

UCUENCA

Facultad de Artes

Carrera de Artes Escénicas

Construcción de una metodología para desarrollar una dramaturgia para las emociones (Saudade) basada en la investigación de un escenario con tres puntos de partida

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Artes Escénicas: Danza - Teatro

Autora:

Silvia Daniela Maldonado Guamarrigra

CI: 0105979470

Correo electrónico: dani-ela256@hotmail.com

Director:

René Patricio Zavala Lasso

CI: 0104774385

Cuenca, Ecuador

16-enero-2023

Resumen:

Este trabajo busca el encuentro de dos emociones en una misma emoción. La recopilación de dos emociones felicidad y nostalgia englobados en una sola se llama saudade, esta necesidad de buscar en cada paso que se dé la saudade, nace a partir de los diversos trabajos prácticos que se han presentado a lo largo de la carrera universitaria, esto con el fin de querer vivir algo que en algún momento fue agradable, y que tan solo vive en la memoria como algo que se espera algún día pueda volver a ocurrir pero, por las condiciones mismas de tiempos, espacios, cuerpo, etc., ya no serán posibles repetirlas tal cual fueron en algún momento.

Llevar a escena fragmentos de la vida que contengan la saudade ha sido un reto, pues la palabra saudade al no tener un significado en concreto sino tan solo aproximaciones a su significado, ha llevado este trabajo a estar en una continua búsqueda de la misma palabra saudade.

Palabras clave: Tensión corporal. Emociones. Saudade. Espacios. Momentos. Pecho.

Abstract:

This work seeks the meeting of two emotions in the same emotion. The compilation of two emotions happiness and nostalgia encompassed in one is called saudade, this need to look for saudade in every step that is taken, is born from the various practical works that have been presented throughout the university career, this in order to want to live something that at some point was nice, and that only lives in the memory as something that is expected someday to happen again but, by the very conditions of time, space, body, etc., will no longer be possible to repeat them as they were at some point.

To stage fragments of life that contain saudade has been a challenge, because the word saudade, not having a concrete meaning but only approximations to its meaning, has led this work to be in a continuous search for the same word saudade.

Keywords: Body tension. Emotions. Saudade. Spaces. Moments. Chest.

Índice

RESUMEN	pág. 2
ABSTRACT	pág. 3
ÍNDICE	pág. 4
CLÁUSULA DE PROPIEDAD INTELECTUAL	pág. 6
CLÁUSULA DE LICENCIA Y AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN EN EL REPERTORIO INSTITUCIONAL	pág. 7
AGRADECIMIENTO	pág. 8
DEDICATORIA	pág. 9
INTRODUCCIÓN	pág. 10
CAPÍTULOS	
CAPÍTULO I: Espacio - emociones	
1.1 Influencia del espacio en la generación de las emociones.	
1.1.2 Expresión y creación	pág. 11
1.1.3 Espacio, tiempo, movimiento, arquitectura	pág. 13
1.1.4. Cuerpo y espacio	pág. 17
1.1.5 Memoria y objeto	pág. 20
1.2 El cuerpo y la tensión corporal como medio para el encuentro de las emociones.	pág. 22
1.3 Construcción de acciones físicas para conjugar con las emociones.	pág. 29
1.4 Las emociones como base para la creación.	pág. 33

CAPÍTULO II: Clasificación de las emociones

2.1 Saudade	pág. 36
2.2. Selección de menor a mayor magnitud de las emociones.	
2.2.1 Escala de magnitud según la función biológica de las emociones	pág. 39
2.3 Selección de acuerdo al lugar donde se encontraron las emociones.	
2.3.1 Influencia del lugar para afectar a las emociones	pág. 42
2.4. Recopilación de emociones en torno a la Saudade.	pág. 48

CAPÍTULO III: “Dramaturgia de las emociones (Saudade)” a partir de la investigación del escenario.

3.1 Identificación de la emoción con relación a la Saudade.	
3.1.2. Training	pág. 50
3.2. Recopilación del material encontrado en el escenario.	pág. 64
CONCLUSIONES	pág. 71
BIBLIOGRAFÍA	pág. 73

Cláusula de Propiedad Intelectual

Silvia Daniela Maldonado Guamarriga, autora del trabajo de titulación "Construcción de una metodología para desarrollar una dramaturgia para las emociones (Saudade) basada en la investigación de un escenario con tres puntos de partida", certifico que todas las ideas, opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de su autora.

Cuenca, 16 de enero de 2023



Silvia Daniela Maldonado Guamarriga

C.I.: 0105979470

Cláusula de licencia y autorización para publicación en el Repositorio Institucional

Silvia Daniela Maldonado Guamarriga en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "Construcción de una metodología para desarrollar una dramaturgia para las emociones (Saudade) basada en la investigación de un escenario con tres puntos de partida", de conformidad con el Art. 114 del CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN reconozco a favor de la Universidad de Cuenca una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos.

Asimismo, autorizo a la Universidad de Cuenca para que realice la publicación de este trabajo de titulación en el repositorio institucional, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Cuenca, 16 de enero de 2023



Silvia Daniela Maldonado Guamarriga

C.I: 0105979470

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todas las personas que han formado parte de este proceso de escritura, en especial a toda mi familia por darme una palabra de aliento para no decaer en estos momentos.

Agradezco en especial a mi mami y mi esposo por estar pendiente en todo momento de este proceso, por brindarme todo su amor y entrega para poder concluir este trabajo, por abrazarme y hacerme sentir segura.

A mi gata, por acompañarme en todo momento y brindarme esa compañía necesaria y a mis amigas que, a pesar de todo, me han brindado una palabra de aliento y fuerza en los momentos mas desgastantes y dolorosos de este camino.

DEDICATORIA

A todas las personas que no nos acompañan físicamente, pero en la memoria queda esos momentos que han marcado un tiempo y junto con ese tiempo nos queda el recuerdo de haberlo vivido, de haber estado presente en ese instante, y que a futuro nos volvamos a encontrar para volver a hacer nuevas cosas, y que las vivencias del futuro llenen aún más el corazón de momentos bonitos y duraderos.

Algún día espero volverla a ver y encontrarme a mí, espero brillar en sus ojitos, espero darle el amor que esta guardado como el tesoro mas anhelado, jugar como siempre lo soñé.

INTRODUCCIÓN

La palabra saudade al carecer de un significado en concreto, posee tan solo aproximaciones a su posible significado. Hacer uso de esta palabra, por tanto, sugiere posibles acercamientos a experiencias que tan solo viven en recuerdos.

Utilizar la felicidad y nostalgia en este trabajo a dado como resultado la derivación de varios acontecimientos que pueden lograrse desde varios caminos. Para este trabajo ha sido sustancial llevar cada fragmento que conforma este trabajo desde una cronología, siendo que la edad en la que ocurrieron ciertos momentos significativos marca tanto el inicio como el final, de esa manera se ha encontrado un camino hacia el significado de la saudade.

Si bien, en el transcurso del proceso de búsqueda pudiera llegarse a notar una emoción sobre la otra, esto no llegaría a ser un error, sino más bien algo que ha resultado por añadidura del mismo proceso de creación, puesto que el término saudade al no tener un significado que lo abale, siempre se esta trabajando en posibles acercamientos al término. En el camino de esta búsqueda esta permitido entonces utilizar la expresión a nuestra conveniencia, es decir, mientras se está trabajando en un fragmento de la estructura de la obra se ha permitido dejarse llevar por una emoción mas que la otra, para luego analizar y contrarrestar con otro fragmento que posee las mismas características, pero, esta vez desde la otra emoción, es así, que se ha llegado entonces a un equilibrio de los posibles acercamientos de la palabra saudade.

Entonces, al reconocer un camino que nos ha ayudado para el encuentro de la saudade se ha creado una forma de creación, este camino hacia la creación esta dado por el uso de varias estructuras. Se ha logrado reconocer que las etapas de la vida son el eje de transición de este trabajo, se ha partido de ahí para el encuentro de varios acontecimientos que han marcado alguna situación impactante, y con ello poder hacer uso de la saudade.

CAPÍTULO I. Espacio y emociones

1.1 Influencia del espacio en la generación de las emociones.

1.1.2 Expresión y creación

Desde el comienzo de la historia del hombre, la expresión ha sido la mejor herramienta que él mismo ha encontrado para la comunicación y distinción de diversas emociones, esto ha dado lugar a la lectura de diversos lenguajes artísticos.

Es por eso que venimos cargados de una serie de lenguajes que se han hecho universales, es decir que, aparecemos como la forma reiterada socialmente de la expresión formateada de un sentimiento o la forma culturalmente aprendida.

La complejidad al apropiarse de lenguajes artísticos para manifestarnos, consiste en lograr definir cuando la obra que surge de ellos, no es más que la reiteración formal-cultural de un referente adscrito a una expresión, o si estamos realizando un gesto de creación (Griffero, 2011, pág. 33)

Todos tenemos la capacidad y facultad para poder expresarnos a través de los diversos medios que la cultura ha pasado de generación en generación, pero esto no significa que los códigos que se han pasado vayan a ser utilizados de la misma manera con la que fueron utilizados al inicio, tampoco quiere decir que con esto se obtendrá un mejoramiento a dichas herramientas que se han pasado las generaciones, es decir, si la generación ha pasado un instrumento musical, no significa que vaya a mejorar el tono, la melodía, etc., para realizar un concierto de música, no se ha tomado el lenguaje musical para modificarlo, simplemente se lo ha tomado para disfrutar del mismo o para hacer caso omiso a este, ya que no ha sido de interés el lenguaje musical.

Todos tenemos la capacidad de expresarnos a través de los medios que la cultura nos ha entregado, como manifestación de la especie. (Griffero, 2011, pág. 30). Expresión y creación son una misma forma de manifestarse, pero que tienen diferentes orígenes en sus gestos, objetivos y procesos internos de desarrollo (Griffero, 2011, pág. 30).

Todos tienen la capacidad para poder expresarse de diversas formas, utilizando los medios que la cultura y el diario vivir entrega, se tiene la capacidad de intervenir en cualquier sitio, lugar, objeto, etc., que se quiera y se presente, haciendo de estos una descontextualización de los mismos objetos, lugares intervenidos, pero esto sin la pretensión o necesidad de convertirse en artista en cualquiera de la rama de los artistas. A partir de la creación las personas generan diversas formas de expresión, esto con el fin de satisfacer de cierta manera las necesidades que la persona ha requerido. Pero también significa que no necesariamente éste debe y es el único camino hacia la creación, ya que en el camino surgen diversas necesidades y requerimientos que el actor va modificando o trabajando a su conveniencia.

Las emociones integran una de las dimensiones de las experiencias y actividades humanas, y ello explica su posible incidencia en la interpretación de distintos actores con el derecho internacional, que es una construcción social en cuya evolución y creación han incidido no solo argumentos racionales, sino además posturas emotivas, que en la práctica pueden incidir no solo en la creación, sino, además, en la interpretación. (Santarelli, 2016, pág. 66). La creación tiene relación con nuestras decisiones personales frente a una expresión.

La manera de manifestación- creación con la que el actor entra a trabajar depende en gran parte del estado emocional con la que una persona entra a una creación, esto influye, ya que las emociones que atraviesan a una persona en ese momento afectan en gran medida, ya que el actor las está viviendo intensamente en ese momento. Dejarlas de lado o convertirlas en su mejor aliado para ayudarse de ellas en la creación también es opción.

1.1.3 Espacio, tiempo, movimiento, arquitectura

El espacio y tiempo no pueden estar separados uno del otro, es decir, a partir de estas dos coordenadas se dan hechos que luego no pueden ser recuperados ni siquiera por la memoria.

Como menciona Perec en su libro "Especies de espacios", 2001, todas las preguntas posibles pueden ser respondidas por medio de estos dos ejes: aunque unas realidades sean más temporales y otras más espaciales, el registro espaciotemporal, la hibridación o amalgama de ambos es la dimensión de un concepto filosófico que permitirá resolver el dilema por medio de un binomio, de dos términos contrapuestos pero complementarios e inseparables, porque una realidad no puede ser explicada, ni siquiera pensada, sin requerir la presencia de esta doble idea.

Como menciona Perec, 2001, hay realidades que se desarrollan o tienen lugar en el tiempo, es decir, tienen un comienzo y un final. Cada particularidad de acción realizada por el hombre tiene una duración determinada. Entonces, una narrativa por más que queramos replicarla tal y como fue en determinado momento ya nunca será igual, ya que el tiempo, las condiciones, el cuerpo mismo ya no se encuentra en la misma ubicación ni estado para determinada situación, simplemente ya no volverán. Pareciera que el tiempo en el que nos encontramos se ajusta a la percepción de nuestra existencia misma.

El tiempo es una noción sin referencia, una idea que tiene un montón de palabras para no referirse a ningún objeto concreto (en el sentido más referencial), sino a sensaciones o aprehensiones de una experiencia impuesta por las costumbres humanas, obligadas a su vez por el devenir cósmico implacable (noche/día, verano/invierno, etc.), y no tanto por un acto intelectual pragmático o experimental. (Perec, 2001, pág. 10).

La búsqueda de diversos espacios para proteger micro fragmentos de experiencias que son relevantes para una persona y que tal vez puedan ser borradas por el tiempo y la memoria, han obligado al hombre a estar en una continua búsqueda de un espacio que les otorguen privacidad, comodidad y cercanía.

El espacio que habitualmente habitamos debería poseer un sin número de objetos que permitan ser tocados, diseñados, manipulados y hasta incluso objetos que puedan ser destruidos y con el tiempo -olvidados, para que el espacio se convierta y sea el contenedor de las experiencias y costumbres que normalmente el humano las repite.

El espacio se multiplica, fragmenta y diversifica a la particularidad, necesidad, momento, tiempo y espacio de cada individuo. “Es imposible concebir el espacio sin movimiento, pues es el movimiento quien realiza la conjunción de espacio y tiempo” (Matínez, 2015, pág. 127). El espacio está dado y dispuesto para todo tipo de uso, y para todas las funciones que las personas lo requieran. Las personas son capaces de experimentar y afirmar que el movimiento es fundamental en el diario vivir porque simplemente el movimiento es lo que ocupa el espacio. Las personas están sujetas a movilizarse para trasladarse de lugar a lugar, desde que se levantan para tomar desayuno, trasladarse al trabajo, escuela, etc., incluso cuando el humano duerme, ya ocupa un lugar en el espacio y el hecho de respirar ya hace que la persona esté movilizándolo su cuerpo para realizar esta necesidad básica que él mismo lo requiere para vivir.

Todos los mecanismos espaciales que influyen en el movimiento de los cuerpos en el espacio escénico cuerpo, espacio y tiempo están estrechamente relacionados.

“Se identifica el movimiento con la geometría. La línea es el encuentro del espacio y del tiempo. Es imposible concebir la línea sin el movimiento: es el movimiento, pues, quien realiza la conjunción del espacio y del tiempo” (Matínez, 2015, pág. 127)

Al final resulta interesante la conjunción y también conflicto en el que se enfrentan el espacio y tiempo, por ejemplo, si el movimiento se ve más influenciado por el tiempo, menor influencia tendrá el espacio, y viceversa, si el espacio tiene más resonancia sobre el movimiento del cuerpo, el tiempo será relegado o antepuesto a un segundo plano.

“La singularidad del encuentro entre artista- espectador-consumidor y arquitectura procura integrarse al máximo en cada situación: no solo actúa en un contexto, sino que genera un nuevo contexto”. (Royo, 2008, pág. 68)

Las dinámicas de movimiento que sucede entre artista, espectador, consumidor, arquitectura que constantemente están atravesando el diario vivir de estos, pueden ser consideradas o ser parte de coreografías de relaciones, estas coreografías de relaciones pueden estar estrechamente ligadas a la generación de una obra misma, siendo que se tome las dinámicas de movimiento cotidiano para la generación de una obra escénica, en las que se pueda interactuar con las demás personas que están atravesando ese lugar en determinado momento o simplemente quedarse afuera mirando y ser parte de otra estructura coreografiada que no necesariamente está hecha para mirar y ser parte de un hecho escénico, sino más bien que está sucediendo porque es parte de la vida diaria.

En el espacio (arquitectura) se propone una nueva forma de crear imágenes y códigos a partir, específica y concretamente, de los momentos excepcionales en los que se produce un encuentro (Royo, 2008, pág. 71)

Los diversos acontecimientos vivenciales que forman a una persona están marcados por eventualidades, sucesos, etapas, épocas, instantes que suceden a la misma. A partir de esto, el espacio en el que se ha encontrado la persona resonará en gran magnitud pues el lugar tiene gran referencia para el procesamiento de un acontecimiento escénico, solo que cuando se vuelva a

hacer la reinterpretación del recuerdo, este estará marcado y adaptado a las nuevas necesidades de la persona.

Dicho esto, la arquitectura a la que nos enfrentamos día a día tendrá repercusión a lo largo de nuestras historias, porque cada espacio arquitectónico tiene diferente sentido e importancia en el transcurso de la vida de las personas.

Por ejemplo, la casa, es el espacio arquitectónico en el que las personas habitan día a día, esta está cargada de diversas percepciones y juicios como lo es en la mayoría de casos, pero también en ella se encuentran procederes que no pueden ser replicados en espacios diferentes al de una casa, pues esta por el mismo hecho de ser “íntima” acoge procederes particulares, y que solo en dicho espacio las acciones a realizarse tendrán una carga de satisfacción, emoción “íntima”.

La ciudad (arquitectura) es una obra de arte dinámica, una obra de arte que vive. Es una creación rizomática que solo es perceptible y experimentable a través del movimiento (Royo, 2008, pág. 133)

Experimentamos con el paso del tiempo diversos sucesos en el que acompañe siempre la arquitectura que rodea a la humanidad. Este constante transitar tiene diversas cualidades y formas de ser -parecer perceptible para el proceder del hombre, siempre se está buscando que este transitar sea placentero y cómodo para que así el paso por diversas arquitecturas sean acogibles y cómodas de alguna manera para el diario vivir del hombre.

Además, siempre se está tratando de interpretar de la manera más amena posible este transitar por los diversos espacios que componen a las diversas arquitecturas. El hombre busca acogerse y ser parte de la arquitectura como si fuera uno solo.

En la construcción de las diferentes arquitecturas el hombre ha buscado plasmarse en ellas como dice Roland Barthes “La ciudad es un poema, un poema referido al sujeto”, en esta construcción los hombres que la habitan le dan diversos ritmos con sus diversas formas de hablar, caminar, reír. Éstas son las que marcan y definen a cada espacio, es decir, un espacio de oficina no tiene el mismo proceder que una habitación. Las personas que ocupan cada espacio determinado son los lectores de los diversos movimientos que se dan en cada uno de los espacios, ellos son los responsables de hacer uso e interpretación de los mismos.

1.1.4. Cuerpo y espacio

Se delimita el espacio según las conveniencias y necesidades, y por ende se ponen límites a lo que se encuentra lejano a la comodidad o cercanía de lo que se ha vivido hasta la fecha. Pensar el espacio es establecer ya de entrada un ordenamiento en las ideas que respondan a esa fragmentación propiamente dicha del objeto espacial.

“El espacio es una dimensión, una extensión, una materialidad, una realidad, una configuración, una estructura, la inducción, la diseminación, la fragmentación” (Perec, 2001, pág. 11). Pensar el espacio es establecer de entrada un ordenamiento en las ideas que responda a esa fragmentación propiamente dicha del objeto espacial, se estaría enfrentando a un sin número de espacialidades, estas, con el fin de que el hombre sea receptor incansable de experiencias compartidas o personales.

Poner el cuerpo en el espacio dará como resultado una narrativa que tiene que ver concretamente con el espacio.

Entonces estudiamos el espacio en términos de movimientos, somos un libro-espacio que puede ser escrito o leído-movimiento, que puede ser recorrido a la necesidad de cada individuo, de manera que pueda ser apreciado y disfrutado libremente. El individuo tendría que dejarse afectar por los diversos fragmentos de espacios para disfrutar de los otros espacios. Así, entonces,

el espacio es una extensión y constante transformación de las cosas, lo que hay alrededor, sobre, encima, atrás, al lado, abajo, etc.

Proponer la indagación de un espacio en específico, ya que determinado lugar al ser contenedor de un sin número de experiencias, este, siempre va a estar cargado de varios acontecimientos que luego de varias búsquedas y encuentros den paso a la visualización de pequeños momentos que han formado a la persona.

El espacio “habitación” ,es el espacio de la intimidad, que nace con la necesidad de evidenciar algo oculto, secreto, algo que es personal, ya que en ese espacio se ha dado un sin fin de hechos, y justamente el espacio habitación es el nombrado en este apartado ya que este, es el espacio en el que las personas son libres a su manera, en este espacio las personas se dejan ver tal cual son, este es el espacio de descanso mismo, así como también de refugio Como menciona (Silva, 2011) en su texto A veces me pregunto por qué sigo bailando. “Los espacios son los habitados sin máscara ni protocolo, son los lugares del desnudarse. Son los lugares de lo profundo, de lo recóndito, de lo intrínseco”. (pág. 52)

“La casa alberga el ensueño, la casa protege al soñador, la casa nos permite soñar en paz” (Bachelard 2000, pág. 29). Sin el soporte es decir casa-habitación el hombre se encontraría expuesto y disperso, pues no tiene en donde acumular y albergar ensueños, sin este soporte no tendría el soñador en donde protegerse de las múltiples tormentas que la naturaleza desata y tampoco se podría proteger de las tormentas que la vida nos presenta.

El espacio casa-habitación en el que el cuerpo se encuentra es el espacio vital, pues es en él en el que el hombre día a día va enraizando procederes, y formas nuevas de ver y soñar la vida, es ese espacio un pequeño rincón del mundo en el que el hombre puede explayarse como él quiera, pues en él se guardan las memorias de los tesoros de los días antiguos, y es ese lugar donde podemos revivir recuerdos de protección y soledades que hacen de la vida una experiencia

inolvidable. Cabe recalcar que los sueños que se dan en la casa nunca tendrán el mismo sentido, color, sabor que los recuerdos del mundo exterior, la supremacía de cada recuerdo y sueño que guardamos se dan en diversos lugares, he ahí que a lo largo de nuestras vidas podemos acumular diversos sentimientos y emociones que posteriormente podemos trabajarlos en escena.

“La casa es uno de los mayores poderes de integración para los pensamientos, los recuerdos y los sueños del hombre. Todo espacio realmente habitado lleva como esencia la noción de casa” (Bachelard, 2000, pág. 29). En el transcurso de la vida de una persona se acumulan vivencias y experiencias que a la vez le van formando a la misma, sin embargo, en el trajín del día no se logra asimilar lo que ha pasado, sino más bien cuando el sujeto llega a la casa y está en calma y armonía es cuando él puede sentarse a recapacitar y aceptar todo lo que le ha ocurrido a lo largo del día, puede ser capaz en ese momento de recibir y aceptar lo vivido, y es gracias a la casa que un gran número de recuerdos y vivencias tienen albergue.

Tomando en consideración la relación que el individuo establece con el espacio para la construcción de una intimidad, no es sencilla. Las prácticas diarias que van formando al sujeto en su espacio son diversas, esto de acuerdo con la naturaleza del espacio que se habita, esto de hecho, es una práctica diaria que no nos planteamos en realizarla, sino más bien, se va dando sin planificarla.

Sin embargo, observar los espacios destinados a un individuo es una forma, entre muchas, de acercarnos a las cuestiones concernientes a la construcción de la intimidad como un tema espacial. Así pues, la intimidad ha sido sentida como una especie de consciencia instintiva asociada al cuerpo principalmente.

Entonces, el espacio no solo es el lugar de pertenencia de una sola persona, sino que da la oportunidad de no ser vistos, oídos por los demás, también de no ser obligados a oír ni ver al otro. Tener un espacio propio implica la necesidad de no estar presente para el otro.

El espacio no estará solo, sino que en este se indaga la posibilidad de movimientos con el espacio próximo, no solo con el perteneciente al cuerpo mismo sino con el espacio contenedor del cuerpo y la atmósfera.

1.1.5 Memoria y objeto

El paso acelerado del tiempo, la vida apresurada que se ha llevado hoy en día, los cambios constantes de diversas situaciones han hecho que los recuerdos que se van adquiriendo, formando, viviendo, sean en su mayoría desechables, y eso hace que a su vez los recuerdos que se van formando se vean inconclusos. Para esto, los objetos que nos han acompañado desde siempre tienen gran relevancia en este punto, pues ellos han ayudado a aferrarnos un poco más de lo que se ha vivido, porque ellos son los contenedores de innumerables recuerdos-situaciones, y estos nos han vinculado de una manera u otra al pasado precipitado en el que nos encontramos.

La informática, la multimedia y la masificación, las cuales al co-existir con tanta información, favorecen al olvido y reemplazan además el culto a los orígenes por un presente incierto y moderno, y en donde el individualismo predomina por sobre los encuentros (González, 2016, pág. 22)

La impotencia al no poder retener todos los recuerdos que se han formado, ha llevado a la población a tener la necesidad de ser entes acumuladores inagotables de vivencias y momentos. Sentir el paso del tiempo, y con este la ausencia de sensaciones duraderas provocan incertidumbre y temor al no saber qué va a pasar en el futuro. “El pasado, el presente y el porvenir dan dinanismos diferentes que interfieren con frecuencia, a veces oponiéndose a veces excitándose mutuamente” (Bachelard, 2000, pág. 29). Una de las formas que encuentra el hombre para hacer más llevadera su estancia por la vida es fortalecerse reviviendo recuerdos de protección, es decir, siempre vuelve a un instante donde considere que no puede ser lastimado y herido por su

semejante, pero se debe tener claro que no se pueden revivir vivencias que ya han sido abolidas por el tiempo, sino que tan solo existen vivencias y recuerdos que han tenido diversas moradas.

El sentimiento de insatisfacción abrumba al hombre a menudo, ya que él piensa que, el no haber vivido a plenitud ni un solo día por pensar y hacer algo para el futuro afecta su presente. El olvido ha estado presente siempre, y éste en algún punto fue el responsable de la acumulación banal de experiencias porque, quizás cuando se llegó a este punto no se mide la magnitud de poder que contiene, y solo se deje ir y sucumbirse al sentimiento mismo de pérdida.

“Es importante considerar entonces al olvido como una dimensión llena y no vacía; pues por muy redundante que suene, no podría existir sin la existencia de algo que olvidar”. (González, 2016, pág. 24)

Lo que hace que una persona sea la misma a lo largo de la vida es la acumulación de memorias que lleva consigo, *“cuando se pierde la memoria, se pierde la identidad”* (González, 2016, pág. 30), por temor a la pérdida y olvido el hombre tiene la necesidad de reinterpretar tanto la identidad de un grupo como la propia. Es por ello, que el hombre busca plasmar y plasmarse en un objeto que lo vuelve reconocible a sí mismo o ante los ojos de las otras personas, ya que al no encontrar algo que perdure con el paso del tiempo el hombre ha ido desechando un sin número de objetos y con ello memorias que lo han formado, son, en conclusión, las memorias y objetos, signo del paso de un acontecimiento.

“Los objetos son la brújula y la guía de regreso para encontrar el camino hacia lo ya habitado” (González, 2016, pág. 59). Entonces, los objetos personales son un reflejo de su portador, pues, contienen mensajes que activan la memoria, abriendo puertas hacia el pasado, los objetos terminan siendo la representación de lo que algún día fuimos.

Entonces a menudo se está en la constante búsqueda del hacer (realizar un sin número de cosas y situaciones), para que luego estas respalden al hombre al momento de poder hablar de sí mismo. En el respaldo que se ha buscado siempre están presentes diversos objetos, ya sea porque el hombre mismo los ha buscado y escogido o simplemente porque ellos han estado ahí en determinado momento. Las situaciones que se han dado con los objetos cada vez son más difusas en la memoria, el sentir que no están cumpliendo con su funcionalidad como se debe ha provocado desesperación, cada vez se vuelven más desechables y es difícil encontrar uno con el que se pueda hacer una conexión y pasar una temporada considerable con el objeto, la vida acelerada que vivimos no nos está dejando apreciar del todo lo que nos rodea.

La necesidad de “hacer” memoria en medio de un momento histórico que amenaza constantemente con desaparecer y los objetos por lo mismo pese a cumplir un rol muchas veces protagónico resultan cada vez más desechables (González, 2016, pág. 9)

1.2 El cuerpo y la tensión corporal como medio para el encuentro de las emociones.

Para entender este capítulo será necesario definir algunos conceptos, como lo es en este primer caso las emociones, en el cual Damasio dice:

Las emociones son complejas colecciones de respuestas químicas y neuronales que conforman un patrón. Todas cumplen un papel regulador, destinado de una manera u otra a crear circunstancias ventajosas para el organismo que presenta el fenómeno. Las emociones se refieren a la vida de un organismo, a su cuerpo para ser precisos, y su papel es ayudar al organismo a conservarla (Damasio, 2000, pág. 67)

A diario el hombre está sujeto al cambio constante de emociones, pues, es impredecible saber qué es lo que va a ocurrir cada cinco segundos, entonces, se vive constantemente un cambio repentino de emociones que pueden afectar en gran medida al hombre, ya sea para bien o no tanto, pero al final estos cambios constantes de emociones identificarán la manera de ser y proceder de cada uno de los individuos.

Se pueden diferenciar muchas emociones como: tristeza, alegría, ira, sorpresa, miedo, etc., de acuerdo a las posturas que alguien presente, gestos faciales, la forma de ver las cosas, o también por su manera de hablar o simplemente no hacerlo.

Nombrar la palabra emoción evoca una de las seis emociones principales o universales: alegría, tristeza, miedo, ira, sorpresa o repugnancia. La discusión del problema es más sencilla si nos limitamos a las emociones primarias, pero es importante notar que la etiqueta “emoción” se adhiere a otras numerosas conductas, que incluyen las llamadas emociones secundarias o sociales: vergüenza, celos, culpa, orgullo y las que denomino emociones de fondo, esto es, bienestar o malestar, calma o tensión. (Damasio, 2000, pág. 67)

Las emociones son parte de los dispositivos biorreguladores con que venimos equipados para sobrevivir. La humanidad ha estado sujeta al cambio evolutivo con respecto a las emociones, pero a la final el patrón inicial no se ha perdido, es por eso que es posible identificar con facilidad las emociones primarias en todo el mundo, y es por esta misma semejanza de lenguaje de las emociones que nos es posible el cambio entre culturas.

Con el paso del tiempo, y de las generaciones mismo, hemos sido capaces de modificar y hasta nombrar de determinadas maneras a las emociones, estas emociones de acuerdo al entorno social en el que el individuo se desarrolla son copiadas y nombradas por esa determinada cultura o grupo social, si bien, las múltiples emociones que se han creado tienen su particular manera de ser y proceder, éstas a la final no se han alejado de las emociones primarias con las que el hombre se ha desarrollado, pero la necesidad de los grupos sociales han llevado a la creación de las mismas.

“Las emociones no son un lujo desdeñable, por el contrario, son curiosas adaptaciones que forman parte esencial de la maquinaria que los organismos usan para regular su supervivencia”. (Damasio 2000, pág. 71)

La evolución ha permitido el desarrollo y con ello la generación de respuestas de un estímulo, siendo capaz así de generar respuestas para cada situación, para cierta clase de estímulos notorios por su peligro o valor en el entorno interno o externo el cuerpo ha ensamblado respuestas adecuadas bajo forma de emociones. A las emociones se le atribuyen algunas responsabilidades como por ejemplo la producción de una o unas reacciones específicas ante un acontecimiento, esto ocurre cuando el organismo procesa ciertos objetos o situaciones mediante uno de sus dispositivos sensoriales.

También está la regulación del estado interno del organismo con el fin de prepararlo para generar una reacción específica, esto ocurre cuando la mente de un organismo evoca en la memoria ciertos objetos y situaciones y las representa bajo imágenes en el proceso del pensamiento. Entonces, las emociones proveen de manera instantánea a los organismos de comportamientos orientados hacia la supervivencia, en organismos para sentir emociones, es decir, para tener sentimientos.

Tensión

Existen emociones de fondo como lo son: tensión, irritabilidad, desaliento, abatimiento, entusiasmo. Detectamos las emociones de fondo gracias a los detalles sutiles, postura corporal, velocidad y perfil de los movimientos, cambios mínimos en el monto y rapidez del movimiento ocular y grado de contracción de los músculos faciales. (Damasio 2000, pág. 68)

La tensión puede presentarse en cualquier parte del cuerpo, pues el cuerpo mismo sentirá la rigidez en esa o varias partes del cuerpo a la vez, el cuerpo es el encargado de hacer notar ese sentimiento.

Se habla de tensión corporal al estado en el que un cuerpo está establecido. La tensión corporal está ligado a las diversas sensaciones que tienen que ver con el cuerpo rígido y esta rigidez puede desencadenar a la vez abatimiento, cansancio, enojo, insatisfacción de algo en particular. Y a la vez éstas son emociones completamente válidas para el trabajo de encuentro de emociones, pero a la vez estas emociones provocadas por la tensión pueden causar conflicto mental, ya que son emociones que demandan un desgaste de energía que a veces el cuerpo y la mente no puede soportar, y posterior a esto causar serios malestares a nivel corporal como mental. Entonces, al realizar determinados ejercicios y los procesos fisiológicos que están en curso se da paso a que el estado interno del cuerpo se modifique debido a la realización de ejercicios en particular, o por la interacción que el organismo sostiene con el entorno, se da paso diferentes emociones.

“Estas emociones nos permiten albergar, entre otras cosas, sentimientos de fondo, de tensión o relajación, fatiga o energía, bienestar o malestar, anticipación o pavor” (Damasio 2000, pág. 69)

En la intimidad diaria, las composiciones orgánicas que el cuerpo realiza es cualquiera de las infinitas composiciones en el que el cuerpo se encuentra de manera cotidiana, los incontables gestos que el cuerpo realiza para sentarse, comer, hablar, etc., los cuerpos adquieren figuras nuevas, ya sean estas figuras consigo mismo o con el otro y según las emociones que en el momento se desencadenan, entonces existen un sin fin de composiciones diferentes para cada situación.

“Las composiciones orgánicas son infinitas y varían según el lugar y situación en que un cuerpo se encuentra y el estado que lo impregna” (Griffero, 2011, pág. 78). Cuando un cuerpo está en un estado de intimidad, relajación, libre del contexto cultural o de un público que lo condiciona a actuar de determinada manera, este presenta una amplia gama de composición en la estructura de su cuerpo. Esta amplia gama de estructuras que el cuerpo es capaz de realizar, son importantes, ya que el cuerpo amplía las posibilidades de estructuras que conoce o le son familiares y por lo tanto entrega un mayor reconocimiento visual-emotivo de los estados de ánimo. Por tanto, la entrega de diversas estructuras que el cuerpo es capaz de proporcionar refleja el mundo interno del cuerpo, cuestión básica del arte dramático.

El espacio escénico que se trabaja también es el contenedor de composiciones íntimas y funcionales para la escena, entonces, al conjugarse cuerpo y escena existe por ende una abstracción donde las emociones en determinado momento entran en juego. El espacio escénico cargado ya de dinamismo actuará en cierta medida en la incidencia del trabajo corporal, haciendo que el cuerpo y la escena se conjuguen para la creación de algo en específico. Entonces, se tiene en cuenta que cada una de las acciones que se está poniendo sobre la mesa para el posterior juego, tienen un objetivo importante, el de realizar una constatación escénica de sus fundamentos y que su desarrollo por lo tanto es infinito, como lo es la creación misma.

El cuerpo

El modo de caminar, usar las manos, dirigir la mirada, cambia según la situación en el cual el cuerpo acciona, como menciona Julia Varley en su libro “Piedras de Agua” pág. 70 “hacer acciones ayuda a mi cuerpo a estar entero”.

Para que un cuerpo se vea real en escena, este debe hacer acciones reales mas no que las acciones necesariamente sean realistas y la realización de estas acciones presuponen precisión y decisión, y cuando estos dos puntos se los realiza de la manera más concreta y real posible, esta

precisión y decisión atraviesan varios puntos como lo son un inicio, desarrollo y final; la precisión es la premisa para ser decidida.

La precisión es la capacidad de repetir una escena siempre igual, y esta está enlazada a que las acciones sigan un orden y están ligadas por inicios y finales claros (Varley 2006, pág. 72)

Esta precisión y decisión atraviesan varios puntos como lo son un inicio, desarrollo y final, pero al menos el desarrollo no es algo lineal que se deba cumplir a cabalidad, sino más bien este a la vez atraviesa varios puntos que no necesariamente son lineales, sino que van formando figuras hasta su completo desarrollo. A diferencia del inicio y final que deben tener su punto de entrada y culminación tal cual. La conjunción de estos tres puntos hará que el cuerpo y las acciones que él mismo nos presenta se vean y sean reales-creíbles ante los ojos del espectador.

Las acciones por más simples que sean, si son ejecutadas con precisión y seguridad tendrán un reconocimiento certero, válido y creíble ante los ojos de quien la mira.

Varley continúa su texto diciendo que: “el cuerpo de una actriz que acciona en escena me parece entero, o sea, preciso y decidido cuando no percibo bloqueos en ninguna parte de su cuerpo”. (pág. 70)

Cuando la energía y el flujo dinámico del cuerpo mismo no se ven obstaculizando ninguna parte del cuerpo, denota en la escena seguridad ante los hechos que se están dando, y esta seguridad hace conexión con los sentimientos del espectador. “Un cuerpo decidido es lo contrario a un cuerpo desconcertado que hace que el espectador se sienta incómodo” (Varley 2006, pág. 73). La precisión vuelve claro el diseño del cuerpo en el espacio y por tanto ser claro a la hora de realizar una acción la vuelve una auténtica reacción.

Por ejemplo, si el cuerpo está decidido, preciso y claro ante el trabajo en escena, este estaría dispuesto ante cualquier situación inesperada que se presentase, un obstáculo, una caída, cambios repentinos de lugar, etc., me levanto y sigo, pero tengo un porqué de cada caso, porque simplemente el cuerpo está dispuesto para todo, se nota entonces que el cuerpo es creíble ante cualquier situación que ocurriese.

La credibilidad no necesariamente tiene que ocurrir cuando el espectador entiende que es lo que se está tratando de decir, sino más bien cuando el cuerpo se centra en sí mismo y al mismo tiempo es consciente de todo lo que sucede en su entorno, cuando no hay separación entre ser y querer ser, cuando el pensamiento no se interpone reduciendo la capacidad de reacción.

Ahora bien, se ha mencionado ya algunos puntos necesarios para una mejor comprensión de este apartado. Entonces a partir de aquí se puede decir que el cuerpo es el contenedor tanto de las emociones como de la tensión corporal.

Cada uno de estos puntos trabajados por igual o separado daría como resultado el encuentro de algo en específico (lo que se está trabajando en determinado momento).

La precisión vuelve incisivo y claro el diseño del cuerpo en el espacio, la minúscula tensión daba a la acción un carácter preciso justamente creíble (Varley 2006, pág. 74). Por ejemplo, al colocar una hoja de papel en el piso, se pide a una persona tomar la hoja, se descubre a la persona en una acción (recoger la hoja) que a la vez esta acción está comprometiendo al cuerpo entero en una mínima tensión usando simplemente la hoja. Se reconstruye una lógica equivalente pero no igual al de la vida diaria cotidiana, que permita focalizar intenciones, y modelar las acciones y con esto variar la energía y de esta manera accionar ante el hecho. Todo esto mencionado no carece de simplicidad, aunque lo es así, sino más bien que cuando en escena se trabaja, se requiere estar dispuesto enteramente, esto es cuerpo y mente. Al decir cuerpo y mente se habla de que la simplicidad de recoger una hoja puede ser tomada en el teatro de múltiples maneras, haciendo

que esa acción involucre sensaciones, tensión, el cuerpo mismo que es el contenedor de todas las formas de expresiones y emociones.

1.3 Construcción de acciones físicas para conjugar con las emociones.

Saltar, caer, volverse a levantar, caminar dos pasos a la izquierda y luego tres pasos a la derecha, parar, girar la cabeza hacia la izquierda y sonreír, es una manera de creación para la construcción de acciones físicas, adicional a esto acompaña la voz, la voz acompañando o no a la partitura física que se tiene respetando el ritmo, la energía, las direcciones la amplitud de la acción que se realiza con el cuerpo.

Para adicionar la voz a la partitura física que se tiene, la voz, y por ende el texto debe estar aprendido de memoria y neutral de modo que la voz se impregne de tensiones con las acciones físicas que se tiene. Para que el texto vaya en armonía con el cuerpo, el actor debe estar dispuesto a ser un lienzo en blanco en el cual, él mismo sea el que le de colores y matices a lo que se está proponiendo, este lienzo debe liberarse de la entonación primera con que se lee un texto en primera instancia.

“La consecuencia de la preocupación por comprender y seguir las decisiones del pensamiento es una voz separada de los impulsos del cuerpo que llega atrasada en relación a la acción” (Varley, 2006, pág. 140)

Para ser unísono con la partitura física y texto, el cuerpo y mente deben ser uno. Ahora, para entender lo que la voz es capaz de realizar ya con las acciones físicas, se realiza un sin número de ejercicios en los cuales se ve que es lo que sucede con la voz cuando se realiza determinado ejercicio, por ejemplo, al correr la voz tiene cierta vibración o se sacude que es causada por la

acción misma de correr, al caminar normalmente soltando palabras el texto se dirige hacia donde está dirigida la mirada, al realizar un estiramiento la voz trata de alargarse de cierta manera siguiendo al cuerpo.

Cuando se realizan determinadas acciones con el cuerpo la voz siempre tratará de igualar el cuerpo ya que funcionan como uno solo. Lo mismo pasa con el cuerpo y la voz cuando se está feliz o enojado, la voz tratará de expresar lo que el cuerpo no puede decir con palabras.

“Encontrar los equivalentes vocales con secuencias más complejas que contengan informaciones simultáneas y divergentes, compuestas por acciones creadas con improvisaciones o composiciones requiere de paciencia” (Varley, 2006, pág. 141). El reto radica en encontrar diversos matices que le den luz a la obra escénica, haciendo que ella tenga vida con los diversos matices de cuerpo y voz que se ha encontrado en el trabajo.

Cuando la partitura física es aprovechada para encontrar y decir el texto, también la secuencia de acciones físicas acompaña al texto. Varley Julia 2006 señala que “las acciones físicas y vocales no deben necesariamente tener las mismas características que el significado de las palabras” (pág. 142) pero, no necesariamente la voz acompaña al cuerpo y viceversa; una frase divertida puede tener acciones físicas fuerte, los cambios diversos de tensión acentúan o hacen florecer matices que inciden en la literalidad del significado de las palabras, con el efecto de subrayar algunas partes de la frase.

El cuerpo no se encuentra separado de la mente, al ser uno solo, las emociones que con él vienen ya adherido ayudará en el encuentro y florecimiento de partituras tanto de acción como emoción.

El trabajo que realiza el actor debe comprometerse a aflorar el trabajo tanto interno como externo de él mismo, ya que para el encuentro óptimo, certero y creíble hay varios caminos a seguir, pero en esta ocasión se mencionará dos vías, la primera es el trabajo exterior e interior del artista sobre su propia personalidad, y el segundo es el trabajo exterior e interior también, pero esta vez llevado hacia lo físico. El trabajo interior reside en la elaboración de una técnica psíquica que permite al artista evocar el estado creador, durante el cual la inspiración acude con mucha facilidad. El exterior, en cambio, consiste en la preparación del aparato corporal para la encarnación del papel y para la exacta transmisión de su vida interior.

Con el correcto entendimiento de estas dos partes, y como ya lo habíamos mencionado antes, cuando las dos partes son asimiladas por concreto, la realización y presentación de una escena será creíble y tomada con apego, ya que el trabajo que el actor ha realizado está asimilado tanto en lo emocional como en lo corporal.

En el método de las acciones físicas, el personaje paulatinamente ejecutando las acciones físicas limpiamente y sin forzar emociones irá aflorando dentro de uno, pues el actor creará un material interior y vivo, análogo al del personaje, a través del perfeccionamiento, como consecuencia, de dos líneas: la de las acciones físicas y la de las acciones psicológicas. (Draguicevic, 2019)

El sentimiento y las emociones, que en un principio son del actor, se va matizando y cambiando con las circunstancias y con el proceso de profundización escénica, ensayo tras ensayo el actor va adquiriendo confianza en el proceso que va trabajando y a posterior puede dar a su trabajo varios matices como le sea posible y como él crea necesario colocarlos para el bien de la construcción de su personaje. El actor ya tiene una para qué y por qué de cada cosa que va construyendo para el beneficio de su personaje.

La finalidad fundamental de las acciones físicas y emocionales, es poner al actor en un estado creativo en el que el subconsciente funcione naturalmente, dando así prioridad a reaccionar de la manera más natural posible ante los hechos que se presentan al instante. Antes de entrar al trabajo mismo el actor está con una predisposición cotidiana, ve, oye, entiende y piensa de manera diferente antes de poner un pie en escena, antes de eso tiene sentimientos verdaderos, luego con el trabajo en escena se desencadena a una sinceridad de emociones.

Como menciona Chejov: “un verbo es en sí, acción” (pág. 52) Cuando el actor conoce la acción de memoria ninguna interrupción podría molestarlo o sacarlo del camino. Cuando el actor tiene asimilado una palabra con la acción corporal puede adueñarse de ella un fracción de segundos y no existirá cosa que lo interrumpa de manera que lo pueda sacar de su acción, siempre volverá a ella de la manera más rápida, entonces, toda la escena del actor es un hilo conductor de acciones tras acciones, que trabajada y asimilada en su cuerpo podrá hacer de ella lo que le plazca, jugando con ella como crea conveniente, yendo y viniendo de mil formas al tiempo que él lo desee.

“El razonamiento frío es inaccesible para la mente de un artista que lucha contra su propia imaginación o las de otras personas” (Chejov, 1933, pág. 54)

Memorizar una acción luego de haber encontrado el sentimiento a través de la memoria corporal será más llevadero, ya que la acción física se encuentra más fácil, he ahí que los ensayos diarios ayudan al actor con la repetición a asimilar más pronto la acción física con la emocional, de hecho, las acciones físicas son más fáciles de recordar que las palabras.

Entonces, para memorizar con más exactitud una acción física y las emociones es asequible elegir las acciones de acuerdo al carácter del papel contrario y al carácter individual del mismo actor que representa dicho papel.

1.4 Las emociones como base para la creación.

“Las emociones ocurren cuando la mente de un organismo evoca en la memoria ciertos objetos y situaciones y las representa mediante imágenes en el proceso del pensamiento”
(Damasio 2000, pág. 73)

A lo largo de la vida, las personas acumulan experiencias y sucesos que exclusivamente están vinculados con algún o algunos tipos de emociones pues, las respuestas emocionales a todo lo que se vive son variadas y diversas. Hombres y mujeres cultivan pasatiempos que manipulan sus emociones y gobiernan sus vidas en gran medida buscando en una emoción estabilidad mental y evitando emociones desagradables, pero, de todos modos las emociones sean agradables o no, todo el cúmulo de ellas al actor le son de gran provecho, porque al reunir y guardar en su memoria corporal toda la riqueza de la vida que en los recuerdos y emociones se encuentra quizás la respuesta a lo que se busca en el trabajo escénico, ya que, nunca se sabe cuáles de las tantas experiencias y con ellas emociones se puede necesitar para hacer de ellas las mejores enseñanzas que el actor haya encontrado en su vida.

El hombre posee una memoria especial para los sentimientos que trabajan inconscientemente por y para él mismo, y es la experiencia misma una parte esencial para el oficio del actor.

Por medio de una “evocación” de todas las manifestaciones de la vida y cómo nos sensibilizamos ante ellas. A través de un procedimiento adecuado en las condiciones de tiempo y “soledad” el actor puede realizar una especie de introspección memoriosa para evocar imágenes que recuperen o “re-vivan” el estado emocional, para vincular este estado anímico con el personaje teatral en el aquí y ahora de la propia acción dramática que se desarrolla (Chejov, 1933, pág. 32).

Las personas poseen una memoria especial para los sentimientos y emociones que trabaja inconscientemente por y para sí misma, ya que de ella depende el estado anímico y bienestar de las personas.

Cuando el actor logra evocar las emociones puede rescatar la esencia misma de la emoción para posteriormente sumarse al trabajo íntimo de la emoción escénica. Con el trabajo en escena la esencia de la emoción podrá salir a flote, pero, tomarla tal cual ya no se podrá realizar, ya que el nuevo estado en el que se encuentra el actor tiene connotaciones diversas por lo que él mismo ha vivido y ha ido acumulando nuevas emociones. y con estas emociones ha recolectando experiencia, experiencia que no tenía cuando sucedió la emoción principal, con el paso del tiempo el actor ve y actúa de múltiples maneras, entonces, el tiempo juega a su favor ya que le otorga vivencias que son acumuladas y almacenadas para sacarlas a flote cuando el actor las necesite, entonces, el secreto del actor es aprender de sus propias experiencias.

Diría entonces que para sacar a flote en la escena las emociones la experiencia juega un papel importante ya que, esta viene mucho más deprisa que cuando no hay nada que decir, mucho menos expresar. La experiencia y con ella las emociones vienen y se enfrentan con más seguridad que cuando todo lo que el actor hace es nada más tratar de experimentar algo, hablar más fuerte, imponerse en la escena de manera que su presencia simplemente no está, caer en un autoengaño de creer sentir algo que simplemente no existe.

El trabajo a realizarse por el actor, es un trabajo arduo que requiere del entrenamiento diario, y este entrenamiento conlleva un sin número de cosas que el actor debe estar dispuesto a realizar y específicamente hablando de las emociones el trabajo del actor requiere concentración, relajación, teniendo en cuenta que al principio del trabajo no se requiere precisar nada, ya que las emociones que aparecen en primera instancia pueden irse transformando o pueden desencadenar muchas más emociones hasta llegar al punto en el que el actor encuentra precisión y armonía con las emociones.

Hay que tomar en cuenta que el trabajo que el actor realiza para el descubrimiento de las emociones a veces no se conjuga con cómo se evocan dichas emociones, el actor puede estar en un estado de plenitud total sintiendo y reviviendo las emociones, pero al momento de evocarlas, si no sabe cómo mostrar esas emociones el trabajo al final carece de ese algo, como menciona Chejov: “no le importe el cuándo, ni el cómo, el asunto es intentar volver a revivir las circunstancias anímicas en las que se encontraba” (pág. 33). Por ejemplo, será como el querer algún platillo en específico, dirigirse al lugar de su preferencia, donde sabe que encontrará ese platillo, y una vez estando allí, detenerse el tiempo que desee para emocionarse con la satisfacción y el recuerdo que provoca en usted comer dicho platillo, dichas emociones, sensaciones, recuerdos, serán aplicados a la escena misma para evocar la emoción. Argumentado esto, se puede decir que las emociones parten de la generalidad a lo particular, al deseo más íntimo, continua Chejov en su texto diciendo: habrá de condensar lo más importante” (p 36), de modo que, cuando se llegue a olfatear o con solo darle una probada al platillo este nos remita a todos los ingredientes que se usa para dicho platillo, haciendo de la combinación de todas sus especias la explosión más placentera que se haya podido sentir. Pero, para poder sentir toda esa explosión de ingredientes en la boca, se tiene que pasar por una degustación diaria del paladar, entrenando día tras día para poder diferenciar cada uno de los ingredientes que forman parte de determinados platillos. Al igual ocurre en la escena, el actor debe mantenerse en entrenamiento diario para poder diferenciar cada una de las cosas le hacen a él traer un recuerdo a su memoria y obviamente este recuerdo está cargado de emociones, para saber cuál es el camino que debe seguir, para poder emanar y evocar dichas emociones, en fin, todo lo dicho se resume a la repetición diaria y constante, un perfeccionamiento y un hacer de las cosas y ejercicios trabajando en ellos desde la forma más compacta, hasta la reducción para que a la final con solo mencionar o hacer determinada acción la emoción salga de la manera más natural y certera, una simple insinuación le hará ser lo que quiera y desee, ya en ese punto el cuerpo no tendrá la necesidad de ocultar nada, sino que simplemente se dejara llevar y ser por la situación que está atravesando, se dejará ver con franqueza y naturalidad, para todo esto, el cuerpo necesitará estar en el estado físico idóneo, y esto significa que la técnica corporal debe estar asimilada ya por el cuerpo porque simplemente se ha trabajado diario para llegar hasta ese punto.

“El teatro existe para mostrar con veracidad cosas que no existen realmente” (Chejov, 1933, pág. 35)

La creación debe ser real, porque esa es la única realidad que debe haber allí, pero hay que tener cuidado también en no buscar ser en donde se debe hacer, si se desea ser real, sincero, orgánico, hay que trabajarlo hasta el punto de olvidar el ser del actor mismo, ya que cuando la técnica se haya desarrollado lo suficiente y está asimilada el actor podrá representar la mayor parte de todo cuanto le sea posible.

Capítulo 2: Clasificación de las emociones

2.1 Saudade

Según Sánchez Moreno (2017) en su texto razones del alma contrita razones del alma fenomenología de la saudade se acercan a la traducción y significado de esta palabra:

Raíces etimológicas

Según la cultura portuguesa la saudade oscila entre:

- a.- Una ligera melancolía causada por el recuerdo de un bien del que se está privado.
 - b.- Un sentimiento de tristeza por la pérdida de una cosa con la que se estaba muy ligado afectivamente.
 - c.- El recuerdo de algo agradable pero que se encuentra distante en el tiempo y el espacio.
- (pág. 112)

A través de esta definición de Moreno, se puede acercarse a un posible significado del término portugués *saudade*, teniendo en cuenta que las definiciones identifican a esta palabra desde dos emociones opuestas que han sido causadas por un agente externo. El término *saudade* como tal no tiene un concepto definido, pues esta palabra ha ido cambiando su terminología a lo largo de la historia. “La *saudade* puede apreciarse en otras muchas formas de sentimentalidad que implica modos de relacionarse afectivamente con la realidad presente, pasada y futura”. (Moreno, 2017, pág. 108). Al tratarse de una emoción esta se relaciona con experiencias que engloban afectivamente varios momentos de la historia de una persona, con su pasado, presente y su futuro.

Al término *saudade* se le puede atribuir la mezcla de dos emociones opuestas en un mismo tiempo y estado emocional, es decir, en un mismo sentimiento podemos añorar algo pasado con la esperanza que en el futuro se lo pueda tener y que en el presente se lo está esperando, este deseo de ese algo puede ser material como inmaterial.

Puede presentarse la *saudade* tanto en objetos como en situaciones, pues si estas se ven interrumpidas en cierta medida, pueden ocasionar a futuro en el sujeto la añoranza de volver a revivir en cierta medida la situación que se vio interrumpida en el pasado, o el objeto portador de recuerdos, puede ocasionar en la persona un deseo de volver a ese instante en el que ocurrió algo esencial e importante que marcó tanto su vida como la del objeto.

“La *saudade* es un sentimiento construido culturalmente, pero sujeto también a los cambios en el ambiente” (pág. 108). La *saudade* pues, hace referencia también a la asociación de pequeñas costumbres del pasado que pudieron ser interrumpidas abruptamente por alguna situación y que a la actualidad y futuro se espera que puedan ser retomadas. Pero esta vez esa añoranza estará marcada por la vida presente del portador de determinado recuerdo, es decir, viene cargado de su nuevo entorno social, cultural, religioso, etc.

Podríamos decir también que todo pensamiento llevado o dirigido hacia un recuerdo específico provoca una emoción, pues es el cerebro el responsable de mandar impulsos y respuestas a todo el cuerpo con lo que el cuerpo se ve afectado en gran magnitud por estas respuestas nerviosas-emocionales. “La saudade es una condición específica de la mente”. (pág. 108)

Muchas han sido las respuestas o significados que se le atribuyen a la saudade como por ejemplo tristeza, dolor, melancolía, llanto, felicidad, esperanza, etc., pero también otros sentimientos engloban en ella como, por ejemplo, la añoranza de algún día recuperar costumbres pasadas, entre otras cosas.

Tomamos este sentimiento como un anhelo de volver a la compañía de alguien o algo de quién era necesario distanciarse, una especie de deseo motivado por algún vínculo de identificación o afinidad. Relación que presupone mínimamente una intersubjetividad, una conciencia de la propia identidad y un proceso de alteridad, que se basa en la representación de alguien o alguna cosa.

Aunque es un término que puede ser entendido en cierta medida por los traductores, el problema estaría relacionado con la dificultad de poder definir tal cual el significado de la palabra, pues solo existen posibles aproximaciones de lo que puede ser el significado de la palabra.

La palabra saudade ha sido catalogada como la séptima palabra más difícil en el mundo de poder traducir tal cual el significado, por ende, la terminología y concepto son difíciles de poder calzar a determinado grupo de palabras que nos orienten en el significado y traducción de la misma.

Ahora, englobamos la palabra saudade en la mezcla de dos emociones opuestas, estas emociones son: la nostalgia y felicidad. Utilizamos la conjunción de estas dos emociones para referirnos a determinado momento que queremos traer a colación. El propósito que cumple la saudade es el de traer a remembranza un momento determinado de nuestras vidas para posiblemente encontrarle un fin o tratar de resolver algo que fue interrumpido abruptamente.

La traducción que le otorgamos a la palabra saudade para la práctica influye en el sentido de querer definirnos por determinadas emociones como lo son la nostalgia y felicidad, pues la finalidad no es abarcar todas las emociones existentes sino más bien dos en específico, y con estas dos emociones identificadas se quiere volver a colación un momento determinado de la vida que ha influido en gran magnitud la situación vivencial que se está atravesando en la actualidad, el cambio inesperado de hogar ha dejado y traído muchos momentos y recuerdos, volver a uno en específico para poder definir un proceso de traducción de emociones es lo que se espera.

2.2. Selección de menor a mayor magnitud de las emociones.

2.2.1 Escala de magnitud según la función biológica de las emociones

El proceso evolutivo de los seres humanos que habitan el planeta ha tenido la necesidad de modificar tanto su estructura física como emocional, para poder ser aptos a los cambios que constantemente se han hecho evidentes en el planeta, esto, con el fin de asegurar su supervivencia, y con esto un puesto en la cadena evolutiva.

Aunque la composición y dinámica precisa de las respuestas emocionales se forma en cada individuo por efecto de un entorno y desarrollo únicos, la evidencia sugiere que la mayor

parte (sino todas) de las respuestas emocionales resulta de una larga historia de fina sincronización evolutiva. (Damasio, 2000, pág. 69)

Con esta evolución uno de los cambios evidentes y que tienen importancia relevante son las emociones, si bien, estas se han modificado a la conveniencia y necesidad de cada hombre, mas no su estado primordial, ya que es posible la interacción entre diferentes culturas por la raíz de la que provienen las emociones, ya que las emociones son parte indispensables con la que el hombre viene equipado para sobrevivir.

Existen expresiones variables y a la vez de estas variables existen variaciones en la configuración de una emoción en estado principal o natural, que precisa de diversos estímulos que puede inducir a un sin número de derivaciones de la emoción principal. Las derivaciones de la emoción principal están presentes en diversas culturas o individuos, estas se hacen presentes de acuerdo al medio en el que el individuo se desarrolla, con sus propias necesidades y necesidades del entorno en que se ve rodeado. Por antiguo que parezca el manejo del mecanismo de las emociones este, constituye un componente bastante sofisticado de la regulación de la vida.

Desde el punto de vista de la supervivencia las emociones producen conductas bastante razonables en especies mucho menos complejas que los humanos y también en las personas distraídas.

La función biológica de las emociones es dual. La primera función es la producción de reacciones específicas ante el incidente inductor. La segunda función biológica es la regulación del estado interno del organismo, a fin de prepararlo para la reacción específica (Damasio 2000, pág. 70)

En ambos casos, y en otras situaciones, la planificación es placentera, y la ejecución, muy confiable, pues el organismo y las defensas que se producen siempre serán en pro de la optimización de la vida, y con ella, evita la pérdida de la integridad que podría desencadenar en la muerte en el caso más extremo. Para cada clase de estímulos, ya sean peligrosos o valiosos en el entorno interno o externo, la evolución proporcionó y ensambló una respuesta adecuada bajo forma de emoción. El organismo del hombre viene ya equipado con una respuesta emocional para cualquier hecho, pues es esta la manera con la que puede comunicarse desde su nacimiento, ya que las emociones son parte del equipamiento de biorregulación de las expresiones humanas, y son gracias a estas que se ha podido hacer el intercambio entre pequeños y grandes grupos de personas.

Por ejemplo, las emociones son como la danza de un bailarín, cuyo cuerpo responde a las diversas vibraciones que la música le proporciona, inspirado por ella simplemente se deja llevar, toma lo que se le presenta en determinado momento de la vida, elige lo que quiere conservar y desecha lo que le es inútil.

Como menciona Chejov “cuando uno logra evocarlos, podemos rescatar el carácter esencial de la emoción para sumarlo al de nuestra propia emoción escénica” (pág. 32).

Para la creación de determinado personaje los artistas poseen una memoria especial para los sentimientos que trabajan inconscientemente por y para sí misma, es decir, el artista evoca todas o determinadas partes de su vida y se sensibiliza ante ellas, obviamente todo está a través de un procedimiento y entrenamiento adecuado, es esta interpretación de los sentimientos que hace que la experiencia de ver al artista en escena sea esencial- placentera y eso es a la vez parte de su oficio. Si se daría un consejo a los artista simplemente sería que parte esencial de su trabajo es aprender y ser muy receptivos a la propia experiencia, ya que de ahí es de donde salen los mejores panoramas e interpretaciones para futuras escenas en las tablas ya que cuando se tiene algo que decir la experiencia que se ha ido a acumulando viene a la memoria y cuerpo mucho más aprisa y a la vez esta viene con seguridad y hasta se podría mencionar que viene con precisión, ya que no se titubea ni duda ante lo que se quiere mostrar y decir, no se cae en el engaño de hacer algo para rellenar lo que no se puede expresar.

El asunto es interpretar volver a revivir las circunstancias anímicas en las que se encontraba; será como dirigir su propio yo para ir hacia donde desea y al llegar allí, detenerse el tiempo suficiente como para re-vivir esa emoción y aplicarla al personaje (Chejov, 1933, pág. 33)

Para la evocación de una emoción no precisamente se requiere algún tipo de presión, sino más bien con relajación y concentración se puede llegar al fondo de una emoción en su máximo porcentaje

2.3 Selección de acuerdo al lugar donde se encontraron las emociones.

2.3.1 Influencia del lugar para afectar a las emociones

A través del cuerpo las personas son capaces de comunicar, cuando la palabra no es suficiente el cuerpo por sí solo es capaz de mostrar lo que siente en determinado momento o con determinadas situaciones que acontecen en la vida diaria, es por ello que hemos sido capaces de generar un sin número de respuestas emocionales para cada situación.

Pese a que aprendizaje y cultura alteran la expresión de emociones, otorgándoles nuevos significados, las emociones son procesos determinados biológicamente que dependen de dispositivos encefálicos dispuestos de manera innata y establecidos durante una dilatada historia evolutiva (Damasio 2000, pág. 67)

Los diversos sistemas cerebrales que conforman nuestro cerebro producen emociones diferentes, cada una de ellas da una respuesta inmediata ante la situación que está aconteciendo

en ese momento. La intensidad con que se presentan las emociones está dada de acuerdo al nivel de requerimiento de la situación que se esté dando, esta presencia de emociones claramente puede ser identificadas por sí mismo, pero también se denotan en la otra persona, es por ello que gracias a ellas hemos sido capaces de asegurarnos nuestra supervivencia en la evolución.

No todas las emociones son iguales en su potencial para promover la supervivencia y el bienestar (corporales., 2012, pág. 64). Los cambios corporales que se producen de manera instantánea ante cualquier hecho, siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante y nuestra sensación de esos cambios según se va produciendo es la emoción, que posterior se denotará con una expresión en el cuerpo.

Las emociones son acciones, movimientos que constituyen comportamientos en su mayoría públicos, pues se notan en la postura corporal, voz, cara, gestos que se dejan ver en conductas específicas. El resultado de respuestas ante una emoción es un cambio temporal de la estructura y estado propio del cuerpo, y en este cambio de estructura temporal también está incluido el cerebro, ya que este es el responsable del sostenimiento tanto de la estructura óseo-muscular como del pensamiento.

Para un mejor entendimiento de la ubicación de las emociones en las diversas partes del cuerpo continuamos con Damasio, 2000 con la clasificación de las emociones en tres categorías: emociones de fondo, emociones primarias y emociones sociales.

Las emociones de fondo son consecuencia del despliegue de determinadas combinaciones de las reacciones reguladoras más sencillas (por ejemplo, procesos homeostáticos básicos, comportamientos de dolor, placer y apetitos). Las emociones de fondo son expresiones compuestas de estas acciones reguladoras, en la medida en que éstas se desarrollan momento a momento en nuestra vida. (corporales., 2012, pág. 65)

Es difícil detectar cuando una persona acaba de conocer a alguien y se siente emocionada por la situación, pues las emociones de fondo no son visibles a los ojos de los demás, pues, estas se hacen evidentes a través de la estructura corporal de la persona a no ser que la otra persona tenga una capacidad increíble de poder detectar las energías, auras, estados internos sin que la otra parte emita una sola palabra. En las emociones de fondo las respuestas constitutivas están más cerca del núcleo interno de la vida, y su blanco es más interior que exterior (Damasio 2000, pág. 69). Aunque las emociones de fondo no se hagan visibles al exterior por medio de la estructura corporal con expresiones que delatan cualquier emoción, estas se presentan de manera más discreta en la estructura osteomuscular haciendo que la postura corporal varía al punto de ser casi imperceptible para los demás, pero para el que la presenta, el cambio será una manera de sentirse diferente a la que habitualmente se está acostumbrado.

Las emociones primarias (o básicas) son más fáciles de definir porque existe la tradición establecida de incluir determinadas emociones muy visibles en este grupo. La lista suele contener miedo, ira, asco, sorpresa, tristeza y felicidad; las que a uno primero se le ocurren cuando se cita la palabra emoción. (corporales., 2012, pág. 65)

Las emociones primarias son más fáciles de identificar en seres humanos de diferentes grupos sociales, pues, las emociones se presentan con clara evidencia en las expresiones humanas. Estas emociones tienen la capacidad de presentarse y ser reconocidas por la otra persona, pues las expresiones del cuerpo las hacen evidentes en una magnitud meramente reconocible ante los demás, sin necesidad de expresar lo que se está sintiendo en el momento, la otra persona es capaz de notarlo y poder nombrar la emoción que el sujeto presenta. Estas emociones están presentes en la mayoría de grupos sociales del mundo entero, haciendo de estas emociones un lenguaje universal. A partir de ellas se derivan emociones que solo determinados grupos sociales las reconozcan, estas emociones son la base para la comunicación y diversificación de las emociones.

Las emociones sociales incluyen la simpatía, la turbación, la vergüenza, la culpabilidad, el orgullo, los celos, la envidia, la gratitud, la admiración, la indignación y el desdén. (corporales., 2012, pág. 65)

Las emociones sociales se ven expuestas gracias a la notoriedad de sus gestos y expresiones, ya que, a diferencia de las emociones de fondo, estas tienen la cabida de manifestación de la emoción que se presenta en el momento. Además, las emociones sociales albergan y reúne tanto a las emociones de fondo y emociones primarias, por ejemplo, en una emoción primaria como la sorpresa la estructura osteomuscular se ve afectada al principio en una mínima parte, dándole al cuerpo y mente unos segundos de procesamiento de la emoción, hasta llegar al punto donde el cuerpo reacciona a tal medida que sobrepasa los niveles fasciales y musculares de la emoción primaria haciendo que la emoción evolucione a un reconocimiento más profundo de la emoción, es decir, sabemos diferenciar la emoción y podemos hablar de ella.

No es preciso probar, por ser algo tan sabido que los latidos cardíacos y el ritmo respiratorio desempeñan un papel principal en cualquier emoción (James, pág. 61)

El ritmo respiratorio y los latidos cardíacos son uno de los grandes potenciadores del proceso y demostración de la emoción, pues son ellos los encargados junto con el cerebro y el cuerpo de darle la importancia a la emoción, ya que la unión de todo el conjunto ayuda a salvaguardar la vida.

A continuación, se dará a conocer cómo ciertas emociones afectan a la estructura del cuerpo.

Miedo: sensación de latidos cardíacos acelerados, respiración ligera, labios temblorosos, miembros debilitados, carne de gallina, agitación visceral. (James, pág. 62)

En esta emoción intervienen los tres tipos de emociones fondo, primarias y sociales, pues los latidos cardíacos no son algo que pueda ser percibido sólo con ver a una persona, pero la

combinación de todas las sensaciones y sentidos del cuerpo hacen que esta emoción sea visible en todos los ámbitos posibles y a la vez que sean visibles ante los ojos de los demás. “Además, esta emoción inhibe el hambre y los instintos sexuales, el cuerpo se encuentra en un estado alto de alteración que estos impulsos y deseos desaparecen por dar primacía al estado en el que se encuentra, el cuerpo tendrá la necesidad de supervivencia a este estado emocional” (James, pág. 66)

Aunque todas las emociones usan el cuerpo como teatro (medio interno, sistema visceral, vestibular y músculo-esquelético) también afecta el *modus operandi* de nuestros circuitos cerebrales: la variedad de respuestas emocionales fecunda intensos cambios en el pasaje corporal tanto como en el cerebral. La colección de estos cambios constituye el sustrato de patrones neurales que finalmente se convierte en sentimiento de emoción. (Damasio, 2000, pág. 68)

Ira: ebullición en el pecho, rubor facial, dilatación de las ventanas de la nariz, dientes apretados, impulso a la acción vigorosa. (James, pág. 62)

Como se había mencionado antes, las emociones primarias hacen evidente la emoción ante los demás, pues la estructura del cuerpo se ve modificada. Los cambios corporales siguen directamente a la percepción del hecho desencadenante. Si bien para un trabajo escénico en específico se puede disimular las expresiones del cuerpo en cierta medida, éstas, al final denota falsedad ante lo que se está mostrando, ya que en la estructura músculo-esquelética no se encuentra bien definidas las partes afectadas por la emoción ira, es decir, en el cuerpo no se ve reflejado en su máxima potencia esa emoción.

En cierta medida, podemos darnos diversas mañas con los músculos voluntarios de nuestro cuerpo, pero no podemos lograrlo con la misma precisión con la piel, glándulas, corazón y otras vísceras que forman nuestro cuerpo.

“Cuando estamos momentáneamente turbados es algo en la faringe que nos obliga a tragar o a carraspear o a una ligera tos”. (James, pág. 62)

Cuando esta emoción se presenta en nuestro cuerpo la emisión de palabras se puede complicar en cierta medida, pues la faringe al estar comprometida con esta emoción suele en cierta medida cerrar las paredes de recubrimiento. En la mayoría de casos la voz se ve afectada, se torna temblorosa y en tanto que las glándulas lagrimales salen a potenciar aún más esta emoción.

Se sabe que la vejiga y los intestinos, las glándulas de la boca, garganta y piel y el hígado son afectados seriamente en ciertas emociones intensas y sin ninguna duda, son afectados momentáneamente cuando las emociones son de naturaleza más ligera. (James, pág. 61)

Toda percepción, sentimiento, sensación nos lleva inevitablemente a un resultado nervioso, pues nuestras funciones cerebrales están unidas a nuestra estructura corporal. Se sabe pues, que los órganos son afectados cuando nos encontramos emocionados por determinada situación, por ejemplo, cuando sufrimos la partida inesperada de alguien cercano, el cuerpo se recoge, pierde apetito, lloramos, etc., esto ineludiblemente afecta a nuestros órganos ya que al no comer el estómago no tiene nada para poder digerir y comenzará a usar los recursos de otras partes del cuerpo, haciendo en cierta medida que el cuerpo se descompense. “Las emociones son complejas colecciones de respuestas químicas y neuronales que conforman un patrón. Todas cumplen algún papel regulador, destinado de una manera u otra a crear circunstancias ventajosas para el organismo que presenta el fenómeno”. (Damasio, 2000, pág. 67)

Casi todos los motivos de vergüenza y muchos insultos son puramente convencionales y varían según el ambiente social. (James, pág. 63)

Desde que la persona se va formando en sus primeros años de vida los educadores del mismo imponen al niño a tener vergüenza de ciertas cosas, posturas, objetos, etc., esto depende de la cultura de la que son parte, como religión, situación económica, social, política, etc.

Entonces, la persona se va llenando de prejuicios, reglas, juicios que conjuntamente con las emociones que va desarrollando van modificando su manera y forma de ver y sentir una emoción, de acuerdo al grupo social en el que se desarrolla, esta emoción variará. Con la combinación de todo esto, las personas cultivan emociones morales y existe la posibilidad que con este tipo de educación emocional formen en la persona un carácter bueno como no.

Además, los humanos no poseemos ingredientes al que podamos recurrir siempre para traer a colación determinada emoción siempre que queramos, pero tenemos la capacidad de poder recurrir al recuerdo para volver a traer al presente, este presente viene ya cargado de otros contextos, algo del pasado

2.4. Recopilación de emociones en torno a la Saudade.

Tomamos a consideración que la saudade es un sentimiento de incompletitud de algo o alguien que está vinculado con la memoria. Este sentimiento busca de una u otra manera poder recuperar recuerdos, vivencias que sucedieron en el pasado, algo que es muy deseable para el interesado en el presente y que busca a futuro poder recuperar, pues, este posee niveles de importancia que no pueden ser reemplazados por otro objeto o situación.

Estos recuerdos que salen de la memoria según (Cláudia Assunção Dias, 2016) en su texto “breves observaciones sobre la noción de saudade: símbolo, cultura y paradoja”, ayuda a entender que la memoria es un agente primordial para la creación, percepción, recopilación de recuerdos, del cual la persona es capaz de volver a ellos en diferentes tiempos y espacios del cual fueron creados determinados recuerdos, emociones.

Por un lado, la síntesis de la memoria o recuerdo y deseo o esperanza, implicando así, al mismo tiempo, una evocación dolorosa o presentificación creativa del pasado y un elemento futuro, referidos, uno y otro, a personas y situaciones concretas y singulares. (Cláudia Assunpção Dias, 2016, pág. 11)

La memoria como eje de la creación de todo recuerdo-emoción, y a la vez como contenedor de diversas experiencias ayuda al portador de determinados recuerdos a ser capaz de volver a recuperar sus recuerdos del pasado para que en el presente y futuro de alguna manera puedan ser resueltos, pues, en el pasado la abrupta ruptura de una situación provocaría que se anhele con gran nostalgia, pero a la vez con alegría de que pueda ser de alguna manera resuelto. Por tanto, el deseo del retorno permitido por los recuerdos y la memoria llevarían a un eventual pasado feliz cargado también de posibles penas, sufrimientos y melancolías de esos mismos recuerdos, una emoción amargamente codiciada por el portador de los mismos recuerdos.

Por más que no es descabellado imaginar un sentimiento que es, al mismo tiempo, amargo y delicioso, la formulación suena intrigante. La saudade implicaría, al mismo tiempo, una dolorosa evocación del pasado y un elemento futuro y esperanzador. (Cláudia Assunpção Dias, 2016, pág. 12).

Se podría decir entonces que la saudade es la combinación de dos emociones opuestas nostalgia y felicidad que tienen consigo una finalidad o propósito que podría ser el de contrastar con las prácticas y decisiones que apuntan, de alguna manera, a poner fin o encontrar una solución al sufrimiento, o contrastar con el deseo de superación del sufrimiento derivado de las mencionadas imposibilidades de revivir algo o volver a estar con alguien.

Lo que influye en la saudade sería una combinación de una memoria-recuerdo nostálgico con una memoria-recuerdo blando, esperanzador de una persona, situación o cosa lejana o extinta, acompañados con el deseo de volver a determinada situación o volver o poseer determinado lugar, objeto, o volver a ver a determinada persona. La finalidad de volver a poseer determinado recuerdo, cosa o situación lleva consigo esperanza y felicidad de volver a donde se vivió determinada situación, volver a un estado de felicidad recordando costumbres, valores, vivencias íntimas, con la condición de que la memoria denota la imposibilidad de repetir la experiencia tan única y singular que acaba convirtiéndose en un arrepentimiento por haber sido condicionado a tal situación. Cabe mencionar que un recuerdo lleva consigo cargas emocionales, costumbres que con el paso del tiempo se ven modificadas por el paso de la vida, por ende, no se puede replicar un recuerdo, situación, vivencia, tal y como se anhelara, pues el tiempo y espacio al que se está condicionado han cambiado drásticamente, solo se trataría de una simulación de algo vivido, algo del pasado.

Capítulo 3: “Dramaturgia de las emociones (Saudade)” a partir de la investigación del escenario.

3.1 Identificación de la emoción con relación a la Saudade.

3.1.2. Training

Una de las partes fundamentales de todo ejercicio es el training, en él somos capaces de llegar a estados corporales, emocionales que ayudarán a posterior al trabajo de una escena. Cuando se aborda un training es necesario reconocer que los ejercicios están relacionados con el trabajo que se quiere realizar.

Realizar ejercicios permite activar cada una de las partes del cuerpo, poniéndolo así en una predisposición para el trabajo. En el espacio que nos encontremos, el cuerpo tiene la capacidad poder reconocer los lugares, direcciones, posiciones que realiza, para así también con la ayuda del training, se pueda entender ciertas directrices que ayudarán al encuentro de ejercicios que potenciarán el futuro trabajo. Es por eso que el training se vuelve algo personal, solitario e invaluable.

Cuando se realiza el training en grupo, la influencia del trabajo de las otras personas, puede afectar considerablemente el proceso del otro, pero, el camino que se elige para el crecimiento, la elección de los ejercicios, el ritmo pertenece a cada una de las personas. El training permite tener un encuentro de acciones que podrían servir en un futuro, es como un universo que goza de privilegios para las futuras acciones. A lo largo del proceso de training se ha buscado aplicar libremente un entrenamiento que busque resolver y organizar las dificultades que se presentan en el proceso del trabajo escénico, se construye entonces materiales escénicos y a la vez se monta todo junto.

Al tratarse de un trabajo en solitario la música ha sido un apoyo para vencer la soledad de ese momento, del cual uno se puede agarrar para volcarla a favor nuestro y por ende del trabajo. Para empezar el training, mover las articulaciones permite ser consciente de posibles lesiones que tiene el cuerpo. Veinte minutos bastarán para poner en aviso a las articulaciones y todo el cuerpo y hacerle saber que el trabajo está empezando.

El espacio es un elemento a considerar en la búsqueda de un ejercicio que despierte aún más el cuerpo y haga conciencia del espacio en el que se está trabajando, su utilización y apropiación permiten generar ejercicios activos. El espacio utilizado fue la habitación, la cual fue uno de los detonantes para este trabajo, es él el encargado de traer a la memoria momentos y recuerdos, ya que en él trabajamos, vivimos, recordamos, delimitamos a nuestra conveniencia sensaciones, emociones que queremos.

Como menciona (Perec, 2001, pág. 11), “El espacio es una materialidad, una estructura”, del cual nos apropiamos y la interpretamos para hacer uso de ella a nuestras propias necesidades. Es así, que el espacio en el que algún día se vivió un sin número de experiencias, emociones, ahora es trabajado desde el espacio cuerpo y memoria, pues es en él donde las experiencias están aún más latentes.

Ahora, en esta etapa de trabajo se utiliza al espacio en términos de movimiento, en el cual éste puede ser reinterpretado y disfrutado libremente según las necesidades de quien lo ve. En este trabajo, traer a la memoria diversos fragmentos de espacios, dan la posibilidad de disfrutar aquellos espacios, momentos, experiencias, emociones, con una nueva manera de ver, crear, disfrutar nuevos espacios. Entendemos así que el espacio no solo es el lugar, propiedad, materialidad física perteneciente a una persona, sino que es el lugar en el cuál somos capaces de albergar intimidades que no pueden ser expuestas a los demás, éste nos da la posibilidad de intimar con nuestras vidas diarias.

Así, entonces, el espacio es una extensión y constante transformación de las cosas, lo que hay alrededor, sobre, encima, atrás, al lado, abajo, etc.

Proponer la indagación de un ejercicio en un espacio en específico, ha sido el camino para llegar al recuerdo y reencuentro con emociones pasadas ya que al ser ese espacio contenedor de experiencias que forman a una persona ha detonado en sensaciones y emociones que tienen relevancia hasta la fecha para el proceder y forma de ser de esta persona. Los espacios en el que se ha desarrollado un hecho importante para el proceder de esta persona sin duda ya no son iguales por el tiempo, el espacio mismo, el cuerpo, pero, la acción que se desarrolla alberga similitud, y es justo ahí en donde se hace una comparación de tiempos, espacios y emociones.

Los ejercicios trabajados ahora recopilan una de tantas formas de acercarse a la emoción, pues en él se albergan emociones, estados, formas del cuerpo que ayudarán que el trabajo vaya cargando un sinnúmero de emociones-recuerdos.

Para la realización de estos ejercicios se comenzó trabajando en un calentamiento que demande fuerza física, extensión del tiempo y movimiento, aumento progresivo de movimiento. Cada vez que se realizan varios ejercicios que contengan estas características, caía en la insatisfacción de algo, ese algo al no poder ser reconocido carecía de sentido para el ejercicio, pero buscando en diarios pasados de creación, se da con el encuentro de uno que se acerca bastante al trabajo práctico, en él se detalla cada movimiento de donde a donde iba, y lo principal, porque este ejercicio de calentamiento ayuda tanto en la parte física- calentar las articulaciones, como en la parte emocional-calentar, sanar, encuentro de algo, es entonces que se empieza a tomar este ejercicio y trabajarlo a favor del trabajo práctico.

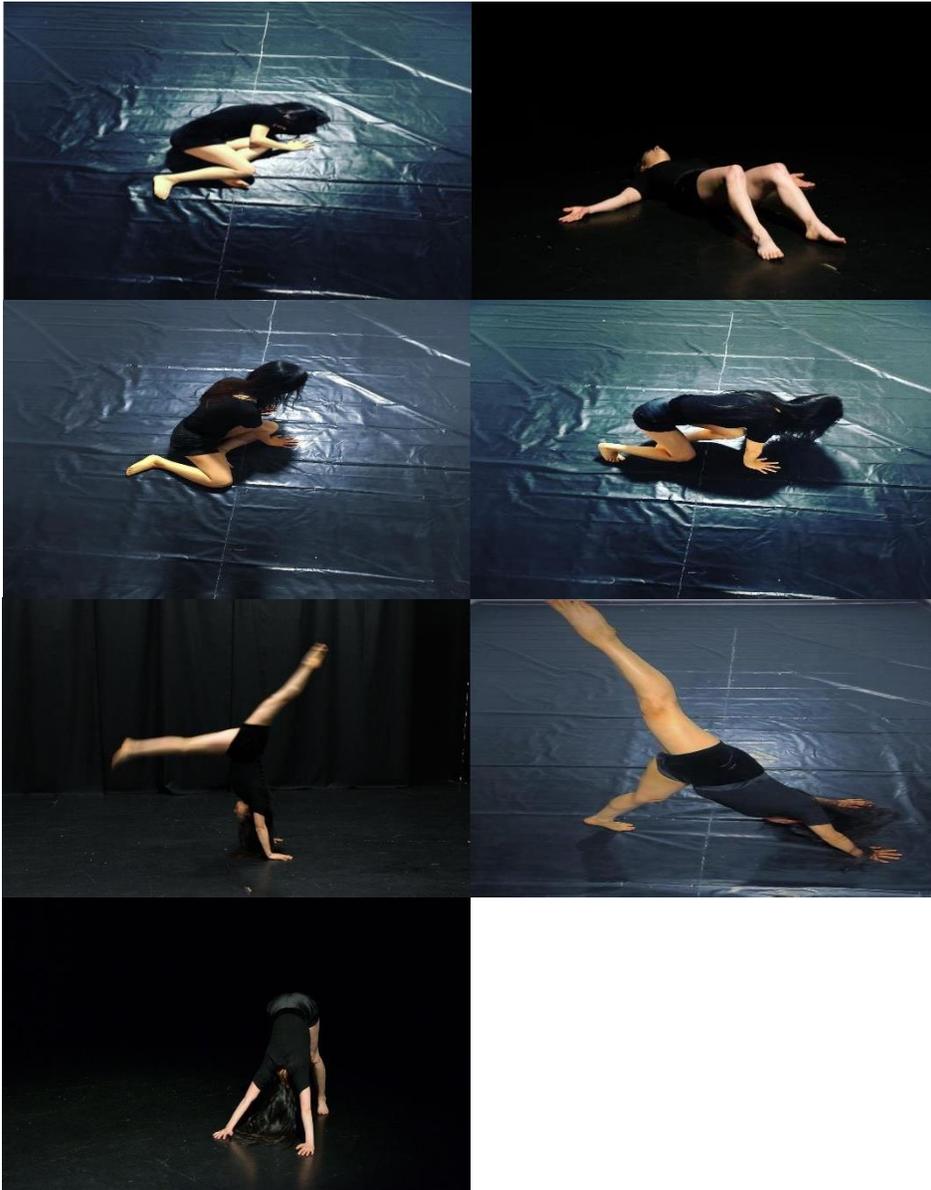
En ese punto de la creación se reconoce un camino a favor del trabajo, pues se está indagando en el cuerpo en la parte física y la memoria en la parte emocional. Antes de llegar a ese punto la ausencia de un ejercicio de calentamiento base tal vez era el responsable que los ejercicios que se presentaba en las clases de laboratorio carecen de algo que era confuso poder explicarlo, ya que se desconocía qué era lo que faltaba o se necesitaba.

Entonces, se llega a este ejercicio que están realizados de manera cronológica, tanto de movimiento como de emociones. Se comienza desde el movimiento más pequeño hasta la amplitud, elongación completa del movimiento, eso mismo sucede con las emociones-recuerdos desde el primero de los momentos en el que el cuerpo se quedó marcado por algo importante, hasta el último de los momentos de este mismo recuerdo.

Ilustración 1

Ejercicio de salida de piso secuencia de movimiento

Autor: Ana Arias



Nota: Se realizó este ejercicio como el orden de las imágenes de izquierda a derecha; feto, estrella, sentarse, cadera se suspende con profundidad, pirámide, suspende una pierna, suspender dos piernas una a la otra.

Este ejercicio es tomado por varios motivos:

- Por el calentamiento del cuerpo
- Por el tiempo que el ejercicio lo requiere, y a pesar que el ejercicio tiene un orden, camino, posicionamiento del cuerpo, siempre que se lo repita ningún movimiento será igual al anterior, por más parecidos que sean.
- Por el hecho de ir desde el piso y llegar a una vertical, indicación de crecer, cambio de cuerpo, caminos, vivencias, experiencias, emociones, tiempo.

Otro de los ejercicios que ayudaba a encontrar el equilibrio del cuerpo y entender desde qué posturas y posiciones el cuerpo puede reaccionar a ciertos estímulos provocados por alguien o algo más, se trataba de una exploración con los contrapesos del propio cuerpo. Los contrapesos que se ha designado a cada una de las siguientes posiciones cargan consigo múltiples vivencias que han marcado en esas partes oprimidas algo importante, y a pesar del transcurso del tiempo aún se mantienen dichas posiciones, al realizarlas y resolverlas en la actualidad se mantiene ahora como algo ocurrido para formarme en ciertas partes y de ciertas maneras.

En el transcurso de la realización de este ejercicio de equilibrio, era indispensable poner nombres a cada una de las posiciones de contrapeso, pues ellos estaban marcados, cargados y regidos por ciertas situaciones o personas que detonan algún hecho impactante en el proceder de esta persona.

Se comenzó poniendo nombres al azar para realizar los contrapesos, pero, a medida que se iba trabajando esos nombres y las posiciones de contrapeso, llegaron a formar parte del trabajo nombres en específico, es decir, nombres que tengan relevancia y marquen algún hecho impactante en la vida de esta persona.

Es por ello que se iba trabajando con nombres que son conocidos desde siempre. Estos nombres no necesariamente son personas, también son etapas de la vida que han quedado marcadas por algo en específico. Además de tener un nombre ya asignado a cada posición se les asignó también adjetivos y un color, esto porque mientras se trabajaba en las posiciones de

contrapeso se pensaba que cada vez que ponía nombre a un oficio o etapa, este posee una personalidad, por ejemplo, carpintero, amable, servicial, puntual, etc., se sentía la necesidad de enmarcar con adjetivos a esos nombres que se iba poniendo mientras se trabajaba la posición, esto con el fin de darle una personalidad a la posición que se está trabajando, para que cada una de ellas tenga esa particularidad de diferenciarse ante las demás. Al igual que darles adjetivos pasó con los colores, una vez definidos los nombres de cada posición que se está trabajando, los colores llegaron a formar parte de este trabajo, porque aparte de tener cada posición sus direcciones y posturas, los colores serían los que marque aún más cada posición, además de haber marcado cada uno de los nombres y etapas que se está trabajando.

Ilustración 2

Contrapesos

Autor: Ana Arias



Tabla 1

<p>Mamá: guerrera, valiente, luchadora, convincente</p> <p>Postura del cuerpo: pecho hacia delante, brazos forman una cruz, rodillas ligeramente flexionadas, una pierna en el aire</p> <p>Color: amarillo</p> <p>La postura corporal denota a una mujer que ha afrontado varias situaciones de autodefensa, en la mayor parte de las ocasiones poniendo el pecho ella para que a sus seres queridos no les ocurra mayor cosa. El cuerpo de mamá ha servido como imagen de resistencia y lucha ante la adversidad, y en la creación es ese el cuerpo que ha acompañado varias situaciones de la vida que han sido puestas en escena como parte de acontecimientos que han marcado algún hecho impactante.</p> <p>(Ilustración 2 imagen uno)</p>	<p>Papá: ausente, energético, chistoso</p> <p>Postura del cuerpo: una pierna reposa sobre la otra, mano izquierda hacia adelante, derecha atrás, cabeza a la derecha, ojos miran a la izquierda.</p> <p>Color: gris</p> <p>Este cuerpo está marcado por la ausencia, la postura corporal denota quietud por la pierna reposando, pero al mismo tiempo causa ruido por no estar años presente y en esos años la presencia invisible que causaba en la vida tenía la necesidad de volver, de hacerse presente siquiera con un saludo, con una mirada, con un abrazo. La presencia de esta postura en el trabajo ha sido de crucial importancia por el olvido de muchos años, pero también por el retorno inesperado. Para la creación y la vida ha sido complejo asumir la ausencia y retorno del padre, una nueva vida con él y sin él, cómo se asumen las cosas cuando alguien te falta, y a su partida tan solo te deja un juguete que servirá de recuerdo y cúmulo de sentimientos y emociones.</p> <p>(Ilustración 2 imagen dos)</p>
---	---

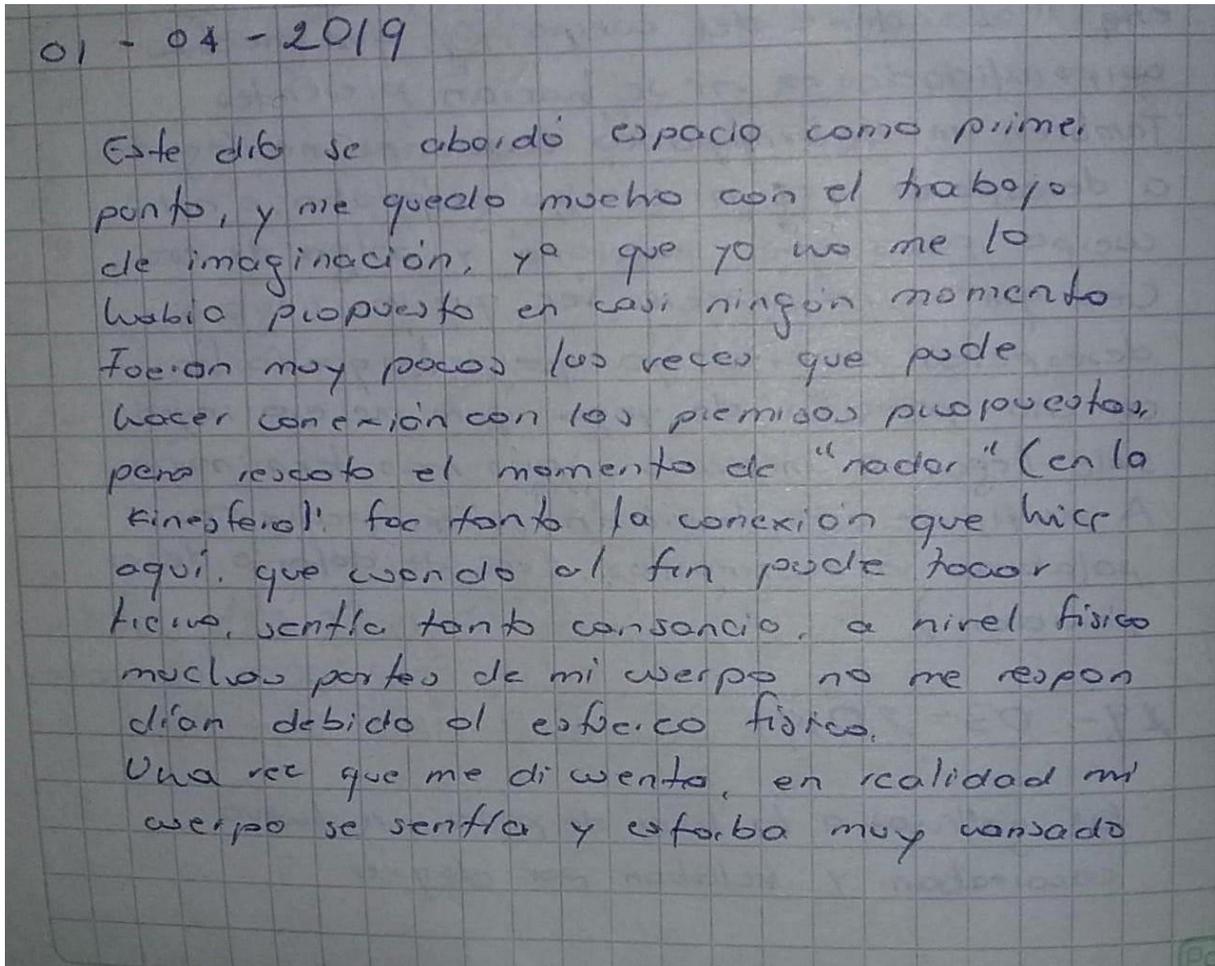
<p>Daniela: frágil, guerrera, miedosa</p> <p>Postura corporal: pierna izquierda en puntillas recibe todo el peso, pierna derecha ligeramente levantada, mano derecha toca el pecho, mano izquierda cerrando el puño hacia el frente.</p> <p>Color: azul</p> <p>Para el reconocimiento del cuerpo en escena, ha sido preciso entender que la mayoría de las ocasiones se está trabajando desde una postura, desde y con una parte del cuerpo se empieza el trabajo y esta es la pierna izquierda. Se cree que la ausencia de algo o alguien marca varias formas de proceder de una persona, sus expresiones, formas de caminar, hablar, bailar, etc. Las carencias emocionales que se han desarrollado tienen que ver en gran parte con la ausencia del padre, la constante búsqueda de algo, entre ellas las emociones se debe a esa ausencia que él ha dejado. Esta postura, siempre a la espera, con el anhelo de volver a ser la familia tradicional que se hubiera querido, a la espera de un abrazo o un te quiero.</p> <p>(Ilustración 2 imagen tres)</p>	<p>Niñez: marcada por una partida, amor, juegos, risas, llanto</p> <p>Postura corporal: en cuclillas, torso gira completamente hacia atrás, mano izquierda hacia adelante, mano derecha hacia atrás.</p> <p>Color: rosa</p> <p>Para la creación esta imagen marca el inicio de la vida como de la creación misma. En esa etapa de la vida la partida que se ha sufrido fue impactante, porque al no poder entender el porqué de ella se generó miedo, angustia, carencia, entre otras cosas. Esa niña tan solo tenía el anhelo de volverlo a ver pronto, y que las cosas no cambien, de volver a ser los mismos antes que él partiera.</p> <p>(Ilustración 2 imagen cuatro)</p>
---	---

Uno de los ejercicios que han ayudado a la búsqueda de sensaciones y emociones ha sido el de proponer una situación que ponga en equilibrio dos emociones, en esta situación interviene el cuerpo obviamente como instrumento mediante el cual se harán presentes las emociones. El trabajo corporal que demanda la postura de mantener el equilibrio en determinadas partes del cuerpo, la sensación de vulnerabilidad en ciertas partes del cuerpo al mantenerse expuestas, exigen atención, predisposición, concentración de energía en las partes del cuerpo que estaban siendo afectadas por la postura, y en las partes del cuerpo que la postura no afectaba en gran magnitud, concentrar la energía para que luego de determinado momento poder equilibrarlo con las otras partes del cuerpo, siendo así, que el cuerpo en cierta medida tenga un descanso que la postura a la que fue expuesto. El espacio- cuerpo que estamos utilizando en este momento nos da la oportunidad de reaccionar, poder reflejar en él diversas circunstancias que le acontecen, de proceder de forma íntima, sin ser juzgados por nadie, nos da la oportunidad de ser y reaccionar a nuestra manera sin tener la obligación de dar explicaciones.

Ilustración 3

Diarios de trabajo

Autor: Daniela Maldonado



Nota: Este diario de trabajo se empieza a escribir desde el año 2019 con el objetivo de poder evidenciar en él dudas sobre el trabajo, y que pasa con el mismo trabajo, cuáles son las necesidades que al cuerpo le surgen, y las diversas posibilidades de encuentros de caminos que existen, en él se evidencia como el trabajo con el cuerpo en el espacio da nuevas formas de ver y hacer las cosas.

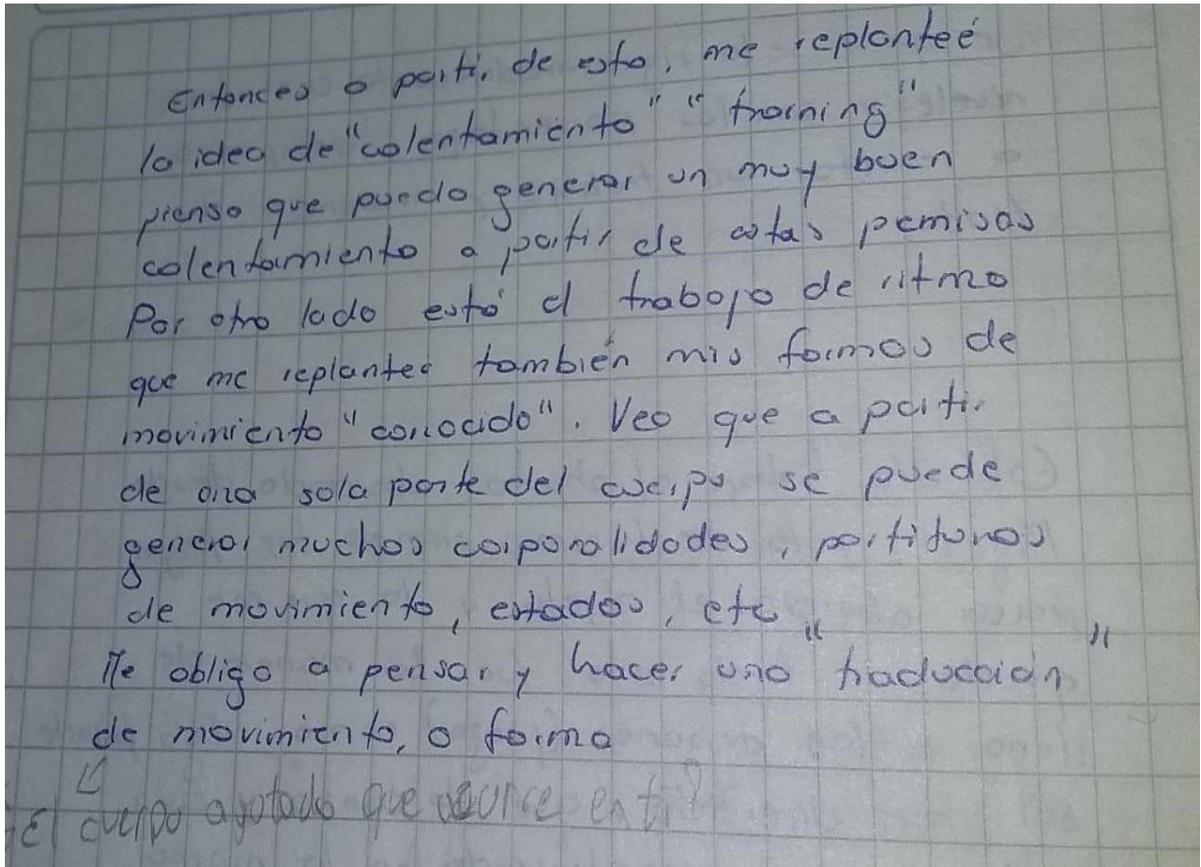
A lo largo de todo este trabajo de calentamiento, se ha ido construyendo un camino paralelo con las emociones.

Si bien, el trabajo físico agota y en cierto punto se llega a la emoción a través de él, la realización de estos ejercicios que más allá de ser técnicos albergan diversas cargas energéticas que marcan un hecho importante en la vida, pues desde el inicio comenzando desde la posición estrella (nivel bajo) marcan una edad en la que dio inicio un hecho importante en la cual la nostalgia se hizo presente por primera ocasión, hasta llegar a la vertical en donde con un poco más de consciencia sobre las cosas, la felicidad estaba presente pero la nostalgia también, y al no saber distinguirlas o aceptarlas a las dos por igual han ocasionado una confusión que ha estado presente por mucho tiempo. Al no saber acogerlas por igual, se pensaba que la tristeza estaba inmiscuida también, pero con el pasar del tiempo entendía que era la nostalgia de no poder hacer esas cosas que causaban felicidad en ese punto de la historia, se anhelaba volver a esos tiempos donde la felicidad era la predominante.

Ilustración 4

Diarios de trabajo

Autor: Daniela Maldonado



Nota: Este diario se escribió desde el 26 de marzo del 2019 con el propósito de evidenciar diversos sentires ocurridos en el transcurso de la clase, y como el espacio puede actuar, transgredir, evidenciar, apoyar a diversos ejercicios que se estén realizando. En esa clase se trabajó el training, y junto a este, estaba presente el ritmo tanto del cuerpo como del mismo calentamiento y fue ahí donde se pudo notar aún más la importancia del training para entrar a un estado.

3.2. Recopilación del material encontrado en el escenario.

Uno de los requerimientos para este trabajo ha sido todo el tiempo cansar el cuerpo, el cansancio físico agota también el pensamiento, y para este trabajo el cesar el pensamiento para no establecer ideas que nos perjudiquen con prejuicios o juicios a la hora de realizar el trabajo poniendo el cuerpo de tal o cual manera, han ayudado para ser real y sincero con lo que se está proponiendo en escena.

La construcción posterior de ejercicios que han acompañado al training son como en toda construcción de algún trabajo necesarios, para llegar al estado deseado que éste lo demande, es por esto que los trabajos de ejercicios realizados en el taller de laboratorio I y II son vitales a la hora de pensar en una continuidad, enlace o muestra final del mismo, pues es necesario resaltar que el trabajo sigue siendo una continua búsqueda de una emoción, ya que los anteriores han sido acercamientos, y cada una de las presentaciones que han sucedido, han sido un acercamiento a varias formas de tratar de llegar a una determinada emoción.

Tanto en el Taller de Laboratorio I y II los ejercicios que se presentaban llegaban a ser un acercamiento a algo que era de interés para el trabajo mismo, pero al final del día no terminaba por satisfacer las necesidades que se tenían. A veces se presentaba esa insatisfacción más latente que otras ocasiones, y es solo cuando se vuelven a los cuadernos de trabajo que se empieza a notar en la mayoría de sus hojas que es la imposibilidad de poder sentir algo, de emanar una emoción por algo que ocurre.

En ese punto final de taller de laboratorio II, causaba intriga el saber cuál era la emoción entonces que se quería sacar a la luz, y la acción que acompaña a la emoción.

Si bien se tenía presente ya sobre esos indicios de trabajo sobre la emoción que se pretende mostrar todo el tiempo, aún no se tenía claro cuál era la acción o la situación detonante para las emociones, pues se tenía de cierta manera interés sobre lo autobiográfico, pues volviendo a

diarios pasados, este trabajo comienza desde la materia de Composición I, en ella se trabajó sobre la ausencia del padre y los estragos que dejaron su partida, y es a partir de ese trabajo que las demás composiciones a lo largo de los ciclos transcurridos han sido derivaciones de lo autobiográfico, de la conformación de la familia y lo que ella representa en la vida.

En el taller de laboratorio III se logra definir cuáles son las emociones a las que se quiere tratar de llegar. En ese tiempo una pandemia mundial nos atravesaba, y pensar solo en determinadas emociones abrumaban aún más el diario vivir, en ese tiempo a pesar de todo contratiempo y carencia, llegaban al trabajo dos emociones nostalgia y felicidad, estas dos emociones provienen ya desde algún tiempo atrás, no muy bien definidas ni concretas por la dificultad de englobar estas dos emociones en una sola emoción. A raíz de la pandemia estas dos emociones se definen por varias circunstancias que son: porque a pesar de todo el tiempo transcurrido la familia estaba presente y dispuesta después de mucho tiempo y se podía pasar tiempo de calidad, pero a la vez abrumaba el sentimiento de pérdida de algo, tal vez era el tiempo mismo que ha pasado. Porque a pesar de lo que ocurriría, cada vez que llovía, ver el agua caer del cielo, un sentimiento y pensamiento llegaba en ese momento, que todo se está limpiando de alguna manera y que luego de eso todo florecerá sano y hermoso. También porque los recuerdos de la niñez aparecían constantemente (ocurre en ese momento por las circunstancias del modo de vida. Volver a la comunión con la familia y realizar una vez más gestos, acciones que se solían realizar en esa época. Realizarlos en esos tiempos de la vida generan una sensación de nostalgia, pues, no son realizados de la misma manera ni con la misma actitud, pero, al mismo tiempo hay felicidad, pues realizarlos en la actualidad generan una sensación diferente que trae consigo la satisfacción de saber que a pesar del tiempo transcurrido aún se puede volver de cierta manera a esa época de la vida) recordaba la niñez, tiempo hermoso pero amargo al mismo tiempo, épocas de la vida que simplemente ya no volverán y por más añoranzas que recordemos jamás volverán a ser las mismas ni vividas como en esa época de la vida. Ese tiempo fue un cúmulo de varias emociones, pero las que están más latentes por el tiempo en el que vivíamos eran nostalgia y felicidad por lo vivido anteriormente y por ese momento de tensión para todos.

Entonces, una vez definidas estas emociones, comienza la búsqueda de ejercicios que detonen en puntos opuestos, es decir, que al realizarlos pongan en conflicto tanto el cuerpo como la mente, y que a partir de allí se genere esta contraposición de emociones.

Sin ninguna pretensión ni determinación se empieza a notar que el ejercicio que busca acercarse a un momento que pueda dialogar con dos emociones opuestas, había comenzado ya en el Taller de Laboratorio I, pues dentro de la lógica de prueba y error se introduce una de tantas maneras de acercarse a ese punto que es la escritura de un cuaderno de trabajo, el mismo que contiene en la mayoría de sus páginas un conflicto por no saber cómo llegar a una emoción. En este cuaderno se trataba de buscar un camino que trate de expresar con palabras como llegar a una emoción, pues era evidente que con los ejercicios prácticos hacía falta concretar eso, en ese tiempo no era tan evidente tal cual el trabajo de la emoción, pero se sabía que era ella quien aún estaba ausente y era eso lo que se necesitaba para hacer que el trabajo que se muestre satisfaga de cierta manera las pretensiones que se tenía. Es por ello que a lo largo del camino en los Talleres de Laboratorio siempre existía ese algo que faltaba por definir, esa emoción o emociones que aún no estaban del todo claras.

Y es solo cuando el mundo atraviesa una pandemia, en el encierro del hogar (volver a la familia) que se logra entender las emociones que habían estado presentes antes, y que no se concretaban aún.

En ese tiempo se realizaron ejercicios de indagación en el entorno en el que nos encontrábamos y con las cosas que se tenía a la mano. Habitar ahora en un lugar ajeno a una sala de ensayos, hacía que la forma de ver los ejercicios sea diferente, y es allí donde se comienza a tener un poco más de claridad sobre lo que se ha querido mostrar en los ejercicios pasados. La relación y convivio familiar evidentemente da otra perspectiva de realizar cosas, entonces, en torno a ellas se empieza una nueva forma de ver y realizar los ejercicios.

Al principio era necesario para entender la forma de creación la utilización del video, entonces, se empieza a grabar cosas que llamen el interés, esto con el fin de buscar maneras que llamen la atención de la nueva forma de creación. Para ser precisos, de todo lo que ocurría alrededor, la lluvia era el detonante principal de los futuros trabajos de reinterpretación del laboratorio y parte de la vida.

Entonces, es aquí en donde se hace una conexión del tiempo presente y pasado, pues el enlazar lo que ocurría en la actualidad y lo que algún día se vivió hizo que el trabajo práctico tenga una dirección aún más clara.

Con la utilización del video se empieza a preguntar dos cosas: ¿qué pasa con el cuerpo? y ¿qué produce en el cuerpo la sensación de ver la lluvia caer?, estas preguntas eran las que estaban latentes cada vez más, y ahí que la inquietud por responderlas se hacía urgente.

Con el tiempo se pudo entender que la lluvia marca tiempos en la vida, que es ella la responsable de notar varios acontecimientos pasados, y el cuerpo es el receptor de ese transcurso del tiempo, las actividades del pasado vuelven a hacerse presentes en ese cuerpo adulto, transformado por el tiempo.

Aunque el material estaba ya planteado era aún difícil saber por dónde empezar a explorarlo, sin embargo, como antes se mencionó, el calentamiento fue la clave para revelar esas respuestas. Como parte del calentamiento se empezaron a hacer presentes otros puntos que son:

- Espacio: el cuarto en el que habitaba todos los días
- Momento: ver la lluvia caer
- Acción: que es la lluvia cuando cae

Estos puntos, que salen de la exploración del lugar y nueva forma de ver la creación, permitieron recordar acciones que se habían realizado en el pasado.

Para dar una breve explicación del porqué es ese espacio, momento y acción, pues por la necesidad, cercanía y confianza que existe, a diferencia de otros lugares que están habitados por todos los miembros del hogar, ese lugar tiene pertenencia propia. El momento es algo que se realizaba en la niñez, y en la actualidad, era indispensable en ese entonces que cuando lloviera solo quedarse mirando el agua caer y la acción inigualablemente es la niñez. En la actualidad no se había dado la oportunidad de tomarse el tiempo y ver el agua caer, con la nueva normalidad hubo el tiempo y oportunidad de volverlo a hacer. Entonces, volverlo a realizar recordaba un momento sensible, que ya había pasado, y que a la actualidad tiene el carácter de lo similar, pero por el tiempo mismo y las circunstancias que se daban ya no era lo mismo ni será lo mismo.

La disposición en la que están colocados los objetos en el cuarto no han cambiado, a pesar de encontrarse en un nuevo hogar, siempre ha sido esa la disposición, por lo cual traer a la memoria añoranzas no resulta complicado, entonces, a la hora de entrar a la exploración con los objetos que han marcado algún momento de la vida (escritos, cuadernos, muñecos), fue importante el desarrollo de un entrenamiento previo para poder encontrar un estado que permita una mejor percepción entre el cuerpo del intérprete y el objeto. Es por ello que fue fundamental la configuración de un calentamiento corporal, que, a lo largo de la exploración fue mutando de acuerdo a las necesidades que se fueron despertando en el trabajo.

Las pausas, respiración, silencios hechos sonidos pulsaban y movían al cuerpo, fueron los detonantes para empezar el calentamiento corporal. Desde el movimiento más imperceptible a lo más grande del movimiento fueron como las articulaciones fueron generando movimiento, este movimiento con el fin de despertar tanto el cuerpo como la mente, y con este calentamiento diversas tensiones empezaron a aparecer, ya sea en determinada parte del cuerpo o en el pensamiento, pues al existir tanta tensión se deja rígida esa parte y la movilidad casi no existe.

Esta tensión luego comenzó a hacerse presente con más intensidad en el pecho, porque al tratar de emitir una palabra o movimiento existía el sentimiento y sensación de opresión, incertidumbre (los tiempos de la niñez se han marchado, las únicas preocupaciones de ese momento eran los juegos) entonces se empieza a notar que es el pecho el detonante principal del movimiento.

La repetición y el calentamiento fueron los ejercicios que determinaron de qué parte del cuerpo previene la tensión que siempre estaba presente, y fue a partir de allí también que se empieza a activar el pecho como motor de las emociones. Un sentimiento de nostalgia por recordar aquellos tiempos vividos, y a la vez felicidad, porque en la actualidad de una u otra forma la familia está ahí, se pueden volver a realizar las mismas acciones, pero las circunstancias son diferentes.

El uso de objetos en este trabajo claramente tiene que ver con hechos impactantes de la vida, además que ellos son los receptores de múltiples vivencias pasadas, en ellos se guardan historias, momentos, intimidades que perduraran en el tiempo.

Ellos son utilizados ahora en este trabajo para traer a la memoria situaciones que desencadenan hechos vitales, a través de ellos se desarrollan entrelazados que han marcado en el tiempo un acontecimiento. El tiempo indiscutiblemente marcado por la lluvia es el que da paso a varias situaciones que acontecen en el trabajo, es él quien ha marcado el pasar del tiempo como el transcurso de la obra mismo, se tiene recuerdos sobre la lluvia en diversas etapas de la vida en la que ha sucedido acontecimientos que han marcado emocionalmente esa etapa de la vida, es por ello que se ha decidido colocar la lluvia con referencia al tiempo.

Cabe mencionar que tanto la nostalgia como la felicidad actúan en la composición de este ejercicio en niveles iguales, también cabe decir que la presencia de estas dos emociones es imprescindible, pues no se podría realizar el ejercicio sin la presencia de alguna de ellas, por tanto,

los porcentajes serían equitativos en este punto ya que la saudade es la combinación de estas dos emociones englobadas en el mismo término.

En el camino recorrido del encuentro de las emociones, un sin número de ejercicios se han realizado, cada uno de ellos con el propósito de generar una emoción. La nostalgia y felicidad se habían hecho presentes en trabajos anteriores, pero por separado, la sensación de insatisfacción atosigaba el trabajo, pues aún no se lograba sentir una conjunción tanto del ejercicio como de la emoción, y como antes se había mencionado es en el Taller de Laboratorio III en el que se logra definir un camino en el que se puede presenciar la conjunción de estas dos emociones llamado saudade.

Para el encuentro de estas dos emociones saudade, el training tuvo relevancia para que el cuerpo llegue a determinado estado, y que a partir de allí realizar otra aproximación a un ejercicio que denote estas dos emociones englobadas en una sola.

CONCLUSIÓN

La dificultad de traducción del término Saudade, pues este posee posibles aproximaciones a la traducción de su significado. Esta palabra está catalogada como la séptima palabra más difícil del mundo en poder ser traducida tal cual a un significado, es por ello que al utilizar esta palabra y querer traducirla a un posible significado de emociones nostalgia y felicidad, se trata de encajar diversas posibilidades de significados que conlleva ella.

Existen poemas, canciones que tratan de definir el término Saudade, a partir de ellos se ha realizado ejercicios que busquen englobar estas dos emociones, llegando así a realizar un pequeño extracto de la vida que tuvo relevancia en la vida y que hasta la fecha se añora que vuelva.

Se llega entonces a utilizar esta palabra como añoranza de algo que causó felicidad y que a la fecha existe nostalgia por esa felicidad pasada, es decir, por la niñez en la que se podía jugar, ser feliz con la familia, y que a la fecha se tiene nostalgia por eso que fue algún día.

A lo largo del proceso de creación se ha ido tejiendo los fragmentos de la obra por partes, es decir, se ha hecho una recopilación de toda la información que forma parte de la obra y a partir de ahí se dividió cada fragmento, ya sea por años, épocas de la vida, emociones y tiempos de entrenamiento. Esta división ha servido para tener claridad sobre lo que está pasando en cada etapa y sobre cómo están actuando las emociones en cada una de ellas.

Se ha considerado colocar cada fragmento que conforma a la obra por orden cronológico, es decir, desde la etapa más antigua- niñez hasta llegar a la adultez.

Para el encuentro tanto de la nostalgia y felicidad, era necesario evocar recuerdos que vienen desde la niñez, es por ello que se ha creado de esta manera.

Ha sido necesario el reconocimiento de varios puntos como lo son el espacio, objeto, cuerpo, memoria, emociones, tiempo. Como se menciona en los acápites anteriores, el recorrido, distinción de cada uno de esos puntos tiene relevancia para el proceso de dicho trabajo, la comprensión e investigación de cada uno de estos puntos ha dado como resultado lo siguiente.

Cada fragmento trabajado tiene un suceso importante que está marcado en orden cronológico, es decir desde la etapa más temprana hasta la actual. La fragmentación de cada momento trabajado ha sido un camino que ha acercado el trabajo hacia un entendimiento, distinción y comprensión de la Saudade.

La palabra Saudade no posee un significado concreto, sino que posee aproximaciones, es por ello que a lo largo de esta investigación se ha buscado varios acercamientos a la Saudade, haciendo así un constante tejido con los fragmentos que conforman a la obra.

El uso de los objetos, espacio, el tiempo en el que se evocaba cada situación que sucedía a la obra son una constante búsqueda, llamado a la saudade, son esos objetos, espacio, tiempo, cuerpo mismo los que están en un constante recuerdo, añoranza por lo que fue aquella vida que ahora ya no es. El uso de los objetos, papel, muñeca son los contenedores de las historias pasadas, en ellos se ha recopilado tantas experiencias como años vividos, la necesidad de estar presentes en la obra era necesaria, porque se creía que ellos denotan diversas emociones necesarias para el trabajo, en ellos están guardados toda una vida, y en esa vida las emociones tanto agradables como no tanto.

BIBLIOGRAFÍA

Bachelard, G. (2000). *La Poética del espacio*.

Chejov, C. S. (1933). *Theatre Arts Books (Principios técnicos para su formación)*. Mexico.

corporales., R. I. (2012). *Cuerpo, emoción, sentimiento*. España: Reencuentro.

Damasio, A. R. (2000). *Sentir lo que sucede Cuerpo y emoción en la fábrica de la conciencia*. Santiago de Chile: Andrés Bello.

Draguicevic, P. S. (1 de Julio de 2019). *Los signos del método de las acciones físicas de Stanislavski en el ámbito escénico contemporáneo*. Obtenido de Revista Iberoamericana de las ciencias sociales y humanísticas: <https://doi.org/10.23913/ricsh.v8i16.173>

González, G. P. (2016). *El Objeto y la Memoria*. Santiago de Chile.

Griffero, R. (2011). *La Dramaturgia del espacio*. Chile.

James, W. (s.f.). *¿Qué es una emoción?* New York.

Matínez, M. J. (2015). *Catografías Dinámicas. Cuerpo y movimiento en el espacio arquitectónico*. Madrid.

Moreno, I. S. (2017). *Fenomenologías de la saudade. Apuntes para una teoría histórico-cultural de la saudade*. Brasil.

Perec, G. (2001). *Especies de espacios*. España.

Royo, V. P. (2008). *¡A bailar a la calle! Danza contemporánea, espacio público y arquitectura*. España.

Santarelli, N. C. (2016). *La influencia "artística" de las emociones y la empatía en el contenido, la interpretación y la efectividad del derecho internacional*. México.

Silva, A. S. (2011). *A veces me pregunto por qué sigo bailando*. Continta me tienes editorial.

Varley, J. (2006). *Piedras de Agua*. La Habana Cuba: ediciones Alarcos.