

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ
FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



**El estado vulnerable como herramienta para la interrelación
actoral en búsqueda de una actuación auténtica**

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Teatro presentada por:
Daniela Victoria Trucios Quino

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Teatro presentado por:
Brayan Joel Pinto Guillen

ASESOR:

Luis Alfonso Santistevan Noriega

Lima, 2019

RESUMEN

La presente investigación se enfoca en la observación del estado vulnerable en la interrelación actoral, con el fin de utilizarlo como herramienta para abordar un diálogo dramático en un espacio de exploración. Debido a nuestra experiencia como actores dentro de una formación artística-académica, consideramos que el trabajo de interpretación de un texto dramático involucra los campos racional, físico y emotivo. Para nuestra investigación consideramos que el campo emotivo tiene una importancia particular, ya que compromete al actor de manera personal y humana en la medida que involucra las emociones como herramientas para la interpretación. La vulnerabilidad es un estado que nos permite conectar con la fragilidad que compromete nuestras emociones, fragilidad a la que en muchos casos nos es difícil acceder porque somos propensos a optar por una postura que nos cuide de cualquier estímulo que amenace contra su condición frágil, haciendo que constantemente nos protejamos ejerciendo resistencia y control sobre lo que sentimos. Situándonos en un plano artístico, como actores y actrices hemos querido estudiar los mecanismos para despertar la consciencia del proceso que conlleva el estado vulnerable. Para ello tomamos el ejercicio de la repetición de Sanford Meisner como plataforma práctica para esta investigación porque permite a través de la dinámica de la interrelación actoral, entendida como la relación consecuente del encuentro entre dos actores y/o actrices comprometidos emocionalmente y de manera directa, el despertar la consciencia del estado vulnerable. Con este propósito, los investigadores abrimos un laboratorio de exploración práctica para observar el fenómeno de la vulnerabilidad y su implicancia en la interrelación actoral, para así descubrir su impacto a la hora de abordar un diálogo dramático que requiera, por sus circunstancias, una condición particular entre los personajes. Con esta investigación pretendemos generar un aporte a las artes escénicas que sirva de motivación e inspiración para nuevas investigaciones en torno a los aspectos que comprometen el trabajo de interpretación actoral.

Palabras claves: Vulnerabilidad, estado vulnerable, Sanford Meisner, interrelación actoral.

Agradecimientos

Agradecemos a la Pontificia Universidad Católica del Perú y a la Facultad de Artes Escénicas por facilitarnos los espacios para desarrollar esta investigación en la práctica. Por otra parte, a nuestro asesor Alfonso Santistevan por la paciencia, a Mariela Tavera por presentarnos a Brené Brown, Daniela Zea Guzmán y Junior Condori por compartir sus conocimientos para esta investigación, y a los participantes del laboratorio por su total disposición y confianza.



ÍNDICE

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN	6
1. Tema.....	6
2. Preguntas de investigación	7
3. Hipótesis.....	7
4. Objetivos	8
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	9
1. Estado vulnerable	9
2. Resistencias	13
3. Ejercicio de la repetición de Sanford Meisner.....	15
4. Atención a través de la mirada	21
5. Proxemia.....	22
6. La interrelación actoral.....	24
7. El diálogo dramático.....	25
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	26
1. Pre-laboratorio: hacia una experiencia vivencial.....	26
1.1. Durante la experiencia vivencial.....	27
2. Laboratorio	29
2.1. Participantes	29
2.2. Diseño del contenido laboratorio	32
2.3. Cronograma	30
2.4. Sistema de Registro.....	37
CAPÍTULO IV SISTEMATIZACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	39
1. Primera Etapa: aproximación al estado vulnerable	40
1.1. Semana 1	40
1.1.1. Sesión 1.....	40
1.1.2. Sesión 2.....	45
1.1.3. Cuestionario 1	51
1.2. Semana 2.....	53
1.2.1. Sesión 3.....	53
1.2.2. Sesión 4.....	56
1.2.3. Cuestionario 2	58
2. Segunda etapa: ejecución del trabajo sobre el diálogo dramático.....	62
2.1. Semana 3.....	62
2.1.1. Sesión 5.....	62

2.1.2. Sesión 6.....	66
3.1.3. Cuestionario 3	70
2.2. Semana 4.....	73
2.2.1. Sesión 7.....	73
2.2.2. Sesión 8.....	77
2.2.3. Cuestionario 4	81
CONCLUSIONES	85
BIBLIOGRAFÍA.....	86
ANEXOS.....	88



CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DE LA INVESTIGACIÓN

1. Tema

El presente trabajo de investigación tiene por objeto de estudio el estado vulnerable en la interrelación actoral, tomándolo como punto de partida para el posterior trabajo de un diálogo dramático en un espacio de exploración.

Tras reflexionar sobre nuestras experiencias de formación en la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP, los investigadores reconocemos que dentro de nuestro periodo como alumnos desarrollamos dos tipos de trabajo: el trabajo individual y el trabajo colectivo. Coincidimos en que si bien el trabajo individual dentro del proceso de formación es importante porque es el primer acercamiento hacia la práctica actoral en la que se entrena cuerpo, voz y mente en conjunto, también lo es el trabajo colectivo, en el que a través de la ejecución de textos dramáticos, se les presenta a los alumnos la posibilidad de trabajar las relaciones correspondientes a las circunstancias que se encuentran implicadas en el texto. Los investigadores consideramos que el problema se presenta cuando al abarcar el texto la relación entre personajes no es profundizada y, por el contrario, persiste el trabajo individual del actor, es decir, que carece de una consciencia colectiva propio del ensimismamiento y la falta de escucha al compañero. Nuestra investigación propone un método en el que se profundice en el trabajo dual/colectivo, haciendo énfasis en la consciencia de la vulnerabilidad del actor para la construcción de relaciones dentro de un diálogo dramático.

Elegimos a la vulnerabilidad como una herramienta potenciadora de relaciones ficcionales porque durante los ensayos la reconocemos como un componente inherente al ser humano que compromete nuestras emociones y que genera un estado en particular en el actor ante la presencia de otro actor y que le permite conectar con él (Annette Bening, clase maestra para la Universidad de Chapman, 2015). La vulnerabilidad es reconocible cuando nos encontramos en un estado de afectación en el que por “instinto de supervivencia” se despiertan resistencias que nos protegen y alejan de involucrarnos emocionalmente con el otro dentro de las circunstancias que plantea la escena.

Para poder generar este estado de vulnerabilidad, tomamos como punto de partida el *Ejercicio de la Repetición* de la técnica empleada por el actor Sanford Meisner, el cual consiste en la observación del comportamiento del compañero en un espacio de exploración, donde se verbaliza y se hace evidente aquello, respondiendo a los impulsos suscitados en el momento (Ruiz 2008:200). El ejercicio por sí mismo nos ofrece una plataforma en donde dos actores están en constante interacción directa a través del contacto visual involucrando los factores de la escucha y la vulnerabilidad.

Finalmente, decidimos enfocar el proceso en el trabajo sobre un diálogo dramático, entendido como “la práctica interactiva verbal en que dos personas, o dos personajes, se relacionan el uno con el otro [...]” (Sharim 1993: 166). El texto elegido fue *Carpín Dorado* (2004) escrito por el dramaturgo peruano Diego La Hoz, en el que la situación dramática compromete a dos personajes en una relación de pareja que afrontan una despedida, situación que los investigadores consideramos óptima para el trabajo con la vulnerabilidad.

2. Preguntas de investigación

2.1. Pregunta general

¿Qué aporta el estado vulnerable a la interrelación actoral para abordar un diálogo dramático?

2.2. Preguntas específicas

- ¿Qué implicancia tiene el estado vulnerable en la actuación y cómo la reconocemos en un actor?
- ¿Qué relevancia presenta la interrelación actoral para el trabajo de un diálogo dramático?
- ¿Qué le aporta la mirada y la proxemia a un actor en relación al estado vulnerable?

3. Hipótesis

Los investigadores consideramos que utilizar el ejercicio de la repetición de Sanford Meisner como técnica para el trabajo de la interrelación actoral, haciendo énfasis en el uso de la mirada y la proxemia dentro del ejercicio, gesta una dinámica que compromete a los actores emocionalmente y de manera directa con el estado vulnerable

de ambos, ya que trabaja la consciencia de lo que produce el hecho de estar siendo observado por un otro, lo cual demanda el reconocimiento de las propias emociones al ser estas evidentes. Finalmente, si colocamos este proceso en el posterior trabajo sobre un diálogo dramático, los actores gestarán una relación genuina y honesta, consecuente con las circunstancias del texto.

4. Objetivos

4.1. General

Demostrar cómo el fenómeno de la vulnerabilidad puede ser una herramienta útil dentro la interrelación actoral a través de la observación de los participantes del laboratorio durante el ejercicio de la repetición de Sanford Meisner y analizar el impacto del estado vulnerable en las relaciones gestadas bajo las circunstancias descritas en un diálogo dramático.

4.2. Específicos

- Observar la capacidad de los participantes para reconocer un estado vulnerable en el espacio de exploración.
- Observar la manifestación del instinto en el comportamiento espontáneo de los participantes.
- Sistematizar los elementos del ejercicio de la repetición que apuntan a desarrollar una herramienta para la interrelación actoral.
- Comprobar si la mirada funciona como una herramienta al servicio de la conexión entre actores.
- Describir cómo la proxemia afecta la interrelación actor.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

1. Estado vulnerable

Definir un estado vulnerable en la práctica actoral resultaba difuso por el carácter abstracto del término, debido a que la vulnerabilidad no es algo que se pueda medir ni definir de manera objetiva y universal, en tanto es un fenómeno que sucede internamente y puede manifestarse de múltiples maneras en los seres humanos según el contexto social, político, económico y cultural en el que esa persona haya crecido. Además, nos encontramos con que el término “vulnerabilidad” ha sido poco abordado en el ámbito teatral.

La actriz norteamericana Annette Bening, durante una conferencia dada en la Universidad de Chapman a estudiantes de teatro y cine, comparte la importancia de ser vulnerables cuando actuamos, ya que como actores debemos tener la capacidad de abrirnos a las personas y al público sin temor de mostrarnos y ser juzgados. Por otro lado, Jerzy Grotowsky, si bien no emplea el término “vulnerabilidad” como tal, desarrolló un estilo de teatro en el que incluyó procesos emocionales, psicológicos y espirituales, en el cual insta a los actores a revelarse a sí mismos sacándose la máscara bajo la cual se suelen ocultar a diario, lo cual les permite “[...] dejarse penetrar por el hecho teatral sin exhibicionismo, con humildad y aniquilando las resistencias personales y los impulsos que generan su resistencia” (Fernández y Montero 2012: 56).

Por su parte, Uta Hagen, actriz y teórica de teatro, en su libro *Un reto para el actor*, habla de la importancia de las emociones al momento de actuar y de ahondar en ellas para conseguir autenticidad en escena, lo cual podría equipararse a la idea de vulnerabilidad que conocemos (Fernández y Montero 2012: 69). En el libro *El teatro como oportunidad*, Fernández y Montero mencionan que para Hagen “[...] la actuación se basa en el estudio de los conflictos y las relaciones humanas, y afirma que para poder representar a otros seres humanos hay que tener un cierto conocimiento sobre uno mismo” (2012: 69). Sobre la importancia del trabajo con las emociones, Nick Moseley, en su libro *Meisner on practice*, nos ofrece un análisis sobre la emoción en la técnica Meisner desde lo cual podríamos encontrar una potencial relación con el estado vulnerable, ya que, según Moseley, los actores tienen que permitirse afectar emocionalmente por otros actores en el contexto de una escena o improvisación (2014: 132). Adicionalmente, el mismo Meisner propone en su libro *On acting* que una de las herramientas dentro de la “preparación emocional” es “[...] asociar

experiencias emocionales relacionadas a las circunstancias de la escena, pero por sobre todo es esencial no venir desde el vacío” (Meisner 2003: 76). Estos datos en conjunto nos hacen considerar que el trabajo con las emociones, según los principios de Meisner y el análisis de Moseley, guardan relación con un estado vulnerable al considerarlas como herramientas para desarrollar una conducta real en escena.

Esta información en relación a la vulnerabilidad no nos abastecía para hablar sobre el estado vulnerable y experimentarlo con la profundidad y el nivel de análisis requerido. Fue por esta razón que entrevistamos a dos personalidades del teatro peruano que trabajaran con el concepto de vulnerabilidad en el campo escénico, con la finalidad de acceder a información del empleo de la vulnerabilidad en la práctica actoral. Una de nuestras entrevistadas fue la actriz Wendy Vásquez¹, quien nos habló de la vulnerabilidad como “el contacto real que tenemos con las emociones que nos habitan²”, las cuales pueden ser tanto positivas como negativas. Para Wendy, a diferencia de otras profesiones, la vulnerabilidad en el trabajo actoral es más evidente desde que te expones frente a un público:

“[...] en ningún otro trabajo las indicaciones que uno recibe están tan intrínsecamente vinculada con tu cuerpo, con tu voz, con tu mirada, con lo personal, contigo. Entonces esto de por sí nos deposita en un estado vulnerable, y bueno, por eso surge inconscientemente esta necesidad de protegerse. Porque qué miedo estar delante de tanta gente mostrándome, entonces mejor muestro algo que sé que funciona y me acomodo. Pero eso a la larga aburre, porque se ve repetitivo y el riesgo desaparece” (Entrevista con Wendy Vásquez, 12 de Octubre del 2018).³

Por otra parte, Paloma Reyes de Sá⁴, actriz, clown y directora, define a la vulnerabilidad como “un estado de apertura, es el dejarse afectar por todo lo que sucede en el espacio dentro de un estado escénico [...] es el estar completamente conscientes de lo que está sucediendo pero con todos los canales de energía abiertos para que cualquier cosa que suceda lo afecte”.⁵ Añade que como directora se siente en la responsabilidad de hacer las provocaciones adecuadas para que los actores experimenten un estado de vulnerabilidad y tomen consciencia de ello, pues se ponen en juego emociones reales.

¹ Entrevista realizada por Brayan Pinto (12 de Octubre del 2018). Ver ANEXO 1.

² Ídem.

³ Ídem.

⁴ Entrevista realizada por Daniela Trucíos (16 de Octubre del 2018). Ver ANEXO 2.

⁵ Ídem.

Ella reconoce un estado vulnerable:

“Cuando ya no hay máscaras, ya no hay un intento de parecer algo. Cuando estás relajado, cuando estás entregado estás vulnerable. Ahora, para reconocerlo es algo sutil. Hay gente que puede engañar, mentir, decir “estoy vulnerable” cuando no lo es. Es cuando ya no hay una pretensión de nada. Simplemente lo es y eso lo reconoces energéticamente, no hay una fórmula. Cada persona es tan diferente a la otra que los estados vulnerables oscilan demasiado. Una persona puede estar súper vulnerable estando estática, sin hacer nada, y la otra puede estar súper vulnerable en una crisis, gritando, haciendo acciones gigantes. No es lo que hace sino el cómo proyecta como esa persona se siente, como se vincula honestamente con las demás” (Entrevista con Paloma Reyes de Sá, 16 de octubre, 2018).⁶

Para entender el concepto de vulnerabilidad más allá del campo escénico, tomamos como fuente principal el libro *Frágil: el poder de la vulnerabilidad* (2013) escrito por la académica norteamericana Brené Brown, en el que se desarrolla el concepto de vulnerabilidad a través de un enfoque sociológico tras más de una década de investigación. Brown define a la vulnerabilidad como incertidumbre, riesgo y exposición emocional (2013: 40), porque es un estado en el que los seres humanos nos encontramos desprotegidos y desprovistos de cualquier medio de resguardo “dando la cara y dejándonos ver”; es decir, un estado en el que somos capaces de reconocer, aceptar y mostrar nuestras emociones (2013: 12). Para explicar los orígenes de la palabra, la investigadora toma lo dicho en el diccionario de Merriam-Webster, el cual señala que la palabra vulnerabilidad (*vulnerability*) proviene del latín “vulnerae” que significa “herir” e incluye los términos “susceptible de ser herido” y “atacado o perjudicado”, mientras que, la RAE, por su parte, describe a la palabra vulnerabilidad como la cualidad de ser vulnerable, es decir, que puede ser herido o recibir lesión, física o moral (RAE 2014: 2264). En ese sentido, vulnerabilidad podría definirse como un estado de fragilidad en el que podríamos vernos afectados por cualquier estímulo externo.

La académica aprovecha la explicación de la procedencia de la palabra para alejar el significado de vulnerabilidad del término debilidad, con el que comúnmente se asocia.

⁶ Entrevista realizada por Daniela Trucíos (16 de Octubre del 2018). Ver ANEXO 2.

La palabra “debilidad” (*weakness*) está definida en el diccionario de Merriam-Webster como “la incapacidad de resistir un ataque o herida”, contrario a vulnerabilidad que te dispone a la posibilidad de ser herido, entendiendo esto último como la capacidad de sentir (2013: 44). En la entrevista realizada a Wendy Vásquez, ella explica esta diferencia:

“En realidad creo que la vulnerabilidad está teñida de un sentido peyorativo en donde la mayoría de personas huye como si se tratase de algo peligroso. Y de hecho entiendo por qué pasa eso, porque cuando tú te colocas, te ofreces valiente y generosamente, es más, creo que la vulnerabilidad exige: valentía y generosidad cuando la usamos como herramienta, incluso, en la vida cotidiana, cuando uno se permite la vulnerabilidad ocurre lo contrario a la debilidad, porque para ser vulnerable uno tiene que ser fuerte y valiente, para entrar en contacto con tu emociones” (Entrevista a Wendy Vásquez, 12 de octubre, 2018).

El afirmar que vulnerabilidad es sinónimo de debilidad ha traído como consecuencia que se instale un miedo generalizado a acceder a un estado vulnerable, estigmatizándolo y rechazándolo. En nuestra cultura occidental, esto ha obligado a que los seres humanos neguemos nuestra vulnerabilidad utilizando mecanismo de protección para no dejarnos ver frágiles, sensibles e imperfectos bajo la premisa que debemos mostrarnos fuertes e inderrotables todo el tiempo, lo cual está directamente relacionado al miedo a la exposición emocional y a que “nuestra verdad no sea suficiente, de que lo que ofrecemos no sea suficiente, sin florituras, sin correcciones, sin impresionar”(2013:45).

Pero la vulnerabilidad no es algo de lo que podemos huir. La vulnerabilidad está relacionada al sentir y a la emoción (Brown 2013:39) y los seres humanos la sentimos todo el tiempo por el mismo hecho de estar vivos. A diario nos vemos involucrados en situaciones que nos afectarán de alguna u otra manera, en calidades y magnitudes distintas, pero de las que no podremos optar excluirnos de vernos afectados. El estado de vulnerabilidad se verá presente en cada una de estas situaciones porque estar expuestos a emociones es parte de nuestra vida cotidiana (Brown 2013:48). La vulnerabilidad es parte de nuestra naturaleza como seres que pertenecemos y nos desarrollamos en una sociedad y es justamente en esta colectividad que se gesta la vulnerabilidad y por lo tanto el miedo frente a otros de mostrarnos vulnerables. En

efecto, el ser humano a menudo está intentando conseguir aprobación a través de sus acciones tras la pregunta “¿qué pensarán los demás de mí?” y el mostrarse vulnerable podría significar un obstáculo para ello por miedo a cómo nos vean los demás (2013:122). Es por ello que en su libro, Brown nos invita a “implicarnos” (2013: 12) es decir, a aceptar nuestra vulnerabilidad como algo natural que forma parte de nuestra cotidianidad porque por su propia definición, la vulnerabilidad es una fortaleza, un estado potenciador y valioso en los seres humanos, necesario de reconocer y aceptar.

Pensar en vulnerabilidad bajo la concepción que Brown plantea en su investigación nos permite entender cómo se percibe y experimenta este fenómeno en la actualidad. Los investigadores consideramos pertinente tomar este concepto en tanto el alcance que brinda, al concernir relaciones humanas, es relacionable y equiparable al ámbito actoral. Implicarnos en un estado vulnerable es entrar a un estado de riesgo emocional y, por lo tanto, como actores y actrices no podemos distanciarlo del plano escénico, donde estamos expuestos física y emocionalmente. Es en este segundo plano que entra a tallar la vulnerabilidad como un estado de apertura en el que el actor deja que cualquier estímulo interno y/o externo lo afecte para responder con “autenticidad y creatividad” (Brown 2013:40), para obtener como resultado una actuación comprometida en todos los sentidos. Al experimentarla en un plano escénico en el que trabajamos con nuestras emociones, debemos aceptarla y usarla como herramienta para abordar de una escena.

2. Resistencias

La palabra resistencia proviene del latín “resistentia”, término compuesto por el verbo “sistere” que significa “mantenerse” y el prefijo “re-” que intensifica la acción del verbo (Segura Munguía 1985: 678). En el campo social, resistencia se define como el rechazo que pueda existir frente a algunos planteamientos, idealismos o formas de gobernar; mientras que para el psicoanálisis, cuando se habla de una resistencia es referirse a la oposición del paciente a reconocer sus impulsos y motivaciones (RAE 2014: 1907). Es por ello que, en razón de nuestra investigación, nos referiremos a las resistencias como los mecanismos de defensa que se muestran a través de conductas que queremos aparentar para encubrir nuestro estado de fragilidad cuando quedamos emocionalmente expuestos.

Precisamente, es mediante las resistencias que podemos reconocer cuando alguien se

encuentra frente a un estado vulnerable porque se hace evidente la lucha por no comprometerse emocionalmente frente a un estímulo que ha causado un impacto en él o ella. Frente a la vulnerabilidad -que no es opcional- lo único que podemos controlar es nuestra respuesta, que puede ser manifestada verbal, gestual o físicamente, y es la que permite poner en evidencia si esa persona se encuentra en un estado de vulnerabilidad. Cuando queremos evitar la vulnerabilidad, entendiendo a esta como el estado en el que somos susceptibles de ser heridos, adoptamos conductas que muchas veces son contrarias a cómo queremos ser, dejando de responder honestamente a lo que estamos sintiendo o experimentando en dicho momento (Brown 2013: 48). Las respuestas que nos alejan de implicarnos en un estado vulnerable son las resistencias que aparecen cuando nos enfrentamos a él.

Brown, para efectos de su investigación, describe tres principales mecanismos de defensa: el temor a la dicha, el perfeccionismo y el anesthesiarse. No obstante, afirma que existen otros tipos de mecanismos secundarios como la ira, la victimización, la indiferencia o incluso, y frente a lo que la mayoría podría pensar, el compartir sentimientos y sufrimientos en exceso (2013: 142). En efecto, la vulnerabilidad no se puede forzar, porque revelar sucesos personales indiscriminadamente también resulta un mecanismo de defensa frente a la exposición emocional sincera, lo cual, si lo pensamos en un plano actoral, es equiparable a la crítica que Donnellan realiza a los actores cuando se esfuerzan por demostrar lo que están sintiendo, tras la afirmación de que “una emoción subrayada es un gesto desesperado de control” (Donnellan 2004: 146).

Llevando la idea de resistencias al plano escénico, relacionamos los arsenales de la vulnerabilidad desarrollados por Brown con la idea de *bloqueo* que aborda Declan Donnellan en su libro *El actor y la diana* (2004), a través de las manifestaciones del control y el miedo a la hora de enfrentarnos a una escena. Los mecanismos de defensa frente a la vulnerabilidad son la búsqueda de control y protección que obstaculizan la fluidez natural del estado emocional. Para Donnellan, un buen actor no se mide por su talento, sino por cuán desbloqueado se encuentra (2004: 16). Es decir, que el actor debe estar en total disposición y apertura para que su atención esté enfocada al objetivo que requiera la escena, involucrando su estado físico, mental y emocional. Él describe dos síntomas que aparecen cuando un actor se enfrenta al bloqueo: forzar la emoción para salir de ese bloqueo y el aislamiento (2004: 17). Ambos implican la necesidad por

controlar, que es utilizada por el actor o actriz como escape del miedo (2004: 133).

Para Brown, si reconocemos que nos estamos resistiendo a través de cierta conducta, practicar la resiliencia sería el camino para abrirnos paso a un estado de vulnerabilidad, es decir, al desbloqueo emocional. Para un actor y una actriz esto podría resultar de utilidad si pensamos que el bloqueo es equiparable a las resistencias que impiden que los actores profundicen en un comportamiento espontáneo e intuitivo (Meisner 2003: 44).

3. Ejercicio de la repetición de Sanford Meisner

“[...] vivir de forma auténtica circunstancias imaginarias, que es, según Meisner, la definición de la buena actuación, se alcanza echando los cimientos, partiendo de simples ejercicios de repetición, aparentemente sin sentido, mecánicos, que funcionan a modo de juego de ping-pong hasta que se produce un cambio motivado por el propio compañero” (Buezo 2003: 7).

Para nuestra investigación, consideramos indispensable encontrar una plataforma práctica que nos permitiera observar el fenómeno de la vulnerabilidad con mayor detalle en el plano actoral, ya que este, al ser un estado emocional y debido a la naturaleza abstracta de la emoción, resulta muy extenso y general. Fue en base a esta situación que buscamos un ejercicio que dentro de su dinámica se vean implicados muchos factores que permitiesen que la vulnerabilidad se haga presente. Fue así que propusimos tres criterios principales para su hallazgo: 1) que la plataforma involucre a dos participantes y se desarrolle durante su interacción, 2) que permita la manifestación de un “riesgo emocional” y 3) que la dinámica implique pasar por la sensación de estar “expuesto” ante el otro compañero. Según estos criterios fue que llegamos a elegir “el ejercicio de la repetición” propuesto por el actor y docente Sanford Meisner. Para desarrollar dicho ejercicio, tomamos tres libros como referencia para un mejor manejo de la información correspondiente en la práctica.

El primero, llamado *Sobre la actuación* (2003), fue escrito por el mismo Sanford Meisner, en donde desarrolla su técnica actoral. El libro posee un estilo más descriptivo que sistemático en su redacción, ya que, si bien nos relata a través de períodos cortos

cómo se dan sus dinámicas de enseñanza dentro y fuera de sus clases, carece de una sistematización que permita ordenar y, consecutivamente, acceder por pasos a su técnica. Sin embargo, al ser el libro base de la técnica, posee información fundamental para los conceptos que se manejan dentro de su sistema. El segundo libro llamado *Meisner on Practice* (2014) es un libro que desarrolla la técnica actoral de Sanford Meisner, pero de manera sistematizada y con un análisis adicional desarrollado por la perspectiva del teórico Nick Moseley. Dentro de nuestra investigación, este libro es fundamental para establecer un orden al desarrollar el ejercicio de la repetición en todas sus dimensiones y fases como lo describe el propio Moseley. El tercer libro *El arte del actor en el siglo XX* (2008) fue escrito por Borja Ruiz, quien hace una recopilación concisa y específica de todas las técnicas actorales correspondientes al siglo XX. Además, dentro de su redacción, guarda un resumen concreto de la técnica Meisner y su desarrollo.

El “ejercicio de la repetición” de Sanford Meisner forma parte de la Técnica Meisner, la cual, como indica Borja Ruiz, se originó en los Estados Unidos bajo la influencia del sistema actoral stanislavskiano y pertenece al marco del realismo psicológico, el cual busca una interpretación veraz y realista del personaje (Ruiz 2008: 198). Por otra parte, el propio Meisner añade en su libro que su técnica trabaja en razón a que “la base de la actuación es la realidad de la conducta” (Meisner 2003: 33). Para Meisner, el comportamiento está compuesto de una realidad que debe ser trabajada en el campo actoral, ya que representa un factor potencial que aporta verdad y autenticidad en la interpretación trabajando desde el instinto. Su objetivo es “[...] retrotraer al actor a sus impulsos emocionales y a la actuación que está firmemente enraizada en el instinto. Toda buena actuación vienen del corazón, y no hay nada mental en ella” (Meisner 2003: 48).

El ejercicio de la repetición es el ejercicio base del cual Meisner parte para aplicar su técnica actoral. Este ejercicio ahonda en la complejidad del instinto, con una estructura simple. Según la descripción de Borja, el ejercicio de la repetición propone seguir los impulsos emocionales a través de la acción de repetir, básicamente al trabajar con dos actores sentados uno enfrente del otro (Ruiz 2008: 200). A continuación, desarrollaremos la sistematización del ejercicio de la repetición propuesta por Nick Moseley, la cual será utilizada más adelante como parte de nuestra metodología para el trabajo práctico.

Según Moseley, el ejercicio de la repetición se divide en cuatro etapas. Las tres primeras son propias de la dinámica propuesta por Meisner, pero Moseley añade una cuarta etapa tras el posterior análisis que realiza del ejercicio, rescatando una dinámica no explícita dentro del ejercicio de Meisner.

Primera fase o “Repetición Mecánica”

Esta primera fase es llamada así porque lo que desarrolla es la acción de repetir en su forma más simple y mecánica. Consiste en que dos actores se sienten en sillas uno frente del otro, a una distancia prudente que les permita visualizar al otro compañero de manera completa. A continuación, uno de ellos hará una declaración simple de algo que le llamó la atención del otro, esta “declaración” (*statement*) tiene la demanda de ser algo físico, un hecho irrefutable, como por ejemplo “medias rojas”. Consecuentemente, el otro participante repite exactamente lo que el primero dijo, incluyendo su tono de voz, dicción y volumen. Luego, el otro participante emite la repetición exactamente como la recibió y así progresivamente (Moseley 2014: 14). Lo importante de esta dinámica es que el participante aprenda a escuchar y a repetir de forma mecánica desde el inicio, ocupando la mente en el ejercicio mismo y dejando de lado el aspecto intelectual y racional (Ruiz, 2008: 200).

Segunda fase o “Repetición Simple”

Para la segunda fase los participantes continúan con la mecánica de la repetición, pero esta vez, al momento de recibir la repetición, esta se hace personal; es decir, que si uno de los participantes declara “tienes medias rojas”, el otro responde “tengo medias rojas”. Esto hace que la repetición se mantenga en relación al mismo objeto, pero además hace que la declaración se mantenga como una verdad. Por una parte, en esta fase los participantes tienen que liberarse de imposiciones en sus respuestas, tales como entonaciones, volúmenes, etcétera, ya que estas tienen que responder de manera consecuente a la situación que se desarrolle. Por otra parte, las declaraciones tienen que involucrar también la intención que tiene el actor desde la palabra para generar alguna reacción en el otro, ya que este involucra a la interacción entre los participantes y su manifestación en el momento. Finalmente, los comentarios o declaraciones de los participantes no deben involucrar “bromas internas” o “significados ocultos” que se basen en el conocimiento mutuo de los dos actores, ya que, de otra manera, el ejercicio terminaría involucrando la vida real de los participantes, lo cual no es el objetivo

(Moseley, 2014: 23-24). Moseley propone que si se sigue practicando con la repetición simple se llegará al punto de renunciar al control lo suficiente para permitir mucha más espontaneidad en la reacción de lo que uno espera permitirse al inicio (Moseley 2014: 31).

Tercera fase o “Repetición Estándar”

La Repetición Estándar es más desalentadora que la Repetición Simple porque en esta fase del ejercicio el participante está confrontado no precisamente a la necesidad de una apertura o a una respuesta no forzada de su compañero, sino con el hecho inescapable de que alguien no solo te está mirando fijamente, sino que también está notando y declarando de lo mucho que hagas (Moseley 2014: 37). Es importante mencionar que todas las fases van sumándose una tras otra y que se consiguen en base a la práctica y conciencia de lo que se trabaja. Esta fase del ejercicio de la repetición se sigue dando en parejas como en las anteriores; la diferencia está en que ahora cada participante es libre de cambiar la declaración o el comentario si es que uno de los participantes observa al otro realizando alguna acción significativa (Moseley 2014: 38).

La repetición continuará tal como en la Repetición Simple hasta que algo la cambie. Además, es importante precisar que durante la repetición la mayoría de declaraciones se dirán en tiempo pasado, lo que hará que permanezca como una verdad, ya que para esta fase, todas las declaraciones tienen que basarse en hechos fácticos, físicos e irrefutables. Moseley indica que se tiene que repetir, por lo menos una vez cualquier declaración que se haga hacia el otro participante. Sin embargo, recomienda que se haga más de una vez, ya que la declaración sólo debe cambiar cuando uno de los dos perciba que el otro está haciendo algo evidente y que además exija ser declararlo. Es muy importante visibilizar a través de la declaración, ya que en la vida cotidiana tendemos a suprimir o incluso pretender que algunas acciones no ocurren por muchas razones. En el ejercicio esto es contraproducente porque si no declaramos lo que percibimos, entonces estamos convirtiéndonos en cómplices con nuestros compañeros a través de un acuerdo no hablado para no avergonzar o hacer sentir incomodidad (Moseley 2014: 39). Esta manifestación del control Meisner la indica con el término de “*fuckpolite*” y Moseley con “*ruthlessly*”, pero en ambas expresiones se exige la “no censura”. Si exponemos todo lo que percibamos de manera verdadera y sin reacciones

forzadas, el ejercicio logrará ser exitoso (Moseley 2014: 38). El punto dentro de esta fase es manejar un balance que nos permita una conexión sincera con el otro compañero y a su vez nos libere de ensimismarnos en el proceso de ejecutar nuestras declaraciones.

Cuarta fase o “Repetición Psicológica”

Esta cuarta y última fase fue nombrada así por Nick Moseley porque Meisner no distingue explícitamente esta fase de la Repetición Estándar. Moseley considera que esta fase es esencial porque, si bien desarrolla a fondo la Repetición Estándar, también da un paso más en dirección hacia una historia y un personaje (Moseley 2014:55).

Como se mencionó previamente, ninguna fase anula a la anterior, sino que todas van sumándose progresivamente. Esta cuarta etapa implica toda la “Repetición Estándar”, pero la diferencia radica en que ahora las declaraciones/comentarios no solo se basan en hechos literales como lo físico y fáctico, sino también en lo que genuinamente el compañero puede “leer” del otro; es decir, que uno puede observar una reacción e intuir a través de una declaración como por ejemplo “eso te molestó” o “eso te sorprendió”. Esto quiere decir que esta vez el participante puede observar, reconocer y declarar sobre la emoción en sí misma o una manifestación interna. Es importante indicar que en esta fase las declaraciones, al igual que en la Repetición Estándar, se manifiestan en tiempo pasado, porque en el presente representan un estado emocional continuo que no es posible declarar, ya que aún se siguen desarrollando. En cambio, declarar en tiempo pasado implica que la acción ya terminó y por lo tanto pudo ser reconocida para su declaración. Por otra parte, Moseley afirma que la relevancia de esta fase radica en el reconocimiento genuino y verdadero de la consciencia al declarar lo percibido en el compañero, debido a que la declaración tiene que ser clara, obvia y no desmesurada, porque nuestro punto de referencia está en que el resto del grupo que observe el ejercicio también pueda ver lo que nosotros hemos declarado (Moseley 2014: 56).

Así mismo, hemos extraído ciertos conceptos de la técnica Meisner porque consideramos importante describirlos para poder entender el mecanismo de su ejercicio.

Cabe señalar que hemos seleccionado sólo a aquellos que consideramos nos permitirán desarrollar de manera clara y accesible el ejercicio de la repetición.

Atención:

Meisner se refiere a este concepto con el propósito de dirigir nuestra concentración a la simple acción de “hacer” y no ensimismarse durante el acto, ya que lo único que genera es no ir a lo concreto y tangible que es una acción. Además, añade que siempre hay algo que hacer, y bajo esa condición siempre hay algo por lo cual dirigir nuestra atención.

Instinto:

Surge como consecuencia de una variación creativa que está ligada al impulso inconsciente de la reacción (Meisner 2003: 42). Se da cuando se produce un cambio en la interacción entre los participantes, consecuente de una consciencia ante la afectación de la propia dinámica al repetir. Hay que reconocer lo que la repetición genera en uno. Además, Meisner añade: “deja que tu instintos dicten los cambios, no solo la repetición” (Meisner 2003: 43). Es importante que los participantes le den tiempo al instinto, ya que así producirá un cambio en interacción que podrá percibirse en el ejercicio mismo.

La tensión y el control:

Es la manifestación física o verbal del control ante el impulso del instinto. El control es lo opuesto al comportamiento espontáneo; es decir, cuanto más soltemos o “dejemos ir” en el ejercicio de la repetición, habrá más posibilidades de hacerlo mejor. Este “soltar” o “dejar ir” puede detectarse a través de la interacción misma dentro del ejercicio o desde nuestro cuerpo a través de comportamientos que, a su vez, son detectables por el otro participante. Cuando nos encontramos en tensión nuestro cuerpo lo expresará a través de gestos, movimientos, tensiones musculares o incluso a través de la palabra en el caso de los silencios prolongados. Meisner sugiere que en estos casos se detenga el ejercicio y se comience de nuevo (Meisner 2003: 44).

La no censura:

Esta es una expresión utilizada por Meisner que en el inglés se manifiesta como “*fuck polite*”, que en su traducción al español es “a la mierda la cortesía”, pero nosotros optamos por conducir la significancia al de la “no censura”. Este término es una expresión de cuando el control se manifiesta pero en el sentido de ser corteses con el otro participante del ejercicio. Meisner indica que lo cortés restringe inmediatamente el impulso espontáneo alejando al participante de escuchar su propio instinto (Meisner 2003:45).

La emoción:

Para nosotros la emoción es un factor indispensable en esta investigación y Nick Moseley habla de ello con respecto a la técnica Meisner. Él indica que los actores tienen que permitirse afectar emocionalmente por otros actores en el contexto de una escena o improvisación (Moseley 2014: 132). Dentro de la técnica de Meisner, se trabaja la “preparación emocional” para permitir al actor iniciar el trabajo de una escena con un alivio, esto quiere decir, que el propósito de esta preparación es no quedarse en un vacío emocional (Meisner 2003: 76). La preparación consiste en que el actor genere sus propias fantasías a través de su imaginación relacionadas a las circunstancias dadas de una escena o también puede asociar experiencias emocionales relacionadas a las circunstancias de la escena, pero por sobre todo es esencial no venir desde el vacío (Meisner 2003: 76). Esto se da con el fin de cargarse de algún estado emocional que le sirva como un punto de partida para el trabajo de una escena, ya que como lo indica Ruiz en su libro sobre técnicas teatrales “[...] lo importante es que la preparación sea algo que conmueva realmente al actor. De esta forma antes de comenzar, el actor incorpora un estado emocional a partir del cual desarrollará toda la escena” (2008: 203).

4. Atención a través de la mirada

El ahondar en el trabajo de la mirada es fundamental para nuestra investigación en tanto es el generador del primer contacto con el otro participante en la interrelación actoral. La mirada es una herramienta que potencia la plataforma, previamente mencionada en donde se trabaja con la vulnerabilidad, ya que se emplea con la finalidad de dirigir el foco de atención hacia el otro compañero y consigo todo lo que este comprometa.

Proponemos a la mirada como un concepto que sirve de extensión al Ejercicio de la Repetición de Sanford Meisner, ya que si bien se ve implicada dentro de la dinámica, al hacer énfasis en la misma genera mayor conciencia del potencial uso que tiene para que el participante dirija su atención hacia la afectación del otro compañero durante la repetición. Según como lo indica Davis: “[...] el contacto ocular nos hace sentir - vivamente - abiertos, expuestos y vulnerables” (Davis 2014: 86). Consideramos que en la medida en que el participante sea consciente de que está siendo observado, se verá imposibilitado de negar cualquier afectación emocional que se manifieste, lo que por consecuencia lo hará sentir expuesto y vulnerable. Precisamente, por compartir aquella situación con el compañero, es que se generará mayor conexión en la relación, ya que resultará cada vez más interesante poder observar el proceso de afectación que uno tiene en el otro y viceversa.

Finalmente, Flora Davis en su libro *La comunicación no verbal* (2014), nos trae esta cita con respecto al trabajo de la mirada por Sartre: “Jean Paul Sartre sugirió una vez que el contacto visual es lo que nos hace real y directamente conscientes de la presencia del otro como ser humano con conciencia e intenciones propias. Cuando los ojos se encuentran, se nota una clase especial de entendimiento del ser humano a ser humano” (Davis 2014: 86). Esto quiere decir que es a través de la mirada que somos capaces de percibir la presencia del otro, cuyas características determinarán nuestra manera de relacionarnos de forma particular.

5. Proxemia

“El lenguaje del cuerpo puede comprender cualquier movimiento reflexivo o no, de una parte o de la totalidad del cuerpo que una persona emplea para comunicar un mensaje emocional al mundo exterior” (Fast 1970: 8).

Consideramos que la mayor parte del tiempo el cuerpo responde a una serie de impulsos inconscientes que se expresan a través del mismo. Para nuestra investigación la proxemia es la segunda herramienta que proponemos como extensión de nuestra plataforma, ya que se basa netamente en el comportamiento físico.

La razón es que si bien el Ejercicio de la Repetición tiene como dinámica que “[...] se realiza en pareja, sentado uno en frente del otro” (Borja 2008: 200), nosotros consideramos que utilizar el cuerpo en movimiento en el espacio es una forma de incrementar los estímulos para generar estados vulnerables durante el ejercicio, ya que al reconocer las manifestaciones inconscientes que el cuerpo expresa, el participante se hace cargo o, mejor dicho, es consciente del por qué se moviliza.

Fast en su libro *El lenguaje del cuerpo* (1970) indica que: “[...] mantenemos un celoso control para que nuestros cuerpos no pregonen mensajes que nuestras mentes por descuido no logran ocultar [...]. Este proceso de enmascaramiento va más allá de los músculos faciales. Nos enmascaramos con todo el cuerpo [...].” (1970: 60-61). Pero en la presente investigación, además de los gestos físicos que pueden entenderse como “delatadores” de información fáctica, queremos hacer énfasis en la manifestación del cuerpo al momento de establecer un margen de distancia en relación a otro cuerpo, teniendo en cuenta que esta distancia se da como consecuencia de la interacción que involucra trabajar con estados vulnerables dentro del Ejercicio de la Repetición para este caso en particular. Tal como lo menciona Fast citando a Hall: “El modo en que el hombre utiliza el espacio [...] influye en su capacidad de relacionarse con otros, sentirlo cercanos o lejanos. Todo hombre, afirma, tiene sus propias necesidades territoriales” (1970: 26-27).

Es a través de la proxemia que un sujeto manifiesta físicamente su relación con otro sujeto, situándose en la distancia que estos lo permitan. Dentro de nuestra investigación es importante reconocer de qué manera este hecho puede aproximarnos a un estado vulnerable y cuál es el factor de “riesgo emocional” al utilizar la proxemia para colocarnos en un estado más o menos vulnerable. Con respecto a esto, Anne Bogart y Tina Landau proponen en su libro *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition* (2005) lo siguiente:

Como habíamos notado antes, durante la presentación de otros viewpoints, nosotros tendemos a trabajar en el espacio de una manera mediocre en la cual tenemos miedo de tomar riesgos permaneciendo en un estado cómodo y seguro. En la relación espacial esto se traduce como una consistencia de la distancia entre cuerpos, usualmente entre

dos a cinco pies. Esta es la distancia con los otros en la cual nos desarrollamos dentro de nuestra vida cotidiana. Esta es la distancia que mantenemos mientras conversamos, mientras damos un apretón de manos, mientras que almorzamos. Nosotros tendemos a mantener lo equivalente a un cojín de distancia como símbolo de protección y cuando empezamos a aumentar o reducir este espacio empezamos a crear una dinámica, un evento, una relación (Bogart y Landau 2005: 44).

En efecto, utilizar la proxemia genera una dinámica de interrelación con un otro que nos permite salir de nuestra “zona cómoda”, como indican Bogart y Landau. De esta manera, al alterar la proxemia que nuestro cuerpo inconscientemente propuso, atentamos contra la comodidad de “sentirnos a salvo” y el hecho de cambiar este estado por uno que nos coloque en uno de mayor incomodidad se traduce ya como una amenaza, es decir, nos colocará en un estado de vulnerabilidad irremediamente.

6. La interrelación actoral

La palabra “interrelación” está definida como “correspondencia mutua entre personas, cosas o fenómenos” (RAE 2014:1259). En este sentido, llamaremos así a la relación mutua que se gesta a través del encuentro entre dos actores o actrices durante una dinámica que les permita relacionarse directamente, comprometiendo sus estados físicos, mentales y emocionales. Para nosotros es importante resaltar el estado emocional, porque siguiendo la línea de nuestra investigación es la que guarda correspondencia con el estado vulnerable, ya que permite que apuntemos hacia la acción de relacionarnos y comunicarnos de forma empática, entendiéndose esta última como el reconocer el estado vulnerable del otro y viceversa.

Grotowski, director e investigador de teatro, es quien nos presenta el valor que tiene el actor como ser humano al constituirse también de manera colectiva al estar en contacto con otra persona en escena. El encuentro del actor o actriz con otro sujeto plantea el sentimiento mutuo de comprender qué sucede con este otro y la impresión que resulta de esa interrelación tras mostrarse a otro ser (Grotowski 1981: 91).

Finalmente acerca de la participación en esta dinámica encontramos que “[l]as relaciones interpersonales siempre implican una interrelación entre las partes. Estos vínculos se forjan a partir de comunicaciones, vivencias compartidas y proyectos en conjunto, que hacen que cada uno adopte una cierta actitud y desarrolle una determinada

predisposición hacia el otro” (Pérez Porto 2018).

7. El diálogo dramático

Nos referiremos al diálogo dramático como “una práctica interactiva verbal en que dos personas, o personajes, se relacionan el uno con el otro, en la que uno de ellos es el enunciador- un autor lógico y responsable del texto que construye -, mientras que el otro procesa dicho texto” y en el que además “se inscriben [...] la identidad de los enunciadores, la toma de turno en las conversaciones que se generan y, finalmente, el enfrentamiento entre participantes, causa del desarrollo de la acción” (Sharim 1993: 166)

Emplear el término “diálogo dramático” en lugar de texto dramático nos permite ser mucho más específicos con el tipo de obra en la que queremos ver cómo se puede emplear un estado de vulnerabilidad para efectos de esta investigación, en tanto un diálogo permite la interrelación entre dos personajes, es decir, dos actores o actrices. Para esta investigación, el diálogo debía poseer las siguientes características:

- Debía mostrar una relación clara
- La situación debía girar en torno a una acción o acciones.
- Las circunstancias debían involucrar emocionalmente a los participantes.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

Los investigadores consideramos necesario poner a prueba los conceptos presentados en el Marco Teórico a través de un laboratorio práctico, en el cual se pueda inducir, gestar y trabajar a manera de fases una aproximación a la vulnerabilidad. Para ello convocamos a actores que hayan culminado su formación en los cursos de actuación, con la finalidad de observar su implicancia en la interrelación de los mismos y, finalmente, ver de qué manera este hecho repercute en el trabajo de un diálogo dramático.

En este capítulo pretendemos desarrollar el planteamiento de nuestro laboratorio práctico, incluyendo además el registro de las experiencias previas que se vieron involucradas para que este fuese llevado a cabo, ya que al ser esta una investigación artística, ambas etapas constituyen una parte fundamental dentro de nuestra investigación.

Al estudiar la vulnerabilidad fuimos conscientes de que, si bien forma parte de nuestro trabajo como artistas, dentro de nuestro campo artístico teatral no hay muchas investigaciones que apunten a su estudio específico dentro de la práctica. Fue por ello que para potenciar nuestra propuesta de laboratorio práctico, consideramos tener una experiencia previa como participantes en un espacio de exploración y de esta manera tener un acercamiento práctico al concepto de vulnerabilidad.

Nuestra investigación no solo se basa en la recopilación de conceptos teóricos, sino también, y principalmente, en la observación, ejecución, registro y análisis desde la práctica artística. Es por ello que con el fin de organizar el procedimiento de nuestra metodología propusimos las siguientes fases:

1. Pre-laboratorio: hacia una experiencia vivencial

En esta fase de la metodología tuvimos como propósito pasar por la experiencia de trabajar con la vulnerabilidad de manera concreta, es decir, desde nuestra propia

experiencia actoral. Con el fin de tener un mayor alcance, los investigadores consideramos tener una sesión práctica como participantes, en donde pondríamos a prueba los conceptos de “mirada” y “proxemia” para estimular el estado vulnerable en un espacio de exploración a través de la interrelación actoral. Debido a que para la fecha aún no seleccionábamos un texto en específico, consideramos trabajar con circunstancias imaginarias bajo la dinámica de una improvisación.

Durante una de nuestras reuniones sobre la discusión del material teórico, probamos el Ejercicio de la Repetición de Sanford Meisner a manera de juego para tener un acercamiento práctico a la dinámica que estábamos formulando; pero al carecer de un guía durante el ejercicio, este terminó prolongándose más de lo debido. Fue en base a esta experiencia que nos dimos cuenta que necesitaríamos un tercer agente como observador, guía, asesor práctico y, además, que conociera la técnica Meisner para que de esta forma pudiera contribuir de manera útil en el Pre-laboratorio que desarrollaríamos. Fue de esta manera que solicitamos la colaboración de Daniela Zea Guzmán, bachiller en Artes Escénicas con mención en Teatro y licenciada en Teatro por la PUCP, quien realizó una investigación en el 2018 en la que involucra el desarrollo de la técnica Meisner.

1.1. Durante la experiencia vivencial

La sesión se realizó el 26 de Setiembre del 2018 en el aula X-124 de la FARES. En primer lugar, Daniela nos trajo un diseño de carácter práctico en base a los conceptos que habíamos estado indagando: la mirada, la proxemia y el otro. Ella proponía abordarlas en todas sus posibilidades con el fin de aproximarnos a un estado integral de la vulnerabilidad y, como consecuencia, acceder a la consciencia de la presencia del compañero con quien se compartiría el espacio. De esta manera, la sesión terminó desarrollándose en tres partes:

La primera parte consistió en plantear los términos que deberíamos tener en cuenta durante el desarrollo de la sesión. Daniela introdujo el término “espacio intersubjetivo” el cual, según ella, se entiende como “inter” que pasa por muchos elementos creando una red de conexión, y “subjetividades” que es uno de los factores que manifiesta nuestro punto de vista como sujetos individuales. Además, Daniela nos pidió tener en cuenta las siguientes características:

- Confianza
- Honestidad
- Valentía
- Riesgo

La segunda parte consistió en la ejecución de los ejercicios prácticos propuestos por Daniela sumando los conceptos teóricos que veníamos investigando. Primero, empezamos con un calentamiento que consistía en trasladarnos por el espacio. Estos aparecieron progresivamente, empezando con desplazamientos en línea recta, luego en dirección lateral, después a través de diagonales que cruzaban el espacio y finalmente con desplazamientos curvos a través de un giro o medio giro. Es importante mencionar que durante estos traslados Daniela nos pidió mantener el contacto visual por sobre cualquier tipo de desplazamiento. Pasado un tiempo de desarrollo significativo en esta dinámica, dimos inicio al ejercicio de la repetición de Meisner, pero con la particularidad de realizarlo de pie. Durante la dinámica de la repetición se trabajó el énfasis en la mirada y se incluyó el factor de proxemia, el cual desarrolló distancias consecuentes a nuestro estado emocional en relación al otro.

La tercera y última parte consistió en el trabajo de una improvisación donde se desarrolló una situación cotidiana propuesta por Daniela, luego de haber explorado con nuestras emociones durante la interrelación que el ejercicio previo exigía. La información de la escena fue planteada de manera individual para que el otro compañero no pueda escucharla y con ello no se predisponga a un resultado. Fue así que, bajo una indicación, uno se retiró del aula y la improvisación empezó con la llegada de este. La situación era la siguiente: dos amigos se encontraban en la fiesta de cumpleaños de la ex pareja de uno de ellos. El conflicto estallaría luego de que uno de ellos le confesase a su amiga que actualmente estaba saliendo con su ex-pareja.

Luego de la experiencia, los investigadores desarrollamos un registro en donde describimos de manera personal lo acontecido y su relación con la investigación. De la misma manera, tuvimos una última reunión con Daniela para intercambiar opiniones en base a lo experimentado en el pre-laboratorio y con ello tener mayor referencia desde el

campo práctico. Finalizando con este proceso fuimos conscientes de que esta experiencia nos sirvió posteriormente al momento de dirigir nuestro laboratorio⁷.

2. Laboratorio

El proceso práctico de esta investigación se realizó del 26 de octubre al 23 de noviembre del 2018 dentro de las aulas proporcionadas por la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Se realizaron un total de ocho sesiones a lo largo de cuatro semanas (dos sesiones por semana), con una duración de dos horas por cada sesión.

Para elaborar este laboratorio, los investigadores seguimos un orden que nos permitió visualizar con mayor claridad la división del proceso práctico que llevaríamos a cabo:

1. Consideramos a los alumnos que participarían en nuestro laboratorio teniendo en cuenta algunos criterios negociados entre ambos integrantes de la investigación.
2. Elaboramos el diseño del contenido del Laboratorio en el cual se depositaron los conceptos del marco teórico, establecidos en un orden a través de cuatro fases para aproximar a los participantes a un estado vulnerable y posteriormente aterrizar el proceso en el trabajo de un diálogo dramático.
3. Procedimos a la creación de un cronograma el cual llamamos “Sílabo del Laboratorio”, donde articulamos los contenidos en base a dos etapas: la aproximación al estado vulnerable y la ejecución del estado vulnerable en un diálogo dramático. Así mismo, el sílabo especificó qué y cómo se trabajaría en cada una de las ocho sesiones, detallando el tiempo, orden y objetivos que tuvimos para cada uno de los ejercicios y dinámicas propuestas.
4. Finalmente, propusimos un sistema de registro para el Laboratorio que incluyó grabaciones de videos durante la ejecución de algunos ejercicios y audios, al finalizar la mayoría de las sesiones.

2.1. Participantes

En base a la experiencia del Pre-laboratorio, los investigadores tuvimos en cuenta que para la realización del Laboratorio necesitaríamos contar con al menos un agente que

⁷ Ver en ANEXO 3 y 4 etnografías de los investigadores; en ANEXO 5 fotos del pre Laboratorio, y en ANEXO 6 audio de la reunión final con Daniela Zea.

se encontrara fuera de la ejecución práctica y que mantuviera una distancia crítica con respecto a lo que fuese aconteciendo para poder observar el proceso y tomar registro de la experiencia por medio de apuntes, videos y audios. Además, consideramos que este agente debía poseer un conocimiento a cabalidad de los conceptos planteados previamente en el marco teórico para que pueda haber una mayor precisión a la hora de observar y tomar apuntes durante las sesiones del Laboratorio. Fue por esta razón que ambos investigadores optamos por tomar el rol de observadores, dividiendo los agentes implicados en **observadores y participantes**. En efecto, los participantes serían quienes realizarían la labor práctica dentro del espacio de exploración y cuyos procesos serían objeto de observación.

Los investigadores concertamos elaborar criterios de selección con el fin de escoger participantes con las mejores aptitudes para que formen parte de nuestro laboratorio. Los criterios fueron los siguientes:

a. Que pertenezcan a la especialidad de Teatro de la FARES: la formación actoral de los participantes fue un criterio fundamental para la selección de los actores y actrices en quienes observaríamos la manifestación del estado vulnerable y su posterior trabajo sobre un diálogo dramático. Los investigadores reconocimos que este factor determinaría la ejecución artística y el desenvolvimiento de cada actor y actriz durante este proceso de praxis, puesto que sus perspectivas sobre el trabajo con la vulnerabilidad y el abordaje de un texto estarían influenciadas por la formación teatral que hayan recibido. En ese sentido, consideramos relevante que tanto los observadores como los participantes, hayamos cursado los módulos de actuación en la misma escuela con la finalidad de comprendernos dentro de la misma línea de formación actoral, teniendo en cuenta que la motivación de la investigación surgió a partir de la experiencia en la formación académica. Finalmente, el grupo de participantes del laboratorio estuvo conformado por estudiantes y egresadas de la especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP.

b. Que hayan concluido el curso de Actuación 8: para los investigadores era importante contar con un grupo de actores y actrices que ya hayan culminado con los ocho módulos de formación actoral que ofrece la especialidad de Teatro de la FARES. Consideramos este criterio relevante en tanto que, como alumnos que ya

hemos culminado los cursos de Actuación, somos conscientes de que gozamos con un mayor manejo de herramientas actorales a diferencia de alumnos que recién están comenzando la carrera. Así mismo, consideramos que los años de formación, además de brindarnos conocimientos teóricos, también permitieron que adquiramos experiencias a través de la praxis viéndonos enfrentados al proceso de montajes profesionales. Teniendo en cuenta estos factores, los investigadores seleccionamos actores y actrices que hayan completado los módulos de actuación, para que al momento de enfrentarse a las exigencias del laboratorio utilicen bajo las indicaciones sus propias herramientas.

c. Diversidad de género: teniendo en cuenta que el trabajo sobre la vulnerabilidad sería un factor constante en nuestro laboratorio, consideramos que idealmente deberían participar tanto mujeres como hombres en la ejecución práctica, ya que como lo indica Brené Brown, “la vulnerabilidad se manifiesta de forma distinta cuando se es hombre que cuando se es mujer” (Brown 2013: 82). Al ser esto así, los investigadores preferimos contar con hombres y mujeres dentro del proceso práctico, con el fin de expandir nuestra observación en relación al trabajo con la vulnerabilidad para que esta no se ciñera a un solo género ya que limitaría el foco de análisis.

d. Diversidad de promociones: al provenir los investigadores de promociones distintas (2013 y 2014), consideramos que los participantes seleccionados pertenezcan a dichas promociones. Nos pareció un criterio relevante en tanto, si bien todos los alumnos de la Facultad recibimos la misma línea de formación dentro de la especialidad de Teatro, al pertenecer a grupos distintos el abordaje de los temas no es el mismo, ya que nos enfrentamos a distintas experiencias al no compartir el mismo grupo de estudio y muchas veces no haber sido instruidos por los mismos profesores.

e. Disponibilidad de tiempo: este criterio fue determinante para reducir y seleccionar al grupo de actores y actrices que participarían del Laboratorio, pues debían contar con disponibilidad dentro de las fechas propuestas que figuraban del 26 de Octubre al 23 de Noviembre del años 2018.

Posteriormente, llegamos a la selección de un grupo de carácter heterogéneo respaldado por los criterios de selección articulados. Los participantes fueron tres actrices y un actor: dos actrices egresadas de la promoción 2013 (Participante 1 y Participante 2) y dos actores procedentes de la promoción 2014 (Participante 3 y Participante 4). Cabe señalar que para el trabajo del diálogo dramático los participantes fueron agrupados en parejas, las cuales mencionaremos en esta investigación como Pareja 1 (Participante 1 y 4) y Pareja 2 (Participante 2 y 3).

2.2. Diseño del contenido laboratorio

Con el fin de aportar un orden a la creación del Laboratorio, los investigadores procedimos a pensar en una estructura que nos permitiera desarrollar de manera clara el contenido propuesto desde el marco teórico. Para ello, los conceptos debían estar direccionados en razón a que estos puedan ser elementos que detonen un estado vulnerable en la práctica. Estos serían presentados en la plataforma del Ejercicio de la Repetición (primera parte del Laboratorio) y posteriormente ejecutados para el trabajo de un diálogo dramático (segunda etapa del Laboratorio).

Es de esta manera que la dinámica propuesta se configura a través de inducir, gestar y trabajar los siguientes objetivos para el Laboratorio:

- Gestar el estado vulnerable.
- Ahondar en el estado vulnerable.
- Incorporar el trabajo a un diálogo dramático.

Es en base a estos objetivos que procedemos a plantear y desarrollar el diseño del contenido del Laboratorio a través de cuatro fases, que se fueron presentando a lo largo de las cuatro primeras sesiones de manera acumulativa:

a. Primer acercamiento a la vulnerabilidad: desde el “yo”.

Para esta primera fase, los investigadores partimos de la premisa de **avanzar de manera paulatina y progresiva hacia la gestación de un estado vulnerable**, teniendo como prioridad el preparar a los participantes para este primer contacto. La relevancia de esta premisa surgió en base a dos razones: la primera porque, al tratarse de un estado de consciencia emocional como el de la vulnerabilidad, involucra una fragilidad subjetiva que debe ser cuidada; y la segunda responde a que, al tratarse de un

laboratorio práctico, los investigadores forzaríamos el estado vulnerable en los participantes para fines académicos.

Es de esta manera que los investigadores consideramos que una primera manera de iniciar la relación entre el participante y la vulnerabilidad sería abarcarla desde el “yo”, es decir, desde un acercamiento personal e íntimo que disponga al participante a un estado de mayor receptividad ante los estímulos internos y externos propiciados por la experiencia.

El abordaje de esta aproximación al estado vulnerable se manejó desde el **ejercicio de cerrar los ojos y tener una respiración consciente**. Este estado debe entenderse como un ejercicio que guarda un componente actitudinal, en donde se entrena la capacidad de establecer un primer contacto con las emociones del participante, haciendo un trabajo consciente de identificación desde la propia percepción.

b. Segundo acercamiento a la vulnerabilidad: desde la mirada y la otredad.

Para la segunda fase, luego de que el participante pasó por la experiencia de un primer contacto con sus emociones de manera personal, pasamos a un segundo acercamiento a la vulnerabilidad haciendo énfasis en la percepción de **la presencia de un otro**. Para ello tomamos como herramienta **la atención** en función a dirigir esta misma hacia el otro participante.

Es de esta manera que incluimos el trabajo de **la mirada** en función a hacer concreta esta atención que permite la conexión con un otro. Es importante mencionar que estos dos factores se encuentran juntos dentro de esta etapa porque es consecuencia del otro, es decir, que debido a la conexión lograda por la atención en el otro a través de la mirada es que se logra la consciencia de una otredad, la cual, finalmente, es la que nos constituye como sujetos individuales que tienen la capacidad de trabajar en colectivo.

Es a partir de este segundo acercamiento que introducimos el **Ejercicio de la Repetición de Meisner** para dar inicio al trabajo de los conceptos del marco teórico mencionados en esta fase, ya que el ejercicio tenía como función servir de plataforma donde se pudiera trabajar la vulnerabilidad y su implicancia con factores que la

estimularán, en este caso el énfasis en la mirada y la atención en el otro de manera concreta.

c. Tercer acercamiento a la vulnerabilidad: desde la proxemia como detonante.

Para esta tercera fase introducimos el concepto de **proxemia**, continuando con el uso del Ejercicio de la Repetición como plataforma. Teniendo en cuenta que el trabajo con la proxemia involucra desplazamientos en el espacio, decidimos alterar la dinámica del ejercicio planteado por Meisner haciendo que los participantes se coloquen de pie, quitándoles la sensación de contención y protección dada al estar acomodados en las sillas. A partir de esta fase los investigadores introducimos el **“Ejercicio de la Repetición Repotenciado”**, término empleado en esta investigación para diferenciar la plataforma propuesta por Meisner de la alteración para el Laboratorio.

d. Trabajo del diálogo dramático: desde la consciencia de un estado vulnerable.

Finalmente, como cuarta fase se propuso utilizar el **Ejercicio de la Repetición Repotenciado encausado al trabajo de un diálogo dramático**. Para nosotros fue necesario aterrizar el proceso de exploración en el trabajo de un diálogo dramático, ya que al ser un texto que se trabaja en pareja, este aporta una mayor exigencia a la consciencia de un estado vulnerable por involucrar una estructura dramática con situaciones particulares; es decir, el enfoque radicaría en el trabajo de la interpretación en relación a la interrelación actoral.

Siguiendo esta formulación, hicimos el puente entre el Ejercicio de la Repetición Repotenciado, cuya dinámica se basa en una interacción improvisada que parte de la observación del momento, y el trabajo de un diálogo dramático, que sí plantea una situación concreta sobre la cual se deposita el estado vulnerable trabajado previamente. El texto escogido para este propósito fue *Carpín Dorado* del dramaturgo peruano Diego La Hoz, dentro de su antología *Trilogía de una despedida* (2014).

Escogimos este texto debido a que la escena planteada por La Hoz presenta una despedida como situación particular, creando el momento propicio para ahondar en un estado vulnerable trabajado desde el diálogo dramático antecedido por la dinámica del

Ejercicio de la Repetición, el cual encausaría el estado vulnerable. Es importante mencionar que en vista de que los personajes de la obra *Carpín Dorado* eran de género femenino, los investigadores adaptamos algunos términos debido a que contábamos con la participación de un actor. Es por ello que modificamos los nombres de los personajes como “A” y “B”, con la finalidad de que los participantes no se vean limitados por el género sugerido al momento de interpretar el diálogo dramático⁸.

3.3. Cronograma

En base al diseño del contenido del laboratorio, los investigadores construimos un cronograma que nos permitió organizar las sesiones prácticas durante el tiempo pactado para su realización, el cual llamamos “Sílabo del Laboratorio”. Creamos un cuadro que nos permitió ordenar el contenido a través de campos específicos para tener una guía sobre los ejercicios que desarrollaríamos en cada sesión en función a hacer realizable el contenido diseñado en sus aproximaciones, así como el tiempo que tendríamos para ejecutar cada uno de ellos. Además, esta estructura nos permitió registrar de manera clara y ordenada los acontecimientos observados en los participantes para la posterior sistematización del Laboratorio.

3.3.1. Sílabo del Laboratorio

Para abarcar de manera ordenada estos procesos mencionados dentro de cada etapa, propusimos componentes que constituyeron nuestro sílabo, los cuales fueron los siguientes:

- **Número de sesión:** entendiéndose como la parte del cuadro que expone a que sesión se refiere la propuesta del contenido.
- **Fecha y hora:** indica el registro del día y hora en el cual se programó la sesión.
- **Ejercicios:** indica el tipo de ejercicio propuesto para el desarrollo del contenido. Este tiene como finalidad estimular las aproximaciones planteadas desde el diseño del laboratorio.
- **Duración:** organiza el tiempo disponible para el desarrollo del ejercicio en función a desarrollar lo planteado para la sesión.

⁸ Ver texto adaptado en ANEXO 15.

- **Contenido:** plantea lo que se trabajará durante la sesión en relación al diseño del contenido del laboratorio.
- **Objetivos:** propone las metas a conseguir durante la sesión tanto para los observadores como para los participantes.
- **Observaciones:** permite el registro durante el laboratorio de notas que involucren sucesos que estén fuera de lo planificado para su posterior observación.

3.3.1.1. Estructura del sílabo

A continuación, presentaremos el planteamiento del cronograma constituido por dos etapas de cuatro sesiones cada una⁹.

a) Primera Etapa: acercándonos a un estado vulnerable

Durante esta etapa tuvimos como propósito plantear y desarrollar las aproximaciones propuestas desde diseño del contenido del laboratorio. Esta primera etapa abarcó las cuatro primeras sesiones donde se emplearon diversos ejercicios para desarrollar los conceptos de mirada, atención, proxemia y el Ejercicio de la Repetición. Para esta primera etapa, la estructura de la dinámica estuvo conformada por los siguientes ejercicios:

- Calentamiento a través de la respiración

Para nosotros es importante considerar un calentamiento previo que permita el reconocimiento del estado emocional en el que el participante se encuentra.

- Presentación breve del concepto a tratar

Durante algunas sesiones, los investigadores consideramos plantear la noción de conceptos para que los participantes y los observadores manejáramos la misma terminología.

- Dinámicas lúdicas

Se tomaron ejercicios de la técnica de Improvisación actoral aprendidos en el curso de “Herramientas Lúdicas” (FARES) para ahondar en el trabajo de mirada y atención en la interrelación actoral.

- Ejercicio de la Repetición y Ejercicio de la Repetición Repotenciado

⁹ Ver Sílabo del Laboratorio en ANEXO 7.

Estos ejercicios trabajados en pareja cumplirían la función de servir como la plataforma base para trabajar la gestación de un estado vulnerable, según la técnica Meisner en el primero y según la alteración propuesta por los investigadores en el segundo, en los cuales inducimos a trabajar las herramientas involucradas como la mirada y la proxemia.

- Cierre

Es un espacio propuesto para que al finalizar el laboratorio los procesos emocionales y físicos de los participantes puedan asentarse y estabilizarse. Además, se propuso una ronda de comentarios.

Sesión 1: Primer acercamiento a la vulnerabilidad: desde el “yo”.

Fecha	Ejercicios	Duración	Objetivos
26/10/18 (5-7pm)	Relatos de experiencias vulnerables	40 min.	Conocer los referentes del concepto de vulnerabilidad en cada participante.
	Ejercicio de respiración consciente	15 min.	Trabajar cómo uno se percibe interna y externamente a través de un estado inmóvil.
	Ejercicio: “La canción vulnerable”	30 min.	Trabajar la vulnerabilidad desde un estímulo sonoro y siendo expuesto ante otro.
	Cierre con respiraciones profundas.	15 min.	Asentar las emociones gestadas para finalizar la sesión

Sesión 2: Segundo acercamiento a la vulnerabilidad: desde la mirada y la otredad.

Fecha	Ejercicio	Duración	Objetivos
27/10/18 (9 - 11am)	Ejercicio de respiración consciente.	15 min.	Estimular la autopercepción y la escucha personal.
	Dinámicas lúdicas - "La pelota." - "Tres cosas". - "Esta es la historia de"	20 min.	Reconocer el foco de atención en el trabajo con el otro.
	Ejercicio de la repetición de Meisner.	60 min.	Estimular la apertura hacia un estado vulnerable en relación al trabajar con un otro.
	Cierre	15 min.	Asentar las emociones y conversar sobre la experiencia.

Sesión 3: Tercer acercamiento a la vulnerabilidad: desde la proxemia.

Fecha	Ejercicio	Duración	Objetivos
2/11/18 (5- 7pm)	Ejercicio de respiración consciente	15 min.	Estimular la autopercepción y la escucha persona, de pie.

	Aproximación de la idea de proxemia	15 min.	Tener un consenso grupal de la idea del concepto.
	Ejercicio de las distancias proxémicas.	15 min.	Trabajar el impulso a través de las distancias en pareja establecidas voluntariamente.
	Ejercicio de la repetición + proxemia. Ejercicio de la Repetición Repotenciado	30 min.	Manejar el uso de movimientos proxémicos incorporados a la acción de repetir.
	Respiración y Cierre	10 min	Estabilización y diálogo de la experiencia.

Sesión 4: Trabajo del diálogo dramático: desde la apertura de un estado vulnerable.

Fecha	Ejercicio	Duración	Objetivos
3/11/18 (5 - 7pm)	Ejercicio de respiración consciente.	15 min.	Estimular autopercepción y escucha personal
	Ejercicio de la repetición + las primeras líneas del texto.	40 min.	Observar los cambios al incorporar el dialogo dramático.
	Ejercicio de la Repetición Repotenciado.	40 min.	Manejar el uso de movimientos proxémicos incorporados a la acción de repetir.
	Cierre	10 min.	Asentamiento de emociones y rueda de comentarios.

b) Segunda Etapa: ejecución del diálogo dramático

La segunda etapa abarca las cuatro últimas sesiones, donde la dinámica se enfoca en la ejecución del trabajo práctico sobre la situación planteada por el diálogo dramático elegido. Aquí primó **la calidad interpretativa en razón a la interrelación gestada por el estímulo del Ejercicio de la Repetición Repotenciado.**

La estructura de la dinámica partía de la respiración consciente de cada participante, para luego ejecutar el Ejercicio de la Repetición Repotenciado y conectar este con el trabajo sobre el diálogo dramático. Culminado este proceso, se pasaba a cerrar con una ronda de conversación.

Sesión 5: Trabajo del diálogo dramático: desde la apertura de un estado vulnerable.

Fecha	Ejercicio	Duración	Contenido
6/11/18 (8-10 am)	Ejercicio de la respiración consciente.	15 min.	Estimular la autopercepción y escucha personal de pie.
	Ejercicio de reconocimiento con la pareja.	30 min.	Trabajar la percepción del otro a través de los sentidos excepto la vista.
	Ejercicio de la repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático	70 min.	Estimular el desarrollo del trabajo vulnerable en pareja.
	Cierre	20 min.	Asentar emociones y ronda de comentarios.

Sesión 6: Trabajo del diálogo dramático: desde la apertura de un estado vulnerable.

Fecha	Ejercicio	Duración	Objetivos
-------	-----------	----------	-----------

9/11/18 (5-7pm)	Ejercicio de la respiración consciente	15 min.	Estimular la autopercepción y escucha personal.
	Ejercicio de la repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático	70 min.	Soltar el texto durante el ejercicio y desarrollar la escena.
	Cierre	20 min.	Ronda de comentarios

Sesión 7: Trabajo del diálogo dramático: desde la apertura de un estado vulnerable.

Fecha	Ejercicio	Duración	Objetivos
16/11/18 (5-7pm)	Ejercicio de la respiración consciente	10 min.	Estimular la autopercepción y escucha personal.
	Ejercicio de la repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático en la Pareja 1.	50 min.	Observar el proceso particular de la Pareja 1.
	Ejercicio de la respiración consciente.	10 min.	Estimular la autopercepción y la escucha personal.
	Ejercicio de la repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático en la Pareja 2.	50 min.	Observar el proceso particular de la Pareja 2.

Sesión 8: Trabajo del diálogo dramático: desde la apertura de un estado vulnerable (ensayo abierto).

Fecha	Ejercicio	Duración	Objetivos
17/11/18 (9-11 am)	Ejercicio de la respiración consciente.	15 min.	Estimular la autopercepción y escucha personal.
	Ejercicio de la repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático en la Pareja 2	30 min.	Trabajar el ejercicio de la repetición repotenciado haciendo énfasis en el proceso particular de la Pareja 2
	Ejercicio de la repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático en la Pareja 1	30 min.	Trabajar el ejercicio de la repetición repotenciado haciendo énfasis en el proceso particular de la Pareja 1
	Cierre	20 min.	Diálogo con los invitados.

3.4. Sistema de Registro

Los investigadores propusimos un sistema de registro para organizar el material del proceso del Laboratorio recogido durante la observación del mismo, el cual nos permitiría realizar el trabajo de análisis con respecto a los resultados obtenidos de manera mucho más detallada.

A continuación, desarrollaremos las herramientas que consideramos como parte de este sistema:

- **Apuntes de los observadores**

Se propuso el registro de notas textuales por parte de los observadores en base a las dinámicas ejecutadas por los participantes, donde se tomó nota de las dificultades presentadas, las preguntas en base a la experiencia y cualquier otro tipo de consideración suscitada en el proceso del laboratorio.

- **Videos, fotos y audios**

Los observadores hicieron uso de dispositivos electrónicos para registrar parte de las sesiones que consideraron debían ser incluidas para una mayor apreciación del proceso realizado. Se empleó la grabación de videos para captar el proceso y desarrollo de las interrelaciones actorales durante las aproximaciones al estado vulnerable, así como la grabación de audios durante la etapa de cierre de las sesiones con la finalidad de captar las primeras impresiones de los participantes con respecto a la experiencia. De igual manera, los investigadores capturamos a través de fotografías momentos específicos durante algunas sesiones en el desarrollo de los ejercicios ejecutados.

- **Cuestionarios**

Al finalizar cada semana se realizó la entrega de cuestionarios a los participantes vía correo electrónico (@pucp.pe), los cuales buscaban el desarrollo textual de la experiencia subjetiva de cada participante a través de preguntas específicas relacionadas a los ejercicios y las variables trabajadas durante las sesiones prácticas. Se hizo una entrega total de cuatro cuestionarios por participante, los cuales eran dados al finalizar la semana, es decir, cada dos sesiones. Los cuestionarios pretendieron recoger las experiencias vivenciales individuales de los participantes, a través de preguntas que surgían de las interrogante a raíz de lo observado en el desarrollo práctico de las sesiones de la semana, razón por la cual las preguntas no se repiten en su totalidad, sino que variaron de acuerdo a las necesidades investigativas de los observadores¹⁰.

¹⁰ Ver formato de los cuestionarios en ANEXO 8.

CAPÍTULO IV

SISTEMATIZACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el siguiente capítulo los investigadores procederemos a analizar los sucesos acontecidos durante el laboratorio, donde finalmente reside el foco de nuestra investigación.

Para realizar nuestra sistematización nos basamos en **la estructura planteada en el cronograma del laboratorio**, el cual estuvo constituido, como figura en la metodología, por dos grandes etapas, la primera considerada como **Etapa de Aproximación** y la segunda como **Etapa de Ejecución**. Ambas estuvieron conformadas por cuatro sesiones a lo largo de cuatro semanas, en donde al finalizar cada semana, presentamos un cuestionario que compilaba preguntas en relación a la etapas mencionadas. Esto nos permitió diseñar un **sistema para el análisis de lo acontecido en el laboratorio**, el cual se encuentra encabezado por dos grupos:

El primero correspondiente a los observadores, contempla el registro de carácter objetivo debido a que nuestra observación responde a los conceptos teóricos previamente investigados. El registro de estos se dio a través de herramientas como anotaciones textuales, videos, y observaciones, mencionadas en el sistema de registro del laboratorio.

El segundo correspondiente a los participantes, busca obtener el registro de carácter subjetivo, entendiéndose este como una perspectiva que no está asociada a la influencia de material teórico, sino al conocimiento empírico que se fue formulando durante la experiencia. Este registro de la experiencia se dio a través de los cuestionarios con preguntas específicas propuestas por los observadores y a través de las bitácoras que cada participante poseyó en donde depositaron apuntes de manera libre sobre la experiencia del laboratorio.

Es en base a estos planteamientos que procederemos a presentar el cuadro utilizado para la sistematización de los sucesos acontecidos durante el laboratorio:

		Perspectivas objetivas	Perspectivas subjetivas
PRIMERA ETAPA	Semana 1	Sesión 1	Cuestionario 1
		Sesión 2	
	Semana 2	Sesión 3	Cuestionario 2
		Sesión 4	
SEGUNDA ETAPA	Semana 3	Sesión 5	Cuestionario 3
		Sesión 6	
	Semana 4	Sesión 7	Cuestionario 4
		Sesión 8	

1. Primera Etapa: aproximación al estado vulnerable

1.1. Semana 1

1.1.1. Sesión 1: Primer acercamiento a la vulnerabilidad: desde el “yo”.

Registro de Ejercicios:

- **Ronda de diálogo**

Iniciamos el laboratorio con la bienvenida a los participantes y el agradecimiento correspondiente. Para esta primera sesión consideramos relevante compartir las diferentes perspectivas de lo que cada participante entendía y reconocía, en base a su experiencia personal, por “estado vulnerable” y las situaciones que podrían propiciarlo. Es por ello que el 21 de octubre se les asignó la tarea de reconocer sucesos cotidianos que los vulnerabilicen a lo largo de cinco días previos a nuestro primer encuentro. Los participantes presentaron los siguientes sucesos¹¹:

¹¹ Ver apuntes en la bitácora de los investigadores en ANEXO 9.

Participante 1:

- Cuando le escribió a un antiguo profesor al cual admiraba mucho para pedirle un consejo, luego se sintió triste porque no obtuvo respuesta alguna de su parte y a la vez sintió miedo a ser rechazada.
- Cuando conoció al primo de su amiga que le parecía invasivo, ya que este la cuestionaba en cuanto a su carrera como artista y, en consecuencia, le hacía sentirse juzgada y con rabia por ello.
- Cuando durante la boda empezó a coquetear con un familiar y luego se sintió avergonzada de percibirse sexual con una persona cercana en su familia.

Participante 2:

- Durante un casting cuando se colocó en una situación imaginaria donde perdía a su madre.
- Cuando en el bus subió una familia venezolana con muchos niños y bebés para vender golosinas.
- Una pareja forcejeando violentamente en el paradero y la molestia de sentirse impotente ante ello.

Participante 3:

- Sentirse con pena cuando aplaudieron poco a su hermana durante el discurso de graduación.
- Cuando se molestó mucho porque su familia dejó unos pisos de plástico tirados en su cuarto y luego sintió pena por sentirse molesta.
- Hacer cuentas y permitirse sentir tristeza por darse cuenta de los montos.

Participante 4:

- Ver por Youtube videojuegos (Los Sims 2) y sentir nostalgia de su niñez.
- Ver a sus amigas actuar en un teatro reconocido y sentirse orgulloso y conmovido.
- Cuando se sintió emocionado por sentir el reconocimiento a través de los aplausos del público luego de terminar una función en el teatro.

Luego de los relatos, surgieron comentarios acerca de la vulnerabilidad desde la perspectiva de los participantes. Estos fueron las siguientes¹²:

- “Es como entregarse a un umbral”.
- “Es el viaje de transitar por las emociones”.
- “Abrir una puerta”.
- “Es la capacidad de percibir”.
- Desnudarse”.
- “Es visibilizar algo que no nuestro”.
- “Brotar”.
- “Emerger”.
- “Es tener coraje”.

- **Ejercicio de la respiración consciente**

Se desarrolló por primera vez el inicio de la respiración a manera de calentamiento previo a los ejercicios siguientes. Este consistía en ubicarse en un espacio dentro del aula en el cual, estando sentados en una silla con los ojos cerrados, puedan desarrollar una atención propia a su respiración dentro de la quietud del ejercicio. Con esta dinámica se buscó que el participante pueda tener un contacto con sus emociones escuchando su estado interno¹³.

Además, a modo de registro, los investigadores preguntamos cómo se sentían antes de comenzar el ejercicio y luego de terminarlo, refiriéndose en la descripción como **antes/después**, con el fin de observar si es que se presentaba algún cambio. Los resultados fueron los siguientes:

Participante 1:

- Anclada/Vértigo

Participante 2:

- Desconcertada/Ansiosa

¹² Para ver los comentarios en la bitácora de los investigadores ver ANEXO 9.

¹³ Ver ANEXO 10.

Participante 3:

- Entumecida/Nube [Distensada, relajada]

Participante 4:

- Vacío/Con pulpa [sensación de sentirse completo]

- **Ejercicio: “La canción vulnerable”**

Para esta sesión se les pidió a los participantes escoger una canción que desde su propia perspectiva y sensibilidad reconocieran que los coloca en un estado vulnerable, con la finalidad de observar cómo es que cada uno se vincula con un estado emocional que partía desde ellos mismos. Para esto se les invitó a pasar al espacio de exploración en parejas de manera libre, colocándose uno frente a otro sentados en una silla. El ejercicio consistía en mirar a los ojos del otro participante mientras sonaba la canción elegida, evitando desviar la mirada durante el ejercicio. Además, tuvimos como objetivo observar la vulnerabilidad del participante al exponerse a través de una situación íntima ante un otro.

Observaciones:

Participante 1:

- La canción escogida por Participante 1 fue un bolero. No se presentaron cambios físicos marcados ni pretensiones de estados en Participante 1 durante su canción. Sí se percibió que algo sucedió internamente por su gesto triste a través de la comisura de los labios, pero, más allá de ello, no hubo ningún otro hecho físico o actitudinal que lo demostrase. Es interesante ver como Participante 3, se vio afectada ante la mirada de Participante 1, pero al igual que ella, solo mostró una expresión ligera en el rostro¹⁴.

Participante 2:

- En este caso la canción elegida fue una balada lenta, en la cual al inicio la Participante 2 se mostró un poco inquieta por la manifestación de sostenerse las manos y jugar sutilmente con los dedos. A su vez, proyectaba una sonrisa fuerte al participante que la acompañó durante el ejercicio, pero a la mitad de la

¹⁴VerANEXO11,video1(discoA).

canción relajó las mejillas y la mandíbula. Como consecuencia de su relajación, fue evidente que por la emoción que emanaba el estímulo sonoro, permitiéndose sentir un poco de tristeza¹⁵.

Participante 3:

- Durante la primera parte de la canción que seleccionó, que resultó ser una balada de rítmica lenta, Participante 3 se mostró inmutable; sin embargo, el hecho de ser observada por el participante que la acompañó, hizo que en la mitad del ejercicio soltara una sonrisa nerviosa, que luego se manifestó con un intento de volver a su estado neutro. La dinámica se repitió con vaivenes de sonrisas cortas seguidas por el intento de cerrar la boca¹⁶.

Participante 4:

- En este caso la canción que el participante propuso fue de una rítmica más alegre y despierta (género pop), en donde el participante manifestó con el cuerpo el ritmo de la canción; sin embargo, al ver la actitud neutra que guardaba Participante 1, dejó de moverse y fijó su atención en lo que la mirada de su compañera le transmitía¹⁷.

- **Cierre**

Al finalizar la sesión, se planteó un espacio post-ejecución de los ejercicios en el que se desarrolló una mecánica que tenga el propósito de estabilizar a los sujetos de estudio en caso se hayan cargado con algún tipo de emoción o estado que los dejara afectados. Esto se dio a través de una pequeña técnica de respiración que consistía en tres respiraciones pausadas una tras otra. Luego se dio una rueda de comentarios acerca de la experiencia y percepción por parte de los participantes con respecto a la experiencia.

Análisis de la Sesión 1:

- Sobre el ejercicio de la respiración consciente, consideramos que sentar a los participantes en una silla fue pertinente en el sentido de que no se preocuparon por su cuerpo (agente externo) sino por lo que ocurría dentro de él a nivel sensitivo (agente interno). Fue interesante plantear que cada uno

¹⁵ Ver ANEXO 11, video 2 (disco A).

¹⁶ Ver ANEXO 11, video 3 (disco A).

¹⁷ Ver ANEXO 12, video 4 (disco A).

identificara el estado que genuinamente poseía antes de comenzar el ejercicio y al terminarlo, ya que nos mostraba cómo este estado presentaba dos consecuencias: por una parte, intensificaba la emoción inicial (desconcertada/ansiosa) y por otra parte, extrapolaba la emoción inicial (vacío/íntegro).

- Sobre el ejercicio de la canción vulnerable, fue complejo entender lo que cada participante cargaba interiormente; pero fue claro reconocer que exponer un elemento que represente una conexión con algo íntimo (la canción vulnerable de cada uno) delante de un otro, hiciera que el hecho de compartirlo no sea algo sencillo, ya que la sensación consecuente es el de estar expuesto con lo que emocionalmente nos evoque el estímulo.
- En el momento de cierre, entendimos que al haber trabajado con elementos muy delicados no podíamos dejar abierto y sin cuidado la intimidad emocional de cada uno de los participantes. Por ello fue que propusimos un ejercicio simple de respiración, pues consideramos que ayudaría a calmar un posible miedo de continuar expuestos emocionalmente fuera de la sesión. Consideramos que esto ayudó debido a que durante el momento de los comentarios finales los focos de atención estaban puestos en manifestar cómo fue la experiencia en cada uno.
- Finalmente, se visibilizó que la vulnerabilidad puede ser entendida de muchas formas ya que esta parece estar constituida por las experiencias que cada participante haya tenido a lo largo de la vida.

1.1.2. Sesión 2: Segundo acercamiento a la vulnerabilidad: desde la mirada y la otredad.

Registro de ejercicios:

- **Autopercepción y escucha personal**

En esta sesión se continuó trabajando a manera de calentamiento el ejercicio de respiración consciente para el autoreconocimiento y contacto con las emociones, pero esta vez se decidió por no hacer las preguntas en razón a que ellos mismos desarrollen la reflexión interna, para saber si hubo un cambio desde el inicio del ejercicio hacia el fin del mismo.

Observación:

- Los participantes tuvieron la tendencia a cruzar los brazos y piernas de manera inconsciente durante al ejercicio.
- En el caso de Participante 2, se pudo apreciar una expresividad gestual más marcada que en el resto de participantes. Esta expresión se detonaba de manera aleatoria. De igual manera los puños al cerrarse.
- En el caso de Participante 1, observamos que su respiración se intensificó al ver que su pecho y espalda crecían. Parecía surgir la necesidad de respirar más profundo.

- **Dinámicas lúdicas**

En esta sesión se trabajaron tres ejercicios tomados del campo de la improvisación y el clown. Realizamos estas dinámicas con los siguientes propósitos:

- Trabajar la atención enfocándola en la mirada, para que el participante sea consciente de la presencia de un otro.
- Desarrollar las relaciones entre los participantes, puesto que no todos se conocían ya que como grupo era la primera vez que trabajaban como tal.
- Testear las relaciones gestadas, para sondear posibilidades de parejas para el posterior trabajo sobre el diálogo dramático.

Las dinámicas trabajadas fueron las siguientes:

a. “La pelota”

Esta dinámica partía de una premisa simple: estando los cuatro participantes en un círculo con cierta distancia, se pasarían una pequeña pelota de tenis, de mano en mano. La premisa era mirar y nombrar al mismo tiempo al participante a quien se le haría entrega de esta pelota y el que fuese nombrado tenía que responder con un “Sí”, para que recién en ese momento se pudiera hacer el pase.

Observación:

- Los participantes respondieron con orden y teniendo muy en cuenta las premisas propuestas. En efecto, pudimos observar que los participantes se estaban escuchando al pasarse la pelota respetando la respuesta del “Sí” previo al pase. Resultó divertido observar que conforme iba avanzado la dinámica, los participantes comenzaron a llamarse por diminutivos y apodo.

b. “Tres cosas”

En un círculo más cerrado, el grupo comenzaba el juego gritando con mucha energía “¡Tres cosas!”, lo cual motivaba a uno de los participantes a dirigirse a otro y preguntarle sobre “*tres cosas...*”, nombrando tópicos que eran elegidos por los mismos participantes en el momento. Se hizo hincapié en que el participante mantenga el contacto visual cuando se formulase la premisa dirigida al otro, pues la idea era que, tal premisa, fuese ideada en el momento en el que se establecía el contacto visual con la persona; es decir, no podían predeterminar lo que iban a decir. Así mismo, es importante mencionar que no se buscaba generar un sentido en las respuestas; la idea era no quedarse callados.

Observación:

- Durante esta dinámica se observó que al momento de responder, los participantes no solía mantener la mirada frente a su “retador”. Esto fue evidente porque durante los primeros minutos del ejercicio se observó que evadían la mirada y buscaban la respuesta en otra parte que no sea el compañero, como el techo, el suelo y partes de su cuerpo. Esa fue la razón por la que los observadores tuvimos que intervenir e indicar que buscaran la respuesta en la mirada del otro y evitaran mirar a otro lado al momento de responder. Lo que posteriormente se observó fue un flujo mucho más ágil en la dinámica, a través de respuestas mucho más prontas con mayor seguridad y confianza.

c. “Esta es la historia de”

Manteniendo las mismas posiciones en el espacio, el ejercicio consistió en que un participante se acercase a otro y le dijese una sucesión de ideas espontáneas conectadas a modo de pregunta. La dinámica consistía en que un participante pregunte: “¿Esta es la historia de ... ?”, completando la frase con lo primero que se le viniese a la mente. Luego, el participante intervenido debía responder afirmando con un “Sí” seguido de: “Esta es la historia de ...”, completando la frase con otra historia que no guardara relación con la anterior. Teniendo esta nueva respuesta en mente, el participante se dirigía a uno nuevo y formularía a modo de pregunta lo respondido anteriormente: “¿Esta es la historia de... ?”, para que su interlocutor afirmara siguiendo el patrón

explicado anteriormente. Este último ejercicio buscó la respuesta no predeterminada de los participantes, para que se dejaran afectar por las ideas que iban surgiendo en el momento ante el estímulo dado por el otro compañero.

Observación:

- Esta tercera y última dinámica guardó relación con la presentada previamente, pues exigía que los participantes se mirasen y buscasen la respuesta que surgía en el momento en los ojos de quien se estaban dirigiendo. Al haber pasado ya por una experiencia similar y habiendo seguido las pautas dadas por los observadores, los participantes se esforzaron en mantener la mirada en su interlocutor a lo largo de toda la dinámica, aunque con dificultad y cierta torpeza, puesto que sus respuestas no eran dadas con la celeridad requerida debido a que estaban más concentrados en no romper con la premisa de “mirarse a los ojos” que en dejarse afectar por el estímulo visual y auditivo que su compañero les entregaba. Ante esto, los observadores les pedimos que aumentaran la urgencia dando respuestas mucho más rápidas, para lo cual no debían negar el primer pensamiento que se les presentase (por más absurdo y sin sentido que fuese). En este punto, la dinámica se tornó mucho más amena, puesto que los participantes se mostraron menos preocupados por la premisa de “siempre mirarse” y comenzaron a disfrutar de sus respuestas ocurrentes.

- **Ejercicio de la repetición de Sanford Meisner**

En esta sesión iniciamos con una primera experiencia del Ejercicio de la Repetición de Sanford Meisner, en el cual de manera aleatoria y voluntaria los sujetos participaron por parejas. Las parejas se conformaron por Participante 1 y 2 y Participante 3 y 4.

Observación:

Participante 2:

- Mostraba una actitud en donde el gesto manifestó la impostación de un estado lúdico persistente, haciendo la dinámica feliz y divertida todo el tiempo, pero a su vez evitando acceder a estados opuestos. Además, mostró una tendencia a no aceptar/rechazar los estímulos externos, pues no se entregaba al flujo natural que

iba apareciendo conforme avanzaba el ejercicio. Ante la aparición de una emoción, la negaba.

Participante 3:

- Persistía en un estado de indiferencia ante la interacción con el otro participante, encasillándose en una actitud que no le permitía mutar a otros estados.

Participante 3 y 4:

- Se desarrollaron de manera cómoda durante el ejercicio. Se podía percibir la confianza en el sentido de que había mayor disposición para “jugar” la dinámica de repetir.

- **Cierre**

Para esta sesión, repetimos la dinámica de cierre con las tres respiraciones profundas.

Luego procedimos a la rueda de conversación con los participantes¹⁸.

Apreciaciones:

- Participante 3 dijo que la confianza que tenía con Participante 4 le permitió entrar a un estado vulnerable mucho más rápido porque eran compañeros de promoción.
- Participante 1 aseguró que el Ejercicio de la Repetición con Participante 4 fluyó de manera muy natural y que se sintió en calma, porque entraron de manera suave.
- Participante 4 se hizo las siguientes preguntas: ¿Qué tenemos por desnudar? ¿Hay una desnudez violenta o una que no sientes con la misma intensidad pero que está?
- Participante 2 se hizo la pregunta de qué pasaría si realizara el Ejercicio de la Repetición estando en la sala solo ella y su compañera, sin observadores, porque considera que el público influye bastante al encontrarse expectante de lo que está aconteciendo. Se preguntó hasta qué punto estaban siendo realmente vulnerables frente a un público teniendo la consciencia de que hay alguien observándolos, porque en escena nunca la van a perder.

¹⁸ Ver ANEXO 12, audio 1.

- Participante 2 afirmó que no se sintió vulnerable debido al tecnicismo del ejercicio, pues requería una posición y una mirada; sin embargo, hubo momentos en los que sintió que se encontraba en una especie de burbuja cuando declaraba algo a Participante 1 y que resultaba ser cierto por su expresión de sorpresa, generando la sensación de estar al descubierto. Conjeturó que el ejercicio la aperturaría a una mayor vulnerabilidad si se realizase sin observadores.

Análisis Sesión 2:

- A través de las dinámicas lúdicas, los observadores nos dimos cuenta de que la mirada permitió que el participante salga de un estado de ensimismamiento para colocar la atención en el compañero, lo que permite que la mirada sirva como una herramienta de estímulo para trabajar de manera consciente con otro participante. Por ejemplo, dentro del ejercicio de “Esta es la historia de...” se pudo observar que durante el desarrollo de la dinámica las historias emergentes se concatenaban una con otra de manera inconsciente en los participantes, debido a que por la inmediatez requerida por la dinámica, era poco probable que articulen las conexiones entre una historia y otra.
- En base a lo observado durante Ejercicio de la Repetición y los comentarios, el factor de la confianza puede considerarse un arma de doble filo para la apertura de un estado vulnerable, ya que si bien Participante 3 y Participante 4, al haber trabajado juntos anteriormente pudieron “disponerse” emocionalmente de manera rápida, se colocaron en una zona cómoda por el componente de confianza, observando que comparten un riesgo “calculado”. Atreverme a decir algo del otro que sé que podría incomodarlo es asumir un riesgo, el cual los observadores asociamos al *fuck polite*.
- En base a la discusión final con los participantes, observamos que la apertura del estado vulnerable no tiene por qué ser álgida o tener alguna pretensión particular para ser válida, pues existe mientras que seamos conscientes de que esté sucediendo. La vulnerabilidad puede darse de muchas formas, pero teniendo en cuenta que esta se encuentra a través de la honestidad, y no porque se busca desde la pretensión.
- En base al comentario del Participante 2, los observadores inferimos que abrirnos a un estado de vulnerabilidad frente a un público es una capacidad

que se entrena porque, al estar dentro de un ámbito escénico, siempre existirá alguien que nos observe. Como actores debemos entrenar la capacidad de estar atentos con el otro sin perder la consciencia de que hay personas presentes.

1.1.3. Cuestionario 1¹⁹

1. Dentro de la sesión, ¿cuándo hubo mayor sensación de un estado vulnerable?

- Participante 1: En la canción. Proyectar imágenes propias en el otro.
- Participante 2: En el Ejercicio de la Repetición de Meisner. Ser expuesta siendo quien es y perdiendo el control.
- Participante 3: En la canción. El compartir algo íntimo. Intimar.
- Participante 4: En la canción. Sentirse vulnerable por ser observado por otro participante, desatando un montón de inseguridades en él.

2. ¿Cuándo sentiste resistencia a un estado vulnerable?

- Participante 1: Al compartir relatos íntimos (emocionales). Compartir intimidad con alguien.
- Participante 2: En el ejercicio de las "Tres cosas", porque lo asumió como un calentamiento.
- Participante 3: En la repetición, enfrentarse a algo y alguien nuevo. A lo desconocido.
- Participante 4: Vergüenza en el error ante un otro.

3. ¿En qué medida la respiración me ayudó a conectar con un estado vulnerable?

- Participante 1: Respiración para entrar en un estado perceptivo sensorial.
- Participante 2: Consciencia de los estímulos externos.
- Participante 3: Escucha interna y calma por la respiración.
- Participante 4: Desde la distención del cuerpo.

4. ¿Cuál es mi motivación para volver a escuchar esta “canción vulnerable”?

- Participante 1: Sentirse nostálgica, un poco triste.
- Participante 2: Curiosidad de ver el impacto después de tiempo.
- Participante 3: Para entenderse.

¹⁹ Ver ANEXO 13, cuestionario semana 1.

- Participante 4: La euforia que le produce.

5. ¿Cuál fue tu foco de atención durante el Ejercicio de la Repetición?

- Participante 1: Interpretar al otro con la intención de controlar. Dar bastante porque se da cuenta que exige bastante.

- Participante 2: Analizando la forma de comunicarse de la otra persona. La forma.

- Participante 3: En tranquilizarse a ella misma.

- Participante 4: En lo particular del "gestus"(el gesto) del otro, porque lo afectaba.

Análisis del cuestionario 1:

Es importante resaltar, que además de hacer una evaluación en base a las respuestas del mismo cuestionario, este a su vez involucra un análisis que recopila todo lo se trabajó a lo largo de la semana.

- Tanto en la pregunta uno como en la dos, se puede ver que en la mayoría de respuestas indican que el momento en donde se percibió un mayor estado vulnerable y una mayor sensación de resistencia, se dio al involucrar la presencia de un otro participante durante algún ejercicio. Consideramos que el hecho de reconocer que uno es observado en un estado emocional fuerte, hace que lo vulnerabilice aún más y por ende también genere resistencias ante ello.
- La respiración y su implicancia para un estado vulnerable parece manifestarse primero a través de estímulos físicos que repercuten en el estado interno, tales como destensar el cuerpo o respirar conscientemente, son factores que ayudan a luego poder aperturarse a lo que esté suscitando internamente en cada participante.
- Es interesante ver que las motivaciones para entrar a una vulnerabilidad en la pregunta cuatro son de carácter variado y que además no todas representan un estado de solemnidad y tristeza, como en la mayoría, sino que también se encuentran emociones de goce y alegría, como en el caso del participante 4.
- Finalmente, descubrimos a través de las respuestas que si bien los participantes pueden estar viendo a sus compañeros, la atención no necesariamente correspondía a donde apuntaban con sus miradas. En la mayoría de las respuestas se puede leer que hay interpretaciones que dan significancia a la

mirada del otro, parece que hay la necesidad de darle un sentido al hecho de ser observado para justificar las sensaciones y emociones percibidas.

1.2. Semana 2

121. Sesión 3: Tercer acercamiento a la vulnerabilidad: desde la proxemia como detonante.

Registro de ejercicios:

- **Ejercicio de la respiración consciente + proxemia**

En esta sesión desarrollamos la particularidad de realizar el ejercicio de pie con el propósito de tener una mayor consciencia del cuerpo, ya que el enfoque para esta sesión estuvo orientado al trabajo de la proxemia. Esto involucró que se estimule la consciencia física de los participantes para movilizarse por el espacio con el propósito de tener un primer contacto con la proxemia, pero teniendo como punto de partida el contacto con sus emociones. Fue por ello que luego de la respiración procedimos a que los participantes permanezcan con los ojos cerrados con el propósito de que perciban sensorialmente la cercanía del compañero que se les había asignado y observar de qué manera esta acción los modificaba. Las observaciones obtenidas tuvieron el mismo sistema de preguntas que el de la primera sesión. Las respuestas fueron las siguientes:

Participante 1:

- Tranquila/Impotente

Participante 2:

- Intrigada/Adolorida [dolor físico]

Participante 3:

- Retenida/Inestable

Participante 4:

- Estresado/En calma

- **Aproximación al concepto de Proxemia**

Se les presentó a los participantes una idea del concepto de proxemia y sus tipos de distancias²⁰. El objetivo fue que luego reconozcan como abordan el uso de su proxemia.

²⁰ Ver ANEXO 14.

Para ello realizamos un pequeño ejercicio en pareja en el cual uno se acercaba hasta donde el otro lo permitiera para que de esa manera podemos ver los grados de proxemia manifestados por pareja, las observaciones fueron las siguientes:

Observación:

- El ejercicio desarrolló la aproximación de distancias entre los participantes de manera paulatina y hasta donde lo permitieran.
- Participante 2 y 3 presentaron una proxemia “íntima lejana”, compartiendo una distancia corta pero con un espacio marcado evidente.
- Participante 1 y 4 llegaron a la proxemia “íntima cercana”, es decir, llegaron al contacto físico en las manos durante el ejercicio.
- **Ejercicio de la repetición de Meisner + Proxemia**

Se trabajó el Ejercicio de la Repetición con las etapas propuestas por Nick Moseley, pero con la particularidad de añadir el trabajo de la proxemia, es decir, de pie y sin el uso de sillas para que lo ocasionado en el ejercicio influya en el manejo del desplazamiento espacial en relación al trabajo de parejas²¹.

Observaciones:

Participante 1 y 4:

- La dinámica tuvo un avance progresivo. Empezó con la repetición, hasta que Participante 4 mencionó algo que Participante 1 no quería evidenciar, lo cual colocó a Participante 1 en un estado de riesgo. Al darse cuenta de esto, Participante 4 utilizó la proxemia por primera vez con una intención clara con el propósito de incomodar aún más.

Participante 2 y 3:

- La dinámica también se dio de manera progresiva, donde el juego fue una característica que estuvo presente en ambas participantes ocasionalmente. De la misma manera, el silencio en esta pareja se dio de vez en cuando y de manera

²¹ Ver ANEXO 11, videos 5 y 6 (disco A).

prolongada, haciendo que muy pocas veces las declaraciones se repitieran más de una vez. El manejo del cuerpo también estuvo presente desde Participante 2, pero al momento de trabajar con la proxemia, esta era utilizada con el único propósito de retar al otro participante, manteniendo la situación lúdica de manera reiterativa.

- **Cierre.**

La sesión culminó con un diálogo final acerca de lo experimentado durante la sesión en relación a cómo la proxemia había afectado la ejecución del Ejercicio de la Repetición. Al finalizar, se les hizo entrega del diálogo dramático *Carpín Dorado* de Diego La Hoz y se asignaron las parejas a trabajar para las sesiones restantes. Las parejas se conformaron de la siguiente manera:

- Pareja 1: Participante 1 y Participante 4
- Pareja 2: Participante 2 y Participante 3

Análisis de la Sesión 3:

- Con relación al ejercicio de la respiración consciente, fue importante estimular la percepción física con el foco en la proxemia por dos razones: primero porque el hecho de hacer el ejercicio parado estimula la consciencia física a través del peso corporal que cada cuerpo maneja para mantenerse de pie en un estado destensado, y segundo porque al mantenerse con los ojos cerrados la percepción interna permanece permitiendo el contacto con las emociones.
- Por otra parte, el involucrar a los participantes a una proxemia cercana durante la respiración consciente, permitió que las parejas pudieran acceder a una intimidad por el hecho de mantenerse con los ojos cerrados. Esta condición estimuló sus sentidos ya que al no poder ver, tuvieron que utilizar el tacto para poder percibir y relacionarse con la persona que se les había asignado. o
- Fue curioso que después del ejercicio de la respiración, la mayoría de las sensaciones mencionadas fuesen negativas. Los observadores conjeturamos que esto podría deberse al estímulo de haber realizado el ejercicio de pie y además de haberse relacionado con un otro con los ojos cerrados ya que estos dos factores fueron una novedad en esta sesión.

- Con respecto al ejercicio de la proxemia, nosotros consideramos que es una herramienta que se involucra con el trabajo de la vulnerabilidad, ya que la relación que se gesta con otro participante es teñida por un componente de intimidad que se va desarrollando de acuerdo a la cercanía que se establezca. Es evidente la afectación en los participantes cuando las distancias se acortan entre ellos, porque las manifestaciones más recurrentes suelen ser sonrisas nerviosas compartidas que los incita a permanecer en ese estado, refugiándose en la risa y bloqueando otros estímulos.
- Con respecto a la implementación de la proxemia en el Ejercicio de la Repetición, los participantes la utilizaron como herramienta para ahondar en la interrelación con el otro. Parece que conforme más rete el participante a su compañero a través de la proximidad, más se nutre la interrelación debido al factor de riesgo producido por la no censura.

122. Sesión 4: trabajo del diálogo dramático: desde la consciencia de un estado vulnerable

Registro de Ejercicios:

- **Ejercicio de la respiración consciente + consciencia del cuerpo**

En esta sesión se empezó a trabajar de manera más incisiva el ejercicio de pie y en cómo el cuerpo se manifestaba en relación al proceso de la respiración; de igual manera, en el propósito de estimular el autoreconocimiento, la escucha personal y el tener consciencia del cuerpo para el trabajo de la proxemia durante el Ejercicio de la Repetición. El registro de resultados se mantiene como en las dinámicas anteriores:

Participante 1:

- Confundida/Airosa [ella específica, como flotando]

Participante 2:

- La participante llegó tarde.

Participante 3:

- Aturdida/más aturdida

Participante 4:

- Zombie [cansado]/despierto

- **Ejercicio de la repetición + las primeras líneas del texto**

Para esta sesión se les pidió a los participantes tener aprendidas las dos primeras líneas del texto escogido *Carpín Dorado* de Diego La Hoz. Durante el Ejercicio de la Repetición sentados, se les pidió que utilizaran el diálogo sobre las dos líneas aprendidas conformadas por las siguientes oraciones:

A: Dicen que pueden vivir diez años perfectamente. La temperatura del agua no debe bajar de catorce grados y no subir más de veintidós grados. Felizmente el clima de esta ciudad es perfecto. Debe ser por eso que los chinos se vinieron a vivir aquí.

B: ¿Qué?

Observaciones:

- El Ejercicio de la Repetición suscitó un estado particular en las parejas, pero mientras que la Pareja 1 utilizó ese estado para poder decir el texto desde donde se encontraban emocionalmente, la Pareja 2 se desvinculó del estado gestado, para partir de uno que no respondía a ningún estímulo previo más que al de la impostación del mismo.

- **Ejercicio de la Repetición Repotenciado**

Siguiendo la dinámica del ejercicio anterior, se trabajó el ejercicio de la repetición más las implicancias de la mirada y la proxemia, con el fin de generar un flujo entre el ejercicio de la repetición, el estado emocional consecuente del ejercicio y su implicancia con respecto a las dos primeras intervenciones del diálogo dramático.

Observaciones:

- La dinámica de proxemia hace que los participantes jueguen con sus distancias, pero estas interacciones de cercanía y lejanía deben estar justificadas con un propósito.
- Pareja 1 se mostró calmada en el sentido de que ambos participantes se tomaron el tiempo para entrar en la dinámica y relacionarse a través de las distancias, deteniéndose a observar que es lo que esto provocaba en el otro.
- Por el contrario, la Pareja 2 mostró competitividad durante el ejercicio, lo que hizo que entraran a una dinámica lúdica de proxemia pero sin ninguna intención más allá de competir entre ellas y de demostrar cuál de las dos era la que más se atrevía a “arriesgar”. Se percibió una actitud infantil.

- **Cierre**

La sesión culminó con una rueda de comentarios en la que los participantes compartieron lo experimentado al enfrentarse por primera vez al texto y a la dificultad del ejercicio al comprometer la proxemia. Conversamos sobre las diferencias experimentadas trabajando sobre el ejercicio sentados y la aproximación al Ejercicio de la Repetición Repotenciado²².

Apreciaciones:

- Dentro de la Pareja 1, el Participante 4 compartió que durante el ejercicio de caminar utilizando la proxemia, vio a la Pareja 2 y se preguntó si también ellos debían imitar la dinámica de generarse “algo”. Sin embargo, Participante 4 se dio cuenta de que no necesitaba forzar el proceso que estaba teniendo con Participante 1, ya que lo que sucedía en el momento lo constituía tal.
- Acerca de las diferencias entre realizar el Ejercicio de la Repetición sentados y realizarlo de pie, Participante 4 comentó que el ejercicio en la silla no lo entumecía y que, más bien, lo relajaba; sin embargo, prefería realizarlo de pie porque se reconoce hiperactivo. Para él, la sensación del ejercicio es la misma en ambas formas e, incluso, en movimiento pudo sentir la misma calma que estando sentado.
- Participante 1 compartió su sensación de que al realizar el Ejercicio de la Repetición en la silla, el estar sentada le impide poder expresarse con todo el cuerpo. Para ella, sí es otra sensación el realizar el ejercicio de pie que sentados, pero que cuando es así, como actores y actrices deberían permitirse lo mismo que cuando están parados.

123. Cuestionario 2²³

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?

- Participante 1: Al recordar detalles de su cuerpo verbalizados por otro.
- Participante 2: En la incomodidad en recibir un “qué” como respuesta.
- Participante 3: En el calentamiento por medio de la respiración. Miedo al descontrol.

²² Ver ANEXO 12, audio 2.

²³ Ver ANEXO 13, cuestionario semana 2.

- Participante 4: Sonrojarse frente a un cumplido.

2. *¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?*

- Participante 1: La consciencia de cuando su negación es evidenciada.

- Participante 2: En asumir la responsabilidad de reconocer cuando está en un estado de resistencia.

- Participante 3: En la dinámica de respiración. Miedo e inseguridad al encontrarse ante un estímulo emocional fuerte.

- Participante 4: Niega haber experimentado alguna resistencia.

3. *¿En qué medida la respiración afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?*

- Participante 1: No responde pregunta. Sin embargo, afirma que en la tercera sesión, se irritó por estar parada e incómoda. En la cuarta sesión fue más neutral y abrió consciencia de que los otros también estaban respirando, sintiéndose conectada a ellos.

- Participante 2: Colocarla en un estado de ansiedad y "alerta".

- Participante 3: Sí afectó. Hizo que no quiera ahondar más en ella a nivel consciente y que enfocara su atención en la compañera.

- Participante 4: En canalizar la ansiedad.

4. *Durante el ejercicio de la proxemia, ¿qué me motivó o me impidió acercarme al otro?*

- Participante 1: La motivó ver detalles del otro, para dominarlo y retarlo.

- Participante 2: La motivó las posibilidades lúdicas que encuentra al acercarse o alejarse.

- Participante 3: La motivó sentir riesgo para crear un juego/dinámica.

- Participante 4: Lo motivó la curiosidad de conocer al otro. Se acercaba cuando el otro se sentía incómodo. Y se alejaba cuando el otro estaba cómodo.

5. *¿Saber previamente que trabajaríamos la proxemia y lo que implicaba afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?*

- Participante 1: No afectó. A pesar de las múltiples distancias, nunca llegó al contacto físico.

- Participante 2: No la predispuso porque su condición física ya establecía una proxemia específica ese día en particular.

- Participante 3: No afectó durante la ejecución del ejercicio porque tenía una búsqueda

particular (conocer sus límites de proxemia) que no encontró.

-Participante 4: Sí le afectó. No tiene rechazo por la proxemia por su cuota de "afectividad".

6. *¿Me costó encontrar/descubrir el impulso para soltar el texto?*

-Participante 1: Texto se dio de manera gradual. Sentada, más sensitiva y centrada.

Parada, ser consecuente de su cuerpo y afectación en un estado más lúdico/activo.

- Participante 2: No les costó porque no hubo impulso, sino obediencia a una "orden". Y sentados tampoco porque despierta en ella un mayor estado de vulnerabilidad.

- Participante 3: Le costó muy poco soltar el texto, sobre todo cuando estaba parada porque tenía menos tiempo para premeditar cosas.

-Participante 4: Sí hubo dificultad, por empezar el texto a la mitad.

7. *Al usar el texto durante el ejercicio de la repetición sentado, ¿en dónde solía depositar mi mirada?*

- Participante 1: En los ojos de su compañero y luego en los detalles de su cuerpo.

- Participante 2: En la mirada del otro.

- Participante 3: En la mirada, porque le genera mayor atención y escucha propia.

- Participante 4: Ojos y cuerpo de Participante 1.

Análisis del Cuestionario 2:

- En comparación al primer cuestionario, esta vez el estado vulnerable se encontró a través de la autopercepción. Es relevante el reconocer como esta comienza a aparecer durante la interrelación, es decir, que va surgiendo una conciencia propia en base a una afectación emocional producida por estímulos que son generados por el otro. Esto es más resaltante en Pareja 1.
- Debido a que las situaciones de resistencias son variadas para los participantes, no es un factor que deba ser considerado determinante para el análisis; sin embargo, es importante reconocer que son conscientes de que cuando aparece una resistencia esta es evidente tanto para los observadores como para los otros participantes.

- En cuanto a la respiración, esta sí afectó en el desempeño de los ejercicios posteriores, por lo que podemos decir que los participantes obtuvieron un estímulo actitudinal para los ejercicios. Es curioso apreciar como en el caso de Participante 3 esta afectación representa una estrategia para atender a su compañera como medio de escape ante la autopercepción gestada por la respiración.
- En razón a la proxemia, esta se presenta como una motivación en todas las respuestas, ya que responde a la posibilidad de desarrollar una interacción que permita conocer al otro participante dentro de las dinámicas presentadas en el ejercicio.
- A pesar de que los participantes afirman no haber sido influenciados al conocer el concepto de proxemia antes de pasar a la ejecución práctica, durante la dinámica se observó que ya se encontraban predispuestos a demostrar que eran capaces de romper su círculo personal puesto que comenzaron a competir, evidenciado a través de quién podía acercarse más al otro. Sin embargo, y tal como lo describen, el rechazo a una proximidad íntima fue apreciable, por lo que a pesar de estar entrenados como actores y actrices para romper sus límites, el hecho de toparse con un otro totalmente nuevo genera incertidumbre y bloqueos.
- En cuanto a la dificultad para soltar por primera vez el texto, no se presentó alguna, sobretodo porque previamente a su trabajo, se desarrolló la dinámica de la repetición, lo que hacía viable decir el texto.
- Al término de esta sesión, los participantes son conscientes de que la mirada fue el principal foco de atención.

2. Segunda etapa: ejecución del trabajo sobre el diálogo dramático

2.1. Semana 3

2.1.1. Sesión 5: Trabajo del diálogo dramático: desde la consciencia de un estado vulnerable.

Registro de Ejercicios:

- **Ejercicio de la respiración consciente + percepción del otro.**

Se trabajó la respiración a manera de calentamiento como se estuvo desarrollando en sesiones anteriores. Para esta sesión, se acortó el tiempo sobre la respiración individual, y manteniendo los ojos cerrados, se ubicó (con ayuda de los observadores) a cada participante cerca a su pareja de escena. Se procedió a realizar un trabajo de percepción física haciendo énfasis en el reconocimiento del otro a través de los sentidos.

Posteriormente, haciendo uso de esa experiencia sensorial, se invitó a los participantes a abrir los ojos, y luego, sosteniendo la mirada, se les indicó que soltaran el texto aprendido hasta el momento²⁴. El registro de resultados se mantiene como en las dinámicas anteriores.

Participante 1:

- Contenta/Conflictuada

Participante 2:

- Enérgica/Atada

Participante 3:

- Adolorida/Suelta

Participante 4:

- Dispuesto/Intrigado

Observaciones:

- Cuando se juntó a las parejas, estas se sentaron en el suelo con las piernas cruzadas. Durante este momento en la Pareja 2, Participante 3 se acurrucó en las piernas de Participante 2 estableciendo una proxemia con contacto físico. Luego

²⁴Ver ANEXO11, videos 7y8(discoA).

se les pidió que abrieran los ojos, para que lo primero que visibilizaran sea a la pareja con la que desarrollarían el ejercicio.

- Hubo dos formas de colocar el cuerpo al momento de mirarse en pareja. Por una parte, Participante 1 se mantenía con los brazos abiertos y la columna erguida; por otra parte, el resto de los participantes se encontraban en una posición de introversión, es decir, colocando los brazos entre las piernas y encorvando la columna.
- Cuando se inició con el texto, el estado de ambas parejas se percibió de forma neutra, mientras que se miraban a los ojos.

- **Ejercicio de la Repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático**

Para esta sesión se les pidió a los participantes aprenderse las dos primeras páginas del diálogo dramático *Carpín Dorado* con miras a trabajar el texto dentro de la plataforma creada para la consciencia de un estado vulnerable. Se procedió a trabajar con ambas parejas en paralelo, partiendo sobre la atención en la mirada y añadiendo el factor del juego con la proxemia, todo dentro de la dinámica de la repetición. Durante la mitad del ejercicio se les pidió a los participantes que emplearán el texto aprendido, sin dejar de jugar con las variables planteadas en el Ejercicio de la Repetición Repotenciado²⁵.

Observaciones:

- Durante el Ejercicio de la Repetición Repotenciado, los participantes empezaron a utilizar la proxemia de manera más recurrente e incluso hasta llegar a la proxemia íntima cercana, es decir, al contacto físico siendo conscientes de que pueden generar una afectación emocional en el otro participante.
- Dentro de la Pareja 2, cuando Participante 2 escuchó que los observadores indicaron trabajar con el término *fuck polite* ejecutó acciones físicas como empujar con las manos para provocar a Participante 3. Además, dentro de la intención de provocar al otro participante, la pareja se mantenía con una misma repetición (“caminas como chibolo”) por un tiempo prolongado y con un movimiento continuo.
- En la Pareja 1, ambos participantes utilizaron la proxemia respondiendo a las exigencias de las situaciones dadas por la dinámica del ejercicio. También se

²⁵ Ver ANEXO 11, video 9 (disco A).

producían momentos de pausa. La risa ante la sorpresa era una característica bastante presente en su interrelación.

- Durante la implementación del texto al ejercicio de la repetición, notamos una diferencia marcada entre decir el texto en movimiento y decir el texto en quietud atendiendo a la mirada del otro. Se pudo observar que Pareja 1 no demoró mucho en establecerse en un lugar en el espacio para decir el texto, a diferencia de la Pareja 2 que demoró en establecerse para decir el texto, ya que aún seguían bajo la actitud de competir.
- También se observó que al momento de trabajar con el dialogo dramático ambas parejas presentaban silencios prolongados.

- **Cierre**

Se finalizó la sesión con una rueda de comentarios, en la que tomamos apuntes sobre los avances y dificultades que iban encontrando los participantes al enfrentarse a esta forma de abordar un diálogo dramático²⁶.

Apreciaciones de los participantes:

- Durante el trabajo de la percepción de la pareja en el ejercicio de la respiración consciente se dio la indicación “toquen con el corazón”, lo cual generó que Participante 3 se acurrucara porque fue como entendió esa premisa. A su vez, mencionó que lo asoció a una relación de pareja y consecuentemente su cuerpo reaccionó. Además, la indicación mencionada hizo que Participante 2 no solo acogiera a Participante 3, sino que también surgió el impulso de darle masajes.
- Participante 1 quedó afectada ante la frase “no tienes de donde apoyarte” mencionada por el Participante 4 y este, al darse cuenta de la afectación, se contuvo, dando tiempo para que Participante 1 se calmara.
- Participante 4 encontró libertad en la no censura del *fuck polite* del Ejercicio de la Repetición. Se daba cuenta que comentarios como “has perdido status” molestaban mucho a Participante 1. Mencionó que a veces profundizaba más cuando percibía que la incomodaba.
- Durante el momento de la implementación del texto en el Ejercicio de la Repetición, Participante 4 reconoció que recurría a acciones físicas para llegar a conseguir sus propósitos en escena, lo cual hizo que se cuestionara cómo fue

²⁶ Ver ANEXO 11, audio 3.

posible trabajar con un ejercicio como el de la respiración o el de la mirada sin moverse.

- Participante 1 dijo que no tenía el texto aprendido por completo. Participante 4 mencionó que lo consideró como un plus, porque a pesar de que Participante 1 no se lo sabía en su totalidad, él le respondía con el texto sintiendo respuestas honestas desde su improvisación. Además, Participante 1 añadió que no saberse el texto hizo que pusiera más atención en su compañero y su mirada.
- Participante 2 mencionó que mientras le decía “caminas como chibolo” a Participante 3 veía cómo ella intentaba estabilizarse.
- En relación con el texto, Participante 2 afirmó que hacer esta escena sin mirar a los ojos podría haber hecho que rehuyera físicamente, pero ahora no podía usar ese tipo de estrategias físicas porque todo era visual y, en consecuencia, era más potente. Comentó que también sintió mucha conexión en la parte del texto ya que jugó probando muchas intenciones, lo que hizo que cuando lo dijese mostrase un propósito, a pesar de que no estableció una acción para el texto.

Análisis de la Sesión 5:

- Durante el primer ejercicio, con respecto a los cuerpos sentados frente a sus parejas, fue curioso ver cómo la columna puede demostrar, hasta cierto punto, el estado de cada participante. Solo participante 1 tenía una postura con la columna erguida y las manos abiertas que los observadores consideramos como una manifestación de apertura a la interrelación, mientras que en el caso del resto, se presentaban posturas con la columna encorvada y las manos metidas entre las piernas, como si trataran de esconderse o protegerse en relación al participante colocado al frente. Parecía que las actitudes se contrastaban entre la extroversión y la introversión del comportamiento.
- Por otra parte, al iniciar con el texto, fue interesante que partieran tranquilos, sin ninguna pretensión más allá de conectar con el otro participante. Consideramos que hacer el tránsito de un estado de autopercepción, en donde se tienen los ojos cerrados a una percepción con los ojos abiertos, hace que la atención se fije en el otro de manera inmediata y prolongada, como si se tratase de conectar las

emociones con el participante que perciben visualmente. Sin embargo, nos pareció un hecho particular que la energía de los participantes fuese baja, pues si estuviesen en un escenario eso dificultaría la visualización de su expresión.

- También fue notorio ver que hay una diferencia entre decir el texto en movimiento y decir el texto establecidos en un lugar. Fue importante observar que en este caso la mirada está mucho más presente cuando no hay movimiento, ya que solo se está pendiente de la conexión visual con tu compañero y del texto que se está empleando.
- Se pudo observar cómo cada participante asumió de manera distinta las indicaciones en algunos momentos durante la sesión, caso como el de Participante 3 que se acurrucó en Participante 2 al escuchar la indicación “tocar con el corazón”. Es importante señalar que Participante 3 se encontraba físicamente adolorida, lo cual tal vez fue la razón por la que asoció la indicación de dicha manera.
- Para nosotros como observadores del laboratorio a veces nos fue irresistible tener la intensión de dirigirlos, pero a la vez es importante recordar que parte del propósito del laboratorio es observar el fenómeno en su manifestación libre, en relación a los ejercicios propuestos.

3.1.2. Sesión 6: Trabajo del diálogo dramático: desde la consciencia de un estado vulnerable.

Registro de Ejercicios:

- **Ejercicio de la respiración consciente**

La respiración de esta sesión se dio sin muchas pautas más que la de tener presente la respiración en todo momento. La finalidad estuvo enfocada en que los participantes aprovecharan la respiración consciente de manera autónoma en función a la preparación para el trabajo del diálogo dramático. En comparación a la sesión anterior, las respiraciones se dieron en todo momento de manera individual. El registro de la experiencia se mantuvo como en las sesiones anteriores:

Participante 1:

- Ansiosa/Receptiva

Participante 2:

- Cansada/Distanciada

Participante 3:

- Aliviada/Más aliviada

Participante 4:

- Bajoneado/Presente

- **Ejercicio de la Repetición Repotenciado + trabajo del diálogo dramático**

Se repitió la dinámica establecida en la sesión anterior en torno al abordaje del ejercicio de la repetición haciendo énfasis en el uso de la mirada y el juego con la proxemia. Previamente, se le pidió a las parejas que si deseaban podían escoger objetos dentro del aula que pudiesen servirles para la circunstancia de la escena a desarrollar.

Se dividió el espacio de exploración en dos para que ambas parejas trabajaran en paralelo. Esto permitió que cada observador pueda contemplar a una pareja a la vez. Antes de dar inicio al Ejercicio de la Repetición Repotenciado, se les advirtió a los participantes que durante la dinámica se les indicaría el inicio de la escena y que en base a la indicación usen el estado emocional y físico del momento presente²⁷.

Observación:

- Las dos parejas seleccionaron cubos negros y mochilas, los cuales colocaron en un lugar próximo al espacio de exploración. Se repitió dos veces la escena para poder observar con mayor detenimiento y poder reconocer si hubo algún cambio.

Pareja 1:

- Los participantes fueron utilizando la dinámica de repetir para evidenciar acciones físicas y procesos psicológicos del compañero, lo cual antes no se

²⁷ Consultar ANEXO 11, videos del 10 al 15 (disco A); del 16 al 21 (disco B) y

permitían con tanta libertad. Además, respetaron los silencios consecuentes de la dinámica al repetir.

Pareja 2:

- La dinámica en esta pareja fue progresivamente hacia la constante actividad física a través de la proxemia, ya que la manifestación de competencia siguió presente en esta sesión. Se perdió el foco de la atención por lo que las participantes entraron en caos. Debido a ello, los observadores tuvieron que reiniciar el ejercicio desde el trabajo de la mirada para desarrollar mayor atención con el otro participante.

- **Cierre**

Se realizó una ronda de comentarios en base a la experiencia de la sesión²⁸.

Observaciones:

Pareja 2:

- Participante 3 disfrutó bastante la escena. Mirar a su compañera hizo que se concentrara mucho más, ya que su energía tuvo un foco de atención. Según ella, no se sintió tensa ni incomoda. La primera pasada de la escena ayudó a que la segunda fuese mucho más clara, en el sentido de que escuchaba más a su pareja.
- Participante 3 afirmó que a pesar de la confusión que hubo en el texto durante la última pasada, no se tensó ni se preocupó porque tenía confianza en su pareja. Consideró que la tensión radica cuando uno desconfía de su compañero.
- Participante 2 comentó que la primera vez que pasó la escena fue potente porque solo se miraron. Afirma que en esta sesión volvió a sentir conexión con Participante 3, pero a diferencia de la sesión pasada, en esta le costó mirarla porque le provocaba cambiar de tema o hacer bromas. Manifestó que sintió culpa.
- Pareja 2 estableció una acción a partir de la premisa que lanzó uno de los observadores, la cual fue “piensen en qué quieren hacer con el otro”.

²⁸ Consultar ANEXO 12, audio 4 y 5.

- A Participante 3 no le ayudó pensar en una acción ni en qué quería. Afirmó seguir un proceso más intuitivo.
- Participante 2 comentó que le costó interpretar las intenciones de Participante 3 durante el Ejercicio de la Repetición Repotenciado; sin embargo, no experimenta lo mismo durante la ejecución de la escena. Añadió que esto podría deberse a que en escena Participante 3 no tiene la opción de negarse.

Pareja 1:

- Participante 1 afirmó que el Ejercicio de la Repetición Repotenciado sirvió como un buen preámbulo para entrar a la escena y que su paso hacia ella se dio de forma muy fluida y natural. Afirma que el ejercicio permite que en la escena ya sepas donde colocar tu foco de atención e, incluso, cómo mover tu cuerpo.
- Participante 4 comentó que si a él le hubiesen dado la indicación de pensar “qué quiero” él no hubiese estado presente en la escena, porque habría estado pensando en idear qué es lo que buscaba el personaje en lugar de poner el foco de atención en el otro. Hizo la observación de que el personaje no sabe realmente lo que quiere en ese momento, porque lo que quiere lo descubre conforme avanza la escena y eso se da a través de la interacción con el otro.
- Participante 4 se sorprendió al darse cuenta que estando quieto y solo mirando a su compañera de escena, podía afectarla emocionalmente, sin comprometer necesariamente el trabajo físico con alguna acción activa.

Análisis de la Sesión 6:

- El uso de la proxemia en la Pareja 2 no se desarrollaba más allá de la acción de competir. Se observó que su uso funcionaba como una distancia establecida entre ambas participantes que si se trasgredía era con el fin de poner incómoda a la otro participante y solo eso, lo que hacía que divagaran dentro del mismo sistema porque no tenían un propósito más allá de competir. También se observó que el hecho de que se movieran constantemente no les permitía ahondar en la relación de manera vulnerable, debido a que ninguna quería dejar de moverse. Pero luego de que los observadores sugirieran volver a empezar el ejercicio en la pareja 2, los resultados fueron bastante distintos porque empezaron a establecer,

a través de la mirada, una mayor atención al otro. Esto les permitió mayor consciencia del texto y de la afectación emocional por ello.

- Por otra parte, durante el inicio del Ejercicio de la Repetición Repotenciado, los participantes, en especial la Pareja 1, parecían estar bien ceñidos a las indicaciones de los observadores. Esto permaneció hasta que el choque de dos participantes de distintas parejas se dio en medio del ejercicio, lo cual fue material para poder ver dos formas en la que las parejas abordaban el evento. Por una parte la Pareja 1 evidenciaba el proceso interno del otro mediante la Repetición Psicológica. Se mostró una interrelación en ambos que guardaba un potencial de consciencia muy notorio, respaldado por el juego de proxemias con el propósito de manifestar las intenciones que iban surgiendo. Por otra parte, la Pareja 2 no dijo muchas palabras más que permanecer mirándose, observando atentamente lo que les sucedía internamente.
- Tras lo observado y dicho por la Pareja 2, en relación a la dificultad que encuentran las participantes para leerse durante el Ejercicio de la Repetición, los observadores lo relacionamos al tema de la negación. Esto quiere decir que al estar siempre negando lo evidente, decir “sí” sería explorar un campo desconocido, que podría involucrar un posible estado de vulnerabilidad, ya que la negación sería un manifiesto de resistencia ante ello.
- En esta sesión rescatamos que la mirada terminó siendo una herramienta de gran ayuda para dirigir la atención y determinar dónde colocarla durante la ejecución de la escena y que la proxemia permitió que los participantes cedan y compartan su estado vulnerable con el otro.

3.1.3. Cuestionario 3²⁹

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?

- Participante 1: En el ejercicio de la repetición porque la quietud ante la afectación hacía que sienta la carga emocional con la cual se emite la observación del otro.
- Participante 2: Cuando pasaron del ejercicio de la repetición al trabajo de texto en la escena. Utilizó el estado del ejercicio y lo llevó a la escena.

²⁹ Consultar ANEXO 13, cuestionario semana 3.

- Participante 3: Durante la escena y su repetición, ya que ella acumulaba muchas emociones (sin tensión). Desarrollaba más sentido de escucha.
- Participante 4: Cuando aceptaba lo que el otro evidenciaba en él.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

- Participante 1: En el momento en el cual el otro acertaba en reconocer algo claro en ella.
- Participante 2: En el ejercicio 1 de la repetición porque sentía que no se "observan" con su compañera.
- Participante 3: Cuando reconoció que necesitaba escuchar la palabra exacta de lo que sentía para aceptarlo.
- Participante 4: Cuando a través del otro observaba que había negado algo evidente en su comportamiento.

3. ¿En qué medida la respiración me predispuso a la apertura de un estado vulnerable?

- Participante 1: Esta vez, fue en la medida de estar relajada, en calma y predispuesta al trabajo. Lo que luego le permite sorprenderse y vulnerabilizarse con el otro. Como si la meditación le permitiera bajar sus defensas y relajar su mente.
- Participante 2: Sí, reconoce que toma bastante tiempo para conectar con ella. El tiempo en silencio la ayuda a conectar con ella y sentirse tranquila.
- Participante 3: En hacer que se reconozca emocionalmente para luego poder trabajar. El cambio que reconoce es que ya no se aferra a sus pensamientos.
- Participante 4: En desarrollar la capacidad de atender, a través de la escuchar y situándose en el presente.

4. ¿En qué medida el ejercicio de la repetición me pone en un estado vulnerable?

- Participante 1: En la medida que el otro repetía una frase. Siempre sentía algo distinto a pesar de que se diga lo mismo varias veces. Ver la transformación del otro, la transforma a ella también. Además porque debido a la mirada, ella se siente responsable de cómo se está proyectando, ya que el ejercicio demanda en ella un estado de rendición ante el otro para una mayor apertura.
- Participante 2: En la medida que se conoce al sentirse descubierta por la especificidad

de lo que indica su compañera de ella.

- Participante 3: En la medida de que su compañera reconozca cosas en ella que no había notado antes. Aceptarlo, le produce reconocerse vulnerable.

- Participante 4: En su totalidad porque no tiene tiempo de pensar (construir) sus respuestas. La vulnerabilidad radicaba en la simple conexión con el otro.

5. *¿Busqué forzar alguna emoción y/o intención durante el texto?*

- Participante 1: No, su personaje se manifestaba impermeable ante la situación en un primer momento. Al igual que Participante 3, más que forzarlo era resistirlo.

- Participante 2: Sí, porque no se sabía el texto, entonces tuvo que forzarlo para tener continuidad en la escena.

- Participante 3: Más que forzar, las controlaba regulándolas en su expresión.

- Participante 4: No. Siente que la escena se daba de manera natural.

6. *¿Cómo afecta en mi desempeño la mirada del otro?*

- Participante 1: La mirada potencia la conexión que ella siente con el otro y su disposición a escucharlo. Esto generaba que sintiera sus impulsos de manera genuina.

- Participante 2: Le afecta mucho la mirada, siente que puede establecer una conexión de apoyo con el otro. Y a su vez la motiva a pensar en montajes utilizando solo la mirada.

- Participante 3: La mirada de su compañera la ancla en un presente en la escena. Dedicando su atención y disposición hacia el otro.

- Participante 4: Disposición para aceptar el impulso del otro, desde el trabajo del inconsciente.

Análisis del Cuestionario 3:

- Los participantes desarrollan el contacto con sus emociones desde el estado de quietud (factor que algunos reconocen como un proceso no inmediato) en el que los coloca el ejercicio, permitiéndoles estar en calma para poder escuchar su estado físico y emocional.
- En cuanto al ejercicio de la repetición, es importante resaltar que los participantes se sienten más vulnerables al ser evidenciados durante la acción de observar y repetir, lo que da cuenta que el otro participante no solo percibe lo que se quiere ocultar, sino que además tiene la potestad de

insistir en ello. Por otra parte, también es importante considerar que este es un ejercicio donde la racionalización no juega a favor de los participantes, lo que los compromete a trabajar con la verdad de lo que observan.

- Con respecto a forzar los estados emocionales en el texto, el participante, al no tener el texto aprendido del todo, primó colocar un estado emocional de manera racional para cubrir “los vacíos”.
- La mirada es una herramienta que ayuda a los participantes a regresar a su foco principal, es decir, al otro. Gracias a la mirada es que se puede establecer, como bien lo indican los participantes, la conexión necesaria para el trabajo del diálogo dramático.

2.2. Semana 4

2.2.1. Sesión 7: Trabajo del diálogo dramático: desde la consciencia de un estado vulnerable.

Registro de Ejercicios:

Para esta sesión en particular, los observadores nos dimos cuenta que ver a las parejas desarrollar el ejercicio en paralelo no era tan conveniente; es por ello que decidimos trabajar con las parejas por separado (una hora por cada pareja), con la finalidad de observar con mayor precisión el trabajo de cada una de ellas durante la dinámica del Ejercicio de la Repetición Repotenciado y su incorporación del diálogo dramático.

- **Ejercicio de respiración consciente**

El ejercicio de la respiración consciente fue breve y de uso personal, teniendo siempre como premisa el establecer un contacto con las emociones a través del auto reconocimiento y la escucha personal. Se les pidió a ambas parejas que se ubicaran en el espacio de forma libre para poder realizar la dinámica. Cabe mencionar que a partir de

esta sesión no hubo registro de preguntas que verbalizarán los estados previos y posteriores al ejercicio.

Observación:

Se observó que los participantes de la Pareja 2 predispusieron sus cuerpos automáticamente una frente a otra para iniciar con el ejercicio.

• **Ejercicio de la Repetición Repotenciado**

Se trabajó el ejercicio de manera preliminar al trabajo del diálogo dramático, tal y como se venía trabajando en sesiones anteriores. En esta ocasión, se optó por pedirles a los participantes que se ubicaran en el espacio, uno frente a otro y en la distancia que creyeran más conveniente para iniciar la dinámica, sin colocar elementos escenográficos para la escena.

Observaciones:

Pareja 1³⁰:

- Los participantes se aproximaron con mucha más seguridad que en sesiones pasadas porque había mayor intención de arriesgar probando acciones que los coloquen en estados de incomodidad.
- En Participante 1 fue evidente la necesidad de realizar acciones físicas para que el otro tenga algo que decirle y así poder darse la repetición.
- Ambos participantes mostraron sorprendidos al verse evidenciados por el otro, pero a la vez controlaban sus reacciones.
- Participante 4 se alejaba de Participante 1 cuando se sentía intimidado. Sin embargo, acortaba su distancia para observar detalles físicos más pequeños como por ejemplo un lunar en la mejilla o movimientos con las manos.

Pareja 2³¹:

- No abandonaron mucho la proxemia establecida al inicio, encontrándose durante el ejercicio a una distancia reducida. Por otro lado, Participante 2 mostraba una actitud graciosa para no incomodar a Participante 3.

³⁰ Consultar ANEXO 11, videos 22, 23 y 24 (disco B).

³¹ Consultar ANEXO 11, videos 25 (disco B); videos 26, 27 y 28 (disco C).

- **Trabajo sobre el diálogo dramático**

Los participantes realizaron dos pasadas del diálogo dramático hasta donde lo tuviesen aprendido. Solo en la primera pasada se hizo un link directo con el Ejercicio de la Repetición Repotenciado.

Observaciones:

Pareja 1

- Estuvo presente el factor de medir las afectaciones y de intuir procesos internos con reacciones solemnes.

Pareja 2

- Respondieron más a los impulsos suscitados en el momento frente a la otra. Pero Participante 2 tenía la necesidad de poner sus focos de atención en objetos, además forzaba reacciones exaltándose ante una situación que no lo demandaba.

- **Cierre**

Debido a que la sesión fue dividida en dos para abarcar el trabajo con cada pareja, la ronda de comentarios se dio por separado. Los comentarios giraron en torno a la diferencia entre la primera y la segunda pasada.

Apreciaciones de los participantes:

Pareja 1³²:

- Participante 1 comentó que durante la segunda pasada con el diálogo dramático “hubo más impulsos”. Uno de ellos fue soltar la mirada, a pesar de que pensó que la regla era no dejar de mirar al otro participante en ningún momento; sin embargo, respondió a esa necesidad de dejar de hacerlo.
- Participante 1 relacionó el texto “hemos construido todo esto” con todas las veces que realizó el Ejercicio de la Repetición con Participante 4. Relaciona el

³² Consultar ANEXO 12, audio 6.

hecho de haberse permitido leerse mutuamente durante las sesiones anteriores con la creación de un vínculo único entre ambos.

- Al tener el texto bien aprendido, Participante 4 comentó que este aparecía de manera natural ya que su único foco de atención era el otro. El decir el texto al pie de la letra no fue una preocupación durante las pasadas.
- Participante 4 comentó nunca haber pasado por alguna experiencia que involucrase una enfermedad terminal, pero que cuando Participante 1 le dijo durante la escena que su cáncer había regresado se vio afectado emocionalmente y que esto se dio en ambas pasadas. Esta experiencia lo dejó intrigado porque no se explica cómo solo el estar con ella le ha dejado afectarse por una situación que no conoce. Es ahí cuando el Participante 4 se pregunta qué tan necesario es el bagaje y la vivencia personal para relacionarse con un hecho ajeno, porque, al parecer, basta con conectar a nivel humano con la otra persona para poder pasar por una situación desconocida.
- Participante 4 sintió la necesidad de dejar de ver a su pareja porque necesitaba “respirar de la situación”, pero se obligó a no despegar la mirada. No supo si bloquear el impulso de no verla estuvo bien o mal, pero fue consciente de que fue su decisión.

Pareja 2³³:

- Participante 2 se sintió mucho más tranquila durante la primera pasada. Por el contrario, al iniciar la segunda pasada sintió la falta de una preparación previa para abordar la escena, pero aseguró que conforme fue avanzando la escena la circunstancia del texto logró que se conectara con sus emociones.
- Participante 2 sintió que la primera pasada fue mucho más “ordenada”, relacionando esto al tema del control sobre el texto; mientras que en la segunda sintió que se dejó sorprender más por sus emociones, razón por la cual descubrió cosas nuevas de la situación del diálogo y de su personaje. Por ejemplo, aseguró haberse sentido molesta en un momento donde no pensó que el personaje pudiera sentirse así.
- Participante 3 comentó haber entrado calmada y segura a la primera pasada de la escena, sensación que desapareció cuando se olvidó el texto, lo cual la obligó a

³³ Consultar ANEXO 12, audio 7.

poner toda su atención en recordarlo y resolver el problema de la continuidad de la escena.

- Durante la segunda pasada, Participante 3 experimentó preocupación debido al miedo a que pudiese olvidarse el texto nuevamente, por lo que su atención se enfocó en recordar el texto o idear posibles soluciones por si se presentaba ese inconveniente nuevamente; sin embargo, no creyó haberse desconectado de Participante 2.

Análisis de la Sesión 7:

- Para esta sesión, el trabajo de la proxemia respondió, con mayor claridad, a los impulsos genuinos de los participantes, así como a lo que estaban experimentando emocionalmente. Esto fue evidente cuando al verse intimidados, los participantes optaron por alejarse o cuando se conmovían, optaban por acercarse como una forma de cuidar al otro.
- Para poder trabajar y reforzar la atención en el otro, es mucho más conveniente abordar esta primera aproximación al texto sin utilizar los elementos que podrían comprender la escena, pues eso obliga a los participantes a tener como único foco de atención al compañero.
- Tras lo observado durante la ejecución del diálogo dramático, el repetir una misma línea del texto podría ser una señal de querer comprender o encontrar la emoción o intención correcta del mismo; es decir, obligarse a sentir algo que no responde a lo experimentado en el momento. Como también podría implicar que Participante 2 no se acordara del texto.
- Con respecto al texto, es importante tenerlo aprendido en su cabalidad para que este no se convierta en un obstáculo a la consciencia de un estado de vulnerabilidad. En efecto, el foco de atención deja de estar en el otro y lo que se está suscitando en el momento, no permitiendo que el participante esté presente.

2.2.2. Sesión 8: Trabajo del diálogo dramático: desde la consciencia de un estado vulnerable (sesión abierta)

Esta octava sesión funcionó como un sesión abierta para que se pudiese observar lo trabajado dentro del Laboratorio. Se invitó a nuestro asesor Alfonso Santistevan, que

por cuestiones de disponibilidad de horarios no pudo asistir, y a Jessica Romero, profesora del curso Proyecto Final 2.

Registro de Ejercicios:

- **Ejercicio de la respiración consciente**

Para esta última sesión se trabajó la dinámica sin ninguna pauta más que la de ser consciente de la respiración, ya que para la fecha los participantes ya manejaban de forma independiente la autopercepción tanto física como emotiva, así como la escucha personal.

- **Ejercicio de la Repetición + Ejercicio de la Repetición Repotenciado + Ejecución del diálogo dramático en Parejas 2 y 1**

Para este segundo momento se trabajó sobre el Ejercicio de la Repetición, el Ejercicio de la Repetición Repotenciado y la posterior ejecución del diálogo dramático, trabajado bajo las consignas de la plataforma anterior. En esta sesión, se observaron a las parejas por separado, siendo primera la Pareja 2 y la segunda la Pareja 1.

Los participantes iniciaron sentados en las sillas, uno frente a otro, las cuales luego fueron retiradas para poder iniciar la segunda parte, que correspondía al trabajo sobre el mismo Ejercicio de la Repetición, pero haciendo énfasis en la mirada y el trabajo de la proxemia. Pasados aproximadamente diez minutos de esta dinámica, los observadores dieron la indicación de comenzar con el diálogo dramático (trabajo de la escena) hasta donde los participantes lo tuvieran aprendido.

Observaciones

Pareja 2:

- Participante 2 buscó respuestas fuera de la mirada de Participante 1. No mantuvo las condiciones dadas para el Ejercicio de la Repetición Repotenciado.
- Parece haber una ruptura entre el momento del Ejercicio de la Repetición Repotenciado y trabajo del diálogo dramático.

Pareja 1³⁴:

³⁴ Ver ANEXO 11, video 29.

- Durante el Ejercicio de la Repetición Repotenciado, la Pareja 1 jugó con observaciones que ya habían descubierto en sesiones anteriores con relación a Participante 4.
- Participante 1 mostró dificultad para verbalizar que Participante 4 le estaba coqueteando, lo cual era evidente.
- Durante la ejecución del diálogo dramático, Participante 1 se mostró fuerte ante la situación dramática.
- Participante 4 era consciente cuando la proxemia no era necesaria y cuando era mejor establecer una distancia.

- **Cierre**

Se les pidió a los participantes que pasaran a retirarse para poder escuchar las impresiones de nuestra invitada Jessica Romero.

Apreciaciones de Jessica Romero³⁵

- Jessica comentó que para ser un tercer ensayo del diálogo dramático percibió bastante organicidad, pues parecía que los participantes venían ensayando desde hace mucho más tiempo. Vio organicidad tanto en el manejo del cuerpo como en la voz, es decir, que ambos factores respondían a los impulsos de los participantes. La consciencia del otro también pudo percibirse en ambas parejas.
- Jessica observó que el Ejercicio de la Repetición sirvió como preámbulo a la dinámica hecha por los cuerpos durante el trabajo sobre el diálogo dramático. Consideró que sería pertinente que mencionemos cómo optamos que los participantes salgan de la silla al darnos cuenta que el trabajo y los impulsos del cuerpo no pueden quedar separados del trabajo del reconocimiento del otro en escena.
- Jessica nos sugirió hacer foco en los momentos de risa a la hora de evaluar los resultados, porque percibe que este elemento podría constituir un mecanismo de defensa para no terminar de aperturarse a un estado de vulnerabilidad genuino. Jessica afirma haber visto esta risa incluso desde la mirada; antes de que comience el Ejercicio de la Repetición ya se están riendo.

³⁵ Ver ANEXO 12, audio 8.

- Jessica comentó que existe un acercamiento al personaje. Nos sugirió preguntarle a los participantes si hay una consciencia de que están construyendo un personaje, a pesar de que ese no haya sido el enfoque del laboratorio. Jessica sugirió que podrían estar experimentando con propuestas de personaje, pues finalmente no son los participantes los que aparecen cuando se enfrentan al texto, aunque estos “personajes” no estén tan alejados de ellos mismos.
- Para Jessica el texto escogido resultó pertinente para la ejecución del laboratorio puesto que, al plantear una relación de pareja, ya daba una cuota de intimidad, donde sería posible jugar con la proxemia. Además que las circunstancias de la despedida y la declaración de la enfermedad podrían resultar buenos detonadores para la apertura del estado vulnerable de los participantes.

Análisis de la Sesión 8:

- Las variables de la mirada y la atención en el otro son aportadas desde el Ejercicio de la Repetición de Meisner, pues de por sí te hace colocar el foco de atención en quien te está mirando, pero también con la consciencia de estar atento contigo mismo y de lo que el otro provoca cuando visibiliza cosas en ti.
- Realizar el Ejercicio de la Repetición de pie resulta pertinente considerando que el hecho de estar depositados en una silla muchas veces nos pone en un estado de comodidad. El ejercicio de la repetición como tal puede funcionar, pero para poder conectarlo al trabajo de una escena es necesario incluir también el componente físico. En este sentido el trabajo sobre la proxemia funciona como un activador del cuerpo, pues comienza a comunicar a través del traslado y la distancia que creo con un otro, por lo cual el cuerpo comienza a comunicar más allá de la voz.
- La risa es algo que sucede de manera concreta, en tanto no necesito interpretarla para saber que te acabas de reír. Parte de la dinámica del Ejercicio de la Repetición, consiste en colocar a los participantes en situaciones incómodas propias de la repetición, que como consecuencia los coloquen en estados de nerviosismo, lo que lo hace muy susceptible a manifestar risas frente a un estímulo que te vulnerabiliza. En tal sentido, la risa hace relucir algo que se quiere ocultar y es utilizada como un mecanismo de resistencia.

- Al enfrentar a los participantes a un texto dramático, los observadores no podemos eludir que, efectivamente, aparece un personaje en escena. Sin embargo, al no ser el proceso de creación de personaje el foco de este laboratorio, podemos conjeturar que es posible una aproximación al él desde la apertura del estado de vulnerabilidad y la relación particular que se gesta con el otro a través de la interacción actoral. Es así como los personajes se constituyen partiendo de los mismos participantes pero bajo las circunstancias planteadas por la escena y por lo que el otro va generando en mí.

2.2.3. Síntesis del Cuestionario 4³⁶

A) Respiración:

1. ¿De qué manera me conecta conmigo mismo?

- Participante 1: Reconociendo cómo se siente ante sus pensamientos. Y la capacidad de discernir entre lo necesario y lo que no lo es.
- Participante 2: A través de la respiración, ya que genera una armonía con su pensamiento, emociones y sensaciones que la vuelven más perceptiva con ella misma.
- Participante 3: A través del autoreconocimiento donde se ve reflejada y desde donde puede tomar una distancia crítica para observarse con calma y estar en control.
- Participante 4: Reconociendo el estado en el que se encuentra, para "limpiar" con lo que carga.

2. ¿De qué manera me estimula a conectar con el otro?

- Participante 1: A través de reconocer el estado en el que se encuentra para desarrollar empatía.
- Participante 2: Porque la coloca en un estado perceptivo con lo interno y externo, este último conecta con el otro.
- Participante 3: La hace estar más receptiva.
- Participante 4: A través de la consciencia de la respiración que lo limpia (entrar en otro estado).

3. ¿Reconocí algún cambio cuando abrí los ojos después del ejercicio de la respiración?

³⁶ Ver ANEXO 13, cuestionario semana 4.

- Participante 1: Sí, se reconoció nostálgica.
- Participante 2: Sí, el golpe de la realidad en contraste con las imágenes generadas en su cabeza durante la meditación.
- Participante 3: Sí, como un despertar y pasar a otro momento.
- Participante 4: Sí, como redescubrir lo que lo rodea.

B) Trabajo de texto:

1. ¿Reconozco algún momento en el cual haya trabajado en un estado vulnerable?

- Participante 1: Durante los silencios consecuentes de verbalizar el estado en el que se encontraba por la mirada del otro.
- Participante 2: A través del texto y su conexión con la memoria emotiva.
- Participante 3: Durante la escena, Cuando reconoce que no hay tensión en el cuerpo ni en su mente.
- Participante 4: En el momento en el que A le dice a B que "el cáncer a regresado". Se siente conmovido por la noticia.

2. ¿Busqué forzar una emoción y/o intención durante el texto?

- Participante 1: Sí, porque no se sentía segura con el texto.
- Participante 2 Sí, cuando se desconcentró (por el otro) y buscó responder con lógica en la escena.
- Participante 3: Sí, buscaba llegar a un estado porque no estaba conforme con lo que sucedía.
- Participante 4: En ningún momento.

3. ¿Reconocí alguna característica que me aproxime a algún personaje?

- Participante 1: Sí, Cuando el personaje de A se manifestaba de manera defensiva.
- Participante 2: sí, a través de rasgos generales. Algunas características: Cobarde, egoísta y maduro. Se hace el fuerte.
- Participante 3: Sí, la impotencia de no entender a "A", a pesar de que lo intente.
- Participante 4: Pequeño destellos, apagado y con bastante peso.

4. ¿Reconozco alguna tendencia al entrar en un estado vulnerable?

- Participante 1: Sí, rascarse el codo cuando se siente frágil. Alejarse y hablar pausado, haciendo más silencios.

- Participante 2: Sí, tiende a conmoverse.
- Participante 3: Sí, no saber qué hacer cuando se queda callada ante el estímulo del otro.
- Participante 4: Su cuerpo se encoge o se cierra.

C) Desde la ejecución:

1. ¿Cuál fue mi aproximación al trabajo del texto fuera del laboratorio?

- Participante 1: Aprenderse el texto. Y repetir los textos con mayor relevancia. Analizar el comportamiento de "A".
- Participante 2: Dejar el análisis, y solo aprenderse el texto.
- Participante 3: Aprenderse el texto.
- Participante 4: Aprenderse la letra.

2. ¿Mi apertura a un estado vulnerable se vio afectada por la presencia de un espectador?

- Participante 1 Sí, se sintió ansiosa al pasar del ejercicio al texto. Consciencia del cuerpo en el espacio por haber un "espectador".
- Participante 2: Sí, porque considera que puede ser un estímulo para graduar su vulnerabilidad e inconscientemente en su cuerpo, al no dar la espalda.
- Participante 3: Sí, se sentía incómoda por compartir un espacio que ella considera íntimo.
- Participante 4: Sí, le fue difícil.

Análisis del Cuestionario 4:

- Sobre el reconocimiento de un estado vulnerable, los participantes no logran precisar con detalle qué sucesos durante la ejecución de la escena pueden relacionar a una apertura de su estado emocional. Sin embargo, resulta curioso que las participantes de Pareja 2 den respuestas mucho más generales que los participantes de Pareja 1, quienes sí se aproximan a un reconocimiento mucho más preciso.
- Los participantes reconocen buscar emociones o intenciones al momento de decir el texto con la finalidad de que la escena cobre un sentido, aunque este no responda a lo que se esté suscitando en el momento por la interrelación actoral. Este hecho refuerza la fuerte tendencia que tenemos como actores y actrices a

demostrar algo durante una escena por nuestra inconformidad con lo que se está suscitando, preponderando las ideas preconcebidas sobre cómo reaccionaría el personaje ante una situación.

- El aproximarnos al diálogo dramático desde la consciencia de un estado vulnerable por medio de la interrelación actoral hace que también nos aproximemos a un esbozo de personaje. En efecto, los participantes reconocen y les dan características a sus personajes asignados, a pesar de no haber pasado por un proceso de creación de personaje previo al trabajo del texto. Es así como es posible asignar características desde la misma aproximación al texto a través de la plataforma del Ejercicio de la repetición Repotenciado y no de un análisis previo.
- Los participantes, en su mayoría, reconocen que su cuerpo se modifica ante un estímulo que les evoca un estado de vulnerabilidad. Esto nos hace pensar en que la apertura a un estado vulnerable no solo afecta en el plano emocional del participante, sino que también influye en sus movimientos y en como el cuerpo se expresa ante los estímulos que le generan esta vulnerabilidad.
- Al ver que ninguno de los participantes desarrolló un análisis previo de la escena antes de entrar en el proceso del laboratorio, los observadores caemos en cuenta de que bajo la plataforma del Ejercicio de la Repetición Repotenciado es posible aproximarnos al análisis y entendimiento de un texto dramático desde la misma ejecución de la escena.
- La presencia de un espectador ajeno al proceso llevado a cabo hasta el momento sí afectó en la apertura del estado vulnerable de los participantes. Los observadores consideramos que esto se dio debido a que, al haber estado trabajando en un espacio de mucha intimidad, al agregarse este nuevo agente los participantes inmediatamente contemplaron el ejercicio como una muestra, tomando consciencia de elementos técnicos para que se les pudiese ver y entender, como la dicción, proyección de la voz o el no dar la espalda al público. La libertad de experimentar dentro del ejercicio se vio en la necesidad de responder a un público; sin embargo, es interesante que los actores aún no hayan podido desenvolverse con seguridad contemplando la idea de que, precisamente por ser actores, estos se verán a futuro en presencia de un público bajo la demanda de trabajar con su vulnerabilidad frente a él.

CONCLUSIONES

1. Se puede reconocer que hay un aporte del estado vulnerable en la interrelación actoral por la repercusión emocional que se produce en el actor o actriz cuando este deposita su atención en el otro, lo cual es producido por la dinámica del Ejercicio de la Repetición de Meisner con énfasis en la mirada y la proxemia.
2. La vulnerabilidad es una herramienta que potencia la creación escénica en tanto permite que el actor y actriz abra canales emocionales en los que usualmente no suele explorar al momento de enfrentarse a un texto dramático. Al verse enfrentado con una experiencia emocional que lo sorprende, es decir, que está fuera de su control, el artista escénico logra aproximarse a una actuación más auténtica, consecuencia de lo gestado en el momento junto a otro actor y no de una idea predeterminada de cómo debería ser el desempeño de su personaje ante las circunstancias planteadas en el diálogo dramático.
3. Al abordarse un diálogo dramático desde la interrelación actoral, los actores quedan expuestos a un estado de vulnerabilidad que les permite explorar posibilidades que no se pueden contemplar desde el análisis relacional previo y personal.
4. La mirada y la proxemia son herramientas prácticas a través de las cuales el actor o actriz accede a un estado de vulnerabilidad que los conecta con sus impulsos instintivos.
5. Durante la ejecución del diálogo dramático desde la plataforma planteada para la presente investigación se observó una aproximación a la construcción de un personaje sin ser este uno de nuestros objetivos. Esto se dio como consecuencia de la interacción en parejas durante la misma ejecución del diálogo, lo cual nos lleva a pensar que la presencia del otro y la interacción con él constituye un factor importante para un acercamiento a la personalidad y rasgos del personaje a interpretar, convirtiéndose en una herramienta colectiva para la creación de un personaje.

BIBLIOGRAFÍA

BOGART, Anne.

2001 *La Preparación del Director*. Barcelona: Alba (Ed.).

BOGART, Anne y Tina LANDAU.

2005 *The Viewpoints Book: A Practical Guide to Viewpoints and Composition..* New York: Theatre Communications Group (Ed.).

BROWN, Brené.

2013 *Frágil*. El poder de la vulnerabilidad. Barcelona: Urano (Ed.).

BUEZO, Catalina

2003 *Sobre la actuación*, de Sanford Meisner: un manual de formación actoral con un glosario bilingüe de términos teatrales.

CHAMPAM UNIVERSITY. (4 de febrero del 2015). Annette Bening on vulnerability [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=-oPW9nk0A8g>

DAVIS, Flora

2014 *La comunicación no verbal*. Madrid : Alianza (Ed.).

DOMINGUEZ, Aracely

2015 *La vulnerabilidad tras la risa*. Archipiélago, 22(87), 38-39. Recuperado de: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/archipelago/article/view/55530>

FAST, Julius.

1970 *El Lenguaje del Cuerpo*. Barcelona: Kairos (Ed.).

FERNÁNDEZ, Laura y MONTERO, Isabel

2012 *El teatro como oportunidad*. Barcelona: Rigden Institut Gestalt.

GROTOWSKI, Jerzy

1981 *Hacia un Teatro Pobre*. México DF: Siglo Veintiuno (Ed.).

MEISNER, Sandford y Dennis LONGWELL

2003 *Sobre la Actuación*. Madrid: La Avispa (Ed.).

MINCHEZ VELA, Andrés

1999 *La otra comunicación*. Madrid : ESIC (Ed.)

MOSELEY, Nick

2014 *Meisner in Practice. A guide for actors directors and teachers*. London: NHB
(Ed.)

NELSON, Robert

2013 *Practice as Research in the Arts*. New York: Palgrave Macmillan.

PÉREZ PORTA, Julián

2018 Publicado en “Interrelación”. *Definición.de*. Consulta: 15 de Julio del 2019.
<<https://definicion.de/interrelacion/>>

REAL ACADEMIA DE LA LENGUA ESPAÑOL (RAE)

2014 *Diccionario de la Lengua Española*. 23va edición. Madrid: Espasa libros.

RUIZ, Borja

2008 *El Arte del Actor en el siglo XX*. Bilbao: Artezblai SL (Ed.).

SEGURA MUNGUÍA, Santiago

1985 *Diccionario etimológico latino-español*. Madrid: Anaya.

TEDx, Houston

2010 *Brené Brown: El Poder de la Vulnerabilidad*. Consulta: 28 de Agosto de 2018.

ANEXOS

Anexo 1: Entrevista a Wendy Vazquez Larraín

Anexo 2: Entrevista a Paloma Reyes de Sá

Anexo 3: Etnografía del Pre-laboratorio (Brayan Pinto)

Anexo 4: Etnografía del Pre-laboratorio (Daniela Trucíos)

Anexo 5: Fotos del Pre-laboratorio

Anexo 6: Audio sobre las reflexiones finales del Pre-Laboratorio

Anexo 7: Sílabo del Laboratorio

Anexo 8: Preguntas de Cuestionario Semanales

Anexo 9: Foto de apuntes de bitácora

Anexo 10: Fotos (Sesión 1)

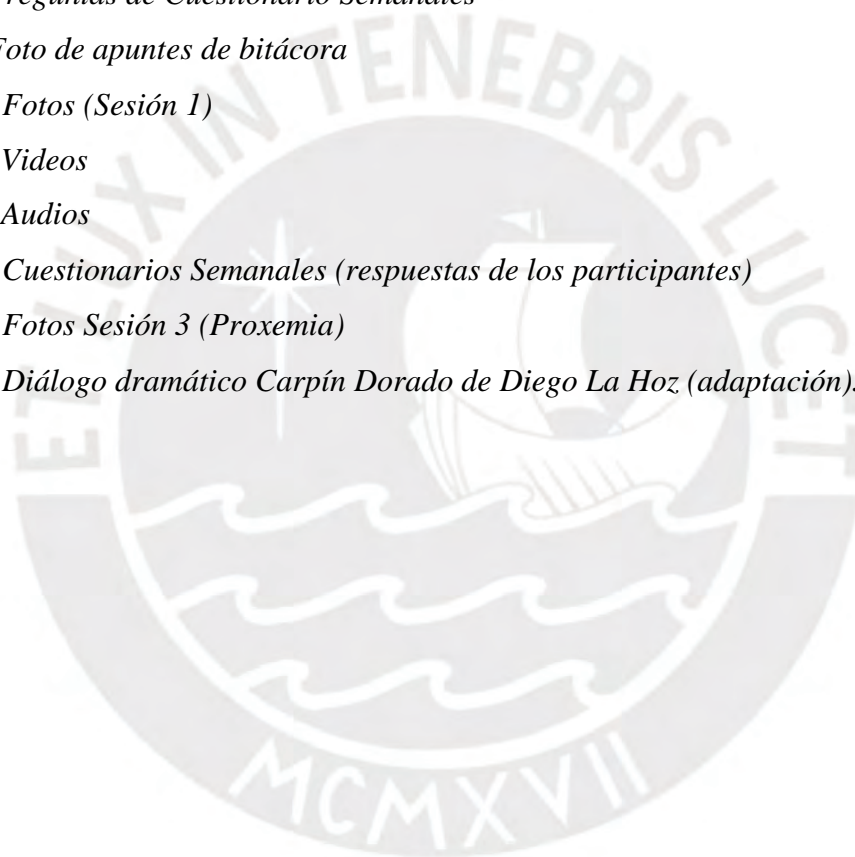
Anexo 11: Videos

Anexo 12: Audios

Anexo 13: Cuestionarios Semanales (respuestas de los participantes)

Anexo 14: Fotos Sesión 3 (Proxemia)

Anexo 15: Diálogo dramático Carpín Dorado de Diego La Hoz (adaptación).



ANEXO 1

ENTREVISTA A WENDY VÁSQUEZ LARRAÍN

Fecha: 12 de octubre del 2018

Wendy (W)

Entrevistador (E)

Para ti:

1) ¿Qué es la vulnerabilidad?

W: Es el contacto real que tenemos con las emociones que nos habitan, y digo “las emociones”, porque a veces uno asocia la vulnerabilidad con “debilidad”, con “tristeza”, “depresión”, “melancolía”, “decaimiento” y en realidad creo que el “éxtasis” o la “ilusión” son emociones que surgen desde la vulnerabilidad, en realidad creo que la vulnerabilidad está teñida de un sentido peyorativo en donde la mayoría de personas huye como si se tratase de algo peligroso. Y de hecho entiendo por qué pasa eso, porque cuando tú te colocas, te ofreces valiente y generosamente, es más, creo que la vulnerabilidad exige: valentía y generosidad cuando la usamos como herramienta, incluso, en la vida cotidiana, cuando uno se permite la vulnerabilidad ocurre lo contrario a la debilidad, porque para ser vulnerable uno tiene que ser fuerte y valiente, para entrar en contacto con tu emociones.

Nuestras emociones muchas veces son desconocidas para nosotros mismos, y siento que desde niños nos han entrenado para estar “bien”. Nos enseñan a no mirar lo que sentimos, qué nos pasa de verdad, entonces crecimos sin darnos cuenta, negando nuestra vulnerabilidad y tratando de estar bien siempre. En general siento que estamos socialmente entrenados para estar bien y para que se nos vea bien. Entonces, entiendo por qué la crianza es así en general y por qué estamos peleados con nuestra vulnerabilidad, y es porque hay un intento de nuestros padres en protegernos para no sufrir, pero la realidad es que las emociones que uno siente no son elegidas y tampoco son eliminables, pueden ser reprimibles, pero jamás eliminables. Nuestro cuerpo físico está lleno de emociones, de memorias, es real. Entonces eso que hace que cuando pasen 20 años y de pronto, tengas una experiencia en la que ya no tienes a ningún padre

diciéndote que hace y qué no hacer, tú ya aprendiste que ese es el mecanismo para sobrevivir, entonces, sobrevivimos en estados que no son ideales y que no son ni siquiera felices, pero nosotros hemos aprendido a sobrevivir y esa es nuestra zona de confort, es decir, eso que tú ya conoces y con lo que te has acostumbrado a pesar de que no sea placentero. Por eso, atrevernos a ser vulnerables, ver qué hay, no es nada fácil. Y lo que pasa en el teatro, es como una extrapolación de lo que pasa en nuestra vida. No hay manera que no uses algo en el escenario que no es tuyo, entonces pararte en un escenario y de verdad responde a lo que te está pasando en ese momento, es difícil no? O sea, es mucho más fácil estudiar tu texto, saberse la letra, estudiar desde afuera esquematizando mi proceso. Pero eso yo lo puedo controlar, como es confort, porque lo otro, lo que es el vacío, lo que es estar presente de verdad y tener la incertidumbre de no saber nada es aterrador. Entonces eso es la vulnerabilidad, es una valentía que te permite entrar en un contacto real con lo que te está habitando, sea lo que sea.

Es importante notar que la vulnerabilidad no es algo elegido. Yo creo que cuando no somos vulnerables, cuando estamos en control, no es una elección, no es consciente. No creo que nadie que vaya o empiece a estudiar actuación diga: “yo no voy a sentir”, “yo no quiero sentir”. Creo que todos secretamente anhelamos sentir de verdad, pero no está en nuestro alcance, o sí lo está, pero hay que tomar consciencia de eso. Pero digo, no es natural, creo que no es natural colocarse en un estado de vulnerabilidad, pero no porque no lo sea, significa que deje de ser inherente al ser humano. Creo que la construcción natural en la que crecemos nos anula la posibilidad, por una cuestión de protección.

En el escenario cuando tú te permites ser vulnerable hay algo en ti, en tu instinto de supervivencia que te sigue protegiendo, o sea yo sí creo que en escena, es bien difícil que hagas una conexión dañina. Es decir, que conectes con tu vulnerabilidad de manera “peligrosa”.

2) ¿Cómo describirías un estado vulnerable?

W: Es como un permiso propio que uno se da para abrir una puerta, y creo que eso pasa cuando confías en que puedes hacerlo. Y además no solo pasa en escena, sino en la vida. Cuando solo soy, y me permito reaccionar siendo auténtico con lo que siento, estoy en un estado vulnerable. Pero siempre a través de la confianza, confianza en que soy un ser valioso, amado e independiente, porque yo creo que lo que se esconde detrás

de eso, es el miedo de no ser amado, aprobado, o valorado. Es un estado de apertura a lo que pasa, a cómo nos sentimos y a poder ver un poquito más allá que le pasa a otras personas. Dejar de defenderte, ¿no?

3) ¿En qué ocasiones se puede hablar de un estado vulnerable?

W: Pasa muchos con las parejas también, ¿no? Cuando uno deja de ser vulnerable por su pareja. Entonces al comienzo eres muy vulnerable, porque pasa cuando comienzas una relación al hablar de cómo nos sentimos con respecto al otro, pero de pronto, pasa el tiempo, los meses, el año y empieza a formarse como una coraza que empieza a protegerte, entonces llega un momento en donde te das cuenta que las cosas ya no te afectan, en fin, o te molestan, pero uno ya no entra en contacto con lo que emocionalmente nos pasa. Entonces yo creo que las emociones que sentimos en nuestra vida adulta, no son nuevas, sino reproducciones de emociones que hemos sentido muy tempranamente y que no han sido miradas, escuchadas, entonces cada cosa que pasa te recuerda esa emoción con bastante ahínco. Por otro lado, la chamba actoral es el ejemplo más evidente, porque te paras frente a un montón de gente que te está viendo, además siento que cuando uno es joven y recién está empezando a actuar, es bien difícil distinguir, que cosa es tu trabajo, un material que tu produces y qué cosa eres tú, tu humanidad, tu existencia. Además, porque en ningún otro trabajo las indicaciones que uno recibe están tan intrínsecamente vinculada con tu cuerpo, con tu voz, con tu mirada, con lo personal, contigo. Entonces esto de por sí, nos deposita en un estado vulnerable, y bueno, por eso surge inconscientemente está necesidad de protegerse. Porque qué miedo estar delante de tanta gente mostrándome, entonces mejor muestro algo que sé que funciona y me acomodo. Pero eso a la larga aburre, porque se ve repetitivo y el riesgo desaparece.

Desde tu campo

4) ¿Qué autores hablan de un estado vulnerable?

W: Ivana Chubbuck. Yoshi Oida.

5) ¿Qué emociones crees que se ven involucradas en un estado vulnerable?

W: ¡Todas! Yo creo que, como lo habíamos hablado al comienzo, la vulnerabilidad la asociamos a llorar, a emociones de tristeza, o desasosiego, pero creo la vulnerabilidad te

permite también, alegrarte, cagarte de risa, emocionarte de alegría, te permite empatizar con la vida, con lo que te pasa, con lo que le pasa al otro.

6) ¿Consideras que hay alguna relación con la vergüenza?

W: Sí, de alguna manera sí. Creo que cuando no sabemos que todas las emociones, todas las posibilidades de acción están en nosotros en algún lugar, como potencia, podríamos avergonzarnos de algunas cosas que salen de nosotros. Me acuerdo cuando estaba trabajando una escena de la obra *Morir* (o no) de Sergi Belbel, en donde era una madre, que es brava porque le obliga comer pollo a su hija y de hecho yo no soy nada violenta. Entonces una vez, durante los ensayos hicimos “*gromelot*”, que es un ejercicio en donde no se dicen palabras, sino un conjunto de sonidos no racionales para trabajar la intención detrás del texto, y fue alucinante! No te imaginas lo que fue, salió una violencia de mí que no sospechaba que podría ser en la vida y como no estaba en control, es decir, estaba vulnerable, salí de control y me dio vergüenza, o sea terminé llorando yo del susto que tenía de mi propia violencia. Me daba vergüenza porque yo sentía que no era violenta, porque pensaba “¿no soy buena?, ¿No soy una buena persona?.. Que miedo”, me entiendes? Yo no concebía que podría ser violenta, porque nunca había sido violenta. Entonces, sí siento que cuando te expones a un estado vulnerable, estás dispuesto a que salga de ti todos los ángeles y demonios que te habitan, como todos. Lo interesante es que no lo reconocemos porque conforme vamos creciendo a veces vivimos en una construcción ideal de nosotros mismos, pero cuando de pronto decides estar y ser quien eres tú, te topas con cosas y lindas y con cosas que te asustan también. Y creo que esas cosas dan vergüenza, cuando no sabes que todos somos así y que es maravilloso tener todo dentro de ti, sino de dónde lo sacas cuando quieres hacer un personaje. Creo que la vergüenza está hiper/archi relacionada con el desconocimiento que tengo de la configuración humana. Finalmente todos tenemos de todo un poco, que siempre hay un universo que está ahí pero que nunca sale. De pronto los actores somos recontra privilegiados porque podemos acceder sin culpa a todo lo que te habita, creo que ahí radica parte del placer de la actuación.

7) ¿Consideras que hay alguna relación con el miedo?

W: Totalmente. El ser vulnerable es aterrador. Lo que no conoces, yo creo que es lo que no sabes a donde te va llevar, porque no nos han enseñado a convivir con nuestra vulnerabilidad, nos han enseñado a “estar bien”.

E: ¿Y crees que hay alguna sensación de vacío dentro de ese miedo?

W: Sí, creo que es un sinónimo, por eso siempre imagino el ejercicio de actuar, como “saltar al río”, con esa sensación de no saber a dónde te va a llevar cada vez, cada función, porque uno dice, eso pasa en los ensayos, pero uno debería colocarse en ese estado vulnerable de saltar al río todas las funciones y todos los ensayos, y eso es el vacío. Porque digamos que ya hemos hecho una escena cincuenta veces, y yo ya sé lo que sucede. Pero, si yo no me permito olvidarme de lo que va a pasar, de estar en el vacío, en la nada (como cuando meditamos que estamos observando todo lo que pasa instante a instante), entonces no va a pasar de verdad, lo que va a pasar es que yo voy a repetir, de pronto con mucha técnica, pero no va a ocurrir de verdad. Entonces yo creo que el ejercicio de saltar al vacío da un montón de miedo, porque de pronto nos encontramos con un montón de incertidumbre que da miedo. Como si se tratase de estar en un estado más instintivo, más animal.

8) ¿Crees que un estado vulnerable permita una apertura y conexión con un otro?

W: Absolutamente, con uno mismo y con un otro.

9) ¿Consideras que existe alguna correlación entre el contacto visual y la vulnerabilidad? ¿Por qué?

W: Sí, claro, porque nuestros ojos son como nuestras ventanas. Cuando estamos con nuestros ojos abiertos en relación a nuestra cotidianidad, no necesariamente estamos siendo vulnerables porque nuestra mirada está mostrando lo que yo estoy eligiendo mostrar, en cambio cuando yo estoy permitiéndome ser vulnerable, mi mirada va a mostrar lo que a mí me está habitando de verdad. Pero es interesante porque, la mirada siempre va a mostrar lo que tú estás eligiendo mostrar. Cuando estás en un estado vulnerabilidad, a través de tu mirada es donde voy a existir, donde voy a permitirme fluir, donde voy a develarme genuinamente. Sin embargo, incluso cuando estamos protegidos, por más que nuestros ojos no lloren si nos sentimos mal, o nuestra boca no se abra para soltar una gran carcajada, igual nuestro cuerpo ni mente. Yo creo que siempre hay algo en el cuerpo que lo delata. Entonces yo creo que en el espacio escénico eso se ve, todo se ve. Como por ejemplo cuando estamos intentado sentir algo, lo que se ve finalmente es el intento, porque estás intentando conseguir el resultado, en vez de estar nomas. Entonces sí creo que cuando una persona decide estar vulnerable y

mira a otra persona, es cuando se termina de abrir la vulnerabilidad, a través del contacto con otro. Pero creo que incluso cuando no somos vulnerables, la mirada está diciendo quienes somos, en dónde estamos.

10) ¿Qué nos impide entrar a un estado vulnerable?

W: El miedo a no ser aceptado, a no ser valorados.

E: ¿Y desde un plano actoral?

W: Yo creo que es lo mismo en el fondo, o sea pueden haber otras cosas en el camino, pero creo que al final, como cuando podemos proponer o determinar un acción para un personaje que escarbamos hasta el fondo, de la misma manera si escarbamos en qué es lo que nos impide conectar con esa vulnerabilidad, yo creo que en la vida y en la escena es igual. Todo termina, en ser aprobado, en ser querido, en ser aceptado. ¿Por qué, qué hay en el medio? El control, porque cuando uno está en control está tenso y cierras tus compuertas, y lo que pasó como resultado de una conexión verdadera, es decir, cuando uno intenta repetir, lo que debe hacer es repetir las condiciones que creaste, como lo dice Anne Bogart. Una vez, yo estuve en la obra *La neurosis sexual de nuestros padres*, y mi personaje tenía un momento de desgaste emocional fuerte y lo que pasaba a veces era que cada vez que sabía que venía la escena, mi cuerpo se ponía tenso como “preparándose”, pero luego yo me relajaba y buscaba a mi compañero con el fin de regresar a estar presente. El ejercicio no es pelearte con esa sensación, porque si no nunca hago la escena, el ejercicio es cuando viene esta voz, es enfocarse en soltar y regresar. Si yo me concentro en ahorita, con la mirada, yo ya no sé qué me vas a decir y como ya me olvidé, ¡pum! Mi instinto es el que reacciona, porque me agarras de un lugar salvaje y yo puedo reaccionar. Entonces, lo que me impide poder estar vulnerable es querer que lo que hago salga bien. Pensar en el resultado, pero finalmente si nos preguntamos ¿y para qué quiero que salga bien? Para sentir que hago las cosas bien, para sentir que soy valiosa, que la gente me quiere, o sea todo es eso. Todo lo que hacemos termina en eso.

11) ¿Qué beneficios y perjuicios encuentras en un estado vulnerable?

W: Beneficios: todos. Creo que si todos seríamos vulnerables, otro sería el mundo. Probablemente la violencia se reduciría o desaparecería, uf, el mundo sería otro. Qué perjuicios... te diría que “ninguno”, pero creo que en el sentido de ser vulnerables hay algo de lo que te proteges, porque hay casos reales de personas que se desequilibran en

escena como algunos casos en las películas de Lars Von Trier. Y también en la vida real, en no actores, cuando de repente al conectar con su vulnerabilidad, por experiencias traumáticas, pueden detonar cuadros psicóticos. Entonces, a veces hay algo que es difícil procesar y tu cuerpo tiene que olvidar para vivir, es súper fuerte, Entonces sí creo que ser vulnerable tiene un riesgo y tiene un costo también si te toca vivir cosas muy duras, pero creo que es escena es muy difícil que pase, insisto, siempre que tu estés sostenido y conducido por alguien.

12) Dentro de tu experiencia laboral, ¿consideras que es difícil para un actor abrirse a un estado vulnerable? ¿Por qué?

W: Sí, bueno para algunos más que otros, o sea, yo creo que todo está formateado en tu crianza, pero como sociedad creo que nos es difícil.



ANEXO 2

ENTREVISTA A PALOMA REYES DE SÁ

Fecha: Martes 16 de Octubre del 2018

Paloma (P)

Entrevistador (E)

Para ti:

1) ¿Qué es la vulnerabilidad?

P: Es un estado de apertura, es el dejarse afectar por todo lo que sucede en el espacio dentro de un estado escénico. Porque no es solo la vulnerabilidad de alguien que está suelto en el espacio y no sabe qué hacer. No es la misma vulnerabilidad que tiene una persona en la calle que pasa una crisis, no es lo mismo, ¿no? La vulnerabilidad es el estar completamente conscientes de lo que está sucediendo pero con todos los canales de energía abiertos para que cualquier cosa que suceda lo afecte. Y eso no significa que vaya a cambiar su rutina o que vaya a cambiar su escena, sino que energéticamente, emocionalmente, le va a afectar y algo interno va a suceder. Pero si tienes algo marcado obviamente que no vas a cambiar todo porque algo te afectó, sino que eso va a generar un estado superpoderoso de estar presentes y el público se da cuenta de eso. Entonces, el estar vulnerables no es solo estar frágil, no es solo estar suelto, sino estar presentes, alertas, disponibles; eso para mí es estar vulnerable en escena. Y dejar que las emociones reales de tu ser humano se hagan cargo de lo que tiene que suceder. No por una memoria emotiva, no por un recuerdo o una fantasía; sino qué es lo que realmente te afecta y dejar que suceda. Porque nosotros, como actores, por lo general nos protegemos, es una forma de lograr cosas. El poner el personaje por encima como una ropa y yo no lo veo así. Yo pienso que todos los personajes tienen que partir de algo que es muy genuino del artista. Sea del personaje que sea, vas a encontrar algo de alguna forma y para encontrar algo que sea genuino tienes que dejarte llevar por tus emociones de ahorita, de lo que te sucede y para eso es bueno tener un buen director que pueda hacerte las provocaciones indicadas para que eso suceda.

E: Y cuidándote.

P: Y cuidándote. No es lastimar. Es una búsqueda, es una investigación. Entonces es un proceso artístico, no es un proceso terapéutico y la persona tiene que tener total

consciencia de eso: que vas a mover energías, que vas a mover emociones reales. Pero el director no es un terapeuta; el director es un artista que va de la mano con otro artista ayudándolo a encontrar pero sin que esa persona se vaya a la mierda sino no tiene ningún sentido, para qué. La gente confunde eso de vez en cuando. La mayoría no quiere ir por ahí, es mucho más fácil ir por el otro lado. Las personas no tienen recursos para lidiar con las emociones de forma saludable. Yo lo que siempre digo, por ejemplo ahora que estoy trabajando con Fiorella Kollman y vamos a estrenar “Mi pequeña neurosis” que es una obra que estrenamos hacer 10 años y ahora va a cambiar, porque voy cambiando según lo que sucede ahora, ¿no? Lo que le decía era que necesitábamos que se dejara afectar por todos los cambios que le han pasado en este tiempo. En ese entonces habíamos hecho un par de temporadas y viajado a festivales internacionales pero ahora hay una energía distinta en ella, hay un conocimiento, hay una madurez. Si me quedo con lo anterior, no me sirve, ya no es vulnerable. Se vuelve forma y es muy fácil llegar a la forma. Y es tan sutil la diferencia que puedes llegar a engañar al público pero no a las personas más sensibles, entonces yo creo que si tienes que llegar a todo el mundo, a la gente que puedes engañar con tu forma pero también a la gente que tiene un ojo más abierto. Yo siento que ahora las personas tienen una visión más... perciben más las cosas... no sé qué está pasando en el mundo pero la gente se da cuenta.

2) ¿En qué ocasiones se puede hablar de un estado vulnerable?

P: Cuando ya no hay máscaras, ya no hay un intento de parecer algo. Cuando estás relajado, cuando estás entregado estás vulnerable. Ahora, para reconocerlo es algo sutil. Hay gente que puede engañar, mentir, decir “estoy vulnerable” cuando no lo es. Es cuando ya no hay una pretensión de nada. Simplemente lo es y eso lo reconoces energéticamente, no hay una fórmula. Cada persona es tan diferente a la otra que los estados vulnerables oscilan demasiado. Una persona puede estar súper vulnerable estando estática, sin hacer nada, y la otra puede estar súper vulnerable en una crisis, gritando, haciendo acciones gigantes. No es lo que hace sino el cómo proyecta como esa persona se siente, como se vincula honestamente con las demás. Si es muy honesto, probablemente es vulnerable, si lo sientes muy honesto. No hay pretensión en el arte, no debería, es lo que es. No es bueno ni malo, no es maniqueista, es lo que hay.

E: Tu estado vulnerable repotencia tu estado creativo.

P: Mil veces más porque abres todos los canales. Estás vulnerable es siempre estar diciendo sí. Si no estás vulnerable, estás en estado de defensa y siempre va a salir de la

cabeza. Puede ser que sea chévere tu cabeza, pero es tu cabeza, pero la cabeza cambia también. Y puede que se vuelva forma. Yo veo bastante forma en el teatro. Y me da pena porque hay cómo hacer que eso no sea forma, que sean las mismas cosas pero desde el fondo. Cuando se vuelve forma es hora de cambiar.

Desde tu campo:

3) ¿Qué autores hablan de un estado vulnerable?

P: Todo el mundo en clown habla de vulnerabilidad. Puedes buscar el libro de Jesús Jara que es “Clown, el navegante de las emociones” puedes buscar el libro de Carolyn “el payaso que hay en tí”. Todos los buenos maestros de payasos han vivido eso como payasos, no solo una lectura sino que el vivir la experiencia hace que entienda de qué se trata. [La vulnerabilidad] es un dolor que te causa placer porque el vínculo con el público te causa placer, entonces cada vez te quieres exponer más para que la gente esté contenta, entonces hay una cosa medio rara.

4) ¿Consideras que hay alguna relación con el miedo?

P: Claro, hay miedo. Estar vulnerable es estar dispuesto a que cualquier cosa puede suceder. Da miedo pues, estar expuesto, absolutamente entregado. Ahí es difícil, no es para cualquiera, es un entrenamiento. En el proceso de clown provoqué más todavía porque la gente se resiste más que en procesos creativos que en el grupo [su grupo formado por Jely Reátegui, Manuel Gold, César García y Patricia Barreto]. La gente se pasa de vueltas con eso, yo tengo que hacer cosas muy raras [...] Por lo general, cuando hacen un taller más largo de formación de payaso es más intenso todavía porque ahí llega un momento en el que la persona dice “no, no, no; por ahí no quiero que vean. Eso creo que no sería bueno que vean”. Y yo sí sé que sería bueno que lo vieran. Yo ya lo vi. Entonces hay que provocar cuidando a la persona, pero hay personas que se resisten más y es como una chamba ardua para que esa confianza se logre, porque te expongo, tú te expones. “Ay me dio miedo”, voy hacia atrás. Yo te provoqué, te meto el dedo en la herida, “ay”, voy hacia atrás. Ahí tiene que volver a empezar. Es como ese juego de estatus, por ejemplo, ahí funciona. De caer el status, estar igual y luego subir de una para descolocar a la persona. Entonces, siempre hablamos en el clown de “quitar piso”. Te quita piso, te quita status y te descolocas y, si eres inteligente, te dejas, te dejas caer. Y voy a verte a ti intentando levantarte y va a pasar algo, pero si yo te quito el tapete y tú no te caes porque eres una persona muy resistente, ahí empieza el choque entre el

maestro y el alumno y ahí demora más. ¡Voy a ganar! Pero demora más. Es más doloroso, para el alumno y para mí. La resistencia duele en ese proceso.

5) ¿Consideras que hay alguna relación con la vergüenza?

P: Hay una cosa. La vergüenza y el miedo no son malas energías; son parte del ser humano y todas esas energías hay que abrazarlas, o sea, hay que usarlas. No está mal que un payaso entre muriéndose de la vergüenza, pero si va a empezar a sabotear[se] porque tiene vergüenza ahí hay una cosa: qué haces con eso. Lo que es importante es que lo tengas, te hace un ser humano, nada más, el qué haces con eso es lo que hace que progreses o no progreses más rápido, no que no vayas a progresar. Porque todo el mundo tiene ese miedo y tiene vergüenza. Si veo a tu payaso con vergüenza y puedes utilizar eso, como mostrar eso y que eso sea tu fragilidad, es hermoso. Apertura a mostrar lo que estás sintiendo en ese exacto momento. Pero si tapas y finges que no pasa nada, ahí es cuando te defiendes y ahí ya no se ve, ya no se progresa.

6) ¿Crees que un estado vulnerable permita una apertura y conexión con un otro?

P: La vulnerabilidad es lo que hace que puedas conectar con el otro. En el clown se da con el público y con los otros actores también, porque el clown es un actor payaso. Y dentro de los procesos con los actores tiene que darse también con el director, tiene que existir eso, ese fuego.

7) ¿Consideras que existe alguna correlación entre el contacto visual y la vulnerabilidad? ¿Por qué?

P: Obviamente, porque si tú ves la cara de poto de la gente eso te va a afectar de alguna manera. Pero si finges que no ves o no ves eso, no te afecta y te puedes proteger y seguir tu escena y seguir tu obra hasta el final y que no te suceda nada, y te vas a tu casa feliz pensando que está de puta madre, pero cuando sí tienes que ver que la gente está aburrida, ver que la gente siente rechazo, ver que lo que tu pretendías que lo que funciona no funciona, eso es transformador. Eso es lo que transforma: el poder ver, el poder escuchar, el estar alerta a lo que sucede con el otro, es para el otro, no es... bueno, te mezclas, es para ti también porque hay un placer maravilloso de lograr cosas en escena, pero cuando haces payaso es un acto de mucha mucha mucha generosidad. De estar disponible: “qué quieres de mí, querido público”.

8) ¿Que nos impide entrar a un estado vulnerable?

P: El ego que está bien masajeado en el actor. El actor es poderoso, el que comunica, el actor se puede transformar en mil cosas, es un camaleón, es lo máximo (risas). Entonces cuando les dices que bajen su estatus ahí es cuando les das una patada en el ego y ahí se defienden, pero si se deja, ya, maravilloso. [...] La vanidad, el miedo a que la gente te vea a ti, no a tu personaje, porque el personaje me protege. Puedes estar en contra de tu personaje pero eres tú. El miedo a la crítica, al qué dirán, el miedo al fracaso. [...] Hay que fracasar pero no intentando fracasar, sino intentando hacerlo bien. Es ahí donde está el riesgo. En el payaso siempre hablamos de realmente entrar en riesgo. ¿Cuál es el riesgo? El riesgo es de hacer algo que yo pienso que es de puta madre pero en realidad es una mierda para el público pero yo creo en eso y hago, me arriesgo, lo hago. El riesgo es hacer el ridículo, el riesgo es trabajar una energía completamente diferente, salir de la zona de confort.

9) ¿Qué beneficios y perjuicios encuentras en un estado vulnerable?

P: Si la persona tiene un problema psiquiátrico que vas tocar fibra y la persona va a entrar en una crisis de la que no puede salir más, ahí el que está mirando de afuera va a tener que medir cómo va a ser ese proceso. Pero en el actor como actor, como una persona sin apologías, no... todo el mundo entra en estado vulnerable en la vida, es normal. Es un estado que la gente tiene que conocer. O sea, el actor conoce el estado vulnerable porque ha sido bebé, o sea, ha querido sobrevivir. Todos nosotros nacimos con el ímpetu, la necesidad absoluta de ser amados, porque si no somos amados morimos. O sea, tú estás vivo porque alguien te amó, esa es la verdad. Si alguien no te hubiera amado te hubieras muerto pues. Entonces esa necesidad es nuestra, es inherente al ser humano, esa necesidad de tener amor, esa necesidad de ser queridos, de ser abrazados, de que la gente te mire. Entonces, conocemos ese estado, no pasa nada. Es parte de nosotros. Lo negativo que podría pasar es que la persona entre en una crisis en ese momento y se vuelva loca (risas). Tendría que ser una persona patológica, porque en realidad es algo natural del ser humano. Yo nunca he visto artísticamente ninguna “contraindicación” de que un artista entre en un estado vulnerable, nunca en mi vida, nunca. Yo he sacado alumnos patológicos en el curso porque yo sentía que no era saludable para el alumno, o sea, tengo que medir eso también, porque no lo vaya a dañar emocionalmente. “Este no es el momento de tu vida para ser payaso, no lo es, no es

saludable para mí, ni para ti. Haz otra cosa. Baila, haz otra cosa que no te vaya a remover tanto.” Pero por una cuestión de enfermedad mental.

10) Dentro de tu experiencia laboral, ¿consideras que es difícil para un actor abrirse a un estado vulnerable? ¿Por qué?

P: Es que depende de quién. Hay gente que entra más rápido y otros que se demoran un poquito más. Pero es eso pues, como... como la confianza es tanta, como debería ser... O sea, si hay confianza, un actor no tendría que negarse a mostrar... pero para eso un actor tiene que confiar en su director, Por eso hay que trabajar con gente en quienes confiamos. ¿Para qué vas a trabajar con un director que no confías? Porque si él te dice cosas para que entres en estado vulnerable, él sabe por qué lo está haciendo. No es por las puras, tiene un objetivo artístico. No es solo para hacerte remover y ya, dejarte ahí hecho miércoles.

E: O aprovecharse, en todo caso.

P: Ah bueno, ahí es gente que es... los psicópatas, directores psicópatas. Pero hay límites. Todo tiene sus límites. Yo no voy a hacer que mis alumnos se calateen, que hagan cosas... No. No es por ahí. El estado vulnerable es una decisión de la persona. La persona decide. Algunas provocaciones. Algunas quitadas de piso... pero quien tomas la decisiones es el actor, no es el director.

E: Finalmente, sí es un trabajo sobre las emociones.

P: Es un trabajo sobre las emociones, sobre su bagaje, sí.

ANEXO 3

ETNOGRAFÍA DEL PRE LABORATORIO - BRAYAN PINTO.

Miércoles 26 de Septiembre, 2018.

Se realizó una sesión explorativa con mi compañera de tesis Daniela Trucíos, a cargo de la dirección y guía de Daniela Zea Guzmán, quien dentro de su investigación se especializa en la técnica Meisner. Técnica que nosotros hemos decidido explorar para conocer y adentrarnos en su desarrollo para entender cuál es el fenómeno del ejercicio y cómo podríamos encontrar uno o varios factores que nos aperturen a un estado vulnerable.

Dentro de la sesión:

Iniciamos a manera de calentamiento, una dinámica que nos permitía tanto a Daniela como a mí desplazarnos por el espacio, manteniendo la consigna de siempre mirarnos. Probamos distintos desplazamientos tanto en líneas rectas como laterales, diagonales y hasta curvas. Probamos niveles y también pausas. Todo siempre bajo el contacto visual. Luego partimos por el ejercicio en sí, pero a diferencia de cómo lo plantea Meisner, nosotros lo hicimos de pie. Debo confesar que la sensación es totalmente distinta a la de estar apoyado bajo el soporte de una silla. De pie, la sensación de vacío es cada vez mayor porque no hay mucho de qué aferrarse más que del suelo y a través de los pies. Esto afectó también a nuestra parada y por consecuente a como el otro nos percibía. Probamos desde la primera hasta la tercera fase, y muchos factores salían a flote. Uno de ellos era la facilidad con la que nuestro cuerpo se tensaba durante la repetición. Otro era la necesidad de jugar con las manos, idea que está relacionada a la necesidad de aferrarse a algo cuando se percibe la sensación de vacío.

Por otra parte las indicaciones de Daniela Zea eran bastante útiles. Nos pedía que no restringáramos ningún tipo de emoción y que tengamos la confianza de liberarlo delante del otro. Fue allí cuando de pronto estalle en carcajada y mientras miraba a Daniela, mi risa se intensificaba. Cuando creía que ya “era suficiente” y que pararía, escuche a mis emociones y de pronto sentía que había más risa acumulada en mí. No dude en botarlo, pero el hecho de hacerlo mientras que miras y eres mirado por otro, me puso de inmediato en un estado de vulnerabilidad. Me sentí frágil, descubierto, con un poco de vergüenza, pero con la voluntad de no esconder nada. Fue así que durante la prolongada risa que experimentaba, brotaban de mí varias lágrimas. Daniela mostro compasión y

ternura desde su gesto y me secó las lágrimas. Yo tuve la intención de agarrarle la mano, pero decidí permanecer como receptor.

Lo interesante del momento dado, era que si bien me sorprendía y preocupaba la duración de toda la risa acumulada que pude haber liberado en el momento, una vez que es honestamente descargada (a través de la confianza para mostrarlo) la sensación poco a poco se disipa y en consecuencia viene un estado de calma, que pronto, por el hecho del vínculo visual se vuelve a cargar de otros componentes emocionales distintos y sobretodo nuevos por explorar.

Dentro de esta sesión luego probamos con trabajar en base a circunstancias dadas que Daniela Zea nos aportó para una improvisación. Me ordeno retirarme del salón y se quedó con Daniela. Cuando Daniela Zea salió a darme el encuentro me comentó que le había dicho algo a Daniela que yo no sé y que ahora me diría algo que ella tampoco sabría, pero que ambos secretos serían rebelados en el momento de la improvisación. Fue así que pasamos y dimos inicio a la improvisación. Nuestro vínculo era el de una expareja de jóvenes que se reúnen por el cumpleaños de un amigo que ambos tienen en común.

A pesar que dentro de las circunstancias dada, nosotros como personajes teníamos que guardar cierta distancia propia de la situación, los momentos en los cuales se desarrollaban momentos íntimos o más emotivos estuvo nutrido por el “background” previo con el ejercicio de la repetición, aportándole riqueza a la relación que se iba desarrollando y dándole una cuota de autenticidad a nuestros comportamientos consecuentes de una honestidad emocional con la que se empezó trabajando.

ANEXO 4

ETNOGRAFÍA DEL PRE-LABORATORIO - DANIELA TRUCÍOS.

Con la guía de Daniela Zea, exploramos sobre la posibilidad de combinar el Ejercicio de la Repetición de Sanford Meisner usando las variables de proxemia, mirada y consciencia del otro. Dani partió trabajando desde la sensorialidad y energía, haciendo que tomemos un lugar en el espacio y que de ahí partamos nuestra caminata. La primera parte consistiría el trabajo de la proxemia manteniendo la mirada fija en mi compañero, que era Brayan. Dani nos pidió que camináramos por todo el espacio, primero en líneas rectas, luego usando laterales y por último líneas curvas. La dinámica se tornó divertida y ambos no despegamos la mirada el uno del otro. Creo que me costó un poco entrar en un grado de afectación al tener a Brayan observándome todo el tiempo. No fui consciente de ello hasta la mitad del ejercicio, debido a que primero estuve pensando en cumplir con las premisas dadas. Considero que el tema de la proxemia sí afecta en la dinámica del "solo" mirarse, porque ya hay una predisposición física, es decir, el cuerpo también comunica, afirma o niega al acercarse o alejarse.

Luego pasamos a realizar el Ejercicio de la Repetición teniendo en cuenta que podíamos acercarnos o alejarnos, lo cual complejizó la dinámica. Hubo juego y ganas de “provocar” al otro, sobretodo al acercarnos; usábamos la corta proxemia para tratar de desencajar al otro. La repetición se fue tornando fluida conforme fue avanzando la dinámica, ya que, al principio, estábamos más concentrados en seguir la pauta de jugar con la proxemia y el no dejar de mirarnos. Reconozco que solíamos caer en la risa frente algunos momentos de incomodidad.

Nuestro objetivo final era depositar lo experimentado en una situación dramática. Al tener poco tiempo, decidimos no utilizar un texto y trabajar en base a una improvisación (desde el inicio fuimos claros con Dani al decirle que este era el momento más importante). La situación era la siguiente: Brayan y yo nos encontraríamos en la fiesta de mi ex-pareja. Dani le había dado la indicación a Brayan de que ahora era él quien salía con mi ex, cosa que me tomó por sorpresa en medio de la improvisación. Creo que la situación se desarrolló de manera fluida y casual, acorde a las circunstancias planteadas. Sin embargo, más allá de eso, creo que el trabajo previo ayudó a que tanto

Brayan y yo estuviéramos prestos al juego y a creernos la situación planteada por Dani. Sí experimenté un cambio de energía que podría asociar a la apertura de un estado vulnerable.



ANEXO 5

FOTOS PRE LABORATORIO



ANEXO 6

AUDIO SOBRE REFLEXIONES FINALES CON DANIELA ZEA

(Consultar en el disco)

ANEXO 7

SILABO DEL LABORATORIO

SESIÓN	FECHA	CONTENIDO	EJERCICIOS/ DURACIÓN	OBJETIVOS	OBSERVACIONES
1	26/10/18 5-7 pm.	Primer acercamiento a la vulnerabilidad desde el “yo”.	1. Ronda de diálogo (40 minutos) -Compartir tres (3) situaciones que los haya hecho sentirse/reconocerse vulnerables(*). -A través de las situaciones expuestas, discutir y llegar a un idea sobre qué es la vulnerabilidad hoy en día para nosotros. -Exponer la idea de vulnerabilidad que se trabajará dentro del laboratorio. 2. Autopercepción y escucha personal (15	1. Conocer los diferentes del concepto en cada participante	(*)El domingo 21 de Octubre a los participantes se les dejará la tarea de reconocer en su cotidiano sucesos que los vulnerabilicen o sensibilicen a los largo de estos cinco (5) días antes de la primera sesión (elegirán tres sucesos). (**)Para esta sesión cada participante tendrá que traer una canción que, desde su propia perspectiva y sensibilidad, los haga sentirse vulnerables.

			<p>minutos)</p> <p>-Ejercicios de meditación (sentados).</p> <p>3. Ejercicio “La canción vulnerable” (30 minutos)</p> <p>Los participantes escucharán sus propuestas de canciones que los vulnerabilicen delante de otro participante, mientras que el resto del grupo observa la interrelación visual entre esta pareja.</p> <p>4. Cierre (15 minutos)</p> <p>Respiración para la estabilización.</p> <p>Rueda de la sensación del momento.</p>	<p>2. Escuchar el estado del cuerpo.</p> <p>-Relajación de los puntos de tensión.</p> <p>-Consciencia en su cuerpo post-relajación</p> <p>- Generar disposición al trabajo.</p> <p>3. Desarrollo del sentido de la escucha, y su vínculo con un estado emocional.</p>	
--	--	--	---	---	--

				<p>4. Estabilización de un estado emocional.</p> <p>-Capacidad para verbalizar la experiencia en base a la consciencia.</p>	
2	27/10/18 9-11 am.	La otredad y la importancia de la mirada.	<p>1. Autopercepción y escucha personal (15 minutos)</p> <p>-Ejercicios de meditación (sentados).</p> <p>2. Dinámicas lúdicas de escucha y respuesta en el otro (20 minutos)</p> <p>-Ejercicio de “la pelota”: digo el nombre del participante, él/ella afirma y le paso la</p>	<p>1. Escuchar cómo se encuentra en ese momento en particular del cuerpo propio.</p> <p>-Relajación de los puntos de tensión.</p> <p>-Consciencia en su cuerpo post-relajación</p> <p>- Generar disposición al trabajo.</p> <p>2. Trabajar el reconocimiento del otro; ejercitar el foco en el otro y encontrar las respuestas en él.</p> <p>-Énfasis en el trabajo de la mirada.</p>	<p>-Selección y agrupación de parejas a trabajar durante el laboratorio.</p> <p>-Entrega del texto.</p>

		<p>pelota.</p> <p>-”Tres cosas”: un participante le pregunta a otro “tres cosas...” y completa con algo que se le ocurra en el momento. El otro participante responderá con tres opciones (reales o inventadas)</p> <p>-”Esta es la historia de”: frase con la que inicia el ejercicio, escojo a otro compañero para que afirme y añada otro título.</p> <p>3. Ejercicio de la repetición de Meisner (60 minutos)</p> <p>-Trabajo sobre los 3 niveles propuestos por Meisner (sentados en sillas uno frente a otro)</p> <p>-Apreciaciones de los participantes post ejercicio.</p> <p>4.Cierre (15 minutos)</p> <p>Respiración para la estabilización.</p> <p>Rueda de la sensación del momento.</p>	<p>3.Trabajar la escucha mediante la repetición de observaciones percibidas del otro.</p> <p>-Estimular la apertura al estado vulnerable desde el otro.</p>	
--	--	--	---	--

				<p>4. Estabilización de un estado emocional.</p> <p>-Capacidad para verbalizar la experiencia en base a la consciencia.</p>	
3	02/11/18 5-7 pm	La proxemia como detonante de un estado vulnerable.	<p>1. Autopercepción y escucha personal (15 minutos)</p> <p>-Ejercicios de meditación (de pie).</p> <p>2. Ejercicio del espejo (10 minutos)</p> <p>En parejas. Cada uno se colocará uno(a) frente a otro(a). Uno(a) intentará copiar los movimientos del otro(a) y viceversa con la mayor precisión posible.</p>	<p>1. Escuchar cómo se encuentra en ese momento en particular del cuerpo propio.</p> <p>-Relajación de los puntos de tensión.</p> <p>-Consciencia en su cuerpo post-relajación</p> <p>- Generar disposición al trabajo.</p> <p>2. Generar un primer acercamiento a la escucha del otro incluyendo el movimiento (ampliación del rango de la mirada y la percepción).</p>	-Primera hoja del texto aprendido.

			<p>3. Ejercicio de la repetición: tres niveles (30 minutos)</p> <p>-Ejercicio básico de Meisner en sus tres (3) niveles.</p> <p>4. Ejercicio de la repetición: todos los niveles + proxemia (30 minutos)</p> <p>Juego con la proxemia (cercanía y lejanía).</p> <p>5. Cierre (15 minutos)</p> <p>Respiración para la estabilización.</p> <p>Rueda de la sensación del momento.</p>	<p>3. Trabajar la escucha.</p> <p>-Apertura al estado vulnerable desde el otro con la técnica Meisner.</p> <p>4. Observar cómo afecta a los participantes la variante en la percepción del espacio y distancia con el compañero, incorporada en el ejercicio de la repetición.</p> <p>5. Estabilización de un estado emocional.</p> <p>-Capacidad para verbalizar la experiencia en base</p>	
--	--	--	---	--	--

				a la consciencia.	
4	03/11/18 9-11am	Apertura del estado vulnerable a través del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO. (Mirada+Otreidad+proxemia)	<p>1. Autopercepción y escucha personal (15 minutos)</p> <p>-Ejercicios de meditación (de pie).</p> <p>2. Ejercicio de la repetición + las primeras líneas del texto. (40 minutos)</p> <p>Los participantes realizarán el ejercicio de la repetición clásico de Meisner y en algún momento se les pedirá soltar las dos primeras líneas del texto.</p>	<p>1. Escuchar cómo se encuentra en ese momento en particular del cuerpo propio.</p> <p>-Relajación de los puntos de tensión.</p> <p>-Consciencia en su cuerpo post-relajación</p> <p>- Generar disposición al trabajo.</p> <p>2. Hacer un primer acercamiento entre el ejercicio de la repetición y el trabajo del texto dramático seleccionado.</p>	-Primera hoja del texto aprendido.

			<p>3.Ejercicio de la repetición con variables (REPOTENCIADO) (40 minutos)</p> <p>Ejercicio de la repetición propuesto por Meisner fusionado con las variables trabajadas en anteriores sesiones (el otro, la mirada y la proxemia). Al igual que en el ejercicio anterior, se les solicitará a los participantes soltar las dos primeras líneas de diálogo en algún punto del ejercicio.</p> <p>3.Cierre (10 minutos)</p> <p>Respiración para la estabilización.</p> <p>Rueda de la sensación del momento.</p>	<p>3. Probar las variables propuestas en la investigación y como sumadas al ejercicio de la repetición apertura a un estado vulnerable en el actor.</p> <p>-Crear puente entre el ejercicio propuesto, el estado emocional y el trabajo del texto.</p> <p>3. Estabilización de un estado emocional.</p> <p>-Capacidad para verbalizar la experiencia en base a la consciencia.</p>	
--	--	--	--	--	--

5	06/11/18 8- am	Apertura del estado vulnerable a través del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO. (Mirada+Otreidad+ Proxemia)	<p>1. Apertura sensorial (30 minutos)</p> <p>Se trabajará en parejas la percepción del entorno, en un juego de roles en el cual uno(a) guía al otro compañero(a) a percibir los estímulos sensoriales fuera del salón.</p> <p>2. Ejercicio de la repetición REPOTENCIADO (70 minutos)</p> <p>Desde el estado anterior, los participantes usarán la mirada para introducirse en la apertura del estado vulnerable y comenzar con el ejercicio de la repetición sumando todas las variables propuestas (proxemia, mirada y el otro). En algún momento del ejercicio, se les pedirá que suelten el texto aprendido (hasta donde lo recuerden).</p> <p>3. Cierre: Diálogo con los participantes (20 minutos)</p>	<p>1. Aperturar la escucha sensorial privando a los participantes de la percepción visual. Relacionar las reacciones de los estímulos con las emociones.</p> <p>2. Desarrollo de la mirada en razón a la conexión emocional mediante un estado vulnerable. Conectar este trabajo sobre las emociones con el trabajo sobre el texto dramático.</p>	<p>-Texto completamente aprendido</p> <p>-Visita de Alfonso Santiestevan (asesor)</p>
---	-------------------	---	---	---	---

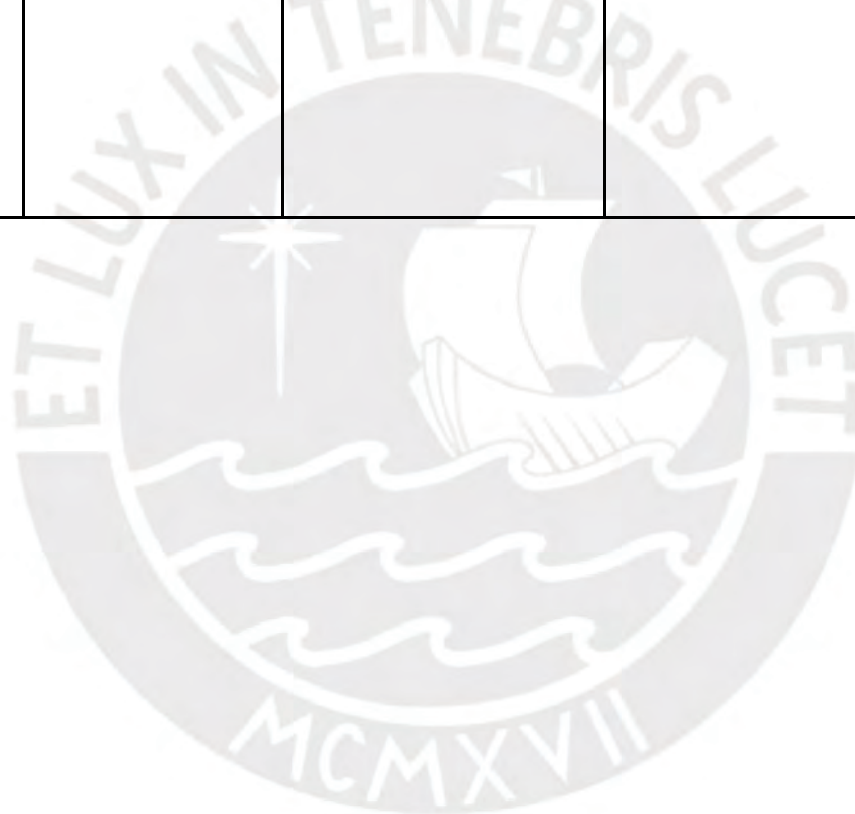
				3. Recoger experiencias de cómo ha funcionado el ejercicio para ellos hasta el momento.	
6	9/11/18 5-7 pm	Apertura del estado vulnerable a través del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO. (Mirada+Proxemia)	<p>1. Autopercepción y escucha personal/dual a modo de calentamiento (10 minutos) A criterio y comodidad de cada pareja.</p> <p>2. Ejercicio de la repetición REPOTENCIADO + TEXTO DRAMÁTICO (70 minutos) Los participantes usarán la mirada para introducirse en la apertura del estado vulnerable y comenzar con el ejercicio de la repetición sumando</p>	1. Observar cómo cada participante ha incorporado o no la relajación como parte de su calentamiento personal y/o dual.	-Texto completamente aprendido.

			<p>todas las variables propuestas (proxemia, mirada y otredad). Cuando los participantes lo intuyan, introducirán el texto dramático aprendido (en su totalidad)</p> <p>3. Diálogo con los participantes (20 minutos)</p>	<p>2. Lograr un esbozo de escena puesta en pie.</p> <p>3. Recoger experiencias de cómo ha funcionado el ejercicio para ellos hasta el momento.</p>	
7	16/11/18 5-7pm	<p>Apertura del estado vulnerable a través del ejercicio de la repetición</p> <p>REPOTENCIADO.</p> <p>(Mirada+Proxemia)</p>	<p>1. Autopercepción y escucha personal/dual a modo de calentamiento (10 minutos)</p> <p>A criterio y comodidad de cada pareja.</p>	<p>1. Observar cómo cada participante ha incorporado o no la relajación como parte de su calentamiento personal y/o dual.</p>	

			<p>2. TRABAJO SOBRE PAREJA 1 (30 minutos)</p> <p>-Apertura del estado vulnerable a partir del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO</p> <p>-Puente con la escena</p> <p>3. TRABAJO SOBRE LA PAREJA 2 (30 minutos)</p> <p>Apertura del estado vulnerable a partir del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO (10 minutos)</p> <p>Escena (20 minutos)</p> <p>3. Diálogo con los participantes</p>	<p>2. Trabajar la escena partiendo de un estado vulnerable.</p> <p>3. Trabajar la escena partiendo de un estado vulnerable.</p>	
--	--	--	---	---	--

				3. Recoger experiencias de cómo ha funcionado el ejercicio para ellos hasta el momento	
8	17/11/18 9-11am	Laboratorio abierto.	<p>1. Autopercepción y escucha personal/dual a modo de calentamiento (10 minutos) A criterio y comodidad de cada pareja.</p> <p>2. TRABAJO SOBRE PAREJA 1 (30 minutos) Apertura del estado vulnerable a partir del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO (10 minutos) Escena (20 minutos)</p> <p>3. TRABAJO SOBRE LA PAREJA 2 (30 minutos) Apertura del estado vulnerable a partir del ejercicio de la repetición REPOTENCIADO (10</p>	<p>2. Mostrar lo trabajado en las dos últimas sesiones con la Pareja 1. -Contrastar observaciones de los investigadores con la de los invitados especiales.</p>	-Se invitará a tres (3) observadores pertenecientes al ámbito teatral y al asesor.

			<p>minutos) Escena (20 minutos)</p> <p>4. Diálogo entre los investigadores y los invitados. (30 minutos)</p>	<p>3. Mostrar lo trabajado en las dos últimas sesiones con la Pareja 2. -Contrastar observaciones de los investigadores con la de los invitados especiales.</p>	
--	--	--	---	---	--



ANEXO 8

PREGUNTAS DE CUESTIONARIO SEMANALES

SEMANA 1: Responder a manera de síntesis las siguientes preguntas.

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?
2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?
3. ¿En qué medida la meditación me predispuso a la apertura de un estado vulnerable?
Describir.

Sobre los ejercicios:

4. Durante las canciones, ¿qué me motiva a volver a escuchar esta canción?
5. Durante el ejercicio de la repetición, ¿en qué se enfocó mi mente cuando estuve mirando a la otra persona? ¿Por qué?

SEMANA 2: Responder a manera de síntesis las siguientes preguntas.

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?
2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?
3. ¿En qué medida la meditación afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?

Sobre los ejercicios:

4. Durante el ejercicio de la proxemia, ¿qué me motivó o me impidió acercarme al otro?
5. ¿Saber previamente que trabajaríamos la proxemia y lo que implicaba afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores? ¿En qué medida? ¿Me predispuso a “ampliar” mi círculo de proxemia? Explique.
6. Sobre el ejercicio de la repetición, ¿me costó encontrar/descubrir el impulso para soltar el texto? De ser así, ¿identifico esto en el ejercicio sentados, de pie o ambos? ¿Por qué?

7. Durante el ejercicio de la repetición sentados, al usar el texto, ¿en dónde solía depositar mi mirada? Describir suceso.

SEMANA 3: Responder a manera de síntesis las siguientes preguntas.

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?
2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?
3. ¿En qué medida la meditación me predispuso en esta oportunidad a la apertura de un estado vulnerable? ¿Noto alguna diferencia con lo experimentado en sesiones anteriores? Describir.

Sobre los ejercicios:

4. ¿En qué medida el ejercicio de la repetición me pone en un estado vulnerable?
5. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?
6. ¿Cómo afecta en mi desempeño y el reconocimiento de mis impulsos la mirada del otro?

SEMANA 4: Responder honesta y objetivamente.

A) Durante la meditación:

1. ¿De qué manera me conecta conmigo mismo? Explique suceso.
2. ¿De qué manera la meditación me estimula a conectar con el otro? Explique suceso.
3. ¿Reconocí algún cambio cuando abrí los ojos al finalizar la meditación? Explique suceso.

B) Durante el trabajo de texto:

4. ¿Reconozco algún momento en el cual haya tenido mayor consciencia de trabajar con un estado vulnerable? Explique suceso.
5. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?
6. ¿Reconocí alguna característica que me aproxime a un personaje? Explicar al detalle.
¿Reconozco alguna tendencia recurrente al encontrarme en un estado vulnerable?

C) Desde la ejecución:

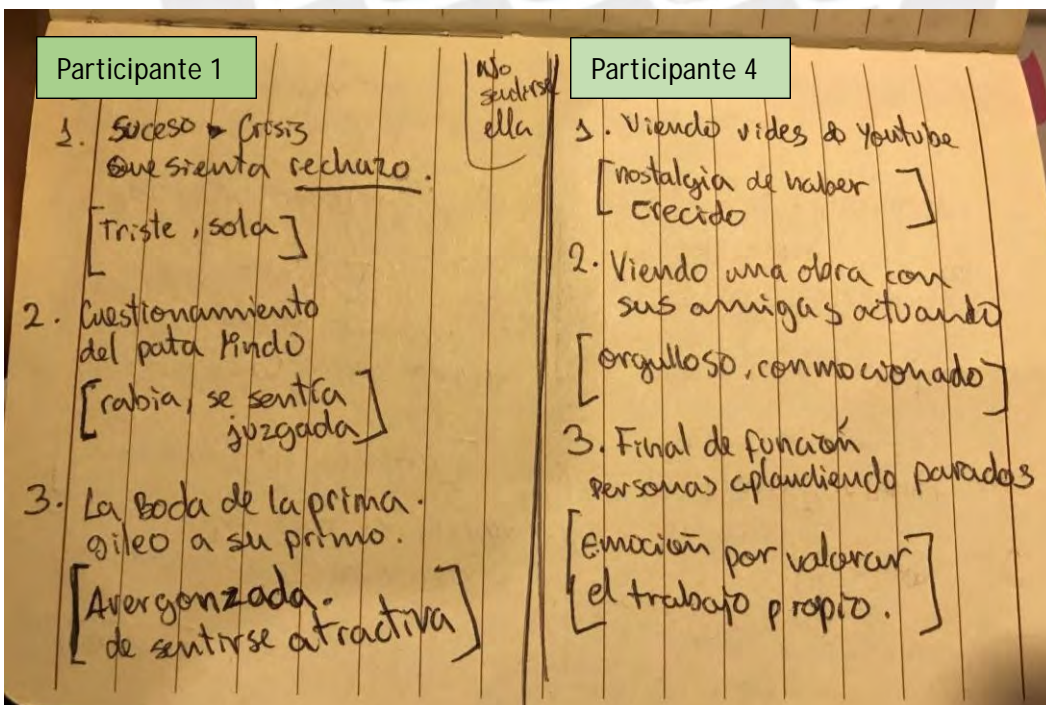
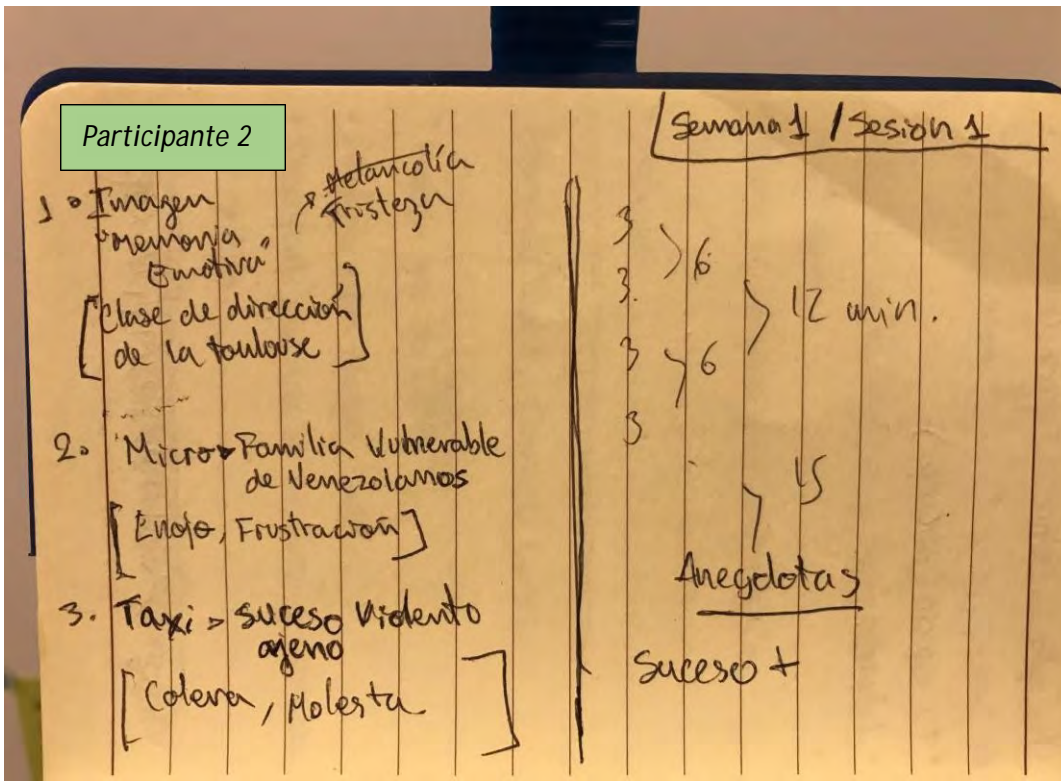
7. Como actriz/actor, ¿cuál fue mi aproximación al trabajo de texto fuera del laboratorio? Explique cuál.

¿Mi apertura a un estado vulnerable se vio afectado por la presencia de un espectador?



ANEXO 9

FOTOS BITÁCORA DEL INVESTIGADOR (Comentarios de Participantes)



Participante 3

1. Graduación de la hermana
que aplaudan poco a su hermana.
[la conmovió, le dio pena]
2. Pisos sucios en su cuarto.
Tirados en su cuarto.
[molesta, pena].
3. Haciendo cuentas.
[deprimirse en el
darse cuenta.]

- entregarse al universal
- Viaje de transitar por las emociones.
- abrir una puerta.
- Capacidad de percibir
- desnudarse.
- algo que no me estoy.
- brotar
- emerger.



ANEXO 10

FOTOS DE LA SESIÓN 1



ANEXO 11
VIDEOS DEL LABORATORIO
(Consultar en discos A, B y C)

ANEXO 12
AUDIOS DEL LABORATORIO
(Consultar en el disco)

ANEXO 13
CUESTIONARIOS SEMANALES
(RESPUESTA DE LOS PARTICIPANTES)

SEMANA 1

Participante 1:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?

¿Por qué?

Cuando estaba sentada frente Participante 3 y comencé a escuchar la canción de Mon Laferte – El cristal porque me recuerda a mi abuelita. Me transporta al momento cuando mi perrito falleció, y al día siguiente fui a visitar a mi abuelita al cementerio y le canté esa canción frente a su lápida en voz bajita. Cuando estaba mirando a Participante 3 me fue inevitable aguantar el dolor que me produce esa canción y sentía que desde mi mirada le trasmitía las imágenes que se me venían a la mente: mi abuelita, la lápida, el cementerio...

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable? Hubieron tres: primero, cuando estaba comentando mis situaciones de la semana donde me había encontrado vulnerable. No suelo contar mis cosas, ni como me siento entonces al estar con personas que frecuento muy poco se me hizo un poco rochoso, de todas maneras sé que cuando me enfrente a situaciones parecidas a esas me arriesgo a mostrarme como soy... luego me arrepiento jajaja...pero intento extraer lo positivo de las situaciones donde te muestras en apertura. El segundo momento donde tuve un poco de resistencia fue en la parte de la meditación. Nunca había sido dirigida por el observador en algún ejercicio, se me hizo extraño escucharlo con los ojos cerrados, su voz adquirió un color extraño, como un verde petróleo, un verde oscuro. Mientras meditaba lo escuchaba pero me distraía. No sé si fue por lo que decía o por el énfasis a las palabras que hacía. En ese momento sentí un poquito de resistencia, pero la respiración profunda me ayudó mucho. El tercer momento fue indudablemente la canción. Trate de resistir las ganas de llorar, sentía como un baldazo de agua caliente caer por mi cuerpo.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso a la apertura de un estado vulnerable?

Describir.

Cuando respiro soy consciente de mi respiración intercostal y la respiración que me enseñaron en taller de danza (visualizar el sacro y llevar la respiración a esa zona). Cuando respiro visualizo zonas en mi cuerpo, pero no me pongo a pensar en que mi respiración me da apertura hacia mi vulnerabilidad. Lo que hace la meditación en mí es crear un camino de calma y

equilibrio que me hace entrar en sintonía con mis cinco sentidos. Me vuelve más perceptiva, menos ansiosa, más cautelosa. En ese sentido puedo decir que la meditación abre todos mis sentidos, me vuelve más aguda a los estímulos externos y a los internos, es ahí donde me permito auto conocerme y entrar en un estado vulnerable.

4. Durante las canciones ¿Qué me motiva a volver a escuchar esta canción? La escucho cuando quiero recordar a mi abuelita, cuando quiero visualizarla antes de irme a dormir. Se la canto mientras la escucho como una forma de comunicarme con ella y enviarle amor. La canto como diciéndoles que aun la recuerdo y la extraño. Me hace entrar en un estado muy vulnerable, muy sensible, muy nostálgico.

5. Durante el ejercicio de la repetición ¿En qué se enfocó mi mente cuando estuve mirando a la otra persona? ¿Por qué?

Mi mente se enfocó en tratar de deducir en qué estado se encontraba la otra persona, qué lo afectaba, cómo podía afectarlo, ya sea un movimiento pequeño que yo hiciera y él / ella lo notara. Hubieron mini momentos donde trataba de percibir como esa persona estaba dibujando mi figura con su mirada. A veces me iba y sentía el impulso de ponerme más expresiva, en esos momentos pensaba en cómo se me verá.

Participante 2:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?

¿Por qué?

En el ejercicio de la repetición de Meisner, no en todo, solo al final del ejercicio. Porque pude verme expuesta frente a mi compañera y era algo que me ponía nerviosa, no podía ocultar mi forma de ser, ya no tenía control de la situación.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

En los primeros ejercicios de 3 cosas. No porque no quisiera estar vulnerable, sino porque tomé el ejercicio como un calentamiento juego. Y eso me ponía en otro estado.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso a la apertura de un estado vulnerable? Describir.

La meditación me permite estar en un estado más consciente, aún no vulnerable. Sin embargo me encuentro más sensible a otros estímulos externos. Todo se vuelve más grande a mí alrededor.

4. Durante las canciones ¿Qué me motiva a volver a escuchar esta canción?

Lo que me motivo a mí fue querer probar si esa canción aún me provocaba sentimientos. Ya que ha sido una canción muy importante para mí.

5. Durante el ejercicio de la repetición ¿En qué se enfocó mi mente cuando estuve mirando a la otra persona? ¿Por qué?

Primero en su mirada, luego en todo el cuerpo. Fijarme en todo el cuerpo involucraba observar la voz, los movimientos, la intensidad, etc. Porque, bueno es algo que en mi caso vino solo después de las indicaciones que dieron y los alcances.

Participante 3:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?

¿Por qué?

El momento en que me sentí más vulnerable fue cuando pusieron mi canción y me encontraba frente a Participante 2. Lo fue porque sentía que a través de mi mirada y la letra de la canción le contaba lo que me estuvo pasando hace un tiempo, sentía que le estaba contando algo muy personal y de hecho se lo contaba (en mi mente) mientras pasaba la canción pero fue muy fuerte y tuve que parar y me quedé solo con ella y la mirada.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

Supongo que al inicio del ejercicio de repetición porque el ejercicio aun es nuevo para mí y mucho más Andrea con quien no he tenido mucho acercamiento.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso a la apertura de un estado vulnerable? Describir.

En la medida de ser consciente de cómo estaba, porque me obliga a escucharme. Recuerdo que esa semana fue muy tranquila para mí por lo que la meditación me hizo escuchar esa pequeña calma momentánea que tenía. De igual modo me ayuda a escuchar mi respiración por lo que me relajo, no tensa y estoy más abierta a lo que hay al exterior.

4. Durante las canciones ¿Qué me motiva a volver a escuchar esta canción?

Me motiva el sentir que me ayuda a sanar y a entender/me. La escuchaba más seguido que ahora pero en la semana la debo escuchar al menos dos veces.

5. Durante el ejercicio de la repetición ¿En qué se enfocó mi mente cuando estuve mirando a la otra persona? ¿Por qué?

Me enfoqué en estar lo más tranquila posible para no tensar y ser receptiva a mi compañera porque creo que es un buen inicio para el ejercicio y luego encontrarle el “camino” junto con mi pareja.

Participante 4:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?

¿Por qué?

En la canción. Porque es algo muy mío que no comparto mucho con las demás personas. Me cuestionaba muchas cosas: “Demonios debí elegir otra”; “ay, creo que no le gusta”; “pero a mí si me gusta”; “No ya no quiero”. Todo esto me ponía en un estado vulnerable que no me bloqueaba. Yo aceptaba que me consuman las preguntas e inseguridades frente a Participante 1 y eso fue donde más me sentí vulnerable.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable? Cuando Romina evidencio que me daba vergüenza en haberme equivocado cuando dije algo sobre ella. Es algo muy mío el no querer equivocarme o en todo caso irme de fondo con el decir “rayos, me equivoque”; y que Romina lo mencione me puso en evidencia y pensé “oh por dios, lo demás lo ven”; y sentí más vergüenza aún. Tuve un poco de resistencia, pero luego la acepté en ese mismo momento y entré más en el ejercicio.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso a la apertura de un estado vulnerable? Describir.

La meditación se volvió un medio de “desbloqueo”. Me deshacía de mis tensiones físicas y de

todos mis mecanismos de defensa a través de la respiración. Como resultado, el estado vulnerable se hacía presente por consecuencia de la relajación.

4. Durante las canciones, ¿qué me motiva a volver a escuchar esta canción? Me motiva lo que genera en mí. “Greedy” es una canción que me eriza la piel y me pone muy feliz, aparte de que amo bailar. Entonces, al escuchar la canción todo mi cuerpo se ve comprometido, aún si no está en movimiento. Me motiva el regresar a ella el estado emocional que me remite la canción. Es un escape de todo lo malo que pueda pasar en mi día.

5. Durante el ejercicio de la repetición, ¿en qué se enfocó mi mente cuando estuve mirando a la otra persona? ¿Por qué?

En lo particular del gestus de la otra persona. Había muchos que eran comunes y que por lo tanto no los mencionaba. Ver lo particular me “afectaba” de alguna forma y eso me daba el impulso de mencionarlo. Cuando descifraba uno, ya los demás comenzaban a aparecer por default, entonces ya no era necesario “estar en mi mente” y pasaba a estar con el otro porque me comenzó a dar mucho más de lo que yo podía reconocer tan solo con observarlo y estar atento a él/ella.

SEMANA 2

Participante 1:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?

3era sesión: Cuando abracé a Participante 4. Nunca lo había abrazado, ni conocía sus dimensiones. Me sorprendió que él no haya tenido resistencia a que lo abrace. Otro momento fue cuando estábamos escuchando la canción de Amelie y él estaba sentado en contraluz y imitaba mis movimientos. Recordé la obra de teatro “Entrar y salir del espejo”, me hizo entrar en un estado de mucha curiosidad y calma. Otro momento fue cuando él estaba en frente mío y no me motivaba ir donde él, me hizo sentir un poco de pena. En ese momento solo estaba pensando en que yo quería mi espacio.

4ta sesión: Cuando estábamos caminando por el espacio y Participante 4 comenzó a verbalizar los detalles de mi cuerpo y mi apariencia. Ahora me siento más reconciliada y segura con mi cuerpo, pero me hizo recordar cuando no lo estaba. Recuerdo que por momento reaccione de una forma dominante y me gustó, pero lo que más me gusto es oscilar entre esos dos estados de dominación y soltura. Fue como un tire y afloja que me puso en un estado de juego constante, de risas, de curiosidad, de ternura, miedo, y expectativa.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

Cuando Participante 4 se acercó a mí en un momento y yo negué lo que me dijo y eso se notó claramente porque di un paso atrás. En ese momento sentí que puedo llegar a ser recontra necia, pero lo que me gusto es que abrió un estado medio niño de engreimiento en mí que me pareció muy curioso y lindo.

3. ¿En qué medida la meditación afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?

En la tercera sesión: Me sentí amarga e impotente en la meditación. Me pesaba el cuerpo, me sentía incomoda parada, quería que ya terminara, me desconcentre y sin querer abrí los ojos. Era consciente que estaba arrugando el ceño y cuando lo detectaba lo volvía a relajar. Trataba de dejar ir mentalmente la sensación y recuerdo que me enojaban, pero volvían. 4ta sesión: No percibí que me afectara mucho tanto positiva como negativamente. Lo que si me afectó es que siento que cuando medito soy muy consciente que a la vez hay otras personas que lo están haciendo conmigo y eso me genera una sensación de unión, de lazos que se están formando.

Sobre los ejercicios:

4. Durante el ejercicio de la proxemia, ¿qué me motivó o me impidió acercarme al otro?

Me motivó el hecho de querer ver bien de cerca los detalles del cuerpo de mi compañero. El acercarme implicaba un reto. La tensión crecía y me provocaba dominarlo, afectarlo, hacer que retrocediera. Cuando decidía alejarme era porque él me perseguía y no me gustaba esa sensación

5. ¿Saber previamente que trabajaríamos la proxemia y lo que implicaba afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores? ¿En qué medida? ¿Me predispuso a “ampliar” mi círculo de proxemia? Explique.

Sinceramente no afectó. Ahora que lo pienso no utilicé el nivel íntimo, nunca llegué a tocar a mi compañero o tener contacto físico, porque no se dio, no fluyo hacerlo tampoco. Desde un principio no tuve ningún problema con mí y la proxemia de mi compañero. El trabajo con él fluyo muy tranquilamente en distancias cortas y grandes.

6. Sobre el ejercicio de la repetición, ¿me costó encontrar/descubrir el impulso para soltar el texto? De ser así, ¿identifico esto en el ejercicio sentados, de pie o ambos? ¿Por qué?

Tanto sentada como parada el texto vino gradualmente. Diciéndolo sentaba entraba en un estado de seriedad. Me sentía mucho más concentrada, más incisiva. Cuando lo decía parada el impulso era el propio recorrido físico de caminar que ya habíamos venido haciéndolo. El decir el texto parada me proponía entrar a un estado lúdico, menos serio, más despierto y chispeante.

7. Durante el ejercicio de la repetición sentados, al usar el texto, ¿en dónde solía depositar mi mirada?

Describir	suceso.
-----------	---------

Mi mirada estaba en los ojos de mi compañero. Poco a poco comenzaba a interesarme ver como estaba su cuerpo, sus manos, sus pies. Veía en global como estaba vestido, que había elegido ponerse. Luego me concentre en sus facciones. El rostro, los pómulos, los párpados, las cejas, los labios, la nariz, la piel. Mire un buen rato su cabello, recuerdo haber tenido el impulso de tocarlo. Pero la mayor parte del tiempo mi mirada estaba en sus ojos y en las arrugas que formaba su rostro cuando reía.

Participante 2:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?
En el ejercicio de Meisner en la etapa de interpretación. Porque pude verme afectada emocionalmente cuando le repetía el texto a Participante 3 y solo conseguía un “qué “. La situación llegó a colocarme en varios estados producto de una acumulación auténtica de una

conversación que para mí no tenía sentido. Mi malestar fue real, Participante 3 llegó a incomodarme.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable? No la llamaría resistencia a la vulnerabilidad, creo que nunca sentí eso. Lo que usualmente siento es curiosidad por el otro cuando no está pasando algo que active mis emociones o impulsos. Es decir, en el ejercicio donde tuvimos que pararnos y seguir al otro con la mirada, mi vulnerabilidad estaba a la espera de algo que a veces llegaba y a veces no, eso no significa que estuviera bloqueada. Considero que estaba alerta, considero que siempre está alerta y es por eso que sabemos cómo bloquearla. Si no estuviera alerta no sentiríamos nada.

3. ¿En qué medida la meditación afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?

Me coloca en un estado de alerta y sensibilidad al entorno. Me calma a veces y me genera ansiedad también. Hay días buenos y malos.

Sobre los ejercicios:

4. Durante el ejercicio de la proxemia, ¿qué me motivó o me impidió acercarme al otro?

Me motivaba el estar con el otro en un constante juego. Me lo impidieron los momentos en los que sentía que no pasaba nada con el otro, aunque sí estaba pasando algo, era muy difícil interpretarlo.

5. ¿Saber previamente que trabajaríamos la proxemia y lo que implicaba afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores? ¿En qué medida? ¿Me predispuso a “ampliar” mi círculo de proxemia? Explique.

No. Considero que cuando estamos en un espacio de trabajo intuitivamente sabemos que la proxemia es una alternativa apetitosa por ende no afectó mi desempeño. No me predispuso a ampliarlo ya que ese día yo tenía muy en claro cuál quería que ser mi proxemia en la vida en general por mi estado físico.

6. Sobre el ejercicio de la repetición, ¿me costó encontrar/descubrir el impulso para soltar el texto? De ser así, ¿identifico esto en el ejercicio sentado, de pie o ambos? ¿Por qué?

No me costó el del inicio ya que fue una petición que se dijera. La indicación no fue que dijéramos el texto cuando estuviéramos listos, fue que lo dijéramos ahora. Por eso no me fue complicado. Y las siguientes fueron producto de escuchar al otro. Tampoco me costaron, me generaron placer. Definitivamente lo sentí más orgánico en el ejercicio sentado que parado. Porque el mirar a una persona en silencio y en quietud genera en mí más vulnerabilidad que el estar de pie en movimiento con otros estímulos a los cuales atender.

7. Durante el ejercicio de la repetición sentados, al usar el texto, ¿en dónde solía depositar mi mirada? Describir suceso.

En la mirada del otro por supuesto. Fue otra indicación que miráramos al otro siempre. Era más interesante e intenso depositar ahí nuestra mirada. Si es que llegaba a irse la mirada era para encontrar cosas particulares en el otro, pero siempre se regresaba a ella. Generaba más conexión e intriga mirar a los ojos como si desnudaras al otro.

Participante 3:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?
¿Por qué?

Siento que fue en la meditación porque me encontraba totalmente sola con mi cabeza y el silencio. Fue muy difícil controlar mis pensamientos y ser consiente de mi respiración.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

Creo que justamente fue en la meditación, que fue un poco tormentosa, luchaba mucho con todo lo que pasaba en mi mente, sentía que si en ese preciso momento soltaba toda la resistencia para estar cien por ciento (o tratarlo) vulnerable, podría desbordar y eso generaba en mi mucha inseguridad y miedo.

3. ¿En qué medida la meditación afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?

No afectó en mucho. Como detecté mucha tensión en mí, durante la meditación, tomé la decisión de enfocarme solo en mi compañera y de guardar la calma.

Sobre los ejercicios:

4. Durante el ejercicio de la proxemia, ¿qué me motivó o me impidió acercarme al otro?
Me motivaba acercarme cuando sentía que existía un riesgo, cuando se podría crear un juego.

5. ¿Saber previamente que trabajaríamos la proxemia y lo que implicaba afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores? ¿En qué medida? ¿Me predispuso a “ampliar” mi círculo de proxemia? Explique.

Saber sobre la proxemia no me afectó en los ejercicios posteriores, en este caso lo que sentí fue más interés con conocer mis límites de proxemia pero no lo pude encontrar en la sesión.

6. Sobre el ejercicio de la repetición, ¿me costó encontrar/descubrir el impulso para soltar el texto? De ser así, ¿identifico esto en el ejercicio sentado, de pie o ambos? ¿Por qué?

Me costó muy poco soltar el texto (de la escena), lo identificaría mucho más estando sentada porque estoy anclada, cuando lo hicimos caminando mi cabeza tenía menos segundos para pensar las cosas.

7. Durante el ejercicio de la repetición sentada, al usar el texto, ¿en dónde solía depositar mi mirada? Describir suceso.

La deposito en los ojos de mi compañera, voy turnando de ojos porque sino me mareo. Mirarla hacía que pueda entenderla (y entender el sub-texto de la oración que decía) y escucharla de verdad, sobre todo lograba darme la libertad de tener el tiempo que deseara para responder sin imponer algo.

Participante 4:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?
¿Por qué?

Cuando le dije a Participante 1 que tenía boobies muy bonitas y ella me respondió diciendo que tengo ojos bonitos. En vez de hacer el ejercicio de repetición respondí con un “Gracias”; y me puse rojo. Porque fue algo que nació tanto del impulso que me olvide por completo del ejercicio por un segundo y reaccioné de manera honesta ante la situación.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

En ningún momento la sesión he sentido resistencia a un estado vulnerable.

3. ¿En qué medida la meditación afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores?

Para mí la meditación siempre ha sido un ejercicio para canalizar mi ansiedad y permitirme estar en el aquí y ahora. Así que se ha vuelto como un ejercicio vital para poder entrar al proceso explorativo.

Sobre los ejercicios:

4. Durante el ejercicio de la proxemia, ¿qué me motivó o me impidió acercarme al otro?

Yo no tenía ningún problema con que la proxemia sea casi nula. Sin embargo, por un tema de probar cosas distintas me acercaba o me alejaba de Participante 1 dependiendo de sus reacciones en relación a lo que se trabajaba en el ejercicio de repetición. Cuando algo le molestaba, yo solía tomar menos distancia con ella y cuándo decía cosas que a ella le gustaba, tomaba más distancia para ver como eso le afectaba

5. ¿Saber previamente que trabajaríamos la proxemia y lo que implicaba afectó mi desempeño en los ejercicios posteriores? ¿En qué medida? ¿Me predispuso a “ampliar” mi círculo de proxemia? Explique.

En realidad no porque yo en general nunca le he tenido rechazo o temor a que las personas invadas mi espacio personal físicamente. Yo suelo ser una persona muy afectiva porque invade mucho espacio personal entonces que hagan eso conmigo no me es incómodo.

6. Sobre el ejercicio de la repetición, ¿me costó encontrar/descubrir el impulso para soltar el texto? De ser así, ¿identifico esto en el ejercicio sentado, de pie o ambos? ¿Por qué?

El principio sí, porque como el texto iniciaba la mitad del diálogo, era un poco complicado el encontrar el impulso verdadero porque el mismo texto en si tiene un sentido lógico pero luego con el paso del ejercicio y concentrándome solo en los detalles de participante 1 el texto comenzó a salir por una necesidad mía.

7. Durante el ejercicio de la repetición sentados, al usar el texto, ¿en dónde solía depositar mi mirada? Describir suceso.

Solía depositar mi mirada en los ojos de participante 1 y también en pequeños movimientos o reacciones que tenía su cuerpo con respecto a mi texto o a lo que estaba diciendo Romina en ese momento.

SEMANA 3

Participante 1:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable?
¿Por qué?

Sentí mayor consciencia al estar frente a frente con mi compañero diciéndonos el texto. Lo que yo decía tenía gran poder en la forma en cómo yo podía modificar su estado, y esto era viceversa. Había textos que él me lanzaba y al quedarme quieta mirándolo a los ojos podía recibir toda la carga emocional cuando me decía sus frases. Lo sentía enojado, vulnerable, ansioso, frustrado y eso me hacía sentir responsable de lo que él estaba experimentando. Eso me provocaba mayor consciencia de mis sensaciones, ya que estaban al servicio de la experiencia del otro.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

En el ejercicio de la repetición se presentaron algunos momentos como cuando mi compañero me decía algo y sentía que acertaba en lo que decía. Eso me provocaba una resistencia ligera, pero lo afirmaba y se sentía aliviador, como por ejemplo: “te proteges”, “estas a la defensiva”. Por mi mente pasaba la frase: fuck polite y eso me colocaba en un estado de ansiedad, ya que estaba sintiendo que no estábamos siendo “FUCK POLITE” jajaja, pero cuando mi compañero se aproximaba y decía algo que me sorprendía porque acertaba en cómo me estaba sintiendo, ese pensamiento de trasgresión y ser “fuck polite” se iba. Sentía que estábamos enfocarnos (sin hacerlo adrede) en crear una atmosfera de vulnerabilidad fina, sin mayores manierismos, sin gestos demás, sin forzamientos en el lenguaje corporal. (Esto lo explico más en la pregunta5)

Al momento cuando comenzamos a decirnos el texto y se combinaron algunos recuerdos personales con lo que decía mi personaje en ese momento, ejemplo: “no quiero que sufras”, “¿para qué? Para que me digas que no estabas de acuerdo?”.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso en esta oportunidad a la apertura de un estado vulnerable? ¿Noto alguna diferencia con lo experimentado en sesiones anteriores?Describir.

Sí, en particular en esa sesión al terminar la meditación me sentí muy predispuesta, muy relajada, con un estado de calma y con ganas de arrancar con los ejercicios. Ese estado ganado con la meditación me permitió sorprenderme y vulnerabilizarme con mi compañero. Es como si la meditación me permitiera bajar mis defensas, relajar la mente y el cuerpo para entrar a crear un espacio de amabilidad para crear con el otro.

Sobre los ejercicios:

4. ¿En qué medida el ejercicio de la repetición me pone en un estado vulnerable?

Cuando mi compañero me repetía constantemente una misma frase, me provocaba cosas distintas. Siempre es algo nuevo por más que sea una misma frase que ya escuchaste hace rato, puesto que esa misma frase te va agarrar en algún momento del ejercicio en el que te encuentres en un estado diferente. Todo es un proceso acumulable de sensaciones e imágenes: El rostro de tu compañero va mutando y eso te hace mutable a ti también en sensaciones y emociones.

Al movernos por el espacio jugando con la proxemia se crea mucha más vulnerabilidad, te sientes más expuesto porque no sabes en qué momento tu compañero puede trasgredir ese umbral que se ha pactado desde un primer momento gracias al juego de los cuerpos. El ejercicio de la repetición también me pone en un estado en particular de vulnerabilidad por lo que constantemente al estar bajo la mirada del otro te sientes responsable de como tú te estas proyectando. En ese momento por más que quieras o no esconder algo tu compañero lo va a leer, y es por eso que éste ejercicio te demanda mucha más apertura y un estado de rendición (en el buen sentido), relajación para mostrarle a tu compañero confianza como diciéndole:

“aquí estoy... observémonos”.

5. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

Al momento de decir el texto (más que todo en la primera parte, el pequeño monólogo, sentía que estaba remarcando la intención de dejarle las cosas claras. Quizá por momentos sentía una culpa, ya que mi compañero participante 4 se veía mucho más afectado que yo, y por alguna razón eso generaba una dureza en mi garganta. Recuerdo haberme preguntado a mí misma, si es que esa dureza en la garganta se debió a que mi personaje efectivamente se está haciendo la fuerte frente a él en todo momento, o porque a mí como actriz sentía que mi compañero estaba entregando más que yo (la estaba viviendo más que yo). Puedo llegar a la conclusión de que se trató de una combinación de ambos, pero sobre todo más del primero, ya que analizando el texto de mi personaje, éste me transmitía una impermeabilidad de la situación. Todas las estrategias que usaba al decir el texto era con el objetivo de hacer más fresca y menos dolorosa la despedida con el otro. En algunos momentos más que en otros sentía que me invadía una emoción (tristeza, nostalgia, pena, culpa) porque en esos momentos era consciente que por mi cabeza pasaba el vínculo que habíamos ido creando con mi compañero en los ejercicios de repetición por todo lo que nos habíamos dicho, como por ejemplo: él: “te proteges”, yo: sí, me protejo”. Esa emoción en algunos textos como por ejemplo: “no quiero que sufras” se combinaban con pequeñas imágenes mentales que pasan involuntariamente en mi cabeza, ya que me hacían volver a una situación personal en particular que me ponía en el mismo estado cuando a uno le toca despedirse de alguien querido. En esos momentos experimenté una resistencia por lo que sentía y a la vez pensaba que si me dejaba afectar en su totalidad por esa imagen mental, no estaba siendo del todo sincera con mi compañero, ya que no me afectaba él directamente sino el recuerdo de la situación parecida que viví. Sin embargo, debo de decir que lo primero no desvalida lo otro: esa fusión que se creó de mi conexión con el otro y mi imagen mental personal fueron orgánicas por no pudo negar que pasó, y por lo tanto, lo hacen verdaderas.

6. ¿Cómo afecta en mi desempeño y el reconocimiento de mis impulsos la mirada del otro?

Siento que durante los ejercicios la mirada del otro potenciaba un estado mucho más orgánico de conexión y de verdadera predisposición de escucha hacia el otro. En ese sentido, al estar enganchada a la mirada del otro no me daba lugar a dar una segunda repasada del impulso que se asomaba en mi cuerpo, sino que mi cuerpo al sentirse cargado por la energía que se construía gracias a la conexión de mi mirada con el de la otra persona, se permitía reaccionar deliberadamente. Incluso en esos momentos me sorprendía a mí misma de haber reaccionado con tales impulsos, con tales movimientos, con tales (inusuales) inflexiones en la voz, entre otros.

Participante 2:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?

Cuando pasamos del ejercicio de la repetición al ejercicio con el texto para hacer la escena. En ese momento mi frustración ingreso también a la escena. Porque me sentía frustrada de no poder interpretar a mi compañera en el ejercicio de Meisner y esa molestia la llevé a escena inconscientemente y fue orgánico pero incómodo.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

En el ejercicio de Meisner. Sentía que no nos estábamos observando bien, que no habíamos entendido el ejercicio. Sin embargo algo que rescato es que en ningún momento tratamos de forzarlo, era lo que era. No intentamos hacerlo divertido ni interesante, trabajamos con lo que teníamos.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso en esta oportunidad a la apertura de un estado vulnerable? ¿Noto alguna diferencia con lo experimentado en sesiones anteriores? Describir.

Sí. Definitivamente esta meditación fue más tranquila y profunda para mí. Porque debo reconocer que en mi caso debo tomarme bastante tiempo para conectarme con mi respiración e interior. Y el tiempo en silencio es un maravilloso factor para meditar en mi caso. Las sesiones anteriores habían buscado ser más guiadas pero eso me generaba ansiedad porque no terminaba de experimentar una indicación y tenía que pasar a otra. Creo que también es porque soy nueva en la meditación y me estaba acostumbrando, creo que sí la practicara diariamente otro sería mi ritmo.

Sobre los ejercicios:

4. ¿En qué medida el ejercicio de la repetición me pone en un estado vulnerable?

Cuando la observación de mi compañero es muy específica y certera. En esos momentos me siento descubierta y particularmente me gusta, me asombra y me permiten entenderme más. Ese estado vulnerable es maravilloso.

5. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

No estoy muy segura realmente del momento. Lo que siento que me pasó es que me conectaba y me desconectaba bastante pero era por no saber el texto a la perfección. Creo que todas las emociones las usé a mi favor, pero en esos momentos de desconexión definitivamente tuve que haber forzado el texto.

6. ¿Cómo afecta en mi desempeño y el reconocimiento de mis impulsos la mirada del otro?

Muchísimo. La mirada del otro es el reflejo de su alma, siempre he creído eso.

Claro, solamente si esta persona está dispuesta a vivir el momento. La conexión y vulnerabilidad que se puede lograr con el otro mediante la mirada es poderosísima, me permite sostenerme del otro, estar con el otro, ver que pasa por su mente, ver si está siendo sincero conmigo, etc. . Sería increíble hacer una obra de teatro mirándose solo a los ojos, pero la teatralidad exige otros factores como espacio, objetos, marcaciones y código teatral entre otras cosas.

Participante 3:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?

Durante la repetición de la escena. Porque fui descubriendo nuevas opciones de cómo llevar la escena y porque repetirla sin parar también generaba una acumulación de emociones, sin tensiones, que aportaban a la escena. Era más consciente de lo que sucedía y por lo tanto sentía que me encontraba más abierta y vulnerable a lo que pasaba en escena.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

Durante el ejercicio de la repetición, mi compañera indicaba estados en mí que yo no aceptaba porque no reconocía que eran exactos a cómo me sentía en verdad, creo que eso es un tipo de resistencia a ser vulnerable porque era más fácil aceptar en vez de esperar que dijera con exactitud lo que yo sentía o pensaba.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso en esta oportunidad a la apertura de un estado vulnerable? ¿Noto alguna diferencia con lo experimentado en sesiones anteriores? Describir.

La meditación me aporta a la apertura de un estado vulnerable al ayudarme en reconocer cómo estoy y cómo me siento y a partir de ese análisis poder saber en qué estado me encuentro en el día para trabajar. La diferencia que noto es que voy controlando poco más mis pensamientos, dejo que lo que viene a mi cabeza habite un momento y luego lo suelto.

Sobre los ejercicios:

4. ¿En qué medida el ejercicio de la repetición me pone en un estado vulnerable?

En la medida de reconocer estados que mi compañera reconoce en mí y que yo no notaba, darme cuenta de eso y aceptarlo genera un tipo de vulnerabilidad. Descubrir y aceptar cómo está una genera un tipo de incertidumbre por un momento.

5. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

No fue forzar una emoción ni intención más bien me di cuenta que a veces tendía a controlar las emociones que me suscitaban, las regulaba un poco. Recuerdo haberlo hecho en las primeras pasadas cuando el personaje B le reclama el motivo por el cual A se va de viaje. Al repetir la escena más veces esta acción de regular fue disminuyendo.

6. ¿Cómo afecta en mi desempeño y el reconocimiento de mis impulsos la mirada del otro?

La mirada de mi compañera me ancla al ahora de la escena, no existe nada más que nosotras dos en ese espacio por lo que toda mi atención y disposición están con ella y para ella.

Participante 4:

1. ¿En qué situación de la sesión te sentiste con mayor consciencia de un estado vulnerable? ¿Por qué?

Me comencé a sentir más vulnerable cuando deje de negar cosas que Participante 1 veía, cosas que yo no era consciente. Comencé a decir que sí y de manera extraña lo que yo confirmada me comenzaba afectar y eso fue muy interesante para mí.

2. ¿En qué situación de la sesión sentiste resistencia a un estado vulnerable?

Estaba muy anclado a la primera pregunta, cuando llegaba muchas veces a Participante 1 algo que ella evidenciaba en el ejercicio de repetición. Yo particularmente no siento haber estado negando algo, pero evidentemente había algo que Participante 1 veía de lo cual yo no era consciente.

3. ¿En qué medida la meditación me predispuso en esta oportunidad a la apertura de un estado vulnerable? ¿Notó alguna diferencia con lo experimentado en sesiones anteriores? Describir.

La meditación para mí siempre ha sido un medio de concientización sobre el espacio en el que estoy, el momento en el que estoy y de concentrarme en el aquí y ahora. Más que sentir algo diferente entre sesiones, siento que con la práctica voy profundizando más y más en poder estar en un estado de escucha y estar presente.

Sobre los ejercicios:

4. ¿En qué medida el ejercicio de la repetición me pone en un estado vulnerable?

Me pone en total estado de vulnerabilidad porque como son respuestas y reacciones inmediatas no hay tiempo a pensar o racionalizarlas solamente serán y nacen de un impulso orgánico. Entonces yo creo que es un maravilloso ejercicio. La respuesta estaba siempre en el otro entonces la simple conexión ya era un estado vulnerable presente que no se podía negar.

5. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

No, no he forzado ninguna intención o alguna emoción. Siento que cuando pasamos la escena todo se daba de manera muy natural.

6. ¿Cómo afecta en mi desempeño y el reconocimiento de mis impulsos la mirada del otro?

Porque eso toda la respuesta cada cosa que yo hago o digo tienen un efecto en la mirada del otro por lo tanto dicha reacción va generar algo en mí. Entonces, definitivamente se vuelve un constante “causa y efecto”; incluso la mirada del otro, me atrevería decir de que hay una aceptación inconsciente a “sea cual sea tu impulso hazlo porque está bien y yo lo voy a aceptar”.

SEMANA 4

Participante 1:

A) Durante la meditación:

1. ¿De qué manera me conecta conmigo mismo? Explique suceso.

Al meditar soy más consciente de mi respiración y de la necesidad de cantidad de aire necesito para sentirme fresca y destensada. Lo curioso de la meditación es que la tener los ojos cerrados puedo ver con más claridad los pensamientos que pasan por mi cabeza y puedo sentir con más claridad la sensación que me provocan dichos pensamientos. Es una sensación sincera porque estoy en conexión conmigo misma. Siento que me conecta conmigo misma porque puedo asentarme y sentir que ocupo un lugar en el espacio, y qué tanto estoy ocupando porque siento que con cada respiración crece un umbral energético. Cada pensamiento, imagen, sensación que pasa por mi cabeza al meditar tiene una carga y eso lo visibiliza mi cuerpo. Al estar conectaba conmigo misma puedo discernir que es necesario que sensaciones son las que me estorban y cuáles no.

2. ¿De qué manera la meditación me estimula a conectar con el otro? Explique suceso.

La meditación primero me hace ser consciente del estado en el que me encuentro y al tener al frente mío a otro me hace empatizar con él o ella, ya que me hace consciente de que así como yo también siento miles de cosas y miles de cosas pasan por mi cabeza, hay otro ser humano que también experimenta lo mismo y, así como yo, pasa por un sinfín de sensaciones a la vez. La meditación te permite purgar, te permite desprenderte de lo innecesario en tu mente para permitir aperturarte hacia otra persona de una manera más amable y verdadera.

3. ¿Reconocí algún cambio cuando abrí los ojos al finalizar la meditación? Explique suceso.

Me sentí nostálgica. Recuerdo haber visto primero las ventanas, la luz del día, mi cuerpo y luego a mis compañeros. Hubo una sensación de nostalgia que invadió mi cuerpo y eso me hizo entrar en un estado de quietud de contemplación.

B) Durante el trabajo de texto:

1. ¿Reconozco algún momento en el cual haya tenido mayor consciencia de trabajar con un estado vulnerable? Explique suceso.

Justo en la parte final del ejercicio con mi compañero. Sentí que se apertura un estado más vulnerable en las pausas y en los silencios antes de contestarle con el siguiente texto: Si, tengo miedo. Mucho miedo. Tengo tanto miedo más del que puedo soportar. Al pronunciar la palabra miedo se abrieron como fibras emocionales. La carga que tiene esa palabra de por sí al escucharla de mi compañero me dieron el impulso de simplemente quedarme callada, dar una pausa y afirmar que sí, lo tengo. Fue gracias a la pausa que di mirándolo fijamente a los ojos que me permití sentirme más vulnerable.

2. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

Hubo momentos en los que tú misma como actriz descubres las palabras que el autor ha puesto para crear el personaje. Es como un descubrimiento en la marcha. Creo que esto se debió a que aún no teníamos el texto aún maduro, porque siempre, contantemente hay cositas que descubrir dentro del texto y nosotros no tuvimos el tiempo suficiente pasada con pasada. Sin embargo,

3. ¿Reconocí alguna característica que me aproxime a un personaje? Explicar al detalle.

Sí. Un poco en su forma de llevar la cosas sobre todo cuando tiene que enfrentar algo muy doloroso y trata más bien de desviar el tema y despejar la carga emocional. Por ejemplo eso se me hacía más claro cuando el personaje respondía tratando de cambiar el tema o por momentos un poco a la defensiva afirmando absolutamente todo lo que el otro personaje notaba en ella.

4. ¿Reconozco alguna tendencia recurrente al encontrarme en un estado vulnerable?

Sí. Cuando siento que la otra persona está acertando en cómo me encuentro anímicamente tiendo a rascarme con la mano derecha mi codo del brazo izquierdo como queriendo protegerme y no estar del todo descubierta. Al estar vulnerable con mi compañero tenía la tendencia de alejarme de él, y en esos momentos trataba de obligarme a mí misma a estar cerca de él y eso me hacía entrar en un estado de más fragilidad que se visibilizaba más en la mirada. También me percaté de que cuando me descubro a mí misma vulnerable tiendo a ir más pausada. Hago más silencios de los que suelo hacer y creo que se debe a que en esos instantes también me permito un reconocimiento de tal estado y sensación.

C) Desde la ejecución:

1. Como actriz/actor, ¿cuál fue mi aproximación al trabajo de texto fuera del laboratorio? Explique cuál.

Primero traté de aprenderme el texto con toda la neutralidad posible. Para aprendérmelo lo leía y releía. A veces me quedaba quieta en algunas frases que me parecían fuertes, en los que sentía

más conexión por la forma en cómo estaban escritas y esas me las aprendí más rápido e incluso con una inflexión en especial. Recuerdo que conforme iba leyendo me formulaba preguntas como: ¿por qué le responde así? ¿En qué estado anímico se encuentra este personaje para responderle así? Me dije: alto! Ella también estuvo a su costado cuando él estaba enfermo. Entonces al volver a leer la obra con lo que había descubierto me ayudaba a entender, profundizar y encontrar detalles en la forma en cómo se podría decir tal frase o en la forma en particular en cómo ella utiliza tales palabras para comunicarse. Descubrí las razones por las que el personaje se comporta como si cargara una coraza.

2. ¿Mi apertura a un estado vulnerable se vio afectado por la presencia de un espectador?

Un poco sí. Recuerdo que se me hizo más notorio al pasar del ejercicio de repetición a decir el texto. Me sentía un poco ansiosa por el corto tiempo que le habíamos dado a la primera parte de repetición, puesto que en otras sesiones era mucho más extenso. En ese momento al pasar al texto sentí que bote la primera frase como impulso rápido para no pensar en la consciencia de que "tengo que hacerlo ya, es ahora o nunca". La primera parte al decir el texto me sentía un poco dura, pero lo que me hacía volver a estar presente allí con mi compañero era volver a la sensación que habíamos creado en el ejercicio de la repetición. Trataba de volver a los mismos movimientos, proxemia y miradas que habían salido en el ejercicio para entrar en conexión con mi compañero al decirnos el texto. En ningún momento vi a los espectadores, pero si era consciente de que ahí estaban. Por un pequeño momento se me pasó por la cabeza (sobre todo cuando Participante 4 se puso de espaldas a los espectadores): ¿Qué pasa si nos quedamos un buen rato así, de espaldas a ellos?

Participante 2:

A) Durante la meditación:

1. ¿De qué manera me conecta conmigo mismo? Explique suceso.

La meditación me coloca en un estado más alerta, no siempre me ha ocurrido esto pero después de varias experiencias puedo rescatar esos momentos en los cuales mi percepción crece y se sintoniza con mi interior. Por interior me refiero a mis pensamientos, sensaciones y emociones. Es como si lograré un equilibrio entre ellos y ninguno se apoderara de mi mente, la respiración los mantiene en armonía. Me conecto con mí ser desde la respiración.

2. ¿De qué manera la meditación me estimula a conectar con el otro? Explique suceso.

Considero que puede darse esta conexión porque la meditación me permite estar receptiva a todo estímulo externo e interno. De esa manera conectarse con el otro es más fluido porque vengo de un estado perceptivo que ve al otro también como estímulo.

3. ¿Reconocí algún cambio cuando abrí los ojos al finalizar la meditación? Explique suceso.

Siempre me mareaba. Y el espacio era difícil de asimilarlo porque segundos antes con los ojos cerrados mi mente estaba en un espacio en blanco con el sonido de la respiración y luego aparecía en un espacio de colores con personas a mi alrededor. Creo que el cambio era la realidad versus mis imágenes mentales al meditar.

B) Durante el trabajo de texto:

1. ¿Reconozco algún momento en el cual haya tenido mayor consciencia de trabajar con un estado vulnerable? Explique suceso.

Reconozco varios momentos en realidad. Podía asociar los textos que decía o me decían con puertas internas personales que antes habían sido abiertas y de esa manera la emoción me embargaba sin buscarla. La vulnerabilidad llegaba sola mediante la mirada y escucha con el otro, mi mente inconsciente trabajaba recibiendo esos estímulos y accionaba.

2. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

Sí. Cuando sentí desconexión de parte de mi compañera automáticamente me perdí yo también en el intento de responder con lógica en la escena. Recuerdo claramente uno, no exactamente que texto decía pero en un momento me pare y deje a mi compañera en el suelo porque me molestó que se desconectara y salí para usar esa emoción en el siguiente texto. De hecho fue difícil para mí conectarme después de eso.

3. ¿Reconocí alguna característica que me aproxime a un personaje? Explicar al detalle.

A un personaje en general pues sí. A un personaje en específico no. Pude estar en los pies de un personaje que buscaba escapar de una terrible situación para no herir a su amada. Sentí que era un personaje cobarde, egoísta e inmaduro, pero también lo entendí. Pude también reconocer al personaje que siempre toma decisiones sin consultar a nadie. Al personaje que se hace el fuerte en momentos dolorosos.

4. ¿Reconozco alguna tendencia recurrente al encontrarme en un estado vulnerable?

Sí, siempre las lágrimas se apoderan de mí. O quieren salir, o salen de repente, o se me corta la voz. De hecho en otros estados vulnerables no me ha pasado eso, pero con este texto en particular sí.

C) Desde la ejecución:

1. Como actriz/actor, ¿cuál fue mi aproximación al trabajo de texto fuera del laboratorio? Explique cuál.

Fuera del laboratorio intenté no comprender a totalidad el texto y su finalidad. Consideré en ese momento que un trabajo riguroso podría llevarme a la teatralidad y lo que quería para mí en la escena es dejar eso de lado para probar una verdadera conexión sin marcaciones sin objetos sin acciones sin entender exactamente qué es lo que estaba sucediendo. Sólo quería dejarme llevar por la respuesta del otro y mi capacidad de escucha para responder orgánicamente.

Así que me aprendí el texto y naturalmente mi intuición me dijo que hacer.

2. ¿Mi apertura a un estado vulnerable se vio afectado por la presencia de un espectador?

Sí. Creo que la vulnerabilidad es una sola, sin embargo nuestros bloqueos personales, nuestro entrenamiento actoral y la mirada del otro hacen que esa vulnerabilidad se gradue inconscientemente o también la manipulamos. No dejamos de estar vulnerables, solo que esa consciencia de la presencia de un otro puede servir también de estímulo para nuestra vulnerabilidad. Siendo sincera no sentí la presencia de un otro estando en escena, pero si indago más allá puedo darme cuenta que tal vez mi mente no lo notó pero mi cuerpo sí. Nunca di la espalda al público en escena y eso no lo hice consciente fue algo innato ya en mí al salir a escena. Esas cosas me parecen muy interesantes y me permiten entender que la presencia de un otro siempre va a afectar la interacción de dos personas.

Participante 3:

A) Durante la meditación:

1. ¿De qué manera me conecta conmigo mismo? Explique suceso.

Me conecta conmigo misma porque simula un tipo de espejo y espacio donde puedo reconocer todas las cosas que me están afectando y en las que pienso, me alejo de ellas, las observo y las tomo con más calma. Esta acción me ayuda a conectarme conmigo misma porque logro y un mayor control con lo que pasa dentro de mí y de lo cual es imposible dejar de lado.

2. ¿De qué manera la meditación me estimula a conectar con el otro? Explique suceso.

La meditación no me estimula a conectar con el otro pero sí me hace más receptiva. Luego de la meditación podría estar tranquilamente sin ningún deseo de vincularme con nadie porque justamente es lo que me sucede luego de salir de este espacio: aún quedan los rezagos de este momento de quietud que deseo que permanezca por más tiempo.

3. ¿Reconocí algún cambio cuando abrí los ojos al finalizar la meditación? Explique suceso.

El cambio se puede representar con la acción de abrir una puerta hacia otra realidad, en este caso a la nuestra. Cuando se abre la puerta de manera amable, como lo he estado haciendo y como me lo han pedido, el abrir los ojos era más bien un tipo de despertar y pasar a otro momento. Nunca fue violento ni incómodo, más bien en dos ocasiones deseaba abrirlos lo más pronto posible porque el enredo que tenía dentro de mi cabeza era tan grande que necesitaba “escapar” y abrir los ojos. De cualquier modo el cambio al abrir los ojos nunca fue negativo.

B) Durante el trabajo de texto:

1. ¿Reconozco algún momento en el cual haya tenido mayor consciencia de trabajar con un estado vulnerable? Explique suceso.

Sí, reconozco varios a lo largo del laboratorio y también en la última sesión, solo que en la última no se dio con tanta fluidez o libertad. Cuando me he sentido vulnerable no sentía ningún tipo de tensión corporal ni mental; he podido escuchar mejor a mi compañera y por lo tanto recepcionar de manera diferente lo que sucedía (sentía todo más claro). Encontrarme en un estado vulnerable era bastante satisfactorio porque la “actuación” tenía un flujo libre y sin tensión, disfrutaba lo que sucedía y me dejaba afectar.

2. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

Recuerdo haber buscado algo más allá de lo que se encontraba en mi compañera, fue por un tema de nervios y porque sentí que no habíamos empezado de la mejor manera la escena. Si busqué algo fue porque no entendía muy bien el texto, es decir, el peso que tenía. Por otros momentos sí recuerdo haber forzado algo con la intención de probar pero creo que no debí hacerlo y tan solo concentrarme en lo que me daba y sucedía con mi compañera.

3. ¿Reconocí alguna característica que me aproxime a un personaje? Explicar al detalle.

Sí reconocí una característica con el personaje “B”. Era este dolor acompañado por la fuerza de saber y entender al personaje de “A”. El querer entender a “A” y tratar de que se acerque a “B”.

4. ¿Reconozco alguna tendencia recurrente al encontrarme en un estado vulnerable?

Creo que una tendencia podría ser, ahora que he empezado a encontrar el estado vulnerable mediante los ejercicios del laboratorio, es a no saber qué hacer cuando recibo algo de mi compañera y quedarme en silencio. Reconozco varios momentos donde guardaba silencio

porque aún mi cuerpo/mente estaba recepcionando lo que había sucedido, creo que con el ejercicio esos tiempos debería acortarse, en todo caso no sentirlos largos sino en la justa medida para que el siguiente texto salga naturalmente.

C) Desde la ejecución:

1. Como actriz/actor, ¿cuál fue mi aproximación al trabajo de texto fuera del laboratorio? Explique cuál.

Cuando he trabajado un texto siempre he tratado de aprenderlo para poder probarlo con libertad en los ensayos. Descubro lo que está pasando y lo que se está diciendo mientras lo hago, de igual forma hago un trabajo de mesa pero no llega a ser muy largo, siempre he preferido trabajar el texto en los ensayos y hablarlo con el compañero más que yo estudiarlo aparte.

2. ¿Mi apertura a un estado vulnerable se vio afectado por la presencia de un espectador?

Sí, toda presencia nueva afecta, como todo público afecta distinto a los actores en cada función. En este caso, como se había creado un ambiente de tanta intimidad, que haya una presencia nueva en el espacio me afectó. Sentí un cierto tipo de incomodidad. Alguien nuevo y extraño había ingresado a un espacio que durante varias sesiones había sido privado y bastante seguro.

Participante 4:

A) Durante la meditación:

1. ¿De qué manera me conecta conmigo mismo? Explique suceso.

Porque me da un espacio durante el día de verdaderamente reconocer cómo está mi cuerpo, mi espíritu, cómo me encuentro emocionalmente y el poder limpiarme de todo eso y podré quedarme con lo esencial

2. ¿De qué manera la meditación me estimula a conectar con el otro?

Hay una constante en ambas situaciones que es el tema de la respiración. En la meditación hacemos tan consciente la respiración que al momento de conectar con otra persona está respiración, si bien es cierto no es forzada, hay una conciencia de que la respiración es un medio para llegar al otro. Entonces, más que la meditación en sí creo que es la respiración lo que me ayuda a conectar con el otro. Definitivamente la limpieza que se genera con la meditación ayuda muchísimo a entrar en otro estado para la otra persona, pero yo personalmente creo que en verdad todo se resume a la respiración.

3. ¿Reconocí algún cambio cuando abrí los ojos al finalizar la meditación?

El cambio de estado como mencioné en la respuesta de arriba. Es como abrir por primera vez los ojos y reconocer el lugar en donde estás verdaderamente.

B) Durante el trabajo de texto:

1. ¿Reconozco algún momento en el cual haya tenido mayor consciencia de trabajar con un estado vulnerable? Explique suceso.

Durante el trabajo de repetición para mí siempre es el anclaje al estado vulnerable y una vez que ya estoy anclado y vamos el texto y montamos la escena siento que es como una bola de nieve que va creciendo por sí sola entonces el momento en el que yo he sentido más estado vulnerable podría decir que es cuando Participante 1 me dice que el cáncer ha regresado. Me lo dice y mi cuerpo literalmente colapsa por dentro mi respiración se vuelve más rápida pero profunda y

tengo muchas ganas de llorar lo cual es muy interesante porque yo jamás me encontrado una situación así y es una reacción verdadera ante una situación que yo no conozco.

2. Durante la escena, ¿reconozco que en algún momento busqué forzar una emoción y/o intención al decir el texto? ¿Cuál?

No en ningún momento por sea una emoción o una intención para el texto.

¿Reconocí alguna característica que me aproxime a un personaje?

Tenía pequeños destellos de cómo podría ser la personalidad de mi personaje, pero en realidad nada muy claro. Quizás particularmente es un estado serio apagado y con bastante peso.

3. ¿Reconozco alguna tendencia recurrente al encontrarme en un estado vulnerable?

Mi cuerpo se suele encoger o cerrarse lo cual de manera extraña permite que el estado vulnerable se profundicen mí porque eso es lo que yo suelo ser cuando estoy en estado vulnerable. Como el texto en su gran mayoría es denso y contención no podría decir si es que hubo un estado vulnerable hacia algo feliz o positivo.

C) Desde la ejecución:

1. Como actriz/actor, ¿cuál fue mi aproximación al trabajo de texto fuera del laboratorio?

Fue algo que nos propusieron los guías de laboratorio que fue el reprimarnos en texto sin imponerle alguna intención sino aprenderte lo de manera fría y mecánica. Lo cual yo pude ver reflejado al momento de la escena porque el texto en el momento se llenaba de un color particular.

2. ¿Mi apertura a un estado vulnerable se vio afectado por la presencia de un espectador?

Definitivamente siento que me ha sido más difícil el poder tener un apertura más suelta y relajada porque sentía la presencia de alguien que no conozco, por lo tanto, fue muy distinto. De igual manera siento que conecte pero no como yo sé que pude haber conectado y cómo ha salido antes en ensayos.

ANEXO 14

FOTO SESIÓN 3 (Proxemia)



ANEXO 15

DIÁLOGO DRAMÁTICO CARPÍN DORADO DE DIEGO LA HOZ (ADAPTADO).

CARPÍN DORADO

De Diego La Hoz

(Texto designado a la Pareja 1)

A y B son pareja. Comparten un pequeño departamento cerca al mar. A da instrucciones mientras ordena una maleta. B desconcertada la observa.

A: Tienes que darle de comer una vez al día. Solo una. Durante dos minutos comerá todo lo que pueda. Y recuerda comprarla donde siempre. Los peces dorados solo deben comer “alimento especial para peces dorados”. Cambia el agua una vez por semana... Al menos el veinte por ciento, drenada y limpia. Nunca eches jabón o detergente a la pecera. Los residuos son mortales. Recuerda bien eso.

B: Los residuos de detergente son mortales. Lo sé.

A: No quisiera que lo dejes...

B: Lo cuidaré bien. No te preocupes.

A: Dicen que pueden vivir diez años perfectamente. La temperatura del agua no debe bajar de catorce grados y no subir más de veintidós grados. Felizmente el clima de esta ciudad es perfecto. Debe ser por eso que los chinos se vinieron a vivir aquí.

B: ¿Qué?

A: Los chinos. Los cantoneses.

B: Ellos vinieron a trabajar en las islas guaneras porque los negros se morían.

A: Y los pobres trajeron sus peces imperiales para no sentirse solos... ¿No es linda esa historia?

B: No me gustan las historias tristes.

A: No me parece triste.

B: Para mí lo es.

A: Te vas a enamorar de él. Vas a ver.

B: No quiero enamorarme de nadie más. Ya no... Tampoco quiero hablar de chinos... Ni de peceras...

A: "Made in China"

B: ¿Qué?

A: La maleta fue hecha en China.

B: Basta.

A: Te has fijado que la mayoría de las cosas que usamos son hechas en China. Los vasos, los juguetes, los floreros...

B: ¡Córtala!

A: Sorry. Estoy un poco hiperactiva.

B: Te conozco.

A: Debe ser el viaje.

B: Debe ser.

A: Voy a dejar mis libros.

B: Te los envío apenas pueda.

A: No. No es necesario. Solo pásales un trapo de vez en cuando para que el polvo no acabe con ellos.

B: Eso significa que piensas regresar.

A: Eso significa que te los estoy regalando.

B: Son tus cosas. Como la mitad que tenemos en esta casa.

A: Ahora son tuyas. Quiero empezar de cero.

B: Cinco años diluidos en una pecera. Suena tan fácil.

A: Cuidado con el gato de la vecina. Lo vi rondando la semana pasada por el techo.

B: No te preocupes. Pondré una malla metálica en la pecera. Encima. Para que nadie ni nada le haga daño.

A: ¿Vas a encerrarlo?

B: No creo que se dé cuenta.

A: Parece que últimamente nadie se da cuenta de nada.

B: Yo solo sé que te vas.

A: Efectivamente. Me voy.

B: ¿Y algún día podré saber la razón?

A: Prométeme que cumplirás al pie de la letra las instrucciones que te estoy dejando.

B: Nadie compra un pasaje, arregla sus cosas y se va sin explicación. Mucho menos a un país como Noruega.

A: Quizá la razón sea esa. No saber. No pensar.

B: Eso es absurdo. Viniendo de ti es absurdo.

A: Allá tengo amigos.

B: No inventes. ¿Quién tiene amigos en Noruega?

A: Yo.

B: Ni si quiera aguantas el invierno de aquí.

A: Presente fugaz. Brisa marina. Estaré rodeada de océano, de montañas verdes y de castillos de piedra. La gente nunca preguntará nada porque no hablamos el mismo idioma. Me quedaré en un hotel pequeñito. En un cuarto con vista al paraíso. Como un cuadro del siglo quince. Detenido en el tiempo. Todo estará muy quieto. Muy tranquilo. No te extrañaré. Mi cama estará cubierta con un tul transparente. No pronunciaré ningún nombre. Ni siquiera el mío se escuchará. Las paredes serán tan gruesas que no dejarán escapar ninguna palabra que tenga recuerdos.

B: ¿Ha vuelto, verdad?

A: Más rabioso que antes.

B: ¿Qué dijo el médico?

A: No hay nada que hacer. Es más agresivo que una enredadera repleta de veneno.

B: ¿Cuánto?

A: Unos meses.

B: ¿Dolerá?

A: Siempre duele.

B: Yo seguiré solo. En el mismo lugar que construimos juntos. Te buscaré por las calles durante un tiempo. No abriré las cortinas hasta que pase el frío. Un día. No muy lejano. Volveré a respirar solo.

A: Sin ayuda de una máquina de oxígeno.

B: No digas eso. Se me pone la piel de gallina.

A: Lo siento.

B: ¿Por eso te vas?

A: No quiero que sufras.

B: Entonces quédate.

A: No quiero que sufras.

B: De cualquier forma voy a sufrir.

A: Entonces déjame elegir a mí.

B: Ya lo hiciste. Me hubiera gustado saberlo antes.

A: ¿Para qué? ¿Para que me digas que no estabas de acuerdo?

B: Para dar mi opinión. Esa siempre fue la regla de nuestra relación. Opinar. Decir. Escuchar.

A: A veces es preferible no decir nada. No saber nada.

B: Como en este caso.

A: Toda regla tiene excepciones. Ya ves. (*hasta aquí llegó la Pareja 1*)

B: ¿Dónde está la mujer maravillosa que conocí? La que nunca faltaba a su palabra. La que defendía a capa y espada los acuerdos. Me impresionas.

A: Sigue aquí. Un poco débil. Cansada quizá.

B: ¡Muerta de miedo!

A: Muerta todavía no.

B: Perdona... Fue una expresión inadecuada.

A: No. Para nada. Muy adecuada. Tengo miedo. Mucho miedo. Más del que yo puedo soportar.

B: Perfecto. Soportemos juntos entonces. Tú estuviste conmigo en los momentos más jodidos de mi vida. Me acompañaste firme. Sin preguntar nada.

A: Exacto. Sin preguntar nada. ¿Por qué tiene que ser diferente ahora?

B: ¿Qué hay del amor?

A: Cuando estás podrida por dentro no existe el amor.

B: No te reconozco.

A: Ya ves. La vida aún nos sigue sorprendiendo. No te olvides de pagar la luz. Mañana vence el recibo y en tres días te la cortan

B: Suenas tan...

A: Fría.

B: Fría y egoísta. Tú lo has dicho.

A: Fría quizá. Egoísta no. He dejado las llaves del carro en el cajón de la derecha. Haz algo con él. No lo dejes mucho tiempo apagado. Se puede malograr el motor.

B: Yo no sé manejar.

A: Véndelo. Lo puse a tu nombre.

B: No me hagas esto.

A: Usa el dinero para poner el bar que querías.

B: No podría.

A: Solo hazlo. Por ti. Por mí. Por nosotros.

B: ¿Por nosotros?

A: Me haría feliz. ¿Prométeme que lo harás?

B: Prometí no buscarte. No quiero hacer más promesas.

A: Una más. La última.

B: Está bien. Lo prometo. Pondré el bar que “tanto” soñamos. Lo disfrutaré cada noche mientras me tomo el vodka con naranja que tanto te gusta. Y conoceré muchas mujeres. Y bailaré hasta el amanecer como si nada me importara.

A: Puedes ponerle mi nombre. Como un homenaje.

B: Si quieres pongo tu foto enorme con un marco azul... Y una leyenda que diga: “A la mujer que amé”.

A: Buena idea. Así podré vigilarte.

B: Por dios. Parece que no me conocieras.

A: Hoy es la noche de las sorpresas. Compré una torta de chocolate para celebrar.

B: Odio el chocolate.

A: Invita a los vecinos.

B: Estás insoportable.

A: Gracias. Así hago las cosas más sencillas.

B: Te conocí una noche tan fría como esta. Tú bailabas. Yo me derretía por dentro como un helado de fresa. Algo dijiste en voz tan alta que solo escuché un sonido acompasado con el golpe insistente de la música. Y bailé contigo toda la noche. Me imaginé que eso querías. Amanecimos juntos cantando de cansancio. Nunca estuve con una mujer, te dije. Eso no importa, dijiste. Sin dudar me quedé contigo. Disfruté cada espacio contigo, cada día contigo. Más de mil quinientos días. Te quiero.

A: Te quiero. Te quiero tanto que debo irme.

B: Supongo que así es el amor.

A: No lo sé. Nunca me enamoré antes.

B: Yo tampoco.

A: Por eso tratar de entenderlo no tiene sentido.

B: Déjame acompañarte hasta el final.

A: ¿Para qué?

B: Para quedarme con tu última sonrisa.

A: Queda poco. Quizá menos de lo que imaginamos.

B: ¿Escuchas la muerte?

A: Estoy cansada.

B: ¿Qué va a pasar cuando llegue?

A: Me encargaré de que lo sepas. Está todo planeado.

B: No lo dudo. La casa está llena de papelitos de colores.

A: Así me encargaré de estar cerca hasta que aprendas la rutina.

B: Nunca lo haré para que te quedes conmigo.

A: Si armas el bar te prohíbo que le pongas mi nombre.

B: Jamás lo haría.

A: Me lo prometes.

B: Te lo prometo.

A: Si me quedara aquí solo te traería problemas. No quiero morir en un país que no me pertenece.

B: Podemos ser la excepción de la regla. Siempre hay una primera vez.

A: En estas condiciones es mejor no arriesgarse.

B: ¿Y si otra hubiera sido la historia?

A: Ten por seguro que otro sería el final.

B: Por eso es mejor no tratar de entender.

A: Por eso es mejor que me vaya de una vez.

B: El gato de la vecina se fue. Hace días que lo busca.

A: ¿Te lo contó?

B: Esta mañana mientras lloraba en el umbral de su puerta.

A: Esa sí es una historia triste.

B: Quédate tranquila.

A: Oye...

B: ¿Qué?

A: ¿Se habrá ido a Noruega?

B: ¿Quién?

A: El gato.

B: Me contó que quería un pez dorado. Y como yo no quise regalárselo decidió partir.

A: ¿Qué más te dijo?

B: Que odiaba los juguetes que decían “Made in China”.

CARPÍN DORADO

De Diego La Hoz

(Texto designado a la Pareja 2)

A y B son pareja. Comparten un pequeño departamento cerca al mar. A da instrucciones mientras ordena una maleta. B desconcertada la observa.

A: Tienes que darle de comer una vez al día. Solo una. Durante dos minutos comerá todo lo que pueda. Y recuerda comprarla donde siempre. Los peces dorados solo deben comer **“alimento especial para peces dorados”**. **Cambia el agua una vez por semana... Al menos el veinte por ciento, drenada y limpia.** Nunca echés jabón o detergente a la pecera. Los residuos son mortales. Recuerda bien eso.

B: Los residuos de detergente son mortales. Lo sé.

A: No quisiera que lo dejes...

B: Lo cuidaré bien. No te preocupes.

A: Dicen que pueden vivir diez años perfectamente. La temperatura del agua no debe bajar de catorce grados y no subir más de veintidós grados. Felizmente el clima de esta ciudad es perfecto. Debe ser por eso que los chinos se vinieron a vivir aquí.

B: ¿Qué?

A: Los chinos. Los cantoneses.

B: Ellos vinieron a trabajar en las islas guaneras porque los negros se morían.

A: Y los pobres trajeron sus peces imperiales para no sentirse solos... ¿No es linda esa historia?

B: No me gustan las historias tristes.

A: No me parece triste.

B: Para mí lo es.

A: Te vas a enamorar de él. Vas a ver.

B: No quiero enamorarme de nadie más. Ya no... Tampoco quiero hablar de chines... Ni de peceras...

A: “Made in China”

B: ¿Qué?

A: La maleta fue hecha en China.

B: Basta.

A: Te has fijado que la mayoría de las cosas que usamos son hechas en China. Los vasos, los juguetes, los floreros...

B: ¡Córtala!

A: Sorry. Estoy un poco hiperactiva.

B: Te conozco.

A: Debe ser el viaje.

B: Debe ser.

A: Voy a dejar mis libros.

B: Te los envío apenas pueda.

A: No. No es necesario. Solo pásales un trapo de vez en cuando para que el polvo no acabe con ellos.

B: Eso significa que piensas regresar.

A: Eso significa que te los estoy regalando.

B: Son tus cosas. Como la mitad que tenemos en esta casa.

A: Ahora son tuyas. Quiero empezar de cero.

B: Cinco años diluidos en una pecera. Suena tan fácil.

A: Cuidado con el gato de la vecina. Lo vi rondando la semana pasada por el techo.

B: No te preocupes. Pondré una malla metálica en la pecera. Encima. Para que nadie ni nada le haga daño.

A: ¿Vas a encerrarlo?

B: No creo que se dé cuenta.

A: Parece que últimamente nadie se da cuenta de nada.

B: Yo solo sé que te vas.

A: Efectivamente. Me voy.

B: ¿Y algún día podré saber la razón?

A: Prométeme que cumplirás al pie de la letras las instrucciones que te estoy dejando.

B: Nadie compra un pasaje, arregla sus cosas y se va sin explicación. Mucho menos a un país como Noruega.

A: Quizá la razón sea esa. No saber. No pensar.

B: Eso es absurdo. Viniendo de ti es absurdo.

A: Allá tengo amigos.

B: No inventes. ¿Quién tiene amigos en Noruega?

A: Yo.

B: Ni si quiera aguantas el invierno de aquí.

A: Presente fugaz. Brisa marina. Estaré rodeada de océano, de montañas verdes y de castillos de piedra. La gente nunca preguntará nada porque no hablamos el mismo idioma. Me quedaré en un hotel pequeñito. En un cuarto con vista al paraíso. Como un cuadro del siglo quince. Detenido en el tiempo. Todo estará muy quieto. Muy tranquilo. No te extrañaré. Mi cama estará cubierta con un tul transparente. No pronunciaré ningún nombre. Ni siquiera el mío se escuchará. Las paredes serán tan gruesas que no dejarán escapar ninguna palabra que tenga recuerdos.

B: ¿Ha vuelto, verdad?

A: Más rabioso que antes.

B: ¿Qué dijo el médico?

A: No hay nada que hacer. Es más agresivo que una enredadera repleta de veneno.

B: ¿Cuánto?

A: Unos meses.

B: ¿Dolerá?

A: Siempre duele.

B: Yo seguiré sola. En el mismo lugar que construimos juntas. Te buscaré por las calles durante un tiempo. No abriré las cortinas hasta que pase el frío. Un día. No muy lejano. Volveré a respirar sola.

A: Sin ayuda de una máquina de oxígeno.

B: No digas eso. Se me pone la piel de gallina.

A: Lo siento.

B: ¿Por eso te vas?

A: No quiero que sufras.

B: Entonces quédate.

A: No quiero que sufras.

B: De cualquier forma voy a sufrir.

A: Entonces déjame elegir a mí.

B: Ya lo hiciste. Me hubiera gustado saberlo antes.

A: ¿Para qué? ¿Para que me digas que no estabas de acuerdo?

B: Para dar mi opinión. Esa siempre fue la regla de nuestra relación. Opinar. Decir. Escuchar.

A: A veces es preferible no decir nada. No saber nada.

B: Como en este caso.

A: Toda regla tiene excepciones. Ya ves.

B: ¿Dónde está la mujer maravillosa que conocí? La que nunca faltaba a su palabra. La que defendía a capa y espada los acuerdos. Me impresionas.

A: Sigue aquí. Un poco débil. Cansada quizá.

B: ¡Muerta de miedo!

A: Muerta todavía no.

B: Perdona... Fue una expresión inadecuada.

A: No. Para nada. Muy adecuada. Tengo miedo. Mucho miedo. Más del que yo puedo soportar.

B: Perfecto. Soportemos juntas entonces. Tú estuviste conmigo en los momentos más jodidos de mi vida. Me acompañaste firme. Sin preguntar nada.

A: Exacto. Sin preguntar nada. ¿Por qué tiene que ser diferente ahora?

B: ¿Qué hay del amor?

A: Cuando estás podrida por dentro no existe el amor.

B: No te reconozco.

A: Ya ves. La vida aún nos sigue sorprendiendo. No te olvides de pagar la luz. Mañana vence el recibo y en tres días te la cortan

B: Suenas tan...

A: Fría.

B: Fría y egoísta. Tú lo has dicho.

A: Fría quizá. Egoísta no. He dejado las llaves del carro en el cajón de la derecha. Haz algo con él. No lo dejes mucho tiempo apagado. Se puede malograr el motor.

B: Yo no sé manejar.

A: Véndelo. Lo puse a tu nombre.

B: No me hagas esto.

A: Usa el dinero para poner el bar que querías.

B: No podría.

A: Solo hazlo. Por ti. Por mí. Por nosotras.

B: ¿Por nosotras?

A: Me haría feliz. ¿Prométeme que lo harás?

B: Prometí no buscarte. No quiero hacer más promesas.

A: Una más. La última.

B: Está bien. Lo prometo. Pondré el bar que “tanto” soñamos. Lo disfrutaré cada noche mientras me tomo el vodka con naranja que tanto te gusta. Y conoceré muchas mujeres. Y bailaré hasta el amanecer como si nada me importara.

A: Puedes ponerle mi nombre. Como un homenaje.

B: Si quieres pongo tu foto enorme con un marco azul... Y una leyenda que diga: “A la mujer que amé”.

A: Buena idea. Así podré vigilarte.

B: Por dios. Parece que no me conocieras.

A: Hoy es la noche de las sorpresas. Compré una torta de chocolate para celebrar.

B: Odio el chocolate.

A: Invita a los vecinos.

B: Estás insoportable.

A: Gracias. Así hago las cosas más sencillas.

B: Te conocí una noche tan fría como esta. Tú bailabas. Yo me derretía por dentro como un helado de fresa. Algo dijiste en voz tan alta que solo escuché un sonido acompasado con el golpe insistente de la música. Y bailé contigo toda la noche. Me imaginé que eso querías. Amanecemos juntas cantando de cansancio. Nunca estuve con una mujer, te dije. Eso no importa, dijiste. Sin dudarlo me quedé contigo. Disfruté cada espacio contigo, cada día contigo. Más de mil quinientos días. Te quiero. *(Hasta aquí llegó la Pareja 2)*

A: Te quiero. Te quiero tanto que debo irme.

B: Supongo que así es el amor.

A: No lo sé. Nunca me enamoré antes.

B: Yo tampoco.

A: Por eso tratar de entenderlo no tiene sentido.

B: Déjame acompañarte hasta el final.

A: ¿Para qué?

B: Para quedarme con tu última sonrisa.

A: Queda poco. Quizá menos de lo que imaginamos.

B: ¿Escuchas la muerte?

A: Estoy cansada.

B: ¿Qué va a pasar cuando llegue?

A: Me encargaré de que lo sepas. Está todo planeado.

B: No lo dudo. La casa está llena de papелitos de colores.

A: Así me encargaré de estar cerca hasta que aprendas la rutina.

B: Nunca lo haré para que te quedes conmigo.

A: Si armas el bar te prohíbo que le pongas mi nombre.

B: Jamás lo haría.

A: Me lo prometes.

B: Te lo prometo.

A: Si me quedara aquí solo te traería problemas. No quiero morir en un país que no me pertenece.

B: Podemos ser la excepción de la regla. Siempre hay una primera vez.

A: En estas condiciones es mejor no arriesgarse.

B: ¿Y si otra hubiera sido la historia?

A: Ten por seguro que otro sería el final.

B: Por eso es mejor no tratar de entender.

A: Por eso es mejor que me vaya de una vez.

B: El gato de la vecina se fue. Hace días que lo busca.

A: ¿Te lo contó?

B: Esta mañana mientras lloraba en el umbral de su puerta.

A: Esa sí es una historia triste.

B: Quédate tranquila.

A: Oye...

B: ¿Qué?

A: ¿Se habrá ido a Noruega?

B: ¿Quién?

A: El gato.

B: Me contó que quería un pez dorado. Y como yo no quise regalárselo decidió partir.

A: ¿Qué más te dijo?

B: Que odiaba los juguetes **que decían “Made in China”**.

