por esa persona, entre otros, y ello nos hacía sentirnos vulnerables y/o nos hacía cuestionar nuestros conceptos personales . Así mismo, sobre lo ocasionado por estas experiencias me di cuenta de que había algunas a las que podíamos dar respuestas y a otras a las que no, pues esto dependía de si conocíamos de forma consciente o no la razón de nuestras reacciones. En el caso de conocerlas, nos otorgaba mayor conciencia sobre nosotros y, en caso contrario, podía ser motivo de introspecciones cuyas consecuencias eran la confusión y la alternancia entre la tristeza y la ira.

Luego, el año 2017 pertencí al grupo de voluntarios de la Dirección Académica de Responsabilidad Social de la PUCP (DARS) y apoyé al proyecto Reconstruyéndonos que se desarrolla en el Centro Poblado La Garita en el distrito de El Carmen en la provincia de Chincha (DARS). A través de este proyecto, junto a un grupo 5 de chicas de diferentes carreras, utilizamos el arte como medio para brindar al grupo de adolescentes con el que trabajamos la libertad para expresar sus pensamientos y sentimientos sobre los distintos temas en base a los que reflexionamos. Por esta razón desarrollamos trabajos plásticos, preparamos bailes, compartimos canciones, y, sobre todo les propusimos representar escenas sobre sus diferentes ideas o vivencias, puesto que, a través de ellas, los chicos y las chicas más tímidas al inicio de las sesiones se hacían escuchar.

Entonces, tras siete años de observación constante y de vivencias personales en las que encuentro de forma empírica las transformaciones que pueden lograrse a través del arte y tras cinco años de formación en la carrera de Teatro estoy de acuerdo con Ellen Levine, cofundadora y profesora en ISIS- CANADA, programa de entrenamiento que utiliza las terapias con artes expresivas (The European Graduate School EST.1994), cuando escribe que “la creación de un espacio donde

refugiarse, un mundo alternativo donde las artes posibilitan el distanciamiento o “descentramiento”, es importante para trabajar con las dificultades” (2012:12).

Es así que para lograr trabajar con las dificultades utilicé herramientas brindadas por las artes escénicas dentro de una propuesta que busca reorganizar y simbolizar la experiencia vivida mediante un proceso transformador, ya que, el arte escénico y sus herramientas performáticas son una puerta hacia el mundo interno de cada persona/performer.

La performance es el eje de esta investigación, pues otorga a la performer la posibilidad de representar una conducta restaurada, es decir, la experiencia pasada en el presente; además, brinda la libertad de convergir diferentes disciplinas artísticas dentro del proceso creativo si son necesarias para comunicar el pensar, el sentir y el actuar producido por la experiencia representada y si pueden ser herramientas para resignificarla, pues, propicia el repensar, el reconocer y el poner atención en el presente. Así mismo, la performance envuelve a las demás herramientas propuestas dentro de la investigación.

Para poner a prueba la resignificación de una experiencia autobiográfica cardinal elaboré un ritual, entendido como el proceso creativo que fue conformado por el laboratorio, los ensayos y la puesta en escena, pues “los rituales nos proporcionan la estructura y el marco, emplean la repetición y envuelven una serie de pasos claramente establecidos” (Levine, 2012: 1), así, el ritual brindó a la performer la certeza de un proceso claro en cuanto al inicio, el desarrollo y el fin del mismo. Para ello, empleé las tres fases asignadas a este por Van Gennep y Turner: la preparación, cruzar el umbral y emerger en un nuevo estatus.

Por otra parte, el juego proporcionó al proceso creativo libertad y protección, pues no tiene consecuencias (Schechner 2012:172). Así mismo, es una actividad libre que a la persona le “sirve como un ejercicio para adquirir dominio de sí misma” (Huizinga, 1972:12) y también le brinda la posibilidad de reestructurar las experiencias mediante el “hacer creer” (Schechner, 2012: 151-152), es decir, mediante la fluidez otorgada por la fusión con la actividad. Por otro lado, el juego es una actividad de aprendizaje, nos hace más humanos y permite llevar a cabo

una realidad compleja (Navarro 2002:48). En resumen, el juego le brinda al ritual y a la performance un carácter lúdico de libertad dentro de un espacio seguro en el cual todo tipo de realidad es posible. Así, la experiencia autobiográfica cardinal además de ser representada, puede tomar distintas direcciones elegidas por la performer.

Por último, la memoria tiene la función de establecer el vínculo con los recuerdos propios de la cognición de la persona como aquellos que se almacenan a través de la memoria corporal, la memoria vocal y la memoria de los objetos, pues, con ayuda de la memoria, es posible traer al presente la experiencia que se desea enfrentar. Acorde con ello, Todorov escribe lo siguiente: “la recuperación del pasado es indispensable, lo cual no significa que el pasado deba regir el presente, sino que, al contrario, este hará del pasado el uso que prefiera” (2000: 25). En suma, la memoria permite reconstruir experiencias y asignarles nuevos significados que se relacionan con nuestros deseos presentes.

En conclusión, la performer que desee enfrentar la experiencia autobiográfica cardinal debe, en primer lugar, saber que el objetivo principal es resignificar y, para ello, debe comprender que el dolor es parte del proceso. En segundo lugar, debe resensibilizarse con la experiencia para tomar consciencia de lo que significa a nivel cognitivo, afectivo y físico. Para lograrlo, el proceso creativo le proporcionará la guía que le brindará el conocimiento necesario. En tercer lugar, la información de la experiencia será la base para buscar el equilibrio que permita la resignificación. Por último, el compartir la experiencia con otras personas a través de un producto artístico será el medio para consolidar el nuevo estatus.

1.2. Preguntas de investigación

1.2.1. Pregunta general

¿Cómo las herramientas performáticas mediante un ritual pueden reorganizar y resignificar una experiencia autobiográfica cardinal?

1.2.2. Preguntas específicas

- ¿De qué manera la memoria y el juego a través de la performance permiten reorganizar la experiencia autobiográfica cardinal con el objetivo de resignificarla?
- ¿De qué manera el convivio permite validar y consolidar simbólicamente la resignificación de la experiencia autobiográfica cardinal a través del proceso creativo?

1.3. Hipótesis

Las herramientas performáticas propuestas para desarrollar la performance para la transformación de una experiencia autobiográfica cardinal permiten sistematizar una metodología capaz de reorganizar y resignificar la experiencia que se desea enfrentar a través de un proceso creativo enfocado en el desarrollo personal de la performer. Por otro lado, la interacción humana entre la performer, los interlocutores y los participantes validarán y consolidarán de forma simbólica la resignificación de la experiencia, pues la performance permitirá repensarla, reconocerla y otorgarle nuevos significados.

1.4. Objetivos

1.4.1. Objetivo principal

Reorganizar y resignificar una experiencia autobiográfica cardinal a través de las herramientas performáticas utilizadas en un ritual de transformación.

1.4.2. Objetivos específicos

- Describir y analizar cómo la memoria y el juego permiten a través de la metodología propuesta para la performance para la transformación de una experiencia autobiográfica cardinal reorganizar la experiencia que se desea enfrentar con el objetivo de resignificarla.
- Poner a prueba cómo el convivio permite validar y consolidar simbólicamente la resignificación de la experiencia autobiográfica cardinal a través del proceso creativo

CAPÍTULO 2: ESTADO DEL ARTE Y MARCO CONCEPTUAL

2.1. El arte como medio terapéutico

El propósito de esta sección es mostrar las herramientas que el arte puede ofrecer para resignificar una experiencia y relacionarlo a mi tema de investigación, el cual, aunque no tiene antecedentes directos, se inspira en las transformaciones que las disciplinas artísticas logran durante el proceso creativo. Para ello expondré de qué manera se inició el arte como una herramienta de terapia, después hablaré de los beneficios que brinda el arte a la terapia, luego me enfocaré en las metodologías terapéuticas que tienen como base a la disciplina del teatro y, por último, me referiré a la Terapia de Artes Expresivas.

2.2. El inicio del arte como terapia

Mientras se encontraba convaleciente de tuberculosis en un sanatorio durante la Segunda Guerra Mundial, el artista plástico Adrian Hill encontró en sus dibujos a lápiz el medio para expresar lo que pensaba y sentía. Fue de esa manera como encontró el alivio y el soporte necesarios para su recuperación emocional (Meza 2010:78). Él escribió: “Me convertí en un artista diligente y paciente de composiciones precisas hechas a lápiz que, dentro de mis limitados medios, buscó expresar mis reacciones personales frente a la irrealidad de mi existencia” (Hill citado en Bush y Castañeda 2017).²

Sin embargo, no tomó conciencia de los beneficios del arte como herramienta para la recuperación emocional, hasta que empezó a enseñarlo a sus compañeros del sanatorio como medio de desfogue (Bush y Castañeda 2017). A causa de ello, decidió sistematizar su trabajo y crear una metodología que le permitiera seguir impartiendo el arte como medio terapéutico, lo cual, además, lo llevó a publicar su primer libro “Art as an aid to illness; an experiment in occupational Therapy” en el año 1943 (Meza, 2010:78). Por ello, Adrian Hill es considerado el fundador del arteterapia y el primer arte terapeuta remunerado (Meza, 2010: 78).

² Traducción mía: “I became... a diligent and leisurely composer of precise pencil productions, each of which, in the terms of my restricted medium, sought to express my personal reactions to the unreality of my existence”

En relación a ello, deseo subrayar que fue en el proceso creativo donde Adrian Hill encontró las herramientas que le proporcionaba su disciplina artística para su recuperación emocional y no necesitó de la intervención de una disciplina de la salud para iniciar el trabajo terapéutico. En conclusión, dentro del proceso creativo de las disciplinas artísticas podemos encontrar las herramientas para realizar un trabajo terapéutico.

2.3. Los beneficios brindados por el arte a la terapia

El arte es una herramienta que nos permite conocer aquello en lo que realmente creemos, es decir, nuestros miedos, nuestros juicios, así como nuestras alegrías o nuestros sueños dado que utiliza la imaginación en el proceso de creación y esta, a su vez, es “la voz más profunda de nuestra alma, que solo puede ser escuchada claramente a través del cultivo y de una cuidadosa atención” (Allen 1995:3)³.

Dicho en otras palabras, el arte permite que el ser humano se observe a sí mismo y se conozca porque le proporciona un espacio en el cual debe usar su imaginación para llevar a cabo el proceso creativo. Además, dicha observación también manifiesta cuáles son los patrones consistentes de pensamiento de cada individuo y, según Suzi Gablik, estos son los responsables de la forma en que creamos nuestras experiencias (citada en Allen 1995: 3). Por lo tanto, “al cambiar nuestro pensamiento también cambiamos nuestra experiencia... El primer paso es confrontar aquello en lo que realmente creemos” (Gablik citada en Allen 1995:3).⁴ De ahí que el arte nos brinda la posibilidad de moldearlo para cambiar el significado de la experiencia. Así, por ejemplo, si nos enfrentamos a una experiencia que nos causa tristeza, nos brinda la posibilidad de transformar su significado mediante un manifiesto “performático” o mediante una pintura o la composición de una canción, entre otras expresiones artísticas.

De manera semejante, Botton y Armstrong señalan que “comprometerse con el arte es que nos ayude a llevar una vida mejor para acceder a una versión superior de nosotros mismos”, pues es una herramienta que tiene el poder de “corregir o compensar una serie de debilidades psicológicas” (2014: 64). En este caso, los autores hacen referencia al

³ Traducción mía: “imagination is the deepest voice of the soul and can be heard clearly only through cultivation and careful attention”

⁴ Traducción mía: “So that our consistent thinking pattern create our experience The basic step is to confront what we actually believe”

poder transformador del arte dentro del ámbito psicológico y se enfocan en el desarrollo personal. Así mismo, ofrecen una serie de maneras de socorrer estas debilidades de las cuales he elegido cinco, que considero son relevantes para mi investigación. Estas son:

1. “Una fuente de dolor dignificado”, pues nos ayuda a comprender que el dolor es parte de la vida y, por ello, no hay que tener miedo a las dificultades (2014:65).
2. “Un agente de equilibrio”, ya que compila de forma clara nuestras cualidades positivas para que podamos volver a ellas cuando nos encontremos abstraídos en la negatividad. Por esta razón, nos ayuda “a dirigirnos hacia nuestras mejores posibilidades” (2014:65).
3. “Una guía para el autoconocimiento” puesto que, al no necesitar del lenguaje para expresarse, permite que podamos identificar en nuestras obras aquello fundamental de nosotros que no puede ser descrito en palabras (2014:65).
4. “Una guía para la extensión de la experiencia”, porque nos permite acercarnos a experiencias ajenas a través de los diferentes productos artísticos (2014:65).
5. “Una herramienta de resensibilización”, ya que nos ayuda a conectarnos con nuestra capacidad de asombro y, a su vez, nos vuelve más sensibles con lo que acontece en nuestro entorno (2014:65).

Por último, son diversas las terapias que han surgido en torno a las artes, algunos ejemplos de ellas son el arteterapia, la musicoterapia, la danzaterapia, la psicodanza, el psicodrama, el teatroterapia, el teatro del oprimido, la Terapia de Artes Expresivas, entre otros. Así mismo, tal como puede ser observado en sus nombres, algunas terapias se enfocan en una disciplina particular, por ejemplo, la danzaterapia se enfoca en la danza como base y otras, como la Terapia de Artes Expresivas, utilizan la convergencia de las diferentes disciplinas artísticas. Esto sucede debido a la diversidad y a las diferencias entre los individuos, puesto que, así como con las terapias psicológicas, la persona elegirá aquella con la que se identifique.

Por otra parte, “cada terapia de arte ha desarrollado su propia forma de entrenamiento clínico (usualmente a nivel de post grado) y una tradición de aprendizaje y acreditación individual” (TAE 2018:4). Dicho en otras palabras, cada tipo de terapia maneja una metodología específica bajo la cual se desarrolla y, por lo tanto, ello involucra estudios específicos. Esto, a su vez, ha propiciado la creación de revistas y organizaciones

profesionales que se dedican a informar y validar las disciplinas (TAE 2018:4). Algunos ejemplos de estas organizaciones son la Asociación Estadounidense de Terapia de Artes, la Asociación Estadounidense de Danza Terapia, la Asociación Estadounidense de Musicoterapia, la Asociación Estadounidense de Psicoterapia de Grupo y Psicodrama, la Asociación Nacional de Drama Terapia, entre otros.

2.4. El teatro como principal herramienta terapéutica

El teatro como herramienta terapéutica se ha trabajado desde diversas perspectivas que expondré a continuación.

2.4.1. El Teatro del oprimido

El Teatro del oprimido es “un sistema de ejercicios físicos, juegos estéticos y técnicas especiales” (Boal 2004:28) cuyo objetivo es comprender y buscar soluciones a problemas sociales y personales (Boal 2004:28). Es así que las herramientas teatrales serán abordadas con fines terapéuticos y los problemas evidenciados serán representaciones de experiencias reales con el fin de entenderlas y darles una resolución.

Además, este tiene cuatro aspectos fundamentales: artístico, educativo, político-social y terapéutico (Boal 2004:28), que convergen dentro de la metodología, pues en ella se utilizan las herramientas del teatro como medio para reeducar las perspectivas del problema propuesto. Así mismo, ningún individuo puede ser separado de su contexto político- social; de modo que un problema particular también es reflejo de este.

Por otra parte, los dos principios fundamentales de este método son: “1) ayudar al espectador a transformarse en un protagonista de la acción dramática para que pueda 2) trasponer a la vida real acciones que se ha ensayado en la práctica teatral” (Boal 2004: 61). A partir de lo mencionado, deseo subrayar que las personas que llevaban a cabo las representaciones con la técnica de Boal no tenían que ser actores, actrices o tener algún conocimiento sobre actuación. Tan solo necesitaban desear enfrentar su problema en escena hasta darle una resolución.

Así mismo, según Boal, “cuando es el “espect-actor”⁵ mismo quien sube a escena a mostrar SU realidad y transformarla a su antojo vuelve a su sitio cambiado, porque el acto de transformar es transformador” (2004:19). Entonces, enfrentar la situación de esta manera tiene diferentes consecuencias, por ejemplo, si hay un cambio en la perspectiva sobre la verdadera dimensión del hecho los “espect-actores” crearán nuevos patrones de pensamiento para problemas futuros o si su perspectiva es reafirmada, entonces el ensayo de la resolución les brindará mayor confianza para enfrentarlo en la vida real, entre otros. Para que esto se comprenda mejor, un ejemplo del libro *El arcoíris del deseo* describe la experiencia de Claude, enfermero de profesión, quien fue motivado por Boal a contar su problema a un grupo de enfermeros y pacientes a través de una escena con el objetivo de que los espectadores que quisieran ayudar mostrasen sus estrategias mediante la improvisación de la escena.

Finalmente, explicaré las tres hipótesis del libro *El arcoíris del deseo*.

La primera hipótesis es sobre la “osmosis”, según Boal, esta se produce en el Teatro del oprimido porque los elementos particulares de la persona que presenta su problema “adoptan un carácter simbólico y pierden los límites de su unicidad” (2004:62). En otras palabras, es inevitable que personas ajenas a la historia generen conexiones con ella porque todos somos parte de la sociedad. Por ello, una historia particular siempre va a tener connotación social y va a representar un problema general.

La segunda hipótesis es sobre la “metaxis”, la cual se produce cuando la persona presenta el problema en escena. Ya que en ese momento pertenece al mundo de la realidad y al de la ficción a la vez (Boal 2004:64-65). Además, debemos tener en cuenta que estos dos mundos son autónomos, es decir, el mundo de la ficción no tiene que ser una imitación de la realidad, lo importante es que reproduzca las ideas y la ideología de forma estética (Boal 2004:65). En efecto, la estética brinda libertad a la experiencia porque le permite comunicar su significado a través de otros lenguajes. Para ilustrar mejor, si un “espect-actor” decide gritar enfurecido en medio de su representación porque así se sintió en ese instante, aunque no lo

⁵El término espect- actor se refiere al “espectador que sube al escenario y actúa la escena que se había imaginado” (Boal 2004: 19).

haya hecho en la vida real, estaría transmitiendo sus sensaciones reales sobre la experiencia y, a su vez, estaría brindando mayor información sobre sí mismo.

Por último, la tercera hipótesis es sobre “la inducción analógica” o el análisis distanciado de los espectadores participantes, a partir del cual se ofrecen diferentes puntos de vista sobre una situación a fin de crear reflexión en el “espect-actor” (Boal 2004:67).

2.4.2. Psicodrama

El Psicodrama o teatro de la espontaneidad es un método conformado por la disciplina del teatro y por aportes de la psicología. Su metodología se base en hacer terapia a través de la improvisación. En concreto, esta consiste en colocar "a un actor- paciente en un escenario, donde este dramatiza su patología y sus vivencias frente a un público, también conformado por pacientes" (Castillo 2013:118) de acuerdo a una de las cuatro formas de utilización. Las cuales son: como medio creativo, como cualidad dramática, como libre expresión de la personalidad y como la respuesta adecuada a nuevas situaciones (Castillo 2013: 123).

Así mismo, otra característica importante en el psicodrama es la asignación de roles sociales como el ser un policía, el bombero, el cartero entre otros a distintos actores-pacientes que se rotarán los roles durante las improvisaciones de acuerdo al tema específico que se encargaba de reflejar tanto de forma consciente como inconsciente el entorno de los participantes (Castillo 2013:121). Ya que, Jacob Levy Moreno, quien ideó la metodología del psicodrama, creía que al aprender a asumir cada rol en la ficción ayudaría a la persona a hacerlo en su vida, lo cual a la vez le proporcionaría una vida estable.

Además, añade a las improvisaciones el elemento de la catarsis como una consecuencia que purifica tanto al participante de forma activa como al espectador de forma pasiva; es decir, al darles la posibilidad de enfrentarse a hechos propios de la vida por medio del teatro, brinda a la persona un espacio seguro donde pueda sentirse libre de expresar sus sentimientos, pensamientos y acciones a través de la

ficción sin temer a las consecuencias propias del actuar en el día a día (Castillo, 2013: 122 -123).

2.4.3. Teatroterapia

El teatroterapia hace “uso del teatro y de las técnicas y fórmulas de actuación de forma intencional y especializada para un tratamiento psicológico, siempre con un objetivo terapéutico” (Equipo Editorial 2018). Este tipo de terapia lleva a que el paciente sea un protagonista activo que al relatar su historia pueda encontrar el conflicto o problema principal para así enfrentarlo y mejorarlo.

Para lograrlo, se invita al paciente a “reconocer, explorar y transformar dentro de un espacio activo” (Equipo Editorial 2018) mediante el uso de tres elementos principales: el cuerpo, la mente y la emoción. El cuerpo tiene la función de transmitir y gesticular al máximo lo que quiere plasmar, mientras que la mente procesa las actuaciones y toma decisiones dentro de la improvisación lo cual requiere velocidad mental y, por último, la emoción busca relucir los sentimientos en la actuación (Equipo Editorial 2018).

Por otra parte, las sesiones para este tipo de terapia pueden ser individuales o grupales y las ventajas que proporcionan son las siguientes: promueve la autonomía y la independencia, mejora la capacidad de expresión y cambia el entorno del paciente porque lo mueve de su zona de confort.

2.5. La Terapia de Artes Expresivas: la convergencia de disciplinas

La Terapia de Artes Expresivas está conformada por distintas disciplinas artísticas de modo que tanto el arte terapeuta como el paciente o el grupo de pacientes tienen la posibilidad de hacer uso de la imaginación, la expresión corporal, el drama, el trabajo con sueños, las artes visuales o de forma interdisciplinaria, con el objetivo de impulsar o motivar a que la persona o grupo de personas se desarrolle, se cure y crezca (TAE PERÚ 2018:5).

Shaun McNiff, Paolo Knill, Norma Canner junto a otros compañeros, a partir de un enfoque profesional del ámbito de las artes, la psicología, la educación, la antropología,

la física y la filosofía, es decir, mediante la convergencia entre estos ámbitos, crearon el programa de Terapia de Artes Expresivas en la Universidad de Lesley en Massachusetts, Cambridge (TAE 2018:5) con el fin de enfocar la terapia desde todos los tipos de manifestaciones artísticas, e incluso desde la integración entre ellas. Este programa es una propuesta postmoderna e interdisciplinaria que brinda una formación basada en la creatividad y la terapia y, además, conlleva la creación de una comunidad de estudiantes y profesores (TAE 2018:5). En otras palabras, lo que busca es “reclamar nuestra capacidad innata como seres humanos de hacer uso de nuestra expresión creativa a través de formas artísticas a nivel individual y colectivamente” (TAE 2018:4).

En cuanto a las perspectivas de las diferentes disciplinas sobre la Terapia de Artes Expresivas, la antropología sostiene que las artes generan procesos de “cambio, transformación y sostenimiento de la salud en diferentes culturas alrededor del mundo” (TAE PERÚ 2018: 5), la psicología, según James Hillman, da importancia a la imaginación y al juego como parte del desarrollo de las potencialidades del ser humano que permiten la “creación/ trabajo del alma (soul making⁶)” (citado en TAE PERÚ 2018: 5); el psicoanálisis sustenta que para el desarrollo creativo es necesario un ambiente que permita que las personas se sientan libres de hacer surgir su autenticidad y su creatividad primaria y, por último, la filosofía fenomenológica y existencialista señalan que la razón tiene limitaciones y que es a través de la imaginación y el poder de conocimiento que nace la práctica artística (TAE PERÚ 2018:5). En resumen, son diversas las especialidades que encuentran razones claves para exponer que el arte es una herramienta que brinda al ser humano la capacidad de transformar aquello que no es beneficioso en su vida al potenciar características que le son inherentes como el juego, la imaginación o la creatividad porque les brinda el espacio y, por ende, la sensación de libertad para desarrollarlas.

La Terapia de Artes Expresivas busca que el ser humano dé forma a su “verdad” (su historia de vida) mediante diversas expresiones artísticas (TAE 2018:4), que además contengan rituales, mitos, cosmovisiones y tradiciones ancestrales propias de nuestra cultura peruana (TAE PERÚ 2018: 6). Según Calderón, la conexión entre la imaginaria

⁶ Soul making en la terapia se refiere a “aquello que se manifiesta a sí mismo puede ser llamado el alma (soul) de la persona, aquello que le permite estar viva” (TAE PERÚ 2018:5).

peruana (mitos, cosmovisiones y tradiciones ancestrales) y las terapias expresivas pueden dar a la población peruana “respuesta a los desafíos que presenta la realidad peruana sumergida en la colonialidad del poder” (2014:vii), lo cual representa un beneficio porque interrelaciona la Terapia de Arte Expresivas de forma directa con la cultura y la historia de la población de manera que es posible trabajar las creencias de la población que “influyen sobre sus percepciones”(Beck 2000:36) y que pueden explicar ciertas conductas repetitivas que no son beneficiosas o que son limitantes como, por ejemplo, los prejuicios.

2.5.1. La arquitectura de una sesión de Terapia de Artes Expresivas

Las sesiones terapéuticas de las artes expresivas tienen una estructura dividida en seis partes. La primera parte, llamada el inicio de la sesión, se enfocará en conocer cuál es el motivo de la consulta del paciente o del grupo asistente a la sesión (TAE 2018: 12). Enseguida, el terapeuta genera el espacio para llevar a cabo la segunda parte, llamada el puente. En esta se buscará invitar al paciente o al grupo a ingresar al arte a través de ejercicios de sensibilización (TAE 2018:12).

En la tercera parte llamada hacer arte o juego se produce un descentramiento de la realidad cotidiana y se ingresa al mundo de la imaginación donde el enfoque se hallará en el juego o la disciplina artística propuesta por el terapeuta para la sesión (TAE 2018:12). Cuando el paciente o el grupo termine de desarrollar la propuesta, el terapeuta propondrá efectuar un análisis estético, esta es la cuarta parte de la sesión. Hay que mencionar, además, que el análisis estético no busca una interpretación, sino verbalizar qué sucedió durante el hacer arte o juego y por qué ocurrió (TAE 2018:13).

La quinta parte vuelve a llamarse puente; sin embargo, en este caso se buscará resaltar aquello obtenido durante el análisis estético que el paciente o el grupo considere más importante (TAE 2018:13), en otras palabras, se cosechará lo esencial del análisis. Así mismo, el terapeuta propondrá volver al motivo y consulta con el objetivo de reflexionar qué mensaje tiene en relación al motivo de consulta la cosecha (TAE 2018:13).

Por último, se llevará a cabo la sexta parte, llamada cierre con el propósito de definir “qué se lleva la persona, que va a tener que trabajar” (TAE 2018:13)

2.6. Los conceptos que componen la performance para la transformación de la experiencia autobiográfica cardinal

Con respecto a la siguiente sección, expondré los términos referentes para la creación de la performance para la resignificación de una experiencia autobiográfica cardinal.

2.7. El ritual: el medio de resignificación

El ritual es la sincronización de diversos géneros “performáticos” que se ordenan según una estructura dramática dentro de la cual encontraremos un leitmotiv⁷ que dará cuenta del significado inherente por el cual este se lleva a cabo (Turner 1982:81). Acorde con ello, según la etología, el ritual es “conducta transformada por condensación, exageración, repetición y ritmo, y organizada en secuencias especializadas que cumplen funciones específicas (Schechner 2000:193). Entonces, una característica esencial del ritual es la estructura que contiene acciones específicas repetitivas que dan cuenta de su significado y partes concretas que conforman el proceso de transformación. Sin embargo, esto no elimina la creatividad del ritual, al contrario, mediante este se abre un tiempo/espacio de juego antiestructura (Turner citado en Schechner 2000: 198).

Además, Schechner menciona que el ritual es una manera de encontrar alivio o placer en la crisis debido a sus “cualidades de repetición, ritmicidad, exageración, condensación, simplificación” y también a las cualidades que comparte con el juego, lo cual hace que el cerebro libere endorfinas. (2000: 198-221).

Otra característica del ritual, es que, a diferencia del teatro, no distingue al público de los performers, ya que la congregación se genera porque las personas comparten el mismo sistema de creencias o acepta determinadas conductas (Turner 1982: 112), de manera que busca que los participantes se comprometan en lo que está sucediendo en el proceso del ritual.

Por otra parte, Turner y Van Gennep citados por Levine hablan de que existen tres fases que componen al ritual y estas son la fase de preparación, la fase en la que se cruza el umbral del espacio liminal y la fase en la cual la persona o el conjunto de personas

⁷ Tema que se repite

emergen con un nuevo estatus social (2015: 1). Esto quiere decir que los rituales tienen una metodología clara para su realización que según Levine “nos proporcionan la estructura y el marco, emplean la repetición y envuelven una serie de pasos claramente establecidos” (2012:1). Además, Levine menciona que el proceso del ritual nos hace humanos al igual que lo hace el arte, porque a través de ellos se puede representar tanto la alegría como la tristeza de la humanidad (Levine, 2012: 1), y vincula al ritual con el arte y con el juego mediante el uso de una experiencia a la que llama transicional o liminal “de espacios generativos y rehabilitados de posibilidades” (Levine, 2012: 2).

2.7.1. La liminalidad: característica del ritual

El término liminalidad nace a partir del concepto liminal para referirse de forma específica a las manifestaciones artísticas. Para comprender mejor podemos citar a Turner y decir que el término “liminal” se refiere a una compleja secuencia de episodios dentro de un tiempo y espacio sagrado e incluso dentro de eventos subversivos y lúdicos (1982:27).

Estos eventos se llevan a cabo a través de la performance de acciones simbólicas y de la manipulación de objetos simbólicos con el fin de transformar o de promover a las personas que se enfrentan al proceso (Turner 1982:32). En otras palabras, utilizamos la palabra “liminal” para explicar el proceso mediante el cual una persona o un grupo de personas, a través de actos y objetos simbólicos, creen que transforman una situación o a sí mismos.

Así, por ejemplo, los incas tenían un ritual llamado el Qoya Raymi que celebraban en el mes de Setiembre para honrar a la Qoya, la esposa del matrimonio Inca (Valenzuela 2006:90). El objetivo de esta fiesta era ratificar “que la mujer en el Tawantinsuyo tenía nivel de dignidad muy importante” (Valenzuela 2006:90⁸); por ello, a esta fiesta asistía el inca y toda la nobleza. En cuanto al acto simbólico, el ritual era acompañado de un coro de canciones y un conjunto de bailarines de música típica (Valenzuela 2006:90).

Dicho lo anterior, en el presente trabajo de investigación nos enfocaremos en el término liminalidad porque hace referencia a las manifestaciones artísticas y estas, a diferencia de los rituales “liminales”, se producen de forma voluntaria, suelen tener una autoría reconocida y la intención de generar innovaciones en las estructuras normalizadas [el subrayado es mío] (Turner 1982: 118). La más importante entre dichas características es la voluntad que debe tener la persona para enfrentarse al proceso porque implica deconstruir una experiencia específica para darle un nuevo o nuevos significados [el subrayado es mío].

Llegados a este punto, cabe resaltar la mención que hace Turner al significado que Sutton - Smith le aplicó a su término “antiestructura”, porque esta es una característica de la liminalidad. Sutton - Smith llega a la conclusión de que el orden/desorden que se genera a partir de la “antiestructura” permite que se creen alternativas nuevas en las cuales podemos hallar aprendizajes (Turner 1982:28). Dicho de otra manera, la liminalidad, al brindar un espacio y un tiempo para explorar fuera de la normatividad, permite que las personas encuentren nuevas formas de repensar y de reconocer la experiencia a la que vuelven a enfrentarse. Por consiguiente, se produce una transformación en las sensaciones, los pensamientos y las ideas que aparecen.

Así mismo, Carlson explica que Turner llama también a las actividades liminales “anti estructuras” porque permiten que las culturas reflexionen acerca de sí mismas desde una perspectiva fuera de sus propios códigos culturales (2018:17), lo cual indica que durante ese proceso las personas tienen la posibilidad de observarse desde afuera.

En resumen, la liminalidad es el conjunto de actos simbólicos en base a manifestaciones artísticas realizados por una persona o un grupo de personas con el fin de transformar una experiencia del pasado. Así mismo, es la característica de producir “antiestructuras” la responsable de la transformación.

2.8. La performance: libertad a la estructura

En la presente investigación la performance será utilizada desde la perspectiva de categoría escénica, dado que será utilizada como un componente que “brinda la posibilidad de combinar muchos elementos para crear algo inesperado, chocante, llamativo” (Taylor y Fuentes 2011:11). En base a ello, la metáfora propia del arte ayudará a crear un lenguaje para entender nuestra condición y nuestras actividades (Carlson 2018:6). Por lo tanto, la performance posibilita la convergencia de distintas disciplinas con el objetivo de transmitir aquello que desea manifestar.

Así mismo, la diferencia entre hacer y performar se encuentra en una actitud y no en el marco de teatro versus vida real, es decir, los seres humanos pueden actuar sin pensar, pero cuando nos volvemos conscientes de ello ya estamos performando (Carlson 2018:4). De ahí que la performance genera conciencia y, por ende, una reflexión de lo que se realiza durante el proceso. Por consiguiente, toda performance estará dirigida a una audiencia que tendrá el rol de validarla o reconocerla como tal, incluso cuando uno mismo es su propia audiencia (Carlson 2018:5).

Por otra parte, cuando se performa, se actúa, y en consecuencia se puede llevar a cabo una obra, un proyecto, o una orden que en el proceso de ejecución puede generar algo nuevo, considerando que la performance se transforma a sí misma (Turner 1982:79). En síntesis, el proceso de desarrollo de la performance puede ser transformador. Por lo tanto, en la presente investigación se utilizará las propiedades de la performance que direccionarán el proceso hacia ese objetivo. Estas serán expuestas a continuación.

2.8.1. La conducta restaurada

De acuerdo con Schechner una marca distintiva de la performance es la conducta restaurada o la “conducta practicada dos veces” (2000:13). Con esto quiero referirme al proceso que involucra la repetición y la construcción de un acto simbólico y reflexivo (Schechner 2000: 13-108). Esta característica permite que un evento al ser representado varias veces de forma simbólica pueda ser observado desde otra perspectiva, ya que implica recordar un evento específico que nos

llevará a repensar su significado. Por esto, la conducta restaurada es también un factor esencial dentro de la metodología que propongo para abordar la performance para la transformación. Entonces, podemos observar este tipo de conductas en la vida cotidiana, en una ceremonia, en el ritual o en el juego (Schechner 2000:13). Esto sucede, por ejemplo, al celebrar un ritual como el Qoya Raymi, al celebrar las misas, al ir a votar por los gobernadores de nuestro país, al asistir a un velorio, al asistir a un matrimonio e incluso a una fiesta por los 15 años, entre otras celebraciones. Acorde con ello, Schechner menciona que una persona está conformada por múltiples “yos” que se comportan según el contexto, o como “me dicen que debo comportarme o como “lo he aprendido” (2012:69), dado que todas las personas somos la unión de múltiples unidades de comportamiento o de conductas específicas que nos han sido enseñadas, que hemos imitado o que hemos aprendido, entre otros a lo largo de nuestra vida. Por lo tanto, la ejecución de la performance escénica de una conducta nos permite analizarla, deconstruirla y transformarla si así deseamos.

Así mismo, Schechner pone en evidencia que la conducta restaurada no es una imitación, porque “ninguna repetición es exactamente lo que copia, los sistemas están en flujo constante” (2000:13). Dicho de otra manera, la representación que se lleve a cabo no es una copia de la primera, porque esta será influenciada constantemente por el contexto en el que se realice, por el estado de ánimo, las perspectivas, los ideales, la filosofía, entre otros, de la o las personas que la representen; de manera puntual, por todo aquello que envuelve al momento en el que se ejecuta la acción visible.

Otro rasgo de la conducta restaurada es la transmisión de conocimiento social, de memoria y de sentido de identidad (Taylor 2016:25), puesto que la performance visibiliza aquello que se decidió transmitir. Además, la acción de mirar, según el neurocientífico Gallese, es “hacer”, porque es como si estuviésemos ejecutando lo mismo que observamos (citado en Taylor 2016:82), así que el observar da paso a la reflexión y al cuestionamiento.

Por último, cabe mencionar la propuesta del proceso de taller-ensayo de Schechner, cuya función principal es la memoria en/de acción colectiva (2000:187). Esta se desarrolla en tres fases que describiré a continuación:

- La primera fase consiste en quebrar la resistencia de la performer, para lo cual se recomienda que este se separe de su entorno familiar o del entorno sagrado y que también se use un tiempo diferente al presente.
- La segunda fase consiste en la transición o iniciación, la cual tiene dos alternativas que son desarrollar nuevas conductas, o restaurar las anteriores.
- La tercera fase consiste en la reintegración, en la cual la conducta restaurada o desarrollada se hace parte natural de la performer mediante una performance pública.

En conclusión, considero necesaria la mención de las tres fases, pues ordena el proceso que debe ejecutar una persona para repensar y reintegrar una conducta. Además, es una de las fuentes que utilicé para crear la estructura de la metodología, ya que tome del taller ensayo las siguientes tres características: la persona debe conectarse con la experiencia que desea restaurar, la persona reflexiona sobre la experiencia y toma o desecha lo que considera necesario y la persona hace una performance pública como medio de reintegración.

2.8.2. El significado del cuerpo en la performance

La performance hace repensar el cuerpo del artista como una construcción social (Taylor y Fuentes 2011:11). A causa de ello, las prácticas que se ejerzan con el cuerpo puedan ser tan variadas como su finalidad que puede ser artística, política o ritual (Taylor y Fuentes 2011:11). En otras palabras, la performance otorga al cuerpo la libertad de tomar la forma que mejor transmita los conocimientos del mundo que el performer desea compartir. No obstante, el cuerpo de los participantes observadores, al igual que el de los artistas, reactivan un repertorio existente de gestos y significados (Taylor 2016:58); por tanto, los cuerpos que formen parte de la acción serán el factor clave para otorgarle un sentido, conforme a ello, los participantes observadores son llamados a completarla (Taylor 2016:63). En síntesis, el cuerpo es el centro de la performance.

2.8.2.1. Performance art

En la performance art, se desarrollan las cualidades expresivas del cuerpo, más allá de los discursos lógicos y se enfatiza el proceso sobre el contenido y el producto (Carlson 2018:119). Esto es fundamental para comprender que el desarrollo del proceso es lo más importante porque durante este se repensará la conducta restaurada, se reconocerá el contenido que se desea transmitir y se experimentará la manera en que necesita ser comunicado.

Por otro lado, la performance art moderna no utiliza personajes previamente creados por otros artistas, puesto que se basa en el cuerpo del performer, en su autobiografía, en sus experiencias, en su cultura o en el mundo (Carlson 2018:5-6). Es así que la exploración en la performance propicia el autoconocimiento y la atención al presente; por ello, dos de sus características esenciales son la conciencia y la audiencia (Carlson 2018:5-6). La audiencia, tal como fue mencionado previamente, es un factor clave en la performance art, pues dirige el desarrollo de la acción performática según las reacciones que causa. Así, por ejemplo, la performer Barbara Smith cuenta que preguntaba a la audiencia de qué forma les afectaba su performance con el objetivo de saber si sus experiencias podrían ponerlos en el mismo dilema (Carlson 2018:137). Por su parte, la conciencia será la responsable de la forma en que se restaure la experiencia y de cómo se reintegran quienes conforman la acción.

En particular, dentro de la presente investigación me enfocaré en la “performance autobiográfica”, porque es una herramienta para explorar “yos” alternativos, revelar fantasías o evocar experiencias autobiográficas (2018:135), es decir, brinda libertad a las experiencias, los recuerdos, los pensamientos, los sentimientos, de manera general, a aquello que conforma al ser humano. Entonces, el espacio de interrelación que se crea entre audiencia y performer permitirá que este último luego de deconstruir su experiencia, la comparta y se reafirme en su manifiesto.

2.8.2.2. El hibridismo artístico, un collage

Cuando hablamos de hibridismo artístico nos referimos a la convergencia entre diferentes modalidades y disciplinas artísticas o los diferentes aspectos de artes

distintas (Diéguez 2014:26). Considerando que la presente investigación permite el uso de diferentes disciplinas artísticas, quisiera resaltar la importancia del hibridismo artístico como motor de búsqueda personal, puesto que la performer que se enfrenta al proceso tiene la libertad de elegir los lenguajes artísticos que le facultan la mejor forma de comunicarse a través de la performance.

Cabe agregar que, según Diéguez, a partir de la mitad del s. XX la escena teatral contemporánea se tornó un espacio donde se permitía el hibridismo artístico; por ello, empezó a ser común encontrarse con la presencia de las artes visuales, de la multimedia y de las acciones “performativas” en una misma puesta (2014:22), ya que los artistas encontraron en la confluencia con otras disciplinas artísticas un medio para expresar mejor lo que su obra necesitaba transmitir. Al respecto, Diéguez menciona que “lo performativo, lo imprevisto, lo extraordinariamente efímero, los rituales irrepetibles contaminaron los tejidos escénicos vanguardistas que muchos llegaron a considerar como collages” (Diéguez 2014:22).

2.8.2.3. La metáfora en escena

La metáfora “hace visible la relación entre dos elementos, desplazando, transformando las cualidades, resaltando <<la nitidez, lo sorprendente>> que causa asombro, placer, admiración en la comunicación” (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:55). En otras palabras, permite que se facilite la comprensión de una expresión, de un objeto o de una experiencia al convertir el sentido literal de este en uno figurado.

En el arte, la metáfora da paso a que sea posible la interrelación de los lenguajes expresivos mediante “un acuerdo, una combinación de forma y figura, de técnicas e intervenciones diversas” (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:55). Para entretrejer diferentes lenguajes, como, por ejemplo, las artes literarias y las artes plásticas, debe realizarse la unión de lo sensible y lo simbólico (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:55), esto permite que podamos integrar a través de un mundo simbólico o ficticio los problemas de nuestra realidad, ante los cuales solemos reaccionar de forma cotidiana dentro de los límites del comportamiento aprendido de forma cultural (Turner 1982:122).

Por lo tanto, la metáfora en el arte permite que las personas expresen sus problemas o urgencias de una forma más allá de lo racional, es decir, con libertad.

2.8.3. El juego: el uso de la imaginación en un espacio protegido

El juego es una actividad libre (Huizinga 1972:19) que no cuenta con una teoría definida debido a distintas razones como lo son su multidisciplinariedad, las diferencias que se dan en base a la cultura de los jugadores y a cómo éstas se entrelazan, las diferentes perspectivas desde las que puede ser observado y su falta de leyes y unidireccionalidad, pues, al ser una manifestación del comportamiento pertenece a las “ciencias prácticas” (Navarro 2002:46). Por lo tanto, el juego es una actividad que puede ser llevada a cabo de distintas maneras y estas dependerán de las particularidades que posea la persona o el grupo de personas que lo realice. Sin embargo, esto no implica que no sean observables ciertas características que engloban este concepto.

2.8.3.1. Libertad y protección

El juego es una actividad que proporciona libertad y protección, ya que siempre se juega a algo que se desarrolla alrededor de una tarea particular dentro de un espacio propio para esa actividad. En palabras de Gadamer, la persona “no puede abandonarse a la libertad de su propia expansión más que transformando los objetivos de su comportamiento en meras tareas del juego” (citado en Gutiérrez 2017:87). Es decir, la libertad en el juego se halla en la capacidad de los jugadores para adherir otras actividades que puedan cumplir sus objetivos.

Así mismo, acorde a lo ya mencionado, Schechner agrega que el juego proporciona a las personas un espacio seguro “y sin consecuencias, acciones que en otros contextos determinarían la jerarquía, los derechos de acoplamiento o la vida misma” (2012: 172). Hay que mencionar que además define al juego como un comportamiento que potencia la exploración, la creatividad y la construcción de un mundo (2012: 169). Dicho de otro modo, el juego crea la posibilidad de que el individuo o el grupo de personas que lo realizan utilicen su imaginación para crear un contexto gobernado por las reglas y la meta que le otorguen.

Por otra parte, según Rüssel, el juego es “una actividad generadora de placer que no se realiza con una finalidad exterior a ella, sino por sí misma” (citado en Ruiz 2003: 205). En otras palabras, el deseo de llevar a cabo dicha actividad nace de la oportunidad brindada para obtener un espacio placentero que tiene como finalidad implícita la relajación y la reposición de la energía.

Otro rasgo importante del juego es la fluidez o aquello que se genera cuando dejas de lado al mundo exterior y te fusionas con la actividad que estás realizando (Csikszentmihalyi citado por Schechner 2012: 165). La fluidez surge cuando te dejas sorprender por la actividad y permites que tome el curso sin juzgarlo o querer controlarlo, dado que “nos coloca en un espacio abierto y desconocido en donde cualquier cosa puede suceder” (Levine, 2012:1).

Por otra parte, Navarro propone una serie de enunciados para formular una teoría del juego (2002:46), de los cuales expondré los que son pertinentes para el presente trabajo de investigación. Estos son los siguientes:

- **El juego nos hace más humanos** porque es una herramienta para construir cultura. Ya que, el juego motiva a los jugadores a utilizar el arte como medio para llevarlo a cabo, también promueve el pensamiento, la organización y la interacción, y crea valores sociales que pueden servir como métodos para regular las relaciones humanas (2002:47-48).
- **El juego constituye una realidad compleja** porque obedece a la voluntad de los participantes (2002:48), de manera que ellos tienen la responsabilidad del desarrollo del juego, pues intervendrá su estado de ánimo, las reglas que le den, sus percepciones sobre lo que ocurre, entre otros.
- El juego es una **actividad integrada** porque está conformado por actividades humanas que conforman el sistema cultural, las cuales son interacción, asociación, subsistencia, territorialidad, temporalidad, aprendizaje, juego, defensa, explotación (2002:49); es decir, el juego está integrado a las demás actividades necesarias para formar la cultura.
- El juego es un **elemento universal de la cultura** dado que puede para el participante ser un medio de aprendizaje sobre su cultura como un medio de

aculturación, o puede conferir un mecanismo adaptativo a las culturas y una característica de universalidad (2002: 49- 50). Así, el juego es una herramienta que permite que te vincules o que deconstruyas y transformes la estructura de tu cultura.

- El juego **acompaña al ser humano a lo largo de su existencia**; sin embargo, varía en los tipos de juego que serán realizados dependiendo de en cuál de los cuatro períodos se encuentra la persona (2002:50). Es así que, dependiendo de su edad, una persona realizará juegos según características específicas, mas también tiene la cualidad de unir a todas las personas alrededor de un mismo juego.
- El juego es una **actividad de aprendizaje** pues tiene estructuras que permiten su repetición y por lo tanto su perfeccionamiento (2002:53). Es así como el o los participantes incorporan lo aprendido en el juego en su comportamiento.
- El juego constituye en sí mismo una **técnica de dinámica de grupos** puesto que, promueve la comunicación, ayuda a fomentar la tolerancia, a asumir papeles, a perder privilegios, a promover la máxima participación, a conseguir relaciones estrechas y amistosas, a colocar el éxito al alcance de todos y a presentar formas de amortiguación del conflicto (2002:59). En resumen, fomenta la empatía, pues posibilita que uno tome el lugar de otras personas al asumir diferentes roles y, por ende, las comprenda.

2.8.3.2. El juego simbólico

Simbolizar es “la acción del pensamiento de representar en la mente una idea atribuida a una cosa” y esta cosa será el símbolo de aquello que se quiere representar (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:150). Para ello, es necesario el uso de un objeto o de una idea que pueda ser manipulada (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:150). Así, lo que queremos representar debe estar simbolizado ya sea en un objeto concreto o en una idea concreta o en la combinación de ambos para que pueda realizarse el juego. Por ejemplo, cuando jugamos un juego de cartas, tenemos a las cartas como objeto y la estructura del juego que elegimos como la idea concreta de cómo va a realizarse.

Así mismo, el juego simbólico tiene aspectos específicos que lo conforman; estos son: el reconocer la causa y efecto de las cosas, la empatía, la imitación y la evocación. (Amarú ediciones 2003:151). La empatía se refiere al uso de la imaginación para ponerse en el lugar del otro, la imitación es la representación de un objeto o de una situación, o de un rol y la evocación es una acción que se da a través del objeto o idea concreta que será el símbolo de lo que se desea representar (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:151). En síntesis, el simbolizar permite a las personas atravesar distintas experiencias que no son parte de su realidad o reconstruir experiencias que fueron parte del pasado.

Cabe mencionar que el juego simbólico se aprende de forma inherente en la niñez. Dentro de este se pueden identificar dos periodos representativos, el primero es de los 3 a los 4 años y el segundo es desde los 4 a los 7 años (Navarro 2000:154-155). En el primer periodo, los niños ejecutan tres combinaciones simbólicas: las compensadoras, las liquidatorias y las anticipatorias (Navarro 2000:155). La primera permite al niño asimilar lo real mediante la ficción (Navarro 2000:155), es decir, le permite conocer aquello del mundo que aún le es prohibido. La segunda, ayuda a que el niño o la niña asimile experiencias que le han sido difíciles de aceptar (Navarro 2000:155). Por ello, el juego permite que conozcas el mundo interior de los niños. La tercera busca preveer algo que podría pasar en la realidad (Navarro 2000:155), así, por ejemplo, jugar a la guerra los ayuda a saber que la muerte es parte de la vida, mientras que el segundo periodo representativo del juego simbólico se caracteriza por el simbolismo colectivo a través del cual los niños aprenden a tomar diferentes roles y a diferenciarlos (Navarro 2000:155). Así mismo, los niños aprenden también a cumplir las reglas del juego, estas ayudan al desarrollo de la actividad porque son la estructura de la trama o historia (Navarro 2000:157).

De otro lado, el conocimiento simbólico que brinda el juego permite la formación de códigos culturales, de ritos y de creencias en el individuo desde temprana edad (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:51), así como también se convierte en un depósito de “símbolos personales, imágenes primordiales o arquetipos y conocimiento cultural transmitido (palabras, gestos, iconos)” (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:51). En resumen, el juego

ayuda a conformar la identidad de la persona, así como también la revela, pues a través de este los niños aprenden sobre su cultura o asimilan ciertos eventos difíciles de entender, propios de la vida. El juego puede entonces ser una herramienta de conocimiento, pues la forma en la que una persona se involucra y se desarrolla en el juego devela su mundo interior, sus creencias, sus valores, es decir, cómo es.

2.8.4. La memoria: el vínculo para reconocer y repensar el pasado

La memoria es el acto de traer al presente aquello que no ya no es parte de él, es reconocer y por lo mismo, repensar las experiencias del pasado; la memoria es una construcción que puede darse tanto de forma individual como colectiva, e incluso involucra también al olvido (Cortés 2017:33). La memoria reconstruye las experiencias del pasado en tiempo presente de forma individual o colectiva, por ello, para repensar la memoria debemos construir una estructura narrativa de la experiencia pasada (Jelin 2001:9), la cual, además, puede transformar el significado del acontecimiento mediante la reinterpretación que se le otorgue en el presente (González 2016:28). La memoria establece entonces un vínculo con el pasado, nos permite reconocerlo y repensarlo y, si lo deseamos, también hace posible reinterpretarlo en el presente.

Cada persona, cultura, generación o conjunto de personas tiene recuerdos propios que no pueden ser transferidos y que definen la continuidad de su identidad con el paso del tiempo, porque cada individuo pertenece a un contexto grupal y social específico del cual no puede ser desligado (Jelin 2001:3). En síntesis, la memoria es responsable de mantener la identidad de una persona a través del tiempo, porque en ella almacenamos los recuerdos de las experiencias vividas, los aprendizajes que obtuvimos de nuestra familia, nuestros pares, nuestro contexto social, entre otros y, estos a su vez direccionarán la perspectiva con la que nos manejamos en el día a día. En adición a ello, cabe mencionar que las experiencias que son parte de la memoria fueron elegidas por cada persona o conjunto de personas debido a lo que simbolizan (González 2016:11). Por lo tanto, aquello que es olvidado es porque no necesitamos darle atención.

Por otra parte, una característica de los recuerdos, sobre todo aquellos que involucran a un conjunto de personas, es que suelen mantenerse presentes con el pasar de los años porque son reforzados en rituales y en conmemoraciones grupales (Ricoeur citado en Jelin

2001:3). Así, por ejemplo, las religiones a través de los años han conservado sus creencias por medio de las ceremonias que repiten. Sin embargo, la historia también puede cambiar. Según Namer, toda memoria es una reconstrucción más que un recuerdo de aquello que elegimos que no sea olvidado (citado en Jelin 2001:4). Por ello, podemos transformar el significado que otorgamos a nuestros recuerdos si los analizamos y transformamos la forma de reconstruirlos. Todavía cabe señalar que el significado de presente y de pasado es también una construcción histórica y cultural (Jelin 2001:6).

Por otro lado, el artista en convergencia con la memoria puede ejercer el rol de agente o de activador de los procesos que hacen repensar las experiencias tanto individuales como colectivas mediante sus obras, las cuales, incluso tras haber partido de una motivación individual, pueden conectar con una realidad macro social (Cortés 2017:36), ya que todo individuo es parte de una serie de conjuntos de personas, de una época, de un espacio en específico o incluso, hoy en día con la globalización, es parte del mundo de forma general.

En suma, la memoria es una construcción que conforma la identidad tanto de un individuo como de un conjunto de individuos y esta puede variar con el tiempo, porque la definición de tiempo y espacio son construcciones culturales e históricas que pueden variar en sus definiciones. Y, además, en cuanto al rol de los artistas, les permite ser agentes del repensar o de reflexionar sobre realidades que han sido o aún se encuentran presentes en la vida de las personas.

2.8.4.1. La memoria es identidad

La memoria y la identidad son conceptos que se interrelacionan, ya que el primero es la base para la construcción del segundo; sin embargo, estos no suelen ser conceptos sobre los que se piensa, sino que suelen ser la base para las respuestas de cada persona o de un conjunto de personas ante la política, las relaciones sociales y la historia (Gillis citado en Jelin 2001:7). Entonces, como se mencionó anteriormente, la memoria direcciona nuestras decisiones. Sin embargo, las personas no solemos estar conscientes sobre esta relación porque el recuerdo que nos brindó el aprendizaje para elegir no se manifiesta ante nosotros en ese momento. De este modo el hacernos conscientes sobre una experiencia es fuente de autoconocimiento.

De acuerdo a Crimethic, la forma en que una persona concibe su identidad es a partir del contraste, es decir, en oposición a “esto” yo considero que soy “así” (2011:136). Ahora bien, según González, las memorias colectivas y, por lo tanto, las identidades colectivas, se conciben a partir de las semejanzas (2016:36). Dicho de otra manera, nos definimos de forma individual en base a las diferencias y nos hacemos parte de un grupo cuando las características que nos definen encuentran semejanzas con las creencias que propaga.

Además, según Pollack la memoria está conformada por tres elementos que no suelen variar y estos son los personajes o personas, los acontecimientos y los lugares (citado en Jelin 2001:7); de acuerdo a ello se plantea la continuidad de la identidad de una persona o de un grupo (González 2016:36). Así, podemos variar el significado de una experiencia al reconstruirla, mas no los tres elementos que escriben el argumento de la historia y que dan continuidad a nuestra identidad. No obstante, aunque la historia, que se construye de forma colectiva e intenta mantener una estructura de los acontecimientos para así tener orden y claridad, no podrá evitar modificarse constantemente porque cada persona al repensar la historia le agregará sus sentimientos, sus perspectivas, sus ideas, entre otras cosas, creando así un desorden subjetivo (González 2016:45).

Por otro lado, hay dos tipos de períodos que se dan tanto a nivel individual como grupal: estos son los calmos y los de crisis (Pollack citado en Jelin 2001:8). En los períodos calmos, las personas y la sociedad a la que pertenecen prosiguen con sus rutinas habituales sin cuestionarlas, mientras que, en los períodos de crisis, éstas son cuestionadas y suele haber una reinterpretación de la memoria en base a cuestionamientos, reflexiones y una búsqueda de sentido que suele concluir en una redefinición de la identidad (Jelin 2001:8). Entonces, durante los periodos críticos en la vida de las personas, aquellos en los que se deben tomar decisiones, o donde suele estar involucrada la tristeza, la incertidumbre o el caos las experiencias pasadas vuelven a ser parte del presente como medio para comprender la crisis a través de la reflexión. A causa de ello, el significado que le otorgue este repensar redefinirá la identidad de la persona o el grupo.

Por ello, recordar es hacer que una experiencia pasada sea parte del presente por un deseo o por un sufrimiento, con el fin de comunicar la carga afectiva y el sentido especial que tiene para un individuo o para un conjunto de personas (Jelin 2001:9). Además, solemos recordar cuando necesitamos “construir un «compromiso nuevo» entre el pasado y el presente” (Enriquez citado en Jelin, 2001: 9). De ese modo, la persona o el grupo podrán moldear ciertos aspectos de su identidad a medida que decida recordar y crear nuevas alianzas entre presente y pasado.

2.8.4.2. Memoria corporal

El cuerpo es “movimiento en el espacio y en el tiempo” constituido por memorias (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:51), puesto que, tiene conocimiento intuitivo, es decir, puede obtener conocimiento “a través de las percepciones sensoriales y motrices en la interacción con los objetos físicos, y con la interacción afectiva de las personas cercanas a su vida cotidiana”. Por ello, los movimientos del cuerpo suelen crear de forma inconsciente coreografías, muchas veces repetitivas, que pueden comunicar las vivencias y el sentir de cada persona, pero que también pueden cambiar y producir nuevas formas o nuevas relaciones que posiblemente cambiarán tanto a las personas como a su entorno (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:98).

Además, indiscutiblemente el cuerpo también conserva la memoria de las experiencias traumáticas (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:145). Por tanto, la expresión corporal es una herramienta necesaria, pues permite liberar tensiones o frustraciones específicas para luego sustituirlas por vivencias positivas y estimulantes (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:145). En otras palabras, permite la liberación o alivio al expresar estados anímicos, puesto que ayuda a <<desbloquear lo que está bloqueado>> para así <<relajarse, descargar la energía, la agresividad>> (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:101), nos sitúa en el tiempo presente y nos ayuda a tener mayor conciencia de lo que está sucediendo, lo cual a su vez ocasiona que nos sensibilicemos. Entonces, para que la liberación pueda realizarse el cuerpo tendrá que delinear nuevas figuras y figuraciones que pueden ir más allá de los límites que permite la realidad de la persona, de manera que hace posible que sean

visibles múltiples cuerpos (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:53).

Lecoq menciona que el movimiento expresivo permite hacer visible el sentido oculto y que, por ejemplo, la imitación de algo nos lleva a descubrir que lo que expresa el cuerpo refleja las emociones, las sensaciones, los sentimientos y las ideas de una persona (citado en Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:54). Por su parte, Anne Bogart, en su libro *La preparación del director*, explica que mediante el cuerpo forjamos un puente hacia el recuerdo, lo cual nos permite reconectarnos con el pasado y, por lo tanto, hacerlo presente (2001:33). Para explicarlo, utilizó varios ejemplos como la experiencia de una amiga que había sido parte de un taller de Grotowsky, en el cual observó que aquellas personas que se encontraban más conectadas con sus antepasados tenían mayor facilidad para expresar a través de sus cuerpos memorias del pasado.

Por otra parte, cabe mencionar que el cuerpo piensa en movimiento, es decir, el pensamiento del cuerpo surge mientras se ejecuta una acción, porque permite que se desarrolle la “inteligencia del movimiento fusionada con la inteligencia espacial, rítmica y lógica” (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:53).

Al respecto, Alarcón señala que “nuestros movimientos no solo nos permiten actuar en el mundo, sino que en cada movimiento nos sentimos a nosotros mismos”, es decir, que estos movimientos influyen en la autopercepción (2009: 6) y, además, si son repetitivos, se graban en nuestro cuerpo a través de la memoria cinestésica que es “el recuerdo de una memoria corporal sentida” (2009:6), la cual a su vez es la que conforma nuestros hábitos. Mientras que, Bosch en su artículo “Cuerpo e identidad” menciona que, durante muchos años diferentes autores como Platón, Aristóteles, Ficino, entre otros, declaraban que el cuerpo y el alma tenían funciones duales, ya que, mientras el cuerpo representaba el exterior, el alma representaba el interior (2004:115). Sin embargo, Bosch declara que la belleza y la libertad que le otorgamos al alma penetran el cuerpo y se manifiestan a través de él (2004:115). Para esta afirmación cita a Schiller, quien dice que “la noción del alma incluye al cuerpo y la noción del cuerpo incluye al alma” (Bosch

2004: 116), en otras palabras, el cuerpo y el alma son indivisibles y uno es reflejo del otro. No obstante, en la sociedad occidental post moderna predomina la visión <<científico positivista>> del cuerpo, la cual genera que se fragmente la parte irracional e incoherente del cuerpo y se la oprima, porque no es aceptada (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:93), de manera que esta opresión causa que el cuerpo se exprese a través de la enfermedad, el dolor, la emoción, lo cual hace que muchas veces los individuos evolucionen hacia la fragmentación y no hacia la integración (Sánchez, Universidad de Salamanca y AFYEC 2003:93-96).

En suma, el cuerpo guarda en su memoria las experiencias de cada persona a través de su conocimiento intuitivo; sin embargo, la cultura occidental, al fragmentar la parte irracional de la racional del cuerpo, genera que aquello que quiere comunicar el cuerpo no sea comprendido. Entonces, si una persona logra comprender a su cuerpo también se logrará comprender a sí misma y a su vez podrá ayudar a liberarse de las afecciones que dejaron las experiencias traumáticas porque sabrá qué necesita expresar.

2.8.4.3. Memoria vocal

La memoria reconstruye experiencias pasadas, pero estas no pueden ser reconstruidas sin ayuda del lenguaje que hace uso de las palabras para expresar y representar lo sucedido (Jelin 2001:14). A la vez, no siempre las palabras son suficientes para expresar y representar, ya que cuando un individuo o un conjunto de personas se encuentran ante una experiencia traumática suelen no saber cómo comunicar lo sucedido (Jelin 2001:15). Así, las palabras pueden tener poder, pero no por ellas mismas sino por lo que representan lo cual también depende del rol de quién las dice (Jelin 2001:15). De este modo, los receptores deben tener un acto de reconocimiento” con quien se encuentra exponiendo mediante el habla sus pensamientos, recuerdos, sentimientos e ideas, con el fin de otorgarle un tiempo y espacio para reflexionar sobre lo manifestado (Jelin 2001:15).

La voz, según Cicely Berry en su libro *La voz y el actor*, es “una complejísima mezcla entre lo que oyes, cómo lo oyes y cómo eliges inconscientemente utilizar eso que oyes en relación con tu personalidad y experiencia” (2011: 17). Además,

agrega que esta mezcla se basa en cuatro factores: el entorno, el oído, la agilidad física y la personalidad.

El entorno es aquel factor que se refiere a todo aquello que nos rodea y que nos influencia a la hora de hablar, ya que aprender a hablar es un proceso imitativo; por ello, es probable que nuestra forma de hablar se asemeje a la de nuestra familia nuclear y también al lugar donde vivimos (Berry, 2011: 17). A ello se le agrega el factor oído que consiste en nuestra percepción del sonido, es decir, dependiendo de la persona, para algunas será más sencillo reconocer diferentes tonos en la voz, mientras que para otras no y esto influye en la cantidad de registros que tenga cada uno dentro de su memoria vocal (Berry, 2011: 18). Luego, la agilidad física o el “grado de conciencia y libertad muscular” (Berry, 2011: 18) está conectada con el entorno y con cómo uno se siente; por ello, Cicely Berry aconseja “conectar la intención mental con la acción física” (2011: 19), puesto que utilizaremos mejor nuestros músculos y proyectaremos mejor la voz si nos sentimos tranquilos y seguros. Esto es un ejemplo claro de cómo nuestra personalidad está ligada a nuestra manera de hablar.

Berry expresa que “aunque comenzamos imitando, luego será la reacción que tomemos ante nuestro entorno social y familiar, la sensibilidad de nuestro oído, la necesidad que tenemos para comunicarnos y la tranquilidad o no que tengamos lo que termine por desarrollar nuestra voz” (Berry, 2011: 19), pues la voz es el medio por el cual nos comunicamos con nuestro ser interno y eso la hace muy personal y particular en cada persona (Berry, 2011: 27).

Entonces, las palabras que utiliza el lenguaje mediante la voz permiten la reconstrucción del pasado porque expresa la memoria y crea identidades que provienen tanto de cómo es la voz de cada persona, como de la forma en que expresa sus ideas, sentimientos, creencias a través de ella. Es por ello que, además de la falta de palabras para expresar lo acontecido frente a una experiencia traumática, se pueden observar otras características propias de la memoria en relación al lenguaje, por ejemplo, si una experiencia no es directa y tiene un mediador porque es una herencia aprendida, se convertirá en una tarea analítica que llevará a almacenar el conocimiento como un símbolo que tome el individuo

según como se relacione con la historia, de este modo “la experiencia individual construye comunidad en el acto narrativo compartido, en el narrar y el escuchar” (Berry 2011:17) porque el individuo pertenece a una sociedad, a una época, a una cultura y, de manera general, al conjunto de seres humanos, de modo que su experiencia encontrará siempre puntos de convergencia e incluso similitudes con las experiencias de otras personas.

2.8.4.3.1. El testimonio

A partir de lo expuesto sobre la memoria en relación al lenguaje, busco fundamentar una de las formas mediante la cual expongo los recuerdos, el testimonio. Así, el testimonio será un medio para que la performer pueda conectarse con la experiencia autobiográfica cardinal primero como un relato y luego a través de actos concretos y actos metafóricos.

Según Rodríguez, en su artículo “El poder del testimonio, experiencias de mujeres” el testimonio permite tomar la palabra en una situación de imposibilidad del lenguaje y es “siempre el relato de un acontecimiento traumático del que se habla, pero del que también podría no hablarse” (2013: 1150). Así, el testimonio constituye una opción que alguien toma porque quiere hacer visible un hecho que, sin embargo, no será con exactitud el relato del pasado, ya que “el pasado se actualiza en el recuerdo del presente” (Rodríguez 2013:1157). Al actualizarse el recuerdo, podemos transformar el presente si relatamos aquellos hechos que hemos querido silenciar, y expresamos “ese compromiso moral de justicia, autonomía y libertad” (Rodríguez 2013: 1150). Por otra parte, Beverly en su artículo “Anatomía del testimonio” dice que el testimonio es una herramienta que se ha desarrollado sobre todo en los países del tercer mundo y que en América Latina empezó a difundirse a partir de los años 60 (1987:9).

En el caso de las artes escénicas, María José Contreras, autora del artículo titulado “Del relato testimonial al cuerpo de la memoria: investigación performativa sobre la escenificación de testimonios de niños chilenos en dictadura define al teatro testimonial”, menciona que el teatro testimonial

es aquel en donde el actor es tanto un personaje como un actor distanciado (2017: 182), es decir, puede revivir el recuerdo tanto a través de la narración como recreando la situación. Este recrear la situación hace que el “volver” al pasado sea también una experiencia que incluya al cuerpo y a la voz. Sobre la base de ello, Rodríguez señala que “la experiencia es siempre la experiencia de un cuerpo, de una voz, y el testimonio da cuenta de esa experiencia. No tiene sentido un testimonio sin experiencia” (2013: 1161), porque el lenguaje no es suficiente para expresar a plenitud lo que un recuerdo encierra.

2.8.4.4. Memoria de los objetos

El objeto es un medio para “recuperar la cultura del momento en el que fue creado y utilizado” (González 2016:58) cuando se lo revalora en el tiempo presente. Puesto que, el objeto conserva el tiempo al que perteneció como una dimensión simbólica que crea un puente entre las memorias que encierra del pasado y el ahora (González 2016:58) y lo convierte en un discurso (González 2016:42) porque “los objetos calman la angustia del olvido, permiten, en cierta manera, ver lo ausente, adjudicarles un cuerpo y un rostro” (Macher 2008:65). De esta manera los objetos logran que la memoria este “físicamente presente” (González 2016:54) y que se vuelva un manifiesto de la vida de un sujeto o de una sociedad.

Por otra parte, según Turner, la dimensión simbólica del objeto puede conectar a una persona tanto a modo de vehículo sensorial como de un conjunto de "significados" que se pueden encontrar a nivel consciente, emocional o por voluntad (1982:23). Así mismo, los símbolos pueden tener dos fines posibles: ayudar a ordenar y comprender el espacio que habita la persona a la cual pertenece el objeto y, superar o reducir el caos que involucra ese símbolo si se trata de un símbolo personal o resignificar un conocimiento que ha sido previamente establecido para un conjunto de personas (Turner 1982:23). Así, los símbolos pueden servir como herramientas para resignificar la dimensión simbólica que representan con el fin de hacerla comprensible y positiva para una persona o un grupo de personas. De manera que, si una persona o un grupo de personas revalora un objeto porque reconoce en él significados relacionados a su historia, este se convierte en un símbolo (Macher 2008:65) que puede ser autobiográfico o

colectivo dependiendo de si representa una historia personal o compartida específica que porta carga afectiva y una dimensión simbólica concreta (González 2016: 59-61). Los objetos activan los sentidos y abren una puerta en la memoria que, según D'Acosta, “muestran una geografía detallada de lo que hemos sido” (citado en González 2016:60) y transportan al sujeto hacia el tiempo pasado (González 2016: 63-67). Entonces, si un objeto también es un símbolo, puede ser un medio para resignificar una experiencia que causa malestar y para ello es necesario que la persona o el conjunto de personas para las cuales es un símbolo lleven a cabo una actividad imaginativa (Macher 2008:65). En este contexto, el arte puede convertirse en la respuesta, ya que toma el rol de una herramienta que permite que se lleve a cabo el proceso de resignificación porque a través de estos objetos de la vida cotidiana dejan su función utilitaria y se convierten en poesía que transmite lo que significan y lo que se desea que signifiquen (Macher 2008:64).

Además, el objeto en el arte, al igual que en la vida, siempre ha estado presente a través de los cambios de las corrientes, las ideas y las motivaciones artísticas, “ya sea a través de la búsqueda de su representación fidedigna, de su ruptura y fragmentación como con su existencia real, tangible y concreta; tridimensional” (González 2016:68). Es así como los objetos/ símbolos u objetos de representación simbólica pueden ser de distintos tipos, por ejemplo, las fotografías, o los objetos de uso cotidiano como un cuaderno, o un alimento como la manzana, ya que pueden ser revalorizados a causa de lo que significaron en una época específica.

En suma, los objetos son símbolos cuando se conectan con una experiencia específica con la memoria y ello, además, les otorga la potestad de ser un medio de resignificación mediante un acto concreto e imaginativo que puede ser llevado a cabo a través del arte.

2.8.4.5. La convergencia entre memoria y arte

El arte, al tener categoría de memoria sensible, puede ser un puente de diálogo entre sensibilidades individuales y colectivas en torno a la memoria (Cortés 2017:33) pues puede visibilizar experiencias, ideas o sentimientos “a través de la configuración de formas sensibles y significantes, donde se expone al espectador

a un contenido racional y relacional, pero también a la necesidad de capturar estos a través de los sentidos y sensibilidades” (Cortés 2017:38). Puesto que a través de los productos artísticos se pueden recordar hechos concretos que ilustran vivencias personales, también pueden referirse a hechos que se encuentran dentro de un marco social que abre conexiones con recuerdos colectivos, o emociones y afectos que no tienen una forma concreta, pero que pueden ser visibilizados a través de productos poéticos (Cortés 2017:37).

Por lo tanto, al ser el arte un medio a través del cual se puede poner un recuerdo en crisis, ya que al exponerlo permite que se generen reflexiones, que se analice, que se descomponga e incluso que se transforme, el o la artista tiene la posibilidad de motivar el diálogo con su obra (Cortés 2017:43).

En el caso del teatro, Féral menciona que hay dos trayectos de memoria, los cuales provienen de las personas involucradas con la creación del espectáculo y también de los espectadores. Los primeros aportan los recuerdos de forma individual y crean una memoria grupal, mientras que los segundos, reciben la información brindada por los primeros y realizan el acto de reconocimiento sobre la base de las conexiones que esto tenga con su propia memoria: es ahí donde se encuentra el placer del teatro (GETEA, 2005:18-19).

Según Banu citado por Féral, existen “tres formas de memoria a las cuales se refieren las teorías de la representación del siglo XX” (GETEA, 2005: 19). Estas son la memoria del yo, la memoria del teatro y la memoria de los orígenes que además parten de perspectivas distintas. En primer lugar, la memoria del yo busca detonar los estímulos afectivos que fueron parte de la experiencia con el fin de recrearlos en el actor para así influenciar en su creatividad, lo cual lo hace mediante un trabajo personal para el cual se utilizan técnicas que ayuden a que surja en el presente sin verse forzado. Por otra parte, la memoria del teatro, también conocida como “la memoria de las formas”, fue impulsada por “directores de los primeros años del siglo XX (Meyerhold, Copeau o Brecht), quienes buscaron retornar a las tradiciones, es decir, a aquella memoria que se brindaba de generación en generación a través de “los cuerpos, las tradiciones orales y escénicas”” (GETEA, 2005; 23) con el fin no solo de ayudar a la

creatividad del actor, sino también con la idea de recrear la práctica teatral. Por último, se encuentra el teatro de los orígenes o el teatro conformado por Grotowsky, Artaud, Brook, Mnouchkine y Barba, quienes buscan la memoria de una forma “a-histórica” (GETEA, 2005: 24), lo cual significa que, creen que el teatro tiene una memoria propia que está oculta y para llegar a ella es necesario que el actor tenga un arduo trabajo corporal que le permita conectarse con esa memoria que, como señala Artaud, está impregnada al ser. De esta manera, es una memoria que va más allá de un tiempo fijo y que en consecuencia no tiene relación con la memoria individual ni con la colectiva (GETEA, 20015: 24-25).

En conclusión, la memoria permite la recuperación de recuerdos, y a su vez las sensaciones, los sentimientos, los pensamientos y las acciones que provienen de ellos, lo cual hace que podamos volver a pasar por estos.

2.8.5. El convivio: un vínculo transformador

El convivio es la reunión de dos o más cuerpos presentes en un mismo espacio y tiempo. Así mismo, según Dubatti, es la base del acontecimiento teatral, pues este “reenvía a una escala ancestral de la humanidad, ya que nació la primera vez que dos seres humanos se encontraron” (Dubatti 2015:45). El convivio es la aún resistente forma ancestral de interacción humana, porque a diferencia de la interacción mediante la tecnología, no desterritorializa los cuerpos (Dubatti 2015:47). Esto significa que para que se dé el convivio no debe haber intervención tecnológica como intermediario durante el encuentro (Dubatti 2015:45).

Por lo tanto, son parte del convivio teatral el cuerpo del actor, el del técnico y el del espectador que participan “con sus risas, con su silencio o con su llanto, con sus protestas, el espectador influye en el trabajo del actor teatral, construye la póiesis convivial” (Dubatti 2015:46). Entonces, es por las interacciones humanas que produce el convivio que se va dando forma a lo artístico (Dubatti 2015:46) y siempre en tiempo presente, pues la manera en la que se dan las interacciones cambia constantemente en cada convivio. Sin embargo, esto no significa que las herramientas tecnológicas no puedan ser parte del convivio. Al contrario, según Dubatti, la convergencia entre el convivio y el tecnovivio o “la cultura desterritorializada por intermediación tecnológica” (Dubatti 2015:46) permite

una infinidad de posibilidades poéticas que incluso puede llegar a confundir la diferencia entre los dos cuando la liminalidad logra una buena conexión (Dubatti 2015:49).

Por otro lado, quisiera agregar como parte del convivio la definición de intersticio de Diéguez, que se refiere a este como “un espacio alternativo donde se permite que las relaciones humanas se den de una forma diferente a las normales dentro del sistema” (Diéguez 2014:46), ya que el teatro, y el arte en general, generan espacios que permiten cambiar las estructuras de las conductas en las relaciones que fueron aprendidas de forma cultural. En síntesis, el convivio es la relación que se crea entre dos o más personas en un mismo espacio.



CAPÍTULO 3: METODOLOGÍA

Desde el inicio de la investigación sabía que la experiencia autobiográfica cardinal que deseaba enfrentar era la etapa en la cual tuve anorexia; por esta razón, decidí realizarla en base a la metodología de trabajo llamada investigación desde la práctica, puesto que, en ella el campo de investigación se encuentra en el proceso de creación y en la concreción de este a través de un producto artístico. Es necesario mencionar que, durante la presentación de la investigación a un público, el sujeto investigador se puede permitir cambiar la estructura de los ejercicios propuestos en el tiempo presente (Sánchez 2013: 38) ya que es consciente de que el producto artístico es parte de la investigación [el subrayado es mío]. Así, el producto artístico no es un espectáculo pues su fin principal no es el entretenimiento, sino la continua exploración del tema que se investigará.

3.1. Los pasos para plantear la metodología

En primer lugar, realicé entrevistas a profundidad a Ana Correa⁹ y Natalia Marcet¹⁰ con el fin de informarme, dialogar y reflexionar sobre sus experiencias creando acciones escénicas en las cuales se exponen temas personales. En el caso de Ana Correa ha creado acciones escénicas en base a temas sobre la autoestima, la memoria, la violación, entre otros. Mientras que Natalia Marcet junto a Ana Woolf¹¹ como directora crearon el unipersonal *Gordas* en el cual Natalia representa su etapa de enfermedad con la bulimia; por ello también dialogamos sobre nuestros procesos personales con la patología alimentaria.

Por otra parte, el día sábado 7 de abril del 2018 en compañía de Ana Correa y por su recomendación realicé una visita guiada al Ojo que llora, pues cuando le comenté mi idea de realizar un laberinto dentro de las sesiones del laboratorio me motivó a atravesar este con el objetivo de sentir cómo es entrar en uno. Deseo resaltar sobre ello que, la experiencia me brindó lo siguiente: me ayudó a comprender la importancia de continuar

⁹ Ana Correa es una actriz creadora, integrante del grupo Yuyachkani que, además, ha desarrollado eventos enfocados en la perspectiva teatro- mujer y ha dirigido propuestas de jóvenes integrantes del Centro de Experimentación Escénica (CEXES) (ANDAMIOS).

¹⁰ Performer y actriz argentina (Magdalena 2da generación 2013).

¹¹ Pedagoga, performer, directora de teatro y colaboradora internacional del Odin Teatret (El Litoral 2016)

el camino aun cuando te sientas alejado de la meta, porque ningún camino es lineal y a veces hay que retroceder para avanzar. Luego, el honrar la memoria de las personas recordadas en el laberinto con flores al finalizar el recorrido me hizo consciente de la necesidad de cerrar el proceso y agradecer por el camino. Por último, el proceso de caminar junto a la melodía propuesta por Ana me permitió comprender la importancia de estar presente momento a momento para dejarte sorprender por la imaginación, la creatividad y las soluciones producto de la fluidez otorgada por el juego.

Así mismo, deseo mencionar las experiencias previas al laboratorio que tuve en el ámbito de la performance y de las cuales me nutrí para crear la estructura de este. El año 2016 fui parte del taller *Laboratorio de creación de arte y Política* dictado por Ana Correa y Guillermo Castrillón que fue auspiciado por IDEA Internacional que tenía por objetivo de trabajar la creación de acciones escénicas para espacio abierto que luego presentamos en diferentes espacios públicos en Lima. Además, ese mismo año presencié la acción teatral *Memorias de Agua* dirigida por Ana Correa y con la actuación de Carlina Derks, la cual es una búsqueda personal de la actriz en la cual se enfrenta a su historia y también a la historia de su lugar de nacimiento. Después, en el año 2017 presencié el unipersonal testimonial de danza-teatro *Parálisis*, de Giordani Guerra, el entonces alumno de la carrera de Artes Escénicas de la Facultad de Comunicaciones de la PUCP, quien decidió crearlo bajo la dirección del bailarín y coreógrafo José Ruiz con el fin de utilizar la danza-teatro como un medio para reflejar y transmitir una época complicada dentro de su vida. Por último, el 3 de marzo del año 2018 fui parte del taller de *Creación de Performance* realizado en el Ministerio de Cultura por James Stenhouse, integrante de Action Hero¹².

En segundo lugar, debido la necesidad de contar con otras personas que acompañen el proceso creé la figura de las “interlocutoras”. Ellas debían ser personas de confianza y tener formación en la carrera de Teatro para así poder desarrollar las siguientes funciones:

- 1) Observar el proceso con el fin de describir, dialogar y reflexionar sobre él.
- 2) Decodificar las herramientas utilizadas en los ritos y brindar sus perspectivas acerca del uso de ellas en los ejercicios.

¹² Action Hero está conformado por Gemma Paintin y James Stenhouse, ambos performers del Reino Unido quienes han hecho presentaciones alrededor de los cinco continentes.

- 3) Intervenir como material humano, es decir, como participantes en los ritos, si es considerado necesario por la performer a cargo.
- 4) Si se requiere, serán las guías de algún ejercicio o pondrán los límites en caso que el ejercicio deje de cumplir su objetivo o afecte de sobre manera las emociones de la performer.

La razón por la cual decidí que Marianne y Beatriz, compañeras de mi promoción en la carrera de Teatro, cumplan estos roles y no busqué a un participante/ observador que manejase herramientas que aseguren la resignificación se debe a que no deseaba involucrar a una persona con conocimientos sobre otras metodologías, ya que quise evitar la posible dirección de otra persona y necesitaba probar la estructura que había creado personalmente para el laboratorio. Además, al ser tan personal el proceso, debía contar con personas en quienes ya confiase para hacer menos complicado el proceso de compartir esa etapa de mi vida. Por otra parte, admito que me sentía tranquila porque durante ese tiempo contaba con una psicóloga a la cuál asistía de forma periódica.

Debo agregar que, surgió la necesidad de contar con un registro audiovisual para así poder observar lo acontecido en las sesiones del laboratorio y la puesta en escena con el fin de reflexionar sobre el proceso e incluso sobre lo que debía seguir en las sesiones del laboratorio durante el tiempo que las llevé a cabo.

Equipo de la investigación

Asesora: Marissa Béjar

Interlocutoras: Marianne Carassa y Beatriz Ureta

Recolectora audiovisual durante el laboratorio: Marianne Carassa y/o Beatriz Ureta

Recolector audiovisual y fotográfico de ANATOMÍA y el conversatorio: César Zapata

Ayudante en la instalación de ANATOMÍA: Mariel Céspedes

Performer: Camila Orchard

En tercer lugar, decidí que el proceso creativo contaría con dos fases: la fase del laboratorio y la fase de desarrollar y llevar a cabo una puesta en escena. Además, al conjunto de estas fases lo llamé *ritual* y a los ejercicios que lo componen *ritos*, puesto que, su estructura se basa en las tres fases adjudicadas por Van Gennep y Turner al ritual. Deseo subrayar que, un factor esencial para la elaboración del laboratorio es crear una

estructura clara, mas no rígida antes de llevarlo a cabo, porque el propósito de la estructura es, además de aclarar y especificar los pasos a seguir, proteger a la performer durante el proceso. De acuerdo con ello planteé la estructura para la fase del laboratorio en dos etapas.

Primera etapa

En la primera etapa planteé en qué consistirían las tres fases del ritual en la metodología.

Primera fase: La preparación consistiría en recolectar información sobre la etapa de la anorexia en base a las siguientes preguntas: ¿Cómo me afectó? y ¿Cómo me afecta? Ya que, me permitiría responder qué deseo comunicar y cómo voy a resignificar la experiencia, pues en base a ello plantearía ejercicios con la capacidad de crear un puente hacia la memoria.

Segunda fase: Cruzar el umbral consistió en entrar a un espacio liminal donde cohabita pasado y presente, por ello propuse los siguientes tres ejes:

1. Recrear la etapa pasada: Desarrollar ritos con el fin de representar la etapa de la anorexia.
2. Brindar espacio y tiempo de libertad a la expresión: Otorgarme un espacio en el cual me permitiera exteriorizar cómo sentía y cómo pensaba a través de las necesidades de mi cuerpo y de mi voz.
3. Resignificar o transformar la experiencia: Crear o adaptar ritos con el objetivo de resignificar conceptos.

Tercera fase: Emerger con un nuevo estatus social consistió en planificar y ejecutar la puesta en escena, pues mediante ella validaré y consolidaré la resignificación.

Segunda etapa

En la segunda etapa planteé el esquema final previo al inicio del laboratorio. En primer lugar, definí que el laboratorio contaría con cuatro sesiones que se realizarían durante dos semanas. Así mismo, la manera en la cual lo llevaría a cabo sería primero dos sesiones consecutivas, luego tendría cinco días para ordenar la información, reflexionar sobre la

misma y realizar cambios en la estructura de las siguientes dos sesiones si fuese necesario y finalmente realizaría las últimas sesiones.

A continuación, desarrollaré los objetivos del esquema de la segunda estructura y, luego, expondré al detalle los ritos de las sesiones en el anexo 6, matriz de planificación.

Semana 1:

A la semana 1 la titulé *El reencuentro con la historia*. He titulado así al proceso de conexión con mi experiencia, mi etapa de anorexia, puesto que, a través de él, busqué recrear situaciones distintivas de esa etapa y darle un espacio y tiempo al cuerpo y a la voz para que expresen las sensaciones que almacenaron sobre ese momento. Esta etapa se llevó a cabo en dos días.

Día 1:

El objetivo de esta sesión era crear un vínculo con mis recuerdos con el propósito de hacer más sencillo el evocar y hablar sobre ellos en las siguientes sesiones. Por ello, los ritos de la sesión se caracterizaron por tener indicaciones sencillas que buscaban libertad en la expresión.

Día 2:

El objetivo de esta sesión era conectarme con la etapa anterior y la etapa durante la enfermedad a través de la escucha de los audios de las entrevistas realizadas previamente y la recreación de los acontecimientos más resaltantes de esas etapas y, también darle un tiempo a mi cuerpo y voz para manifestar con la libertad de la extra cotidianidad cómo se sintieron en esas etapas.

Semana 2:

A la semana dos la dividí en dos partes a las cuales titulé *Abrazar la historia* y *Lo que deseo y otras cualidades*. En la primera parte, *Abrazar la historia*, el objetivo fue resignificar los acontecimientos explorados, recreados y repensados durante la primera semana y en la segunda parte, *Lo que deseo y otras cualidades*, el objetivo fue consolidar la resignificación para hacer de ella una parte natural de la performer. Cada etapa se llevó a cabo en un día.

Día 1:

El objetivo de esta sesión era darle un nuevo significado a la memoria del cuerpo y de la voz que permitiera un nuevo compromiso entre el pasado y el presente.

Día 2:

El objetivo de esta sesión era a través del agradecer y la reconexión con cómo la conciencia del repensar actúa en mí fundar mi nuevo yo.

Por último, designé cinco días para planificar la puesta en escena y los ensayos. Así, la semana siguiente al laboratorio realicé cuatro ensayos y la cuarta semana, el día 12 de junio, lleve a cabo la puesta en escena a la cual titulé *ANATOMÍA*.¹³

3.2. Objetos de representación simbólica

Los objetos de representación simbólica en la performance para la resignificación de una experiencia autobiográfica cardinal son elementos tangibles e intangibles portadores de un significado específico y particular para una persona determinada. Por ello, pueden ser detonadores de una experiencia, de pensamientos y/o de sentimientos. Así, por ejemplo, una canción determinada es un elemento intangible que encierra un significado específico para una persona, de modo que, al escucharla, recuerda a un familiar cercano y le da nostalgia.

Por otro lado, para el presente laboratorio, dividí a los objetos de representación simbólica en dos grupos: los objetos y los materiales.

3.2.1. Los objetos

Los objetos son los elementos tangibles pertenecientes a la etapa del antes y el durante la anorexia, además, ellos facilitan el vínculo con la memoria para remitirme a recuerdos específicos. Por eso, decidí recolectarlos durante la semana previa al laboratorio con el objetivo de iniciar el vínculo a la experiencia y de preparar los ritos de la primera sesión. Esta recolección se dio en dos lugares específicos, en la casa de mis padres y en la casa

¹³El significado del nombre de la puesta en escena lo explicó en el subcapítulo El significado del título de la puesta en escena: *ANATOMÍA* que se encuentra en el capítulo 5: *ANATOMÍA*, la performance pública.

de mi abuela materna, ya que estos lugares fueron los escenarios principales de las dos etapas. Hay que mencionar, además, que durante el desarrollo del laboratorio me surgió la necesidad de recolectar más objetos, puesto que, eran necesarios para exponer la etapa de la anorexia.

En la tabla que presento a continuación, hago un listado de objetos que serán usados durante el laboratorio y durante la puesta en escena. Además, describo el mensaje simbólico de cada objeto para mí y, por último, especifico si utilicé el original o si es una representación de este.

Tabla n°1: Los objetos de representación simbólica

Objeto	Mensaje simbólico	Representación/ Objeto original
<i>Objetos de la niñez entre 9 y 11 años</i>		
Libro: Tom Sawyer de Mark Twain	Era mi libro preferido a la edad de 10 años, pues, para mí, el personaje de Tom Sawyer representaba todo lo deseaba hacer y ser, pues, se permitía dar rienda suelta a su imaginación y así originaba diversas experiencias. En consecuencia, el libro se convirtió en una forma de cambiar mi realidad.	Original
Foto de la primera comunión de la performer	Esa foto representa la soledad, la tristeza y se me ve más gordita. Por lo cual, fue una foto que escondí por mucho tiempo.	Original
Sleeping bag	Representa dos camas, la de mis papás y la mía. La de mis papás era el lugar donde pasaba la tarde luego de regresar del colegio; mientras que, la mía era aquel lugar del cual no quería desprenderme en las mañanas y el lugar donde lloraba al rezar en las noches.	Representación

Control del televisor	Representa al televisor. Ya que, en la etapa del antes este era una compañía y, a su vez, una forma de evitar la realidad.	Representación
Libro: Harry Potter	La saga de Harry Potter acompañó mi etapa escolar y era también una manera de evitar la realidad. No obstante, fomentó también la esperanza y la imaginación.	Original
Peluche de un oso ángel	Fue un regalo de mi mamá cuando hice la primera comunión. Este al igual que el dije del que hablaré a continuación representaba la protección que querían darme.	Original
Dije de angelito	El dije de angelito fue también un regalo hecho por mi mamá. Con respecto a ello, me contó cómo había asistido a una sesión con una persona muy creyente en los ángeles para contarle sobre mi hermana y sobre mí., de manera que, esta persona le dio dos dijes de angelito, cada uno tenía un color de piedra distinto, el mío era color verde y significaba protección contra comentarios negativos de otras personas.	Original
<i>Ruta Quetzal 2010 – Los caminos blancos Maya</i>		
Aretes Ruta Quetzal	La Ruta Quetzal fue y es muy importante para mí, porque me enseñó que podía amarme y que podía ser amada. Por otra parte, aunque al principio me costó, me permití superar mi timidez y conocer hasta quienes hoy en día son unas de mis mejores amigas. Finalmente, lo más importante del viaje, fue darme la oportunidad de ser yo misma libremente.	Original
La blusa de la Ruta		Original
Anuario de la Ruta Quetzal		Original
Recuerdos de los rutereros		Original
Diario de la Ruta Quetzal		Original
<i>Durante la enfermedad (2010 – 2011)</i>		

Toalla higiénica	Representa los 10 meses en los cuales no menstrué a causa de la anorexia. Así mismo, representa un cuerpo que deja de funcionar de forma natural y un retroceso en el desarrollo de la persona..	Representación
Crema reductora	La usaba de forma cotidiana para salir correr y formaba parte del ritual obsesivo para perder peso.	Original
Balanza	Toda mi atención se centraba en los números de la balanza, dependían de ellos mi estado de ánimo y la cantidad de alimentos que ingería. Cabe resaltar que, era una actividad secreta porque la efectuaba a escondidas tres veces al día.	Original
Manzana	Era uno de los pocos alimentos que me permitía comer por sus pocas calorías. Era parte de mi obsesión por perder peso, pero también una de las pocas formas de calmar el hambre.	Representación
Bolsa	En conjunto con la crema reductora era parte del ritual para perder peso.	Representación
Libro: Melany, historia de una anoréxica	Este libro fue parte del plan lector de uno de mis primeros años en secundaria. Sin embargo, nunca lo llegaron a analizar en clase. Cuando lo leí por primera vez pensé que jamás sería una de esas personas y cuatro años después lo utilicé como fuente de instrucciones para perder peso.	Original
Diario de la época de la enfermedad	Empecé un diario durante mi primer ciclo universitario en un cuaderno negro que cuidaba de no ser leído. En el retraté de forma clara mi obsesión por el peso y la	Original

	comida. No obstante, intuía que mis pensamientos no eran normales y tampoco mi conducta. Por ello, no escribí mucho, pues, tenía miedo de ser descubierta. Aunque, aún no sabía qué tenía.	
Calentador de nylon	Representa la gran cantidad de ropa con la que necesite vestirme durante el invierno del año 2011 para poder mantenerme abrigada. En las noches solía dormir con tres pijamas de polar.	Representación
Paquete de galletas	Representa la obsesión por las calorías. Salvo las frutas y las verduras, hoy en día todo tiene el número de calorías en los empaques y era importante consumir el mismo rango de las calorías por día.	Representación
<i>Durante la enfermedad con el tratamiento (ABINT)</i>		
Mochila	La mochila representa el regreso a la universidad luego de un año de solo asistir al tratamiento. Empieza una nueva etapa.	Original
Cuaderno de ABINT	En el tratamiento se hacía un seguimiento de las comidas a través de un cuaderno. En este debía anotar todo lo que comía en el día. Además, era un medio de comunicación entre mis padres y los terapeutas. Porque ahí ellos anotaban sus preocupaciones, lo que deseaban consultar, los permisos para que pudiese salir con mis amigos o para poder asistir a los ensayos. En resumen, mi vida en un cuaderno.	Representación
Cuaderno de universidad del segundo ciclo	Representa la necesidad de perfección, reflejada en mi forma de escribir y de estructurar cada clase de forma extremadamente ordenada.	Original

Poemario propio: Sentidos	Sentidos contiene poemas escritos antes del tratamiento y durante la primera etapa. Estos representan aquello que pensaba o sentía.	Original
Rosario	Estos dos elementos representan la fe en la curación de la anorexia.	Representación
Libro del niño Jesús de Praga		Original
<i>Después de la enfermedad</i>		
Foto de la performer que representa la tristeza	Emblema de la etapa de la enfermedad, pues detrás de las conductas, los pensamientos de la enfermedad y la ira, se escondía la tristeza.	Representación

3.2.2. Los materiales

En el caso de la presente investigación, los materiales son elementos usados como herramientas tanto en la etapa de la enfermedad como en la etapa posterior para expresar emociones y/o pensamientos. Además, no todos los materiales pertenecen a las dos etapas representadas.

A continuación, presentaré los materiales utilizados y su significado separados en grupos según su naturaleza.

3.2.2.1. Poemas

- A un suicida en una piscina de Luis Hernández (1971)
El poema de Luis Hernández es para mí un llamado a dejar el ensimismamiento en el dolor, en la enfermedad, en lo negativo, porque al leerlo me siento reconfortada.
- Ni siquiera gris, NEGRO de Camila Orchard (2011)
Escribí este poema durante el “clímax” de mi enfermedad en un intento por describir como me sentía, cuando aún no sabía que aquello que tenía era anorexia.

- Confieso (dos puntos/:) de Camila Orchard (2017)

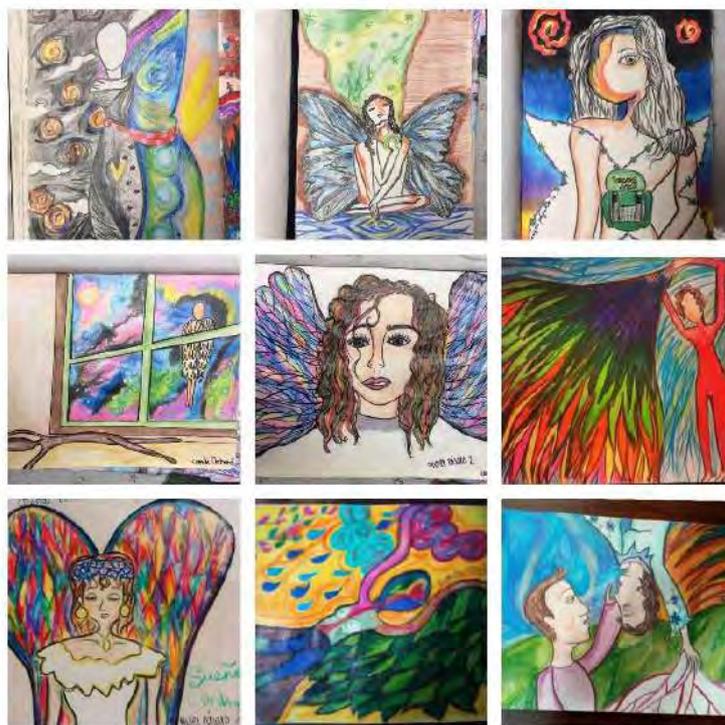
Escribí este poema durante una etapa de mucha tristeza; no obstante, estos momentos también suelen ser etapas de reflexión y de toma de decisiones.

3.2.2.2. Dibujos: las mujeres pájaro

Las mujeres pájaros es el título de una serie de dibujos que hice entre el año 2016 y el año 2018. Ellas representan el deseo de volar, el deseo alimentar mis ganas de vivir y el deseo de permitirme disfrutar del día a día.

Deseo resaltar que estos dibujos no fueron hechos por obligación y tampoco fueron premeditados, sino que nacieron de la necesidad de expresar mis sentimientos, mis pensamientos, mis ideas, es decir, de la necesidad de expresarme.

Imagen n°1



Collage de los dibujos de las *Mujeres Pájaro*

3.2.2.3. Indumentos

- Falda de flamenco
- Castañuelas

3.3. Las entrevistas

La trayectoria de vida de una persona está ligada a otras personas que han sido parte de las experiencias vividas, puesto que ellas almacenan estas situaciones en su memoria desde su propia perspectiva y, por lo tanto, sus testimonios permiten una reconstrucción más integral de datos sobre esta. Por esta razón, realicé entrevistas a personas allegadas a las siguientes tres etapas de mi vida: la niñez (de 5 años y de 9 a 11 años), el durante (la etapa de la anorexia) y el hoy (24 años).

El propósito de investigar sobre estas etapas es observar mi desarrollo personal desde la niñez hasta la etapa de la anorexia a través de la reconstrucción del pasado y, luego contrastarlo con el presente.

3.3.1. Guías de entrevista

Realicé dos guías en base a los tres bloques temporales: la niñez, la etapa durante la enfermedad y el hoy.

1. La niñez (5 años y entre 9 y 11 años) busca comparar la manera en la que me enfrentaba al mundo durante estas edades con el objetivo de visibilizar los cambios en las conductas y las situaciones que influenciaron el desarrollo de la enfermedad.
2. El durante (etapa en que se efectuaron las conductas de la enfermedad y la primera parte del tratamiento) busca describir las características físicas, emocionales, las conductas y la forma como me enfrentaba a las situaciones cotidianas.
3. El hoy busca describir cómo soy sin la enfermedad dominando mi vida y cómo es el con la persona entrevistada.

Acorde a ello, elegí seis entrevistados y les asigné una guía según el tipo de vínculo que mantenemos, es decir, familia o amigos.

Tabla n°2: Entrevistados

Nombre	Relación con la performer	Guía
Luis Eduardo Orchard Forno	Papá	1
María Elena Artola Velarde	Mamá	1
Arianna Orchard Artola	Hermana	1
María Cecilia Artola Velarde	Madrina y hermana de la madre	1
Beatriz Ureta Hurtado	Interlocutora, amiga de la carrera de Teatro	2
Marianne Carassa Gálvez	Interlocutora, amiga de la carrera de Teatro	2

Las guías de entrevistas y sus respectivas respuestas se encuentran en el anexo 4.

3.4. Instrumentos para el recojo de información

Con el propósito de obtener información desde un punto de vista más objetivo, ya que cumplí el rol de sujeto investigador y sujeto investigado, fue necesario el uso de técnicas de información que me permitiesen reflexiones posteriores a lo acontecido en el ritual y, así mismo, capaces de organizar el análisis estético y las reflexiones de las interlocutoras. Hay que mencionar, además, que estas se desplegaron de forma paralela al ritual, es decir, al desarrollo del laboratorio, los ensayos y la puesta en escena. Estas técnicas fueron:

- 1. Análisis de primeras impresiones en bitácoras:** Realicé bitácoras para cada interlocutora y para mí con el propósito de tener un lugar fijo donde anotar nuestras primeras impresiones, nuestros sentimientos y nuestras reflexiones durante las sesiones del laboratorio.
- 2. Grabación de reflexiones:** Documenté mediante una grabadora de celular las conversaciones con las interlocutoras al finalizar cada sesión del laboratorio y el conversatorio llevado a cabo tras la puesta en escena.

Para ilustrar mejor, al finalizar cada sesión del laboratorio generé un espacio de 20 minutos para conversar acerca de lo acontecido con las interlocutoras.

En la conversación, comparábamos nuestras percepciones, dialogábamos sobre cuáles fueron los ejercicios, momentos o situaciones del laboratorio más resaltantes, discutíamos si podría sistematizarse lo acontecido como metodología de trabajo para futuros performers que quisieran utilizar el performance para la transformación del actor, decodificábamos las herramientas utilizadas, entre otros.

Por otro lado, al finalizar la puesta en escena de *ANATOMÍA* se llevó a cabo un conversatorio con los participantes a quienes invité con el fin de obtener sus opiniones, reflexiones y sensaciones en torno a la puesta en escena.

3. **Videograbación:** Utilicé un registro audiovisual con el objetivo de obtener una percepción más objetiva del proceso creativo, pues este me permitía contrastar aquello discutido al finalizar cada sesión, aquello escrito en las bitácoras y las reflexiones del conversatorio de la puesta en escena con los videos de las sesiones y de *ANATOMÍA*. Además, me otorgaría la posibilidad de observar de forma externa la manera cuáles fueron mis conductas, cómo maneje mi corporalidad y mi voz y de qué forma se llevó a cabo la participación de las interlocutoras.
4. **Documentación fotográfica:** Las interlocutoras tomaron fotos durante el proceso a momentos que creyeron necesario registrar. Además, César Zapata llevó a cabo una documentación fotográfica del conversatorio de la puesta en escena, *ANATOMÍA*.

CAPÍTULO 4: EL LABORATORIO DE LA PERFORMANCE PARA LA TRANSFORMACIÓN

4.1. La fase de preparación

En la primera sesión del laboratorio llevé a cabo la primera fase del ritual, la preparación. En ella me reencontré con la experiencia autobiográfica cardinal y me dispuse a repensarla y reorganizarla.

4.2. Sábado, 20 de mayo de 2018

Primera sesión: El reencuentro con la historia

La primera sesión del laboratorio tenía la función de empoderarme en el viaje que emprendería hacia la transformación de mi etapa con la anorexia. Por ello, decidí realizar ritos de sensibilización que utilizaron al testimonio como puente hacia la memoria. Así mismo, elegí un rito final en el cual tenía la seguridad de encontrar la fortaleza para enfrentar la situación.

4.2.1. Circunstancias dadas

El primer día del laboratorio, de camino al salón donde se llevaría a cabo la sesión, grabé el siguiente recordatorio: “Estoy súper nerviosa con una energía gigante que se siente dentro de mí como ira o como ganas de arremeter contra todo, verborrea, nadie me entiende” (C. Orchard, reflexión personal, 20 de mayo de 2018). Fue así como me sentía, aunque yo había organizado las sesiones y había elegido los ejercicios a realizar, todo parecía confirmar que nada puede prepararte para enfrentar una experiencia autobiográfica cardinal. En las palabras que utilicé en la grabación “Nunca estás del todo listo y de una manera u otra siempre genera nervios” (C. Orchard, reflexión personal, 20 de mayo de 2018). Entonces, quienes deseen enfrentarse a esta metodología necesitan soporte; por ello es fundamental el rol de las interlocutoras.

Por otra parte, de manera concreta, antes de iniciar los ejercicios del laboratorio, expuse a las interlocutoras, Marianne Carassa y Beatriz Ureta, los objetivos de la primera sesión y les volví a explicar cuáles son las funciones de un interlocutor con el fin de absolver las posibles dudas. Finalmente, las entrevisté.

Es importante señalar que estábamos a punto de proceder a experimentar una nueva metodología de trabajo, es decir, no teníamos experiencias previas que nos sirviesen de ejemplo para sopesar a qué nos enfrentaríamos. En conclusión, salvo la estructura previamente planificada y reflexionada, lo que sucedería a continuación era incierto.

4.2.2. El rito de inicio: La mochila de la memoria

En primer lugar, delimité y preparé el espacio en el cual llevaría a cabo el ejercicio. Para ello, utilicé un biombo, una mesa y tres cubos, dos medianos y uno pequeño. El tamaño del biombo sirvió para delimitar el espacio, puesto que la mesa y los cubos debían calzar frente a este. La función de ellos era servir como lugares donde ubicar los objetos de representación simbólica de modo que ellos fuesen protagonistas del ejercicio. Por ello, los coloqué de la siguiente manera:

Imagen n°2



Instalación para el primer rito. Fotografía obtenida de la videograbación

Después de ello, Marianne preparó la cámara para grabar, coloqué de fondo la canción instrumental *Jardín* del dúo de guitarristas Strunz and Farah e iniciamos el ejercicio que tuvo una duración de 24 minutos y 16 segundos. En particular, la canción *Jardín* es

instrumental y tiene como base al flamenco. La razón por la cual la elegí es porque el flamenco para mí es sinónimo de fortaleza y empoderamiento.

Ingresé al espacio cargando la mochila, la dejé sobre la mesa y empecé a hablar sobre ella, “me la regalo mi mamá, hace tiempo, fue una de las primeras que utilicé cuando ingresé a la PUCP” y ahora “voy a comenzar a sacar cosas” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018).

El orden en el cual presenté los objetos fue decidido a medida que relataba el significado de cada uno, debido a que la historia de uno coincidía con la del otro, o también a causa de la dificultad para compartir y expresar lo que el objeto producía en mí.

A continuación, expondré el orden en que fueron presentados los objetos y también añadiré la mención que hice a otros objetos:

1. La mochila
2. El par de aretes de argollas dorados que compré durante el viaje de la Ruta Quetzal
3. La balanza
4. Mención al peso durante diferentes etapas, como el peso con el que terminé la Ruta Quetzal y el contraste con el peso con el cual viajé a Arequipa
5. Una bolsa de plástico
6. El libro escolar: Melany, historia de una anoréxica de la autora Dorothy Joan Harris
7. Un paquete de galletas
8. Mención a las comidas prohibidas
9. Una manzana
10. Mención tanto con la manzana como con el paquete de galletas de la tabla calórica
11. Una toalla higiénica
12. Mención de los 3 pijamas de polar con las que dormía, de experiencias con amigas del colegio y con amigos del primer ciclo de letras en la PUCP
13. Un calentador de nylon
14. Cuaderno del segundo ciclo de la universidad
15. El libro Tom Sawyer del autor Mark Twain

16. Poemario personal titulado “Sentidos”
17. Mención del cuaderno negro que era un diario durante la época de enfermedad
18. Foto de la primera comunión (4to grado de primaria)
19. Libro del niño Jesús de Praga y el rosario
20. Un cuaderno azul que representa al cuaderno que llevaba durante la etapa de tratamiento en ABINT (Anorexia y Bulimia integradas)

Ahora bien, antes de examinar el ejercicio, haré un resumen de los relatos que acompañaron a los objetos.

El primer objeto que saqué de la mochila fueron las argollas doradas que compré en la Ruta Quetzal, las cuales “representan el momento en el cual me miraba al espejo y por primera vez pensaba que era bonita” (C.Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). De la misma forma, también representan el final de la que yo pensaba era “la mejor aventura de mi vida” y, a su vez, el regreso a Lima, “la ciudad donde me enferme” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018).

Cuando regresé me sentí determinada a “arreglarlo todo”, es decir, a adelgazar y con ello “cambiar mi vida” o dejar atrás todo lo que no me gustaba de mí. Seguidamente, saqué el segundo objeto, la balanza. “La balanza era lo primero en lo que pensaba al despertarme y lo último en que pensaba al ir a dormir” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Por ello, hasta el día de hoy puedo recordar y relacionar cuánto pesaba en la etapa de mi enfermedad, previo al tratamiento, con eventos específicos. En el ejercicio hago la mención a dos eventos. Sin embargo, no se puede hablar de la pérdida de peso sin mencionar los ejercicios y qué tipo de comida consumía. Así, el tercer objeto que saco es una bolsa plástica que usaba para sudar más a la hora de salir a correr, el cuarto objeto es el libro *Melany: historia de una anoréxica* del cual tomé la idea de sumar, restar, dividir y multiplicar calorías.

El quinto y el sexto objeto son comida, un paquete de galletas integrales y una manzana respectivamente. El paquete de galletas integrales me sirvió para ejemplificar cómo dividía las calorías que este tenía con el objetivo de saber cuántos trozos de galleta me permitiría comer y, la manzana para demostrar que me había aprendido la tabla de calorías de memoria con el fin de saber qué sí podía comer. A causa de ello “yo que no calculaba

nada, terminé calculándolo todo” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Luego, tras observar qué objetos quedaban en la mochila, decidí mostrar una toalla higiénica en representación de la amenorrea, la cual es una característica común en las personas con anorexia. En base a ello, describí lo siguiente “La anorexia es no querer crecer, tu cuerpo hace lo contrario a evolucionar” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Fue por eso que comencé a ponerme amarilla, a tener ojeras, me moría de frío y tenía que usar 3 pares de pijamas de polar al mismo tiempo más guantes y varios pares de medias para dormir. Este relato me llevó a mostrar el calentador de nylon que llevé en representación de toda la ropa que usaba para obtener calor. Definitivamente en ese momento sabía que algo andaba mal “me daba vergüenza ser tan flaca tenía la sensación de que estaba desintegrándome. “Pero nunca estás satisfecha” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018) porque llegué a creer que ser delgada era necesario para ser exitosa y para ser querida. Así mismo, los nuevos amigos que había hecho en la universidad intentaron ayudarme. Recuerdo como festejaron el día que tuve que almorzar lasaña para poder tomar una pastilla o los gráficos que hacían para mostrarme cómo se veía una persona delgada normal en contraste a cómo me veía yo.

Prosiguiendo con los relatos sobre la universidad, decidí que el siguiente objeto a exponer sería el cuaderno que usé durante mi segundo ciclo de universidad, el cual llevé un año después de haber asistido por tiempo completo durante un año al tratamiento de lunes a viernes de 9 a.m. a 8 p.m. y los sábados de 10 a.m. a 1 p.m.. Este objeto para mí ejemplifica en sus páginas la obsesión de ese tiempo con mantener una estructura y un orden, dado que “salir de la estructura era caótico” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018) porque debía ser perfecta en todo para ser apreciada y amada por los demás. En síntesis, tenía varias ideas que fortalecían la enfermedad y el apego a ella como si fuese una especie de armadura para combatir en el mundo. Sin embargo, esta no fue siempre el arma que utilicé; cuando era niña solía leer mucho y por eso llevé mi libro de Tom Sawyer. En ese entonces, “la realidad de mi cabeza era mucho mejor que la realidad que vivía” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Pero eso no significaba que no era consciente de mi realidad y en demostración de ello conservo varios poemas que he escrito desde mi época escolar. Incluso logré hacer un poemario durante mi época de enfermedad, lo titulé “Sentidos” y decidí que debía ser parte de la mochila de la memoria porque manifiesta muchos de mis sentimientos, mis pensamientos y mis dificultades durante la enfermedad antes y durante mis inicios en el tratamiento. El

siguiente objeto que mostré fue una foto de mi primera comunión. Cabe resaltar que me costó mucho compartirla y me hizo caer en cuenta de que hasta ahora me desagrada verla y me remite varios recuerdos que preferiría olvidar. Finalmente quedaban tres objetos, un rosario, el libro del niño Jesús de Praga y un cuaderno. Los primeros dos objetos los utilicé de forma recurrente durante mi primer año de tratamiento, ya que para mí confiar en Dios implicaba fortaleza para enfrentarme todos los días a la enfermedad y tomar conciencia sobre ella; y, el último objeto era una representación del cuaderno que debía llevar todos los días al tratamiento, pues en él registraba todas mis ingestas y también servía como medio de comunicación entre los padres y los terapeutas.

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz en su bitácora resumió al ejercicio de la mochila del recuerdo como el relato del “inicio de la enfermedad” y “el tema de la enfermedad. Así mismo, ella anotó los objetos que fueron mencionados y al lado de algunos agregó preguntas o comentarios. Así, por ejemplo, se preguntó qué significa Lima o la balanza para mí en la actualidad e hizo comentarios como que ella no podría tener tanta estructura en su vida. Finalmente, agregó “Camila más calmada al hablar de su pasado”

Marianne en cambio llenó su bitácora de preguntas, algunos comentarios y referentes. Ella calificó a España como el lugar donde alcancé el ideal de lo que quiero ser, pero, al mismo tiempo, se pregunta si estaré buscando en ese país mi hogar. Es así como concluye “tu hogar eres tú, pero ¿lo buscas? Cuando no lo tienes que encontrar”, es decir, ¿por qué buscar tu lugar afuera cuando está dentro de ti? Después de hacer las siguientes preguntas sobre la anorexia “¿te va quitando tu identidad? ¿qué cosas te quita? ¿qué es lo que realmente te da?”. Luego, hace una comparación entre los personajes que creaba al leer y los que creo ahora con el teatro. Se pregunta si finalmente es utilizar otros personajes para que vivan en mí. Finalmente, haré mención a sus preguntas sobre las emociones. Ella se pregunta si hoy en día acepto las emociones que sentía antes o las sigo reprimiendo.

Por último, en mi bitácora del laboratorio escribí cómo al inicio de la sesión me sentía ansiosa porque sí me costaba tener que enfrentarme a aquella etapa de

nuevo, pero a la vez tenía ganas de hacerlo. También señalé que me sentí mejor a medida que hablaba porque las actitudes de escucha de las interlocutoras me animaron a relatar lo que sentía, pensaba y pienso ahora con mayor confianza y tranquilidad.

Observaciones resaltantes

- Los objetos funcionaron como detonadores no solo de los recuerdos respecto a cada objeto, sino que también me evocaron recuerdos relacionados a las sensaciones, emociones o pensamientos que manifesté en base al objeto expuesto. Es decir, no solo me remití al recuerdo en base al objeto, sino que este evocó otro recuerdo sobre esa etapa. Por ejemplo, la toalla higiénica además de evocar los recuerdos sobre la amenorrea, también dio paso a hablar sobre los tres pijamas de polar que necesitaba ponerme al dormir para contrarrestar el frío intenso que tenía debido a la falta de calorías. De manera que los objetos hicieron que fuese más sencilla la conexión con la etapa de la anorexia, motivaron el compartir y me crearon conciencia sobre lo que cada uno significó y significa hoy.
- Durante esta etapa me permití romper con el silencio sobre hechos o información que no había mencionado en público antes, como el peso con el cual llegué de la Ruta Quetzal.
- Sujeté la foto de la Primera Comunión sin exhibirla mientras hablaba. Recién al final pude mostrarla porque realmente me era difícil. Fue así como comprendí que aún hoy no acepto esa etapa; sin embargo, la acción de compartir con las interlocutoras produce un cambio, porque me reta a quebrar el silencio a mostrar a hablar y a hacer a ese objeto parte de un producto artístico. En base a ello, Yalom citado por De Castro, comenta que “tanto para configurarse (ser libre y responsable) a uno mismo y a su mundo, como para ser conscientes de la propia responsabilidad, se necesita un conocimiento de sí mismo aterradoramente profundo” (2009: 62). Y aunque no fue premeditado, ese también es uno de los objetivos de este ejercicio.

- En cuanto al análisis corporal, a través del video de esta sesión observo que al inicio solo me movía dentro de un perímetro determinado y mi corporalidad era introvertida. Reflejo de ello son mis hombros levantados y tensos y mi pecho escondido. Luego a medida que avanza el relato empecé a tomar mayor posesión del espacio, incluso me acerqué un poco a las interlocutoras para dar mi relato con mayor confianza y también enfrente más sus miradas.
- Las interlocutoras a través de sus bitácoras muestran conexión con la historia. Este ejercicio fue capaz de hacerlas reflexionar tanto sobre mí como sobre ellas mismas y, a su vez, creó un puente de confianza entre nosotras. Esto es importante porque los siguientes ejercicios necesitan que la performer durante el proceso se sienta en un ambiente de libertad.
- El rol de las interlocutoras genera conciencia porque obligan a la performer a manifestar en palabras o acciones lo que se desea transmitir. De modo que la performer a través del relato va comprendiendo cómo pensaba y sentía.

4.2.3. Segundo rito: La cápsula del tiempo

Tras el primer rito teníamos un lapso de espera para poder ingresar al siguiente salón que me había sido proporcionado. Sin embargo, la experiencia del primer rito me hizo comprender que lo mejor era continuar. Además, este rito lo permitía pues tan solo era necesario tener un espacio tranquilo y una cámara; por ello, escogimos un espacio cerca del Polideportivo donde nos encontrábamos más resguardadas de posibles interrupciones. Así mismo, deseo compartir que mi expectativa sobre este rito me hacía imaginarme enlistando todos los sucesos de esa época que retratarán la enfermedad.

De modo que, Marianne tomo la cámara y empecé a relatar todo aquello que viniese a mi mente en base a la época de la anorexia sin la ayuda de objetos u otros estímulos con el propósito de saber de forma consciente cuáles eran las imágenes que primero proyectaba mi mente si debía remitirse a esta etapa. Comencé de la siguiente manera “Yo, Camila Orchard, tengo 24 años. Nací el 7 de agosto del 1993. El año 2010, fue el primer año en

el que realmente caí en la anorexia, ya llevaba implementándose en mi cerebro desde hace muchísimos años, desde muy niña. Pero a partir del año 2010 fueron los actos específicos los que me llevaron a realmente decir, esta persona tiene anorexia” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Me pareció importante la mención de las fechas para que sea una cápsula del tiempo y también para crear una introducción al tema que tocaría el video. Al mismo tiempo, mientras hablaba tenía la sensación de no saber realmente que decir, por eso miraba hacia arriba y fruncía el ceño. No obstante, luego de la breve introducción un avión paso y sonó tan fuerte que era imposible no introducirlo “ahora estamos escuchando un avión, es maravilloso, siempre me gusta escucharlos y espero que venga alguna clase de viaje y una escalera que caiga del cielo para irme con él. Pero bueno, específicamente sobre la anorexia” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Es decir, el espacio abierto era motivo para estar consciente en el momento presente.

Seguidamente, proseguí con los temas de la enfermedad y empecé a numerar hechos concretos que describiesen acciones propias de la patología o los comentarios acerca de mí que tenían las personas con quienes me relacionaba. Ahora bien, aunque sí me encontraba mencionando hechos concretos, de pronto decía “pero, cosas específicas” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018) y volvía a hablar con la intención de enumerar. “Al inicio, me ponía en mi cama, me quedaba ahí, me moría de hambre [...], hacía ejercicios, un montón [...] comí un pan con queso y sentí que había hecho la peor cosa del planeta. Algo que te queda bastante es la culpa” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018).

Le di un espacio a hablar sobre la culpa e inmediatamente volví a enumerar otras situaciones. Mientras lo hacía, seguía con el ceño fruncido, a veces miraba a la cámara y otras a cualquier otro punto y también usaba las manos. Luego, hice un pausa muy pequeña mientras decía “Otras cosas específicas, sobre las que ahora no me acuer..ah, una vez” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018) y volví a retomar mi enumeración. Sin embargo, esta vez ello me llevó a hablar sobre lo que significa tener anorexia. “Es como si tuvieras un ser dentro de ti que te gobierna y te hace hacer cosas que no quieres y sientes ira, ira, ira” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). De la misma forma, en ese momento mire fijamente la cámara y utilice mis manos para darle mayor énfasis, de forma concreta mi mano izquierda formaba un puño. Por consiguiente, el recuerdo crea puentes con la sensación de ira que se manifestó en mi

cuerpo a través de los gestos. Pero, no duró demasiado porque el recuerdo que surgió a partir de la ira me generó risa, ya que me di cuenta de lo irónico de la situación. “Una vez me encerré en mi cuarto y quise tirar todas las cosas, romperlas. Pero dije, después se van a dar cuenta de que algo me pasa. Entonces, decidí solo tirar los almohadones porque no se van a romper. Y... ¡luego arregle todo! ¿Quién hace eso?” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018).

En el minuto siete con cincuenta y tres segundos empecé una nueva enumeración, pero esta vez era sobre lo que produce la enfermedad como “culpa, soledad, asco, no conocerte, no saber quién eres, no apreciar nada, es mucha tristeza, cargada y ya ni sabes por qué” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). Deseo subrayar que a partir de este momento la velocidad con la cual estaba hablando disminuyó, hice más pausas, miré con detenimiento más tiempo a la cámara y mi discurso abarcó a todas las personas con patología alimentaria. En definitiva, el hablar por todos los que pasamos por ello direccionó mi discurso porque me dio un motivo concreto por el cual hablar y este es hacer que se comprenda la magnitud de esta enfermedad y la importancia de ayudar a quienes la padecen, pues “la mayoría de las personas no entienden y no todos los psicólogos saben de esto y no todas las personas saben de esto” (C. Orchard, videograbación, 20 de mayo de 2018). En resumen, no es una enfermedad sobre la obsesión con la delgadez, sino sobre el desamor.

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz en su bitácora escribió lo siguiente: “Camila puede comunicar e incluso con humor su pasado. Me gusta que pueda encontrar en la palabra una forma de curar”. Además, resaltó que mis manos empezaron a tener tensión al hablar sobre ciertas situaciones de mi pasado y manifestó algunas semejanzas a ciertas características.

Respecto a este ejercicio Marianne no hizo anotaciones.

Por otra parte, en mi bitácora escribí “en la relación con la cámara había cierto sentido de comunicación masiva, era sentir que se daba un mensaje y el querer que sea entendido”. Ello, a su vez, me generaba motivación.

Observaciones resaltantes

- La decisión de desarrollar el ejercicio en un espacio abierto motivó que tanto las interlocutoras como yo estuviésemos presentes en el ejercicio y conscientes de nuestro entorno, por eso situaciones como el pasar del avión no fueron dejadas de lado. No obstante, también reveló que la realización de un ejercicio dentro de un espacio cerrado crea un “ecosistema” que produce seguridad y confianza.
- La indicación de hablar directamente a la cámara produjo mayor consciencia sobre cómo me veía y me sentí incómoda de forma particular en aquellos momentos en los cuales se enfocaba una parte de mi cuerpo. En otras palabras, la concentración se dividía entre el trabajo de evocar los recuerdos de la etapa de la anorexia y la parte de mi cuerpo a la cual apuntaba la cámara. A lo mejor la evocación de recuerdos que manifestaban mis sensaciones corporales en aquella época repercutía en cómo me sentía frente a la cámara.
- La cámara tomó el rol de un conjunto de testigos, esto quiere decir que, hablar de forma directa a la cámara me originaba la sensación de estarme dirigiendo a una gran audiencia.
- Miraba directamente a la cámara cuando tenía un mensaje claro que transmitir. Y miraba hacia arriba o a los costados cuando me concentraba en evocar recuerdos que manifestasen de forma concreta actos propios de la anorexia.
- Para este ejercicio tenía la expectativa de relatar todas aquellas situaciones que describiesen a la anorexia. A causa de ello, el ejercicio se demoró en encontrar fluidez, porque la necesidad de enfocarme solo en aquellos recuerdos era un acto racional y limitante. Además, ello incluso me generaba dudas sobre mis relatos hasta el punto de desaprobarme uno porque no cumplía mis expectativas de “concreto”. No obstante, desaprobarme, dudar, minimizar, son características muy comunes en personas con anorexia, de modo que también podría ser señal de la apertura de un puente entre el recuerdo y el momento actual.
- Se usaron de forma constante las metáforas y las analogías como estrategias para explicar lo que hace sentir la anorexia y para intentar graficar la magnitud. Así,

por ejemplo, relacioné la sensación de estar atada a mi cama con la necesidad de evitar comer. Otro ejemplo, es la comparación entre la anorexia con una posesión, puesto que la describe como tener un ser dentro que te gobierna.

- A partir del minuto 8 se experimenta un cambio en la forma de hablar dado que encuentro una motivación al explicar qué es la patología alimentaria con el objetivo de hacer entender a que se enfrentan todas aquellas personas que la padecen. De forma particular, deja de ser una verborrea, hay pausas y hasta mayor énfasis en las intenciones para transmitir el mensaje.
- El lenguaje del cuerpo y la voz manifiesta cuando hay conexión con las emociones del recuerdo, cuando estoy concentrada buscando evocar situaciones, cuando estoy siendo más racional. Así, por ejemplo, cuando hablaba de la ira mi mano izquierda formó un puño y mi boca reflejaba tensión al hablar o, cuando me encontraba en el proceso de enumerar situaciones que para mí fuesen lo “suficientemente concretas” fruncía el ceño y miraba hacia otras direcciones y no a la cámara, entre otros.

4.2.4. Rito final: Ritual de fortaleza

Para finalizar esta sesión llevé a cabo el ritual de fortaleza que consistió en tocar las castañuelas y bailar la Farruca, un palo del Flamenco. Elegí bailar la Farruca porque la coreografía que aprendí tiene pasos en los que miras hacia atrás y luego sigues firme tu camino como si dejases atrás el pasado. Además, supe que necesitaría proporcionarme mediante el movimiento la sensación de fortaleza y el recordarme que toda experiencia pasada con un valor negativo debe ser dejada atrás.

En primer lugar, toqué las castañuelas con el propósito de dejar atrás las sensaciones y los pensamientos provocados por la evocación de mi etapa con anorexia, ya que al hacerlo pude ver y sentir que alejaba la carga emocional y mental de forma concreta.

Luego, comencé a bailar la Farruca y durante esta acción se originaron tres partes. La primera parte bailé concentrada recordando los pasos sin generar vínculo con mis tres testigos, Marianne, Beatriz y la cámara, porque estaba concentrada en encontrar la sensación de empoderamiento y también porque quería “hacerlo bien”. Como resultado

me ensimismé y, por ello, mi postura era cerrada, con los hombros tensos y la espalda jorobada. La segunda parte inició cuando me olvidé el siguiente paso y decidí manifestarlo hablando, lo cual, en consecuencia, me volvió a vincular con las interlocutoras. No obstante, en ningún momento dejé de bailar porque decidí darme la libertad de elegir los siguientes pasos. Por último, la tercera parte utilicé el vínculo creado con las interlocutoras para relatarles mientras bailaba el significado de cada paso. Así mismo, durante esta parte tuve contacto visual tanto con la cámara como con las interlocutoras y la postura de mi cuerpo era erguida y abierta. En resumen, disfruté del baile porque me apropié de él.

Imagen n°3

Tocando las castañuelas



Imagen n°4**Primera parte****Imagen n°5****Segunda parte**

Imagen°6

Tercera parte



Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz escribió “Camila exorciza mientras baila” y “expresa a través del habla”. Ella encontró al baile como una herramienta que me otorgaba seguridad, confianza y poder para expulsar los pensamientos, los sentimientos y las experiencias no gratas.

Por otro lado, Marianne calificó al baile como “vivo”, es decir, “en todo momento está en el aquí y ahora”. Para comprender mejor, ella “sentía que era lo más presente porque estabas completamente conectada con tu cuerpo”. Por ello, “no había censura de movimientos”.

Observaciones resaltantes

- Las castañuelas ayudaron a expulsar los sentimientos y pensamientos que me cargaron durante los ritos anteriores.
- La regla de juego para este rito era utilizar la coreografía que me enseñaron en las clases de Flamenco, por ello, cuando empecé a bailar estaba enfocada en seguir la estructura de la coreografía y esto me hizo

ensimismarme. Sin embargo, cuando olvidé que paso seguía en la coreografía y decidí admitirlo, pero sin dejar de bailar, sin premeditarlo di paso al baile libre y, en consecuencia, me otorgué el permiso de transmitir tanto con mi cuerpo como con mi voz el significado de algunos pasos.

- El vínculo con las interlocutoras y con la cámara que creé a través de la palabra y el contacto visual mientras bailaba me empoderó, puesto que transmitir en voz alta el significado que le otorgué a los pasos de baile me generaba la responsabilidad de demostrarlo.
- Para mí el rito era sumamente importante porque necesitaba encontrar la sensación de fortaleza para poder evocarla cuando la necesitase en el proceso; por ello, teniendo en cuenta que el flamenco incluso antes de aprender a bailarlo me genera esa sensación, tenía confianza en los resultados de este rito. Como resultado, la sensación surgió y fue intensificándose progresivamente a partir de hacerlo mío, es decir, a partir de no censurar mis movimientos y de dejarme escuchar a mi cuerpo.
- Hay varias diferencias entre lo que produjo el baile de estructura y el baile libre en el rito. A continuación, las expondré:

Tabla n°3

Baile de estructura	Baile libre
Ensimismamiento en el baile para lograr ejecutar la coreografía.	Creación de vínculos con las interlocutoras a través del contacto visual y el lenguaje.
No hubo miradas hacia la cámara.	Hubo comunicación con la cámara e incluso miradas fijas.
Estructura del cuerpo: cerrado, encorvado, con hombros tensos.	Estructura del cuerpo: erguido, abierto, movimientos más grandes.
Había una sensación de limitación	Había una sensación de libertad.

Elaboración propia

4.3. La fase de cruzar el umbral

La segunda y la tercera sesión del laboratorio pertenecen a la segunda fase del ritual, cruzar el umbral, pues en ellas recreo la experiencia autobiográfica cardinal con el objetivo de deconstruirla para así poder reconocerla, repensarla y, finalmente, resignificarla.

4.4. Domingo, 21 de mayo de 2018

Segunda sesión: El reencuentro con la historia

El objetivo de la segunda sesión era recrear las memorias de mi infancia que dieron paso a la anorexia y las memorias de mi etapa de anorexia, por ello la dividí en dos partes con un intervalo de 15 minutos entre ellas. A la primera parte la titulé “el antes”, porque durante esta evoqué mis memorias de la infancia y, a la segunda parte la titulé “el durante”, porque en esta evoqué la etapa de la anorexia.

Por otro lado, en esta sesión enfatiqué el rol de la memoria corporal y la memoria vocal, por lo cual, en la segunda parte del rito titulado “la ruptura del silencio” me otorgué el espacio y el tiempo para expresar las emociones y los pensamientos ligados a mi memoria corporal y a mi memoria vocal.

Por último, para esta sesión decidí delimitar el espacio del salón con tres biombos para crear mayor cercanía con las interlocutoras.

Imagen n°7

Escuchando los audios. Fotografía obtenida de la videograbación

4.4.1. Circunstancias dadas

El día de la segunda sesión llegué temprano al salón con una maleta llena de materiales, así que decidí utilizar ese tiempo para cambiarme y preparar el espacio con tranquilidad. Esto fue afortunado porque la idea de recrear mis memorias me tenía muy nerviosa. Por otra parte, a partir de ese día, empecé a utilizar un vestido negro y ancho como ropa de trabajo y una cola alta como peinado.

4.4.2. El antes**4.4.2.1. El rito de inicio: La puerta se abre**

El rito al que titulé “la puerta se abre” consistió en escuchar el audio de las entrevistas hechas a mi mamá, a mi papá y a mi madrina sobre la descripción de cómo era físicamente, cómo era mi personalidad y cómo era la relación que teníamos a la edad de 5 años y en el período entre 9 y 11 años. El tiempo delimitado para este rito era de 15 minutos.

Al inicio del rito caminé por el espacio mientras escuchaba la grabación de audio de mi papá describiéndome a los 5 años; no obstante, enseguida decidí que lo mejor era sentarme y concentrar mis sentidos en su voz. La videograbación muestra que durante el audio de mi papá me movía sobre mi sitio, a veces reía, a veces miraba hacia arriba e incluso me senté en el piso. Después, empezó el audio de mi mamá en el cual me describía en el período entre 9 y 11 años y, en ese momento mi estructura corporal cambio de extrovertida a introvertida. Así, por ejemplo, abrazaba mis piernas contra mi torso y miraba hacia el suelo de manera seria. Acorde a ello hay dos factores a tener en cuenta: el primero es las edades que mi mamá describió, pues en ellas hubo un cambio visible en la forma en la cual me relacionaba con el mundo. Para comprenderlo mejor, a la edad de 5 años era extrovertida, habladora, más arriesgada mientras que a partir de los 9 años era todo lo contrario. Y el segundo factor la sensación de tristeza que proyecta mi mamá en su voz.

Luego, empezó el audio de mi tía Cecilia que abarcó los dos rangos de edad. Al inicio, mientras me describía a la edad de 5 años y enfatizaba mi pasión por los vestidos, en la videograbación se me ve riéndome y en constante reacción a lo relatado. Además, mi estructura corporal era abierta. Sin embargo, la descripción de mi período entre 9 y 11 años ocasionó que mi estructura corporal fuera de nuevo cerrada y en mis reacciones utilizará poco movimiento. Finalmente, el rito de los audios terminó con el audio de mi mamá describiéndome a la edad de 5 años. “Le gustaba jugar mucho”, “yo veía una niña feliz” (M. Artola, entrevista personal, mayo de 2018) dijo mi mamá y mi imagen en la videograbación me mostró en un estado entre la nostalgia y la tristeza porque los audios me hicieron pensar que mi mamá y mi papá hasta el día de hoy buscan responderse el por qué me enfermé.

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz en su bitácora escribe la siguiente pregunta “¿qué pasa con Camila en los audios?” para luego responderse y crear más preguntas a partir de mis reacciones según el audio de cada persona. Ella escribe que en el audio del papá “entra al espacio reconociendo los objetos, está relajada y se pone a recordar por la voz de su papá”, después menciona que hay “momentos repetitivos de miradas en un punto fijo y sonrisas”. Además, resalta el movimiento de dedos, manos y pies y se pregunta si es ansiedad. Después, sobre el audio de la mamá escribe “¿qué cala

las palabras de ella en Camila? ¿las acepta? y resalta la quietud en mí. Luego, en base al audio de mi madrina redacta a “Camila se pone alegre al escuchar a su madrina”. No obstante, escribe que al escuchar la descripción relacionada a mi período entre 9 y 11 años me “cambia el rostro” y “es como si entendiese que empezó un proceso”. Finalmente, Beatriz escribe “Camila entro en vulnerabilidad”.

Por otra parte, Marianne registra el cambio entre las etapas de vestidos a no vestidos y lo relaciona a extrovertido e introvertido. Además, le parece importante ahondar en aquello que me pone incómoda. Por ello, registra las siguientes situaciones: “expresión en su cara de fastidio, empieza a caminar” y “se para, ¿Por qué?”. Ello me hace concluir que, Marianne tiene un interés particular en aquello que mueve el fastidio o la inconformidad hasta el día de hoy.

Observaciones resaltantes

- Las grabaciones de audio fueron un estímulo eficaz porque me permitieron entrar en un estado de vulnerabilidad y honestidad. Al mismo tiempo, me brindaron la concentración necesaria para el siguiente ejercicio.
- Las reacciones que tuve en este rito fueron provocadas por mis impulsos corporales y, por lo tanto, me conectaron con ellos. Así, por ejemplo, las perspectivas de mi papá, de mi mamá y de mí tía motivaban la necesidad de responder u opinar sobre lo que decían. No obstante, preferí utilizarlo en el siguiente rito.
- La corporalidad y las respuestas con sonidos fueron manifestaciones de cómo me movilizaban los audios. Para ilustrarlo mejor, no podía mantenerme en un espacio concreto, me sentaba sobre el cubo, luego en el piso, a veces de forma extrovertida y en su mayoría de forma introvertida e incluso, necesité levantarme y caminar mientras escuchaba. Además, moví bastante mis manos y pies.
- Los audios fueron un medio fructífero para crear conexión con la memoria. De igual manera, me parece interesante como incluso cuando yo había hecho las entrevistas, al escucharlas durante la sesión me provocaban sorpresa y hasta las

mismas reacciones que había tenido, es decir, la risa que me provocaba un relato en el tiempo presente del laboratorio se mezclaba con mi risa grabada durante la entrevista.

- Además, este rito me hizo comprender que mi historia también es escrita por quienes estuvieron involucrados y los audios son un claro ejemplo de ello, pues representan mi historia a través de tres perspectivas con enfoques distintos.

4.4.2.2. Segundo rito: Primera ruptura del silencio

Empecé el segundo rito automáticamente después de terminar de escuchar los audios, pues el rito de iniciación había encendido en mí la necesidad y la urgencia de exponer mi versión de los hechos.

El rito de la ruptura del silencio lo dividí en dos partes que se interconectaban. La primera consistió en el autorretrato de situaciones específicas y repetitivas durante mi etapa escolar antes de la anorexia y la segunda consistió en la libre expresión del cuerpo y la voz sobre lo que produjo en ellos la evocación de la memoria. Deseo subrayar que previamente había elegido los momentos concretos que representaría. Así mismo, ello me permitió elegir los objetos que acompañarían la restauración de la conducta como herramientas para ayudar a evocar las memorias.

Los momentos que representé en el autorretrato del antes fueron:

1. Ordenar los útiles escolares en mi mochila por tamaño, por forma y por colores.
2. Ponerme las medias de colegio como representación del uniforme
3. El ingreso al salón por las mañanas.
4. Acomodar los útiles en la carpeta y leer Harry Potter para no tener que socializar
5. Ver televisión en el dormitorio de mis padres
6. Buscar galletas en la alacena de forma repetitiva
7. Correr a mi cama a hacerme la dormida cuando mis papás llegaban a casa y rezar pidiendo ser feliz

La diferencia entre este ejercicio de autorretrato del laboratorio y el ejercicio de autorretrato que realicé en las clases de actuación del primer ciclo de la carrera de Teatro

en la PUCP se encuentra en la propuesta de manifestar con palabras los sentimientos y pensamientos que me surgían al realizar la acción. Esta libertad que tomé de la performance es importante y necesaria porque el objetivo principal del rito es evidenciar y comunicar lo que pasaba realmente en ese momento.

De modo que tomé la mochila ubicada detrás de uno de los cubos y empecé a acomodar los materiales escolares en mi mochila por tamaño, por formas y por colores mientras explicaba el motivo de la siguiente forma: “pensaba que al tener todo ordenado y exacto, también tendría ordenado y exacto todo lo demás” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018), en otras palabras, la necesidad de ordenar era para mí un rito de calma para hacer frente a mi temor al caos. En la videograbación me observo acomodar los materiales de forma meticulosa, concentrada en la tarea de hacerlo perfecto, con el cuerpo encorvado y cerrado y la mirada ensimismada en los objetos.

Después, me puse las medias de colegio en representación del uniforme y mientras realizaba la acción me evocaban recuerdos con información relacionada. Por ejemplo, me acordé de que también tenía un orden para ponerme el uniforme porque era otro ritual de calma para enfrentar el caos.

Luego, cogí la mochila y dije “sobre todo en tercero de secundaria me costaba llegar al colegio” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). Ello me llevó a recordar el espacio del salón, era necesario hacerlo claro, por eso hablé de las cuatro puertas que tenía mi salón e incluso mi cuerpo recordó la puerta por la cual ingresaba al salón y la manera en que lo hacía. La videograbación me muestra parada en una esquina, reviviendo el contexto y luego caminando hacia mi carpeta que se encontraba en la columna del medio en la antepenúltima fila. Cuando llegaba ordenaba mis materiales también de forma exacta dentro de la carpeta y dejaba mi mochila en la pared posterior. Debo subrayar que esta acción no fue ensayada previamente, era la primera vez que pasaba por este autorretrato y en su mayoría las acciones fueron producto de mi memoria corporal. Por eso me sentía constantemente sorprendida por mis acciones y por las memorias. Al terminar de ordenar me sentaba a leer. En la videograbación me observo leyendo, pero pronto se produce en mí la urgencia de confesar “hubiese preferido no tener que leer para no sentirme sola” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). Con esta acción terminan mis recuerdos en el espacio escolar y empiezan los recuerdos de casa.

Para representar los recuerdos en casa uní tres cubos de forma horizontal y puse sobre ellos un sleeping en representación de una cama. A continuación, empecé a ver televisión hasta que recordé mi necesidad de comer y fui hacia la esquina del espacio donde tenía la lata llena de galletas. Abrí el paquete de galletas y empecé a comer. La imagen que proyectó en la videograbación es la de una persona escondiéndose como si hiciese algo malo. Esta escena la repetí varias veces y a medida que lo hacía le daba mayor velocidad, urgencia y menos intervalos de tiempo entre ver televisión y correr a comer a escondidas. Al mismo tiempo, esta actividad evocó la sensación de placer y culpa que me generaba, me sentí vulnerable. Luego, corrí con el sleeping y me metí en él haciéndome la dormida mientras relataba a las interlocutoras que habían llegado mis papás y por eso me hacía la dormida hasta que los sentía entrar a su cuarto. Finalmente, me puse a rezar. Este momento fue el más difícil de compartir y me quebré, sin embargo, terminé el autorretrato con una sensación de alivio y de orgullo.

Con respecto a la segunda parte del rito debo resaltar el objetivo de darle espacio y tiempo a mi cuerpo y a mi voz para manifestarse más allá de la racionalidad. Por ello, antes de iniciar el rito retiré los cubos del espacio y solo dejé los objetos que acababa de utilizar.

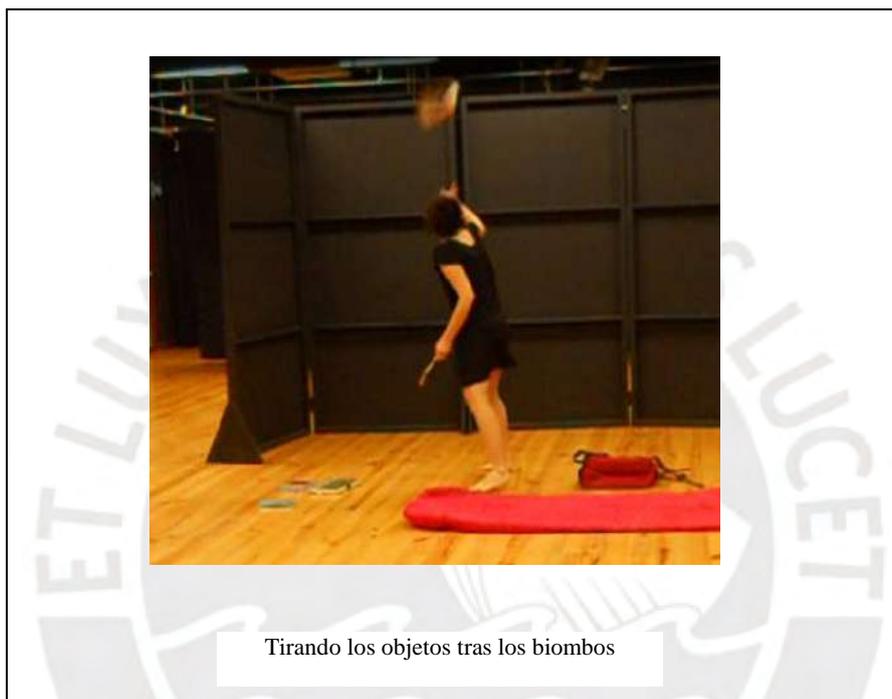
Imagen n°8



Inicio de la segunda parte del rito

No obstante, al iniciar el rito me sentí en blanco, pues había liberado muchas emociones y pensamientos en la primera parte y me encontraba exhausta. De igual manera decidí que era importante darle una oportunidad a la incertidumbre y tras un tiempo observando el espacio cogí todos los objetos y los puse al medio. A causa de ello quise romper con el orden y tiré todo, salvo el sleeping, tras los biombos.

Imagen n°9



Mi cuerpo en ese momento tenía la energía concentrada, estaba en tensión y quería sacarla, pero termine enrollándome dentro del sleeping.



Dentro del sleeping como capullo

Imagen n°10

No pensaba en algo específico, sino que estaba concentrada en esta energía. Intenté hacer algunos sonidos, pero no me sentía satisfecha y decidí expresarlo así: “Hasta ahora no puedo hablar, es como si mi voz estuviese encarcelada” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). De la misma manera, en la videograbación observo mi boca en tensión y las palabras salen como puños directos y lentos. “Me gustaría gritar, pero me da vergüenza” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018), confesé y a partir de exponer cómo me sentía pude liberarme. Fue así como grité “MAMÁÁÁÁÁ, ESCÚCHAME, AYUDAME” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018), además, Beatriz decidió intervenir de manera vocal tomando el rol de una mamá provocadora que intentaba hacerme reaccionar de forma más grande a nivel corporal. Sin embargo, lo que originó en mí fue una verborrea donde manifesté diferentes recuerdos que aún me afectaban y que necesitaba que mi mamá supiese en ese momento. Algunas frases que mencioné fueron: “me siento sola”, “no sé cómo comunicarme” y finalmente “solo quiero estar bien” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018).

El problema que observé durante el rito, era que gritaba en mi mente y así nadie me podía escuchar.

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz escribe sobre la primera parte del rito “Camila entra en vulnerabilidad con la sensación de la media”, ella tiene “honestidad en la mirada”, se pone a “observar el colegio”. Además, encuentra “inestabilidad al comer la galleta” en la repetición y también en la evocación del recuerdo de mi cama al hacerme la dormida y rezar. Así, por ejemplo, Beatriz menciona que hay palabras que me afectaban como “¿Algún día seré feliz?”. En resumen, ella concluye “Camila se deja llevar, se permite ser vulnerable. Honestidad 100%” y lo enfatiza al escribir luego “verdad absoluta, se deja llevar por su historia”.

Por otra parte, la segunda parte del rito empieza mencionando las siguientes características: “rabia, golpe, cólera, molestia”. Ellas describen cómo me sentía al inicio del ejercicio al tirar los objetos tras los biombos. Después, describe el enrollarme en el sleeping como la “soledad” y al admitir que no podía hablar como una acción “100% honesta”. Así mismo, describe lo siguiente “mientras habla sola evoca lo que dice su mamá y aflora su vulnerabilidad”. No obstante, “Camila ya no quiere sentirse mal. Busca encontrar sentirse bien, ha encontrado la solución en hablar. Por eso no extrema”.

De igual manera, Marianne resalta “el contar mientras acciona, no solo las acciones. Sino el reconocer los sentimientos que experimentaba en esos momentos”. Es decir, ella reconoció en el rito el objetivo de evidenciar lo que ocurría a nivel de pensamientos y emociones. Así mismo, observó que me permití sentir e incluso le añadió “un poquito más”. Luego, sobre la segunda parte del rito menciona que mi cuerpo se muestra “más directo y agresivo” y ello se muestra en la “tensión en los brazos”. Además, resalta el diálogo con Beatriz durante el rito y lo define como un ejercicio de roles.

Observaciones resaltantes

- Lo más resaltante de este ejercicio es la honestidad como medio para avanzar, es decir, la libertad que da la performance para manifestar los pensamientos y sentimientos a las interlocutoras fue la clave para transmitir el significado de cada conducta.

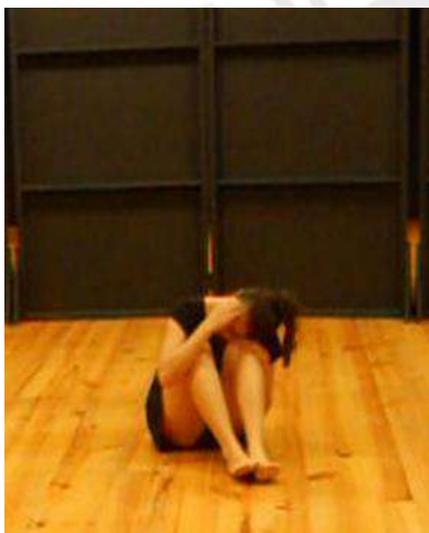
- El vínculo con las interlocutoras generó la posibilidad de abrir diálogos e hizo posible la intervención de Beatriz en el rol de madre.
- La intervención de Beatriz ayudó a desarrollar la comunicación de lo que necesité manifestar en ese momento. Además, fue una herramienta de comprensión, pues entendimos que en ese momento hablar era lo necesario.
- Deseo subrayar también la importancia de estar presente momento a momento, porque ello permitió que se generará la sorpresa y al mismo tiempo la conciencia sobre lo desarrollado. De este modo, la conciencia permitió observar cómo la memoria corporal recuerda su desplazamiento en espacios determinados e incluso su estructura corporal frente a situaciones específicas. Así, por ejemplo, la memoria corporal me llevó a construir el salón en mi imaginación y a tener desplazamientos directos y seguros hacia los espacios definidos en la ruta de mi memoria. Así mismo, otro ejemplo de ello es la estructura cerrada y encorvada que tomaba mi columna al sentarme en la “carpeta” y leer.
- El restablecimiento de conductas pasadas fue un puente a la memoria y permitió evocar los sentimientos, pensamientos y acciones de esa época, de manera que me hizo vulnerable y me permitió comprender y conocer aquello que había pasado. Además, la comprensión permite tomar medidas al respecto. Esa es una de las razones por las que al terminar esta sesión decidí modificar la estructura de ciertos rituales en la sesión tres.

4.4.2.3. Rito final del antes: Recordar las caricias

El tercer rito tenía como objetivo buscar tus caricias; en otras palabras, encontrar en qué partes del cuerpo resonaban las caricias que habías recibido en tu vida por parte de personas a las que ames y qué frases utilizaban cuando lo hacían. El fin era reconocer las manifestaciones de cariño para dartelas ahora tú mismo.

Por tanto, inicié el rito sentada cantándome “mi bebida, mi bebida” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) mientras me acariciaba la cabeza como lo hacía mi mamá. Después, me abracé fuertemente como lo hace mi papá y ello me llevó a recordar otra de sus muestras de cariño, el apretón de mano. Como resultado empecé a reír y a describir más formas particulares de mi papá para dar cariño y crear relaciones; a causa de ello, la sensación de nostalgia con la cual empecé el ejercicio se transformó en alegría. Luego, representé un par de anécdotas más sobre el tipo de amor que dan los Orchard y sobre mi hermana. Finalmente, invité a Beatriz y Marianne al rito y nos dimos un abrazo grupal.

Imagen n°11



Buscando las caricias de mi mamá. Fotografía obtenida de la videograbación



Representado a mi hermana con la flauta. Fotografía obtenida de la videograbación

Imagen n°12

Representando cómo escape de mi hermana.
Fotografía obtenida de la videograbación



Abrazo con las interlocutoras.
Fotografía obtenida de la videograbación



Comentarios expuestos en las bitácoras

Marianne resaltó dos características de este rito “fluidez en la palabra” y “caracterización de los momentos”. Acorde con ello deseo agregar que en mi bitácora escribí “seres que han intervenido todo el tiempo, ellos son el detonante. Ellos son la puerta”. En suma, las personas responsables de las caricias fueron los detonantes para darle fluidez y caracterización a los momentos expuestos.

Observaciones resaltantes

- Luego de haber pasado por un momento honesto y vulnerable durante la primera ruptura con el silencio, este espacio fue necesario para dar un tiempo de contención.
- Al inicio expuse mis caricias, me di un tiempo para sentirlas, para recordarlas. Las primeras hicieron referencia a mi mamá y las siguientes a mi papá. Sin embargo, ello no dio pie a más caricias como gestos corporales de cariño, sino que crearon conexión con recuerdos que al ser compartidos crearon un ambiente de calma y alegría.

4.4.3. El durante

4.4.3.1. El rito de inicio: La puerta se abre

El rito de inicio del durante constó de dos partes. En la primera parte leí un poema que escribí el año 2011 cuando me encontraba en el clímax de la enfermedad titulado *Ni siquiera gris, NEGRO* con el fin de conectarme con mi forma de ver en el mundo en esa etapa. Luego, en la segunda parte Marianne delineó el contorno de mi cuerpo en un papelógrafo para que luego sirviese como un mapa donde resaltar aquellas partes de mi cuerpo que más me molestaban durante la enfermedad.

Es así que me ubiqué detrás del atril que había preparado con tres cubos en la esquina del espacio limitado para los ritos y empecé a comunicar el poema. Utilizo la palabra comunicar, porque mi acción era hacer que las interlocutoras entiendan cómo me sentía y cómo pensaba. Además, necesitaba conectarme con mis palabras, por eso me tomé el tiempo para pronunciar cada una; sin embargo, al terminar tenía la sensación de no haber encontrado lo que buscaba. En la videograbación, observo que durante todo el poema utilicé mis manos para agregarle intención a mis palabras y, en el minuto uno con treinta y nueve segundos, cuando comienzo la tercera estrofa, me apoyé en el atril y empecé a preguntar si habrá alguna salida.

A continuación, he resaltado las palabras del poema a las que puse mayor énfasis durante el rito, pues han sido las palabras que me vincularon a mi vulnerabilidad.

Ni siquiera gris, NEGRO

Soy un reo, me encuentro sujeto por una gran malla que es el doble de mi tamaño

Acá estoy yo, inmóvil

Salvo cuando me voy **comprimiendo** al sentir las navajas de metal avanzando

Luego, poco a poco, todo es más oscuro.

Y de pronto, en un abrir y cerrar de ojos, he sido envuelta por la oscuridad

Pero no le basta con eso

Existe una salida,

Pero se me hace largo el camino hacia ella,

Esta mi mente encerrada también

Y **mi estómago rrruge**

Y es cruel

Aquel carcelero no da tregua

No le deja camino a la esperanza

Y abre paso a la añoranza

¿Existió en algún momento la luz?

Pero sigue sin bastarle con eso

¿acaso no se da cuenta de la soledad?

A veces veo a uno que otro, que tras haber peleado logra **vencer**

Me pregunto qué pasaría si me levanto y lo hago

Si me decido de una vez...

Sin embargo, sola aquí en este cuartel

Con cuatro paredes que se mueven para confundirme

Y la luz de una salida **extinguiéndose**

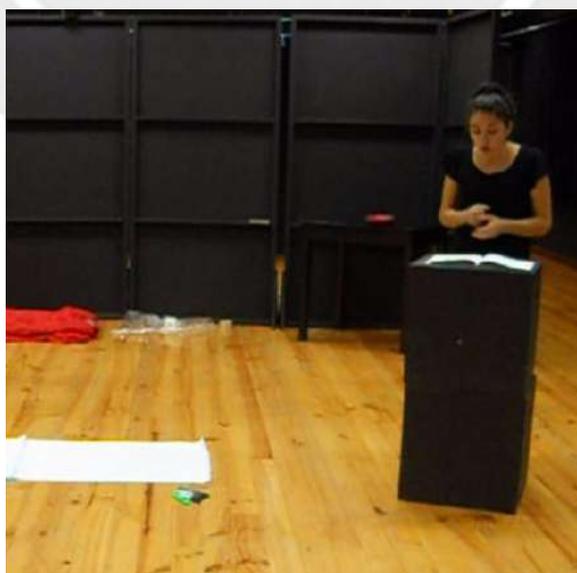
Pienso...

También tiño el sol

Ahora todo es gris

¿Qué puedo hacer yo?

Imagen n°13



El inicio del poema. Fotografía obtenida de la videograbación

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz escribe en su bitácora: “La palabra mueve a Camila, exterioriza con movimientos en las manos”. Las interlocutoras observaron que el poema me movilizaba. Para Marianne “decirlo en voz alta lo vuelve más real”.

Observaciones resaltantes

- A medida que fue avanzando la lectura, también se generó una mayor libertad reflejada en mi manejo corporal, en el volumen de mi voz y en las intenciones que daba a cada frase.

Ahora bien, la lectura del poema me dejó con una sensación de insatisfacción y pensaba que tal vez hubiese sido necesario darle más tiempo o repetirlo algunas veces más. Lo que pasaba es que en ese momento estaba siendo más crítica con el proceso, estaba pensando en lo que sucedía, estaba comparando ese momento con el anterior y no me sentía atenta al presente. Por otro lado, determinar si era necesario más tiempo también era el trabajo de las interlocutoras porque tienen una perspectiva más objetiva sobre lo que está sucediendo, de manera que el no hacerlo representó que para ellas no era necesario más tiempo. Entonces, como sujeto investigador, creo que es posible que tras haberme enfrentado a un largo periodo de vulnerabilidad durante los ritos del antes de manera inconsciente haya generado barreras como protección.



Imagen n°14

La segunda parte del rito de inicio empezó con la ayuda de Marianne delineando mi cuerpo, mientras ella lo hacía yo sentía que el tiempo se hacía largo e intentaba imaginar cómo era la parte de mi cuerpo que se encontraba delineando. En vista de que deseaba una imitación bastante cercana a la forma de mi cuerpo decidí quitarme el vestido. No obstante, por esa misma razón Marianne decidió no pasar el plumón tan cercano a mi cuerpo para no mancharme. Cuando terminó, me miré unos segundos y reí mientras dije “soy un *alien*” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018), puesto que mi moño había otorgado una forma particular a mi cabeza. A continuación, me puse el vestido e inicié la señalización de aquellas partes de mi cuerpo que no me gustaban con el plumón. Al principio, comunicaba cuáles eran las partes que iba marcando y, además, agregaba alguna opinión que tenía sobre esa zona de mi cuerpo en esa etapa. Así, por ejemplo, señalé mi abdomen y repasé esa zona de mi cuerpo tres veces hasta que mencioné “odiaba mi ombligo” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). Sin embargo, luego de

aproximadamente un minuto y medio dejé de hablar. Comencé a mirarme de distintos ángulos, me quedaba un buen rato mirándome y volvía a señalar otra parte de mi cuerpo. Finalmente, dije “creo que solo no he marcado mis pies y mis ojos. Todo lo demás era un campo de batalla” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018).

Imagen n°15



Marianne dibuja el contorno de mi cuerpo. Fotografía obtenida de la videograbación

Mi cuerpo un campo de batalla, imagen final

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz se pregunta “Camila echada ¿qué piensa?, ¿qué recuerda?, ¿qué siente?, ¿qué le evoca?, ¿qué siente por la memoria de su cuerpo?”. De la misma manera, Marianne escribe “¿qué sentiste cuando te dibujaban?”. Las dos desean saber qué pasaba por mi mente cuando sentía el plumón delineándome. Como mencioné antes, generó mayor conciencia sobre mi cuerpo; pero, hoy en día tengo una relación distinta con él porque ya lo quiero; por ello, Beatriz notó “Cami disfruta ver sus líneas del piso”. Sin embargo, esta nueva relación no me impide recordar la anterior. Acorde con ello Beatriz señala lo siguiente: “movimiento directo a las partes que le incomodan. Abdomen, brazos, ombligos (grasa)”. Asimismo, redacta “Camila garabatea con odio las partes que no le gustan de ella”. Por otra parte,

tanto Marianne como Beatriz se preguntan qué pasaba conmigo al ver mi cuerpo señalizado. Marianne de forma concreta pregunta “¿qué sientes al ver tu cuerpo? ¿y ver lo que no te gustaba de tu cuerpo?”, mientras que Beatriz opina es un golpe a la identidad.

Observaciones resalantes

- Tener claro aquellas partes del cuerpo que me desagradaban ayudó a crear un vínculo con los recuerdos del durante y con las opiniones sobre mi cuerpo en ese entonces.
- Además, el tener que permanecer inmóvil con ropa interior mientras Marianne dibujaba el contorno de mi cuerpo en el papelógrafo me generó una mayor conciencia sobre el mismo.
- Por otro lado, ese mapa sobre el cual escribí “mi cuerpo, un campo de batalla” se convirtió en el título del autorretrato que llevaría a cabo a continuación e influenció el ambiente, pues lo pegué en los biombos a manera de escenografía antes de iniciar el segundo rito.

4.4.3.2. Segundo rito: Segunda ruptura del silencio

La segunda ruptura del silencio al igual que la primera consta de dos partes, el autorretrato y la parte de liberación de la memoria corporal y la memoria vocal. La primera parte del rito tuvo una duración de treinta y un minutos, fue el más largo de la sesión dos. Esto se debió a que agregue acciones a las que ya había planteado con anticipación con la intención de transmitir plenamente el significado de la anorexia en mí y como enfermedad.

A continuación, haré el listado de las acciones que había planteado y luego describiré el proceso del segundo rito.

1. Pesarme en la balanza
2. Amarrarme a la silla para evitar comer
3. Utilizar el insomnio para planificar mi régimen alimenticio del día siguiente
4. Ponerme la crema reductora, salir a correr y hacer abdominales

5. Mesa con comida
6. Mirarme al espejo

Imagen n°16



“Este fue el inicio, le pedí a mi mamá que me compraré una balanza” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) declaré durante la primera parte del rito. A causa de ello, la primera acción que realice fue subirme a la balanza y a ella habría de regresar una y otra vez durante todo el proceso. No obstante, esta no había sido una disposición tomada con anticipación, sino que sucedió de forma natural en el desarrollo. Conviene subrayar que había planteado las acciones solo con el fin de saber que objetos debía tener como parte del ejercicio, mas no significaba que hubiese planeado el orden del desarrollo o la forma de ejecutarlas.

Después, tomé la silla y me até a ella con el objetivo de utilizarla como metáfora. Quería representar como la culpa por haber consumido en el almuerzo “comida prohibida” para mí me obligaba a no comer más, aunque tuviese hambre. Así mismo, esta reflexión me condujo a exponer a la anorexia como enfermedad y concluí “este es el símbolo de cómo inmoviliza quien eres. Lo guarda y se queda amarrado dentro de ti”, porque “te vuelves otra persona y tú quieres salir” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). Al desatarme, volví a dirigirme a la balanza como un acto de rutina. A continuación, tomé el sleeping y representé el insomnio. El objetivo de este momento era mostrar cómo funcionaba mi mente, es decir, como se encontraba constantemente planificando mis

próximas comidas, sumando las calorías o convenciéndome de comer menos, entre otros. Para ilustrar mejor, decía lo siguiente “solo voy a comer, voy a comer solo...” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018), “tienes que prometerme Camila que no comerás nada más” (C. Orchard, videograbación, mayo de 2018) o “cuarenta y cinco minutos de elíptica, no mejor una hora, no.” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). Automáticamente, al terminar esta parte volví a pesarme para dar inicio a los ejercicios.

Para ejemplificar mi obsesión con los ejercicios, esparcí crema reductora alrededor de mi abdomen, me enrollé en una bolsa de plástico y corrí en círculos en el espacio. A causa de ello, mi respiración se aceleró, me agité y sentí de forma real el cansancio. Entonces, aproveché para decirme en voz alta lo que solía pensar en esos momentos “sigue, solo un poco más” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) y, luego, volví a pesarme, pero esta vez me quité el vestido porque esta era la manera que tenía para conocer mi peso real. Me volví a poner el vestido y escondí la balanza, la bolsa de plástico y la crema reductora debajo del sleeping mientras gritaba “un minuto más, me estoy cambiando” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) como si estuviese respondiendo a mi mamá o a mi papá. Enseguida, ubiqué la mesa negra en el espacio y le puse cuatro platos y cubiertos para representar cómo eran las comidas. Mi cuerpo y mi voz tomaron una actitud defensiva, de modo que mi cuerpo tenía los hombros tensos y la mirada fuerte y mi voz era cortante y más grave.

Mostré como masticaba despacio, expresé las opiniones que solía tener sobre los platos de comida de los demás y expuse mi forma de responder cuando me ofrecían más comida hasta que dije que había terminado y me retiré rápidamente de la mesa con mi plato de comida. Sin embargo, decidí que no era suficiente y debía mostrar otras situaciones en las que tuve problemas con la comida. Conviene subrayar que estas acciones las agregue en el momento. Dicho lo anterior, la siguiente anécdota que desarrolle fue sobre el cumpleaños de mi primo en el cual tuve que comer pan con pollo y torta contra mi voluntad con el propósito de esconder mi enfermedad de mi familia, de manera que en la representación expuse lo que pensaba y sentía realmente al comer. Así, por ejemplo, dije “Imaginate la cosa más horrible que hayas visto en tu vida, eso era para mí el pan” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) “y encima me dieron torta. Y encima me dieron otra torta” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018).

En la videograbación me veo ensimismada en los alimentos, sonriendo de forma falsa y tratando de aparentar que todo estaba bien. No obstante, es notoria la incomodidad en mi cuerpo. Cuando termino de comer, me paro rápidamente y comienzo a repartir los platos de comida por el espacio mientras digo “toma todo, toma todo” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). Mi propósito era quitarme la comida de encima. Enseguida, me ubico en medio del espacio y empiezo a reclamar a mi papá por haberme llevado a ese lonche de cumpleaños. Me encuentro exaltada por haber comido torta, así lo demuestro al levantar la voz, utilizar mis brazos con tensión para comunicar mi frustración y con la intención de mi voz que suena llorosa. En síntesis, es un berrinche angustiada, con voz aguda y hablando de forma veloz. “Y me puse a llorar como si me hubiese pasado lo peor del planeta” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) expliqué, hasta que vino mi hermana menor y me hizo darme cuenta del berrinche que había hecho por un pedazo de torta. Entonces pensé, ¿qué me pasa? Considerando este primer intento de tomar conciencia sobre mi situación, describí el segundo.

Me encontraba en el club el bosque con mi madrina y mis primos menores, habíamos alquilado un bungalow para el fin de semana y no pude dormir. A la mañana siguiente le conté a mi tía que había tenido insomnio y para intentar dormirme había hecho doscientos abdominales, frente a ello mi madrina se puso a llorar y yo me sentí terrible. Entonces, le prometí que intentaría comer normal, como ellos y le pedí que me sirviese la comida. Ahora bien, ese fin de semana también me convertí en deportista y me ofrecía a recoger todas las pelotas que salía de la cancha. Para representar ello, agrandé mis movimientos al recoger la pelota porque deseaba dejar en claro el poder de la enfermedad en una persona. Acorde con ello, decidí representar mi aislamiento. La enfermedad me complicaba relacionarme con otras personas, prefería alejarme “déjenme sola, quiero estar sola” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) decía explícitamente.

La última, parte que había planeado era mi enfrentamiento al espejo durante la etapa de enfermedad. Para ello, me quite el vestido nuevamente y me observaba en el espejo imaginario. “Siento que hay algo sublime en ver cómo me desintegro” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) confesé, porque así me sentía en ese entonces. Yo sabía que algo no estaba bien, me sentía enferma, frágil y me gustó por un tiempo esta sensación. Pero, de pronto, el final se hacía más real ante mis ojos. “No puedo ver televisión porque no entiendo, no puedo ver televisión porque no entiendo, no puedo ver

televisión porque no entiendo” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018), me volví a exaltar y expliqué cómo ya no podía entender lo que leía, ni lo que veía, ni podía prestar atención porque todo el tiempo me distraía y pensaba en la enfermedad. “Si no hacía algo, el tren se iba a apagar” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018). A causa de ello, también describí y representé aquello que la enfermedad había hecho a otras personas, a mis amigos. “Tienes una ira tremenda dentro de ti” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) dije, mi voz era más grave, con volumen alto, estaba iracunda en ese momento. “Esta enfermedad es más que las conductas es el vacío y el dolor y la desesperanza y te duele. Te duele todo el tiempo” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) concluí.

La segunda parte del rito fue más concreta, después de media hora de evocar recuerdos mi cuerpo y mi voz sabían que debía extraer de mí. “No es simple lo que sientes, pero lo haré concreto y serán dos cosas. Uno” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018) dije y me senté a explicar una sensación previa a expulsar mi verdadero sentir. Al terminar la explicación, respire unos segundos y espere un momento en silencio antes de empezar a gritar y pegar el suelo con las manos y los pies. No pare de gritar por treinta segundos.



Uno, gritar y golpear el suelo. Fotografías extraídas de la videograbación

Imagen n° 17

Después, tomé un plato y lo puse sobre el suelo para explicar cuál era el verdadero instinto de mi cuerpo frente a un plato de comida. Mostré como me convertía en un animal acechando su presa, porque la realidad era que me moría de hambre. Por último, con mi mano en forma de puño declaré “es como si me estuviese golpeando todo el tiempo, todo ¡Todo!” (C. Orchard, videograbación, 21 de mayo de 2018).

Imagen n°18



La anorexia saca tu lado animal. Fotografía obtenida de la videograbación

Autoflagelación. Fotografía obtenida de la videograbación

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz escribe sobre la primera parte del rito “el recuerdo vuelve a poner vulnerable a Camila”. Ella resalta la tensión de mi cuerpo y de la energía cuando empiezo a maquinar lo que debo y no comer dentro del sleeping. Después, escribe sobre la ira y la respiración agitada al correr. Ahora bien, se pregunta si realmente siento ira o si la estoy buscando. También menciona “apagar impulsos por momentos” “¿qué te pasa Camila?”. Luego, resalta la vulnerabilidad al extremar la desesperación por comer la torta y también dice que fui honesta al expresar lo mal que me sentí cuando mi tía lloro cuando le conté sobre mi noche de insomnio y abdominales. Así mismo, resalta una evolución en mi mirada. Finalmente, escribe en mayúsculas ira y se cuestiona si el camino es hablar, tratar de entender o exteriorizar porque ve que solo así me calmo. Por otra parte, sobre la segunda parte del rito concluye que me encuentro “poseída de odio”, un “odio a su cuerpo” y, además, vulnerabilidad.

De la misma manera, Marianne escribe “el poder de las palabras que utilizas”, “honestidad”, es decir, ella piensa que en la honestidad de las palabras hay una herramienta transformadora. Además, resalta la expresión de seriedad al correr y el extremar al fisicalizar.

Observaciones resaltantes

- Me costó llevar a cabo la segunda ruptura del silencio. Al inicio me juzgaba porque me parecía insuficiente lo que proyectaba a través de las acciones. Sin embargo, ello cambió cuando empecé a agregar anécdotas que surgieron en el momento. En suma, la libertad de la performance y el espacio seguro brindado por el juego me ayudaron a encontrar la fluidez y la motivación.
- El olor de la crema reductora y el correr en círculos fueron estímulos que conectaron de forma real con el estado físico de agotamiento que dio lucha a esta necesidad de seguir corriendo.
- Tal como mencionó Beatriz, por momentos corte el impulso. Pero, conviene subrayar los momentos en los cuales volvía y extremaba aquello que había limitado. Así, por ejemplo, después de representar la escena del cumpleaños donde me sentí obligada a comer, regresé y mostré mi fastidio en el reclamo a mi papá. Porque eso era lo que había sentido.
- El exteriorizar lo que pensaba y sentía al restaurar la conducta es una forma de liberación. Luego del autorretrato me sentí exhausta, pero tranquila, puesto que había exteriorizado tanto de forma física como verbal aquello que realmente sucedía en mí.
- En este segundo autorretrato no solo recreé los momentos específicos que había seleccionado, sino que añadí momentos extras. Estos momentos recrearon experiencias de mi etapa en el tratamiento en los que yo no era la protagonista. No obstante, fueron momentos que me marcaron y me hicieron comprender la magnitud de la enfermedad.

- Debo subrayar la motivación intrínseca que moviliza el comunicar y transmitir las consecuencias que puede traer la enfermedad. Así mismo, ello me ayudó a obtener una dirección concreta y a dejar las barreras que sentí en un inicio. En síntesis, para mí como protagonista del proceso era más motivador hablar por un grupo de personas, porque me responsabiliza, me brinda un sentido.

4.4.3.3. Rito final del durante: Ritual de recuperación en base a la oración “En las enfermedades”

El cuarto y último rito de esta sesión fue el ritual de recuperación, el cual consistió en escribir la oración *En las enfermedades* al niño Jesús De Praga en varios papelógrafos mientras la pronunciaba en voz alta. Para este rito pegué dos papelógrafos en los biombos y dejé uno en el piso junto a diferentes tipos de plumones gruesos. Por otra parte, el rito tuvo una duración de cuatro minutos.

Imagen n°19



Antes de comenzar a escribir la oración expliqué lo siguiente: “la usaba para darme fuerzas” porque “era bien difícil para mí enfrentarme a eso”, por ello “la rezaba todas las mañanas y todas las noches” (C. Orchard, videgrabación, 21 de mayo de 2018).

Enseguida, empecé a escribir la oración; al inicio mi letra era ordenada, pero pronto me cansé de escribir. Comencé a escribir de manera desordenada e incluso en vez de escribir dibujaba o creaba signos para sustituir las palabras; además, me daba el tiempo para

opinar sobre la oración y para explicar el significado que le había dado. Para ilustrar mejor, cuando leí sobre la infinidad de enfermos curados mencioné cómo ello me hacía pensar en los milagros que conocía y me preguntaba si podría curarme de una vez. Por otra parte, escribí la oración de forma ordenada, primero en los dos papelógrafos sobre el biombo y finalmente en el papelógrafo sobre el suelo.

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz expone en su bitácora: “Empieza en orden la oración, pero luego exterioriza en la escritura su desesperación de pedir apoyo”, “Pulso fuerte, desorden”, “Reconciliación con ella, para sentirse mejor se ayuda de la religión”.

Por otro lado, Marianne se pregunta “¿por qué lo escribes y no simplemente decirlo o reinterpretarlo de alguna manera?”.

Observaciones resaltantes

- Es necesario darse el tiempo de cerrar procesos como los ritos de ruptura del silencio, debido a que es una experiencia agotadora tanto a nivel físico como emocional.
- La oración me ayudó a recordar las fuerzas que obtenía al apoyarme en la oración durante esa etapa. De modo que obtuve tranquilidad tras escribirla. En síntesis, se busca que el actor o la performer que atraviese el proceso pueda irse tranquilo de la sesión.
- El exponer la oración también me permitió cuestionar pensamientos de esa etapa y reafirmar la creencia en una curación.

4.5. Conclusiones finales de la conversación al terminar la sesión dos

- Beatriz y Marianne resaltaron el momento de bloqueo durante la segunda parte del rito, la primera ruptura del silencio, en el cual les expreso “no sé qué decir” y, por ello, Beatriz decidió ingresar al rito ejerciendo el rol de mi mamá a través de su voz. Para Marianne, admitir ello permitió que la palabra este presente y fluida,

mientras para Beatriz, el explicar lo que me pasaba me permitió salir del bloqueo y calmarme al hablar.

- Beatriz y Marianne definen a la honestidad como un factor clave para el proceso. En cuanto a ello, Beatriz describe a la experiencia como “algo que para ti es necesario contar, que te mueve a estar cien por ciento en el escenario” (reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018). Por otra parte, Marianne describe a la honestidad como una característica que potencia la performance, pues permite “que este enganchada, afectada, que quiera saber y cada momento es impresionante” (reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018).
- Marianne resalta el poder de la palabra porque “lo que dice y siente es tan verdadero que las palabras son consecuencia de ello” (reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018).
- Marianne y Beatriz encontraron técnicas o patrones actorales en los ritos. En base a ello, concertamos que la metodología solo podría ser llevada a cabo por actores o actrices. Pues, son herramientas brindadas en una formación actoral.

4.6. Domingo, 27 de mayo de 2018

Tercera sesión: Abrazar la historia

El propósito de la tercera sesión era transformar las memorias sobre la enfermedad mediante su resignificación. En otras palabras, los ritos de esta sesión tenían el objetivo de brindar las herramientas necesarias para darles un nuevo significado a las memorias expuestas en las sesiones anteriores. Así, por ejemplo, se utilizó el rito de delinear el contorno del cuerpo también ejecutado en la segunda sesión con el objetivo de crear dentro de este un paisaje que brinde significados trascendentales a las partes del cuerpo previamente tachadas.

Hay que mencionar, además, que la tercera sesión se dividió en dos partes a las cuales nombré el panóptico y la reconciliación. El objetivo de esta división es señalar de forma clara y concreta la transición de la etapa de la enfermedad a la etapa de reconciliación con la historia.

4.6.1. Circunstancias dadas

La semana previa a la tercera sesión reestructuré los ritos que utilizaría para llevarla a cabo, ya que las sesiones anteriores me otorgaron un conocimiento sólido sobre aquello necesario de resignificar, en otras palabras, los ritos previos me permitieron comprender lo fundamental que era crear una transición donde enfatice mi relación con la comida, con mi cuerpo y sobre todo con las creencias limitantes. Así mismo, decidí dividir también el espacio a modo de instalación con el fin de materializar la diferencia entre las dos etapas y concretizar la transición; por ello, previo a la sesión creé un plano de la forma en que utilizaría los biombos en el salón para dividir los espacios y preparé los materiales para armar el panóptico.

4.6.2. El panóptico

Imagen n°20



El panóptico. Fotografía obtenida de la videograbación

4.6.2.1. El rito de inicio: Metamorfosis

El rito de la metamorfosis se basa en una imagen que me ha acompañado durante toda mi etapa de tratamiento. En ella me veía envuelta en una gran bolsa de plástico la cual es para mí una metáfora sobre cómo los miedos y el desamor limitaban mi actuar, en otras

palabras, impedían mi libre albedrío y mostrarme a los demás. Esta, además, se proyectaba ante mí con mayor intensidad en las clases de actuación, porque no puedes mentirte al actuar cuando tú eres el instrumento de trabajo. En consecuencia, decidí hacer esa imagen realidad con el propósito de concretar la salida de ese lugar para mi mente y para mi cuerpo.

Consideremos ahora que para el presente rito solo había conseguido bolsas medianas de plástico negras y no las grandes, por lo cual, con ayuda de mis interlocutoras, tuve que enrollarme por partes que unía con cinta de embalaje. Cabe señalar que elegí bolsas negras, porque estas suelen ligarse a la basura, de manera que ello también era parte de la metáfora, puesto que representarían los miedos y el desamor. Como resultado se hizo más evidente la sensación aprisionamiento y cuando me pusieron la última bolsa sobre mi cabeza entre en desesperación, sentía que me estaba ahogando, aunque previamente había preparado la bolsa de modo que tuviese un hueco en mi nariz. Por ello, sabía que me encontraba segura y nada podría pasarme. Además, había indicado a Marianne grabar el espacio antes de poner “play” a los audios de mi hermana, ya que estos eran mi señal para iniciar el rito, pues su voz sería mi motivación para salir de ahí. En definitiva, debí tranquilizarme para poder llevar a cabo el rito. Para lograrlo respiré, recé un Avemaría porque suelo hacerlo cuando tengo miedo y me centré en mí. No obstante, aunque ello me ayudó a esperar la señal del audio para empezar el rito no logré estar tranquila hasta quitarme todas las bolsas de encima. Hay que mencionar, además, que el rito fue completamente corporal.

Al quitarme las primeras bolsas de la cara observo en la videograbación mi ceño fruncido y la angustia reflejada en mi semblante. Después, comencé a arrancarme las bolsas del torso lentamente hasta que quedaron solo las de las piernas. Esas las arranqué rápidamente y utilicé todo mi cuerpo. Cuando terminé de quitarme las bolsas las reduje en forma de bola, mientras lo hacía mis movimientos era violentos y rápidos; sin embargo, la voz de mi hermana en los audios logró tranquilizarme, incluso me reía de lo que decía y se generó una pausa. No obstante, cuando terminaron los audios y empezaron los de mi tía sobre el hoy proseguí con esta actitud violenta ante las bolsas hasta que terminé de envolver todos los pedazos dentro del papelógrafo donde dibujé el diagrama de “mi cuerpo un campo de batalla” la segunda sesión. En síntesis, quitarme las bolsas me provocó desfogar mi

frustración contra ellas. Finalmente, dejé el paquete hecho con el papelógrafo y las bolsas a un lado y di la señal de parar.

Imagen n°21



Encerrada en la bolsa de plástico.
Fotografía obtenida de la videograbación



Arrancándome la bolsa. Fotografía obtenida de la videograbación

Imagen n°22



Terminando de quitarme la bolsa. Fotografía obtenida de la videograbación



Escuchando el audio de mi hermana. Fotografía obtenida de la videograbación

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz se pregunta ¿qué pasa con la bolsa? Además, resalta la vulnerabilidad en la que me pone y la acción de orar. Por otra parte, define el salir de la bolsa como una búsqueda donde dejó atrás las “malas sensaciones”. Para ella, las “malas sensaciones” son “los pensamientos de su cerebro” que, según Beatriz, me producen odio. Además, define el empaquetar los pedazos de las bolsas dentro del papelógrafo como “envolver el plástico con sus prejuicios”. Por último, redacta lo siguiente: “habita en la ira”.

Por otro lado, Marianne resalta “la importancia de crear un hábitat” y se pregunta “¿cómo influye el espacio/escenografía para potenciar tu ejercicio?”.

Observaciones resaltantes

- La creación de un hábitat puede ser una herramienta para potenciar el ejercicio porque brinda una atmósfera particular al espacio.
- Es fundamental la conciencia perenne de la performer en el rito, porque debe tener en cuenta sus límites. Por ello, vuelvo a resaltar la honestidad como clave esencial para la realización del trabajo y, además, el vínculo cercano a las interlocutoras, puesto que ello permitirá tanto la libertad de la performer para pedir ayuda si es necesaria como la seguridad de las interlocutoras para potenciar o parar el rito.
- Representar una imagen a la que tenía miedo de forma concreta creó un vínculo con mis miedos de forma instantánea. Por ello, entré en desesperación cuando terminé de colocarme las bolsas.
- Las bolsas permitieron materializar los miedos y el desamor para enfrentarlo. Por lo tanto, la metáfora permite concretizar ideas abstractas dándome así la oportunidad de expresar mi sentir.
- El audio de mi hermana permitió la desconexión de la sensación de sufrimiento y creó un momento de tranquilidad.

4.6.2.2. Segundo rito: Resignificar el cuerpo

Como mencioné en la introducción a la tercera sesión, el objetivo del segundo rito era resignificar la imagen a la cual titulé “Mi cuerpo, un campo de batalla”. Para llevar a cabo este rito utilicé un nuevo papelógrafo sobre el cual delineé el contorno de mi cuerpo, de modo que, en contraste con la sesión anterior, esta vez decidí hacer el delineado por mi cuenta. Deseo mencionar, además, que tomé conciencia de la razón por la cual había elegido ser ayudada la sesión anterior cuando me encontré con el reto de delinear mi torso; sin embargo, creo que la decisión de hacerlo sola le infirió a este rito un carácter más personal que al anterior.

Imagen n°23



Después de delinear el contorno de mi cuerpo empecé a dibujar el paisaje dentro de él, en concreto, me pinté la boca con un labial rojo con el fin de besar todo mi cuerpo. Mientras lo hacía, tenía la sensación de estar besándome a mí misma, puesto que ese diagrama de mi cuerpo se convirtió en mi duplicado; por ello, inmediatamente titulé a esta imagen “Te amo”. A continuación, dibujé un cerebro que uní con líneas al dibujo de un corazón y, por último, al dibujo de un estómago. Así mismo, cuando dibujé el estómago empecé a tararear la canción *She´s a rainbow* de The Rolling Stones.

Enseguida, delineé venas rojas y azules saliendo de mi estómago hacia mis pies y de la misma manera delineé venas por mis brazos hacia las manos. También dibujé flores de color rosado y celeste alrededor de mis pies, corazones de color rosado dentro de mi estómago y pinté parte del estómago y una mitad de las uniones entre mis órganos de color verde. Cuando terminé de pintar aquella parte del estómago, comencé a dibujar llamas de fuego alrededor del corazón dibujado en medio de mi pecho, mientras hacía la onomatopeya del fuego. Luego, volví a pintarme los labios con el objetivo de llenar de besos mi cerebro; a causa de ello, expresé lo siguiente: “mi cerebro es el que más necesita que lo besen” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018).

Finalmente, dibujé ramas con hojas de color morado saliendo de mis manos, pétalos de girasol alrededor de mi cabeza y un sol amarillo lleno de elipsis sobre mí. Es necesario resaltar que las elipsis dibujadas en el sol me llevaron a relatar el significado de las curvas para mí y que la reflexión en torno al relato me tomó por sorpresa, pues no había pensado en ello antes. Dicho lo anterior, confieso recordar las curvas de las rejas de la casa donde vivía de niña y de la casa de mi abuela materna; por ello, me preguntaba de niña “¿qué pasaría en mi vida fuera de las rejas con curvas?” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018), porque “era a través de esas curvas que veía las cosas” (C. Orchard, videograbación, mayo de 2018). Sin embargo, ese no fue el final del rito, sino el inicio de las reflexiones finales. Por lo cual, expondré a continuación las reflexiones fundamentales.

Primero, le otorgué al amarillo el significado de luz y dije “siento que te abraza” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018), “se siente bien” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018). Después, expliqué que el dibujo del estómago también representa mi sistema reproductor. Luego, mencioné mi deseo de tener paz entre estos órganos esenciales para mí. Así mismo, este momento me puso vulnerable. En síntesis, concluí lo siguiente: “la batalla esta acá, en tu cerebro y no en tu cuerpo. Pero, este refleja lo que piensas y lo que cultivas, así que cultiva cosas bonitas” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018). “Solo quiero que haya paz” en mí (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018).

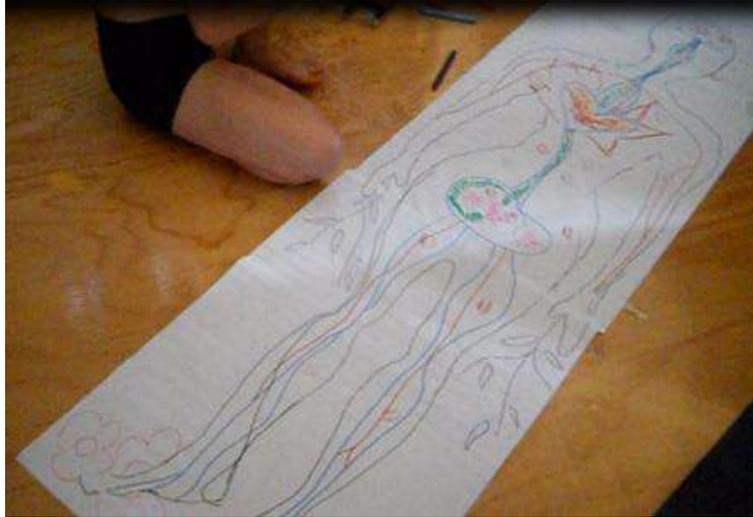
Imagen n°24

Imagen para resignificar mi cuerpo, torso. Fotografía obtenida de la videograbación

Imagen n°25

Imagen para resignificar mi cuerpo, rostro. Fotografía obtenida de la videograbación

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz escribe “transforma a través del dibujo sobre su cuerpo/ nuevo cuerpo, nuevo pensamiento, naturaleza (flores, plantas)”. Así mismo, ella cree lo siguiente: “creó sobre la marcha, embellecer los lugares particulares de su cuerpo (corazón, cerebro, parte reproductiva, estómago)”. Además, opina “Camila se conoce bien”. Sin embargo, se interroga por qué este dibujo es diferente a los que ella me ha visto hacer en mis cuadernos.

Por otro lado, resalta lo siguiente: “vulnerabilidad al reconocer la parte que tiene que curar”. Finalmente, le parece resaltante los besos que doy al papel; por ello escribe lo siguiente: “el signo de besarse a sí misma es glorioso”.

Observaciones resaltantes

- Transformar un ejercicio previo es la manera más concreta de resignificar conceptos previos.
- En el presente rito se cambió el énfasis en las partes del cuerpo a los órganos interiores y sus funciones. Bastó como muestra, el énfasis al cerebro como el lugar donde deben transformarse los pensamientos, puesto que ellos se reflejarán en el cuerpo.
- Toma ayuda de las artes plásticas, ya que produce un trabajo que fluye sin pensamientos previos, es decir, el dibujo se hizo sin pausas o planificación previa. En conclusión, fue producto del momento y, por lo tanto, su reflejo.
- Desarrollé una sensación de duplicado, en otras palabras, sentía en mí lo que hacía en el dibujo.
- Me sentí vulnerable al explicar el significado de ese dibujo para mí. Deseo subrayar, esa explicación también me la hice a mí, ya que fue la conclusión a la que llegué.

- El dibujo originó diferentes análisis y reflexiones en base a los colores que utilicé, los órganos que dibujé y las conexiones que creé.

4.6.2.3. Tercer rito: La clausura del panóptico

El tercer rito tenía el objetivo de ayudarme a salir del panóptico. Por consiguiente, para lograrlo, debía enfrentar las frases que aún me limitan y me resuenan día a día, pues son estas las que siembran el desamor y el miedo.

Así mismo, para este rito fue necesaria la participación activa de las interlocutoras; puesto que, ellas fueron las encargadas de tomar el rol de la mente que ataca. Por ello, redacté en sus bitácoras las frases que suelen limitarme.

A continuación, haré una lista de las frases que les proporcioné:

- Eres demasiado sensible
- No tienes lógica
- Lo haces todo muy complicado
- Así no lograrás nada
- Eres un fracaso
- Solo las flacas son exitosas
- No eres bonita
- No eres del tipo de ningún chico
- Se van a aburrir de ti
- No es mala idea que te atropelle un auto
- Te van a abandonar
- Huyes
- Otra vez estás llorando
- ¿y si te da cáncer para que te mueras de una vez?
- Relájate
- Eres muy egocéntrica
- Eres egoísta
- Sé más realista
- No eres lo suficientemente buena para nada
- Te vas a quedar sola porque alejas a los que te aman

Deseo resaltar que antes de ejecutar el ejercicio, Marianne y Beatriz me ayudaron a comprender la necesidad de tener en claro cuál sería la acción concreta para dar fin al rito, de modo que acordamos dar por acabado el rito cuando yo decidiese caminar lejos de los biombos donde instalé el panóptico.

Al inicio del rito permanecí unos segundos mirando hacía al panóptico antes de caminar hacia la puerta; sin embargo, no camine más. Al contrario, permanecí dando un paso hacia adelante y hacia atrás, es decir, dudando al mismo tiempo que escuchaba las frases de mi mente en voces de mis interlocutoras.

Imagen n°26



Marianne: Así nunca serás nada

Beatriz: ¿De qué dudas? Todo el tiempo estás dudando

Marianne: Eres demasiado sensible

Beatriz: ¿qué haces?

Marianne: Lo haces todo muy complicado, no tienes lógica. Solo las personas flacas son exitosas

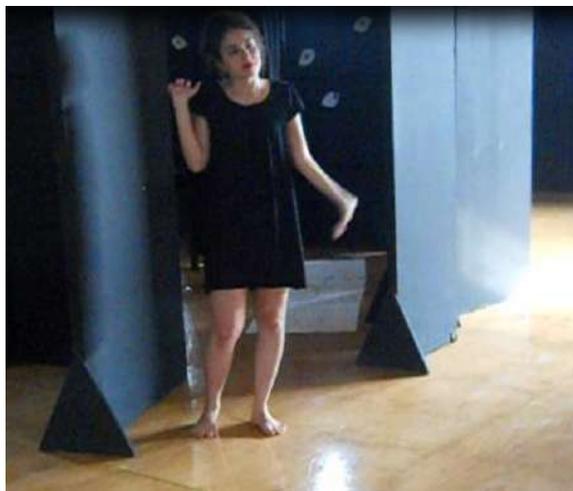
Beatriz: No deberías ser actriz

Camila: ¿Ah sí? Díganme más

Estuve un buen rato mirándolas con una sonrisa sin decir nada y el momento en el que hablé lo hice en un volumen bajo, como quién no quiere responder. No hacía más porque

estaba esperando algo, una motivación tal vez, en ese momento no lo sabía. Tampoco comprendía bien por qué no respondía, ni como jugar mi propio juego.

Imagen n°27



Dudando sobre qué hacer. Fotografía obtenida de la videograbación

Beatriz: ¿De qué dudas? Todo el tiempo estás dudando

Marianne: ¿Por qué estás esperando que la gente te hable a ti y no tomas iniciativa y comienzas a hacer algo?

Camila: ¿A qué te refieres?

Marianne: ¿Por qué te quedas parada ahí?

Beatriz: ¿Por qué quieres que te miremos? Qué egocéntrica eres.

En ese instante me reí.

Marianne: ¿Por qué te ríes? ¿Te parece chistoso que la gente se burle de ti?

Camila: No sé, no siento que batallo con ustedes.

En realidad, no estaba batallando, estaba dejándolas decirme lo que les plazca y, ante mi inmovilidad, las interlocutoras debieron utilizar sus conocimientos sobre mí para hacerme reaccionar de alguna manera. De esa forma, pasaron los seis primeros minutos del ejercicio e incluso retrocedí y volví a meterme al panóptico. Ya en el minuto cinco, Marianne estaba firme, es decir, me hablaba de forma directa y con un volumen alto.

Marianne: ¿Te parece que perder el tiempo y hacernos perder el tiempo es chistoso?

Bueno, estás avanzando, estás dando un paso. ¿Qué más estás esperando, ah?

Beatriz: Con esa actitud te vas a quedar sola.

Camila: ¡Sí!

Marianne: Pero, no respondas. Haz que yo piense que estoy equivocada, sino es muy fácil para mí también. Yo puedo seguir hablando.

Camila: Puedes seguir hablando.

Marianne: ¿Eso qué va a hacer para ti? Yo puedo decir lo que quiera. Pero, ¿tú puedes decir lo que quieras? ¿Tú puedes hacer lo que realmente quieres? Porque me decías que era muy fácil.

Luego, en el minuto seis con veintiséis segundos respondí: No puedo decir nada más, es que no tengo nada más. Estaba rendida y ni siquiera había batallado.

Camila: Siento que si los callo no es honesto, pero si no los callo nunca los voy a callar. Pero de alguna manera tengo que callarlos, porque al principio algo no es del todo honesto, pero si no lo haces nunca lo harás.

Beatriz: Eres muy sensible

Camila: ¡Sí soy muy sensible y está bien!

Imagen n°28



Callando a la mente. Fotografía obtenida de la videograbación

A partir de ese momento comencé a batallar y a responder, de modo que a partir del minuto ocho hablé sin interrupción hasta el minuto catorce con cincuenta y tres segundos. Durante todo ese lapso lloré, reflexioné y concluí muchas cosas que contradijeron todo lo que me habían dicho. Sin embargo, aún faltaba concretar la acción y por ello Beatriz dijo lo siguiente:

Beatriz: Te acabo escuchar hablar diez minutos y ¿qué haces realmente? Hay algo que yo no entiendo Camila, ¿realmente que haces tú para cambiar y decir todo lo que acabas de decir? Si todo es verdad, si todo es real, si todo pasa en tu conciencia y en tu cerebro ¿qué estás haciendo tú para cambiar?

Camila: ¿En concreto?

Beatriz: En concreto no hablándome.

Camila: Camino

Caminé por el salón en media luna hacia atrás y de regreso tomé los biombos que formaban el panóptico y lo cerré. Ello tomó por sorpresa a las interlocutoras, ellas habían dado el ejercicio por terminado.

Camila: Porque soy más fuerte que eso, cierro el panóptico y ya.

Imagen n°29



Mostrando que cerré el panóptico. Fotografía obtenida de la videograbación

Comentarios expuestos en las bitácoras

Beatriz concluye lo siguiente: “lo que nosotras decimos, lo que nosotras conocemos la afectan más que sus propuestas de palabras”. Luego resalta el cierre

del panóptico con un “¡BOOM!”, pues no se esperaban un cierre así. Por ello escribe “el final es una real salida”.

Por otra parte, Marianne concluye que “la palabra es afirmación”, es decir, “una nueva verdad respecto al dolor/conflicto”.

Observaciones resaltantes

- Fue un rito difícil, me tomó un promedio de diecisiete minutos terminar y salir.
- El conocerme bien ayudó a las interlocutoras a agregar frases o manipular el sentido de sus frases con el objetivo de retarme y buscar una reacción. Respecto a ello Beatriz dijo en la conversación tras la sesión: “Las personas que acompañan tienen que conocerte, porque eso hace que sepan en qué momento y de qué forma intervenir”.
- Me demoré en responder y en enfrentarme, pero luego en vez de tomar el camino de la ira o la explosión lloré y hablé sobre lo que pensaba. Sentí que me reafirmaba.
- Aunque este era un ejercicio pensado solo para usar la voz, las interlocutoras me hicieron comprender que no era suficiente. Una acción física era necesaria para dejar claro el final; por ello, Beatriz me dijo: “hablas mucho, pero ¿qué vas a hacer?” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018). Como resultado, no solo caminé, sino cerré la estructura del panóptico.
- En suma, las palabras pueden hacerte creer en ellas; sin embargo, es necesario hacerlo concreto mediante la acción para hacerlo real.

4.6.3. La reconciliación

4.6.3.1. Cuarto rito: *She is a rainbow*

El cuarto rito de la tercera sesión se llamó *She is a rainbow*, la cual es una canción de la banda británica The Rolling Stones. Esta canción fue el eje del rito, cuyo objetivo era el libre albedrío, es decir, la libertad para expresar de la forma que quisiera mi sentir, puesto que manifestaba la salida del panóptico.

Por lo cual, al inicio del rito observo en la videograbación como me estiro y decido arreglar la estructura previamente armada con los cubos donde compartiría el keke del siguiente rito. Enseguida, al terminar la mesa tomé una bolsa llena de pétalos y los esparcí encima de la mesa y se los lancé a Beatriz y a Marianne mientras las invitaba a unirse a mi celebración. La primera en unirse fue Beatriz, pues Marianne se encontraba registrando todo con la cámara; no obstante, Beatriz luego toma la cámara para invitar a Marianne a compartir este rito conmigo. Cabe resaltar que tanto con Beatriz como con Marianne los momentos se caracterizaron por el abrazo largo y grande que nos dimos. Así mismo, hubo muchos saltos, risas, baile y hasta momentos donde corríamos alrededor del espacio. En suma, fue un encuentro de liberación que finalizó conmigo desatándome el cabello.

Imagen n°30



Abrazando a Beatriz. Fotografía obtenida de la videograbación

Imagen n°31



No hay comentarios en las bitácoras sobre este momento.

Observaciones resaltantes

- Fue un espacio necesario para las tres (interlocutoras y performer), porque tanto ellas como yo nos enfrentamos momento a momento la carga que implican los ritos. Además, ellas fueron participantes activas del último rito al cumplir el rol de la mente, lo cual significa tomar responsabilidad de lo ocurrido en el proceso.
- Durante todo el proceso, ha sido sumamente importante el vínculo previo entre las interlocutoras y yo. Ello ha permitido darme mayor seguridad y también les ha dado a ellas la confianza de saber cómo actuar porque me conocen.

4.6.3.2. Rito final: la comida ya no es un monstruo

El rito final de la sesión tres tenía como objetivo transformar el significado de la comida, es decir, busqué resignificar el concepto de la comida a través de compartir el keke con

las interlocutoras, de modo que ahora la comida significó un medio para pasar buenos momentos con otras personas y las energías necesarias para realizar tus actividades.

“Y ahora bienvenidos al banquete. Ahora va a ser un momento para agradecer porque la comida te da la gasolina para saltar y para correr y para estudiar y para aprender y para abrazar y para amar y para crear ...” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018)

“Y la comida te da, te da cosas positivas. Entonces, es importante tener la gasolina de cada día y es más bonito cuando la compartes” (C. Orchard, videograbación, 27 de mayo de 2018).

Observaciones resaltantes

- Marianne manejó la cámara durante ese momento y ello sirvió para que el mensaje no solo quedase en el espacio, sino para que pueda darse a todo aquel que lo escuche.
- La sensación que me brindó la cámara fue la de un cómplice o muchos cómplices que la escuchaban y a quienes era importante enseñar que la comida tiene significados beneficiosos. En conclusión, hizo que el mensaje adquiera mayor relevancia.

Imagen n°32



Mostrando el keke para compartir. Fotografía obtenida de la videograbación

4.7. Conclusiones finales de la conversación al terminar la sesión tres

- El vínculo previo entre las interlocutoras y yo les brindó la información necesaria para aportar en el tercer rito, la mente, pues, ello les permitió ahondar en las frases que me dirían en su rol como mente y también, les permitió proponer otros temas en el diálogo.
- Marianne opina que visualizar el proceso puede ser beneficioso para otras personas, ya que, al recorrer el camino de resignificar la experiencia conmigo aprenden sobre ella y sobre sí mismos. Es importante señalar que las representaciones motivaron a las interlocutoras a reflexionar sobre sí mismas cuando las conectaban con experiencias personales.
- Marianne resalta lo siguiente: “ya lo tienes todo delimitado (la estructura de las sesiones), pero cuando está en el ejercicio es tan real que pienso ¿y ahora cómo sale?” (M. Carassa, reflexión realizada dentro del laboratorio, 27 de mayo de 2018).
- Resaltamos la importancia de la manifestación visual y física como medio para dar mayor concreción a la resignificación. Acorde con ello, Marianne compara ello con saber cuál es tu acción en una obra; por ello, la resalta como una característica de la formación teatral.
- El cuerpo y la voz se integran cuando es congruente tu accionar con tus palabras.

4.8. La fase de emerger con un nuevo estatus

La cuarta sesión pertenece a la tercera fase del ritual, emerger con un nuevo estatus. No obstante, esta sesión solo abarca la primera parte de la fase, pues será el primer paso para consolidar la resignificación.

4.9. Lunes, 28 de mayo de 2018

Cuarta sesión: El manifiesto de mi país

Marc Chagall, pintor ruso, dijo: “es solo mío el país de dentro de mi alma” (Museo Thyssen- Bornemisza y Fundación Caja Madrid 2012:73) [traducción de Ángeles Caso]. Para mí, ello significa tener la responsabilidad de ejercer el mejor gobierno sobre nosotros mismos, es decir, cada uno de nosotros está a cargo de la construcción de sí mismo y, por lo tanto, de nuestra vida. Por ello, inspirada por la frase de Chagall y convencida de la misma, la cuarta sesión tiene los siguientes dos objetivos: el primer objetivo es agradecer a las personas que estuvieron y están hoy en día acompañándome en el recorrido de la vida y el segundo objetivo es la creación del país al cual yo desee gobernar. Deseo subrayar que, para la creación del mismo, utilicé como herramienta principal la metáfora. Acorde con ello, planteé los ritos de la sesión y me pareció necesario darle al espacio la atmósfera de mi habitación, puesto que, las habitaciones son el espacio que suele definir mejor a cada persona.

Imagen n°33



4.9.1. Circunstancias dadas

Llegué temprano al salón asignado para la sesión con una gran sensación de incertidumbre y maletas y bolsas llenas de materiales para crear la última instalación del laboratorio. El motivo de esa sensación se debió al tiempo de mi historia que nos tocó abordar ese día, es decir, al presente. Ya que, la gran diferencia entre el pasado y el presente radica en que

al primero lo conocemos y al segundo lo estamos conociendo. En suma, me sentía en medio de un terreno desconocido y, ello me generó nervios.

Afortunadamente, el proceso de construir mi instalación y hablar con Marianne antes de iniciar la sesión me ayudaron a aligerar los nervios y a darle la bienvenida al caos.

Por otro lado, en cuanto a la instalación, utilicé dos biombos para hacer un árbol de la vida en donde colocaría fotos de mi familia y amigos. Así mismo, utilicé un cubo como mesa de noche y lo decoré con un cuadro de fotos, un poemario de Luis Hernández, incienso y materiales para hacer trabajos plásticos. Además, traje un cojín que coloqué sobre una silla negra y, finalmente, esparcí mis dibujos sobre el suelo junto a mis colores.

4.9.2. Rito de inicio: Coser la historia

El primer rito de la cuarta sesión consistió en la creación de una bandera con el fin de construir el símbolo de mi país. Para llevarlo a cabo, cosí retazos de telas diferentes en una tela más grande de color verde claro que utilicé como base, luego le añadí dibujos hechos por mí y finalmente, uní la bandera a un palo de escoba. Sin embargo, como la tela base era larga, hice uso de todo el largo del palo para pegar la bandera y, por ello, la bandera tenía la apariencia de un estandarte. Los retazos de tela utilizados pertenecían a mi abuela materna, eran los retazos de sus blusas y de sus cojines, entre otros. Además, los dibujos seleccionados para la bandera pertenecen a los últimos tres años, es decir, al equivalente de mis primeros tres años luego de darme el alta del tratamiento¹⁴.

Al inicio del rito definí al objetivo como “coser la historia”, es decir, coser cada momento de la vida representado en los retazos de tela. De manera concreta dije: “coser los retazos de forma espontánea creo que tiene que ver con coser todas las cosas de la vida” (C. Orchard, videograbación, 28 de mayo de 2018). Esto es importante y necesario porque no se trata de eliminar el pasado, sino de aceptarlo y sacarle provecho.

Acorde con ello, mencioné “no hay momento en la vida por más duro que haya sido que no tengas que igual amar porque algún sentido tiene” (C. Orchard, videograbación, 28 de

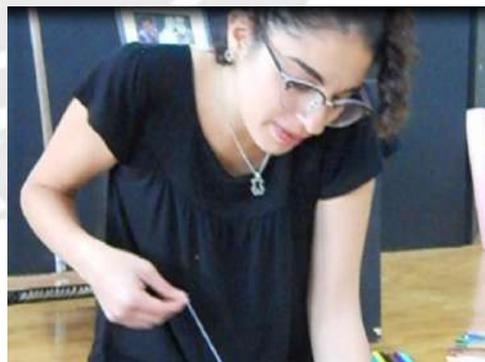
¹⁴ En el tratamiento al cual iba, ABINT, el alta era la parte más esperada por todos, ya que conseguirlo significa que estás curada y es hora de enfrentarte a la vida por tu cuenta.

mayo de 2018). Además, cada retazo de tela tenía una cualidad específica. Así, por ejemplo, la tela verde con negro representaba la rumba, la azul las tristezas, la marrón al tronco de un árbol, entre otros.

Por otro lado, cabe resaltar la alusión a lo distinto de mi manejo del ejercicio en comparación a cómo suelo resolver este tipo de actividades en mi vida. En otras palabras, expliqué cómo normalmente suelo crear una estructura en base a la reflexión y a mis gustos antes de ejecutar un proceso como este; no obstante, me pareció curioso como en este caso lo hice sin estructura, sin darme un tiempo largo para pensar y sin anteponer mis gustos. Así mismo, este fue un momento en el cuál se efectuó un diálogo constante entre las interlocutoras y yo.

Finalmente, cuando terminé de construir mi bandera con retazos de telas y mis dibujos, Beatriz dijo “es la bandera de Camila Orchard” (C. Orchard, videograbación, 28 de mayo de 2018), de modo que hizo más concreta la particularidad de mi bandera. Y yo respondí “cuidado, vengo acá a barrer las penas” (C. Orchard, videograbación, 28 de mayo de 2018), porque se trata de dar la bienvenida a esta nueva etapa sin la anorexia.

Imagen n°34



Cosiendo la bandera de mi país. Fotografías obtenidas de la videograbación

Comentarios expuestos en las bitácoras:

Beatriz resalta mi disfrute con cada acción y compara mi relato al coser con un monólogo. Ella, mientras me ve piensa en una escena y se pregunta cómo se podría condensar el momento para llevar una a cabo. Además, resalta el momento en el cuál se enredó mi hilo mientras cosía y ello, según Beatriz, fue motivo de “detenerse a observarlo y relacionarlo con la vida”.

Observaciones resaltantes:

- En este rito todo tiene una interpretación, inclusive un error o una casualidad. Es por ello que una característica resaltante son las múltiples interpretaciones que puede tener todo lo que hacemos.
- Otro rasgo interesante de este ejercicio es cómo una acción concreta unida al lenguaje permite la realización de una manifestación personal cuyo objetivo es la transformación de conceptos. Para ilustrar mejor, la tristeza que suele considerarse de forma negativa, tomó un nuevo significado al ser parte de los retazos de la vida, ya que todos los retazos se convirtieron en elementos esenciales del desarrollo y el crecimiento.
- Durante este rito gobernó la sensación de calma. De manera concreta, los cuerpos de todos los participantes del rito, es decir, el de las interlocutoras y el mío, tenían una actitud relajada y abierta. Así mismo, nuestra forma de hablar era sosegada y con volumen medio.

Imagen n°35

La bandera de mi país. Fotografía obtenida de la videograbación



4.9.3. Segundo rito: El manifiesto de mi país

El segundo rito se dividió en dos partes, en la primera parte leí un poema personal al que titulé Confieso (dos puntos/:) y en la segunda parte creé el manifiesto de mi nuevo país. Con respecto a ello, busqué primero leer el poema como recordatorio de mi pensar con el objetivo de desarrollar el nuevo manifiesto respetando mi pasado y utilizándolo como base de aprendizaje.

A continuación, compartiré el poema Confieso (dos puntos/:):

Confieso:

Yo no tengo país.

Soy un ser humano que nació en un planeta al que otros seres humanos llamaron Tierra, nací específicamente en la capital de un pedazo de Tierra al que decidieron llamar Perú, y la palabra Perú causa movimientos en mi corazón porque con los años les tome amor a sus colores,

a esos colores que crea la gente que vive ahí, el Perú es su gente.

Pero, yo no tengo país,

nací ser humano, igual que los otros millones dispersos en este planeta,

por eso me son absurdas esas franjas territoriales que no nos dejan circular libremente por la Tierra que es nuestra.

Hay un embotellamiento constante en las sucursales de nuestros cinco sentidos,
 con razón no es tan fácil reconocernos,
 si me mirases con el primer lenguaje seguro te verías en mí,
 al primer lenguaje lo relacionamos con esa palabra, corazón, a la que relacionamos con
 metáforas amorosas y con el color rojo.

Confieso:

que me soñé vagabunda,
 no lo relaciones con tu primer flagrante significativo,
 relaciona el vagabunda con la libertad, la capacidad de escuchar al corazón y seguirlo.

Es mi ideal.

Pero con tanto tráfico de pensamientos olvidé esa sensación parecida al estival que hace
 arder en mí esas ideas.

Por eso repito:

yo no tengo país.

Tengo la libertad del universo, el infinito

Luego, sin darme más tiempo de reflexión, con las sensaciones del momento escribí mi
 manifiesto. Ahora bien, mientras lo escribía lo critiqué, pues no me era suficientemente
 bello; sin embargo, decidí continuar sin borrar. A partir de ahora, el acto de no borrar
 aquello de mí que no me termina de convencer será un acto revolucionario de amor hacia
 mí, ya que elegiré transformar y no borrar.

Por otra parte, mi manifiesto tuvo dos partes que expondré a continuación:

Parte 1:

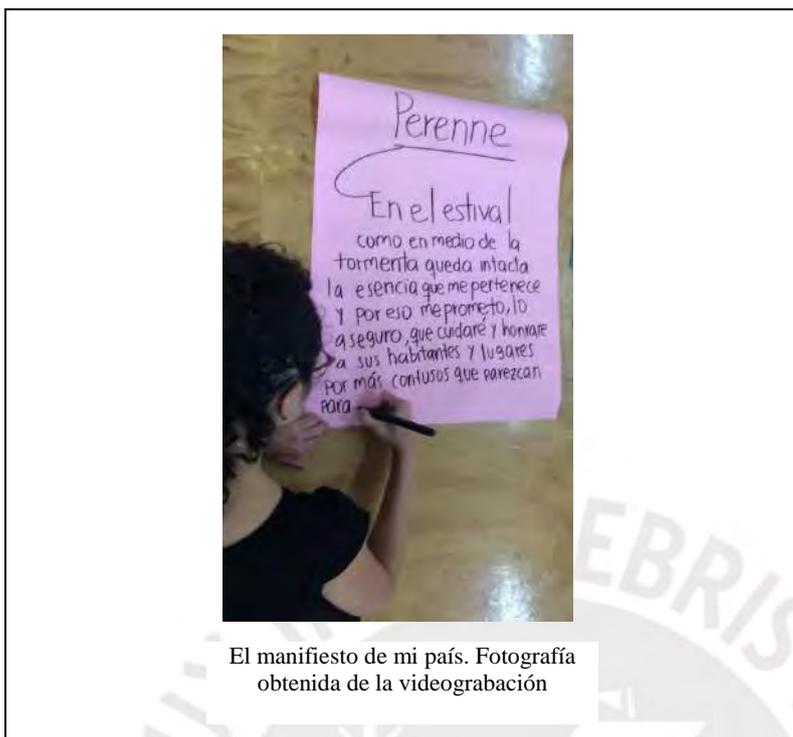
Perenne

En el estival como en medio de la tormenta queda intacta la esencia que me pertenece.

Y, por eso, me prometo, lo aseguro, cuidar y honrar a sus habitantes y lugares por más
 confusos que parezcan. Para que sea un viaje sorpresivo, como sea que deba ser. Y está
 bien.

Buen viaje a Ítaca.

Imagen n°36



El manifiesto de mi país. Fotografía obtenida de la videograbación

Parte 2:

Hoy, 2018, luego de 24 años de reflexión, algunas veces afortunadas bajo el sol.

Yo, Camila Orchard Artola (que son los nombres que me dieron mis padres y el destino) declaro fundado mi país como aquel que en su espera ha logrado encontrar que la muerte le da sentido a la vida y a este hermoso dualismo en donde para que exista un arcoíris debe haber sol y lluvia.

Así que ¡Viva la imperfección, la sensibilidad, la memoria y la oportunidad del mañana!

Comentarios expuestos en las bitácoras:

Beatriz describe a la declaración de mi país como un manifiesto de identidad. Así mismo, resalta la diferencia en mi caligrafía entre la parte 1 y la parte 2. Por otra parte, se pregunta si mi declaración nace del momento o ya la había pensado.

Observaciones resaltantes:

- Me autocritiqué en el proceso de escritura, pero mi objetivo de buscar una transformación me ayudó a tomar la decisión de valorar lo escrito y proseguir con las sorpresas que me traen las palabras.

- Coincido con Beatriz en resaltar la diferencia en mi caligrafía entre las dos partes de mi manifiesto, ya que es una característica notoria. Para ilustrar mejor, la primera parte fue escrita con letra grande, legible y script, mientras que la segunda parte fue escrita con letra semi-corrída, de tamaño más pequeño y ligeramente inclinada hacia la derecha. Creo que eso se debe al factor de la autocrítica que me hice en medio del proceso de escritura y, también, a la nueva decisión que tomé de no eliminar y transformar.
- La unión del manifiesto a mi bandera concretó las imágenes de mis propios símbolos patrios. Así mismo, el objeto en el que se representaron fueron la prueba tangible del proceso de pasaje de una etapa a otra.
- La diferencia más clara entre mi poema y mi manifiesto, se encuentra en tercera y primera persona, en otras palabras, mi poema se refiere al contexto y otros actuando sobre mi vida y en el manifiesto yo soy la dueña de mi destino.

4.9.4. Rito final: Agradecer

El rito final del laboratorio tuvo el propósito de agradecer, de forma principal a mis padres, mi hermana y a mi madrina, pues me han ayudado a levantarme y me han motivado a avanzar en los momentos más complicados de la enfermedad. No obstante, también agradecí a todas las personas que hasta el día de hoy han agregado color a mi vida.

El motivo por el cual decidí hacer necesario este rito es para recordarme al final del proceso aquello que tengo hoy y lo afortunada que soy por ello. Además, agradecer es un acto significativo que suele retribuir alegría. Aquello se hizo visible en el proceso cuando recordé anécdotas del día a día y me generaron felicidad.

Así, para este rito coloqué hojas cuadradas alrededor del árbol de la vida que construí a inicio de la sesión con el propósito de escribir en ellas los nombres de las personas a quienes deseaba reconocer. Además, cabe señalar que utilicé plumones de colores

diferentes según la persona que mencionaba, dado que cada color tenía un significado asignado al momento de utilizarlo.

Por otra parte, el rito “agradecer” finalizó con la lectura del poema “A un suicida en la piscina” del poeta peruano Luis Hernández. Para mí era importante utilizar este poema, porque lo leo cuando me siento triste para animarme y continuar.

Comentarios expuestos en las bitácoras:

Beatriz se pregunta si las personas mencionadas me han definido.

Observaciones resaltantes:

- Primero escribí los nombres de todas las personas a las que deseaba agradecer en negro. Sin embargo, solo escribí los nombres de mi papá, mi mamá y mi hermana en una cartulina completa. Además, tanto la cartulina donde escribí el nombre de mis padres y mi hermana como la cartulina donde escribí el nombre de mis abuelos y mi madrina tenían corazones.
- Fue necesario para mí no solo agradecer, sino explicar el tipo de relación y los sentimientos que tengo hacia cada persona mencionada. Además, hacerlo me permitió reconocer de forma concreta porqué estaba agradecida y eso me hacía sentir alegre.
- Dentro de mis agradecimientos decidí incluir a instituciones como mi colegio, la universidad y mi tratamiento, puesto que, el agradecer también significó agradecer las experiencias pasadas, incluso las más tristes. El propósito de ello es resignificar el concepto sobre todas las experiencias con valor negativo y convertirlas en experiencias de aprendizaje.

4.10. Conclusiones de la conversación al terminar la sesión cuatro:

- En base a esta sesión manifesté lo siguiente: “hoy no sentí que tuve una estructura exacta, pero tiene sentido porque el hoy es incierto” (C. Orchard, reflexión realizada dentro del laboratorio, 28 de mayo de 2018)

- Esta sesión realicé el siguiente manifiesto sobre el proceso: “siento que he liberado una carga, me siento mejor conmigo, me empodera porque encuentro fuerza en la sorpresa, la vulnerabilidad y en el atravesar la experiencia” (C. Orchard, reflexión realizada dentro del laboratorio, 28 de mayo de 2018). Además, añadí como características del proceso el permitirte ver desde otras percepciones, el recrearte y comprender tu historia.
- Marianne resaltó la solidez que brinda al performer hacer reales a los pensamientos a través de la palabras y a la palabra a través de nuestras acciones (M. Carassa, reflexión realizada dentro del laboratorio, 28 de mayo de 2018).
- Encontramos en el proceso del ritual para la resignificación una estructura capaz de ser repetida por otras personas y concordamos en que la diferencia se encontraría en el contenido agregado por cada performer (reflexión realizada dentro del laboratorio, 28 de mayo de 2018), dicho en otras palabras, hay una estructura clara y lógica en su secuencia, por ello esta podría ser utilizada por otros performers como base para llevar a cabo futuros performances para la resignificación. Además, incluso hay detonadores como los audios, los objetos de representación simbólica, las fotografías y los materiales artísticos que, concluimos, son necesarios en el proceso.

CAPÍTULO 5: ANATOMÍA, LAPERFORMANCE PÚBLICA

5.1. La fase de emerger con un nuevo estatus

La puesta en escena de *ANATOMÍA*, al igual que la cuarta sesión del laboratorio, pertenece a la tercera fase del ritual, emerger con un nuevo estatus. En esta segunda parte de la fase, a través de una performance pública, se busca integrar la resignificación de la conducta restaurada a la vida de la performer atravesando el proceso, que en otras palabras significa que, compartir el nuevo concepto con otras personas fortalece la conciencia sobre este y compromete a la persona a actuar en base a él.

5.2. El significado del título de la puesta en escena: ANATOMÍA

El nombre de la puesta en escena, *ANATOMÍA*, encierra dos conceptos. El primer concepto se encuentra en las primeras dos sílabas de la palabra anatomía, por ello decidí escribirlas en mayúsculas. Estas se refieren a la manera coloquial, hasta casi cariñosa de referirse a la anorexia. El segundo concepto se encuentra en la palabra anatomía como tal, es decir, se refiere al cuerpo porque este es el mejor reflejo de las luchas internas que se dan a causa de la anorexia y, en general, de toda patología alimentaria.

5.3. La preparación de la muestra y los ensayos

La preparación de la puesta en escena de *ANATOMÍA* tuvo dos etapas. La primera etapa consistió en la elección de sus bases, es decir, debí responder a la pregunta ¿cuál es el silencio que necesitas romper?, con el fin de darle una dirección específica a la puesta en escena y acorde a ello, planifiqué la estructura tanto a nivel de ritos como de escenografía. Con respecto a la pregunta entendí mi necesidad por transmitir las razones reales detrás de las conductas de la enfermedad, es decir, la lucha interna entre mis emociones, mis pensamientos y mis percepciones de la realidad. La razón por la cual tomé esa decisión se debe a lo fundamental de mostrarlo para ayudar a comprender cuáles son los problemas reales de la anorexia y para dejar en claro que no se trata sobre el peso, el cuerpo o la comida, puesto que estas son pantallas en las que se fija la persona con la enfermedad para no simbolizar sus miedos, su dolor, su baja autoestima, entre otros. Luego, en consonancia con ello, elegí ciertos ritos del laboratorio y decidí llevarla a cabo a través de una instalación, ya que esta me daría mayor cercanía a los participantes y generaría la sensación de un “viaje” conjunto a través de mi mente. Finalmente, las decisiones sobre

esta primera etapa se terminaron de definir a través de un conversatorio con las interlocutoras, en el cual también definimos las fechas en las que llevaríamos a cabo los ensayos.

La segunda etapa consistió en los ensayos. En total tuvimos cuatro ensayos los días miércoles 6, viernes 8, sábado 9 y lunes 11 de junio en los salones de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. El primer ensayo fue el único que pudo realizarse en el Tambo Actoral, el lugar donde se haría la muestra; por ello, ese día tomamos las medidas del espacio para señalar cómo se construiría la instalación y de qué manera serían distribuidos los elementos dentro de esta. Luego, realizamos una pasada italiana de los ritos a desarrollar en cada parte de la instalación para así terminar de definir qué ritos realmente eran relevantes para la puesta en escena y cuánto tiempo debería tomar cada uno.

El segundo ensayo definimos cuáles eran los momentos que debíamos compartir del autorretrato para responder la pregunta sobre el silencio a romper. Y, en el tercer ensayo definimos cuáles debían ser las frases a grabarse para dificultar la salida del panóptico y cuáles eran las razones para salir de la bolsa¹⁵. Así mismo, estos dos ensayos solo contaron con la presencia de una de las interlocutoras debido a la dificultad de coincidir en horarios, de manera que el primer ensayo lo realicé con Marianne y el segundo ensayo con Beatriz; sin embargo, acordamos coincidir en el primer y último ensayo.

Por último, el ensayo final cumplió el rol de ensayo general. Hay que mencionar, además, que este fue el único en el cuál hicimos una pasada completa de la puesta en escena. Y sobre ello quisiera resaltar mi dificultad para llevarlo a cabo debido a la ansiedad que sentía ante la idea de verme vulnerable frente los participantes invitados, es decir, ante el público, no obstante, enfrenté el bloqueo y la ansiedad al hablar sobre ello con las interlocutoras.

Ese día llegamos a diversas conclusiones de las cuales hablaré a continuación. En primer lugar, reafirmamos a la honestidad como característica esencial en la performance para la transformación del actor. De manera que, si la performer atraviesa por un bloqueo o siente

¹⁵Se dará una definición detallada de la estructura de *ANATOMÍA* en el subcapítulo de la puesta en escena.

miedo la mejor manera de enfrentarlo es manifestándolo a las interlocutoras. Además, ratificamos el énfasis en la motivación, es decir, en aquello que se desea transmitir como la tarea fundamental de la persona atravesando el proceso, pues en este caso la performer no se encuentra desarrollando un personaje, sino su propia historia y, por lo tanto, no es necesario preocuparse por la organicidad, o por las palabras a decir o por bailar o cantar enfocada según una técnica.

Por último, mis dificultades motivaron a las interlocutoras a cuestionarse sobre la importancia de realizar esta muestra. Ante ello respondí que la puesta en escena es necesaria para completar el ritual de resignificación porque enfrentarme al público reafirmaría la ruptura del silencio, es decir, mi capacidad de comunicar mi mensaje, además, transformaría la experiencia en una fuente de creación y un producto artístico, lo cual es también darle un nuevo significado.

Por otra parte, a la par de los ensayos, me encargué de crear y conseguir todos los elementos necesarios para la instalación. En suma, para la puesta en escena hice dos collages, recolecté los objetos de representación simbólica usados en el rito la mochila de la memoria y añadí otros objetos evocados en el proceso del laboratorio, compré y preparé la comida con la ayuda de mi abuela, ideé un vestido a partir de la idea de la bandera de la sesión del hoy y luego lo armé y lo cosí y, finalmente, conseguí los elementos para la escenografía como los objetos a usar en el autorretrato, un mantel, entre otros.¹⁶

5.4. La partitura de la puesta en escena

ANAtomía se llevó a cabo el día martes 12 de junio a las 8 p.m. en el Tambo Actoral de la PUCP y contó con cuatro partes. La primera parte llevó a cabo la galería de mis memorias. Lo nombré así porque en ella expuse objetos de representación simbólica y un collage con información sobre mi historia de vida en relación a la enfermedad antes y durante y sobre los gustos, emociones y pensamientos que construyeron mi identidad en esa etapa. Así mismo, creé un audio que contenía extractos de las siguientes canciones:

- *El día que esperabas* del rapero Jac- D, quien además fue compañero de la performer en la Ruta Quetzal 2010

¹⁶Se detallarán los elementos en el subcapítulo *ANAtomía* en escena

- *Los enfermos* del grupo peruano La Mente
- *Por amor al odio* del rapero español Rafael Lechowski
- *To love somebody* de la cantante Janis Joplin
- *The Moldau* de Bedrich Smetana y la sinfonía de Berlín
- *Para Ti* de la cantante peruana Adalí Montero
- *First Circle* del Pat Metheny Group

Estas canciones fueron intercaladas por el efecto de sonido “cambio de estación en las radios antiguas” con el objetivo de generar una analogía con el cambio de emociones frecuentes que se producían en mí durante la etapa de la anorexia. Por ello, los géneros son variados y el extracto de cada canción en tanto fragmento de la letra o la melodía fue elegida en base a la emoción que buscaba transmitir. Deseo subrayar que, esta etapa buscó dar libertad a los participantes para observar la galería según su albedrío.

La segunda parte consistió en la transición de la galería hacia el panóptico. Para ello, los participantes debían pasar al pasadizo antes del panóptico, mientras, al mismo tiempo, apagábamos las luces y yo les daba el encuentro alumbrando el espacio con una linterna. Una vez confirmada la presencia de todos en el pasadizo les di la bienvenida y canté un extracto de la canción *Sueño con serpientes* de Silvio Rodríguez con el propósito de transmitir la lucha en contra de la constante sensación de estar acechada por emociones como el miedo, el dolor y la ira, ya que estas solían ser parte de mi día a día durante la etapa de la anorexia. Así mismo, la canción fue una introducción a la reflexión en base a la analogía del túnel,¹⁷ con la cual busqué comunicar la sensación de dirigirme a un lugar sin salida, pues la anorexia puede causar la muerte.

El extracto que canté fue el siguiente:

*Sueño con serpientes,
 Con serpientes de mar,
 Con cierto mar, ay, de serpientes sueño yo
 Blancas, transparentes
 Y en sus barrigas llevan lo que puedan arrebatarse al amor*

¹⁷La metáfora del túnel será explicada en el subcapítulo *ANATOMÍA* en escena.

Oh, oh, oh, la mato y aparece una mayor

Oh, oh, oh, oh, con mucho más infierno, indigestión

La tercera etapa de *ANATOMÍA* se llevó a cabo dentro del espacio de la instalación a la cual nombré el panóptico¹⁸ y fue conformada por cuatro ritos. En el primer rito utilicé las grabaciones de audio de Arianna Orchard y Cecilia Artola en los cuales relatan anécdotas sobre mi etapa con anorexia. Cuando ello terminó, dispuse prender las luces para dar inicio al segundo rito. Este consistió en el autorretrato del durante la enfermedad y estuvo conformado por los siguientes momentos:

1. El encuentro con el espejo y el asco de verme
2. El uso de la crema reductora y la bolsa en el abdomen antes de salir a correr
3. Los abdominales obsesivos con una faja rodeada de dinamitas hechas con cartulina.
4. La comida es un monstruo. Esta parte del autorretrato tuvo tres sub etapas y se desarrolló alrededor de un pollo a la brasa, ya que esa era la comida a la cual mayor rechazo tenía. Las tres sub etapas son:
 - 4.1. Cómo era comer acompañada por mi familia en el día a día
 - 4.2. La realidad sobre el hambre voraz al ver la comida
 - 4.3. El verdadero significado de invitar y repartir la comida entre las personas
5. Cómo cuidar mi anorexia para que no me la quiten. Para ello, representé las ganas que tenía de desfogar mi ira y cómo esta se veía aplacada por mi necesidad de no demostrarlo.
6. El encuentro con el espejo en la etapa clímax de mi enfermedad y la sublime sensación liminal entre la vida y la muerte.

Luego, el tercer rito fue la representación de la metáfora de la bolsa negra de basura en la cual me envolví para mostrar cómo me hacía sentir la anorexia y la manera cómo destruí esa prisión. Al salir, invité a los participantes a salir del panóptico, pero, antes de concretar la salida comenzó la grabación de audio a la cual titulé “mi mente”. Esta es una grabación hecha con mi voz en la cual repito las frases que aún hoy rondan mi mente y me hieren. El objetivo de este rito fue confrontar mi mente, callarla y cerrar el panóptico.

¹⁸Las partes de la instalación serán detalladas en el subcapítulo El plano de la instalación.

Por último, dirigí a los participantes a la cuarta parte de la instalación a la cual nombré “la manifestación de mi país”. De ese modo inicié la cuarta etapa de la puesta en escena, esta estuvo conformada por dos ritos. El primer rito consistió en introducir la creación de mi país y enfatizar la importancia de la presencia de los participantes. Para ello, decidí leer el poema Confieso (dos puntos/:) e invitarlos a escribir sus nombres en las cartulinas; mientras que, el segundo rito llevó a cabo la fundación de nuestras naciones. Así, pedí me dijeran en una palabra que no debería faltar en su país, para luego, alrededor de una mesa llena de bocaditos, declarar fundado al nuevo país al soplar junto a los participantes las velas de una torta.

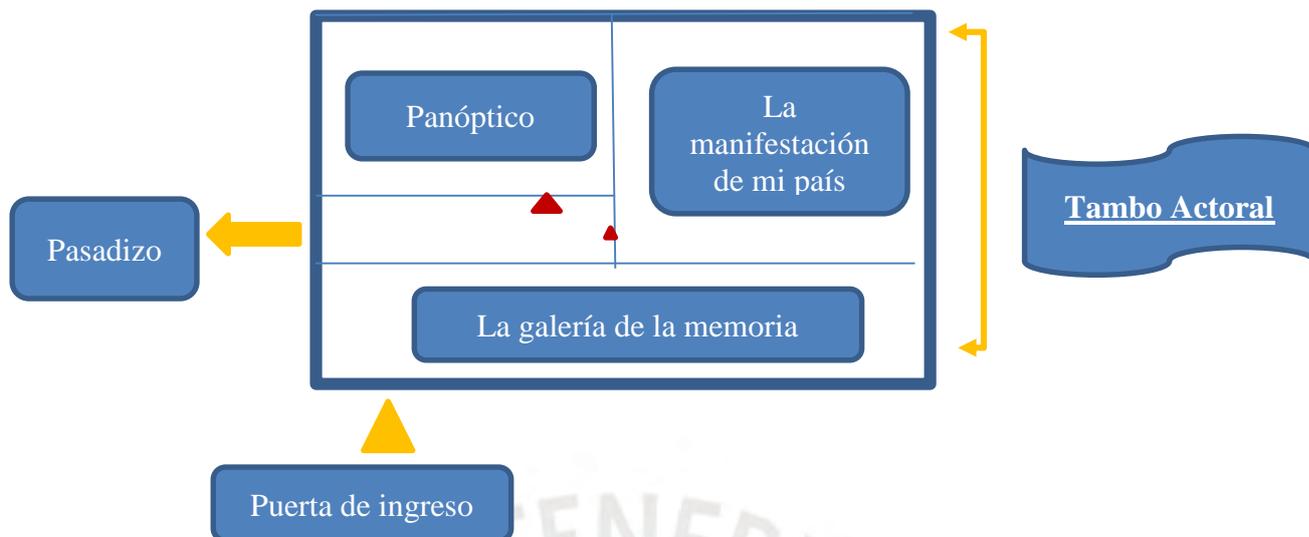
5.5. La instalación de ANatomía

La instalación, como previamente he mencionado, se dividió en cuatro partes. La primera parte, la galería de la memoria, utilizó la pared al costado de la puerta de ingreso para colocar un collage, y los costados y el frente, para ubicar los objetos sobre cubos. La segunda parte era un pasadizo horizontal dividido con biombos negros y una puerta. Este tenía dos ingresos: uno llevaba a la parte del panóptico y se encontraba abierto y el otro llevaba a la parte de la manifestación de mi país y se encontraba cerrado por una puerta de utilería.

En la tercera parte, el panóptico, recreé el cuarto oscuro que hice la tercera sesión con biombos sobre los cuales coloqué cartulinas con forma de ojos que pinté con colores neón. Además, al frente de los biombos que conformaban la pared trasera, coloqué la utilería a utilizar en los ritos. Finalmente, la cuarta parte, la manifestación de mi país, la dividí en dos espacios. Uno tenía dos biombos sobre los cuales pegué un árbol de la vida con fotos junto a los participantes en el medio, cartulinas en blanco a un costado y un papelógrafo con el poema titulado Confieso (dos puntos/:) al otro. Así mismo, al frente de los biombos coloqué una silla con un vestido, el cubo en alusión a una mesa de noche y una alfombra, mientras que en el otro espacio armé una mesa con comida y bebida.

A continuación, expondré un gráfico para mostrar la distribución de la instalación en el Tambo Actoral.

Gráfico n° 1: Distribución de los espacios de la instalación



Elaboración propia

5.6. Los participantes

5.6.1. El rol de los participantes

Los participantes de *ANATOMÍA*, a quienes invitaría a la “performance pública”, debían contribuir a la fase de reintegración, de manera que los asistentes cumplieran el rol de comprometerme con la resignificación de la experiencia. Por ello, decidí invitarlos en el rito de agradecimiento de la última sesión, pues comprendí que al ser testigos de mi vida me generarían mayor compromiso con la resignificación. Así mismo, también sería una forma concreta de agradecimiento hacia ellos. Además, invité a Marissa Bejar, mi asesora, a Jessica Romero, profesora del curso Proyecto 2 y a Ana Correa, puesto que, fueron parte del proceso de planificación del laboratorio. Se debe agregar que debido al espacio de la instalación tan solo pude invitar a veinticinco personas como máximo.

Imagen n°37

Abrazando a mi papá tras la puesta en escena.
Fotografía de César Zapata

5.6.2. El viaje de los participantes

ANATOMÍA, así como es una fase del proceso de emerger con un nuevo estatus también tiene el propósito de ser un “viaje” a través del cual los participantes puedan comprender la experiencia expuesta y participar de ella. Para ello, debía cumplir las siguientes etapas:

Primera etapa: Introducción de la experiencia a enfrentar

En esta etapa se introdujo el tema de la puesta en escena a través de la galería de mis memorias de manera que preparase a los participantes para los ritos que compartiría a continuación. Además, la fusión entre la exposición de los objetos, el collage, la música y el compartir el espacio con otras personas buscó la apertura a la sensibilización del sentido de la vista, del oído e incluso del tacto.

Segunda etapa: Sensibilización, el puente hacia la experiencia

En la segunda etapa se originó el primer encuentro conmigo. En este presenté el tema de *ANATOMÍA* de manera frontal, pues fue la primera vez en la cual se mencionó a la anorexia. Así mismo, trabajé con las luces, los audios y la canción como puentes de entrada al panóptico.

Tercera etapa: La exposición de la experiencia

La tercera etapa centró a los participantes en la anorexia tanto conductas, pensamientos y emociones, ya que el panóptico buscó transmitir de forma integral cómo era convivir con la enfermedad. A esta etapa pertenece el autorretrato.

Cuarta etapa: El rito de salida

Esta etapa consistió en compartir la lucha para resignificar los pensamientos y las emociones con el fin de abandonar el panóptico. Así mismo, fue un puente de entrada a la manifestación de mi país y, por lo tanto, al presente.

Quinta etapa: De vuelta al presente, la fusión entre el viaje y la realidad

En la quinta etapa me enfoqué en hacerles entender a los participantes la importancia de su presencia en *ANATOMÍA* y los invité a fundar su propio país junto conmigo. Así, deseaba invitarlos a fusionar la creación de su país con el presente. Para ello, luego de preguntarles qué deseaban para su país les recordé que lo tuviesen en cuenta al soplar las velas para así instaurar las nuevas naciones personales.

Imagen n°38

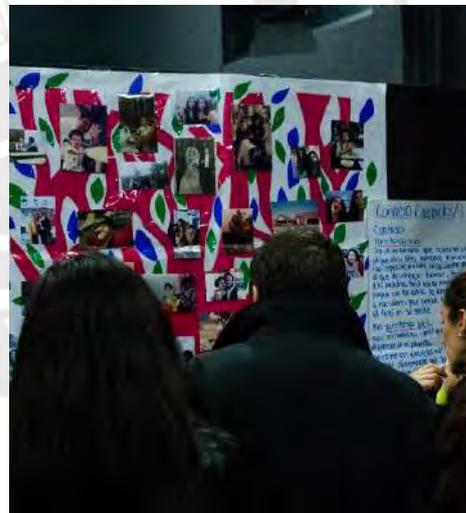


Carolina, Camila y Claudia ordenando tras la puesta en escena.
Fotografía de César Zapata

Imagen n°39



Con Marianne, interlocutora tras la puesta en escena. Fotografía de César Zapata



Carolina, papá y mamá observando el árbol de la vida. Fotografía de César Zapata

5.7. ANatomía en escena

5.7.1. La galería de los objetos de la memoria

Los participantes ingresaron a la galería y encontraron los objetos de la memoria divididos en seis grupos con sus respectivas descripciones. Estos fueron:

Tabla n°4

Grupo	Descripción
La mochila	Aquel lugar que guarda los recuerdos y pertenece a épocas pasadas (agosto 2010- agosto 2011) en las cuales la enfermedad, ANA, tuvo su clímax.
Libros	Escondites ficticios de la mente y guardaespaldas del aislamiento social durante la época escolar. Dentro de ellos, <i>Melany, historia de una anoréxica</i> un libro del plan lector escolar que nadie explicó y me dio estrategias.
El altar (de la anorexia): Foto que representa la tristeza Manzana Balanza Diario de la etapa de anorexia	Compuesto por la obsesión de cada día, la balanza, a la que rezaba por un número menos, por la perenne sensación de vacío y tristeza, por la manzana como la fruta ganadora por ser la de menos calorías y por el diario tímido.
Peluche de oso ángel, ángel de trapo, libro del niño Jesús de Praga y rosario	<ol style="list-style-type: none"> 1. Los dos primeros son regalos de mi mamá como muestra de su cariño y protección. 2. Los dos siguientes los utilicé como una herramienta de fortaleza. Necesitaba tener fe al inicio de mi tratamiento para enfrentar cada día.

Objetos del recuerdo para simbolizar la niñez	<ol style="list-style-type: none"> 1. Las galletas y el control remoto del televisor para llenar el vacío. 2. Un libro de Harry Potter, porque su mundo era mejor que la vida real. 3. El sleeping simboliza la cama. El sitio donde pasar las horas después del colegio. Otro escondite.
El rincón de la Ruta Quetzal- Año 2010 (Quinto de secundaria)	<p>Fue el quiebre irónico, porque, aunque me proporcionó razones para amarme, también me hizo pensar que sería el único espacio y tiempo donde lo haría.</p> <p>Tras la Ruta Quetzal, la decisión de adelgazar fue un hecho.</p>

Elaboración propia

Así mismo, los participantes descubrieron un collage de 180 cm de ancho por 2.30 metros de largo al cual dividí en dos lados con la representación de una muñeca de la siguiente manera: al lado de la parte pintada de azul de esta coloqué dibujos hechos por mí y recuerdos de la Ruta Quetzal, de manera que, representa aquel lado de mí que lucha por salir adelante y al lado de la parte pintada de rojo, verde y naranja coloqué imágenes alusivas al desamor. Por ello, dibujé una tabla calórica, pegué una imagen de Kate Moss, quien fue mi modelo a seguir en la etapa de enfermedad, añadí fotos de mi niñez junto a mensajes pidiendo auxilio o expresando mi desagrado, pegué imágenes de escritores y poetas junto a frases tristes o desesperanzadoras y pegué el recorte del forro de mi primer cuaderno del tratamiento en el cual estuve.

Imagen n°40

ANA,anorexia	Mi identidad
 <p>A hand-drawn poster about ANA (anorexia). It features a central figure with a blue face and pink body, holding a purple sphere. The poster is covered in handwritten text and small images. Key text includes: "Nada sabe tan bien como sentirse delgado", "El cerebro es más grande que el estómago", "Los pones una jirafa al otro lado", "Contiene al 2do y sin dificultad te incluye", "Encuentra esta frase en un libro", "Hace en un momento a un amor y la pesque", "La era difícil porque me comulivo", "CRUEL CARCELERO".</p>	 <p>A hand-drawn poster titled "ANATOMIA". It features a large anatomical drawing of a female torso with a pink face. The poster is covered in handwritten text and small images. Key text includes: "SI TUS XEIGS no te gustan no son lo suficientemente GRANDES", "Mujeres pagaras", "CAMILA ORCHARDIA", "ANATOMIA".</p>
 <p>A hand-drawn poster with a large "Auxilio" text. It features a central figure with a blue face and pink body, holding a purple sphere. The poster is covered in handwritten text and small images. Key text includes: "Auxilio", "CRUEL CARCELERO", "Mujeres pagaras", "CAMILA ORCHARDIA".</p>	 <p>A hand-drawn poster titled "Rita Quezad 2020". It features a large anatomical drawing of a female torso with a pink face. The poster is covered in handwritten text and small images. Key text includes: "Rita Quezad 2020", "Alimentar la Rita después es difícil", "La Rita me enseñó que compartir no hace camino se hace camino al andar", "La Rita me enseñó que el mundo es un escenario", "La Rita me enseñó que el mundo es un escenario", "La Rita me enseñó que el mundo es un escenario".</p>

Imagen n°41



5.7.2. El túnel

Me presenté en medio del pasadizo dando el encuentro a los participantes. La única luz en el espacio era la de mi linterna y les dije “Acá todo significa algo” “como esta canción” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018) e inmediatamente canté la canción de *Sueño con serpientes* de Silvio Rodríguez.

Al terminar de cantar la estrofa que elegí inicié mi relato sobre el túnel, expliqué como la enfermedad me impedía disfrutar del placer de ver televisión con mi familia porque al estar todo el tiempo ensimismada dejé de entender y disfrutar.

A partir de ello, conté como ese día, frustrada y con ira por no comprender los programas de televisión, “vi una luz, era de un tren, el tren entraba en un túnel, en el túnel había antorchas y las antorchas comenzaron a apagarse de una en una hasta estar en completa oscuridad” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018). Con respecto a ello, quise explicar cómo comprendí lo siguiente: “yo soy ese tren y estoy dejando que se apaguen las antorchas” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018). En otras palabras, esa visión me ayudó a entender que debía hacer algo al respecto. Al terminar el relato, los invité al panóptico y los guíe con la linterna.

5.7.3. El panóptico

Una vez que todos los participantes entraron al panóptico lo ideal hubiese sido escuchar inmediatamente los audios; sin embargo, estos se demoraron un poco en iniciar y también faltó mayor volumen al inicio por lo que se perdió una parte del relato. No obstante, noté en los rostros de los participantes cómo se dejaron afectar por las anécdotas. Después de ello, se prendieron las luces e inicié el autorretrato. Es importante señalar que el espacio era pequeño para la cantidad de participantes y esto me motivó a buscar las formas de comprometer a todos en mi historia. Por ello, fueron muy importantes los vínculos establecidos con la mirada y las preguntas que les dejaba. Así mismo, utilicé la mesa como escenario en los momentos que me lo permitieron para asegurarme de estar a la vista de todos. En suma, todo el tiempo dialogué con el público a través del lenguaje corporal pues no manifestaron con la voz más sonidos que los producidos por las risas o el llanto hasta el último rito del panóptico en el cual obtuve algunos “¡sí!” al manifestar mis ansias por cerrar el panóptico.

Imagen n°42



Autorretrato en el panóptico. Fotografía de César Zapata

Hay que mencionar, además, el segundo rito del panóptico con la bolsa, me quebró y esa vulnerabilidad afectó a los participantes, pues varios de ellos me acompañaron con el llanto. No obstante, la fluidez de la puesta en escena continuó y gracias a ello observé de manera concreta la libertad brindada por la performance

para ser completamente honesto y la fluidez interrumpida brindada por el juego cuando te encuentras inmerso en él.

5.7.4. La fundación de mi país

El paso del panóptico a la fundación de mi país cambió los semblantes de tensión, tristeza o reflexivos que se veían en los rostros de los participantes. Así mismo, era notorio como el cambio de ambiente producía también diferentes atmósferas.

Cuando ingresamos al nuevo ambiente, me cambié el vestido negro que había llevado en el panóptico por el que diseñé y cosí con diferentes telas, mientras les contaba lo siguiente: “este vestido es la bandera de MÍ país”. Al ponérmelo, confesé que debía contarles cómo solía pensar y para ello me serví de mi poema titulado *Confieso (dos puntos/ :)*. En particular, a diferencia de cuando lo compartí durante la última sesión del laboratorio, esta vez me otorgué mayores licencias al leerlo porque necesitaba hacer comprender su significado a los participantes. Así, por ejemplo, utilicé diferentes inflexiones en la voz, me apoyé en mi cuerpo para comunicar e incluso agregué palabras para explicar de forma aún más clara el texto.

Imagen n°43



Recitando el poema *Confieso (dos puntos/ :)*. Fotografía de César Zapata

Después, expliqué que, a diferencia de mi poema, ese día fundaría mi país. De manera que, dije lo siguiente: “Hoy voy a declarar tener un país y ese país soy yo. Sin franjas territoriales” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018) “y ¿qué tendrían en un país? ¿qué es importante en un país? La gente que en él habita. Ustedes habitan en mi corazón” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018). Es así como invité a los participantes a escribir sus nombres en las cartulinas en blanco al costado del árbol de la vida. Cuando terminaron de hacerlo, leí el verso de Bertolt Brecht que recita Silvio Rodríguez antes de cantar *Sueño con serpientes*: “Hay hombres que luchan un día y son buenos. Hay otros que luchan un año y son mejores. Hay quienes luchan muchos años, y son muy buenos. Pero los hay que luchan toda la vida: esos son los imprescindibles”. Enseguida, escribí al costado de sus nombres “Los imprescindibles”. Luego, le pregunté a cada participante qué tendría en su país y contestaron lo siguiente: “libertad, comprensión, perros, música, abrazos, amor, danza, a la virgen, paz, Dios, esperanza, respeto, películas, cariño, tolerancia, seguridad, vida” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018). Algunas de las palabras se repitieron.

Cuando terminé de preguntarle a todos, procedí a la fundación de mi país “pero un país se declara bien con comida” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018). Por ello, los dirigí alrededor de la mesa para prender las velas de la torta y los invité a soplarlas conmigo. No obstante, antes de hacerlo les pedí recordar sus deseos para su país y dije: “a la cuenta de tres vamos a soplar, es el inicio de nuestro país” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018). Finalmente, los invité a comer conmigo y recordé lo siguiente: “¿saben qué es lo más importante de la comida? Que la compartes” (C. Orchard, videograbación, 12 de junio de 2018).

5.8. Conversatorio de ANAtomía

El conversatorio de ANAtomía se realizó tras la puesta en escena en el salón 304 del pabellón Z y fue conducido por Marissa Béjar, asesora de mi tesis. La finalidad de este era conocer las impresiones de los participantes. De esta manera, procedí a preguntar qué originó en ellos ANAtomía, si encontraron diferente reconocer la historia de la experiencia a través de una representación en comparación a cuando les fue contada o a cómo la vivieron y acerca de sus opiniones sobre las herramientas utilizadas para llevar a cabo la puesta en escena.

Imagen n°44



Participantes y la performer prenden las velas. Fotografía de la videograbación de *ANATOMÍA*

Observaciones a resaltar del conversatorio:

- Varios participantes coincidieron en otorgarle a la puesta la característica de apertura a una forma integral de entender el tema. Así, por ejemplo, Anabelén López, mi prima y psicóloga expresó: “siento que he entrado a tu conciencia, a tu mundo, que he pasado esa barrera de resistencia que todas las personas normalmente ponemos y nos has abierto la puerta a tu subconsciente” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Así mismo, Alexandra Narro, mi prima y comunicadora dijo: “una cosa muy diferente es verlo de fuera a ver como lo has expresado acá, es una cosa que no se encuentra en el teatro, cine o escritos” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108) y Paloma Orchard, también mi prima y comunicadora, agregó: “una cosa es verlo desde afuera y otra que actúe y nos muestre como era” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Finalmente, Melina, amiga y performer, manifestó lo siguiente: “Quiero agradecerte porque siento que ha sido una gran entrega hecha con todo el corazón y siento que te has desnudado antes nosotros” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).
- Se resaltaron los roles de los audios y los objetos como herramientas de sensibilización con la historia. Para ilustrar mejor, Hillary Zumaeta, amiga de la

carrera de Teatro, mencionó lo siguiente: “Algo muy valioso dentro de la performance fue escuchar los audios de personas que han estado a tu lado y

- escuchar sus testimonios” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Mientras que, por otra parte, Junnior Condori, también amigo de la carrera de Teatro declaró: “veía tu verdad en los objetos” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108), “me pareció un buen inicio, me conectó bastante, creo una atmósfera y también el estar con las personas alrededor mío” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).
- Diferentes participantes describieron haberse conectado o vinculado con pensamientos, sensaciones y emociones. Acorde con ello citaré a Claudia Gómez, amiga y estudiante de la carrera de Literatura: “me he sentido más conectada que otras veces contigo porque comparto no solamente algunas vivencias que has descrito hoy, sino que también sentí que la emoción que me transmitiste también la hallaba dentro de mí” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108), “has creado todo un universo teatral que nos invita a ser parte tuya” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). De igual manera, Paloma Orchard expresó lo siguiente: “creo que es un proceso tanto de ella como nuestro, porque podemos identificarnos tanto con algo chiquito como grande que le ha pasado y decir si ella pudo yo también” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Por último, Carolina Roca, amiga y estudiante de la carrera de Comunicaciones concluyó: “eso es lo importante que sin haber vivido lo mismo puedas encontrar cosas que los unen”.
- Otro aspecto a resaltar fue el uso de metáforas y analogías como herramientas para comunicar y transmitir. Respecto a ello, Alessandra Portugal, amiga desde el colegio y administradora, expresó lo siguiente: “lo que yo vi hoy sentí que fue como la poesía máxima de Camila hasta ahora porque ha logrado comunicar analogías de una manera muy personal y muy simbólica. Y a través del momento con la bolsa, por ejemplo, me hizo explotar, personalmente lo entendí y sentí que estaba viviéndolo” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).

- Palabras fundamentales dentro del proceso son ritual y transformación. Afortunadamente, estas se vieron reflejadas de forma clara y, por lo tanto, fueron mencionadas en el conversatorio. Así, por ejemplo, Ana Correa se refirió a lo siguiente: “creo que todos los que estamos aquí hemos sido parte de un rito fundacional. Ella está cerrando para poder abrir, pero creo que es algo que nosotros necesitamos no que Camila necesita, sino que nosotros necesitamos a Camila porque tenemos que cerrar muchas cosas” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108) Así mismo, agregó: “me parece correcto esta idea de la performance y yo lo llamaría teatro memoria. Creo que estamos en el camino donde el rito de representación va a ayudar a terminar de sanar” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Por otro lado, Junnior Condori mencionó: “me gustó mucho que la transformación que hubo en ti la supieras reflejar en tu puesta en escena, en la performance” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Y finalmente, Alexandra Narro declaró: “dicen que no es un proceso de sanación, que es complicado hablar de eso, pero yo creo que sí (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).
- Durante el conversatorio se destacó a la vulnerabilidad como un estado natural en una performance personal. Al respecto, Ana Correa observó “no hay un desborde, hay una emoción verdadera y es lógico. Cuando alguien recuerda algo que ha vivido intensamente vamos a llorar y no está mal llorar, tienes que llorar” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Además, también en concordancia con ello, José Pecho, amigo y comunicador dijo: “Yo he sentido que he visto a Camila en un estado vulnerable y la vulnerabilidad ha estado todo el tiempo presente y, en cuanto al sentido de la proyección, creo que al conocer más de tu vulnerabilidad también conocemos más de la nuestra” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).
- En cuanto al convivio, Jessica Romero, profesora del curso Proyecto 2 comentó lo siguiente: “A mí me ha gustado mucho el final, porque nos has involucrado a nosotros como espectadores” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de

junio de 2108). Además, observó: “parte de este proceso según lo que hemos visto está ligado a cómo tú has ejercido un amor sobre ti misma para luego poder darlo a nosotros”.

- Hay que mencionar, además, la invitación a la reflexión que involucra la puesta en escena. Para ilustrar mejor, Melina confesó: “pensé que no me quería quebrar y me vino muchos planteos, porque en mi país, yo soy argentina, esto es un problema de todos los días y en mi colegio murieron muchas chicas por bulimia. Entonces, creo que sí puede servir que lo vean personas como padres y adolescentes para que sepan que no es normal y así puedan reconocer si están entrando a ello. De manera que así pueden saber si necesitan ayuda” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).



CAPÍTULO 6: HALLAZGOS

6.1. La honestidad es la clave

La honestidad es de carácter fundamental durante el desarrollo del ritual o proceso creativo, pues ayuda a la performer a permanecer atento al presente y, por lo tanto, lo hace más consciente de sí mismo e incluso la o lo ayuda a sobreponerse a los bloqueos.

Para ilustrar mejor, en la sesión dos, durante la segunda parte de la primera ruptura del silencio, me bloqueé porque no podía manifestar mis sentimientos con la voz y esto me frustró. Acorde con ello, tenía dos opciones: admitir mi bloqueo o forzarme a representar algún sentimiento. Entonces, decidí optar por la primera opción, de manera que, esto permitió a las interlocutoras informarse sobre mi situación, ayudarme a enfrentar el bloqueo y, en consecuencia, sobreponerme. Así mismo, admitirlo nos ayudó a comprender el grado de riesgo y la intimidación propias del proceso, ya que me mostró vulnerable y permitió, según Marianne, que a partir de ese momento la palabra este “tan presente y tan fluida” porque “lo que dice y siente es tan verdadero que las palabras son consecuencia de eso” (M. Carassa, reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018). Además, fue un ejemplo claro de la libertad ofrecida por la performance; en la cual, a diferencia del teatro tradicional con actores interpretando personajes, la performer puede manifestar el bloqueo incluso en la puesta en escena.

Por otra parte, deseo subrayar que, la palabra honestidad ha sido escrita en las bitácoras varias veces y también ha sido mencionada en los audios como característica clave representada a través del cuerpo, la voz y las emociones transmitidas, ya que potencia la conexión entre la performer y sus pensamientos, sus emociones y su cuerpo, entre la performer y las interlocutoras y, entre la performer y los participantes. Así, por ejemplo, Marianne manifestó que “la honestidad potencia que me sienta enganchada, afectada, que quiera saber más y que cada momento sea impresionante” (M. Carassa, reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018).

Por último, la única forma de restaurar una conducta, reorganizarla y resignificarla es siendo honestos, porque permite comprender la crisis a través de la reconstrucción de las experiencias del pasado en base al presente, es decir, el presente nos brindará información

sobre nuestra relación con la experiencia pasada. Por lo tanto, no se busca crear una mimesis de la experiencia, sino entenderla en base a cómo soy hoy.

En síntesis, es importante tener presente lo siguiente durante el desarrollo del ritual: hablar sobre todo aquello que nos acontece durante el proceso y tener en cuenta que no es una muestra sobre la destreza en la técnica actoral, sino un espacio para que la performer utilice sus herramientas performáticas en función de la resignificación de la experiencia a enfrentar.

6.2. La vulnerabilidad es una característica de la performance

A través del conversatorio se definió a la vulnerabilidad como una característica natural dentro de una performance de carácter autobiográfico, puesto que la reconexión con una experiencia propia y crucial genera, incluso tras un largo periodo de tiempo, emociones y pensamientos interconectados y almacenados en nuestra memoria según el significado personal otorgado a la situación. Así mismo, la vulnerabilidad genera sorpresa y autoconocimiento, ya que motiva al cuerpo a realizar las coreografías almacenadas en base a la situación y la relación con las personas que la acompañaron en esa etapa. En otras palabras, desbloquea la memoria y permite recordar tu estructura corporal en aquel tiempo. Así, por ejemplo, mi corporalidad intercalaba posturas al momento de realizar los autorretratos según hablaba Camila del presente o Camila del pasado.

Para ilustrar mejor, cuando Camila del presente hablaba tenía una postura abierta, frontal y una voz fuerte y clara, mientras que Camila del pasado tenía una postura cerrada y encorvada como si estuviese escondiéndose. Además, tenía una careta de tranquilidad alternada con la contención de la ira y la rabia.

Por otro lado, la vulnerabilidad es producto de la honestidad y la unión de ellas crea conexiones más sólidas con las interlocutoras y los participantes, por esto aunque no hayan pasado por una experiencia igual o similar, siempre se pueden conectar con las emociones y hasta ciertos pensamientos, dado que las emociones son universales. Acorde con ello, Beatriz manifestó lo siguiente: “tal vez alguien pueda beneficiarse con lo tuyo”; ya que, ella experimentó reflexionar sobre sí misma a partir de lo que observó en mí. Sirva de ejemplo, la siguiente declaración de Claudia Gómez, participante de *ANATOMÍA*:

“me he sentido más conectada que otras veces contigo porque comparto no solamente algunas vivencias que has descrito hoy, sino que también sentí que la emoción que me transmitiste también la hallaba dentro de mí” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).

En conclusión, la vulnerabilidad es también una herramienta “performática” que se expresará acorde a las emociones y pensamientos producidos por la experiencia.

6.3. Las herramientas performáticas pueden darle forma a la experiencia autobiográfica cardinal

Durante cuatro años y cuatro meses he dado testimonio de mis pensamientos, sentimientos y experiencias en ABINT. Sin embargo, solo a través de las herramientas performáticas he podido transmitir completamente qué significo para mí tener anorexia. Para explicar mejor, tomaré las palabras de mi prima Anabelén quien expresó lo siguiente: “siento que he entrado a tu conciencia, a tu mundo, que he pasado esa barrera de resistencia que todas las personas normalmente ponemos y nos has abierto la puerta a tu subconsciente” (A. López, reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). En otras palabras, “performar” la experiencia me permitió compartir de qué forma me sentía o cómo pensaba al actuar en base a la enfermedad. En síntesis, pude dar testimonio del trasfondo de mi anorexia, es decir, cuáles fueron los motivos que me llevaron a tenerla y de la enfermedad en sí.

Además, la convergencia entre las diferentes disciplinas artísticas brinda a la performer múltiples posibilidades desde las cuales abordar la experiencia a enfrentar. Así, por ejemplo, cantar *Sueño con serpientes* fue un puente hacia la experiencia, pues esta canción me evocaba recuerdos sobre cómo pensaba y sentía en aquella etapa, por lo cual, a través de esta sensibilización brindada por ritos artísticos amables, es posible ingresar progresivamente en la experiencia, y en la puesta en escena, *ANATOMÍA*, esta sensibilización se dio en los participantes y en mí. Otro ejemplo fueron los dos ritos en los cuales utilicé el dibujo del contorno de mi cuerpo, ya que el primero de ellos, al cual titulé *Mi cuerpo un campo de batalla*, me permitió materializar las partes de mi cuerpo que no aceptaba y esto creó un vínculo con mis sensaciones sobre ellas en ese momento; dicho de otra manera, evocó en mí el desagrado y el asco al verlas.

Por su parte, el segundo rito en el cual resignifiqué mi cuerpo, me concedió duplicar en mi cuerpo las sensaciones generadas por los besos sobre el dibujo o por el cariño con el cual dibujaba flores cerca a mis pies y un sol sobre mi cabeza, entre otras cosas. En resumen, el dibujo al materializar al pasado, me concientizó sobre la magnitud de mi desagrado y rechazo hacia mi cuerpo; por ello, pude conectarme con mis pensamientos y sensaciones y, reflexionar acerca del significado otorgado y el trasfondo de este. Así también fue una herramienta de resignificación, pues al darle un nuevo sentido al dibujo concreticé el cambio y manifesté el nuevo significado con argumentos.

Por otra parte, la convergencia de diferentes disciplinas artísticas permite crear metáforas y analogías capaces de transmitir el mundo interno de la performer[el subrayado es mío]. En otras palabras, el uso de materiales en unión a la performance esclareció a las interlocutoras, los participantes de *ANATOMÍA* y a mí, las ideas abstractas de mi imaginación y de mi sentir. Para ilustrar esto, el rito de inicio, Metamorfosis, de la tercera sesión, pudo concretizar la perenne sensación durante la anorexia de sentirme atrapada por una gran bolsa de plástico. No obstante, lo más importante del rito fue hacer realidad la salida de la bolsa, pues no solo lo imaginé e intenté creerlo, sino que lo hice, lo sentí a través de mi cuerpo, lo observé y me permitió eliminarlo y manifestar la frustración sin necesidad de usar las palabras. Acorde con ello, vuelvo a citar las palabras de Alessandra Portugal, participante de *ANATOMÍA*: “ha logrado comunicar analogías de una manera muy personal y muy simbólica. Y a través del momento con la bolsa, por ejemplo, me hizo explotar, personalmente lo entendí y sentí que estaba viviéndolo” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108) En síntesis, al hacer realidad la metáfora que imaginaba, hice realidad los miedos que cargaba y, por lo tanto, pude enfrentarlos de forma concreta.

En conclusión, las herramientas performáticas dan forma a la experiencia autobiográfica cardinal a través del “producto artístico” de los ritos de cada sesión porque “tienen un significado y un valor” (TAE 2018:3) y, por lo tanto, recrean la experiencia de manera que podemos deconstruirla con el objetivo de reorganizarla y resignificarla.

6.4. La conducta restaurada y la liminalidad permiten repensarte, reconocerte y recrearte

La conducta restaurada en la performance para la transformación de una experiencia autobiográfica cardinal permite recrear el pasado, pues a través de los ritos de conexión con la memoria ejecutados las dos primeras sesiones se dio el espacio y el tiempo necesarios para rememorar de forma progresiva las diferentes aristas de la experiencia tanto desde mi perspectiva como el sujeto- performer que atravesó la situación, como desde la perspectiva de las personas que me acompañaron en esa etapa. De esta manera, se hizo posible representar la experiencia luego de haberme sensibilizado al tomar conciencia sobre mis emociones, pensamientos, ideas irracionales e incluso conclusiones de la época. Quiero resaltar que, el uso de objetos de representación simbólica y los audios potenciaron pasar de la fase de preparación a la fase de cruzar el umbral, a causa de que esta se inició con el primer rito de ruptura del silencio.

Además, los ritos desarrollados en la primera fase me permitieron repensar la experiencia y descubrir el sentido de sentimientos cuyo origen no comprendía hasta exponerlos; por ejemplo, mostrar mi foto del colegio a las interlocutoras me ayudó a comprender cómo hasta ese día no aceptaba quién era. Sin embargo, el hacerlo me llevó a compartir anécdotas sobre ese tiempo y, en consecuencia, tomé conciencia de cuáles son los aspectos que deseaba eliminar o esconder. Así mismo, esto le quitó peso a la foto ya que, una vez compartida, dejó de ser un motivo de vergüenza para tomar su rol de foto del recuerdo.

Representar la conducta de comer galletas a montones y ver televisión después del colegio me ayudó a entender que era una manera de llenar el vacío producido por el sentimiento de soledad.

Así mismo, quiero resaltar las siguientes dos frases de la conversación que tuve con Natalia Marcet: “es el espectáculo que me ayuda a mí a crecer” y “la aventura te saca de vos, te ayuda a comprender” (comunicación personal, 5 de octubre de 2017), pues estas esumen las conclusiones que saqué de las situaciones que acabo de describir.

Por otra parte, una vez en el umbral, se asoma la liminalidad a través de acciones simbólicas que permiten deconstruir la experiencia y moldearla nuevamente con el propósito de explorar fuera de la estructura del recuerdo para generar nuevos significados. Esto permitirá al performer recrear su perspectiva sobre la situación. Así mismo, descubrimos que las herramientas que al converger permiten y proponen la creación de nuevas reglas, son la performance y el juego.

6.5. La convergencia entre la performance, el juego y la liminalidad del ritual permite crear nuevas reglas

La performance permite un acercamiento vívido y seguro a la experiencia [el subrayado es mío], puesto que a través de la conducta restaurada la recrea de manera muy similar a como aconteció. Por ello, se origina un vínculo con la memoria simbolizada a través de la repetición por el cuerpo, la voz y las acciones. En cuanto al cuerpo, la estructura corporal de los ritos en los cuales abordé la experiencia pasada tal cual cómo fue, es decir, sin resignificarla, mostró en mi estructura corporal la manifestación de las coreografías almacenadas en relación a cómo me comportaba con mi entorno y las personas durante las etapas representadas. Por ejemplo, durante el autorretrato de la niñez, la estructura de mi cuerpo era cerrada, la dirección de mi cabeza y mi vista iban hacia el piso, en otras palabras, me escondía. Además, mis desplazamientos en el espacio seguían el orden de los espacios recreados como mi casa o el salón de clases tal como lo recordaba.

Para describirlo mejor, en medio del autorretrato de la niñez compartí a través del relato cómo era el plano de mi salón e incluso me posicioné en la esquina posterior del salón por la cual solía ingresar cada mañana. Así mismo, el juego brindó a la recreación un espacio seguro donde la forma de accionar no tenía consecuencias y, a su vez, tenía límites o reglas en base a no dañar el espacio ni a mi cuerpo. Hay que mencionar, además, estas suelen ser reglas internalizadas por actores con formación, puesto que a los actores nos enseñan a tener conciencia para cuidar al espacio, al otro y a nosotros mismos. No obstante, la fluidez que otorga el juego fue sinónimo de sorpresa [el subrayado es mío], ya que, me introdujo en la recreación de mi etapa con anorexia y, como resultado, mis decisiones sobre los pasos a tomar durante cada rito fueron producto de la convergencia entre el tiempo presente y mi identidad.

Dicho en otras palabras, aunque yo había planificado la estructura del ritual, reinaba la incertidumbre una vez inmersa en el rito, pues no sabía de antemano qué pasaría, ni cómo me comportaría y, es así que, mis respuestas me motivaron a reflexionar y concientizar ese momento. Así, por ejemplo, las grabaciones de audio me provocaron las mismas o similares reacciones a las que tuve al hacerlos, pues me encontraba riendo al mismo tiempo que lo hacía en la grabación de audio o hacía el mismo sonido de incomodidad ante una respuesta, entre otras cosas. Por otra parte, cuando me bloqueé durante la segunda parte del rito de la primera ruptura del silencio, no tenía idea de qué pasaría, ¿cómo saldría de este momento? Entonces, la honestidad fue la solución, porque advertí a mis interlocutoras que necesitaba ayuda y a través del rol de madre representado por Beatriz, obtuve la motivación para continuar y respuestas sobre mi relación presente con las personas y la situación. En la conversación con las interlocutoras al finalizar la sesión dos concluí lo siguiente: “me han enseñado a callar y tan fuerte ha sido esa enseñanza que es difícil romperla” (C. Orchard, reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018) por lo cual “aún me falta soltar sin miedo” (C. Orchard, reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018).

En suma, la sorpresa significó no tener control y no juzgar mi actuar para así poder obtener información real sobre mí hoy en día en relación a la experiencia autobiográfica cardinal.

Por último, la liminalidad otorgada por el ritual permite deconstruir la experiencia [el subrayado es mío], pues posibilita explorar a través de las tres fases el sentido otorgado a las experiencias previas y otorgarles nuevos significados. Para comprender mejor esto, la fase de preparación llevada a cabo durante la primera sesión permitió reorganizar la experiencia, luego durante la segunda y tercera sesión se recreó y resignificó la experiencia a través del rito de la Metamorfosis en el cual enfrenté los miedos ligados a la anorexia, después, a través de la nueva dirección del dibujo, cambié mis conceptos del cuerpo, luego en el rito de la clausura del panóptico enfrenté los miedos aún presentes y, finalmente, en el rito de la comida ya no es un monstruo, resignifiqué el significado de la comida. Por todo esto, pude brindarle un valor positivo a los motivadores de mi anorexia e incluso de mis conflictos actuales.

Por último, la fase del nuevo estatus llevada a cabo durante la cuarta sesión y la puesta en escena, *ANATOMÍA*, reafirmó los nuevos significados y los reintegró en la conformación de mi nuevo país, es decir, la nueva estructura de mi relación con la anorexia.

Por consiguiente, la convergencia entre estas tres herramientas performáticas brindo la libertad para construir en tiempo presente las reglas de la performance enfocadas en el objetivo de resignificar la experiencia y otorgarle un valor positivo y constructivo.

6.6. El convivio valida y consolida simbólicamente la resignificación de la experiencia a enfrentar

El convivio se dio durante toda la experiencia del ritual, ya que, durante el laboratorio y en los ensayos, hubo convivio con las interlocutoras y, en la puesta en escena con los participantes. Por lo tanto, una característica de la performance para la transformación de una experiencia autobiográfica cardinal del performer es el vínculo. Ahora bien, al planear el proceso, esta característica respondía a la necesidad de crear un espacio seguro con la presencia de interlocutoras, además, había planificado validar la fase del nuevo estatus en la puesta en escena con la presencia de los participantes. Sin embargo, durante el desarrollo del ritual comprendí lo siguiente: compartirlo lo hace más real [el subrayado es mío].

Dicho de otra manera, la presencia de las interlocutoras y los participantes en el proceso los volvió testigos de la transformación y, por lo tanto, un recordatorio de la resignificación. Así mismo, como mencionó Beatriz tanto en su bitácora como en las conversaciones tras las sesiones, “explicar lo que te pasa ya dice mucho” (reflexión realizada dentro del laboratorio, 21 de mayo de 2018).

Por otra parte, compartir la experiencia dio forma a lo artístico (Dubatti 2015:46), porque las personas presentes crearon la atmósfera de seguridad, dialogaron de forma activa con los ritos y me motivaron a manifestar con mayor claridad mi experiencia y mis objetivos. Así, las interlocutoras durante el proceso de las sesiones me guiaron cuando me bloqueé, me cuestionaron cuando algo no les quedaba claro, impulsaron las reflexiones sobre lo acontecido y, sobre todo, me escucharon atentamente. Es así, que sentía la necesidad de hacerme entender, de mostrar a la anorexia de forma integral y, a su vez, ello me ayudó a

tener conciencia, puesto que, para transmitir la experiencia y lograr que la entiendan debes comprenderla. Por ello, a lo largo del ritual, me encontré en una perenne búsqueda de sentido, propia de los períodos de crisis (Jelin 2001:8). Acorde con ello, cabe resaltar el comentario de Jessica Romero, profesora del curso Proyecto 2, durante el conversatorio: “parte de este proceso según lo que hemos visto está ligado a como tú has ejercido un amor sobre ti misma para luego poder darlo a nosotros” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).

Por otro lado, una característica resaltante de la puesta en escena es la creación de comunidad [el subrayado es mío]. Pongamos como ejemplo, una vez más, el manifiesto de Jessica Romero, quien dijo lo siguiente: “A mí me ha gustado mucho el final, porque nos has involucrado a nosotros como espectadores” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). En el caso de la performance, en todo momento reconocí a quienes me acompañaban como participantes y no como espectadores, dado que en ningún momento fue solo observar porque las interlocutoras tenían roles que ya conocían y los participantes debían viajar conmigo en constante diálogo. Aun así, la mayor parte del tiempo fue un dialogo corporal y visual hasta “La fundación de mi país”, pues en esa etapa de la puesta en escena los invité a participar con el habla de forma directa. Además, la puesta en escena creo vínculos entre los participantes quienes, aunque no se conocieran, fueron parte de un mismo viaje. Acorde con ello citaré a Junnior Condori, amigo y compañero de la carrera de teatro, quien dijo: “el estar con las personas alrededor mío, personas que no conocía me daba una sensación diferente, que estaba muy cargada por momentos, pero estaba ahí” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108).

Por último, se debe agregar que los vínculos también se transformaron, puesto que compartir este viaje les permitió conocer mi historia desde una perspectiva más íntima y más concreta, sobre todo, a aquellos que no pertenecieron a aquella etapa o que no presenciaron los momentos de crisis. Así, aunque era notorio el cambio corporal siempre cuidé no mostrar mi ira, mi tristeza o mis arranques porque resguardaba, sin identificar, ni comprender, a la anorexia de los demás.

Para concluir, el convivio valida la resignificación al hacer a los demás testigos del proceso y, la consolida simbólicamente al ejecutar la puesta en escena frente al grupo participantes a los cuales, además, deseaba agradecer por su apoyo en el camino.

6.7. La etapa de la anorexia antes y después de la resignificación

Las semanas previas al laboratorio me sentía triste y desmotivada, en ese entonces no sabía por qué, pero descubrí dos razones y estas eran mi miedo a enfrentar lo que estaba a punto de suceder y el temor a fracasar en el proceso. Además, esta sería la primera vez en que yo me haría cargo por completo, ya que durante estas situaciones siempre tenía la cómoda noción de que había un “especialista” (terapeuta, psicólogo, profesor) listo para ayudarme si algo complicado sucedía.

Por otra parte, las semanas previas al laboratorio dormía mucho para que pasen más rápido los días, porque lloraba mucho y quería ahogar la sensación, además me sentía inapetente.

La ansiedad de la incertidumbre me hacía dudar y retrasar el inicio de las sesiones, por ello comencé a recriminarme no agradecer la oportunidad que me brindaba al pasar por este proceso. “Siempre me dan miedo los inicios” pensaba, “¿Cuánto más debo trabajar en mi autoconfianza?”. Sin embargo, así como durante las diversas situaciones complicadas que se me han presentado, decidí no dejar a mis miedos interponerse y di inicio al laboratorio.

Cada mañana al despertar el día de las sesiones me sentía embargada por la emoción y la incertidumbre, y cada noche antes de ir a dormir comprobaba que me sentía esperanzada, motivada y llena de nuevas reflexiones. De manera que, durante todo el proceso de resignificación, encontré que a mi actuar se incorporaba una creciente confianza y autonomía, pues empecé a comprenderme mejor y ello me brindó mayores posibilidades de hacerle frente a mis temores y me ayudó a ser más paciente con mis procesos. De este modo, me permití manifestar en voz alta y a través de mi cuerpo aquello que mi anorexia y mis tristezas previas habían ocasionado en mí. Es decir, resignificar me ayudó a quererme más tal como soy. Así, por ejemplo, comencé a comer alimentos que aún me costaba consumir como una hamburguesa sin temor, pues tenía latente en mi mente la

idea de que el alimento es energía para amar, estudiar, correr, saltar y mucho más, además, empecé a manifestar mi sentir sobre lo que sucede a mi alrededor sin dudar tanto antes de hablar; también me era más fácil demostrar mi cariño a las personas tanto de forma oral como mediante abrazos.

En conclusión, la resignificación dio inicio a una nueva etapa, a mi nuevo país en el cual yo gobierno y tengo la posibilidad de decidir siempre lo que sea mejor para mí, incluso cuando vuelvo a enfrentarme a momentos de tristeza y de confusión que vuelven a hacerme dudar y me persuaden de volver a escapar. Comprendí que el desarrollo de cada persona es particular, único y tiene nombre propio, por ello nadie mejor que uno para enfrentarse a sí mismo, nadie mejor que yo sabe que necesita *mi* anorexia para dejar de confundirme, nadie es más experto que uno y nadie mejor que nosotros para comprendernos con paciencia.

6.8. El proceso creativo puede ser sistematizado y reproducido

Durante los conversatorios con las interlocutoras tras las sesiones concordamos que la metodología de la presente investigación solo puede ser llevada a cabo por actrices o actores con formación [el subrayado es mío], debido a que requiere conocimientos propios de nuestra disciplina. Así mismo, resaltamos el patrón que observamos en la estructura, pues esta, además de tomar la estructura del ritual, tiene en cada sesión un orden para el tipo de rito, de este modo primero es el o los ritos de entrada, luego el o los ritos dentro del espacio de liminalidad y finalmente, el rito de salida. No obstante, el contenido y los objetos y materiales a utilizarse dependerán de cada performer.

6.8.1. Características fundamentales para el desarrollo del proceso creativo

Para que se lleve a cabo el proceso creativo es necesario que cumpla ciertos requisitos.

Primero, es importante que la performer deba desear enfrentar la experiencia autobiográfica cardinal, por lo tanto, deberá tener clara la etapa sobre la cual se trabajará. Puesto que, a partir de ello se creará la estructura del laboratorio. Por otro lado, se debe tomar en cuenta que el tiempo de duración siempre será de cuatro sesiones [el subrayado es mío], ya que es un proceso arduo que implica

mucho trabajo a nivel cognitivo y emocional. Además, a través de las cuatro sesiones y la puesta en escena comprobé que es el tiempo suficiente en tanto seguridad de la performer y como periodo para desarrollar las tres fases del ritual. Así mismo, es necesario un ecosistema seguro [el subrayado es mío], es decir, un espacio concreto donde la performer pueda sentirse seguro, tranquilo y con la libertad de reaccionar según necesite.

Deseo subrayar, además, la importancia de que los o las interlocutoras deben tener formación actoral y deben conocer a la performer [el subrayado es mío] porque ello les dará mayor seguridad sobre cuándo y cómo intervenir en el proceso cuando ello no sea marcado previamente, pero sí sea necesario. Baste como ejemplo, la intervención de Beatriz con el rol de mi mamá durante la segunda parte del rito de “la ruptura del silencio” en la sesión dos, las intervenciones de Marianne y Beatriz en el rito de “La mente”, puesto que debieron improvisar en base a su conocimiento sobre mí para motivar mi respuesta o el tener en cuenta que es una exposición íntima de la persona.

Por otro lado, los objetos de representación simbólica son detonadores necesarios para la performer, para las interlocutoras y para los participantes [el subrayado es mío]. Para ilustrar mejor, citó la manifestación de Junnior Condori, compañero de la carrera de Teatro, quien dijo: “veía tu verdad en los objetos” (reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108), “me pareció un buen inicio, me conectó bastante, creo una atmósfera” (J. Condori, reflexión realizada dentro del conversatorio, 12 de junio de 2108). Así mismo, las interlocutoras junto conmigo encontramos al revalorar los objetos la representación física del pasado (González 2016:54) y, por lo tanto, un vínculo directo a la experiencia.

Luego, el cuerpo y la voz son un puente de la performance a la memoria y viceversa [el subrayado es mío]. Por ello, es necesario tener conciencia y conocimientos sobre el cuerpo y la voz, pues ello ayudará a identificar los vínculos con la memoria y las coreografías que evocan sobre el pasado.

Finalmente, se debe cumplir una estructura específica, la cual se basa en las tres fases del ritual. Las cuales son: la preparación, cruzar el umbral. Además, dentro

de cada fase se debe tener en cuenta la importancia de la progresión en el nivel de intimidad de los ritos y siempre debe haber ritos de entrada y ritos finales.



CAPÍTULO 7: CONCLUSIONES

- Las herramientas performáticas dan forma a la experiencia autobiográfica cardinal a través de su convergencia, pues brindan a la performer múltiples posibilidades desde las cuales abordarla. Además, las herramientas performáticas permiten transmitir de forma concreta el mundo interno de la performer mediante las metáforas y las analogías.
- La honestidad es de carácter fundamental durante el desarrollo del ritual de resignificación porque hace que la performer sea más consciente de sí misma e incluso la ayuda a sobreponerse a los bloqueos.
- La vulnerabilidad es una característica natural dentro de una performance de carácter autobiográfico, ya que la reconexión con la experiencia evoca emociones y pensamientos almacenados en nuestra memoria. Además, la vulnerabilidad desbloquea la memoria, permite recordar la estructura corporal del periodo de la experiencia y, genera sorpresa y autoconocimiento.
- La conducta restaurada y la liminalidad permite a la performer reconocerse, repensarse y reconstruirse, pues deconstruyen y moldean la experiencia con el propósito de darle a la performer la posibilidad de recrear su perspectiva sobre la situación.
- El convivio valida y consolida simbólicamente la resignificación de la experiencia a enfrentar, pues la presencia de las interlocutoras y los participantes en el proceso los vuelve testigos de la transformación y, por lo tanto, un recordatorio de la resignificación.
- Las interlocutoras y los participantes dialogan de forma activa con los ritos y motivan a la performer a manifestar con claridad la experiencia y, por ello, la mantienen en una perenne búsqueda de sentido. Por otro lado, los vínculos formados entre los participantes, las interlocutoras y la performer durante el convivio crean comunidad.

- La resignificación da inicio a una nueva etapa, en mi caso a un nuevo país, donde sé que tengo la posibilidad de decidir siempre lo que sea mejor para mí, incluso cuando vuelvo a enfrentarme a situaciones complicadas o a sentimientos que desean confundirme, puesto que comprender que el desarrollo de cada persona es particular y respetarlo nos da mayor creatividad para transformarlo.



REFERENCIAS

ALARCÓN, Mónica

2009 La inversión de la memoria corporal en la danza. A parte Rei, Revista de Filosofía, número 66. Consulta: 28 de junio de 2017

<http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/alarcon66.pdf>

ALLEN, Pat B.

1995 Art is a way of knowing. A guide self- knowledge and spiritual fulfillment through creativity. Boston: Shambala Publications, Inc.

ANDAMIOS

Ana Correa. Consulta: 20 de diciembre de 2018

<https://andamioscexes.wordpress.com/cexes/ana-correa/>

BERRY, Cicely

2011 La voz y el actor. Segunda edición. Barcelona: ALBA

BEVERLY, John

1987 Anatomía del testimonio. Revista de crítica literaria Latinoamericana. Lima, año XIII, número 25, pp.7-16. Consulta: 28 de junio de 2017.

<http://www.jstor.org/stable/4530303>

BOAL, Augusto

2004 El arcoíris del deseo: Del teatro experimental a la terapia. Barcelona: Alba Editorial.

BOGART, Anne

2001 La preparación del director. Siete ensayos sobre teatro y arte. Segunda edición. Barcelona: ALBA Editorial.

BOSCH, Magdalena

2004 Cuerpo e identidad. THÉMATA, Revista de Filosofía. Barcelona, número 33, pp. 111-116. Consulta: 28 de junio de 2017.

https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/27678/file_1.pdf?sequence=1

BOTTON, Alain y John ARMSTRONG

2014 El arte como terapia. México, D.F: Editorial Océano.

BECK, Judith

2000 Terapia cognitiva: conceptos básicos y profundización. Barcelona: Gedisa.

BUSH, Matthew y Luis, CASTAÑEDA

2017 Un asombro renovado: vanguardias contemporáneas en América Latina. Madrid: Iberoamericana

CALDERÓN, José Miguel

2014 “Tinkuy”: El encuentro entre la terapia de artes expresivas y la imaginaria peruana. Tesis de Maestría en Terapia o Coaching en Artes Expresivas. The European Graduate School Consulta: 10 de mayo de 2018.

http://www.taep Peru.org/docs/tesis_jose_miguel_ve.pdf

CASTILLO, Beliza

2013 “Psicodrama, Sociodrama y Teatro del Oprimido de Augusto Boal. Analogías y diferencias”. Teatro: Revista de Estudios Culturales. Caracas, número 26, pp. 117-139. Consulta: 9 de abril de 2018.

<https://digitalcommons.conncoll.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=https://www.google.com.pe/&httpsredir=1&article=1315&context=teatro>

CARLSON, Marvin

2018 Performance: A Critical Introduction. New York: Routledge

CÓRTEZ, Alejandra

2017 “Memoria(s) sensible(s): substancia, cuerpo y rastro en la obra de Rosenberg Sandoval y Teresa Margolles”. *Ensayos. Historia y teoría del arte*. Bogotá, D. C., Universidad Nacional de Colombia, Vol. XXI, No. 32, pp. 33-43. Consulta: 20 de julio de 2018.

<https://revistas.unal.edu.co/index.php/ensayo/article/view/71447/65469>

CRIMENTHIC SA

2011 Días de guerra, noches de amor. SOROLL. Consulta: 11 de setiembre de 2018
<https://cabezasdetormenta.noblogs.org/files/2013/02/Crimethinc-D%C3%ADas-de-guerra-Noches-de-amor1.pdf>

CONTRERAS, María José.

2017 Del relato testimonial al cuerpo de la memoria: investigación performativa sobre la escenificación de testimonios de niños chilenos en dictadura. Cuadernos de Música, Artes Visuales y Artes Escénicas. Bogotá, D.C., volumen 12, número 1, pp. xx.
 Consulta: 14 de abril de 2017.
 doi:10.11144/Javeriana.mavae12-1.rtc

DIÉGUEZ, Ileana

2014 Escenarios liminales: Teatralidades, performatividades, políticas. México D.F.: Toma, Ediciones y Producciones Escénicas y Cinematográficas

Dirección Académica de Responsabilidad Social (DARS)

Reconstruyéndonos, proyectos DARS. Consulta: 29 de junio de 2018.
<http://dars.pucp.edu.pe/proyectos/reconstruyendonos/#>

DUBATTI, Jorge

2015 Convivio y Tecnovivio: El teatro entre infancia y babelismo. Revista Colombiana de las Artes Escénicas, volumen 9, pp. 44-54. Consulta: 21 de setiembre de 2018

EL LITORAL

2016 “Nuevo seminario de Ana Woolf”. *El Litoral*. Santa Fe, 5 de febrero. Consulta: 20 de octubre de 2018
<http://www.ellitoral.com/index.php/diarios/2016/02/05/escenariosysociedad/SOCI-04.html>

EQUIPO EDITORIAL

2018 “Teatroterapia: terapia a través del escenario”. The Daily Prosper. Consulta: 9 de abril de 2018.
<https://thedailyprosper.com/es/a/teatroterapia-terapia-traves-del-escenario>

GAARDER, Jostein

2016 El mundo de Sofía. Cuarta edición. Oslo: Ediciones Siruela, S.A.

GETEA (Grupo de Estudios de Teatro Argentino e Iberoamericano)

2005 Teatro, memoria y ficción. Buenos Aires: Galerna.

GÓNZALEZ, Gabriela

2016 El objeto y la memoria. Un punto de partida para la construcción de narrativas visuales. El Théâtre du Soleil como su lugar de encuentro. Memoria para optar al título de Diseñador Teatral. Santiago: Universidad de Chile, Facultad de Artes, departamento de teatro. Consulta: 24 de setiembre de 2018.

http://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/141473/El_objeto_y_la_memoria.pdf?sequence=1

GUTIERREZ, Carlos

2017 “¿Por qué jugar a que hacemos teatro? Actividades lúdicas de representación para fortalecer la propia identidad y la cohesión social”. Bajo Palabra. Revista de Filosofía. Consulta: 7 de mayo de 2018

<http://hdl.handle.net/10486/680880>

HUIZINGA, Johan

1972 Homo Ludens. Madrid: Alianza Editorial

JELIN, Elizabeth

2001 “¿De qué hablamos cuando hablamos de memorias?”. Los trabajos de la memoria. Madrid: Siglo Veintiuno de España editores S.A., pp. 1- 27. Consulta: 24 de setiembre de 2018

<https://laasociacion.files.wordpress.com/2015/11/memoria-jelc3adn-1.pdf>

LEVINE, Ellen

2012 Play art and ritual: Working Therapeutically with children and Parents.

Consulta: 28 de junio de 2018

http://expressivearts.egs.edu/fileadmin/Resources/Public/Downloads/Playing_with_Ritual.pdf

2015 *Playing with Ritual. Techniques of Grief Therapy: Assessment and Intervention*. Poiesis 14: EGS Press.

MACHER, Karen

2008 *Objetos Sembrados, Recuerdos Desvanecidos: Relaciones entre la memoria, los objetos y las imágenes fantasmas*. Tesis de Máster Universitario en Producción Artística. Valencia: Universitat Politècnica de València

MAGDALENA 2DA GENERACIÓN

2013 *Bulimia y anorexia: "Es un agujero, como un aljibe sin fondo"*. Consulta: 20 de diciembre de 2018

<http://magdalena2dageneracion.blogspot.com/2013/05/natalia-marcet-nota-en-clarin-sobre-la.html>

MEZA, Milagros.

2010 *El arte, un camino para sanar*. *Avances en Psicología*. Lima, volumen 18, número 1, pp. 77-84. Consulta: 14 de abril de 2017.

<http://eds.b.ebscohost.com.ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=60647267-7e86-43ce-8050-b73ed61c8754@sessionmgr4009&vid=3&hid=4110>

MUSEO THYSSEN- BORNEMISZA y FUNDACIÓN CAJA MADRID

2012 *Chagall*. Madrid: Fundación Colección Thyssen- Bornemisza

NAVARRO, Vicente

2002 *El afán de jugar: Teoría y práctica de los juegos motores*. Barcelona: INDE

OLIVA, César y Francisco TORRES

1997 *Historia básica del arte escénico*. Cuarta edición. Madrid: Ediciones Cátedra, S.A.

POLO, Lilia

2000 "Tres aproximaciones al Arte terapia". *Arte, Individuo y Sociedad*, vol. 12, pp. 311-319. Consulta: 20 de abril del 2017

https://scholar.google.com.pe/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=tres+aproximaciones+al+Arte+terapia+Lilia+Polo&btnG

RODRÍGUEZ, Rosana Paula

2013 El poder del testimonio, experiencias de mujeres. Estudios Feministas.

Florianópolis. volumen 21, número 3, pp. 1149- 1169. Consulta 28 de junio de 2017.

<http://www.jstor.org.ezproxibib.pucp.edu.pe:2048/stable/24328082>

RUIZ, Antonio

2003 “Los juegos y los deportes tradicionales y populares: conceptos y clasificaciones.

Valor cultural y educativo de los mismos” *Educación física. Volumen 3. Profesores de*

Educación Secundaria. Andalucía: Editorial Mad, S.L.pp.201-218. Consulta: 27 de

setiembre de 2018

https://books.google.com.pe/books?id=Q8Iow4XWN6oC&pg=PA203&lpg=PA203&dq=antonio+jes%C3%BA+ruiz+munuera+los+juegos+y+deportes+tradicionales+y+populares:conceptos+y+clasificaciones&source=bl&ots=E5aY_H1GY8&sig=ilIVXw3XW5zqA2WWSefyfK6VH-o&hl=es&sa=X&ved=2ahUKEwiahY_4kOTeAhUpx1kKHRlnDfoQ6AEwCXoECAEQAQ#v=onepage&q=antonio%20jes%C3%BA%20ruiz%20munuera%20los%20juegos%20y%20deportes%20tradicionales%20y%20populares%3Aconceptos%20y%20clasificaciones&f=false

SÁNCHEZ, José

2013 IN-DEFINICIONES. El campo abierto de la investigación en artes

<http://blog.uclm.es/joseasanchez/files/2018/01/2013.-In-definiciones.pdf>

SANCHEZ, Galo, UNIVERSIDAD DE SALAMANCA y AFYEC.

2003 I Congreso Internacional de Expresión Corporal y Educación. Expresión, creatividad y movimiento. Salamanca: Amarú.

SCHECHNER, Richard

2012 Estudios de la representación una introducción. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.

2000 Performance:

1988 *Performance theory*. 6ta edición. Nueva York: Routledge

TAE PERÚ

2018 ESTUDIOS EN ARTES EXPRESIVAS: terapia, educación, organizaciones y comunidades. Consulta: 9 de abril de 2018.

http://www.taeperu.org/docs/estudios18/ESTUDIOS_EN_TAE_PERU_PRESENCIAL_2018.pdf

TAYLOR, Diana y Marcela FUENTES

2011 Estudios avanzados de performance. México, D.F: Fondo de Cultura Económica.

TAYLOR, Diana

2016 Performance. Durham: Duke University Press

The European Graduate School EST.1994

2018 Faculty Member: Ellen G. Levine. Consulta: 29 de junio de 2018

<http://expressivearts.egs.edu/ellen-g-levine>

TODOROV, Tzvetan

2000 Los abusos de la memoria. Barcelona: Edición Paidós Ibérica, S.A.

TURNER, Victor

1982 From ritual to theatre: the human seriousness of play. New York City: Performing Arts Journal Publications.

VALENZUELA, Armando

2006 La civilización andina, nuevo enfoque científico, filosófico y tecnológico. Cusco: Academia mayor de la lengua Quechua

WENGROWER, Hilda

2008 “El proceso creativo y la actividad artística por medio de la danza y el movimiento”. *La vida es danza*. Barcelona: Editorial Gedisa pp.39-57.

ANEXOS

ANEXO 1. ANOREXIA

La anorexia es un trastorno alimenticio, lo cual significa que es un trastorno psicológico que presenta anormalidades en la conducta frente a la ingesta (Raich, 2011: .22). Asimismo, según los estudios realizados por Sullivan, la tasa de mortalidad se estima en 0.56% por año, la cual es una cifra mucho mayor a la que suele ser informada a la población en general (1995: 1073). En cuanto a esto, sucede que es complicado estimar el número de personas que la padecen, ya que la mayor cantidad de ellas no acceden a un tratamiento y, por lo tanto, no son registradas. Además, según Raich esta enfermedad es mucho más frecuente en las sociedades más desarrolladas por la sobreabundancia de comida y por el énfasis que se le pone a la delgadez (2011, p.23). De igual manera, Nancy J. Kolodny escribe que la sociedad hoy en día está enfocada en la belleza física, lo cual significa una preocupación por el peso, la moda, la dieta y, asimismo, poca tolerancia ante las imperfecciones corporales. En suma, la sociedad hace que la delgadez sea sinónimo de superioridad.

Pero, ¿qué sucede en la mente de una persona para tomar estas medidas? Lillyana Zusman, magíster en Psicología Clínica y en Estudios Teóricos en Psicoanálisis en la Pontificia Universidad Católica del Perú, señala que la obsesión por la delgadez, es decir, por la comida, el peso, y la constitución del cuerpo es una forma de enfrentarse a los conflictos que tiene el ser humano con la búsqueda de su identidad, lo cual a su vez lleva a las personas que tienen anorexia a aislarse de la vida social y de sus relaciones sociales (2009: 73). “Ambos factores, que inciden a favor de un alto rendimiento académico, se fundan más en cumplir las expectativas de los otros que en su realización personal” (Zusman, 2009: 73). A ello Garner y Bernis le añaden que estas personas tienen una serie de distorsiones cognitivas (citados en Raich, 2011: 44-45) que hacen que el cumplimiento de las medidas extremas para alcanzar la delgadez sea un deber. Estas distorsiones cognitivas serán expuestas a continuación a través de una tabla en la que se añadirán ejemplos de mi etapa con la anorexia.

Distorsiones cognitivas	Ejemplos
Abstracciones selectivas	Si como un postre, entonces querré comerme todos los postres del buffet.

Generalizaciones excesivas	Si la comida chatarra engorda, nunca más podré comer comida chatarra.
Magnificación de consecuencias negativas	Si he comido un plato con arroz y no salgo a correr habré aumentado todo lo que baje esta semana.
Pensamiento dicotómico – todo o nada	Mejor salgo a correr porque si no quemaré calorías y no podré comer nada en el día.
Ideas autorreferenciales	Cuando me pongo un bikini, todos miran mi panza.
Pensamiento supersticioso	Si como la misma comida que la gente gorda, yo también engordaré.
Inferencia arbitraria	Si tomo agua mientras como engordo o si hago ejercicios desabrigada en invierno perderé más calorías, porque el frío adelgaza.
Uso selectivo de la información	Si la mayor parte de mi familia sufre por la obesidad, entonces si yo no hago dieta constantemente subiré de peso y seré obesa.
Hipergeneralización	No puedo ir a un cumpleaños, porque la última vez me obligaron a comer torta.
Magnificación negativa	No soy constante en mis ejercicios, así nunca tendré un abdomen perfecto.

Como se puede apreciar, los pensamientos de las personas con anorexia suelen relacionarse constantemente, si no es de forma permanente al peso y al aspecto físico porque estos encierran la expectativa de conseguir el aprecio de las demás personas (Raich, 2011: 48). De manera, que el concepto que estas personas tienen sobre sí mismas se regirá por el peso, el aspecto físico y las creencias irracionales (Raich, 2011: 48). En adición a ello, aunque la persona tenga una delgadez extrema es posible que no lo reconozca, porque “las anoréxicas no reconocen su cuerpo emaciado – lo que refleja la negación de la enfermedad- ni los afectos asociados con el mismo” (Zusman, 2009:78). En el caso de mi etapa de enfermedad, sí notaba los cambios de mi cuerpo y sabía que

algo no era del todo correcto. Recuerdo que no me gustaba ir a comprar ropa, lo cual se suponía que disfrutaría más estando delgada, porque todo me quedaba demasiado grande y nada me armaba bien; así que comencé a comprar ropa en una marca específica que tenía prendas talla XS realmente chicas. Sin embargo, pronto esos pequeños destellos en los que me daba cuenta de que algo no iba bien eran aplacados por el terror que tenía a engordar, aunque sean solo 100 gramos.

Por otro lado, según Zusman los cambios conductuales en una persona con anorexia suelen reflejarse en la ingesta alimentaria, en la hiperactividad, en el exceso de dedicación al estudio y en las alteraciones del sueño (2009: 80-83). En cuanto a la ingesta “las dietas restrictivas suelen ser el preámbulo del desorden” (Zusman, 2009: 80); sin embargo, la forma en la que las dietas son manejadas dependen del tipo de anorexia de la persona, pues esta puede ser restrictiva o purgativa. La diferencia entre una y otra es que tal como lo dice su nombre, la anorexia purgativa suele alternarse entre episodios de restricción y episodios de ingesta voraz que luego serán purgados a través del vómito, o de laxantes, diuréticos o mucho ejercicio (Zusman, 2009: 80). En mi caso, tenía anorexia restrictiva, lo cual no significa que no tenía hambre y, por lo tanto, era sencillo hacer dieta. Al contrario, tenía un hambre voraz, pero el éxito tal como menciona Zusman se encontraba en controlarlo (2009, pp.80). En el caso de la hiperactividad, está se refleja a través de las intensas e imparables actividades físicas que realizan y que según Toro asimismo se deben a razones cognitivas y psicobiológicas, ya que la reducción de los alimentos motiva el incremento de dichas actividades (citado en Zusman, 2009: 81). De modo que “la interacción entre ambos mecanismos tiene un efecto potenciador, ya que la actividad psicofisiológica esta potenciada por los mecanismos cognitivos” (Toro citado en Zusman, 2009:81). En mi etapa de enfermedad no podía perder la oportunidad de hacer actividades físicas de cualquier tipo, desde recoger el balón en un juego, hasta ir a comprar algo en la bodega si es que se necesitaba, nunca había sido tan fácil hacerme un pedido. Por otro lado, el exceso de dedicación al estudio está ligado al aislamiento social y a la obsesión como una característica de la enfermedad (Zusman, 2009: 83); sin embargo, en base a ello Zusman añade que son más las preguntas que las respuestas que se tiene al porqué de esta característica. Por mi parte, la etapa “clímax” de mi enfermedad se juntó con mi primer ciclo de universidad y recuerdo que solía obsesionarme con la perfección en los resúmenes de clase en mis cuadernos, con leer todas las lecturas incontables veces porque no me sentía nunca satisfecha con lo que sabía y cualquier nota que yo consideraba baja o que sí lo era, las cuales no fueron muchas, eran razón suficiente para que me sienta la

peor estudiante, la más tonta, la que menos sabe y entonces me ponía a llorar y luego incrementaba el tiempo que me pasaba estudiando. Así que no sé cómo hice buenos amigos durante ese tiempo en el que o me preocupaba de la comida o de los estudios. Finalmente, las alteraciones del sueño “son un problema que se ubica entre lo conductual y lo fisiológico” (Zusman, 2009: 83), porque la falta de comida puede ser un factor que genera insomnio y también ello puede ser síntomas depresivos (Zusman, 2009:83). En relación a ello, Raich escribe que “los estudios clínicos han hallado que la depresión está asociada a muchos casos de anorexia, bulimia y, en general, a todos los trastornos alimentarios” (2011: 51). De modo que la anorexia tiene un trasfondo psiquiátrico y también está ligado a la ansiedad, los trastornos obsesivos- compulsivos y a la pobre relación social y problemas familiares (Raich, 2011: 51-53).



ANEXO 2. ABINT PERÚ

ABINT es un programa de tratamiento especializado en la patología alimentaria que fue creado el año 1982 en Argentina y que ahora rige también en Perú desde el año 2005. Este programa ha sido reconocido por la Academia Americana de Patología Alimentaria (USA) y por el Congreso Europeo de Patología Alimentaria.

El objetivo del tratamiento es brindar la curación a las personas con Patología Alimentaria como la Anorexia y la Bulimia. Y para ello cuenta con un equipo conformado por psicólogos, un médico general, un médico psiquiatra y otros profesionales especialistas en estas enfermedades. Además de la supervisión de la Dra. Mabel Bello, médica psiquiatra de la universidad de Buenos Aires, quien es la creadora del modelo de tratamiento que se sigue en ABINT y, además es miembro de la Academia Estadounidense de Patología Alimentaria y miembro del Congreso Europeo de Patología Alimentaria.

El tratamiento no tiene un tiempo de duración exacta, pues depende del paciente. Pero, aproximadamente suelen ser tres años como mínimo los que asiste antes de recibir el alta.



ANEXO 3. RUTA QUETZAL

La Ruta Quetzal fue un programa de estudios y de aventura que creó Miguel de la Quadra-Salcedo el año 1979 por sugerencia del rey Juan Carlos I de España con el fin de afianzar los principios de la Comunidad Iberoamericana en los jóvenes de 16 y 17 años de habla hispana y también de Brasil y de Portugal.

Este programa ha brindado a través de sus treinta y un ediciones, siendo la última el año 2016, la posibilidad a más de 10.000 jóvenes de aproximadamente 50 países de aprender sobre los personajes más resaltantes de la historia de la Comunidad Iberoamericana, sobre las culturas precolombinas y sobre la independencia de los países iberoamericanos a través de las expediciones que se realizaron entre las ciudades elegidas para cada edición de América y de Europa. Pero sobre todo fue “una experiencia formativa única que marcó un “antes” y un “después” en la vida de los 250 jóvenes que participaron en ella” (Ruta Quetzal) y que buscó que tomen conciencia sobre la protección al medio ambiente y que desarrollen un sentido de cooperación internacional.

Asimismo, la Ruta Quetzal fue declarado el año 1990 un programa de “interés universal” por la UNESCO y del mismo modo, los países donde se realizaba la edición de cada año lo declaraban un programa de interés nacional y colaboraban a través de sus ministerios de turismo, cultura y defensa.

Para llegar a ser parte de la Ruta Quetzal los jóvenes entre 16 y 17 años debían pasar por un proceso de selección que variaba según la nacionalidad del participante, ya que mientras que en España los participantes debían realizar un trabajo según los requisitos expuestos en la Base de participación del concurso en el resto de países los participantes debían ser evaluados por las consejerías culturales de la embajada de España en sus respectivos países. Las cuales, además, contaban con la colaboración de los Ministerios de Educación de cada país.

Sobre la expedición en la que participé

Participé en la expedición Los Caminos Blancos Mayas el año 2010, el cual fue también el año en el que se conmemoraron los 25 años de la Ruta Quetzal y el Bicentenario de México. Por lo cual, durante la expedición se recorrió la Península de Yucatán para conocer la historia de los Mayas y también la historia de la independencia de México. Y, luego, en España se recorrió el Camino de Santiago para celebrar el Año Santo Xacobeo.

En esta expedición participamos 4 peruanos dentro de los 270 expedicionarios de 47 países diferente. Además, durante la ruta participé del taller de artes plásticas y escribí una crónica sobre la caminata por Kolem Jaa, ya que en la Ruta motivaba la redacción a través de los diarios de Ruta y las crónicas que podía escribir quien quisiese de forma voluntaria y también motivaba la música y las artes plásticas a través de los talleres que brindaba durante la expedición para los cuales uno se inscribía previamente.

Referencia:

RUTA QUETZAL

Ruta Qutezal. Consulta: 5 de agosto de 2018

<http://www.rutaquetzal.com/#home>



ANEXO 4. ENTREVISTAS

Guía de entrevistas

Guía 1

El antes:

5 años

- ¿Cómo describirías a Camila a la a la edad de 5 años? (Características: físicas, emocionales, carácter, habilidades)
- ¿Cómo era tu relación con Camila a la edad de 5 años?
- ¿Recuerdas alguna palabra o frase suya recurrente a esa edad?
- ¿Recuerdas alguna palabra o frase tuya que solías decirle a esa edad?

Entre 9 y 11 años

- ¿Cómo describirías a Camila entre los 9 y 11 años?
- ¿Cómo era tu relación con Camila entre los 9 y 11 años
- ¿Recuerdas alguna palabra o frase suya recurrente a esa edad?

Anécdotas entre los 5 y 11 años

- Describe la anécdota que tengas con Camila que primero se te venga a la cabeza.
- Describe anécdotas que te hagan pensar en:
 - amor
 - tristeza
 - furia
 - Sorpresa

El durante:

Segunda mitad de 5to de secundaria - I módulo ABINT

- ¿Cómo describirías a Camila en la etapa de enfermedad antes de entrar a tratamiento? (Características: físicas, emocionales, carácter, habilidades)
- ¿Cuáles son las situaciones que más recuerdas en relación a la enfermedad?

Menciona 3

- ¿Cómo supiste que algo no estaba bien y cuándo?
- ¿Qué significa para ti la anorexia?
- ¿Qué significó para ti que Camila tuviera anorexia?
- ¿Recuerdas alguna palabra o frase suya recurrente durante ese tiempo?
- Describe el primer módulo de Camila en ABINT ¿fue costoso o sencillo?

El hoy:

- Describe a Camila (Características: físicas, emocionales, carácter, habilidades)
- ¿Cuáles son las anécdotas que más recuerdas con Camila? Menciona 3.
- ¿Qué te gustaría que Camila sepa ahora?

Guía 2

El durante en la etapa del proceso de sanación: (en tratamiento)

- ¿Qué significa para ti la anorexia?
- ¿Qué significó para ti que Camila tuviera anorexia?
- Recuerdas alguna anécdota que pudiese relacionarse con la enfermedad.

El hoy:

- Describe a Camila (Características: físicas, emocionales, carácter, habilidades)
- ¿Cuáles son las anécdotas que más recuerdas con Camila? Menciona 3.
- ¿Qué te gustaría que Camila sepa ahora?

Respuestas

Guía 1

María Elena Artola

El antes

5 años

Recuerdo que era una niña amada, o por lo menos eso era lo que nosotros sentíamos. También recuerdo que jugaba mucho, le gustaba jugar sola, le costaba ir al nido y ser parte de las actuaciones. Por eso ahora me es raro que haya elegido teatro. Además, era muy observadora y muy habladora. Aunque también, había episodios en los que lloraba y no quería separarse de mí. Pero yo no entendía bien qué era lo que pasaba.

Entre 9 y 11 años

En ese tiempo Camila cambió, ya no quería saber de vestidos, era difícil a la hora de elegir con que se vestía, era un poco más reacia conmigo, más introvertida y no quería estudiar. Lo cual para mí no podía ser posible porque de chica le hice pruebas y salió que era inteligentísima.

El durante

En quinto de secundaria pensé que era un buen momento porque tuviste muchos logros, ya que lograste el premio de la Ruta Quetzal o que te eligieran en las actividades del

colegio. Entonces, para mí era imposible que tuvieras anorexia. Además, que habíamos pasado por psicólogos y ninguno dijo nada sobre la anorexia. Luego, recuerdo que hablamos un poco sobre la anorexia y empecé a notar cambios en tu cuerpo. Pero nunca te vi como las chicas que solían mostrarse con hueso y pellejo. Realmente para mí era increíble.

La anorexia para mí es muy difícil de entender, es difícil de entender tus niveles de sensibilidad y cómo tus pensamientos podían maltratarte de esa manera. Es muy difícil de entender como una chica que tiene todo se esconda y se agreda de esa forma.

El hoy

Hoy me encanta la mujer que es y quiere ser. Estoy totalmente segura de que va a lograr el éxito y la felicidad que está buscando. Además, va a tener las herramientas para poder estabilizarse y esto la ayuda a entender muchas cosas que los demás no vemos. Le diría que todo tiene sus tiempos y que no hay que agobiarse porque las cosas pueden ser más simples de lo que parece. Por último, le diría que la amamos, que la queremos ver bien y que logre eso.

Luis Eduardo Orchard Forno

El antes

5 años

Camila era una niña a la que se engreía bastante, la nieta mayor por parte de la familia de su mamá. Era una niña que por cuestiones de trabajo solía quedarse en la casa de sus abuelos. Cuando entro al nido a los 3 años le fue un choque fuerte, no quería ir y tampoco quería actuar. De manera que en una actuación del día del padre su abuelo paterno terminó molesto porque no la dejaron salir aun cuando estaba llorando.

Nació su hermana cuando tenía casi tres años y la recibió bien. Tuvo una niñez, para mí, feliz. Además, durante esa etapa (5 años) la llevamos a un psicólogo y me acuerdo que está psicóloga nos dijo que Camila lo que necesitaba era que se le expresara mucho amor y cariño, tal vez eso nos faltó. Pero después de eso todo bien.

Mi relación con ella era buena, me acuerdo que me gustaba comprarle varias cosas.

Lo que más decía cuando era chica era “yo quiero chacha, no quiero pantalón”, porque lo que más le gustaba eran los vestidos. Y la frase que yo le decía más era cabeza de coliflor.

Entre 9 y 11 años

De 9 a 11 fue una batalla, porque Camila entró en un momento en el que no quería ir al colegio y nosotros no sabíamos bien porqué, pero igual siempre la hicimos ir. Bajo sus notas.

Aunque la batalla era más con su mamá, yo me quedaba a un costado porque sabía que Camila tenía que hacerle caso y prefería no interferir.

Anécdotas

El momento en el que le dije que la cambiaría de colegio si no se sacaba buenas notas. Lloró mucho, me prometió que cambiaría y lo hizo.

El momento en el que recibió el peluche de mono que le compré me abrazó y lo llevo consigo unos dos o tres años adonde fuese.

El hoy

Es una chica que está ahora insegura porque no decide que va a hacer en el futuro y a ello se le suma que la primera respuesta que tiene ante varias situaciones es no o es un quiero salir; sin embargo, cuando no lo hace ella logra hacer lo que se propone.

Entonces, lo que yo deseo es que ella se estabilice, se decida y comience a hacer las cosas que desea hacer y que le hagan feliz. Porque lo primero que quiero es que ella se sienta bien consigo misma y se dé cuenta que y no es la mujer que sigue, es la mujer que decide.

Arianna Orchard Artola

El antes

5 años

Me acuerdo que siempre me buscaba y venía a verme, jugábamos. También me acuerdo que era una niña bien lady porque le gustaba andar con vestidos y sombreritos y se miraba mucho al espejo. Yo tenía tres años y recuerdo que la observaba. Además, me acuerdo que era muy habladora y que solíamos cantar juntas las canciones que nos habían enseñado como el himno nacional. Y también me acuerdo que solía decir ¡ay! cuando pasaba algo.

Entre 9 y 11 años

Camila era muy noble y buena, pero también se rebelaba. En ese tiempo cambió sus vestidos por pantalones a rayas, los incaicos. Era más cachetona.

También me acuerdo que en esa edad yo la molestaba porque pensaba que era el trabajo de la hermana menor molestar a la mayor, siempre le hacía bromas y siempre me creía. Entonces, yo no sabía cómo podía seguir creyéndome si se lo hacía tan seguido. Era la época en la que peleábamos más.

El durante

Me acuerdo que después de su viaje de la Ruta Quetzal estaba muy enfocada en hacer bastante ejercicio. Iba al parque y le daba mil vueltas, se metió al gimnasio. También estaba más enfocada en la comida y hasta comenzó a prepararme cosas, lo cual me sorprendía porque nunca le había gustado cocinar. Sin embargo, nunca cocinaba para ella, sino que me hacía comer a mí.

También en ese tiempo me acuerdo que explotaba por todo, no se le podía hablar, se encerraba muchas veces a llorar, pasaba el tiempo aislada, casi no hablábamos, como si odiase al mundo. Y sí bajo mucho de peso, pero al inicio no lo veíamos mal, no veíamos nada drástico. Además, en ese tiempo me molestaba mucho con ella porque odiaba su actitud.

Por último, creo que inconscientemente sí supe que tenía eso, pero no quise aceptarlo. Porque quería verlo como algo lejano, no como algo que pueda pasarle a alguien cercano.

Anécdotas:

Me acuerdo que lloró porque en el cumpleaños de un primo le hicieron comer un pedazo de torta y yo no entendía por qué.

También me acuerdo que la veía correr alrededor del parque y siempre estaba con el ceño fruncido, como molesta.

Para mí la anorexia es que la persona no se quiere a sí misma y prefiere enfocarse en cosas superficiales para no enfocarse en sí misma y mejorar lo que necesita. Y eso te puede llevar hasta la muerte.

Que Camila tuviera anorexia me derrumbo, porque es mi hermana mayor, siempre linda y sentir que no se quería y que tenía un montón de cosas guardadas que no había podido hablar en su momento fue muy triste.

Por otro lado, creo Camila en ABINT al inicio trataba de mostrar externamente que sí tenía conciencia, que ya lo estaba superando porque buscaba hacer las cosas bien. Sin embargo, creo que al inicio estaba aún en negación y le costó mucho abrirse a mostrar lo que tenía dentro.

El hoy

Considero que Camila hoy ya no está molesta con el mundo y busca estar bien consigo misma y con las personas a su alrededor. Pero también siento que a veces puede estar muy enfocada en sus sueños y busca hacerlos, pero luego tiene momentos en los que duda y no sabe qué hacer. La diferencia es que ahora ante sus momentos difíciles ya habla y busca a los demás. Me gustaría que ella sepa ahora que tiene todo para ser feliz, que se ame un montón y vaya a por sus sueños.

Cecilia Artola Velarde

El antes

5 años

Camila era muy sociable, alegre, muy vivaz, siempre quería pedir sus cha cha, muy elegante, muy a la moda con sus vestiditos.

Mi relación con ella era de tía engreidora que buscaba darle sus gustos y me acuerdo que ella solía decir “quiero mi chacha”.

Entre 9 y 11 años

En esa etapa solía esconderse, tapaba su cuerpo, comenzó a ensimismarse y no hablaba mucho de sí. Pero también era muy querendona y buscaba demostrarte que te quería mucho.

El durante

Camila solía mencionar que se sentía muy ansiosa, que no podía controlar las inquietudes que tenía y no sabía cómo manejar los pensamientos que tenía. También, recuerdo que solíamos estar pendientes de su alimentación porque empezó a disminuir la cantidad de comida y veíamos con mucha tristeza el deterioro físico que iba teniendo.

La situación más crítica que recuerdo es cuando fuimos al club El Bosque y tuvimos que estar detrás de ella que trataba de escabullirse y alejarse a la hora de comer. Además, durante esos días una mañana nos contó que había entrado al baño a hacer 200 abdominales durante la noche y también cuando íbamos a la piscina el ver como las personas la veían y la señalaban fue muy duro.

Para mí la anorexia significa falta de autoestima, cariño a sí misma, inseguridad, un deterioro de su afectividad muy grande.

Para fue muy doloroso ver tal deterioro físico, pero sobretodo el deterioro emocional que es el más difícil de manejar con el tiempo.

Una frase suya recurrente en ese tiempo era “déjame sola”.

Guía 2

Beatriz Ureta Hurtado

El durante en la etapa del proceso de sanación: (en tratamiento)

Para mí la anorexia significa un trastorno alimenticio que a su vez es llevado por algo psicológico, es decir, hay algo en tu cerebro que ha tomado una decisión sobre cómo llevar tu vida, sobre cómo te manifiestas o crees en ti. Y a mi parecer es de una forma muy ensimismada. También creo que nace a partir de algo inocente como el querer verte bien, pero ese bien está unido con la aceptación y al llevarlo contigo por varios días entonces comienza a tener reglas para buscar ser lo más delgadas posible. Pienso que estas personas viven no felices y tratan de estar en cánones de belleza sin llegar a estar nunca satisfechas.

Cuando yo me enteré que Camila tenía anorexia, pensé “ah, ella tiene anorexia, querrá ser como esas chicas delgadas”. Entonces, cuando empezaste a confiar más en mí y me contaste me dio mucha pena que alguien pudiese no estar cómoda consigo misma. Y yo no entendía cómo ella no pudiese estar tranquila, si me parecía una chica atractiva.

Anécdota

Antes de conocer a Camila sentía que era una persona botada, que se preocupaba mucho en su físico, en su apariencia. Yo pensaba que este era un problema de personas tontas, pero cuando la conocí todo cambio. Me acuerdo que un día cuando recién nos conocíamos no quiso invitarme una galleta y no sabía bien por qué, pensé no le han enseñado de educación o será su religión. Pero luego comprendí.¹⁹

El hoy

A mi Camila siempre me pareció hermosa físicamente y por dentro amo el poder que tiene de expresar lo que siente a través de sus dibujos o de su poesía. Por otro lado, no es que no me guste, entiendo que es el lado humano, cuando desconfía de ella y se bloquea.

¹⁹Una de las reglas del tratamiento (ABINT) en el que se encontraba Camila en ese tiempo era no invitar la comida, ya que una persona con anorexia suele invitar su comida para comer menos o dejar de hacerlo por completo. De manera que era una forma de cuidado.

Entonces, también me parece curioso como siempre reflexionas acerca de ello, como se preocupa por verse a ella. Eso es Camila para mí.

Anécdotas

Me acuerdo de que le conté cosas mías en el baño del Tambo Actoral, para que sepa que, así como yo también tengo cosas ella no tiene por qué avergonzarse de las suyas. Fue una conversación fuerte, pero siempre me sentí muy cómoda.

Después, hemos tenido conversaciones cuando la veía actuar los últimos ciclos, le decía que era un diamante en bruto y vi que sacaba muchas cosas que se dieron porque trabajaba en ella misma. Entonces pensé, esta chica se va para arriba.

Luego, quiero hablar sobre su dibujo. Porque la veo dibujar y pienso sabrá lo que está haciendo hasta que lo veo terminado y pienso de dónde sale eso. Entonces, creo que cada momento parece que reforzara el potencial de alma que tiene. Y seguro pensará, pero también tengo mi lado oscuro; sin embargo, es una persona que está luchando por ser un buen ente en este mundo.

Yo le diría a Camila que siga luchando por tratar de ser feliz.

Marianne Carassa Gálvez

El durante en la etapa del proceso de sanación: (en tratamiento)

Sé que en definición es un trastorno alimenticio, pero lo que he comprendido, no sé bien, es que no tiene que ver tanto con lo estético sino con lo interior de la persona. Creo que en un primer momento es difícil que la persona comprenda que es un descontento interior y por eso trata de lidiar con eso a través de lo externo, es decir, con cómo se ve. Pero realmente eso es trasladar a algo que se pueda cambiar o manipular. Entonces, creo que todos nos sentimos descontentos o no conformes con algo nuestro interior y por eso lo llevamos a algo que sí podamos manipular.

Que Camila tuviera anorexia me causo siempre una preocupación por cómo ella se concibe como persona y por como es mi imagen de Camila. Ya que, creo que a todos nos gustaría que las personas que queremos puedan verse como uno las ve. De forma que para mí se creó un recordatorio de tratar de hacer saber a Camila lo que pienso sobre ella.

Me acuerdo de un día en específico en el cual ella se había comprado un helado mientras grabábamos la serie *Manual de soltería* y cómo para ella era motivo de preocupación el tener que enfrentarse a decir no puedo invitarte a las demás personas sin tener que explicarles la razón porque no todos tienen por qué enterarse sobre lo que tenía. En suma,

es esa preocupación por no caer mal que a la vez se conecta con el ponerse o no en primer lugar.

El hoy

Lo primero que siempre me ha llamado físicamente la atención de Camila son sus ojos, porque su mirada es hermosa y siento que eso conecta con su personalidad. Creo que es dulce, amable, inteligente. Me gusta su forma de ser, es una persona muy reflexiva, una persona que lucha por entenderse y eso me parece muy valioso. Y siento que todo lo que es ella se traslada al exterior. Ella es hermosa y su esencia es así, además también es muchas cosas humanas porque es una persona que duda, es una persona muy vulnerable y quiere conocerse también en lo malo. Por último, creo que las cosas que no le gustan de ella son las que la hacen particular.

Anécdotas

Me acuerdo que en una clase de música Camila vino y me contó que había salido de alta y me puse a llorar, porque me di cuenta de que en verdad la quiero un montón y de lo mucho que la valoro. Por eso abrazarla en ese momento fue muy importante, fue una anagnórisis sobre lo que siento por ella y nuestra amistad en ese momento.

Después, me acuerdo de ese día en el que estuvimos con Mariel en mi casa hablando de como estábamos mientras comíamos panes mixtos y tomando Bloody Marys. Y recuerdo que pensé esto es vivir, esto es disfrutar.

Luego tengo una foto con ella en su cumpleaños en el 2015 en el que estamos abrazadas y es hermosa porque las dos estábamos muy felices. Y a mí me encantan los cumpleaños porque me encanta celebrar la existencia de una persona.

Me gustaría que sepa que no se aleje de mí porque es muy importante para mi vida.

ANEXO 5. CONVERSATORIO DE ANATOMÍA

El conversatorio de ANATOMÍA se realizó en el salón 304 del pabellón Z y fue conducido por la asesora de tesis, Marissa Béjar. A través de este se buscó conocer las impresiones de los participantes a través de su participación voluntaria acerca de la puesta en escena, acerca de qué originó en ellos, acerca de si encuentran diferente reconocer la historia de la experiencia negativa a través de una representación en comparación a cuando les fue contada o a cómo la vivieron y acerca de sus opiniones sobre las herramientas utilizadas para llevar a cabo la puesta en escena.

A continuación, se presentará el resumen del conversatorio realizado.

Marissa Béjar: Quería compartirles que Camila desde el día uno dijo yo quiero investigar el teatro para la sanación y ahora ha cambiado de nombre a performance para la transformación. El propósito de la investigación es poner a prueba herramientas *performáticas* para reconstruir una experiencia, observar como un ser humano, en este caso una performer, una *performer* puede a través de *performar* algo puedo reconstruir simbólicamente una parte de su vida y proyectarlo visualmente hacia un futuro distinto a través de la elaboración de una propuesta simbólica de reconstrucción. En ella se recurre a la memoria, a las vivencias para plasmarlas, reorganizarlas y darles un rumbo diferente. Es por ello que lo que acaban de ver no es un espectáculo y nunca ha sido un espectáculo durante la etapa del laboratorio.

Camila: Las experiencias le daban otro tipo de conocimiento al ser una representación

Anabelén López: Te conozco de toda la vida, soy su prima mayor. Siento que al entrar a tu puesta en escena siento que he entrado a tu conciencia, a tu mundo, que he pasado esa barrera de resistencia que todas las personas normalmente ponemos y nos has abierto la puerta a tu subconsciente o si pensamos en las ventanas de Maslow, lo que ocultas al mundo y muestras para ti. Nos has abierto esa ventana oculta. De hecho, sí hemos tenido conversaciones sobre el tema, pero ahora me he puesto en tus zapatos y lo he visto y sentido como Camila Orchard.

Claudia Gómez: No diría que te he visto diferente, sino que me he sentido más conectada que otras veces contigo porque comparto no solamente algunas vivencias que has descrito hoy, sino que también sentí que la emoción que me transmitiste también la hallaba dentro de mí y creo que lograr conectar así con las personas y con tu arte porque sí es cierto que es tu historia, pero la has performado y has creado todo un universo teatral que nos invita a ser parte tuya. Pero el hecho que has podido hacerme conectar con una parte mía, creo que es muy valioso en el arte y lo has conseguido. Y también las canciones, ciertas

estrategias que has descrito, ciertos momentos de tensión, etc. Me he visto también reflejada y me ha tocado mucho. Entonces, no es que he visto algo diferente, sino más real.

María Elena Artola: Creo que estás demostrando que estas saliendo de todo esto y que quieras compartirlo me parece muy valiente. No sé si es porqué he pasado por esto, pero veo muchos casos de madres que tienen que enfrentarse a la depresión y a enfermedades parecidas con sus hijos. Entonces, no puedo entender como chicos como ustedes pasan por esto y no creen que pueden hacer lo que deseen en la vida.

Hillary Zumaeta: Desde que te conocí siempre te vi como un ser de luz y por eso verte envuelta en esa oscuridad en la que algún día estuviste era inconcebible para mí. Sí me sorprendió conocer ese lado feo que te tocó vivir. Algo muy valioso dentro de la performance fue escuchar los audios de personas que han estado a tu lado y escuchar sus testimonios.

Junnior Condori: Me pareció bonito e interesante la primera parte que era como el museo de Camila, porque veía tu verdad en los objetos. Porque el objeto de por sí o como estaban puesto los elementos, el collage hablaban por sí mismos, me hablaban muchas cosas de ti. Además, me pareció un buen inicio, me conectó bastante, creo una atmósfera y también el estar con las personas alrededor mío, personas que no conocía me daba una sensación diferente, que estaba muy cargada por momentos, pero estaba ahí. Y me gustó mucho que la transformación que hubo en ti la supieras reflejar en tu puesta en escena, en la performance. Al final hay una transformación y se ve que todo lo que has logrado transformar en ti, también lo transformas en tu puesta en escena y eso me genera algo, que no sé qué es, pero me genera algo.

Cecilia Artola: Yo soy profesora y este paseo que he sentido por los pensamientos de Camila, espero que puedan ser una investigación que luego pueda mostrarse a los papás. Porque los papás como no conocen este proceso no entienden que es un proceso mental y por eso solo ven el deterioro físico. Entonces, me gustaría que se les pueda mostrar y creo que ayudaría mucho a comprender que no solo es un deterioro físico, sino que hay un deterioro mental y ese es el más importante.

Ana Correa: A mí me hacen acupuntura y un día le dije a la terapeuta gracias por el apoyo que me das y me respondió en realidad yo no te estoy sanando, yo necesito que tu vengas porque hay algo en mí que tengo que sanar. Entonces, todos somos sanadores. Yo no creo en la casualidad, sino en la causalidad y creo que todos los que estamos aquí hemos sido parte de un rito fundacional. Ella está cerrando para poder abrir, pero creo que es algo

que nosotros necesitamos no que Camila necesita, sino que nosotros necesitamos a Camila porque tenemos que cerrar muchas cosas. Entonces, muchas veces trasladamos a Camila el que no se desborde, el que no pueda llorar, pero creo que es para nosotros, es una prueba y a mí me parece increíble, bien interesante.

Me acuerdo de este niño autista que logró contar cómo se siente un niño autista y lo que me parece interesante de la puesta de hoy, porque es una puesta, ella lo ha pensado, ella lo ha elaborado, la bolsa está ahí, los ojos están pegados con cinta, la instalación plástica está hecha, hay una selección de elementos, ha habido esto si esto no, ha habido una grabación, una puerta, entonces todos estos elementos están pensados y eso significa que ya está en un nivel que puede reelaborar para compartir. No hay un desborde, hay una emoción verdadera y es lógico. Cuando alguien recuerda algo que ha vivido intensamente vamos a llorar y no está mal llorar, tienes que llorar.

Yo tengo un unipersonal Confesiones y cada vez que cuento lo que me pasó vuelvo a llorar y no está preparado es así. Esto que pasa aquí nos congrega por esta experiencia tan humana y tan masiva. Yo siento que la performance nos da la posibilidad, la performance permitió que tu hablarás de ti mismo, entonces si me parece correcto esta idea de la performance y yo lo llamaría teatro memoria. Creo que estamos en el camino donde el rito de representación va a ayudar a terminar de sanar, pero sobre todo nos va a ayudar a los que lleguemos a verla y a escucharla.

La vida de ahora es así y creo que ahora hay un camino y creo que el arte sí es un camino que puede sanar.

Creo que aquí no hay nada gratuito, creo que todo está muy pensado y creo que hay un nivel donde elevas el trauma a un concepto artístico y para llegar ahí necesitas analogía, metáfora y poesía. Lo que tú estás haciendo es poesía.

Es una experiencia innovadora y riesgosa. No hay que tenerle miedo al riesgo, ni al peligro porque eso nos ayuda a avanzar.

Jessica Romero: A mí me ha gustado mucho el final, porque nos has involucrado a nosotros como espectadores. Como dice Ana, lo has tenido todo pensado de arranque y se ha mostrado y creo que no es gratuito que este proceso de transformación pase por la idea de crear comunidad y de hacernos sentir parte de esta comunidad. Porque parte de este proceso según lo que hemos visto está ligado a como tú has ejercido un amor sobre ti misma para luego poder darlo a nosotros.

Alexandra Narro: No siento que ha sido otra persona la que he visto ahí, pero sí me acuerdo que cuando paso todo esto me preocupe porque pensaba en qué momento si

Camila siempre ha sido súper alegre y siempre ha sido la que ha desborda amor y autoestima para todos los demás y no me daba cuenta que para ti no te lo dabas y recién me he dado cuenta ahorita. Porque una cosa muy diferente es verlo de fuera a ver como lo has expresado acá, es una cosa que no se encuentra en el teatro, cine o escritos.

Dicen que no es un proceso de sanación, que es complicado hablar de eso, pero yo creo que sí. Tú y yo estamos en una rama que no tiene reglas, ves porqué tomas cada personaje o porqué escribes cada guion y esa es la forma de sanarse. Por ejemplo, por qué Woody Allen parece que escribe siempre lo mismo como si tuviese un patrón y es porque es lo que él siente, él no se sentía amado, se sentía deprimido y su forma de salir es el cine y creo que tú has hecho lo mismo aquí ahorita. Entonces, creo que es complicado, es fuerte y en verdad estoy muy orgullosa porque ha sido una parte muy profunda de ti y que tal vez lo habías cerrado por un tiempo, pero para poder compartirlo has vuelto a abrirlo y eso debe haber sido muy doloroso. Si para nosotros del otro lado ha sido doloroso que tú lo hayas hecho ha sido bastante valiente.

Paloma Orchard: Me choco un montón porque cuando me enteré lo que estaba pasando y me lo contó en ese tiempo le dije que a mí me pasaba exactamente lo mismo y que hay veces que siento rechazo de mí, siento que no me quieren. Entonces, Camila y yo sabíamos que estábamos muy conectadas y a la vez somos muy diferentes, porque Camila es tan cariñosa y yo no soy tanto de expresarlo. Por eso cuando se refugió en esta enfermedad como una forma de sacar todo lo que sentía yo pensé que debía de cambiar, o que no debía de demostrar que tenía los mismos pensamientos para mostrarle alegría a ella y hacerle saber que todo está bien. Me acuerdo que en su tratamiento nos decían no puedes decir de distintas cosas o temas y yo me mordía la lengua para ayudar a que ella mejore. Pero yo no estaba en su cabeza y no podía saber lo que pensaba o sentía exactamente y ahora que nos ha demostrado lo que le pasaba sentía que nos había pasado lo mismo, pero lo de ella es más fuerte. Y sí una cosa es verlo desde afuera y otra que actúe y nos muestre como era y dije wow. Una de las cosas que me ha enseñado he entrado a una cierta terapia donde pienso que la vida traiga lo que deba traer Siento que está cumpliendo bien su rol de prima mayor y me enseña a ser feliz y a demostrar los sentimientos. Y sí creo que es un proceso tanto de ella como nuestro, porque podemos identificarnos tanto con algo chiquito como grande que le ha pasado y decir si ella pudo yo también.

Marissa Béjar: Estaba tan determinada Camila a hacer esta tesis con su propia experiencia que no había otra opción más que ayudarla, aunque siempre hubo una preocupación por

cómo se desarrollaría si se iba a desbordar o de qué forma podríamos contenerla. Pero les tengo una buena noticia y es que Camila esta tan sólida a la hora de venir a las asesorías que parece que estuviera hablando de una experiencia ajena, pero al mismo tiempo propia. Es decir, creo que es un proceso que ha llegado en el momento que correspondía y yo puedo asegurarles que Camila está súper sólida en cuanto a la experiencia traumática por la que ha pasado un tiempo.

Entonces queremos reflexionar sobre este poder que parece tener el performar una experiencia si llega en su tiempo exacto y con el soporte que seguramente tiene en casa. Porque el ser el sujeto que performar te sigue empoderando mucho más. Por lo tanto, en qué manera hay ciertas herramientas que pueden desde la performance sanar, aunque sea de forma simbólica a través de la construcción de la memoria.

Alessandra Portugal: La conozco desde que estábamos en primaria y Cami siempre ha sido súper poética y en el colegio si alguien tenía que dar un discurso era Camila, si alguien tenía que escribir algo era Camila y esto tiene que ver con algo muy propio de ella que es así como tiene mucha energía para compartir con los demás y es súper cariñosa y demuestra mucha alegría y mucha fuerza también es súper introspectiva, súper reflexiva y creo que no mucha gente se logra dar cuenta de ello. Pero, lo que yo vi hoy sentí que fue como la poesía máxima de Camila hasta ahora porque ha logrado comunicar analogías de una manera muy personal y muy simbólica. Y a través del momento con la bolsa, por ejemplo, me hizo explotar, personalmente lo entendí y sentí que estaba viviéndolo. Nunca me había pasado eso con la poesía de nadie. Solamente quería decir eso, que no sé cómo lo hace, pero ha logrado mezclar varias cosas para hacer conocer un mundo interno muy personal de una manera muy sólida, con un mensaje súper claro mientras nos hacías sentir todo lo que habías vivido con analogías muy fuertes. Lo que he visto, no es a alguien distinta, sino a alguien que ha utilizado todos los recursos, todo el arte y toda la inteligencia que tiene y todas las emociones para darle un regalo al mundo.

José Pecho: Yo he sentido que he visto a Camila en un estado vulnerable y la vulnerabilidad ha estado todo el tiempo presente y en cuanto al sentido de la proyección, creo que al conocer más de tu vulnerabilidad también conocemos más de la nuestra. De repente, no es que tanto tratemos de comprenderte a ti, sino que nosotros como personas conozcamos la nuestra para acoger la tuya y así comprender está incompreensión. Además, es este estado el más rico y el que más hay que aceptar. Como en la película animada *Intensamente* cuando el personaje de Railey asume su tristeza y es en ese momento que

la película avanza, de manera que al nosotros asumir este estado podemos avanzar, transicionar, es un rito para poder ir a otro estado y otro.

Carolina Roca: Yo no he visto una Camila diferente, ya conocía esas cosas de ella, yo conocí a Cami en ABINT, yo estaba ahí por anorexia y bulimia. Hemos estado juntas en el proceso y hemos vivido cosas muy similares, así que estoy de acuerdo con las cosas que han dicho, ha sido que los demás entiendan lo que está dentro de uno y no es fácil hacer esa búsqueda. Yo lo he intentado y es muy difícil; por mi parte, empecé a escribir un libro sobre el tema y contaba cosas mías y lo dejé en la página cuatro porque es un proceso muy doloroso y más aún es exponerlo a los demás. Pero sentí una invitación a que también podamos usar nuestras vivencias para que otros también puedan hacer algo con eso. Es decir, yo me conecté con Camila porque tenemos lo mismo, pero otras personas sin tenerlo también encontraron cosas que las hicieron conectarse y eso es lo importante que sin haber vivido lo mismo puedas encontrar cosas que los unen. Ya que más allá de la enfermedad, había también otros elementos que mencionó y que le impedían pasar de una habitación a otra que eran los que te jalaban y que incluso son los que están contigo en la nueva habitación y en el nuevo país. Me gusto bastante que fue muy humano todo lo que hizo en el proceso, porque no todos se permiten ser humanos y no todos se permiten exponer sus verdades así de fácil por los estigmas de la sociedad y lo que puedan decir los demás. En suma, creo que es muy valiente porque hace que todos seamos conscientes y por eso está es la primera vez que admito en público que tuve esto.

Ana Correa: cuál es la diferencia de número entre mujeres y hombres con patología

Anabelen: la proporción es de cada cinco cuatro personas son mujeres

Ana Correa: Los medios de comunicación masiva se han apoderado de nuestros hijos y eso hace que las mujeres se mutilen y transformen su cuerpo. Entonces, creo que también sería interesante saber por qué son más mujeres

Melina: Quiero agradecerte porque siento que ha sido una gran entrega hecha con todo el corazón y siento que te has desnudado antes nosotros. Agradecerte por eso. Cuando vi esto pensé, como diría Foucault, que esto es poner una forma de resistencia y para mi esta puesto en escena es resistir. También pensé que no me quería quebrar y me vino muchos planteos, porque en mi país, yo soy argentina, esto es un problema de todos los días y en mi colegio murieron muchas chicas por bulimia. Era algo de todos los días. Y me acuerdo que mi madre levanta la mano y dice: mi hija tiene unos centímetros guardados en la mesa de noche y yo pensaba por qué lo tiene que decir. Para mí esto era algo que no me afectaba, pero si respondía ante un mandato de la sociedad que te dice cómo tienes que ser y de qué

forma tienes que verte. Yo iba a un colegio mixto y las muertes eran mujeres. Pero a la vez, yo he tenido parejas con anorexia que eran varones. Y es difícil darte cuenta como todos terminamos respondiendo ante un mandato. Entonces, creo que sí puede servir que lo vean personas como padres y adolescentes para que sepan que no es normal y así puedan reconocer si están entrando a ello. De manera que así pueden saber si necesitan ayuda.

María Elena: Lo primero debe ser tomar conciencia de enfermedad y debería de reconocerse en el país como medio de políticas públicas. Porque, así como se necesita ayuda para curar el cáncer, también se necesita un médico para la salud mental.



ANEXO 6: MATRIZ DE PLANIFICACIÓN

SEMANA PREVIA AL LABORATORIO: Recolección - Creación de la Biblioteca de los recuerdos					
<p>Objetivos:</p> <ol style="list-style-type: none"> Preparar las herramientas a utilizar dentro del proceso de laboratorio y dejarlas prestas a sus funciones. Comprobar que los espacios a utilizar estén disponibles. Preparar a las interlocutoras para el proceso que se llevará a cabo. 					
I. Recolectar representaciones simbólicas (RS)	I. Recolección de fotos, cuadernos, poemarios, objetos usados para llevar a cabo la enfermedad, entre otros.	I. Casa de mis padres y de mis abuelos	Objetos de representación simbólica (ORS)	En bitácora: guardar información sobre pensamientos, imágenes y sensaciones.	No hay tareas
II. Recolectar memorias ‘La historia’ relatada por personas que han estado presentes en el proceso de la enfermedad y la recuperación.	<p>II. Creación de las entrevistas y cronograma para hacerlas.ⁱ Las entrevistas se realizarán a las siguientes personas:</p> <ul style="list-style-type: none"> Arianna Orchard Cecilia Artola Ma. Elena Artola Luis Orchard Marianne Carassa Beatriz Ureta 	II. Punto de encuentro con los entrevistados.	<ol style="list-style-type: none"> Hoja con las preguntas de las entrevistas según la persona. Celular con grabadora de sonido. 	<ul style="list-style-type: none"> Almacenamiento de grabaciones de audio en USB. Pasar las entrevistas a Word. Extraer secciones de entrevista útiles para el proceso de laboratorio. 	Las interlocutoras también son las entrevistadas.
SEMANA 1 DEL LABORATORIO					
DÍA 1: Reencuentro con la historia					
PRIMER ACERCAMIENTO					
1. <u>La puerta se abre-</u> Ritual de iniciación en base a ORS.	I. La mochila de la memoria: Creación de instalación con los ORS y se contará la historia de cada uno.	1 hora máximo Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> ORS Cámara ~ Grabación: <i>Relación directa con performer</i> 	<ul style="list-style-type: none"> Bitácora de obsesores, representación de sensaciones e impresiones. Recolección de impresiones de interlocutoras y de la performer. Almacenamiento de archivo de video. 	Observar si los ORS cumplen el rol de detonadores. Reflexión sobre las funciones del ritual
2. <u>La cápsula del tiempo-</u> grabación de todo lo que recuerda la memoria.	Contar la historia de las etapas antes y durante la enfermedad y también de cómo actúa en el presente.	20 minutos máximo Salones PUCP	<ul style="list-style-type: none"> Cámara- ~ Grabación: <i>Relación directa con performer</i> ORS 		Observación del proceso: ¿Qué sucede con la voz y el cuerpo de la performer al contar su historia?

3. <u>Ritual de fortaleza-</u> Será un motivador para el camino.	Bailar la Farruca	10 – 20 minutos Salones PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara- grabación • Radio • USB con la canción 		¿Qué sucede con la voz y el cuerpo de la performer al bailar?
Reflexión:					
DÍA 2: Reencuentro con la historia					
EL ANTES					
1. <u>La puerta se abre-</u> ritual de iniciación en base a los audios de las entrevistas	Proyección de audios de entrevistas en base al <i>antes</i> ante el que se responderá con impulsos del centro.	10 minutos Salones PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara-grabación • Radio • USB con audios. 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de obsesores, representación de sensaciones e impresiones. • Almacenamiento de archivo de video. • Recolección de impresiones de interlocutoras y de la performer. 	Encargada de manejar los audios.
2. <u>Primera ruptura del silencio-</u> Ejercicio de autorretrato en dos partes.	<p>1.1. Ejercicio de autorretrato en base a los momentos elegidos de la grabación del día 1.</p> <p>1.2. Extremar, expresar, dejar hablar al cuerpo y la voz sobre lo recordado en los momentos elegidos.</p>	Promedio máximo 1 hora Salones PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara-grabación • ORS • Elementos para el autorretrato 		<p>Observación del proceso. Prestar atención a: Las posturas del cuerpo, ¿cómo está? La voz ¿Cómo expresa? ¿Usa el lenguaje? ¿La performer logra extremas o aún contiene? Describir el proceso.</p>
3. <u>Ritual de calma</u> - Buscar tus caricias.	Encontrar en que partes del cuerpo, cómo y qué frases utilizaban al acariciarte las personas más importantes en tu etapa de crecimiento.	10 – 15 minutos Salones PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara-grabación 		Las interlocutoras pueden ser parte del ejercicio si sienten el impulso.
Pausa: 10 minutos					
EL DURANTE					

1. <u>La puerta se abre-</u> Reconexión con esa temporada específica.	El audio de un <i>poema</i> de esa temporada sonará en el espacio. En conjunto se trabajará la inamovilidad y la escucha. *Recrear: Trabajo de la imagen sobre una silla frente a la computadora	5 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Radio • Celular o USB donde estén almacenados los audios. • Cámara-grabación ~ 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de obsesores, representación de sensaciones e impresiones. • Almacenamiento de archivo de video. • Recolección de impresiones de interlocutoras y de la performer. 	Encargada manejar de los audios. (<i>Volumen progresivo</i>) Observación del proceso
1. <u>El campo de batalla-</u> Reconexión con la mente y el cuerpo de la época.	Dibujar mi cuerpo en papel craft a escala real y señalar aquellas partes que más rechazaba. Pegarlos en la pared.	20 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Papel craft • Plumones • Cinta adhesiva • Cámara: Grabación ~ • Fotos ~ 		Encargada de dibujar el contorno del cuerpo. Observación del proceso.
2. <u>Segunda ruptura del silencio-</u> Ejercicio de auto retrato en dos partes.	Previa elección de momentos del durante descritos en la grabación de la sesión 1 se inicia el trabajo del auto retrato. 3.1. <i>Extremar, expresar, dejar hablar</i> al cuerpo y la voz sobre lo recordado en los momentos elegidos.	Promedio máximo 1 hora Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara-grabación ~ • ORS • Elementos para el autorretrato 		Observación del proceso. Prestar atención a: Las posturas del cuerpo, ¿cómo está? La voz ¿Cómo expresa? ¿Usa el lenguaje? ¿La performer logra extremas o aún contiene? Describir el proceso.
3. <u>Ritual de recuperación</u> Utilizar un ritual propio de la época que provocaba que existiese la fe en una recuperación	Escribir la oración <i>En las enfermedades</i> al niño Jesús De Praga en una cartulina mientras la digo en voz alta. El volumen de la voz aumentará progresivamente.	20 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cartulina • Plumones • Librito del niño Jesús de Praga • Cámara: Grabación ~ • Fotos ~ 		Observar cambios si hay cambios y registrarlos: ~ Voz ~ Letra ~ Cuerpo (la mano que escribe, la postura)

SEMANA 2 DEL LABORATORIO

DÍA 1: Abrazar la historia- Reconexión con el cuerpo, la voz y la mente.

Primera parte: **EL CUERPO**

<p>1. <u>La puerta se abre-</u> Ritual de iniciación en base a el ejercicio: <i>Visualización, el lugar sagrado y seguro.</i>ⁱⁱ</p>	<p>1.Excursión a través del cuerpo: Ponerse en una posición cómoda al estar echado o sentado con los ojos cerrados, ubicar tensiones y relajar. Luego imaginar el viaje al refugio seguro dentro de uno.</p>	<p>10 minutos Salón PUCP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de obsesores, representación de sensaciones e impresiones . 	
<p>2. <u>La resignificación del cuerpo-</u> Transformar “El campo de batalla” de la <i>Sesión del durante</i></p>	<p>2.Dibujar mi cuerpo en cartulina a escala real. El paisaje corporal: Collage de fotos y dibujos o colores de aquello que amo o anhelo en las partes del cuerpo que rechace. 2.1. Pegar el papel en la pared y en base a ello reconocer aquellas partes y abrazarlas. 2.2. Enfrentar al espejo mientras se pronuncia un mantra propio de reconciliación. Escribir el mantra.</p>	<p>Promedi o 40 minutos Salón PUCP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • El dibujo anterior del campo de batalla. • Cartulina blanca • Colores • Fotos • Goma • Tijera • Lápiz • Borrador • Cinta adhesiva • Cámara: ~ grabación ~ Toma de fotos 	<ul style="list-style-type: none"> • Almacenamiento de archivo de video. • Recolección de impresiones de interlocutoras y de la performer. 	<p>Encargada de dibujar el contorno del cuerpo. Las dos se unen al final para escribir frases o dibujar alrededor del dibujo.</p>
<p>3. <u>El regalo-</u> Ritual de fortaleza en base al flamenco, versión libre.</p>	<p>3.Bailar, moverse, expresar en base a la sensación de abrazar al ritmo de canciones de flamenco</p>	<p>15– 20 minutos Salón PUCP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación ~ Toma de fotos • Radio • USB con canciones 		<p>Encargada de manejar la música inmediatamente después de terminar el mantra. Observación centrada en el cuerpo de la performer.</p>

Pausa: 10 minutos					
Segunda parte: LA VOZ					
Objetivos:					
1. <u>La imaginación es una puerta-</u> Ritual de iniciación en base a la imaginación.	1. Es el paseo por el sitio ideal para cada uno que se encuentra en nuestro interior a partir de la imaginación. Debe responder ciertas preguntas Fondo de canciones.	15 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación • Radio • USB con canciones 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de obsesores, representación de sensaciones e impresiones. • Almacenamiento de archivo de video. • Recolección de impresiones de interlocutoras y de la performer. 	Encargada de hacer las siguientes preguntas en voz alta: ejercicio <i>Tu espacio</i> a) ¿Cómo es tu casa, sus objetos, la decoración, el tamaño, los materiales de construcción? b) ¿Qué actividades deseas hacer? c) ¿Cuál es tu vestimenta? d) ¿Dónde se ubica? • Observación del proceso
2. <u>La voz sin límites-</u> Enfrentar la crítica.	Las interlocutoras a los dos extremos del salón empezarán a soltar todas las frases de los obsesores que se han recolectado durante el laboratorio. La performer con los ojos vendados deberá utilizar solo su voz para pararlas. La voz se manifestará a través del canto y el habla.	20- 30 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación ~ Toma de fotos • Pañuelo 		Tendrán hojas con oraciones de pensamientos de obsesores. Los dirán en voz alta primero respetando turnos y luego de forma simultánea. <i>*En esta participación hay libertad para decirlo como crean mejor.</i> Pararán cuando sientan que la performer ha logrado silenciar lo que dicen.
3. <u>La comida ya no es un monstruo-</u> meditación en base a la comida.	La comida a usarse habrá sido preparada o regalada por alguien especial. ~ La observas y ves a esa persona especial que te lo dio, piensas en el amor que tuvo al dártelo y te acercas.	15 minutos máximo Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación ~ Toma de fotos • Comida • Mesa • Cubiertos 		Observación del proceso. Participarán del compartir en la parte final del ejercicio (la comida como signo del compartir)

	~ Con ese mismo cariño lo muerdes y das las gracias. ~ Compartir				
DÍA 2: EL CIERRE (Abrazar la historia /Lo que deseo y otras cualidades)					
Abrazar la historia- Reconexión con el cuerpo, la voz y la mente Primera parte: RESPUESTAS Objetivos:					
1. <u>La puerta se abre-</u> Ritual de iniciación que busca la escucha activa.	En una posición cómoda buscar al corazón, sentir sus latidos con la mano derecha y contarlos hasta que no necesite tocar el corazón para estar en sintonía.	20 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación ~ Toma de fotos 	<ul style="list-style-type: none"> • Bitácora de obsesores, representación de sensaciones e impresiones. • Almacenamiento de archivo de video. 	Observación del proceso
2. <u>Las gracias-</u> Responder a las personas que fueron entrevistadas a través del ejercicio: el camino espiral	2.1. Se pegará la cartulina de retratos en la pared. 2.2. La performer creará un camino en forma espiral con piedras en las que escribirá con <i>liquid paper</i> mensajes de gratitud a las personas entrevistadas. 2.3. Al medio se colocarán flores. 2.4. Mensaje final.	30 – 40 minutos Salón PUCP	<ul style="list-style-type: none"> • Cámara: ~ Grabación: Relación directa con performer ~ Toma de fotos • Fotos retratos de las personas entrevistadas pegadas en una cartulina • Piedras • <i>Liquid paper</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Recolección de impresiones de interlocutoras y de la performer. 	Observación del proceso
Pausa: 10 minutos					

ⁱ Las entrevistas abarcaran temas del antes, durante y el presente de la enfermedad. Las preguntas variaran según las etapas en que las personas estuvieron presentes.

ⁱⁱ Ejercicio basado en el capítulo “Visualización” del libro “Trauma, Sanación y Transformación” (página 33 - 34).

