



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO

FACULTAD DE ARTES

ESCUELA DE TEATRO

METODOLOGÍA KARPAY:

**La conexión con el ritual y las emociones internas para potenciar la interpretación
actoral.**

Estudiante:

Florencia Martina Alegría Awe

Profesora Guía:

Dra. Claudia Cattaneo Clemente

Tesis presentada a la Facultad de Artes de la Universidad Academia de Humanismo Cristiano
para optar al grado académico de Licenciada en teatro con mención en interpretación.

Santiago de Chile

2023

©2023, Florencia Martina Alegría Awe

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento,
incluyendo la cita bibliográfica que acredita al trabajo y a su autora.

DEDICATORIA

A las emociones que se mueven y nos mueven

Al teatro su magia y sus misterios

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría partir agradeciendo a quien me inspiró a elegir el tema de esta investigación, Paula Zuñiga, una maestra que me ha enseñado partes, formas, rincones y herramientas desconocidas que me han ayudado a conocerme mejor y entender un poco a los demás. También le quiero agradecer a mis compañeras de este duro octavo semestre académico que me acompañaron en el proceso, a las que se quejaron junto conmigo pero aun así me estimularon a seguir haciéndolo. A mi profesora guía, Claudia Cattaneo, por enseñarme el brillo de los referentes históricos y a honrarlos al estudiarlos. A Varishka por siempre estar a mi lado y generar redes de protección para que yo pudiera escribir, también le quiero agradecer a mi computador del 2014 que aún resiste y me entiende. A mi mamá, a mi papá y a mi hermana, que siempre me apoyan y preguntan cómo estaba con respecto a este asunto llamado tesis. A Margo por compartir la arepa de cada día y estar en las buenas y en las malas. Y por supuesto agradecerme a mí por lograrlo.

TABLA DE CONTENIDOS

DEDICATORIA	III
AGRADECIMIENTOS	IV
TABLA DE CONTENIDOS	V
RESUMEN	VI
Introducción	6
CAPÍTULO I: Las emociones y el ritual: el manejo de las emociones y la conexión con lo ritual de la escena.	23
1.1 El mundo emocional en el teatro	23
1.1.1 ¿Qué son las emociones?	25
1.1.1.2 Inteligencia emocional	27
1.1.2 Metodologías actorales que trabajan la emoción	29
1.1.2.1 Konstantín Stanislavski	30
1.1.2.2 Jerzy Grotowsky	35
1.1.2.3 Antonin Artaud	37
1.2 Espacios y tiempos de los rituales de paso	42
1.2.1 Ritos de paso	43
1.2.2 Rito y teatro	46
1.3 Nuevas formas de entrenar la emoción: El alba de las emociones de Susana Bloch	50
CAPÍTULO II: Método Karpay de Paula Zúñiga como potenciador del manejo de las emociones en la preparación de actores y actrices para la interpretación actoral.	55
3.1 El ritual Karpay: origen y características	56
3.2 El método propuesto por Zúñiga: características y principios	59
3.3 Experiencia práctica	62
3.1.1 Preparando el cuerpo	63
3.1.2 Trabajo de emociones según Karpay	66
3.1.3 Potenciando la interpretación actoral	70
Conclusiones	72
Bibliografía	73

RESUMEN

Karpay es un ritual de iniciación andino, en donde un maestro le entrega los conocimientos necesarios a sus aprendices para pasar a un estado evolucionado de sabiduría en conexión con la naturaleza. Es desde este rito, que surge el nombre de una metodología que potencia la conducción de emociones para la interpretación actoral. El método Karpay, por Paula Zúñiga, se enfoca en fomentar una conciencia corporal interna orientada a intérpretes, para que desarrollen una mayor capacidad expresiva, con el objetivo de generar actores y actrices disponibles en el espacio creativo con el instrumento afinado (cuerpo). Para esto, Zúñiga dice que es necesario el autoconocimiento corporal y emocional para generar una flexibilidad en el espacio escénico, aportando con una sanidad interpretativa como guía de procesos de aprendizaje actoral.

El eje central de la investigación son las emociones, vistas desde diversas perspectivas, siendo el Alba de las Emociones de Susana Bloch, uno de los principales legados para que Zúñiga desarrollara su propia metodología. En esta investigación hago un paralelo con las metodologías actorales que trabajan la emoción. Para esto estudiaré a Konstantín Stanislawski, Jerzy Grotowsky y Antonin Artaud, con el propósito de encontrar puntos en común o de bifurcación entre las formas de conducir las emociones, y por otro lado hago la conexión con lo ritual de la escena, investigando sobre cómo los ritos de paso se relacionan con los procesos de transformación dentro del teatro.

Palabras clave: emoción, cuerpo, rito de paso, interpretación, karpay, flujo energético

Introducción

La sociedad actual ignora las emociones, desde que la validación del pensamiento racional se transformó en la única estrategia válida para ser alguien en este mundo que pone a las emociones en una lápida donde solo unos pocos le van a dejar flores. Esta construcción sistémica global dejó a las mujeres como los únicos sujetos emocionales, relegando el concepto de la emoción hacía algo femenino y frágil. Es por eso, que hoy el sentir nuestras emociones está catalogado como sinónimo de debilidad, incapacidad, enfermedad, flojera y hasta locura.

Considero que no existe una educación emocional saludable, no sabemos sentir, vivimos dentro de un entendimiento que no comprende las emociones, no sabemos expresarlas, ni cómo nos influyen, nos identificamos con cierta emoción y nos quedamos estancados en ella, no sabemos cómo soltar o direccionar las emociones, y menos aún, canalizar su energía. Es por esto mismo que existen tantas enfermedades producto de una emoción acumulada en el tiempo, emociones no atendidas en el momento oportuno.

Es de extrema urgencia que las sociedades se reformulen desde una educación emocional, existen múltiples inteligencias humanas, la emocional es una de las que podemos desarrollar. Es preciso que comencemos a sentir sin culpas, no somos nuestras emociones, y es desde esta premisa que el teatro es una gran herramienta para conocernos y emocionarnos, vernos reflejados desde el arte siempre es un alimento para el alma. Los actores y las actrices deberían ser expertos conductores emocionales, ser permeables a las sensibilidades que los rodean, para tener la capacidad de transmitir estas emociones al público de manera genuina, con verdad, esto solo se puede lograr con autoconocimiento y con un profundo entendimiento de las emociones. Observarnos desde el lente de la emoción marca el punto de partida para accionar en base a una sensación gatillada por una emoción, tenemos que entrar en ellas, habitarlas y no ignorarlas, pero sin quedarse a vivir en ellas.

Las emociones nos acompañan en cada momento, durante toda la historia de la humanidad hemos sentido múltiples emociones, ahora la pregunta que cabe es ¿qué tan conscientes somos del poder que tienen las emociones en nuestra cotidianidad? Aunque no siempre ha sido así, para Aristóteles (384 a. C - 322 a. C), las emociones ya eran un objeto de

estudio. Según Carmen Trueba Atienza: “Aristóteles cuestiona la concepción dialéctica de las emociones a partir del hecho de que: las afecciones del alma parecen darse con el cuerpo: "valor, dulzura, miedo, compasión, osadía, así como la alegría, el amor y el odio. El cuerpo, desde luego, resulta afectado (*páschei*) conjuntamente en todos estos casos" (DA 403a 16–18).” (2009). Entonces, podríamos decir que las emociones son el vínculo entre el alma y el cuerpo, capaces de generar una conexión con nuestro entorno.

Lamentablemente, a través de los gérmenes de la modernidad se destruyó la conexión entre cuerpo y alma, quedando el cuerpo y las ideas (mente) como únicos entes que requieren atención, con el tiempo y bajo el alero de la filosofía y la ciencia emergente del siglo XVI en el contexto renacentista de la época, la atención se focaliza en las ideas para poner en un pedestal a la mente, quedando el cuerpo marginado. En 1637 Descartes postula, «Cogito ergo sum», lo que conocemos hoy en día como, pienso luego existo. Así también lo afirma Anakaren Rojas Cuautle:

Descartes afirma que su esencia es el pensamiento porque puede concebirse sin un cuerpo, pero no sin el pensamiento. Esta distinción que hace ("soy pensamiento y no cuerpo") se debe a lo incierto que está respecto a la existencia de un cuerpo, pues sin éste el meditador puede pensar; aunque Descartes realice un examen minucioso en la *cognitatio*, no habrá acción que le revele la necesidad de un cuerpo, por lo tanto el cuerpo y la mente son completamente distintos. (2011).

En estas palabras de Rojas, podemos ver que se produjo una abrupta jerarquización de la mente por sobre el cuerpo y las emociones, haciendo más fuerte y evidente el muro divisorio entre las ideas y el cuerpo. Existe un desprendimiento desgarrador de las sensibilidades, las emociones efectivamente han sido desplazadas de nuestra vida cotidiana, ya que socialmente significa un estancamiento para poder producir y explotar.

Posteriormente con la llegada de la psicología en el siglo XIX, las emociones salieron de la oscuridad, abriendo camino a la ciencia para la investigación del inmenso mundo que las aborda. En un artículo de Victoriano Ramos, José Antonio Piqueras, Agustín Martínez y Luis Armando Oblitas, los autores afirman que:

La teoría más antigua que se conoce sobre emociones es la de "James-Lange". William James, a finales del siglo XIX, sugirió que las emociones consistían en la percepción de un estímulo, que se continuaba con la experiencia de la emoción y se finalizaba con la emisión de una conducta. Por la misma época, el médico Cari Lange proponía un enfoque similar, enfatizando la importancia de los eventos sensoriales en la emoción. Aunando las dos aportaciones, la integración de los procesos perceptivos y valorativos de los cambios fisiológicos compone la primera teoría que es reconocida como el antecedente de las modernas teorías centradas en los aspectos cognitivos, fisiológicos y sociales de la emoción. Según este enfoque, la emoción sería una entidad monolítica que descansaría en las dimensiones de "intensidad de la activación" y "afecto positivo vs. afecto negativo". (2009).

Ya entrando en la época contemporánea las emociones empiezan a ser focos de estudio, se necesita el cuerpo para estudiar la respuesta que genera el cerebro (mente) producto de una emoción en específico, las emociones no nacen en nuestros cuerpos de la nada, sino que existen estímulos externos que producen estas emociones invisibles para nuestros ojos, que se vuelven visibles a través de las respuestas que genera el cuerpo, consciente o inconscientemente. Adriana García Andrade lo explica desde la neurociencia:

Las distinciones de cómo aparece la emoción se dan con respecto a qué partes del organismo son las inicialmente activadas o movilizadas para producirla. Aquí la socialización, la cultura, la interacción aparecen como entorno. Es decir, los autores no niegan su existencia; sin embargo, lo importante de la emoción aparece en el organismo. El entorno es social y ambiental y aparece como parte de los detonantes de la emoción. Para entenderla, entonces, no es necesario analizar los detonantes externos sino qué sucede en el cerebro/cuerpo ante ese entorno supuesto. (2019).

De alguna u otra forma el cuerpo está tratando de expresarse, en este caso ocupando los órganos, por ejemplo, si siento miedo se me aprieta el pecho, el cuerpo está constantemente desencadenado mensajes específicos a cada circunstancia con su respectivo contexto. Entendemos entonces, que las emociones pueden cambiar según el espacio que se habite para desenvolverse, ya que no somos islas sintientes, los problemas que atañen a una sociedad repercuten en todos y nos producen diferentes emociones dependiendo de qué posición tenemos en el conflicto.

Nuestras emociones están enfermas, por ejemplo, la ansiedad, la angustia, son estados extremos y peligrosos de nuestra emocionalidad, los horrores de la historia humana han

obligado a muchas personas a olvidar sus emociones, por lo que hoy se encuentran atrofiadas y oxidadas; muchas veces no sabemos por qué realmente estamos llorando, o por qué algo nos hace sentir mal, no escuchamos nuestra intuición, porque no nos conocemos, quedando todas estas emociones ignoradas pudriéndose en el cuerpo, porque no les damos un espacio de atención, entonces las emociones se transforman en monstruos ambiguos y abstractos que atentan contra nuestro bienestar explotando el crisis emocionales.

El teatro es una disciplina que transporta emociones por medio de actores y actrices, existen métodos y prácticas teatrales para llegar a emociones, por ejemplo a través de las acciones físicas (Grotowski, 1968), o hacia la memoria emotiva (Stanislavski, 1897). Jerzy Grotowski, fue un director teatral que generó material que hoy en día aún sigue siendo estudiado y ocupado para la interpretación actoral, la más conocida es la técnica de la acción física, se basaba en generar una partitura corporal que permita generar la acción que el personaje va a realizar, esta acción es estimulada por un impulso que abre paso al origen de una acción física, de esta forma al ejecutar la acción se llega por consecuencia a la emoción. Por otro lado, Konstantín Stanislavski fue un actor, director escénico y pedagogo teatral, creador del método interpretativo, lo que hoy conocemos como, la memoria emotiva, que consiste en que los actores y las actrices tenían que recordar un hecho de sus vidas que les permita entrar en una emoción en específico. Estos dos métodos abordan la emoción, pero no de una manera directa y explícita.

Una de las metodologías para trabajar desde la emoción, se comienza a gestar en 1970 con Guy Santibañez, Pedro Orthous, y Susana Bloch, junto a un grupo de actores de la Universidad de Chile, para hacer el “trabajo experimental sobre las emociones, que produjo el embrión del descubrimiento de los “patrones efectores de las emociones básicas” y los primeros atisbos del método *Alba Emoting*” (Bloch, 2002, p. 26).

Bloch comienza su investigación con Santibañez y Orthous, pero se va de Chile por la emergente dictadura de Augusto Pinochet en 1973. Por lo que continúa ella sola con la investigación, donde articuló una conexión metodológica con las emociones, separando las emociones básicas o puras, de las emociones complejas, creando así un método científico para expresar las emociones básicas a partir de patrones respiratorios, posturas corporales y expresiones faciales específicas para cada emoción. Bloch menciona en su libro, *El alba de las emociones* (2002), que:

Cabe preguntarse por qué desde el principio relacioné mi pasión por el teatro con el estudio de las emociones. Es bien simple, el actor es, en palabras de Antonin Artaud, un “atleta de las emociones”, por lo que es, sin duda alguna, un buen modelo para estudiarlas. (p. 28).

Este dato que aporta Block, sobre Artaud es un importante antecedente, ya que también es uno de los autores teatrales que desarrollaron formas de llegar a la emoción. Gonzalo Pérez Carrasco postula que:

“El teatro y su doble” (1938) de Antonin Artaud, específicamente el manifiesto: “**Un atletismo afectivo**”, donde se problematizará la relación del concepto **Punto** con la hipótesis de producir puntos corporales desarrollados por el actor a partir de acciones físicas orgánicas, tomando como principio de experimentación la relación corporal y significativa entre el **actor** y el **atleta**, en la cual Antonin Artaud plantea la relación de la respiración y el trabajo muscular como una posibilidad de provocar, estimular, y encontrar a través del trabajo combinado de estos dos elementos físicos, los puntos corporales que activarían una acción física orgánica, y, consecuentemente, la percepción y expresividad de una emoción, a partir de la observación de esculturas, pinturas e imágenes fotográficas que nos permitan realizar la producción de puntos corporales, como un camino de creación de una puesta en escena, en la cual su autor expresa la oposición a la presencia del dramaturgo, y declara la puesta en escena como una obra de carácter *Total y Ritual*, afectando al público a partir de una realidad *transformada y desbordada*. (2019, pp. 13 y 14. El énfasis es del autor).

Según lo propuesto por Pérez, lo que postula Artaud, es seguido por Bloch para profundizar con otras formas el concepto de atletas emocionales, en donde se activa la respiración y el cuerpo. Es muy importante profundizar en las emociones desde el cuerpo actoral, ya que es un oficio que requiere de las emociones para ser efectuado, las emociones en las actrices y actores necesitan ser comprendidas en profundidad y saber cómo pasan por el cuerpo para poder llevarlas a escena. Es por esto, que surge el método Karpay (a partir de la propuesta del Alba Emoting), creado por Paula Zúñiga, en el año 2014 elabora una metodología que entra en las emociones, desde el cuerpo, para generar intérpretes listos para conducir emociones en el escenario.

Pero antes de entrar en la explicación de este método, es preciso revisar los antecedentes que condujeron a Zúñiga a proponer su investigación emocional. Así, partimos aclarando que la palabra Karpay proviene de la cosmovisión andina, tal como lo explica Arnaldo Quispe:

Karpay es una palabra clave para entender la tradición andina en su verdadero sentido espiritual. Normalmente se asocia con el rito de pasaje de iniciación que se suele conferir a partir de un encuentro entre maestro o runa *paq'o* y un discípulo o *karpaq*, en este acto ritual sin embargo se transmite o realiza un intercambio de poder personal que es recíproco para ambas partes, lo cual corresponde a la práctica del principio del *ayni*. Esto supone la transmisión de una calidad de poder personal mutuo, que a diferencia de otros sistemas de iniciación o aprendizaje este se realiza desde una base horizontal de poder compartido. (2018).

Quispe aborda el concepto de rito, que inicialmente consiste en un traspaso de poder, de conocimiento, desde aquí surge otro concepto digno de ser analizado en profundidad para la continuidad del hilo de las emociones: el traspaso, la transición, el paso de un estado a otro. Según Margarita Ossorio Menéndez:

Eliade señala cómo se considera a la muerte la “Gran Iniciación”, transición, paso obligado para acceder a un nivel diferente de ser; un segundo nacimiento, el comienzo de una nueva existencia, diferente, espiritual. Pero este nuevo nacimiento ha de producirse mediante el rito. [...] *la muerte no es considerada nunca como un fin absoluto, como la nada: la muerte es más bien un rito de paso hacia otra modalidad de existencia, y por ello se encuentra siempre relacionada con los simbolismos y los ritos de iniciación, de renacimiento o de resurrección.* (2012, pp. 32 y 33. El énfasis es del autor).

Efectivamente, para Eliade (1957), el rito de nacimiento y muerte serían los principales traspasos de un estado a otro, la muerte, en este caso, sería el canal o el camino que transporta lo antiguo hacia lo desconocido. Purificando el significado y atribuciones tabú, a la palabra muerte, podríamos decir que vivimos la muerte todos los días o más seguido de lo que nos imaginamos, todos los días pasamos por procesos que nos alteran, por estados de transición que nos conducen hacia otra nueva forma de habitar la vida. Van Gennep explica cómo transcurren los ritos de paso dentro de nuestra cotidianidad:

Todo cambio en la situación de un individuo comporta acciones y reacciones entre lo profano y lo sagrado, acciones y reacciones que deben ser reglamentadas y vigiladas a fin de que la sociedad general no experimente molestia ni perjuicio. Es el hecho mismo de vivir el que necesita los pasos sucesivos de una sociedad especial a otra y de una situación social a otra: de modo que la vida individual consiste en una sucesión de etapas cuyos finales y comienzos forman conjuntos del mismo

orden: nacimiento, pubertad social, matrimonio, paternidad, progresión de clase, especialización ocupacional, muerte. Y a cada uno de estos conjuntos se vinculan ceremonias cuya finalidad es idéntica: hacer que el individuo pase de una situación determinada a otra situación igualmente determinada. (2008, pp. 15 y 16).

Con respecto a lo que afirma Van Gennep, existen múltiples muertes, por lo tanto, diversos ritos de paso, pero ¿qué tan conscientes somos de los ritos de paso que atravesamos? ¿Qué tan conscientes somos de las múltiples muertes por las que atravesamos? ¿Qué tan conscientes somos de los espacios espirituales que habitamos? ¿Qué tan conscientes somos del movimiento de nuestras emociones dentro nuestro, del paso de una emoción a otra?

Ahora que entendemos de mejor manera, lo que conlleva un ritual y por consiguiente un rito de paso, podemos entrar en el rito Karpay, un rito de pasaje de iniciación andino, en donde un maestro le enseña a un discípulo sus conocimientos para que el discípulo pueda incorporar las herramientas aprendidas y utilizarlas a su manera. Claramente durante este rito de paso se vive un proceso de tránsito hacia la muerte de lo antiguo, para transformarse en un nuevo ser, todo esto calza muy bien con lo que producen las emociones y la capacidad que tienen, son un traspaso de información, pero no de las informaciones que estamos acostumbrados a manejar, sino que se trata de una información del interior, sin letras ni comprensión lógica, pues corresponde a un tipo de lenguaje ritual. Este rito, se trata de un paso a otro estado, tal como la función de las emociones que nos transforman constantemente, pero hay algo de lo que no tenemos consciencia y los andinos sí: nuestro poder personal mutuo. Generalmente no nos hacemos cargo del inmenso poder que tenemos como seres humanos, la sabiduría emocional, el problema se encuentra cuando no sabemos sentir, es preciso recuperar la autonomía de nuestras emociones, nuestro cuerpo no es solo piel, también tiene órganos, tejidos, neuronas, pero por sobre todo agua, casualmente otro de los significados de la palabra karpay. Así mismo lo menciona Quispe:

En *karpay* se hace referencia al elemento agua como líquido o combustible que impulsa a las semillas a germinar y convertirse finalmente en plantas o árboles. Acción similar lo ocupa la acción del Sol, que gracias a la luz y al calor este astro ayuda igualmente no solo a germinar las plantas sino todo en la faz de la tierra. De igual manera el elemento aire o tierra, cada uno de los cuales presenta una importante función dentro del contexto de generar vida. (2018).

Considero al agua una excelente imagen para entender las emociones, como una fuerza movilizadora que riega, que se mueve, por lo tanto, si esa agua se queda estancada, se pudre, todo en la naturaleza se aplica de la misma forma, y nosotros somos parte de la naturaleza. Masaru Emoto, realizó una investigación de las partículas del agua, como el agua podía modificarse según el contexto que la permea, en su libro Mensajes del Agua (2003), dice:

La gente se siente alegre y animada cuando escucha música, debido a que el agua contenida en sus cuerpos atraviesa un cambio. Las vibraciones de la música y de las palabras transmitidas a través del aire afectan al agua más que a ningún otro elemento. (...) Más aún, «la buena música y las palabras amables ejercen un efecto positivo en el agua». (p.69. El énfasis es del autor).

Este estudio comprueba que las emociones son capaces de modificar la composición molecular del agua y nos muestra la sutil conexión que existe entre los seres humanos y el Universo. A raíz de esto mismo, podríamos decir que el agua capta y almacena memorias emocionales, si esto lo llevamos al agua que tenemos dentro de nuestros cuerpos, cabe preguntarse ¿cuántas emociones tenemos guardadas o reprimidas? ¿cómo limpiar o purificar estas aguas internas (emociones)?

Ahora bien, para Susana Block, existen seis emociones básicas o primitivas que va a exponer en su libro, El alba de las emociones (2002). Éstas son:

Nuestra investigación sobre las emociones se inició en la selección de *seis* emociones básicas. (...), que enumero nuevamente:

alegría (risa, felicidad)

tristeza (llanto, depresión)

miedo (angustia, ansiedad)

rabia (agresión, enojo, ira)

y las dos formas básicas del amor:

erotismo (sensualidad)

ternura (amor parental, filial, amistad) (pp. 55, 56. El énfasis es del autor).

Es importante entender que todas las emociones son importantes y todas tienen una función distinta que necesita expresarse. La emoción de la pena es necesaria, pero cuando ésta no sale y se queda atrapada en el cuerpo por un periodo extenso, se transforma en depresión. Recordemos que en Chile el índice de depresión ha ido en aumento con los años. Según una noticia publicada por portal red salud este mismo año:

Cada 13 de enero se conmemora el Día de la Lucha Contra la Depresión, padecimiento que actualmente afecta a cerca de 280 millones de personas y alcanza una prevalencia de al menos un 5% de la población adulta y que también se ha ido abriendo camino en la infancia y en la adolescencia. (2023).

Podríamos seguir enumerando enfermedades derivadas de emociones no expresadas, pero la idea es exponer la permanente falta de interés por parte de la sociedad hacia las emociones, y las graves consecuencias que ello conlleva. No puede seguir existiendo tal ignorancia frente a la educación emocional, este tema debe ser urgentemente estudiado y analizado desde temprana edad, pues debería enseñarse en las escuelas para poder ir construyendo una forma de conocerlas y habitarlas, de esta manera se construiría una sociedad más equilibrada, más conectada con su interior y exterior.

Afortunadamente, hoy el interés por las emociones va creciendo exponencialmente, existen muchos estudios en torno a las emociones: desde la neurociencia, la psicología, la sociología, la antropología, la historia, etc. Pero en el teatro, estas investigaciones son más reducidas, y van enfocadas otros lenguajes, por ejemplo la memoria emotiva, concepto creado por Konstantín Stanislavski (1897) como técnica actoral, a diferencia del *Alba Emoting*, requiere de una memoria personal para llegar a la emoción, lo que podría arrastrar problemas serios como reactivación de traumas y descontrol emocional. Bloch, dice que:

Alba Emoting se preocupa de las experiencias externas de las emociones, sin analizar las causas, ni los atributos cognitivos, ni las consecuencias del estado emocional. El foco de atención está centrado en los aspectos físicos y fisiológicos de la emoción en el momento que esta se presenta, para luego tratar de relacionarlos con lo que la persona siente. Implica, por lo tanto, una mirada integral holística de la emoción (2002, p. 37. El énfasis es del autor.).

Esta metodología científica emocional se centra en la investigación de la emoción, pero desde el cuerpo como objeto de estudio y posterior proyector de las emociones que están dentro, se concentra en la respiración, el cuerpo y la cara, como técnica concreta para llegar a una emoción en específico, así lo menciona Bloch: “Hemos llamado **patrones efectores emocionales** a estos conjuntos **respiratorio-posturo-faciales** prototipos de cada una de las seis emociones básicas” (2002, p. 144. El énfasis es del autor).

Podemos interpretar que otra fuerza que moviliza nuestras aguas internas (las emociones) es el aire que circula por el cuerpo, práctica que sirve para entrar en estados de relajación o para salir de estados emocionales incómodos.

Paula Zúñiga, actriz, pedagoga y creadora del método Karpay, trabajó junto a Susana Bloch aplicando y enseñando la metodología del alba de las emociones. Zúñiga en una clase virtual de dirección de intérpretes (2023) habla sobre cómo se fue encontrando con el desarrollo de su propia metodología:

Y ahí empecé a desarrollar el camino que Susana Bloch también planteó en su libro, acerca de la división de dos líneas emocionales, desde nuestro espacio mamífero biológico (emociones básicas), hasta el espacio donde comenzamos a relacionarnos con el contexto (emociones complejas), que significa tu espacio histórico en el que te toca vivir, la familia en la que te toca vivir, el contexto hasta físico en el que te toca vivir, todo eso vinculado con un ser que es único e irrepetible, y toda esta conjunción de cosas cambia un espacio de emoción básica, a un espacio de emoción compleja. El camino a la emoción compleja, desde mi punto de vista, es la mirada de la interpretación. (2023).

Aquí surge un concepto importante, las emociones complejas, que Bloch lo plantea, pero Zúñiga se adentra en las profundidades de estos terrenos desconocidos, lo que marca la diferencia entre Alba Emoting y Karpay. Zúñiga habla sobre cómo se fue formando su metodología:

Pude mirar como el espacio creativo artístico de la India trabajaba, y trabajaba de manera disociativa, ¿qué quiere decir eso?, parte importante para mí para una interpretación compleja, quiere decir que las partes de tu cuerpo no hacen lo mismo. Y dije yo: claro, alba emoting lo que plantea es precisamente lo contrario, que todo tu ser como emoción básica vaya en una misma dirección (...) Agarraba los elementos del alba para hacer una grilla, combinado de muchas cosas, (...) es como tomar seis colores, después haces una pintura, y en esos seis colores, cuando tu pintas tú puedes poner un rojo, pero después sobre ese rojo tu pones un blanco, y después pones un amarillo y ya no es ni blanco, ni rojo, ni amarillo, es un color que se fusiona. (...) Tenemos que ir apuntando, desde un punto de vista corporal, desde un punto de vista creativo, que el cuerpo tiene diversas energías cuando interpreta y no van todas hacia un mismo lugar. (2023).

Me parece importante lo que plantea Zúñiga, con respecto a lo disociativo, el estudiar por separado los detalles o los colores (emociones), para después juntarlo todo dentro de un

cuerpo. Para encontrar estas mezclas de colores (emociones complejas) Zúñiga defiende la idea de que es necesario entrar en nuestros recuerdos para interpretar:

Vayan a recordar memoria emotiva pero corporal, corporal entendiendo como cuerpo verbal, hemos separado ya estos dos cuerpos, que no lo digo yo, lo dijo Grotowsky cuando hablo de acción física. Entonces vamos a diferenciar estos dos cuerpos, vayan a un recuerdo de ustedes, de su vida, ojo, bien importante para mí es esto, no hagas lo que tú no quieres hacer, no revivan espacios traumáticos. Necesitamos que ese intérprete se conozca, y ahí tú puedes dar herramientas, porque yo por ejemplo, Paula, se cuándo puedo llorar, porque yo he trabajado conmigo, yo me conozco, (...) cuando conocemos las teclas podemos cambiar, pero esto no es interpretar, sería muy básico decir que esto es interpretar, porque interpretar es más complejo que esto incluso (...) Estamos hablando de que cuando uno conoce su instrumento sabe cómo poner “fa”, cuando no conoces el instrumento no sabes. (...) Entonces metete en una rabia de tu historia, anda a una en un particular, donde hayas sentido rabia, donde tu estabas enojada, enojado, sobre todo por dentro, recuerda tu cuerpo ahí, me importa que vayan a la experiencia, anda recordar cómo se ponía tu columna vertebral aquí, anda a recordar cómo estaba tu mirada, que palabra dijiste, recuerda si hablaste o no, ¿te sentaste? ¿golpeaste? ¿gritaste? ¿apretaste la boca? ¿Se te apretaba el pecho, las manos, el cerebro? (...) Difícil olvidar espacios donde uno haya vivenciado un terremoto, una rabia que recuerda uno es un terremoto, es un grado alto, uno no recuerda enojos pequeños. (...) Y eso es porque nuestro cerebro funciona de esta manera, nuestra memoria funciona así, nosotros sólo recordamos lo que nos emociona. (2023).

Personalmente me parece fundamental conocerse a uno mismo, como humanidad es necesario y para interpretar también es un requisito innegable el autoconocimiento, como dice Zúñiga, hay que observarnos con mucha atención para conocer nuestros interiores, nuestras aguas, nuestras reacciones a ciertas situaciones, nuestro cuerpo habitando emociones, y desde aquí empezar a articular cuerpos que narran cierta emoción.

Karpay podría ser uno de los pilares para la interpretación actoral, ya que hace que partamos reconociendo terrenos interiores, como primer paso, para luego explorar en las infinitas combinaciones de cuerpos emocionales con el objetivo de crear a personajes complejos que viven dentro del cotidiano, y así tener la sensibilidad de poder habitar estas energías para llevarlas interpretativamente al teatro.

A medida que pasa el tiempo, la forma de referirse a ciertos términos va mutando, por ejemplo, centrándonos específicamente en la emoción dentro del teatro, podríamos decir que existen abstractas formas de cómo denominar las emociones, una de ellas es impulso, según Zúñiga: “El impulso es la emoción, cualquier intención previa a una acción, es un espacio

emocional, porque somos seres emocionales. En esos tiempos no se hablaba de emoción, pero ahora podemos decir que el impulso es la emoción.” (2023).

Siguiendo los que plantea Zúñiga sobre la estrecha relación de impulso y emoción, de hecho, tiene mucho sentido, ya que, al movernos en base a emociones, el impulso sería el inicio de una emoción, la energía movilizadora que gatilla la acción, efectivamente son los mismo. El impulso, fue y es una terminología bastante ocupada dentro de las esferas teatrales, Grotowsky fue uno de los progenitores del uso de esta palabra. En una tesis doctoral, *Hacia una poética del arte como vehículo de Jerzy Grotowsky* de Pere Sais, se citan varias veces los postulados de Grotowsky, uno de ellos es:

Cuando hablo de este “sentido”, hablé también de los impulsos del cuerpo. Esto significa que la sonoridad y los impulsos *son* el sentido: de manera directa, neta. Para descubrir las cualidades vibratorias de un canto ritual de una tradición antigua hay que descubrir cuál es la diferencia entre la melodía y las cualidades vibratorias. (cit. en Sais. 2015, p. 52. El énfasis es del autor).

En este caso, el sentido de la interpretación es la emoción, la musicalidad de la emoción unida al ritmo de las vibraciones que se componen en el espacio al ser percibida por los cuerpos de los intérpretes, siempre se van generando más detalles que se pueden captar con el cuerpo. En una investigación sobre Artaud se plantea lo siguiente:

Sin embargo, este pensamiento de decodificar las emociones por medio de puntos musculares combinados con la respiración, no explican de forma concreta por parte de su autor, la forma como se debería o tendría que desarrollar una acción físicamente expresiva, y, al mismo tiempo atractiva para el público. (Perez, 2019, p. 14).

Es decir, llevar la emoción al cuerpo, es una lectura emocional que es traducida por el cuerpo mediante activaciones de músculos. Pero como menciona Pérez, Artaud no fija esta metodología a algo objetivo y estable, no especifica qué músculo ejercitar o que respiración ejecutar, Bloch en cambio, se introduce de forma concreta a las respiraciones, vuelve las respiraciones algo mecánico y predecible, lo estandariza a la masa, quizás Artaud no definió respiraciones específicas porque no existen, porque se llega a la respiración en el momento según el contexto. Es por esto mismo que interpretar, según Artaud significa un gran esfuerzo físico, un atletismo emocional, el estar en un constante movimiento de nuestras aguas internas. Zúñiga dice:

Es complejo, o sea tienes que realmente ser atleta, ojo, palabra importante atleta, Artaud, Antonin Artaud, (...) hablaba del atleta de las emociones, el atleta de las emociones tiene que ver con esto, tiene que ver con una corporalidad, la capacidad de cambio. Qué es lo nuevo que podríamos decir que puedo aportar yo, que tenemos que ser personas sanas, hay un mundo muy enfermo ya, entonces tenemos que ser personas sanas, ¿cómo recuperamos sanidad? Comprendiendo que podemos trabajar con nuestro cuerpo y trabajar con nuestras energías. (2023).

Es muy importante siempre volver a nuestro cuerpo, ejercitar el cuerpo, tener una estrecha y amable relación con el cuerpo, en una continua comunicación entre lo corporal, lo mental y por supuesto, lo emocional, respetando los procesos de aprendizaje.

¿El espacio de Karpay es el mismo que hace tres años? no ya no es lo mismo, hoy día tengo una mirada que estoy colocándola de manera diversa, entonces en el fondo es una metodología, Karpay, que me identifico mucho, porque eso hace también esté mismo intercambio dinámico, no es fijo (...) no existe el límite, siempre uno puede profundizar y profundizar y profundizar. (Zuñiga, 2023).

Estamos cambiando cada instante, algunos más lentos que otros, pero cambiando, al fin y al cabo, todo en la naturaleza se replica, es decir, que constantemente se generan movimientos de distensión y de contracción, como el movimiento del corazón, sístole y diástole, si el corazón palpita es porque está vivo, al igual que Karpay, la metodología está viva, porque está cambiando, porque no es fija. Así mismo lo postula Deleuze y Guattari: “Un agenciamiento es precisamente ese aumento de dimensiones en la multiplicidad que cambia necesariamente de naturaleza a medida que aumenta sus conexiones.” (2015, p. 3). Es preciso generar estas conexiones, al hacer estas uniones se retiene mayor cantidad de información, por lo tanto, es un traspaso de conocimiento, así como en los ritos de paso, la teatralidad se mueve de la misma forma en ese mismo sentido. Con respecto a esto, Zúñiga habla sobre los ritos:

(...) ¿para qué haces lo que haces, qué sentido tiene hacerlo, vale la pena hacerse, merece hacerse? cuando tú te haces esas preguntas, que es finalmente el propósito de porque tú eres intérprete, eso, jamás debiera ocurrir, nunca tu trabajo debería ser mecánico, porque siempre le estas dando un sentido, y aquí de nuevo me voy a oriente, oriente antes de interpretar le entregan su danza a alguien, es el rito, aquí se arma el rito del teatro, cuando se vuelve mecánico ya pasa a ser un espacio de lucro (...) No basta ser mamá, es el sentido que tú le das a la crianza, no basta ser profe, es el sentido que tú le das. (2023).

No basta ser actriz, es el sentido que uno le da al interpretar, no basta aprenderse un texto si uno no encuentra lo que está queriendo decir el texto, no basta memorizar una respiración sino comprendo porque la estoy haciendo. Esto que menciona Zúñiga me hace mucho sentido, el sentido es generar ese sentido, encontrar la red que conecta el intercambio de saberes, constantemente estamos traspasando información de un lado a otro, transportando aguas de un extremo a otro, enseñando y aprendiendo.

Como pregunta principal, me planteo:

¿De qué manera el método Karpay propuesto por Paula Zúñiga puede potenciar el manejo de las emociones y ser utilizado en la preparación de actores y actrices para la interpretación actoral?

El Objetivo General:

Analizar el método Karpay propuesto por Paula Zúñiga para descubrir y fundamentar las formas de potenciar la conducción de las emociones para ser utilizado en la preparación de actores y actrices en la interpretación actoral.

Objetivos Específicos:

1. Estudiar los principios, características y fundamentos que guían el manejo de las emociones en el ser humano y su traspaso a la técnica de entrenamiento de actores y actrices.
2. Analizar el método Karpay propuesto por Paula Zúñiga desde sus orígenes, relaciones y antecedentes.
3. Descubrir y fundamentar las formas en las que el método Karpay puede potenciar el manejo de las emociones y ser utilizado en la preparación de actores y actrices para la interpretación actoral.

La hipótesis dice que el método Karpay propuesto por Paula Zuñiga puede potenciar el manejo de las emociones y ser utilizado en la preparación de actores y actrices para la interpretación, en la manera en que exista un autoconocimiento completo del ser, para poder comprender las emociones desde nuestras propias historias y de esta forma, aplicarlas en el teatro acompañado de un sentido, de un rito.

Nos movemos emocionalmente en la vida, es por esto que esta investigación es importante porque es necesario abordar las emociones, somos una sociedad que ha relegado por mucho tiempo lo que siente, ya es momento de entrar en nuestros sentimientos y poder conocernos para ser quienes somos en realidad. Necesitamos volver a conectar con nuestro cuerpo, con nuestros pensamientos, con nuestras aguas de una manera fluida y constante. Para luego poder relacionarnos con el resto sin ser dañado o herir al resto.

Esta investigación le va a servir a la gente que tenga interés en las emociones, pero por sobre todo a actores y actrices, que quieran conocer el método Karpay.

Karpay es sin duda alguna, una acumulación de saberes que debería llegar a más gente, es una herramienta que entrega una apertura emocional, experiencial y ancestral, es el intercambio continuo que deviene en la comunicación de sensibilidades mediante un espacio de rito.

Cuando finalice este proceso, me gustaría seguir practicando la profundización de la conducción emocional en el escenario, para encontrar formas de interpretar a través de energías del contexto. Sabemos que las emociones hoy en día están cobrando más relevancia, pero aun así siguen siendo inexploradas, por lo que cabe mencionar que Karpay es una metodología nueva, pero que mezcla un conjunto de conocimientos antiguos, por lo tanto guarda herramientas muy útiles para la vida y para el teatro.

Es una investigación de tipo cualitativo, esto quiere decir que se estudian las características que se pueden describir y observar, pero no contar en cifras numéricas, esta forma de organizar la información encaja perfectamente con el objeto de estudio emocional.

El estudio se confeccionará bajo el enfoque fenomenológico, creado por Edmund Husserl, quien profundiza en la descripción y análisis de un suceso, esto será de gran utilidad para exponer, cómo las metodologías emocionales estudiadas se aplican en determinadas circunstancias, para poder entenderlas con ejemplos.

La Fenomenología, como teoría aplicable a la investigación social, tiene como objetivo comprender las habilidades, prácticas y experiencias cotidianas, y articular las similitudes y las diferencias en los significados, compromisos, prácticas, habilidades y experiencias de los seres humanos. (Bautista, 2011, p.53).

Por ende, este enfoque va a servir como un conector de Karpay, con la cotidianidad de nuestras emociones, y las metodologías que se orientan hacia la interpretación actoral, para ir uniendo conceptos importantes que ayuden a dar sentido a la importancia que desencadena en la humanidad las emociones.

Para comenzar, partiré estudiando el concepto de atletismo emocional en el teatro, para esto me basaré en el Alba Emoting escrito por Susana Bloch, y por Gonzalo Pérez Carrasco quien escribió una tesis de: Proceso de creación de puntos corporales a partir del atletismo afectivo de Antonin Artaud (2019).

El siguiente concepto por investigar es Karpay, el nombre que recibe la metodología de Paula Zúñiga, Karpay es una palabra de origen andino, por lo que estudiaré los textos de Arlando Quispe que explican en qué consiste el ritual que arrastra esta palabra. Luego analizaré el concepto Karpay, desde su metodología, a partir de entrevistas realizadas a la autora, clases virtuales grabadas y audios de Whatsapp. Esto va a servir para entender de una manera más completa la metodología de Zúñiga con el antiguo significado de la palabra y como estas dos se complementan.

Para continuar, investigaré los ritos de paso, este concepto se desprende de Karpay, ya que es un ritual de iniciación, en donde los niños pasan a otro estado de sabiduría más elevado, para esto utilizaré el libro *Los Ritos de Paso* (2008) de Arnold Van Gennep y *Muerte y religión en Mircea Eliade* (2012) de Margarita Ossorio Menéndez. Esta información aportará en la complejidad de introducirse en las emociones en el teatro, con el fin de entenderlo como rituales de paso que transportan múltiples personajes, este concepto le da la solidez que necesita el teatro para ser realizado, la ritualidad.

Las herramientas de recolección de datos serán entrevistas semiestructuradas a Paula Zúñiga, clases virtuales de *Reconociendo la emoción* con Paula Zúñiga y audios de Whatsapp. Como herramientas de análisis, se usará el análisis de texto y de audio.

En el primer capítulo abordaré las emociones y sus complejidades más a profundidad dentro de los espacios teatrales, para esto investigaré tres metodologías que trabajan la movilización de las emociones para la interpretación actoral; Konstantin Stanislavski con la memoria emotiva y las acciones físicas, Jerzy Grotowsky con la continuación de la metodología de las acciones físicas, y Antonin Artaud con su investigación sobre el atletismo de las emociones a través de puntos corporales. También incluyo otra metodología para llegar a las emociones desde una mirada psicología con enfoque en neurofisiología y psicofisiología, el Alba de las emociones de Susana Bloch. Y por otro lado el capítulo uno contendrá la investigación de los espacios de rituales, que significan los ritos de paso, y la conexión del rito en las teatralidades.

En el capítulo dos investigaré sobre los orígenes de la palabra Karpay, un ritual de paso andino que se conecta en varios aspectos con la metodología de Paula Zúñiga. En este capítulo se expondrán las características del método Karpay, hablando sobre su enfoque, su objetivo, sus principios, a quién va dirigido, las formas de entrar a la práctica de la metodología, como preparar el cuerpo, el trabajo de las emociones y cómo todas estas potencian la interpretación actoral.

CAPÍTULO I: Las emociones y el ritual: el manejo de las emociones y la conexión con lo ritual de la escena.

1.1 El mundo emocional en el teatro

El teatro ha existido desde tiempos y lugares antiguos, a través de este antiguo arte la historia de la humanidad ha reflejado la necesidad por contar versiones de hechos que han marcado sucesos importantes, la necesidad de recordar, de visibilizar problemáticas, de poetizar lenguajes, de volver a ver una memoria plasmada, de apreciar el delicioso tumulto de nuestras emociones nutriendo nuestra vida de tonos sutiles, exquisitos, incómodos y desconocidos.

El teatro proporciona diferentes tipos de catarsis a las personas, es decir; procesos de introspección, en los cuales es necesario entrar a las oscuridades del interior, para luego mostrar esas sombras descubiertas y que toquen la luz por medio de la expresión en procesos de extrospección, dar y recibir, entrar y salir, abrir y cerrar, todo esto con el objetivo de ayudar a fomentar el impulso del reconocerse constantemente y cotidianamente, para esto se requiere del perseverante trabajo de la consciencia corporal, unida a la racional y por supuesto ligada a la consciencia emocional. La mezcla de estos factores proporciona variados estilos catárticos, tanto a los intérpretes como a los espectadores de la obra de arte. “La obra de arte no ha sido hecha para que brille el talento de un actor determinado, sino para encarnar un tipo humano” (Iris, 1910, p.2). Es por esto mismo que la catarsis es colectiva, tal como lo propone Iris, el objetivo del teatro es transversal y horizontal, el intérprete tiene que pasar por

un proceso de entendimiento del personaje (tipo de humano) al cual va a encarnar, para que el espectador se vea reflejado o tocado por la obra.

Es por esto mismo que es muy importante que el actor o actriz agudice la sensibilidad de la observación tanto de lo visible como lo no visible sin otorgarle juicios, morales o éticos, ya que los personajes que son creados para ser representados tienen heridas y conflictos dignos de ser puestos en escena, espacios dolorosos que requieren de una madurez para saber “perfectamente graduar las emociones dando en el punto preciso en que se toca la vida profunda el summum de la potencia plástica” (Iris, 1910, p.295). Esta potencia que menciona Iris, es moldeable y puede atravesar, muros, pieles y órganos que abren emociones guardadas que salen a flote, esta salida a la superficie de las emociones, significa una conducción de energía que requiere de un conocimiento emocional y sensibilidad para que el traslado de la emoción llegue efectivamente a su destino a través de caminos no verbales que potencian la calidad de la transmisión de la emoción.

El autor Emunah (1994): “La actuación dramática es un estado interior intermedio, un intermediario entre la fantasía y la realidad. La modalidad es ficticia pero la experiencia es muy real. La modalidad ficticia nos permite hacer cosas que aún se encuentran fuera de nuestro alcance en la vida real, tales como expresar emociones temidas, cambiar patrones de conducta o exhibir nuevos rasgos. Una vez que las hemos vivenciado, aunque en modo ficticio, estas nuevas experiencias pueden formar parte del repertorio de nuestra vida real” (p.27). (cit. en Carbajal, Henao, David, 2020, p. 29).

Es fundamental tener claro lo que plantea Emunah, la interpretación como un estado liminal entre lo ficticio y lo real, en especial para actores y actrices porque al momento de encarnar un personaje tiene que ser lo más verdadero posible para que el público pueda entrar en el mundo del personaje y sumergirse en la obra, la realidad va a servir para observar y luego crear emocionalidades sinceras, pero eso no significa que el actor o la actriz piense que lo que está interpretando es la realidad, por eso es que la fantasía tiene un rol crucial en la actuación y debe ser una habilidad a desarrollar para potenciar la construcción de la imaginación, porque permite emprender viajes a mundos desconocidos, pero con la certeza de que es un espacio seguro porque sabemos que lo que sucede no es cierto, no está sucediendo realmente, es aquí donde se marca este punto de ensamblaje, la interpretación sería esa bisagra que conecta la realidad con la fantasía, con el objetivo de sublimar la personalidad del personaje encontrando un justo equilibrio entre lo real y lo ficticio.

Goleman (2000) quien indica que: “Todas las emociones son impulsos para actuar, planes instantáneos para enfrentarnos a la vida que la evolución nos ha inculcado. La raíz de la palabra emoción es *motere*, el verbo latino mover, además del prefijo “e”, que implica alejarse, lo que sugiere que en toda emoción hay implícita una tendencia a actuar” (p. 21). (cit. en Carbajal, Henao, David, 2020, p. 33).

El significado etimológico de la palabra emoción, lo dice todo y es más que suficiente para conectarlo con el teatro, la emoción y el teatro son absolutamente compatibles, el teatro necesita de la emoción verdadera para ser representado y la emoción usa al teatro como un medio por el cual puede moverse y liberarse. Como dice Goleman, los impulsos son despertados por emociones que despiertan una acción determinada, es decir, que antes de que ese impulso se manifieste es gracias a que una emoción o varias emociones unidas son las gatillantes de ese impulso que va culminar en una acción, esto es esencial para el proceso de creación de personaje a la hora de interpretar; activar y potenciar el radar emocional. Es por esto mismo que puede ser conveniente hacerse preguntas con respecto a la emocionalidad del personaje; ¿cuáles son las emociones base del personaje? ¿qué emociones lo activan y qué emociones lo paralizan? ¿cómo expresa las emociones? ¿le cuesta expresar algunas emociones, si es así, cuáles?

1.1.1 ¿Qué son las emociones?

Las emociones moldean nuestras formas de actuar con respecto a una situación en particular, si pensamos porque hacemos lo que hacemos, probablemente siempre lleguemos a la emoción como engranaje clave movilizador de acciones, el espectro emocional que somos capaces de sentir es inmenso y complejo.

Me resulta interesante observar a las emociones como brújulas personales, no todos los seres vivos tenemos los mismos miedos, ni las mismas alegrías y no siempre entendemos porque estamos sintiendo una emoción en específico, es por esto que les agrego la categoría de brújula, porque sirven para orientarnos, solo si existe disposición a entrar en las emociones, por lo tanto, en la historia personal de vida. Por ejemplo, si el interés a investigar consiste en encontrar los recuerdos de todas las veces que aparece la emoción de la rabia en el cuerpo, es interesante preguntarse ¿cómo llega, porque llega y cuáles son las reacciones

que la acompañan? Es aquí cuando la brújula emocional está despierta y activa, ya que sirve de guía para estudiar los momentos específicos donde aparecía esa emoción en particular, de esta forma se recolectan las piezas y se arma el rompecabezas emocional de la rabia, entregando un mayor registro de las posibilidades y dimensiones que otorga la emoción de estudio según la historia de cada persona, buceando en la memoria podemos encontrar las respuestas a las sensaciones del hoy, al conocer las reacciones ante nuestras emociones podemos accionar en el cotidiano de manera más práctica y eficiente, en base esto mismo Humberto Maturana menciona:

Yo digo que las emociones son lo que determinan si, o en qué grado, uno es capaz de utilizar sus propias capacidades y su inteligencia fundamental. La emoción de cada momento es lo que modula decisivamente la conducta inteligente. Quizás alguien simplemente no puede concentrarse porque tiene miedo; en todo caso se conducirá de otra forma que alguien que está deprimido o que derechamente está aburrido y tiene otros intereses. (Maturana, Pörksen, 2005, p. 74).

Entonces podríamos decir, según lo expresado por Maturana, que el estado de ánimo va a determinar nuestra interpretación de las cosas, depende de cómo durmamos, las circunstancias dadas, la personalidad, etc. Todos estos factores van a influir en cómo se alteran los estados de ánimo, por lo tanto, las emociones, que son la tierra fértil que permite que surjan los primeros impulsos de acciones, son el cimiento de las actividades que nos disponemos a realizar, un claro ejemplo podría ser cuando alguien decide ir al psicólogo, o a terapia, motivado por la incomprensión de la emoción, por ejemplo la pena, el objetivo es entender porque tiene pena y que deje de sentirla de manera prolongada en el tiempo, pero el problema radica en la falta de autoconocimiento y en la inmensa pudrición de emociones reprimidas que no fueron expresadas a tiempo, convirtiendo esta tierra fértil emocional en tierra seca, por lo tanto el impulso crece atrofiado y por consecuencia la acción que emerge da como resultado una cadena de sucesos mal gestionados que derivan en la ejecución de acciones no deseadas. “Diría que los seres humanos son animales emocionales que utilizan su intelecto y su razón para negar emociones o también para justificarlas.” (Maturana, Pörksen, 2005, p. 107). Esta visión de Maturana resume como nuestra sociedad rechaza las emociones y las cataloga como un peligro que destruye el razonamiento.

Todas las emociones tienen alguna función que les confiere utilidad y permite que el sujeto ejecute con eficacia las reacciones conductuales apropiadas y ello con independencia de la cualidad hedónica que generen. Incluso las emociones más desagradables tienen funciones importantes en la

adaptación social y el ajuste personal. Según Reeve (1994) la emoción tiene tres funciones principales: funciones adaptativas, funciones sociales, funciones motivacionales. (Carbajal, Henao, David, 2020, pp. 32 y 33).

Tal como lo plantean los autores, cada emoción tiene un propósito fundamental que coopera específicamente en espacios de adaptación al medio, espacios sociales o motivacionales, pero lamentablemente la competencia y la censura de ciertas emociones la mayoría de la veces son controladas por nosotros mismos, ya que como sociedad nos acostumbramos a bloquear la naturalidad orgánica de dejarse llevar por nuestros impulsos emocionales. Lamentablemente las opiniones de los demás, el qué dirán y los prejuicios de la gente, influyen y pesan bastante a la hora de actuar, es por esto mismo que existe tanto miedo a expresar lo que realmente sentimos, tanto así que ya ni siquiera sabemos lo que sentimos.

Nuestras heridas emocionales muchas veces nos consumen y se desbordan, salen de nuestro control, desencadenando una serie de conflictos que cuesta mucho sobrellevar, no sabemos conducir nuestras emociones. Hoy en día se han creado nuevos conceptos que clasifican y explican los comportamientos humanos, uno de ellos es la inteligencia emocional, pero ¿qué significa ser emocionalmente inteligente?

1.1.1.2 Inteligencia emocional

Las emociones son importantes porque en ellas hay lo mejor y lo peor de nuestra vida, la ansiedad, la rabia, la alegría, el miedo. Los grandes problemas de la humanidad tienen un fondo emocional, pero también los mejores momentos tienen un origen emocional, el amor, el erotismo, la ternura. En el nuevo mundo en el que vivimos, donde el ritmo constante se acelera cada vez más, los índices de estrés son elevados en las personas, el miedo a preocupaciones diarias, frustración arrastradas por años, que derivan en ansiedades, depresiones, desconfianza, ataques de pánico, etc. Nos transformamos en esclavos de síntomas físicos psicológicos que vagan perdidos dentro de nuestros mundos internos.

Es por esto mismo que nos urge la necesidad como sociedad de unir mente, cuerpo y emoción, es precisamente aquí donde nace la inteligencia emocional, saber que somos lo que pensamos, que ese pensamiento me lleva a una emoción y que esa emoción tiene un impacto en el cuerpo, dándonos cuenta de las rutas por las que transitamos emocionalmente, podemos

llegar a desarticular los momentos de estrés mantenidos o de incompreensión, de aquí la importancia de aprender la regulación emocional.

(...) los autores Mayer y Salovey (1997) hablan de la inteligencia emocional: “La inteligencia emocional incluye la habilidad para percibir con precisión, valorar y expresar emociones; la habilidad de acceder y/o generar sentimientos cuando facilitan pensamientos; la habilidad de comprender la emoción y el conocimiento emocional; y la habilidad para regular las emociones para promover el crecimiento emocional e intelectual”. (cit. en Carbajal, Henao, David, 2020, p. 33. El énfasis es del autor).

Según lo planteado por Mayer y Salovey, las emociones son habilidades a desarrollar, parte de la inteligencia emocional es tener claro que cuando intentamos controlar o ignorar nuestras emociones, acaban por volver, pero fortalecidas, ya que debajo de las emociones que más nos cuestan, están los signos a lo que damos valor.

La inteligencia emocional trata de estar abierta a nuestras emociones, para aprender de ellas y entender lo que intentan decirnos, de esta forma ocupar esa información de manera provechosa, cuando conocemos cuales son las nociones básicas de cómo funcionamos y cómo funciona el cuerpo, la mente humana y los espacios emocionales comúnmente habitados, se genera mayor perspectiva, permitiendo el desarrollo de climas favorables emocionales a la convivencia, contribuyendo a una agilidad emocional que ayuda a mantener una relación sana con nuestras emociones para poder sacar lo mejor de nosotros. Si todo esto se lleva a cabo y se logra llegar a un ritmo de práctica consciente emocional que genera una conexión con el entorno.

Esta conexión con lo que nos rodea se acopla muy bien y calza precisamente con el oficio teatral. Una gran porción de lo esencial para hacer teatro, es sensibilizarse ante el medio, incorporar los detalles de la realidad para transportarlo a escena de manera artística, por otro lado, pero sin separarlo de lo anterior, la emocionalidad incorporada y analizada es otra gran porción necesaria para que el teatro llegue a tocar fibras íntimas de las personas que lo ven y que lo interpretan.

El teatro, uno de los exponentes más inclusivos dentro del área artística por incorporar en su ejecución diferentes áreas del conocimiento y del arte en general; es un medio poderoso para el desarrollo emotivo-transformador; a partir del intercambio de roles y la postura empática con el personaje, posibilita cambios en el pensamiento y en consecuencia un impacto en las relaciones sociales que se establecen dentro y fuera del contexto teatral. (García, Palomera, 2012, p.5).

Tal como lo mencionan los autores la representación teatral cuenta con la capacidad de mezclar signos y símbolos artísticos, desde múltiples lenguajes, engendrando narrativas con infinitas puertas de entrada y salida a las emociones. El trabajo emocional que se practica en el teatro, abarca un espectro amplio e importante, si bien el teatro no lo nombra como inteligencia emocional se trabaja de forma indirecta, quizás se le asocian otras palabras que apuntan hacia lo mismo, como sensibilidad.

Creemos en el teatro como una herramienta sensitiva de comunicación que propicia el desarrollo emocional y la empatía; promoviendo la tolerancia, el bienestar y el respeto por las diferencias. Se podría decir entonces que creemos en el teatro como posibilitador del desarrollo emocional y transformador social inclusivo. (...) Estamos hablando de que el teatro es un recurso educativo sumamente útil y flexible; lo que lo convierte por naturaleza en un aparato de inclusión colectivo – pensamos- muy apto para desarrollar la Inteligencia Emocional. (García, Palomera, 2012, pp.5-6).

Comparto la visión de García y Palomera, ya que el teatro es una disciplina que requiere del desarrollo de muchas otras disciplinas, lo que convierte a la interpretación en un trabajo muy completo que mezcla las particularidades del cotidiano y lo extra cotidiano, al igual que la emocionalidad, son mundos fluctuantes y comunicadores de nuestro interior expresándose a través del cuerpo.

1.1.2 Metodologías actorales que trabajan la emoción

En este punto se abordarán tres tipos de metodologías teatrales occidentales que conducen las emociones, es importante mencionar que estos métodos no son las únicas formas para llegar a las emociones, digamos que es un camino que se bifurca infinitamente, es decir, existen muchos caminos para llegar a la emoción, por lo tanto, para actuar, “actuar es un reflejo, un mecanismo para el desarrollo y la supervivencia” (Donnellan, 2002, p.14). Es importante establecer al acto de actuar, como un acto verdadero, pero no real, con esto quiero decir que actuar no es sinónimo de mentir.

(...) como adolescentes, descubrimos que cuanto más queremos decir la verdad, más mienten nuestras palabras. Pero al madurar, debemos aceptar el humilde proceso de la interpretación porque actuar es lo único que podemos hacer. Actuar es lo más cercano que tenemos a la verdad (Donnellan, 2002, p.16).

Madurar es una palabra importante que instala Donnellan, ya que para interpretar es necesario madurar nuestros sentidos, y desarrollar nuestras capacidades para poder expresar emociones, es por esto mismo que varios autores del mundo del teatro han investigado a través de sus metodologías como llevar a cabo, de la forma más verdadera, este oficio, que se centra en la conducción de las emociones a través del cuerpo. El cuerpo sería entonces la herramienta más importante del actor o actriz.

¿Cómo expresa sus emociones un pianista? Va hacia su piano. ¿Y el pintor? Toma su tela, sus pinceles y sus colores. De la misma manera, el actor se vuelve hacia su instrumento creador espiritual y físico. La mente, la voluntad y los sentimientos se combinan para movilizar todos sus «elementos» internos. (Stanislavsky, 1936, p.207).

Para el oficio teatral el cuerpo alberga todo lo necesario para transmitir emociones, pero la pregunta que se hicieron estos autores era como fijarlas en el cuerpo de una manera concreta y evidente, no psicológicamente, es por esto mismo que desarrollaron sus metodologías, a continuación, estudiaremos las investigaciones de Stanislavski, Grotowsky y Artaud.

1.1.2.1 Konstantín Stanislavski

Stanislavski, nació y murió en Rusia (1863-1938), hoy es uno de los autores más conocidos por sus trabajos y su legado teatral. Es importante destacar que el método de Stanislavski, no es un método fijo ni estable, Konstantin fue reformulando su metodología a lo largo de su trayectoria artística, la metodología crecía todo el tiempo, es por esto que no hay un texto que sintetiza todo su método, de hecho, sus últimas ideas no las escribió él, sino que discípulos que aprendieron con él.

Para abordar las investigaciones prácticas de Stanislavsky nos vamos a centrar en dos aspectos importantes de su trayectoria en el quehacer teatral, la memoria emotiva y las acciones físicas, estos dos son los ejes más destacados de su metodología para llegar a las emociones, como lo dije anteriormente su metodología no es lineal, por lo que la memoria emotiva se complementa con las acciones físicas, pero también es importante tener en cuenta que el descubrimiento de las acciones físicas comenzó a gestarse en la etapa final de su vida. Stanislavsky tuvo muchos adeptos a lo largo de su trayectoria teatral, uno de ellos es

Grotowsky, otro icono del teatro que abordaré con más profundidad más adelante, que tal como su sucesor también tuvo aprendices, uno de ellos es Thomas Richard, quien escribió desde su historia como fue entendiendo e integrando las enseñanzas que le dejó su maestro.

Se corre el riesgo de que la conexión de Grotowski con la tradición y sus lazos con Stanislavski sean olvidados por completo o no sean tenidos en cuenta. El mismo Grotowski, sin embargo, no se olvidó de aquellos que le habían precedido. (...)

El eje del presente texto es un método, o mejor dicho una práctica, que devino central en la fase final del trabajo de Stanislavski, y que más tarde fue desarrollada por Grotowski: las acciones físicas. En los últimos diez años de su vida, Stanislavski puso un nuevo énfasis en lo que él llamaba las «acciones físicas». Expuso de manera clara cuál era su opinión sobre lo que consideraba el núcleo central! de sus investigaciones: «El método de las acciones físicas es el resultado del trabajo de toda mi vida».- Esta afirmación contundente reclama una clara comprensión. ¿Qué quería decir Stanislavski con «método de las acciones físicas»? ¿Por qué utilizaba la palabra «físicas» en lugar de «psicofísicas»? ¿Por qué al final de su vida hablaba de las «acciones físicas», cuando tanto de sus investigaciones anteriores se basaba en el intento de evocar emociones precisas? Veste trabajo sobre las acciones físicas, ¿de qué manera se lleva a la práctica? (Thomas, 1993, p. 4-5).

Según Stanislavski la acción física es: “*Una sucesión de actitudes o movimientos dotados de interioridad propia.*” (cit. en Pérez, 2019, p. 30. El énfasis es del autor). Para Stanislavski una acción física contiene una actividad, un propósito y una circunstancia dada, la actividad es lo que se hace con el cuerpo para realizar la acción, el propósito es por qué se está realizando esa acción y la circunstancia dada es el contexto en el cual se está generando una determinada acción física.

Cuanto suceda en el escenario debe tener un propósito. Hasta el hecho de estar sentado debe tener su fin, no solo el de estar a la vista del público. Se debe ganar el derecho a poder sentarse allí, y no es cosa fácil. (Stanislavsky, 1936, p.31).

El propósito en la acción es muy importante para elaborar el tinte emocional de la ejecución actoral, entonces a través de estas acciones físicas es que se consigue llegar a la emoción por consecuencia de la acción. Pero la pregunta es cómo fijar las emociones en las acciones, la respuesta según Stanislavski es que para: “reproducir los sentimientos se debe ser capaz de identificarlos en el caudal de la propia experiencia. Pero como los actores mecánicos no experimentan sensaciones, son incapaces de reproducir sus resultados externos.” (1936, p.22). Con esto el autor quiere decir que la acción no se debe realizar por

realizarse de manera vacía, debe estar llena de contenido interior, debe contener un fondo para que la interpretación contenga a su vez emociones orgánicas.

(...) emociones reproducidas indirectamente bajo el impulso de verdaderos sentimientos interiores. (...) primero tendrán que imaginar por cuenta propia las circunstancias dadas ofrecidas por la obra, la producción escénica del régisseur y la propia concepción artística. Todo este material proporcionará un plan general para la vida del personaje que van a desempeñar, y las circunstancias que lo rodean. Es necesario que crean verdaderamente en las posibilidades de tal vida y se acostumbren tanto que se sientan unidos a ella. Si consiguen esto, encontrarán que las emociones sinceras o los sentimientos que parecen verdaderos se desarrollarán en ustedes espontáneamente. (Stanislavsky, 1936, p.43).

Es aquí donde entra la memoria emotiva para que la realización de las acciones físicas sea más contundente emocionalmente. La memoria emotiva según Stanislavski se basa en recordar que:

(...) traten de revivir recuerdos de la primera infancia. O bien hagan un esfuerzo por analizar minuciosamente las casas, las habitaciones o los lugares donde les haya tocado estar, así como los objetos individuales vinculados a esos lugares. Traten de recordar también, y tan vivamente como les sea posible, no sólo a los amigos, sino a los extraños, inclusive a gente que ha dejado este mundo. Esa es la única manera de desarrollar un fuerte, agudo y sólido poder de atención interior y exterior. Para lograrlo se requiere un trabajo prolongado y sistemático. (1936, p.73).

La atención al detalle son conceptos que el autor utiliza bastante para desarrollar la memoria emotiva, para esto debe existir un interés genuino para poner un foco hacia el objeto de atención, de esta manera se ilumina el detalle y se profundiza la capacidad de absorber la realidad o la imaginación en lo que se quiere poner atención para desplegar las capacidades creativas que se liberan al observar o fantasear.

Después de haber aprendido a observar la vida que los rodea y acercarse a ella por medio del trabajo, se dedicarán al estudio del material emocional más necesario, importante y vivido, fundamento de la facultad creadora. Me refiero a aquellas impresiones que se obtienen del trato directo y personal con los seres humanos. (Stanislavsky, 1936, p.74).

Es de suma importancia afinar la receptividad hacia el espacio de trabajo y lo habita dentro de el, generar una sensibilidad de atención a nivel 360° con el objetivo de proyectarlo en el cuerpo con cada micro detalle, no hacerlo de forma general. “«En general, dijo

Stanislavski, es el enemigo del arte.»” (Thomas, 1993, p. 12). Es por esto mismo que en el detalle se unen los principales ejes actorales; el cuerpo y la emoción, el detalle se guarda en el cuerpo, al igual que la emoción.

El archivo de la memoria es algo muy semejante. Tiene todas esas divisiones y subdivisiones. Algunas son más accesibles que las otras. El problema está en recapturar la emoción que en un momento brilló cual meteoro. Si permanece cerca de la superficie y vuelve hacia ustedes, pueden dar gracias al Cielo. Pero no cuenten con que siempre podrán recobrar esa misma impresión. (Stanislavsky, 1936, p.139).

La sustancia del recuerdo es frágil, la memoria muchas veces se altera y modifica fácilmente, es por esto que a veces cuesta tanto llegar a una emoción de la nada, es por eso que es muy importante volverse experto en recordar, y fijar en el momento que aparece, al tener la emoción fresca en el cuerpo se puede fijar más fácilmente.

Nuestras emociones artísticas son, al principio, como tímidos animales salvajes, y se ocultan en las profundidades de nuestra alma. Sí no salen a la superficie espontáneamente, no podrá usted ir detrás de ellas a buscarlas. Cuanto puede hacer es concentrar la imaginación en la manera más efectiva de atraerlas. Y el mismo fin tienen los estímulos para la memoria emotiva que hemos estado tratando. (Stanislavsky, 1936, p.151).

Pareciera ser que al exponernos nos cuesta ser reales por vergüenza a ser vistos, hay que desprenderse de las capas o máscaras que muchas veces nos ponemos para protegernos del entorno por miedo a ser juzgados. A medida que estas corazas se van soltando, el cuerpo se vuelve más liviano, lo que permite poder expresar las emociones sin miedo, cuando existe esa confianza interior, la observación se convierte en una práctica constante, por lo que el registro de recuerdos se amplía dentro de la memoria, lo que permite tener una partitura más completa emocionalmente.

Otra razón por la cual ustedes deben valorar esas emociones repetidas es que un artista no elabora su papel con la primera cosa a mano. El artista selecciona cuidadosamente de entre sus recuerdos, y elige de entre sus experiencias aquellas que le parecen más elocuentes. El artista entreteje el alma de la persona que debe retratar con las emociones que le son más queridas que sus sensaciones cotidianas. ¿Pueden imaginar ustedes un campo más fértil para la inspiración? Un artista toma lo mejor que tiene dentro de sí y lo vuelca en el escenario. La forma habrá de variar, de acuerdo con las necesidades de la obra, pero las emociones humanas del artista permanecerán vivas, y no podrán ser reemplazadas por nada más. (Stanislavsky, 1936, p.140).

Según las palabras de Stanislavski la pasión por la inspiración se debe alimentar constantemente, el alimento más rico en inspiración es la observación dispuesta a sorprenderse con lo que encuentra para registrarlo e incorporarlo dentro de si, es la mezcla que equilibra el mundo de las ideas/sentimientos con el cuerpo, podríamos decir que unir el cielo con la tierra, es decir, unir las sustancias sensibles, sutiles y sublimes con la materialización de ellas en el plano de lo concreto, de lo tangible, de lo visible. Esto requiere de un entrenamiento y búsqueda que no se detiene, para que esto se lleve a cabo es preciso materializarlo en el cuerpo, tal como cuando queremos recordar algo que dijo alguien y lo escribimos en un cuaderno, lo mismo debe hacer el actor/actriz, pero en su cuerpo, escribir en el cuerpo para leer cuerpos, de esta forma, cuerpo y emoción, están en una comunicación directa y fluida.

No fue a buscar el estado emocional del niño, sino que con su cuerpo recordó las acciones físicas del niño. Stanislavski es citado de este modo: «No me habléis de sentimientos. No podemos fijar los sentimientos; tan sólo podemos fijar las acciones físicas». (Thomas, 1993, p. 12. El énfasis es del autor).

Es por esto mismo que las acciones físicas son tan relevantes a la hora de actuar, ya que solo las acciones que decidimos hacer, dependen de la voluntad, debemos ocuparnos de nuestro cuerpo, el cuerpo como guía, el cuerpo como motor de la emoción, el cuerpo como vehículo emocional. Stanislavski propone que al crear una estructura de acciones físicas que pueda ser repetida por el cuerpo del actor/actriz, unido a la activación de imágenes basadas en su pasado a través de un análisis psicológico del personaje, esto produciría la salida de emociones verdaderas a través del trabajo muscular.

Personalmente encuentro efectiva esta metodología, pero considero que la memoria emotiva es un tema delicado, ya que hay que tener cuidado al seleccionar los recuerdos del pasado para trabajar con ellos, ya que, si son recuerdos dolorosos que llevan heridas personales que aún no están sanas, esto podría ayudar a abrir heridas emocionales de los actores y actrices que muchas veces termina afectando su proceso actoral y personal. Stanislavski dijo: «No debemos amarnos a nosotros en el arte, sino *amar el arte en nosotros*» (cit. en Thomas, 1993, p. 8).

1.1.2.2 Jerzy Grotowsky

Grotowsky también es un artista ruso (1933-1999) que continuó con el legado de Stanislavski. “«Crea tu propio método. No dependas servilmente del mío. Invéntate algo que a ti te funcione'» Esas son las palabras de Stanislavski y eso es exactamente lo que hizo Grotowski.” (cit. en Thomas, 1993, p. 5. El énfasis es del autor). El director teatral polaco desarrolló sus investigaciones en el marco de las acciones físicas, “Grotowski está convencido de que la joya más preciosa de Stanislavski se encuentra en el periodo final de su trabajo, cuando surgió el «método de las acciones físicas»” (Thomas, 1993, p. 5). Grotowski estaba consciente de que no había nada malo en reutilizar el legado de Stanislavsky, el mismo decía que se debía cultivar el arte de robar:

Grotowski sabe que aprender algo significa conquistarlo a través de la práctica. Uno debe aprender a partir de «hacer» y no a través de la memorización de ideas y teorías. (...) repetía que el verdadero aprendiz sabe cómo robar, cómo ser un «buen ladrón»: eso requiere un esfuerzo activo por parte del aprendiz, porque éste debe robar el saber al mismo tiempo que intenta conquistar la capacidad de hacer. (en Thomas, 1993, p. 4).

Copiar, hurtar, tomar prestado, por ejemplo, un gesto, una risa, detalles, capturar un momento, tomar la foto mental del instante preciso, almacenar esa imagen en la memoria para luego poder utilizarla en el momento que sea requerida. Unos de los requerimientos para ser un ladrón es ser astuto, la actriz/actor debe ser astuta a la hora de robar, seleccionar silenciosamente y guardar cuidadosamente, retener ese presente deseado que casi sin darnos cuenta se disuelve dentro del pasado, es como recordar los sueños; al momento de despertar el sueño está más fresco, está a flor de piel, por lo que es más fácil contarle en ese mismo momento, o escribirlo o dibujarlo. Lo mismo debe suceder al momento de robar, lograr captar la mayor cantidad de detalle posible, ir ejercitando la visión, traducirla en el cuerpo y dejar que la emoción se mueva.

Grotowski dijo: Normalmente, cuando un actor piensa en las intenciones, piensa que se trata de «bombear» un estado emocional de dentro de sí. No es eso. El estado emocional es muy importante, pero no depende de la voluntad. No quiero estar triste: estoy triste- Quiero amar a esa persona: odio a esa persona, porque las emociones no dependen de la voluntad. De manera que quien intenta condicionar las acciones a través de los estados emocionales crea confusión. (cit. en Thomas, 1993, pp. 28-29. El énfasis es del autor).

Es por esto mismo que Grotowski no se orientaba hacia un teatro psicológico, todo lo contrario, se enfocó en trabajar desde, hacia y para el cuerpo, ya que es el único medio para un actor/actriz de codificar una emoción, así como lo plantea Grotowski no tenemos el control sobre nuestras emociones, pero sí tenemos control de nuestro cuerpo. Para esto es preciso confiar en el cuerpo, dejar que el cuerpo tenga que hacer lo que tenga que hacer, para alcanzar la veracidad de su proceso, y así recordar la experiencia corporal que posibilita el flujo emocional, primero el cuerpo y después la emoción. En base a esto mismo Thomas Richard relata las experiencias que vivió al aprender con Grotowski:

Entonces, al dejar en paz a las emociones, éstas tendrían menos miedo a reaccionar ante lo que el cuerpo y la mente estuvieran haciendo. Es decir, el cuerpo y la mente se dedicarían a sus tareas respectivas, dejando espacio para que las emociones reaccionasen con naturalidad. En ese momento, un asomo de orden empezó a despuntar. (...), el primer factor de orden fue el cuerpo. Su flujo orgánico me empezó a hablar con suficiente fuerza y logró que la mente dejara de bloquearlo o de interferir tan fácilmente en su camino. La mente, por su parte, también aprendió en qué momento debía ser pasiva o adoptar una actitud positiva, para ayudar a desbloquear el proceso del cuerpo y al mismo tiempo asegurarse de que se mantenía la estructura. En otros términos, la mente empezó a entender que no era el único gobernante, que el cuerpo también tiene su propia forma de pensar, cuando la mente deja que el cuerpo haga su trabajo. (...) Ahora ya escuchaba a mi cuerpo, dejando que éste descubriera la corriente de acciones que necesitaba. Y el cuerpo, ahora que se había activado, empezó a encontrar su manera natural y no forzada de actuar, su organicidad. (Thomas, 1993, p. 54).

Un factor importante que menciona Thomas es callar a la mente, en la sociedad que vivimos está sumamente arraigado darles mucha importancia a nuestros pensamientos, pensamientos que muchas veces no dejan actuar. Grotowski utilizaba mucho la búsqueda corporal para explotarla y llegar a estados corporales desconocidos, sin un fin último como producto escénico, sino que por pasión a la investigación del oficio. En esta búsqueda corporal existe un espacio de improvisación y descubrimiento, es en este momento que la mente debe silenciarse para que el cuerpo se limpie de los controles racionales cerebrales y solo quede el cuerpo siendo cuerpo, cuando se llega a este punto es cuando el caudal emocional está siendo liberado, escurriendo por cada músculo emociones almacenadas. Pero no todo es libertad, Grotowski daba espacio para la libertad corporal para luego ser contenida dentro de una estructura, con el objetivo de ser repetida.

Grotowski siempre sabía exactamente cuándo debía intervenir para exigir la estructura. Como un experto cazador, el director debe sentir el proceso interior del actor, a través de su propia intuición, y saber... ¡ahora,

estructura! El momento para tensar la estructura es el instante en que lo desconocido se ha mostrado por completo, justo antes de que empiece a perder su fuerza originaria: entonces es la hora de tensar. En esta fase, el oficio se vuelve extremadamente delicado, es como montar un animal salvaje: nenes que saber cuándo tirar de las riendas («la estructura») y cuándo soltarlas, de manera que el animal pueda correr libremente. (Thomas, 1993, p. 55).

Es por esto que tanto la estructura como la libertad son inmensamente necesarias, la estructura permite la repetición orgánica de esa libertad emocional, dentro de la estructura están las acciones físicas que contienen ese brillo interior vivo que respira desde la emoción, todo esto existe y sigue existiendo gracias a que las “intenciones están relacionadas con los "recuerdos del cuerpo», las asociaciones, los deseos, el contacto con los otros, pero también con las en/tensiones musculares.” (Thomas, 1993, p. 79. El énfasis es del autor). La intención como motor de la pasión, la intención debe permanecer viva, para esto la búsqueda debe estar siempre despierta y activa, Grotowski decía que:

(...) había una manera de cantar en la que la búsqueda nunca moría. Incluso sabiéndose la melodía a la perfección y sin tener que alterarla, siempre se puede abordar la canción como un amigo que no acabas nunca de conocer por completo: otro ser vivo. Avanzas dentro de la canción y le pides que te revele su secreto. Incluso cuando te sabes la melodía al dedillo, siempre debe haber una búsqueda, como si desearas encontrar a alguien. No trates la canción como si ya la conocieras. (Thomas, 1993, p. 70).

La práctica vuelve al maestro, esto es muy cierto, por algo no solo lo decía Stanislavski y Grotowski, por algo es un saber popular. Es una bella forma de ver la vida, verla con ojos de aprendices eternos, esto mismo se aplica para el teatro, nunca vamos a terminar de conocer a un personaje, nunca vamos a terminar de conocer nuestras emociones, nunca vamos a terminar de aprender nuevas posturas gestuales o corporales, nunca vamos a terminar de entender nuestras contradicciones, y es por eso que el teatro sigue vivo.

1.1.2.3 Antonin Artaud

Antonin Artaud (1896-1948) fue un poeta, dramaturgo, ensayista, novelista, director escénico y actor francés.

Antonin Artaud, está más interesado en contribuir a la transformación del *sentido* de hacer teatro, basado en un lenguaje físico que tendría como objetivo principal atender a los instintos del espectador: “*Si hacemos teatro*

no es para interpretar obras, sino para conseguir que todo lo que hay de oscuro en la mente, de escondido, de no revelado, se manifieste en una suerte de proyección material real.” (cit. en Pérez, 2019, p. 53-54. El énfasis es del autor).

Artaud es una de las muchas mentes incomprendidas para su tiempo, generó muchas ideas complejas y sutiles, Artaud desarrolla una combinación de ideas para ponerlas al servicio del arte como elemento sublime sin fijarlo en formas estables ni concretas.

En el año 1938 el francés Antonin Artaud, plantea en su manifiesto: “**Un atletismo afectivo**” la relación corporal de las emociones en el actor a partir de dos elementos físicos combinados: **La respiración y el esfuerzo muscular**, ambos elementos estarían asociados a la contracción y relajación muscular como un dispositivo generador de acciones físicas orgánicas. Sin embargo, este principio de musculatura afectiva del actor no fue desarrollada por su autor, a través de una metodología de trabajo que nos permita comprender de forma objetiva su visión sobre la interpretación de las emociones concentradas en puntos musculares, desarrollados en el cuerpo del actor. (Pérez, 2019, p. 10. El énfasis es del autor).

Es importante tener en cuenta que las formas de llegar a la emoción que plantea Artaud no están encerradas por él en métodos, pero sí describe de manera compleja y simbólica sus ideas sobre cómo alcanzar estados emocionales por medio de entrenamientos físico muscular (atleta), unido a una respiración, daba como resultado una corporalidad emocional, conformando de esta forma la búsqueda para la interpretación de las emociones.

Para Artaud era muy relevante abordar la relación del actor con su cuerpo, para él, el trabajo físico muscular debía ser minucioso, es por eso que para profundizar y llegar a mayor cantidad de particularidades corporales se centraba en puntos específicos del cuerpo, puntos musculares del cuerpo como elementos provocadores de acciones cargadas de emoción.

Describiendo este concepto **Punto** en un espacio teatral, como el concepto que tendría en su práctica escénica, la función de activar, y/o auto-reconocer en el cuerpo del actor, el o los puntos, o sectores musculares que activarían las acciones físicas generando al mismo tiempo las emociones. (Pérez, 2019, p. 22-23. El énfasis es del autor).

Artaud planteaba la repetición del trabajo de puntos; secuencias físicas seguidas claras y precisas de músculos del cuerpo que desencadenan en acciones que conducen emociones, generando una efectiva expresividad escénica, al llegar a corporificar las emociones por medio de la musculatura expresiva del actor, por esto mismo que Artaud dice que los actores y actrices deben ser atletas emocionales, para llegar a serlo los actores/actrices deben ser

también atletas corporales, capaces de destruir las formas corporales establecidas por la mente, para llegar a formas corporales establecidas por el cuerpo mismo dejando hablar a la emoción. Así lo expresa Artaud:

“El actor que no repite dos veces el mismo gesto, pero que gesticula, se mueve, y por cierto maltrata las formas, detrás de esas formas y por su destrucción recobra aquello que sobrevive a las formas y las continúa.”

Renato Ferracini, establece que es en este estado cuando una expresión corpórea profundizada en un espacio de intensidad logra escapar de los clichés personales y de las acciones que el cuerpo cotidiano realiza, direccionando al actor a una construcción de un *Cuerpo Subjetivo*. (cit. en Pérez, 2019, p. 25-26. El énfasis es del autor).

Lo que plantea Ferracini, es lo que planteaba Grotowski a su vez, dejar a la mente silenciada para que el cuerpo cree los patrones de las sensaciones. El cuerpo se debe nutrir constantemente por medio de su propia creatividad, repitiendo un movimiento extra cotidiano, una estructura fija con un contenido que se vuelve hacer una y otra vez pero con un contenido vivo, con una organicidad en constante descubrimiento.

Este planteamiento utilizado por Renato Ferracini, para definir y utilizar el cuerpo como un soporte generador y concentrador de micro puntos que, incorporados por el actor desde un trabajo consciente sobre su cuerpo y sus puntos de acción, es lo que le permitiría desarrollar a través de sus *impulsos musculares* la posibilidad de materializar una emoción. (...)

De esta manera Renato Ferracini, afirma que: *“Estos puntos corporales que son como puertas de entrada para un estado intensivo, que cuando activados, se expanden y reproducen una acción física tanto en su materialidad cuanto en su “vida” y organicidad”* (cit. en Pérez, 2019, p. 29-30. El énfasis es del autor).

Según lo planteado por Ferracini es imprescindible para una actriz/actor entender que el cuerpo abre portales siempre y cuando se genere una estrecha relación entre el ejercicio corporal del actor vinculado a la producción emocional, que se conduce por consecuencia del reconocimiento de los puntos musculares. En base a esto mismo y la importancia del trabajo con el cuerpo más que la palabra, Antonin Artaud propone la reducción de textos que sujetarán al actor/actriz a una limitada expresividad escénica, para privilegiar una estética atmosférica, priorizando netamente al cuerpo en movimiento muscular activo.

En este sentido, podemos establecer una primera diferencia entre las visiones de Antonin Artaud y Stanislavski, donde la percepción en el cuerpo del actor es más activa que en su mente, y no necesariamente la relación de **imágenes cerebrales para proceder a la construcción de una emoción en la escena**. (Pérez, 2019, p. 51. El énfasis es del autor).

Para Artaud el eje principal de estudio reside en el cuerpo, es desde aquí que emerge todo lo demás: “La proyección del mundo interno del personaje sería también como una forma concreta de secuencias físicas que permitirían expresar las emociones a través de una **repetición orgánica**. (Pérez, 2019, p. 53. El énfasis es del autor).

El acto de la repetición lleva (entre otras vías) a una cierta obsesión, la obsesión dentro de nuestro entendimiento humano es muy común, gran parte de la sociedad actual habita obsesiones mentales, personalmente considero que las obsesiones se generan por la imposibilidad de un deseo, entonces al no llegar a ese deseo (emoción) se transforma en obsesión que quedó atrapada en los pensamientos. Para Artaud una obra “debería contener sueños, pesadillas, y todas las obsesiones del ser humano, transformando esta obsesión en el cuerpo del actor, para que éste pudiera liberar su inconsciente en la platea de forma controlada y consciente. (cit. en Pérez, 2019, p. 54). Para esto es fundamental enfocar todas las energías hacia el cuerpo, de esta forma el cuerpo es la pantalla que emite palabras sin ser dichas, el cuerpo da vida a lo no vivo, el cuerpo le otorga a la emoción canales de expresión, así lo plantea Artaud:

“Tenemos por lo tanto, de un lado la masa y la extensión de un espectáculo que se dirige al organismo todo. Del otro, una intensa movilización de objetos, gestos, y signos utilizados en un espíritu nuevo. La parte reducida hecha para el entendimiento lleva a una comprensión energética del texto, la parte activa, hecha para la emoción poética, oscura, toma obligatorios los signos concretos. Las palabras poco hablan para el espíritu, la extensión de los objetos hablan, las imágenes nuevas hablan cuando están hechas palabras.” (cit. en Pérez, 2019, p. 55. El énfasis es del autor).

Dentro de este mismo lenguaje de las oscuridades internas, proyectadas al exterior por medio del cuerpo, se transforma la oscuridad en luminosidad, algo que estaba escondido puede salir a ser visto, esto es posible gracias a una comunicación teatral entre el espectador y el actor, es aquí cuando se asoma la tan nombrada palabra desde los griegos; catarsis, catarsis colectiva. Según Artaud, para esto se debe generar una serie de signos pre- codificados, a través del cuerpo utilizando la musculatura afectiva, sometido a repeticiones para profundizar físicamente con el objetivo aumentar la gama de emociones. De esta forma y con una práctica constante el cuerpo como instrumento a disposición del oficio teatral se va afinando, va captando señales más sutiles, se va volviendo más sensible, lo que permite emitir el signo exacto en el momento oportuno.

Para Artaud era muy importante: *“Entender el secreto del tiempo de las pasiones- esa especie de tiempo musical que regula el compás armónico- es un aspecto del teatro psicológico moderno que ha olvidado.”* (cit. en Pérez, 2019, p. 60. El énfasis es del autor). El teatro tanto para Artaud como para Grotowski no debía ser psicológico, sino plástico y físico, tal como lo plantea Artaud, al perder la conexión del tiempo emocional dentro del cuerpo, es que el teatro se vuelve psicológico y mental, y el público muchas veces no percibe el mundo interior del personaje. Por ende, el dominio afectivo es del cuerpo a través del gesto, para la posterior irradiación de la emoción con verdad escénica, en base a esto mismo Artaud menciona que: *“Cultivando la emoción en el cuerpo, el actor recarga la voltaica densidad.”* (cit. en Pérez, 2019, p. 66. El énfasis es del autor). Para cultivar la emoción se requiere primero de una disposición como actor a agudizar la atención al detalle para recordarlo, no sirve de nada ser detallista si no se retiene en la memoria ese detalle encontrado, para esto la búsqueda debe ser constante, una búsqueda en nuestros propios cuerpos, y en los comportamientos de otros cuerpos, el cuerpo del actor/actriz pasa a ser una base que materializa los pilares que sostienen una construcción de captación de movimientos corporales y respiraciones para inducir emociones.

Según el manifiesto de Antonin Artaud: *“El actor admite una musculatura afectiva que corresponde a localizaciones físicas de los sentimientos, en comparación con el atleta, su organismo es análogo. Los movimientos musculares del esfuerzo físico son como la efigie de otro esfuerzo, su doble. Y los movimientos de la acción dramática se localizan en los mismos puntos.”* (cit. en Pérez, 2019, p. 84-85. El énfasis es del autor).

Siguiendo el mismo postulado de Artaud, estos puntos son los caminos que marca el mapa (cuerpo) para llegar a las emociones, por ejemplo, si queremos llegar a un lugar necesitamos la dirección, ubicarnos en el espacio, es lo mismo con las emociones en el cuerpo, si quiero llegar a la alegría, debo ubicarme en mi cuerpo para llegar a ese punto muscular que hace que se irradie dicha emoción. Por supuesto que para todas las personas va a ser distinto, cada cuerpo porta con mapas distintos, que llevan diferentes caminos (puntos), es por esto que el reconocimiento de los puntos personales musculares es necesario para la interpretación de potencialidades orgánicas. Para Artaud era trascendental romper el comportamiento natural instaurado por la condición humana, a través del descubrimiento continuo corporal para poder conseguir una expresión plena con el público.

1.2 Espacios y tiempos de los rituales de paso

¿Qué es un ritual? morir, pasar por una experiencia mortuoria (no carnal, no literal) para, renacer dentro de un mismo cuerpo, pero con una categoría interior nueva, el ritual permite esta transición, este crecimiento de nuevos conocimientos del ser interno, abriendo paso a una nueva forma de entender y sentir el mundo. Según Eliade respecto los ritos de paso afirma que:

El final de un ciclo y el comienzo de otro dan lugar a un conjunto de ritos que persiguen la abolición del tiempo transcurrido en el ciclo que se cierra, el tiempo profano. En este intervalo entre los dos tiempos se instaura el caos y las tinieblas originarias. *La repetición simbólica de la cosmogonía que sigue a la aniquilación simbólica del viejo mundo regenera "el tiempo en su totalidad"*. (cit. en Ossorio, 2012, p.37. El énfasis es del autor).

Eliade propone que los rituales de paso, son como el nombre lo dice, de paso, una muerte dentro de un tiempo y un espacio determinado que se sujeta a una transición a un plano de conciencia más elevado, es como ir escalado en niveles secuenciales, para Eliade estas transiciones contienen *“el símbolo, el mito, el rito, a diferentes niveles y con los medios que le son propios, expresan un complejo sistema de afirmaciones coherentes sobre la realidad última de las cosas.* (cit. en Ossorio, 2012, p.9. El énfasis es del autor). A partir de lo que plantea Eliade, los ritos de paso rompen las antiguas formas, para entrar en una no forma contenida por un ritual, para acceder a una nueva forma que posee una estructura lógica y coherente, digamos que es una contracción y distensión de la comprensión del mundo.

Una analogía que puede servir para comprender el flujo del espacio y tiempo de los rituales de paso sería, el funcionamiento del corazón, sístole y diástole, contracción y distensión, el rito sería la distensión (muerte); soltar las formas aprendidas, para luego volver a la vida (contracción); retener nuevas formas de aprendizaje, movimientos naturales y necesarios para el crecimiento de la existencia, que consiste en una heterogeneidad de formas que se coordinan para generar nuevas formas sostenidas a un tiempo y espacio determinado. En continuación con el paso a las nuevas formas, Eliade sostiene que:

(...) esta heterogeneidad es lo único que puede revelarnos todas las modalidades de lo sagrado, puesto que un símbolo o un mito evidencian las modalidades que un rito implica, pero que no puede por sí mismo manifestar.

El ser humano es el único de los seres capaz de percibir el tiempo, asumirlo y darle, o por lo menos intentar buscarle, un significado. Y es que la temporalidad es la estructura existencial que diseña nuestro destino. Y

nuestro tiempo, nuestro futuro, se encuentra limitado por la muerte. (cit. en Ossorio, 2012, p.20. El énfasis es del autor).

Según lo que plantea Ossorio en la segunda parte de la cita, la existencia del tiempo como lo conocemos es el factor que permite que se produzca el crecimiento, por lo tanto, la vida y por lo tanto la muerte, en este sentido al ser conscientes del tiempo, somos capaces de percibir estas formas heterogéneas, estos lenguajes diversos que conforman conocimientos. Tal como menciona Eliade, este paso a otro paso, solo podría ser posible mediante un rito, en un espacio y tiempo sagrado, diferente y variado según la cultura, el pueblo, etc.

Y así Eliade señala cómo se considera a la muerte la “Gran Iniciación”, transición, paso obligado para acceder a un nivel diferente de ser; un segundo nacimiento, el comienzo de una nueva existencia, diferente, espiritual. Pero este nuevo nacimiento ha de producirse mediante el rito. [...] *la muerte no es considerada nunca como un fin absoluto, como la nada: la muerte es más bien un rito de paso hacia otra modalidad de existencia, y por ello se encuentra siempre relacionada con los simbolismos y los ritos de iniciación, de renacimiento o de resurrección.* (cit. en Ossorio, 2012, p.32-33. El énfasis es del autor).

Podríamos concluir que todo está conectado con todo, nuestro sistema de vida, que está marcado por un flujo de energía constante y entretejido, constituye la construcción de ciclos que se repiten, ciclos que marcan tiempos y espacios, ciclos que nos determinan, ciclos que son posibles gracias al cierre de ciclos anteriores, es aquí donde se ubica este punto de interés, el rito de paso, la bisagra entre un ciclo y otro.

1.2.1 Ritos de paso

Los rituales de paso, al ser un proceso de trasbordo, hacia una nueva forma, es preciso pasar por un proceso de limpieza de la antigua forma, es decir, un proceso de agonía mortuoria y resurrección, un proceso de purificación, de vaciamiento de lo conocido, para entrar al siguiente estado con espacio para recibir las nuevas formas, estos procesos de limpieza, son los ritos de paso, que significan procesos crecimiento que abre aprendizajes, por lo tanto genera una maduración de la persona, alterando los niveles de conciencia. Muchos de estos ritos son representados a través de ceremonias que entregan enseñanzas óptimas para el desarrollo posterior al rito. Los ritos de paso, son también ritos iniciáticos que reactualizan los mitos originarios, la cosmogonía, y el tiempo sagrado, mítico y de la

colectividad a la que se pertenece, al ser parte de la existencia de una historia sagrada, revelándose grandes misterios.

Dentro de los ritos de paso, existen tipos. “Una vez establecida la clasificación de los mecanismos, se vuelve relativamente fácil comprender las razones de las secuencias ceremoniales.” (Van Gennep, 2008, p. 24). Por ejemplo, para la cultura occidental, también hay ritos de paso que se practican desde la religión católica, como por ejemplo:

(...) los ritos del nacimiento, de la iniciación, del matrimonio, etc., no son más que ritos de paso. Pues además de su objeto general, que es asegurar un cambio de estado o el paso de una sociedad mágico-religiosa o profana a otra, cada una de estas ceremonias tiene su propio objeto. (Van Gennep, 2008, p. 26)

En este sentido, los rituales de paso están muy ligados hacia un sentido de pertenencia, de enraizamiento, transfieren capacidades y conocimientos que vienen de la mano con responsabilidades nuevas, marcando un nuevo inicio a formar parte de algo más grande. En base a esto mismo que los ritos de paso son una especie de portal (puerta), que se abre en un lugar y tiempo específico (llave):

En todo caso, para comprender los ritos relativos al umbral conviene recordar que éste no es más que un elemento de la puerta y que la mayor parte de estos ritos deben tomarse en el sentido directo y material de ritos de entrada, de espera para la agregación o de salida", es decir, de ritos de paso. (Van Gennep, 2008, p. 44).

A partir de lo propuesto por Van Gennep, sobre los ritos de paso como entradas a nuevas categorías, en este sentido los ritos de paso proporcionan portales para que la energía se traslade a un siguiente nivel que está conformado de nuevas formas que son determinadas por márgenes, una forma es forma porque existe una estructura que la sostiene, esta delimitación de las formas tiene una vida útil, según los ciclos de vida todo llega a un estado de termino, todo lo que sube tiene que bajar, por lo tanto para que este flujo de energía esté en movimiento, es necesario contar con ritmos que marcan las repeticiones de ciertos fenómenos culturales que potencian en el movimiento circular.

Pero si un cuerpo puede moverse circularmente en el espacio con una velocidad constante, no ocurre ya lo mismo cuando se trata de actividades biológicas o sociales, pues éstas se desgastan y deben regenerarse a intervalos más o menos próximos. Es a esta necesidad fundamental a la que responden en definitiva los ritos de paso, hasta el punto de adoptar a veces la forma de ritos de muerte y renacimiento. (Van Gennep, 2008, p. 250).

Según las palabras de Van Gennep, los ritos de paso juegan un rol trascendental dentro de las sociedades, ya que marcan los tiempos del crecimiento orgánico de la vida, estos tiempos están armonizados por ritmos, estos ritmos siguen una serie de repeticiones, estas repeticiones a su vez forman los ciclos de madurez, entonces los ritmos de los ciclos son atravesados por rituales de paso, uno de estos, son los ritos de agregación a sociedades especiales determinadas. “Estos ritos de agregación al grupo totémico antroponimal o antropovegetal o antropoplanetario son la exacta contrapartida de los ritos de agregación a la familia.” (Van Gennep, 2008, p. 98). Según el autor los ritos de agregación, tiene el objetivo de introducirse a un nuevo grupo, de entrar a una categoría avanzada que almacena formas dentro de otras formas. Otro de los rituales de agregación son los “ritos funerarios del antiguo Egipto suministran un buen ejemplo de un sistema de ritos de paso con vistas a una agregación al mundo de los muertos.” (Van Gennep, 2008, p. 218). El ejemplo del ritual mortuario egipcio es útil, ya que podemos entender que el portal de entrada a otro plano no depende del cuerpo, sino que estamos hablando de energía, el traspaso de energía hacia otro estado del alma, en este sentido el ritual proporciona un viaje seguro por el espacio de tránsito hacia una nueva agregación a otra categoría.

Así como los ritos de agregación son una subcategoría de los ritos de paso, otra subcategoría son los estacionales, “los ritos de paso propiamente estacionales tienen su exacto paralelo en los ritos destinados a asegurar el renacimiento de la vegetación.” (Van Gennep, 2008, p. 247). En base a lo anterior, podemos corroborar que los rituales de paso están íntimamente enfocados en la creación de un estimulador de ascenso energético, en el caso de los ritos estacionales, este ritmo cíclico está marcado por un tiempo específico: los equinoccios que pasarían a ser ritos de paso de una estación a otra, enfocando de esta manera el ritual hacia la prosperidad de la próxima estación, básicamente hacer circular la energía en un espacio y tiempo paralelamente. “Todas estas semejanzas e identificaciones quedan marcadas mediante ritos de paso que se basan siempre en una misma idea, la materialidad del cambio de situación social.” (Van Gennep, 2008, p. 199). De esta forma es posible decir que el crecimiento tanto interior como exterior es algo inevitable, por lo tanto, tenemos que hacer lo que tenemos que hacer, en este caso es valioso ver los ritos como activadores del cambio en potencia.

Es en este punto se comienzan a unir los caminos, la teatralidad junto a lo ritual, establecen un puente, los dos se comunican uno al otro, son semejantes, pero no son iguales,

dentro de ambas suceden procedimientos similares. “Supongo que lo que ellos vieron a partir del montaje fue la historia de un hombre joven, un «nativo» (yo) que, en una situación tribal o de comunidad, experimenta un ritual de paso a la madurez.” (Thomas, 1993, p. 55). Siguiendo con lo que cuenta Thomas, se repite el concepto de crecimiento (madurez), pero ahora dentro del teatro, que pareciera mimetizarse con un rito de paso, un movimiento energético.

En este sentido y abordando la madurez desde los márgenes de los ritos de paso y teatrales, es preciso integrar una selección de contenidos, con esto me refiero que para madurar (cambiar) no significa empezar cada vez de cero, sino que se trata de entender que formas antiguas aprendidas me sirven para pasar al siguiente nivel (rito/escena), y qué formas se encuentran obsoletas para llegar al espacio de crecimiento (personal/interpretativo), con el fin de poder ir integrando y al mismo tiempo desechando conocimientos para una maduración óptima al momento de cruzar el umbral del rito de paso o de la obra a representar.

1.2.2 Rito y teatro

Tal como se mencionó anteriormente, la circulación del flujo de energía en un lugar umbral específico y temporalidad portal particular suceden tanto en el mundo ritual, como en el mundo teatral. Es por esto mismo que el origen del teatro está estrechamente ligado al rito, las primeras representaciones teatrales surgen producto de la separación entre espectadores del rito (personas que miran desde afuera, son parte del ritual, pero no están atravesando el rito de paso) y sujetos están atravesando el rito (actantes que están pasando por un estado de transformación para concluir el rito siendo nuevas personas), es desde esta separación del que observa y el que representa el rito de paso que surgen las primeras actuaciones teatrales.

Este proceso de paso a otro estado, también se denomina: espacio liminal. “Siendo esto así, interpreto como ritos de paso todos aquellos que tienen por objeto hacer que el niño entre en el período liminar, que dura, según los pueblos, de dos a cuarenta días, e incluso más.” (Van Gennep, 2008, p. 83). En base a lo que relata Van Gennep, este proceso de transición, en rituales es adaptable y moldeable según los requerimientos necesarios para cada rito de paso específico, pero nos sirve para adentrarnos al proceso liminal que ocurre

durante una presentación escénica teatral, ya que puede ayudar para comprender la fuerte corriente ritual que arrastra el oficio teatral que requiere de un proceso de transformación en un espacio y tiempo sagrado, en otras palabras, el rito de paso pertinente y necesario para la interpretación actoral.

Es importante hacer una aclaración antes de seguir, según Richard Schechner, un teórico de la performance, establece una comparación del espacio liminal entre la teatralidad y la ritualidad. Schechner plantea que este espacio de tránsito hacia una nuevas formas, se da en ambas prácticas, tanto en el rito de paso como en la representación escénica, las personas que atraviesan el proceso liminal, parten siendo ellos mismos, personas cargadas de formas aprendidas del pasado, luego en ambas prácticas se cruza el portal que abre sensaciones que se trasladan hacia una nueva forma, pero para Schechner la diferencia radica en el término del proceso liminal, en los ritos de paso las personas que pasan por el canal de purificación, terminan siendo nuevas personas dentro del sistema al que pertenecen, muchas veces entran en una nueva categoría con nuevas responsabilidades, en cambio en los espacios teatrales, las personas que atraviesan la liminalidad al terminar este proceso, vuelven a ser ellos mismos, es decir, dejan de interpretar a un personaje cuando la obra termina.

Es por esta razón que llamamos performativo al acto ritual: porque tiene el poder de cambiar la realidad únicamente mediante la palabra o un acto simbólico - como la imposición de manos. El ritual, para lograr su cometido, se vale también de términos de teatralidad: encontramos en él la crueldad artaudiana concretamente, pues los mismos elementos de aquella se manifiestan de igual forma: hay danza, música y pantomima, con la diferencia, quizá, de que el ritual tiene una pretensión totalmente real, mientras que el actor sabe que está interpretando. (Torres, 2019, p. 96).

Artaud, es uno de los autores que profundiza fielmente en la ritualidad dentro del teatro “declara la puesta en escena como una obra de carácter *Total y Ritual*, afectando al público a partir de una realidad *transformada y desbordada*.” (cit. en Pérez, 2019, p. 13-14. El énfasis es del autor). Según Artaud, el teatro y el rito van absolutamente acompañados, están relacionados de tal forma que uno al otro se potencian para generar mayor impacto en el espectador. Por eso mismo Artaud creía que la puesta en escena debería llegar a un “*estado de expresión total*, visionando una nueva manera de representación escénica, recuperando los ritos ceremonias triviales, y evocando los afectos desde la expresividad del actor.” (cit. en Pérez, 2019, p. 44. El énfasis es del autor). Según las ideas de Artaud, me parece importante recobrar la importancia de poner en escena las rutinas cotidianas con una carga ritual

ceremonial solemne hacia la acción escénica, lo que permitiría ampliar la apertura energética en escena.

“Propongo recobrar por medio del teatro el conocimiento físico de las imágenes y los medios de inducir al trance; Como la medicina china que sabe qué puntos debe punzar en el cuerpo humano para regular las más sutiles funciones” Artaud Antonin (1938) (cit. en Pérez, 2019, p. 58. El énfasis es del autor)

Siguiendo lo que propone Artaud, considero que el autor establece uniones trascendentales para abordar el oficio teatral, el ritual proporciona una entrada hacia nuevos conocimientos, conocimientos que son transferidos durante este proceso limbo entre un ciclo y otro, en base a esto mismo, es que Artaud manifiesta la necesidad sagrada de entrar al trance en el escenario al momento de representar, de esta forma el personaje (energía) se expresara libremente en el escenario, alcanzando estados que la mente no es capaz de atravesar, llegando a la sublimación del alma. “A la par de lo inefable podemos hablar de lo sublime, que Edmund Burke asegura es “la emoción más fuerte que la mente es capaz de sentir”.” (cit. en Torres, 2019, p. 18. El énfasis es del autor). Percibir lo sublime personalmente y para otros autores, es el gran objetivo del teatro, conectar con las sensibilidades del inconsciente colectivo, recordar eso que olvidamos para de alguna extraña manera encontrarnos con nosotros mismos. Para que este mágico efecto se produzca, es preciso dejar que la emoción se escurra cual cascada por los cuerpos de los actores/actrices que permiten la apertura del canal energético, dejando abierta la puerta de tránsito a otras formas, para irradiar estas emociones al público.

Un ejemplo que materializa este trance teatral es el teatro Noh, un teatro de tradiciones ancestrales japonesas que buscan mostrar la naturaleza humana, a través de un profundo simbolismo en sus movimientos, cantos e historias. Es importante destacar que el Noh no es un ritual, pero el lenguaje utilizado es similar ya que por medio de estos simbolismos sutiles se crea una atmósfera distinta, un espacio sagrado.

La profunda espiritualidad del Noh puede también verse en el kagami-no-ma, o el cuarto del espejo. Esta es la sala anterior al puente que lleva al actor al escenario, y se dice que cuando el actor entra al kagami-no-ma, el Noh ha iniciado. Es aquí donde el actor se pone la máscara, concentrando toda su espiritualidad en ella con la finalidad de deshacerse de su ego para dejar que el espíritu que ha de representar pueda entrar a su cuerpo. De este modo, el actor Noh es una especie de médium entre nuestro mundo y el crear artístico, y no simplemente un técnico de la representación. (...) Durante toda la actuación se mantiene una tensión palpable por el manejo de los tiempos: una actuación puede durar hasta dos

horas a pesar de la simpleza de la trama de las historias. Esto es porque lo importante no es avanzar en la trama, sino realmente crear un espacio y una atmósfera que permita el fluir de la emoción humana y sus implicaciones. Lo verdaderamente medular en el teatro Noh es eso: la emoción humana llevada a sus últimas consecuencias. (Torres, 2019, p. 52-53).

En este sentido el teatro Noh es un ejemplo fascinante que aborda elementos rituales que ayudan con la conexión ritual simbólica, además de contribuir con la distribución del flujo emocional (energético), es decir contener la emoción humana para dosificar su exteriorización, de esta manera la conducción de la emoción se da de manera orgánica gracias al trance canalizado, en el caso del Noh, acompañado por un objeto sagrado que recuerda el lazo cercano a sus orígenes (máscara). Esta particularidad genera un apoyo para los actores/actrices para entrar en el proceso liminal y llegar a emociones con verdad escénica.

Lamentablemente muchas veces los actores/actrices caen en la falsedad de la interpretación de la emoción a través de la palabra, pasando por alto el recuerdo a través del cuerpo, es por esto que Torres plantea la destrucción de la palabra en escena, con esto no quiero decir que el teatro no debe tener texto, sino que no es lo primordial.

(...) necesita constituir un lenguaje independiente, vivo, y que hable directamente a las emociones y a los sentidos. Estos mismos elementos, además de exorcizar la violencia inherente al hombre, crearán, para su mismo propósito, una atmósfera especial mediante la concatenación de música, danza y pantomima, de modo que constituirán la experiencia teatral con un carácter de acontecimiento. (Torres, 2019, p. 96).

De acuerdo con las palabras de Torres, la ritualidad dentro del teatro busca conectar al ser humano con lo sagrado, para manifestar un cambio mediante la intervención divina. elementos repetitivos que posibilitan la apertura hacia el diálogo con lo sagrado, interrupción del tiempo cotidiano, con el fin de alcanzar dicho cambio.

Aprendiendo a ver esos signos y a interpretarlos, aceptando cada estímulo con la violencia con la que llegan y aceptando la impresión que deja en nosotros cada parte del acontecimiento, es como podremos, en verdad, experimentar lo sagrado, en otros términos. La teatralidad tiene, pues, un lugar clave en la comunicación con lo sagrado. Todos sus elementos nos susurran al oído, nos gritan desde lejos; cada palabra no dicha significa algo más que no atinamos a entender, pero que al final del día nos pone en presencia de lo más íntimo y lo divino, y permite que, en ese momento, suceda la verdadera magia. (Torres, 2019, p. 97).

En continuación con lo que plantea Torres sobre la comunicación con lo divino, es que surge una conclusión personal, acerca del propósito del rito en el teatro; sucede que es transversal tanto para el conjunto de intérpretes como para la masa espectadora, la categoría ritual, que proporciona el teatro no es solo para que los actores puedan entrar en un trance, sino también para el público, el público muchas veces sin saberlo, se enfrenta a un rito de paso al contemplar una obra, ya que si la obra realmente logra su objetivo, los espectadores deberían pasar por un proceso liminal para que cuando salgan de la obra y se devuelvan a sus casas, algo dentro de ellos se haya modificado para entender y sentir el mundo de una manera distinta, de comprender la existencia desde otras formas. Ese es el objetivo del teatro, abrir portales que nos actualicen energéticamente para crecer como colectividad.

Según Artaud: “El secreto de esta tarea estaría, según su autor, en exagerar los centros magnetismo nervioso del hombre: *”El actor como instrumento de este ritual, no dejará de ser también un ritual eterno entre su cuerpo y su alma en eterna comunión.”* (cit. en Pérez, 2019, p. 56. El énfasis es del autor)

Según Artaud, los actores y actrices (toda la humanidad) son agentes capaces de generar acciones en el cotidiano que contribuyan a la circulación del flujo energético, a través del desprendiendo de capas que se desnudan para expresar los tormentos interiores, y salir nuevamente al mundo con otras posibilidades de acciones, volver rutina la conciencia de la circulación del flujo energético como acto sacral necesario para la perpetuidad de los ciclos de la vida y la muerte. Tal como plantea Zúñiga, los hindúes antes de presentar sus danzas, le dedican esa expresión a alguien o a algo.

1.3 Nuevas formas de entrenar la emoción: El alba de las emociones de Susana Bloch

Susana Bloch es una psicóloga investigadora chilena alemana, profundizó sus estudios en la neurofisiología y la psicofisiológica. Como ya mencioné anteriormente, escribió Alba Emoting, una metodología que tecnifica la inducción y expresión de las emociones básicas. Luego de escribir el libro, continuó profundizando con la investigación de las emociones en el cuerpo: “Susana Bloch que en su artículo: “Respiración y manejo de las emociones” (1990), señala que las emociones son reconocidas por la ciencia como estados funcionales de todo organismo, y que implican procesos fisiológicos (Orgánicos) y

psicológicos (Mentales).” (cit. en Pérez, 2019, p. 69. El énfasis es del autor). Siguiendo con lo que propone Bloch, es más nítido comprender que las emociones tienen un objetivo, al enmarcarlas dentro del margen científico como: estados funcionales, ya que son parte del sistema vital que nos compone, por lo tanto, primordiales para el bienestar.

Es importante aclarar que Bloch propone que uno al tener el control de su cuerpo, tiene el control de la emoción, es por eso que en su investigación se centra netamente en el cuerpo y en los patrones efectores de la emoción, que sería, una posición corporal determinada acompañada de una posición gestual determinada y de una respiración determinada que va a conducir a una emoción en específico.

Para desarrollar esta idea, Susana Bloch, propone tres niveles de activación:

- 1- Nivel expresivo (Facial y postural)
- 2- Nivel fisiológico (Orgánico)
- 3- Nivel subjetivo (mental) (Pérez, 2019, p. 70. El énfasis es el del autor)

En este sentido, Bloch establece diferentes puntos dentro del cuerpo que funcionan como activadores de las emociones, ahora, para saber qué parte del cuerpo mover y que reparación aplicar según a la emoción que se aspira llegar, existen los patrones efectores emocionales que propone Bloch para llegar a cada emoción básica:

*** Alegría- Risa**

La risa es la expresión extrema de la alegría, y fue la que registramos. Sus características respiratorias se definen por una breve y abrupta por la nariz seguida de una espiración por la boca abierta, el aire saliendo en breves sacadas explosivas que pueden invadir hasta la pausa espiratoria. Las comisuras de los labios están estiradas lateralmente (como diciendo en castellano la letra “i”) por lo que se exponen los dientes. Al mismo tiempo los ojos se achinan, pues al estirarse los labios se contraen los músculos orbitales. (...) El cuerpo está relajado con la cabeza ligeramente echada hacia atrás; los músculos especialmente antigravitacionales, están relajados. (...)

En este estado máximo de la alegría que es la risa, la persona está centrada en sí misma, algo desconectada de lo que la rodea. Es por eso que corporalmente la postura no está hacia adelante (hacia el estímulo), ni hacia atrás (...) con los ojos entrecerrados y sin punto de fijación. (2002, pp. 145-146).

La alegría es una emoción que trae la distensión del cuerpo, el relajo muscular, por lo tanto, el cuerpo no está concentrado en algo específico. El análisis de lo que producen las emociones, para generar un campo de acción es importante entenderlo para después interpretarla, luego Bloch continúa con la emoción de la pena:

*** Tristeza- Llanto**

El llanto por su parte es la expresión máxima de la pena y el patrón respiratorio que lo caracteriza es opuesto al de la risa. Los movimientos sacádicos en el llanto modulan la fase inspiratoria, el aire entra entrecortadamente por la nariz, y sale en una larga espiración por la boca abierta (como en un suspiro). Cuando el llanto arrecia las sacadas entrecortadas también invaden la fase espiratoria (estallidos sacádicos) y se acompaña por sacudidas de hombros.

En la pena el cuerpo está relajado y tiende a dejarse llevar por la gravedad. Una cierta laxitud corporal acompaña los movimientos convulsivos y espasmódicos del diafragma. El cuerpo se siente como pesado, doblado, la cabeza caída, la mirada dirigida hacia abajo, como perdida, con los ojos semicerrados sin un punto de fijación. El entrecejo está fruncido con las cejas ligeramente elevadas en sus extremos internos. Los movimientos son lentos, se camina con dificultad. La tendencia es tenderse, cubrirse la cara y no hacer nada. (2002, p. 147).

El concepto de expresión máxima de una emoción es importante entenderlo y visualizarlo como un límite, por ejemplo, la tristeza, una persona puede ir aumentando su energía de tristeza, partir con un cuerpo encogido y hacia abajo, para luego ir aumentando hacia el llanto, que corresponde a una acción desencadenada de la pena, o bien, partir con el llanto para luego ir disminuyendo la intensidad de la emoción hasta lo mínimo, todo esto desde el punto de vista actoral. Continuamos con la siguiente emoción:

*** Miedo Angustia**

El miedo es esencialmente una reacción ante una situación de peligro. Existen dos comportamientos visibles del miedo, el miedo activo, que prepara al organismo para la huida y el miedo pasivo que se caracteriza por una reacción de total inmovilidad del cuerpo que permanece como paralizado. (...) En ambos tipos de miedo hay una reacción fisiológica, entre otros un aumento notable de la frecuencia cardíaca.

El patrón respiratorio presenta periodo de inspiraciones muy breves, de tipo apnéptico (respiración casi detenida), seguidos de exhalaciones pasivas incompletas y a veces por una fase respiratoria de tipo “suspiro”. Esta característica respiratoria puede aparecer durante un ciclo respiratorio normal y puede mantenerse durante varios ciclos, dando como resultado la

respiración irregular típica de la persona angustiada, prevaleciendo los movimientos torácicos.

El patrón efector postural se caracteriza por un masivo aumento del tono muscular, el cuerpo con una tendencia a quedar inmovilizado o a irse hacia atrás.

La expresión facial se caracteriza por un aumento del tono de los músculos faciales: los ojos se abren exorbitadamente y las pupilas se dilatan.(...)

En el patrón efector que corresponde al miedo pasivo (reacción de paralización) el cuerpo permanece inmovilizado, en una posición de hombros tensos y cuello encogido como evitando algo, los hombros y las manos levantadas en un gesto de autoprotección. (...)

En el miedo activo, el patrón corporal es modificado por la reacción consumatoria de arrancar y por lo tanto son otros los músculos que se contraen. (Bloch, 2002, pp. 148-149).

Según Bloch, el miedo sería la única emoción básica que tiene dos formas de expresarse, la activa y la pasiva, el miedo en nuestra sociedad se ha transformado en una emoción con la que vivimos a diario sin darnos cuenta, el hecho de no poder pagar el arriendo a fin de mes, por ejemplo, son situaciones muy comunes en donde la energía del miedo es la que se apodera del comportamiento, diluyendo la emoción del miedo en el cotidiano de las personas, generando una normalización de esta emoción. Es por esto mismo que conocer las respiraciones del miedo es una herramienta para tener consciencia de cuando estamos respirando así a pesar de no estar en una situación de peligro, tener en cuenta estas respiraciones va a ayudar a regular y armonizar nuestras energías. La siguiente emoción descrita por Bloch es la rabia:

*** Rabia- Agresión**

El patrón respiratorio del modelo efector que obtuvimos para la rabia se caracteriza por ciclos rítmicos de alta frecuencia y de gran amplitud, predominando la respiración abdominal. (...) Se inspira y se expira por la nariz, dilatando y contrayendo bruscamente las fosas nasales.

Los músculos faciales están en tensión, la mandíbula se contrae y los labios y dientes están apretados; los ojos están en tensión, debido a la contracción de los músculos palpebrales superiores e inferiores; la mirada, totalmente focalizada, se dirige al punto de ataque (...)

El tono muscular está aumentando en todos los músculos del cuerpo, (...) los puños están contraídos, como dispuestos a golpear. El cuerpo entero y en especial la cabeza se adelanta, con el cuello contraído y las venas que parecen salirse de su cauce. (2002, pp. 150-151).

La rabia para la sociedad está catalogada como una energía negativa, que, por supuesto la rabia descontrolada y desmedida es absolutamente horrible, ya que se han producido crímenes horribles por no canalizar de manera correcta esta emoción. Pero si vemos a la rabia, no en su máxima expresión, sino que como una fuerza movilizante y accionadora, es una gran herramienta y una energía positiva en algún punto, ya que canalizada correctamente nos permite tener un cuerpo y una mente concentrada en un objetivo, a diferencia de la alegría, donde el cuerpo y la mente están tranquilos y relajados. El erotismo es la siguiente emoción que describe la autora:

***Erotismo- Sexualidad**

El principal rasgo respiratorio de la activación sexual consciente en un ritmo relativamente regular, que aumenta en intensidad y en frecuencia de acuerdo al grado de compromiso subjetivo; la inspiración es por la boca abierta y relajada. Los músculos faciales están relajados y los ojos cerrados o semicerrados. En la versión receptiva del patrón erótico, la cabeza está echada hacia atrás y el cuello expuesto.

La distribución general del tono muscular corresponde a una postura de acercamiento en una actitud relajada (...) Cuando el patrón efector es ejecutado en posturas dinámicas, se agregan movimientos rítmicos de la pelvis, que aumentan en frecuencia a medida que aproxima el clímax. (2002, p. 152).

Las respiraciones y la corporalidad del erotismo podrían ser muy útiles a la hora de tener una crisis de pánico, por ejemplo, o estar en alguna situación alterada, ya que podemos entrar en esta frecuencia. De esta misma manera se puede aplicar esto en espacios teatrales, recurrir a ciertas respiraciones y ciertos cuerpos para entrar en diferentes emociones. Y por último Bloch aborda la ternura:

*** Ternura - Amor paternal**

El patrón respiratorio se caracteriza por un ritmo regular, de baja frecuencia y con espiraciones prolongadas; el aire entra y sale por la nariz, la boca está semi cerrada y los labios relajados forman una leve sonrisa.

Tanto los músculos faciales como los antigravitacionales están relajados y la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado.

La actividad postural es de acercamiento. Forman parte del patrón activo el tocar suavemente, acariciar y sentir con las manos. Las vocalizaciones que se emiten son de tipo susurro o sonidos de canción de cuna.

La ternura es la única emoción base durante la cual hay una baja de la frecuencia cardíaca: el corazón pulsa lenta y rítmicamente, acompañando la lenta y regular salida del aire. (2002, p. 153).

La ternura es una emoción en donde el amor gana por sobre todas las cosas, y deriva en un campo de acción de protección y cariño hacia uno mismo y los demás, considero que es una energía muy valiosa y esencial para crear una sociedad más sana. Definitivamente tener estos conocimientos de los patrones efectores emocionales son sin duda alguna un enorme aporte para el inmenso mundo emocional y por consecuencia para entender desde la superficialidad la expresión pura de las emociones.

Esta investigación significó hallazgos importantes, ya que materializa en palabras concretas los estados emocionales en posturas corporales/faciales y respiraciones, en otras palabras, este método le pone cuerpo al agua (emociones), es por esto mismo que es una gran herramienta hacia los sectores teatrales, eso sí, cabe destacar que en el ámbito teatral estos patrones sirven para entender las emociones desde su materia prima (emociones básicas), más que para actuar, ya que al aplicar esta materia a la hora de interpretar, el resultado revela la misma forma de expresar cierta emoción, y claramente no todos somos iguales ni reaccionamos de la misma forma ante las emociones.

CAPÍTULO II: Método Karpay de Paula Zúñiga como potenciador del manejo de las emociones en la preparación de actores y actrices para la interpretación actoral.

3.1 El ritual Karpay: origen y características

La palabra karpay proviene de la cultura andina, palabra que carga con un peso que contiene tradiciones de ritos de paso, es una forma de generar una relación de conexión con la tierra, ir avanzando con ella. Arlando Quispe un psicólogo peruano perteneciente a un linaje ancestral andino medicinal, escribió sobre lo que significa para ellos el ritual karpay:

El runa (nosotros) que convivimos y aprendemos de la maestría de su esencia hemos de notar que la madre tierra posee momentos de transición, que son una fase intermedia entre un ciclo y otro, esta fase de latencia la hemos llamado karpay. Karpay es el equivalente cultural de realizar una iniciación al modo andino. (Quispe, 2014)

Equivalen a iniciaciones o ritos de paso. La visión andina según lo que describe Quispe está estrechamente relacionada con la madre tierra y funciona como sistema que responde a esta misma, con el propósito de generar una comunicación que hable de medicina espiritual centrada en la madre tierra. En este sentido al estar tan acoplado a los ritmos de la tierra sus movimientos energéticos también se relacionan a los de la tierra, con esto quiero decir que al escuchar a la tierra se expanden una serie de conocimientos que ayudan a la comprensión del movimiento de la energía colectiva, esto produce que se concrete la conciencia de la relación con la madre tierra, aquí es donde karpay se comporta como un estado de latencia, entre un ciclo antiguo hacia otro nuevo. Quispe menciona que karpay contiene más simbologías e interpretaciones:

En lo personal estimo que la palabra *karpay* se asocia en gran medida con el término quechua *qarpay*, el cual es un verbo que literalmente significa regar o acto de regar, aunque si nos basamos en el sentido dinámico del pensamiento andino digamos que el término haría alusión a algo mayor como el ciclo natural del agua cuando llueve, que colabora activamente con la vida y la abundancia de la faz de la tierra. Como quiera que el contexto andino se basa en el arte de la agricultura (agropensamiento) resultaría lógico pensar en la metáfora del agua cuando ayuda a germinar toda fuente de vida (semillas). Por este motivo, es que se afirma que *karpay* es un concepto clave que proviene inspirado en los ejemplos de la madre tierra. (...)

Acción similar lo ocupa la acción del Sol, que gracias a la luz y al calor este astro ayuda igualmente no solo a germinar las plantas sino todo en la faz de la tierra. De igual manera el elemento aire o tierra, cada uno de los cuales

presenta una importante función dentro del contexto de generar vida.
(Quispe, 2018. El énfasis es del autor)

Según lo que plantea Quispe, el agua es un referente simbólico en karpay para expresar el riego de las semillas y producir impulsos de crecimiento. Como menciona Quispe anteriormente existen varios significados para la palabra karpay, ya que dentro de ella alberga diferentes enfoques, en este sentido es una energía que moviliza otras energías, pero al mismo tiempo es el nombre del rito de paso de esta cultura. La transmisión ritual implica la transfusión de estímulos de parte del maestro al aprendiz, a fin que pueda germinar su propia semilla en planta y de este modo desarrollarse dentro de los procesos o ciclos regulares de la comunidad. Entonces en karpay el concepto impulso encaja, karpay es el impulso a despertar para continuar con el curso natural, en otras palabras es lo que se manifiesta con la fusión con la madre tierra, ya que de ella aprenden sus formas:

Nosotros los runas hemos aprendido que para hacer un karpay tenemos que imitar a la propia madre tierra, hablar con ella, pedirle permiso y agradecerle, imitar en nuestro lenguaje no es hacer nada indigno pues con esta palabra se hace referencia que nuestros actos ceremoniales conserven el lenguaje o esencia de que la pachamama nos quiere transmitir. (Quispe, 2014)

Quispe utiliza la palabra imitar, palabra que me parece sumamente útil para comprender y relacionar a la conexión ritual con la teatralidad, ya que en ambos se generan actos de preservar tradiciones a través de la imitación, generar para seguir generando, reproducir comportamientos a través de comunicación con la madre tierra, en otras palabras imitar es actuar, es copiar, es transmitir un acto basado en un intercambio mutuo de energía y reciprocidad. En base a este mismo principio de reciprocidad es que se concibe Karpay, ya que para que suceda el ritual debe existir un maestro y un aprendiz que se comunican para imitar formas, a través del aprendizaje recíproco:

(...) que a diferencia de otros sistemas de iniciación o aprendizaje este se realiza desde una base horizontal de poder compartido, de modo que la administración del poder no es unilateral ni vertical y más bien presenta un aspecto de horizontalidad. Para un discípulo es importante recibir una enseñanza tanto como para un maestro es esencial compartir su conocimiento o sabiduría, que de otro modo la aplicación del *ayni* o equilibrio carecería de relevancia. (Quispe, 2018)

Según lo que menciona Quispe es muy importante que para que Karpay suceda debe incubarse un digestion de saberes entregados por un maestro hacia un discípulo, “el rito de

pasaje de iniciación que se suele conferir a partir de un encuentro entre maestro o runa *paq' o* y un discípulo o *karpay*” (Quispe, 2018. El énfasis es del autor). Este suceso es horizontal ya que si el maestro no pone sus conocimientos al servicio de sus aprendices, entonces no se genera la continuidad del traspaso de energía, porque no se mantiene viva, lo cual es contraproducente al romper el estado de equilibrio, para que esto no suceda es que se generan ritos de paso, donde el conocimiento circula y se mueve de manera activa dentro de la gente que comparte estas tradiciones.

Hacer un karpay es tan fácil como aprender a jugar canicas, lo difícil es liberar la mente a fin que la medicina de la tierra entre en el corazón del iniciado y se expanda en sus cuatro suyos, que son su cuerpo sagrado. Este último paso es a veces difícil por el apego material e intelectual que se tiene hacia la tecnología y la vida moderna. (Quispe, 2014)

Tal como lo menciona Quispe, callar la mente significa dejar que la energía de la tierra entre dentro del cuerpo, similar a lo que plantea Thomas Richard en los entrenamientos con Grotowsky, callar la mente, una de las cosas más esenciales para explorar el cuerpo es detener ciertos movimientos (estructuras mentales) que impiden que salgan los movimientos verdaderos. En el caso de karpay es silenciar la mente para que el paso a otro estado decante de manera consciente, es decir, que los nuevos conocimientos adquiridos sean contenidos y guardados para poder ser ocupados.

Cada vez que se produce un rito de iniciación se produce un nacimiento de un nuevo ser dentro de un antiguo ser, una especie de actualización, un ordenamiento relativo interior para salir al exterior de otra forma. Dentro de la cultura andina, existen diferentes ritos de Karpay, Quispe los clasifica “en ritos mayores, ritos especiales y ritos menores o singulares. (Quispe, 2014). Esto quiere decir que cada ritual tiene diferentes enfoques y características que hacen que el traspaso a otro estado sea más específico para profundizar con mayor amplitud, y de esta manera potenciar la incorporación de nuevos paradigmas que enriquecen las formas de ver y entender la vida. Para esto es crucial el proceso de vaciamiento para el posterior llenado, en este sentido Quispe menciona es importante ser selectivo al momento de vaciarse:

Es decir la apertura de un nuevo camino sin dejar el propio, que en otras palabras no conlleva a un lavado de cabeza, pues implica sobre todo adherir una experiencia de vida que promueve un modo alternativo de evolución humana ligado a la madre tierra, esto es sin dejar la propia raíz o el pensamiento de origen. (Quispe, 2014).

En base a lo que plantea Quispe, es necesario asimilar y digerir la información durante ciclos repetidos, con el fin de liberar la basura y retener lo valioso, y de esta forma tener espacio para almacenar nuevas formas aprendidas desde y hacia la madre tierra.

3.2 El método propuesto por Zúñiga: características y principios

En esta parte de la investigación describiré el método Karpay, realizado por Paula Zúñiga, quien fue una de mis maestras teatrales, lo que me llevó hacer el nexo con ella para investigar más a profundidad su metodología. La información fue obtenida mediante entrevistas que realicé con la autora del método, también en algunos casos complementare mis aprendizajes que fui entendiendo en las clases con Paula.

Para introducirnos al método a profundidad, es importante saber que se creó gracias a una serie de aprendizajes que Zúñiga fue captando a lo largo de su carrera como actriz, tal como lo hizo Grotowski con Stanislavski, Zúñiga continuo con el legado inexplorado de Bloch, las emociones complejas, hasta llegar a decantar en un método, método que siempre va cambiando y adaptándose al contexto en el que se permea, este es un eje fundamental de la metodología, ya que no tiene principios fijos ni estables, sino modificables según quién, cómo, cuándo y dónde se utilice el método Karpay, similar a la forma de trabajar de Artaud al no establecer formas concretas para llegar a ser atleta emocional.

En el 2014 Zúñiga decide darle identidad a su metodología, entonces le pregunta a Carola Sandoval y Álvaro Pacheco que habían sido sus aprendices, que nombre le pondrían a la metodología, ellos dijeron Karpay, porque lo que generaba su forma de trabajo, se sintetizaba con el significado andino de la palabra karpay, lo que estimuló a Zúñiga dejar el nombre que le propusieron. En este sentido Zúñiga relata que el enfoque de su metodología se encaja dentro de:

(...) la visión que yo también estoy teniendo con la vida. El enfoque tiene que ver con tener una conciencia corporal e interna, en el caso del método enfocado en una intérprete, es para que tenga una mayor capacidad expresiva.

El objetivo es generar un intérprete disponible en el espacio creativo, ya listo para. No un intérprete que va a entrar en preparación cada vez que

enfrente el trabajo. Ese cuerpo está disponible, es como tener un instrumento afinado. (2023)

Me parece relevante el concepto de conciencia corporal e interna porque se une con el proceso de vaciamiento que se realiza en los Karpay andinos, tanto como en estos ritos de iniciación como en la metodología Karpay es necesario pasar por un vaciamiento para escucharse y encontrar las formas internas que no aportan, con la finalidad de soltarlas , para luego llenarse nuevamente, con criterio selectivo, de formas externas que ayudan a integrar conocimientos para fortalecer la conexión interna y externa. Esta conexión con el todo es otro punto de unión entre los orígenes de la palabra karpay, y las bases del método Karpay; establecer una comunicación con la naturaleza.

Las bases tienen que ver con una visión que hoy día se marca en una visión más taoísta de cómo enfrentar la vida. Es bastante en el presente, en el cuerpo y en la cabeza en la que estás hoy día, y enfocar una energía que debe ser flexible y que puede estar permeable al avance o a la retirada, y que también sabe cuidarse protegerse y adelantarse a las cosas que pudieran suceder en el camino. (Zuñiga, 2023)

En este sentido la filosofía taoísta sostiene la metodología, al estar inmersa en el presente, al vivir en armonía con el camino y al tener conciencia de que existen energías opuestas que son parte de un todo que lo rodea. Continuando otras características del método, Zuñiga relata a quien va dirigido:

(...) en el inicio a intérpretes porque fui descubriendo que el intérprete o la intérprete necesitaba un conocimiento de su instrumento, que fue lo que fui realizando yo conmigo misma y lo que fui viendo en la observación de la gente que estudiaba y que eran mis maestros en esa época del teatro, de manera más cercana o de manera más amplia, sin conocerles les conocía por libro. Entonces con ese espacio de foco hacia el estudio del laboratorio de un intérprete, iba dirigido primero a un trabajo interpretativo y descubriendo los secretos de otras personas de dónde iban estudiando y por qué iban desarrollando ciertas cosas, y dándome cuenta como intérprete que mi energía se disparaba para todos lados y que eso significaba muchas veces desbalance energético en mi vida humana pero también en el escenario. Entonces toda esta metodología fue encausada primero hacia mí para ir encuadrando, sosteniendo, modulando mi propia energía conociéndola y después al servicio de otros y de otras intérpretes, por si le servía lo que yo iba descubriendo, y de ahí fue rebalsado al espacio que hoy día es educación pública, hoy día es terapia también, acompañamiento de terapia psicológica, dirección en espacios de couch para empresas, para sus trabajadores. Osea cuando ya hablamos de que el instrumento es el cuerpo de alguien, y estamos estudiando las energías o las emociones de alguien, ya podemos decir que cabe en cualquier área humana. Por ende la forma que adquiere esta metodología se inserta hacia donde la llamen. (Zuñiga, 2023)

Al ser un método permeable a lo que se requiera, significa que se modifica constantemente pero manteniendo su esencia, tanto el método como el intérprete que realiza la metodología, tal como contaba Thomas Richard al trabajar con Grotowsky, la forma que tenía Grotowsky de trabajar con cada intérprete era distinta por los requerimientos personales que Grotowsky observaba que necesitaba trabajar, entonces cabe preguntarse qué es lo nuevo que propone el método, en este sentido Zuñiga dice que:

Yo creo que no propone nada nuevo de lo que ya ha propuesto un espacio oriental, pero en el caso cuando uno entra en disciplinas orientales. Yo creo que acá hay una novedad, (...) al haber tocado tocado diversas disciplinas, me ha permitido crear una manera de enfocar el trabajo para que una intérprete pueda tener sanidad interpretativa, pero también que sea sin riesgo este espacio de sanidad, porque a veces la sanidad pasa por evitar llegar a ciertos lugares profundos de un trabajo de investigación. En cambio esta metodología permite que uno pueda ahondar en cosas complejas, complicadas, inclusive en su propia historia, para después tener un trabajo que permita que la salida sea posible, sin interferir enormemente en el ser del intérprete o de la intérprete, y eso es muy parecido a lo que puede hacer una persona cuando realiza artes marciales, (...). La metodología también incluye un trabajo rítmico, un trabajo de disociación corporal, un trabajo que va en una complejidad que sí requiere el escenario, (...) entonces habría que encontrar cuál es el arte marcial más apropiada para una intérprete, y eso también requiere una búsqueda, esta búsqueda es súper particular por eso la metodología no se enfoca en una manera de realizar la práctica, sino que va mirando a cada intérprete en específico (...). Yo también apuntó a encontrar al propio maestro a partir de ciertas herramientas que yo entrego, (...), la idea es ingresarla en personas jóvenes, personas que tengan poca práctica escénica pero que sepan que ya pueden contar con ciertas herramientas y que no necesariamente necesiten entrar en disciplina, porque se entrega un compendio de herramientas que le va a permitir con eso sostener y acompañar un camino de por vida de lo que es la amplitud de su cuerpo. (2023)

Muchas veces se pasa por alto la sanidad mental y emocional de los intérpretes en los espacios teatrales, como ha sucedido cuando se utiliza la técnica de la memoria emotiva que propone Stanislavsky, quiero aclarar que esto no significa que la técnica sea una forma errónea de llegar a una emoción, sino que en algunos casos se aplica sin el cuidado correspondiente a ciertos recuerdos delicados de la memoria, es aquí donde la metodología de Zuñiga propone una sanidad interpretativa para llegar a partes complicadas de la memoria que son difíciles de abordar, y distintas para cada persona. Me parece muy útil esta distinción que levanta el método ya que cada persona tiene formas únicas de digerir los aprendizajes.

3.3 Experiencia práctica

El método Karpay trabaja directamente con nuestras emociones, al trabajar con las emociones, se trabaja con la mente y con el cuerpo, por lo tanto, se trabaja con la energía de la persona/interprete, por lo que es necesario tener una conciencia del ser completo, de lo contrario puede ser peligroso para una intérprete hacerlo de manera muy inconsciente al mover energías que no se conocen.

(...) finalmente estoy trabajando una energía que todavía desconozco que se mueve internamente, pero que la forma me va a ayudar, en este caso el territorio, el cuerpo, a ir escuchando a esas energías más internas como se van movilizand, pero que después de que conozco esas energías, el cuerpo ya trasciende y no es importante el cuerpo porque deja de ser un límite el cuerpo. (Zuñiga, 2023)

Tal como expresa Zuñiga, las energías desconocidas que transitan por los cuerpos se van conociendo a través del mismo cuerpo. Es importante entender esta conciencia del flujo energético que se mueve dentro de nosotros, así como lo expresa Quispe, tiene que ver con un traspaso de energético hacia otro estado de trascendencia, esto contiene una delicadeza de algo que no se ve literalmente, pero que se percibe a través de formas (cuerpo). Es aquí donde podemos ver que la metodología de Zuñiga incluye a los espacios de rito dentro de la teatralidad, para que el intérprete se conozca a través de reflexiones internas, que le permitan pasar por procesos de purificación y limpieza energética, con el objetivo de trabajar con su cuerpo y su historia para abordar de manera más verdadera y orgánica a un personaje, tal como lo plantea Eliade en los ritos de paso, debe existir una muerte del antiguo ser para luego renacer y continuar de manera más flexible con la evolución del aprendizaje. Continuando con el concepto de flexibilidad, Zuñiga lo aborda no solo a nivel corporal sino que en todos los sentidos posibles, dice que es necesario desarrollar la flexibilidad en todas sus expresiones para tener una mayor conexión con el contexto:

Aquí nos metemos en un concepto que es de cuerpo, que es la fascia, la fascia es un tejido ya que ha sido el descubrimiento de los últimos tiempos, que es como una telita que traemos y que va cubriendo la musculatura, cubre todo nuestro cuerpo todo, y esa fascia es la que da la elasticidad a la piel y a todos los órganos, ya entonces cuando nosotros dejamos de tener esta plasticidad, o esta flexibilidad, la fascia es acuosa cuando está con vida, cuando está muerta no, pero cuando tiene vida tiene esa característica, qué es blanda, y que se enferma cuando se pone dura, cuando deja de pasar la

energía por ese lugar. Entonces la dureza no es el lugar de la transición de la energía sino que es la flexibilidad de esta telita que ya la traemos, entonces sí la escucháramos o conociéramos de ella estaríamos en una constante permeabilidad y con una constante flexibilidad, con una constante apertura, con una constante extensión, pero lo que tendemos hacer es a comprimirla, apretarla, y eso se va registrando y haciendo que eso que traemos naturalmente no permite el flujo de una energía. (...) Porque si uno ve un niño o una niña, ya lo trae, ya lo es, es blanco es blanda, es dúctil, su fascia está totalmente llena de agua, y si mantuviéramos ese cuerpo y esa flexibilidad y ese movimiento emocional seríamos personas mucho más sanas, por eso volver a ser niños siempre es un lugar de sanidad. (Zúñiga, 2023)

Tal como lo plantea Zúñiga, la flexibilidad muscular, mental y emocional son las vías para llegar a ser un intérprete conectado con su contexto, lo que proporciona una mayor nitidez al capturar el entorno y poder interpretar desde las sensibilidades que se almacenan en la memoria. Aquí podemos complementar la flexibilidad de la memoria en el cuerpo con las metodologías de Grotowski y Stanislavsky, que hablan de trabajar los recuerdos a través de la memoria del cuerpo y fijar las emociones en las acciones. O también lo podemos asociar al trabajo de Artaud, con los puntos corporales, al tener mayor flexibilidad, existen mayores posibilidades de conexiones con puntos musculares corporales que conducen emociones de manera orgánica y verdadera.

3.1.1 Preparando el cuerpo

Es importante aclarar que uno va estar en permanente aprendizaje, por lo que nunca vamos a terminar de conocernos y siempre hay que partir desde una ignorancia para ir avanzando hacia conocimientos más profundos, en este sentido al ir evolucionando en el proceso de aprendizaje, esta energía de la que habla Zúñiga se va modulando, de manera que cuando la conciencia ingresa, inmediatamente la potencia personal se engrandece. En el caso de la actuación, el intérprete es un puente entre la obra y el público, por lo tanto, el cuerpo del intérprete es el instrumento que moviliza esta energía que requiere una obra, de manera que los actores/actrices tienen la capacidad de conducir energías. En este sentido el método Karpay es una ayuda referencial para tener una conciencia del flujo energético, según Zúñiga es preciso pasar por un proceso de conocimiento personal para introducirse en ejercicios corporales más específicos:

Entonces la idea es hacer un trabajo primero en que las personas partan reconociendo su cuerpo desde lo más concreto que es tu espacio biológico, primero sabiendo dónde están los ojos, donde tengo la espalda, los riñones, el hígado, etc. Después de eso, es una conexión de este cuerpo con, y aquí se mete oriente o el tao, ser una unidad en el todo, y una vez teniendo ese campo de conexión, empezamos a hacer conexiones que son primero de reconocimiento a través de la forma de tu cuerpo para que vayas escuchando tu cuerpo, y de ir conduciéndolo a un trabajo más interno de energía, pero ya tienen la forma que es el contenedor para escuchar esta energía, sin ese contenedor no puedo percibir la energía porque la energía es invisible, entonces el contenedor ayuda a que escuche el vacío. Y aquí tomo un ejemplo que viene del taichi que viene de un maestro con el cual estoy estudiando, que habla del concepto de la pelota. La pelota tiene una superficie y adentro ¿que hay para que la pelota sea? aire, entonces claro pero si yo no tengo la pelota no puedo percibir esa energía interna de la pelota y que yo sé que hay algo adentro pero que no es nada. Bueno ese vacío es importante escucharlo, pero para escuchar ese vacío tengo que tener la pelota. Entonces en este caso tengo que tener este cuerpo humano para poder entender ese vacío o ese movimiento de energía que recorre y que después salen y se traspasan desde mi cuerpo hacia otros lugares, y que soy en el fondo un tejido y una parte de un todo. (Zuñiga, 2023)

Según lo que plantea Zuñiga, escuchar el vacío interno es escuchar el cuerpo, por lo tanto es escuchar el todo. Estar alerta a las señales que el cuerpo emite, tiene que ver con un desarrollar un diálogo que permita la comunicación entre las energías que se movilizan y el cuerpo, si no tuviéramos este contenedor no se produciría la expresión, tal como el fenómeno de la pelota. Al trabajar este diálogo entre las emociones y el cuerpo que las contiene, se va generando una definición de cada emoción desde un entendimiento personal corporal propio, por ejemplo la rabia, que no es una energía sino que son cruces de muchas energías, ya que se reconoce primero desde un espacio personal individual, como uno entiende la rabia desde su cuerpo y su biografía, para luego entenderla desde afuera como una emoción básica. Según Zuñiga, este siempre debe ser el inicio del trabajo personal para empezar a ocupar la metodología, reconocer cómo se comporta la expresión de las emociones en el cuerpo y en la historia de la persona, para luego entrar en otras formas de conducir las emociones.

Entonces para preparar el cuerpo desde el método Karpay, las prácticas que uno utiliza pueden ser muchísimas, según Zúñiga, es el enfoque que uno le da a esa práctica lo que va a determinar el entendimiento de una forma de trabajo. Zuñiga prefiere no cerrarse dentro de una forma única para preparar el cuerpo para llegar a una emoción, pero si existen prácticas que utiliza la metodología dependiendo del contexto:

Hay una parte que es la mirada psicológica de las emociones desde el alba emoting y es una base y es una fuente, como también el trabajo de zapatear y disociar en términos rítmicos esa es otra parte del trabajo, y hay otros trabajos que tienen que ver con los aires que vienen de distintos lugares desde los pranayama, desde las respiraciones de Chi Kung y la misma respiración de “step-out” que es la salida emocional o el lugar para reequilibrar una respiración, entonces ahí hay diversos elementos, después tenemos el trabajo vocal como manejar el cuerpo vocal en distintos tonos. (Zuñiga, 2023)

Dentro de los trabajos corporales que desarrolla Zuñiga desde su metodología, se utilizan bastante los ejercicios de disociación corporal, lo que permite romper la estructura cotidiana de la mente para lograr una apertura hacia un flujo dinámico de la energía dentro del cuerpo. Tal como menciona Zuñiga las preparaciones corporales pueden ser muchas, en el fondo la metodología tiene una estructura que es primero observar un cuerpo, cómo viene ese cuerpo y desde esa mirada del cuerpo que trae ciertos bloqueos corporales, Zuñiga dice que lo que hay que hacer es empezar a vaciar, a través de diversos trabajos para la preparación corporal.

La metodología trae una cantidad de herramientas, de ejercicios que vienen de todas las disciplinas en las que yo me he desarrollado que podríamos decir danza clásica, zapateos, bailes desde las salsas, afroperuano, danzas mapuches, danzas andinas, danzas indias, yoga, taichi, chikung, prácticas de bioenergética y prácticas de desarrollo de autoconocimiento del cuarto camino de Gurdjieff. Al tener tantos ejercicios tengo la mirada y la capacidad para entregar ese ejercicio a la persona que tengo enfrente, y desde ahí el guía se acomoda al aprendiz. Por eso esta metodología quien enseña tiene que tener una cantidad de herramientas para poder yo mirar observar y acomodarme y hacer que esa energía que está encapsulada, está más restringida, está más acotada, a veces enferma, yo puedo ayudar con estas herramientas a que esa energía vuelva a fluir. Ese es el camino y después que entregó estas herramientas esa persona recibe las herramientas y logra conectarse ella misma con su propia energía y por eso es capaz de realizar sobre ella trabajo y prácticas. (Zuñiga, 2023)

En este sentido el método Karpay genera una fusión de diversas prácticas tanto orientales como occidentales, proporcionando un conjunto de posibilidades de ocupar el cuerpo para generar conexiones de puntos corporales desconocidos, que aporta al autoconocimiento del movimiento de las energías (emociones) que circulan en el cuerpo.

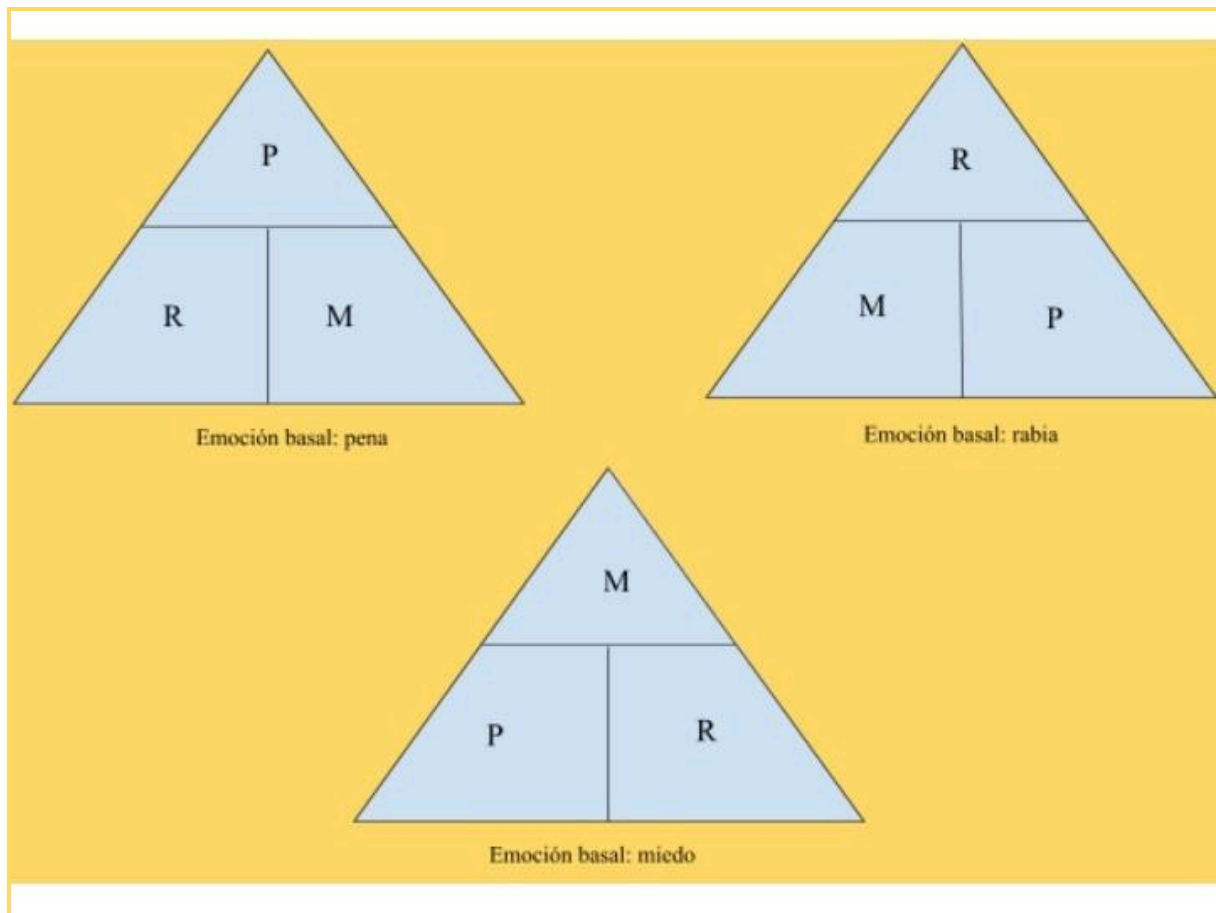
3.1.2 Trabajo de emociones según Karpay

Luego de haber pasado por un estudio biográfico personal emocional y corporal, el método Karpay utiliza algunos de los postulados del Alba de las emociones, en base a esto y para recapitular algunos conceptos anteriormente mencionados por Bloch, mencionare la diferencia entre emociones básicas y complejas. Las emociones básicas son energías puras, que no se mezclan con otras emociones, los niños y los animales las expresan y se puede entender mejor desde ahí, en cambio las emociones complejas se desarrollan al ir creciendo dentro de esta sociedad sin educación emocional, la expresión de las emociones se va atrofiando y mezclando con otras emociones, cuando aparece una emoción ya no es solo esa sensación, sino que está diluida con más energías (emociones) que la atraviesan, por ejemplo, una rabia que se expresa con una sonrisa en la cara, o la emoción de la ternura expresada con violencia y erotismo, y así muchas variaciones posibles conforman las emociones complejas, es aquí donde Zuñiga decide trabajar, desde la mixtura de emociones para la interpretación actuarial, ya que somos seres complejos que nos comportamos de maneras complejas y nos expresamos de maneras complejas, por lo tanto, la forma de representar personajes tiene que estar en sintonía con esta complejidad.

Una emoción compleja desde alba emoting es la combinación de dos emociones, porque salimos del instinto primario y ya nos metemos en el contexto donde está este ser y lo que influye ese contexto, todo lo que pueda influir un contexto, una cultura, una historia, una generación, una educación en un ser vivo. En el caso de la emoción compleja vista por Karpay es exactamente eso, con la diferencia en que establece las energías en un espacio corporal con disociación, desde un punto de vista creativo, entre el impulso interno y la parte externa, por ende está lleno de detalles el cuerpo para mostrar esta emoción compleja, o bien internamente, es un espacio más para el intérprete cuando está conectando con imágenes o imaginarios, y externamente es la comunicación que pudiera mirarse o no de una emoción compleja, pero es básicamente la misma descripción del alba, sino que es como se enfoca el trabajo, en este caso interpretativo a través del método karpay, donde se trabaja disociativamente un cuerpo para poder llegar a una emoción compleja, y sin conectarse necesariamente con los impulsos de un intérprete, puesto que tiene ese impulso ya una corporalidad propia, en el caso de Karpay, es conectarse con esos impulsos pero saber mover estas energías sobre todo en la comunicación externa para que te transformes en la comunicación de un otro ser y ya no eres tu, esa modulación energética que parte de un impulso interno y después se manifiesta de una manera externa, que incluye la parte vocal, sería metodo Karpay. (Zuñiga, 2023)

Para abordar las emociones complejas, primero es necesario saber la naturaleza de las emociones básicas, ahora para diferenciar algunas características corporales de las emociones básicas. Zuñiga habla de las emociones que tienen el cuerpo en tensión (miedo y rabia), y emociones que tiene el cuerpo relajado (alegría, erotismo, ternura y pena). Luego las separa en emociones que no llevan felicidad (miedo, rabia y pena), estas serían las emociones del drama, las que más se utilizan para interpretar un conflicto dramático dentro de una obra, y al haber drama, los personajes deben estar involucrados desde estas tres emociones. Zuñiga lo llama el triángulo dramático.

El Triángulo dramático consiste en un invento a partir de las emociones básicas, yo fui mirando cuáles de esas emociones no traían sonrisa, entonces si no traen sonrisa es porque no lo están pasando bien y al no pasarlo bien son del lugar del drama. Entonces observando los personajes que tienden a tener dramatismo o conflictos son las personas que no sonríen, y si sonríen lo hacen de manera protectiva para camuflar el drama que están viviendo internamente, entonces la emoción de la rabia, el miedo, y la pena incluyen el triángulo dramático. También evidencia que quienes llevan por ejemplo un gran objetivo en el escenario que quieren algo que no lo pueden lograr, el querer algo, ir hacia allá a pelearla, a luchar por ese objetivo, es de la emoción de la rabia y el bloqueo de esto sería la emoción del miedo que es el obstáculo externo o interno para obtener ese objetivo y en eso se va la obra de teatro (...). Y la pena, la emoción de la tristeza, es una energía a diferencia de las otras dos que no trae tensión ni tonificación, por lo tanto no sería aconsejable ponerlo como una energía basal en un personaje. (Zuñiga 2023)



El triángulo dramático está hecho para mostrar a una persona cuando está viviendo un problema, es el núcleo de un conflicto, que agrupa las tres emociones básicas del drama (miedo, rabia y tristeza), dentro de un personaje o persona, y que dependiendo de la emoción basal (emoción de la cúspide del triángulo) es que va a ir variando como se comporta el personaje y desplegando diferentes formas de reaccionar ante el conflicto de la obra, el triángulo sería como la personalidad principal del personaje, las emociones que más habita dentro de la obra, las emociones protagonistas por decirlo así, ya que existen otras emociones secundarias pero se expresan en menor grado.

(...) explicarle a los actores y las actrices como rápidamente uno puede ver un personaje desde que energía se moviliza, y cómo después voy complementándolo con otras energías; un personaje que se evidencia; un personaje que se camufla; un personaje que seduce, entonces se inserta el erotismo dentro de este triángulo dramático y pasa a ser un complemento de este triángulo como energía que acompaña el drama, pero el nudo dramático es a partir de este triángulo. (Zuñiga 2023)

Tal como lo explica Zuñiga, un personaje que vive dentro del drama, no necesariamente va estar envuelto solo en las emociones que le corresponden al triángulo, sino

que puede estar acompañado de otras energías que se relacionan con las emociones del drama. Es importante entender también, que un personaje puede habitar emociones del bien estar, pero al momento vivir un conflicto importante en su vida, la energía del personaje entra en las posibilidades del triángulo dramático dependiendo de su personalidad. Zuñiga lo menciona con un ejemplo:

(...) si yo siento amor por alguien, Romeo y Julia, sí es amor pero el problema está en que aparece una familia que los divide y ahí entra el miedo, entonces Romeo y Julieta van a pelear por su amor, y ahí aparece el triángulo dramático, cuando entra el drama, sin el drama sería el amor la base, pero al ser el drama el amor pasa como una energía de potencia que cruza el triángulo dramático porque a través de ese amor es que saco hacia afuera mi rabia o aparecen mis miedos, pero lo que se visualiza hacia afuera es el drama de Romeo y Julieta y su objetivo es luchar por este amor, pero esa lucha no es del amor, el amor no lucha, el amor es la fascia, el amor cubre y el amor expande, pero no tensa, quien tensa son las otras emociones. Pero lamentablemente el amor se enfrenta en un mundo de conflictos para poder defenderse de ese amor, voy a tener que atacar. (Zuñiga 2023)

Es interesante como se puede aplicar el triángulo dramático en todos los personajes que se ven enfrentados a un conflicto, y desde aquí analizar cuál es su energía basal y qué emociones lo impulsan a actuar, considero de gran ayuda esta herramienta porque entrega información importante del personaje colaborando con un entendimiento más profundo de lo que le sucede para después llevarlo a escena. Continuando con el ejemplo de Romeo y Julieta, y lo que postulo Zuñiga al respecto, podríamos decir que Romeo siente rabia porque primero sintió el miedo de perder a Julieta, entonces se configura el triángulo, a raíz de la emoción del miedo que produce una preocupación porque no se está cumpliendo el objetivo del personaje que es estar junto a su amada, entonces la rabia se moviliza como energía basal, junto con el miedo y la pena abajo del triángulo. Pero en este caso, Zuñiga dice que el triángulo está envuelto por el amor, el amor es el motor de Romeo para sacar su rabia y pelear por defender su amor con Julieta, pero este amor no está fusionado con la rabia, no se contamina con la rabia, Romeo sabe poner límites entre sus emociones, y tiene una clara bandera de lucha, la rabia no se la coloca a Julieta, la rabia se la está colocando a quien venga a interferir en su amor, por lo tanto la ternura y el erotismo protegen y son las causas de su lucha.

Pero también hay personajes que no saben poner límites a sus emociones, entonces la movilización de sus energías se contamina con otras, por ejemplo, un personaje que tiene comportamientos sádicos, contaminó la energía de la alegría con la rabia y el erotismo,

entonces esa alegría en vez de ser naranja se pone turbia volviéndose una mezcla de energías, volviéndose perverso y macabro, porque esa persona disfruta de hacerle daño a la gente, a diferencia de Romeo que si diferencia sus energías para utilizarlas a su favor.

De esta forma se podrían crear infinitos cruces de infinitos personajes, que permiten asimilar una mayor integración de las emociones que movilizan a un personaje, mientras más claridad de la configuración energética de un personaje, mayor será el rendimiento del actor/actriz en el escenario, ya que va a seguir los impulsos que propone el personaje con una mayor captación de detalles que permite llegar a la expresión de lo que el personaje requiere, llegando incluso a “desaparecer” el intérprete para darle vida orgánica a un ser ficticio.

3.1.3 Potenciando la interpretación actoral

El oficio de la actuación, según Zúñiga es llegar a acercarnos un poco a Hamlet, acercarse un poco a Medea, acercarse un poco a HP, porque nunca vamos a poder sentir lo que sintió, por el simple hecho de que todos los seres vivos somos distintos, con sensaciones quizás similares en muchos casos, pero únicas y particulares desde el mundo sintiente que las vive, por lo tanto, solo tenemos la noble misión de acercarnos lo que más nos sea posible a otro ser vivo, con respeto y sin juicios, ese es nuestro trabajo.

Bueno partiendo de la base en que se establece al tiro que un personaje es un ser complejo y cuando accedemos a un trabajo, desde esta mirada, establecemos siempre de que yo no soy quien está siendo en el escenario, sino que estoy representando siempre, aunque sea algo no realista, cuando hablo se puede entender de qué estoy hablando desde el realismo al hablar de objetivos y todo eso, no, podemos hablar también de sentido, podemos cambiarle las palabras, por eso las palabras van cambiando con el tiempo pero terminamos hablando siempre de lo mismo, entonces póngale la palabra que quieran, pero para mí tiene que ver con el sentido, y en ese sentido, cuando estamos en eso yo tengo que siempre trabajar al servicio de una energía que desconozco, porque yo conozco esta y conozco mis energías si es que yo he trabajado en mi disponibilidad del cuerpo, pero cuando enfrento un trabajo escénico, es un cruce de energías que jamás he hecho y que por primera vez voy a hacer, y en eso cambia la perspectiva cuando tú me dices en qué aporta, porque muchas veces somos sin darnos cuenta repetitivos, cambiamos la forma del personaje pero el fondo lo mantenemos igual, siempre el actor o la actriz reacciona de la misma manera, tiene la misma voz, tiene el mismo ritmo, entonces empiezan a tener identidades los actores sobre el escenario, y aquí es donde yo digo tu identidad va por otro lado, no va por la forma sino que va por el fondo, tu identidad desde mi lugar como intérprete es la potencia que tú tienes como

intérprete cambiando siempre la forma. Eso me parece mucho más mágico.
(Zuñiga, 2023)

En este sentido, podríamos concluir que la forma tiene que ver con las corporalidades, tal como plantea Artaud, generar diversos puntos musculares que se comuniquen dentro del cuerpo para reproducir pautas de movimiento diversas, y el fondo, serían las energías las emociones, que se mantienen como espacios de identidad dentro del escenario, abriendo el diálogo a la modificación de las formas de interpretar, hasta tener la capacidad de saber ocupar herramientas corporales aprendidas, de manejar diversas energías, de ampliar el espacio energético, y haber descubierto todas las potencialidades que trae ese espacio de energía personal. Ahora si, para esto es de mucha ayuda una mirada externa, un guía, según Zúñiga, es importante porque va a permitir ver cosas que uno no puede ver, por ejemplo la espalda, la postura, etc.

Ahí la guía es bien importante, porque la guía permite que una pueda siempre estar en trabajo, siempre estamos en aprendizaje y siempre vamos profundizar y profundizar y profundizar y profundizar, y ahí hay una cadena, por eso no es una cadena vertical, sino que es una cadena en espiral que siempre se está aprendiendo, y ahí quien entrega las herramientas debiera ser una persona que también siempre está siendo mirada por otras personas para poder ir estableciendo este flujo de energía siempre renovada, y no desde una perspectiva. (Zuñiga, 2023)

Tal como plantea Zuñiga, es que el nombre que tiene su metodología se amolda a lo que entrega, porque se cruza directamente con las bases de los Karpay andino, con respecto a que la información fluye de una manera horizontal entre aprendiz y maestro, cada uno se está retroalimentando en ese dar y recibir, según Quispe, lo que plantea Zuñiga sobre el espiral, se conecta con la mirada andina sobre el entendimiento con la tierra. En conclusión el fondo nunca va a cambiar porque está unido a la constante circulación del flujo energético que atraviesa los cuerpos y las historias, porque es la misma energía que se renueva, y no importa que estemos los andes, o en oriente, para estar en una conexión con la naturaleza, tal como uno de los principios del método Karpay, entonces según lo que plantea Zúñiga, la historias se repiten así como las obras siguen hablando de lo mismo, solo cambia la forma. En este sentido considero que la metodología es una invitación a conocer el fondo y transformar las formas.

Conclusiones

Las emociones siguen siendo un mundo que aún no se integra por completo a la sociedad, es por esto que el método Karpay, propuesto por Paula Zuñiga responde a la falta de educación emocional y conciencia corporal, proporcionando un inmenso aporte hacia los conocimientos emocionales y cómo se conducen en los cuerpos a través de una conexión ritual (interna). A lo largo de la investigación se fue orientando hacia el movimiento emocional dentro de espacios teatrales, por lo que se comparó con otras metodologías actorales que trabajaran con las emociones, donde encontré varios puntos en común con Karpay, ya que es una metodología que aglutina las bases de teóricos teatrales como Stanislavski, Grotowsky y Artaud, también incluye la continuación del estudio las emociones complejas que comenzó Susana Bloch, y además incluye una serie de prácticas corporales sagradas. Es por esto que también se combina con la investigación de rituales de paso, como funcionan y la relación que existe entre estas prácticas y la interpretación actoral, encontrando el espacio liminal como punto de unión de ambas esferas. Y por último el estudio de los orígenes del nombre del método que corresponde a un ritual de iniciación andino llamado Karpay, lo que permite hacer una unión completa con los antecedentes ya mencionados.

En este sentido el método Karpay potencia la conducción de las emociones para ser utilizado en la preparación de actores y actrices en la interpretación actoral, ya que entrega herramientas de autoconocimiento para poder abordar las emociones a través de un instrumento afinado que es el cuerpo, mediante una sanidad interpretativa, y desde aquí entrar a las complejidades de los comportamientos humanos para construir personajes desde una emocionalidad orgánica. Bajo esta perspectiva que propone la metodología, podríamos concluir que los autores teatrales que investigue apuntaban hacia el mismo lugar que Zuñiga se dirige, solo cambia la forma en la que lo hacen y las palabras que se utilizan. Siendo este mismo fondo un equivalente a las emociones, mientras que el cuerpo cumple el rol de ser el contenedor de las formas, al final todo se trata de eso, cambiar las formas para contener el fondo conectado a un contexto espacial.

Bibliografía

Trueba, C. (2009). *La teoría aristotélica de las emociones*. SciELO México. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-13242009000200007

Rojas Cuautle, A. M. (2010). *Constitución epistemológica del cogito cartesiano*. SciELO México. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-00632011000200014

Ramos Linares, Piqueras Rodríguez, Martínez González, Oblitas Guadalupe, V. J. A. (2009). *Emoción y Cognición: Implicaciones para el Tratamiento*. SciELO Chile. https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082009000200008

Andrade, G. (2019). *Neurociencia de las emociones: la sociedad vista desde el individuo. Una aproximación a la vinculación sociología-neurociencia*. SciELO México. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0187-01732019000100039

Carrasco, P., Edgardo, G., & Pacheco, I. (2019). *Proceso de creación de puntos corporales a partir del atletismo afectivo de Antonin Artaud*. Repositorio UCHILE. <https://repositorio.uchile.cl/handle/2250/170232>

Quispe, A. (2014). *Iniciaciones Karpay*. Takiruna. <https://takiruna.com/2014/03/18/iniciacion-karpay/>

Quispe, A. (2018). *¿Qué es Karpay?* Takiruna. <https://takiruna.com/2018/02/13/que-es-karpay/> (Velasco, 2012) (Velasco, 2012)

Velasco, F. (2012). *Publication: Muerte y religión en Mircea Eliade / Death and Religion in Mircea Eliade*. E-Prints Complutense. https://eprints.ucm.es/id/eprint/15105/1/MargaritaOsorio_TFMyMemoria.pdf

Van Gennep, A. (2008). *Untitled*. WordPress.com. https://cosmovisi.files.wordpress.com/2018/10/updocs-net_153762090-arnold-van-gennep-lo-s-ritos-de-paso-pdfpdf.pdf

Emoto, M. (2003). *Mensajes del agua*. Gestión Sostenible del Agua. https://gestion sostenibledelagua.files.wordpress.com/2012/07/mensajes_de_agua.pdf

1 de cada 5 chilenos se siente solo y las mujeres doblan a hombres en tasas de depresión.
(2023). El Mostrador.

<https://www.elmostrador.cl/agenda-pais/2023/01/13/1-de-cada-5-chilenos-se-siente-solo-y-las-mujeres-doblan-a-hombres-en-tasas-de-depresion/>

Sais, P. (2015). *HACIA UNA POÉTICA DEL ARTE COMO VEHÍCULO DE JERZY GROTOWSKI* Pere Sais. CORE. <https://core.ac.uk/download/pdf/78544982.pdf>

Bloch, S. (2002). *El Alba de las Emociones*. UQBAR Editores.

Carvajal López, Henao Puentes, David García, C. K. S. (2020). *Inteligencia Emocional a través del Teatro en un grupo de estudiantes de la Licenciatura de Artes Escénicas de la universidad*. Repositorio institucional UNIMINUTO. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/15173/1/TP_DavidSandra-CarvajalCarolay-HenaoKelly_2020.pdf

Garcia, Palomera, I. R. (2012). *EL DESARROLLO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL A TRAVÉS DEL TEATRO, PARA PROMOVER BIENESTAR Y RESPETO A LA DIVERSIDAD* DEVELOPMENT OF EMOTIONAL INTELLIGENCE THROUG THE USE OF DRAMA TO PROMOTE WELLBEING AND RESPECT TO DIVERSITY. Universidad Autónoma del Estado del Morelos, Universidad de Cantabria.
<file:///C:/Users/Usuario/Documents/u/8%20semestre/seminario%2011/Desarrollo%20Inteligencia%20Emocional%20a%20traves%20Teatro.pdf>

Iris. (1910). EMOCIONES TEATRALES. <http://www.memoriachilena.gob.cl/archivos2/pdfs/MC0010830.pdf>

Stanislavsky, K. (1903). *Preparación del actor*.
<file:///C:/Users/Usuario/Documents/u/8%20semestre/seminario%2011/Preparacion-Del-Actor-Constantin-Stanislavsky.pdf>

Richard, T. (1933). *Trabajar con Grotowski Sobre las acciones Físicas*.
<file:///C:/Users/Usuario/Documents/u/8%20semestre/seminario%2011/Richards%20Thomas%20-%20Grotowski%20%20Acciones%20Fisicas.pdf>

Torres, A. (2019). *LA TEATRALIDAD EN EL RITO*.

<file:///C:/Users/Usuario/Documents/u/8%20semestre/seminario%20II/La%20teatralidad%20en%20el%20Rito.pdf>