



UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY



Facultad de
Psicología
UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA

UNIVERSIDAD DE LA REPÚBLICA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo final de grado
Ensayo académico.

Habitando la extra cotidianidad de nuestros cuerpos

Estudiante: Micaela Carrión Rocha

CI 4.851.934-4

Tutora: Asist.Mag. Gabby Recto Álvarez

Revisora: Asist.Mag. Lisette Grebert

Junio 2024

Mis más sinceros agradecimientos

A mis padres por el amor y el apoyo incondicional.

A mi hermano Hernán, por enseñarme sobre determinación y fortaleza.

A Adrián por brindarle tranquilidad y contención a mi vida en mis momentos más difíciles.

A Lucho Ramirez, director de la Compañía Teatro de La Baraja y todos sus intérpretes, por proporcionarme la experiencia y los conocimientos para poder llevar a cabo el presente trabajo. Por ser una fuente de inspiración y motivación artística.

A cada amiga y compañera que formaron parte de mi recorrido académico, por la escucha, las palabras de aliento y los abrazos.

A mi Psicólogo Marcel Skafar por guiarme hacia el encuentro conmigo misma y enseñarme sobre el valor de la profesión.

A Gabby por su presencia constante en cada paso, por contemplar mis necesidades creativas y expresivas para el desarrollo del trabajo final de grado.

Nuevamente, gracias.

Índice:

Embarcando / Cercanías afectivas	1
Navegando / Cuerpear	9
Contra viento y marea / Exploración del movimiento-extra cotidianidad	18
Pararrayos / Bienestar físico-emocional	35
Desembarcando	42

Con el fin de evitar la sobrecarga que supondría utilizar en español o/a para marcar la existencia de ambos sexos, hemos optado por emplear el masculino genérico clásico, en el entendido de que todas las menciones en tal género representan siempre a hombres y mujeres.

Embarcando / Cercanías afectivas

*Hoy habito el caos del alboroto de mis deseos
el cosquilleo de un instante casi efímero, fugaz
de mi corazón acelerado
de los golpes eléctricos chocando contra mi estómago
como un efecto dominó se van posando en mi un sin fin de afectaciones
la existencia exasperada del ser me sacude*

- Micaela Carrión, 2024

De una intersección, de este punto de encuentro fortuito en el transcurso de mi vida, han confluído y se han aunado dos grandes disciplinas: la psicología y el arte. Así como un estuario donde los cuerpos de agua dulce se mezclan con los cuerpos de agua salada, circulan de forma bidireccionalidad y se mezclan, allí donde el río se encuentra con el mar y hace emerger un ecosistema diverso, de allí, de ese encuentro aflora una cosmovisión, una propuesta que impulsa otras formas de sentir y estar.

Un barco que desea navegar por esas aguas en busca de lo inesperado, ansiando ser investido por un hecho ficcional. El teatro concede la oportunidad de introducirnos en un mundo imaginario donde todo puede ser posible, dando lugar a la creación y exploración libre de nuestros afectos. Blanco (2018) nos dirá que “la autoficción nos permite deslizarnos de un trauma insoportable a una trama que puede soportarlo todo” (p. 14). Historia de vida y elementos ficcionales crean un entorno que habilita sin prejuicios la búsqueda de un mundo nuevo por descubrir. ¿Cómo es que desembarco en este punto de confluencia?

De la experiencia de mis manos sintiendo una textura, de un pincel sumergido en un vaso de agua, de un sonido particularmente interesante, de un movimiento que realiza mi cuerpo en el medio del patio, de una profesora que se acerca para ayudarme con un dibujo y me permite caminar descalza en un salón de clase, de una creación improvisada que me hace

sentir orgullosa, de una risa en el público o de un llanto desgarrador que necesita de un abrazo, de un descubrimiento en una dramatización y de la creación de un títere gigante, de un desvelo en la noche cosiendo un vestido o de la búsqueda de objetos en una feria para montar una escenografía. Del preciso momento en que habite otras realidades en mi propio cuerpo, que a su vez me concede la experiencia de encarnar el cuerpo de otros, del que tendrá un papel protagónico en este trabajo: el teatro y en su devenir en el descubrimiento personal de su poder terapéutico.

En el medio del océano tiraré mi ancla y les contaré desde lo más profundo, las experiencias que me trajo el teatro psicofísico: de cómo el cuerpo habla más que la voz, de cómo se encuentra una imagen y pone en juego todos los sentidos, de cómo la espontaneidad de un movimiento me conduce directamente a un recuerdo muy lejano pero que se vive en el presente, de las cosas que sabe el cuerpo antes que la mente y de la sorpresa de la resistencia en lo desfavorable.

Para el trabajo final de grado en el marco de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de la República (UDELAR) expondré en este viaje, de la valija que llevo conmigo, cada memoria e ideas surgidas de estas experiencias de mi encuentro con el arte, para transmitirles una forma diferente de ser y estar con uno mismo y con otros, descubrirse escuchando sus propios cuerpos, permitiendo la exploración, la imaginación y la catarsis. Navegarán con nosotros en esta aventura, diferentes autores como ser; Freud, Foucault, Han, Deleuze y Guattari, Rolnik. Desde la concepción del teatro tomaremos autores como Barba y Savarese, Moreno, Boal, que nos proporcionarán luz a lo inefable que del arte se desprende. El arte escénico posibilita el encuentro con el sufrimiento y la transmutación del mismo a partir de la expresión y de lo creativo, lo que deviene a su vez en un trabajo consigo mismo. Terreno de búsquedas incansables de un estado de bienestar mental que deviene de cada encuentro singular y colectivo.

Greenberg et al. (2000) expresan que,

integrar el afecto básico dentro de la autoorganización existente conlleva las tareas de diferenciar, simbolizar, apropiarse y articular la experiencia emocional corporalmente sentida, permitir y aceptar nuestras emociones; aprender a usar nuestras emociones como señales; y ser capaces de sintetizar emociones diferentes y contradictorias en respuesta a esa misma persona o situación (p. 17).

Pretendemos poder aportar algunas coordenadas que permitan redirigir a aquellas personas que no encuentran comprensión a sus padeceres sólo a través de la palabra, evocando al conocimiento que posee el cuerpo, éste también hablante y dando lugar a que pueda expresarse y narrar lo que del inconsciente allí alojado pueda emerger, “el adjetivo inconsciente se utiliza en ocasiones para calificar cualquiera de los contenidos no presentes en el campo actual de la conciencia” (Laplanche y Pontalis, 1996, p. 193). En la exploración corpórea no hay una búsqueda específica sino que, la información que surja se brinda de forma espontánea y sin forzamientos.

Los actores pueden hacer las paces con sus cuerpos, priorizando el trabajo sobre ésta relación cuerpo/emoción, logrando de esta manera conectar con sus afectos, darle un sentido a sus conflictos internos, que permita desembocar en una comprensión/concientización de los mismos para una posible vía hacia la disminución de sus padecimientos. Navegar más allá de la superficie de nuestra piel, poder bucear por el interior de nuestros órganos, hurgar lo que subyace allí dentro y hacerlo emerger a la superficie, donde advenga consigo aquello que dada su profundidad no podíamos escuchar.

Bafico (2022) nos dirá que el analista debe buscar que el paciente logre efectuar asociaciones que puedan producir nuevos sentidos, romper con lo establecido para producir uno nuevo, aparta al sujeto de sus comportamientos repetitivos. Por ello terapéuticamente poder habitar extra cotidianidades, es uno de los puntos de embarque. Proponiendo una técnica del trabajo extra cotidiano, es decir “una técnica que no respeta los condicionamientos habituales del uso del cuerpo” (Barba y Savarese, 1990, p. 20).

Blanco (2013) aborda el concepto de habitar partiendo de la noción de Heidegger (1994) remitiendo al uso de habitar asociado al construir. “Habitar es construir, construir espacios vitales, construir sentidos desde los afectos, desde el cuidado y al abrigo” (Blanco, 2013, p. 6). Construir espacios que habiliten es a su vez construir cuerpos habilitados para la exploración extra cotidiana, habitando espacios habitamos cuerpos. Moreno (1961) nos dirá que “el verdadero símbolo terapéutico es el hogar privado. Aquí surge el teatro en su más profundo sentido, porque los secretos mejor guardados se resisten violentamente a ser tocados y expuestos” (p. 55). De manera significativa poder construir espacios donde los sujetos puedan expresarse sin temor a ser juzgados, evaluados o criticados permite el desmantelamiento de los muros que forjamos en nuestros cuerpos y restringe el conocimiento que nos proporciona.

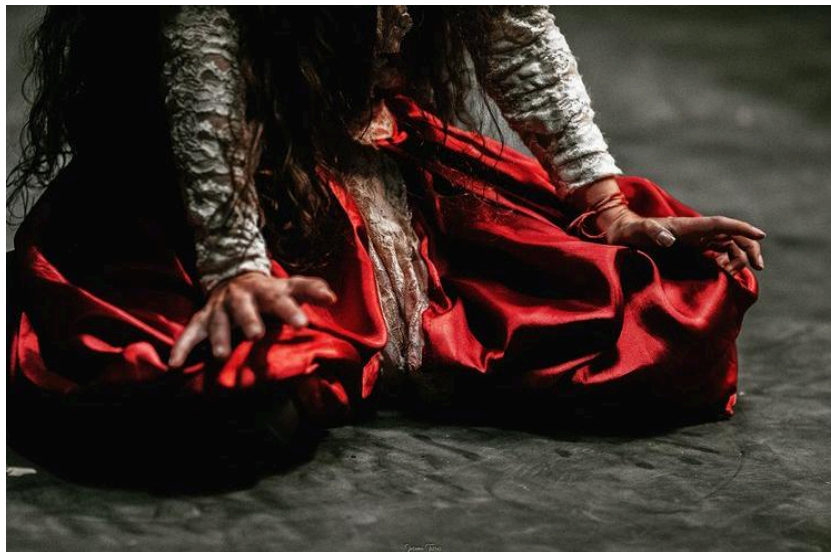
Racker (1981) nos dirá que la técnica psicoanalítica es “un método para llegar a ser lo que se es, puesto que no hace otra cosa que intentar devolver al ser lo que es suyo” (p. 37) donde, “el verdadero conocimiento es equivalente a la unión consigo mismo, a una plena aceptación en la conciencia y en el sentir de todo aquello del propio ser que antes ha sido rechazado” (Racker, 1981, p. 36-37). Dorin (2006) comenta que a finales del siglo XIX se generan nuevas concepciones que rebaten el dualismo cartesiano para poder pensar al cuerpo y la mente como una unidad y donde el cuerpo es el medio para poder experimentar y percibir la realidad. Cuando des-habituamos una de sus partes, tanto del cuerpo como de la mente, desviamos el encuentro que pretendemos que surja con uno mismo, quedando engeguado el verdadero conocimiento. El trabajo teatral psicofísico busca asociar el psiquismo con el cuerpo y viceversa. Los ejercicios físicos, los movimientos, las composiciones de lo real, lo imaginado y lo fantaseado, la creatividad, la espontaneidad se entrelazan.

Grotowski (1992) asume que el trabajo con el actor,

debe ser cuidado, confiado y libre, porque nuestra labor significa explorar sus posibilidades hasta el máximo; su crecimiento se logra por observación, sorpresa y deseo de ayudar; el conocimiento se proyecta hacia él, o más bien, se encuentra en él y nuestro crecimiento común se vuelve la revelación (p. 20).

Revelación que se vuelve interesante para quien lo experimenta, se redescubre y se motiva en su aprendizaje, se propone nuevos objetivos a abordar en la siguiente exploración y reversionar lo ya adquirido. Entendiendo a la expresión corporal como la integración sensible del cuerpo físico con la mente, las emociones y la energía.

De la Vega González (2021) expone con respecto al trabajo de Grotowski (1992) que “los ejercicios físicos deben justificarse con imágenes precisas, reales o psicológicas, de forma que se convierten en ejercicios psicofísicos. El objetivo de la autoexploración es la liberación de las resistencias y la consecución de la espontaneidad” (p. 52).



(Torres, 2022)

Nos propongo el desafío de realizar una escritura para éste trabajo, que ponga de timonel al involucramiento, entendiendo a éste como “lo que nos permite relativizar históricamente nuestras “verdades”, abriendo, en el terreno mismo, la posibilidad de reflexión sobre nuestro propio entendimiento” (Brito, 1990, p. 134). Que nos permita visualizar más detenida y

detalladamente los matices que se despliegan del arte, reconocer y permear los afectos que forman parte de nuestra historia, comprendiendo que las emociones no son ajenas a nuestra formación académica e interrogarnos sobre la instauración de las verdades absolutas (sociales, culturales y disciplinares) que han sesgado la oportunidad de comprender y recibir nuevas visiones que aporten al cuidado de la salud física y mental.

Producir nuevos sentidos para desplegar relatos que cuestionen la linealidad del tiempo, la separación yo/no yo, la idea de una memoria “fiel”, la frontera entre realidad y la ficción y los regímenes de verdad que sostienen nuestros modos de narrar ese quién estamos siendo (Bibbó et al., 2023, p. 52).

En el año 2019 tuve la oportunidad de poder apreciar uno de los espectáculos que estaba brindando la Compañía Teatro de La Baraja, la cual me dejó perpleja su puesta en escena llevándose toda la atención los cuerpos en acción. Ésta compañía fue fundada en el año 2007, en Caracas-Venezuela y se había trasladado en el año 2015 a Montevideo-Uruguay para seguir su recorrido profesional. Para ese entonces yo me encontraba trabajando de forma ininterrumpida como actriz desde el año 2016, y si bien mis experiencias hasta ese momento habían estado relacionadas al teatro, el trabajo con el cuerpo que empleaba hasta ese entonces, no se comparaba con la presencia de aquellos cuerpos en movimiento que observé esa noche sin poder despegar mi mirada. Mi mente no podía procesar en ese instante todo lo que sucedía, algo de lo onírico impregnaba el espacio, no había lugar para la razón, las imágenes que levantaban con cada movimiento pasaban de mis pupilas directo a mi cuerpo y allí lo hacían vibrar, ¿cómo era posible que sus cuerpos estuvieran comunicando más que las palabras que salían de sus bocas? ¿cómo podía mi cuerpo sentirse conmocionado antes que mi mente pudiera entender qué era lo que estaba sucediendo?

Una extrañeza se apoderaba de mí, nada de lo que veía se asemejaba a lo cotidiano, todo se sentía muy real pero, ¿lo era? no dejaba de preguntarme qué podía ser verdad y que

podía ser parte de una fantasía ¿o era posible que fueran ambas?. Los actores en movimiento llevaban al límite su cuerpo y su emocionalidad, manifestando catarsis es decir “liberar el afecto” (Bello, 2000, p. 69), casi como un ritual. Las miradas eran abismos que contaban en silencio las historias de sus vidas, el encuentro de miradas te atravesaba como un rayo en la oscuridad de una tormenta. ¿Cómo aquello externo a mí podía sentirse tan propio? El espectáculo que duraba alrededor de dos horas me había parecido minutos, el tiempo había quedado suspendido en aquel encantamiento que se había posado sobre mí.

En el año 2019 llega a mis oídos la información que el Teatro de La Baraja se encontraba realizando una audición abierta para un nuevo montaje, como podrán imaginar, antes de que me diera cuenta mis manos ya se encontraban redactando un email con todo lo que solicitaban, pues el hechizo que habían lanzado sobre mí ahora surgía efecto pero de otra manera. Muchas inseguridades se posaban en mí como mariposas, sus alas me hacían cosquillas en el estómago y se transformaban en abejas para zumbar incertidumbre.

En ese entonces la pandemia SARS-CoV-2 había asediado al mundo, desbordado los cuerpos causando una diversidad de efectos que hasta hoy tratan de ser explicados por profesionales de diversas disciplinas. Las clases de la Licenciatura en Psicología se dictaban de forma virtual, los cuerpos habían sido capturados por la inmovilidad, rendidos ante los estímulos de una pantalla, doblegados a aceptar la renuncia del encuentro presencial. Mi cuerpo no había sido una excepción, mis emociones habían sido estrujadas y marcadas a fuego en él, dónde se le adhirió todo aquello que mi mente no podía procesar. ¿De qué es capaz mi cuerpo? ¿cuánto puede resistir? ¿es capaz de expresar y comunicar? ¿cómo lo hace?

A partir de mi incorporación (2020) en la Compañía de Teatro de La Baraja, comenzó la experiencia de éste naufragio que hasta hoy continúa, una experiencia de vientos fuertes, movilizante, que así como me ha brindado conocimiento también me ha llenado de preguntas.

Intentaremos cartografiar el viaje ya recorrido y el que iremos recorriendo juntos, plasmando el trabajo sobre el “cuerpo extra cotidiano” (Barba y Savarese, 1990) hacia la exploración del movimiento, y en consecuencia su efecto terapéutico. Entrelazar algunas líneas que intenten dar respuesta a tantas preguntas y generar un entramado ineludible entre la Psicología y el teatro.

Navegando / Cuerpear

*Un clavado hacia el agua
mis pies de plomo se hunden hacia el fondo del mar
anclandose entre las rocas
mis tobillos
mis rodillas
mis caderas
se entumescen con el agua fría
mi estómago una piedra más del mar
mis brazos se alzan en busca del sol
y mi cabeza se mueve según la corriente
de mis ojos brotan lágrimas que se mezclan con el mar
y de mi boca la última burbuja
mi cuerpo no sabe nadar en la inmensidad del mar*

-Micaela Carrión, 2024

Observaremos de cerca a través del catalejo aquello que nos parece tan lejano, alzaremos las velas que ponen en marcha nuestra navegación y pondremos al cuerpo (y a la mente) en la proa de nuestro barco para poder pensar(nos) en relación a las enseñanzas, las costumbres y el recorrido histórico que ha determinado nuestra forma de pensar, movernos y relacionarnos, herencias que se han arraigado y que hemos naturalizado casi sin cuestionamientos.

Un cuerpo que desde la antigüedad ha sido vejado, sentenciado a ser víctima de innumerables sometimientos, cuerpos castigados y expuestos al mundo desnudos y vulnerables. Foucault (2002) señala que el cuerpo está “inmerso en un campo político; las relaciones de poder operan sobre él una presa inmediata; lo cercan, lo marcan, lo doman, lo someten a suplicio” (p. 32). ¿Acaso el cuerpo y en tanto la mente siguen destinados a estas barbaries?



(Bertones, 2022)

El humano ha encontrado la forma de encomendarse al llamado de las exigencias sociales, produciendo así cuerpos adoctrinados que responden a las demandas del sistema capitalista. Guattari y Rolnik (2006) en el desarrollo sobre capitalismo mundial integrado (CMI) exponen dos modos de opresión, por un lado la represión directa en el plano económico y social, y por otro, la instalación del CMI en la propia subjetividad.

Por subjetividad nos referimos a

los procesos culturales de construcción de sentido y de pertenencia e identificación colectiva, dado que involucra un conjunto de normas, valores, creencias, lenguajes y formas de aprehender el mundo, conscientes e inconscientes, físicas, intelectuales, afectivas y eróticas, desde los cuales los sujetos elaboran su experiencia existencial, sus propios sentidos de vida (Torres Carrillo, 2000, párr. 14).

Según Guattari y Rolnik, (2006) “el orden capitalístico es proyectado en la realidad del mundo y en la realidad psíquica. Incide en los esquemas de conducta, de acción, de gestualidad, de pensamiento, de sentido, de sentimiento, de afecto” (p. 57). La influencia del CMI ejerce un poder en nosotros, donde puede generar determinadas maneras que inciden en la forma en que nos relacionamos con aquello que nos rodea, con aquello que

producimos y reproducimos en el mundo y que en definitiva “aceptamos todo eso porque partimos del presupuesto de que éste es «el» orden del mundo, orden que no puede ser tocado sin que se comprometa la propia idea de vida social organizada” (Guattari y Rolnik, 2006, p. 58).

Pampliega de Quiroga (1985) realiza un acercamiento a la concepción de vida cotidiana, mencionando que “cotidianidad es la manifestación inmediata, en un tiempo, en un ritmo, en un espacio, de las complejas relaciones sociales que regulan la vida de los hombres en una época histórica determinada” (p. 12). De esta manera los sujetos efectúan una rutina que se mantiene en el tiempo, en la que desarrollan determinadas tareas con diversos fines, entre otros trabajar para cubrir las necesidades básicas que requiere la vida en sociedad, estudiar para obtener herramientas que permitan mejorar a las personas en diferentes aspectos de sus vidas o incluso realizar consecutivamente algunas tareas como cocinar, limpiar o realizar actividades como por ejemplo ir al gimnasio. De esta manera, la “vida cotidiana es la forma de desenvolvimiento que adquiere día tras día nuestra historia individual. Implica reiteración de acciones vitales, en una distribución diaria del tiempo” (Pampliega de Quiroga, 1985, p. 13).

Esta propagación de asentamientos de comportamientos insertados en nuestro interior hace que romper con nuestra cotidianidad se convierta en un verdadero desafío, pudiendo parecer una utopía casi como encontrar una botella mensajera flotando en el medio del mar, dado que los objetivos de vida se estandarizan e idealizan en un modelo libre de defectos que se imponen frente a nosotros e ineludiblemente ejercen un poder sobre nuestros cuerpos, atosigando tediosamente en mandatos de cómo debes caminar, cómo debes hablar, cómo debes de comer, cómo debes vestir, cómo debes trabajar de forma eficiente, como debes vincularte con los demás y también como debes hacerlo contigo mismo. “Esos hechos son simplemente aceptados como parte de un todo conocido, autoevidente, como lo “que simplemente es” ” (Barros, 2015, párr. 9).

Día de la audición: mes diciembre, se hacían casi las nueve de la mañana, altas temperaturas, el primer impulso de la búsqueda de algo nuevo, sentimiento de extrañeza, incomodidad, muchos pies descalzos, música, cuerpos y algunas sonrisas que acogen. Se ponían en marcha con timidez los primeros movimientos después de mucho tiempo, no hicieron falta más de diez minutos para recordar cuánto me gustaba ser niña, cuánto me gustaba bailar, cuánto me gustaba desafiarme, cuánto me gustaba tener la cabeza en el lugar de los pies. Un poco toscos los movimientos al principio, pues sentía que mi cuerpo se había oxidado como un metal olvidado en el agua salada, un cuerpo corroído consecuente de la inacción, producto de algún rechazo que había inhibido mis movimientos, producto de la vergüenza de un cuerpo descuidado y el desinterés que mi adolescencia plasmó con rebeldía. Mucha información para procesar en muy poco tiempo, muchas dudas, pocas certezas. Blatner (2005) dirá que “cuando una persona se aferra insistentemente a costumbres sociales y psicológicas o vive apegada a fijaciones y hábitos, actúa como máquina, circunstancia llamada robopatía” (p. 79). Nos convertimos en máquinas andantes, imperceptiblemente se anestesia el cuerpo y se baña en hierro. Me encontré acorralada, azarosamente configurada a control remoto.

Barros (2015) realiza sus aportes en miras a una crítica de la vida cotidiana, sugiere penetrar imperiosamente y hurgar en las profundidades de los obvios, de lo incuestionable. Crear rupturas en los mitos que se establecieron en la sociedad sobre aquellos patrones que se han ido fijando arbitrariamente de manera irreflexiva; para ello será necesario vivenciar, experimentar, conocer y situar la realidad, rompiendo con la familiaridad. Al comprender la situación problemática se logra elaborar estrategias de abordaje para transformar la realidad in situ, sin desplazar ni modificar las condiciones de las cuales emerge.

Rolnik (2019) designa como inconsciente colonial-capitalístico “a la política del inconsciente dominante en este régimen” (p. 31) y advierte que la subjetividad se encuentra bajo este dominio, donde la ética pulsional se desvía tomando posesión y actuando contra la vida, la

subjetividad se entrega a la complacencia guiada hacia la reproducción de lo instituido, generando una expropiación y secuestro de la pulsión vital. Ésta pulsión definida por Laplanche y Pontalis (1996) como el “proceso dinámico consistente en un empuje (carga energética, factor de motilidad) que hace tender al organismo hacia un fin” (p. 324).

La pulsión debe ser redireccionada para que el deseo a actuar se produzca verdaderamente en nosotros y no por seducciones del régimen establecido, y que la energía que nos conduce hacia el movimiento encuentre el propósito de fruición y no sea arrebatado por el letargo cotidiano donde solemos depositarla. Le du (1992) se pregunta cómo podemos reanudar la relación con las pulsiones salvajes, aludiendo a que las pulsiones vinculadas al cuerpo experimentan una represión social de tal magnitud que se encuentran atacadas por una impotencia crónica. La represión social “parece que se ajusta muy bien a una serie de fenómenos que responden a efectos del poder” (Foucault, 1981, p. 136). Dicha represión es capaz de subyugar y doblegar las voluntades propias de cada individuo donde la carga energética es depositada por fuera de nuestros deseos a causa de sus consecuencias. La impotencia alojada en el cuerpo es contenida a presión, escoltada por la resignación que nos acompaña en el cotidiano, ¿cuánto tiempo se puede resistir?



(Torres, 2022)

Aznar (2012) afirma que las sociedades disciplinarias han ayudado a la inexistencia de nuestros cuerpos, “pero no es menos cierto que esa “descorporización” también puede ser la consecuencia de un vacío del sujeto en un mundo acosado por las imágenes que todos conocemos”, (p. 4) y aceptamos.

Según la Real Academia Española (2023) cuerpear significa “hurtar el cuerpo” ¿Por quién ha sido hurtado? Nuestras sociedades y nuestras culturas han sido parte del hurto determinando estándares en cuanto a la utilización que pretende encasillarlos, pero; ¿es posible pensar que los que hemos hurtado nuestros cuerpos hemos sido nosotros mismos? Grijelmo (2021) menciona que el uso de esta palabra en Uruguay refiere metafóricamente a la evitación con astucia de una dificultad o de un compromiso. Ambas acepciones adoptan una concepción que nos habla de un cuerpo que es robado, que esquiva o que padece de una dificultad para afrontar determinadas adversidades. Las costumbres que se han generado con el tiempo no admiten la posibilidad de poder visualizarnos de otras maneras. El teatro permite que veamos una situación desde diversas perspectivas, que hasta el momento no albergaba otro sentido. Ficcionalizar entre lo sucedido, sus tiempos y posibilidades de sus conflictos despliega un mundo de oportunidades que hasta el momento no habían sido aprehendidas. Blanco (2018) dirá que la autoficción es el cruce entre una experiencia vivida y un relato ficticio, inventado. La confluencia entre el plano real y ficcional permite el despliegue de la imaginación, transformando las emociones y facilitando su expresión. Ficcionalizando se concede el despliegue de un mundo donde todo es posible, donde los límites se atenúan para dar lugar a nuevos encuentros con nosotros mismos.

Esta sensación de pérdida del cuerpo, de desconexión o de abandono se genera cuando caemos en los engaños y en los juegos de poder que nos oprimen, nos callan y nos mutilan causando sufrimiento humano.

Han (2012) explica que “el análisis de Foucault sobre el poder no es capaz de describir los cambios psíquicos y topológicos que han surgido con la transformación de la sociedad

disciplinaria en la de rendimiento” (p. 25-26). Los cuerpos ya disciplinados por el deber, ahora elevan el nivel de productividad, deben rendir para producir de forma rápida y eficaz.

El sujeto de rendimiento está libre de un dominio externo que lo obligue a trabajar o incluso lo explote. Es dueño y soberano de sí mismo. De esta manera no está sometido a nadie, mejor dicho, sólo a sí mismo (Han, 2012, p. 31).

El sujeto que navega en una línea recta, está condenado a producir, siempre ha de rendir más, debe hacerlo hasta el cansancio hasta que denote su sacrificio y así pueda sentirse momentáneamente realizado, pero ¿será suficiente? el sujeto presurosamente volverá a sentirse en falta, una falta que aún cuesta identificar de dónde proviene, “el exceso de trabajo y rendimiento se agudiza y se convierte en autoexplotación” (Han, 2012, p. 32). Aquellos valientes que han deseado cortar la línea recta escuchan sus propias voces que los reprenden y los hace sentir culpables.

Convivimos con una voz que todo lo ve, con un Dios que espía sin descanso nuestros pecados, a esa voz Freud (1923/1984) en su segunda tópica la denomina superyó, y se ha convertido en el panóptico foucaultiano (Foucault, 2002), ahora, vigilamos de cerca cada pensamiento y cada movimiento que pensamos ejecutar, es una relación de poder vertical que no sabe negociar.

Fuentes (2016) nos dirá que el superyó es la voz que no perdona, añadiendo que lo único que ha cambiado con la época es el modo en que la tiranía se manifiesta. El superyó actual está en consonancia con el discurso capitalista prevalente, “El superyó moderno dice: ¡produce!, ¡consume!” (p. 150). Nos mantenemos al servicio de las demandas de ésta época y hacemos malabares para satisfacerlas.

De la mano del superyó se encuentra el ideal del yo, igual de abrumador hace su trabajo para mantenernos ocupados, “nos hace sentir la enorme distancia que hay entre lo que queremos ser, nuestros ideales... y lo que somos” (Fuentes, 2016, p. 153). Éste juego que se hace presente entre superyó e ideales, terminan por agotar el cuerpo y la mente.

Freud (1923/1984) menciona que el superyó posee la característica de ser riguroso, regido por el imperio de la conciencia moral generadora del sentimiento de culpa. Por tanto controla, juzga y amonesta.



(Torres, 2022)

El balanceo constante produce náuseas en los cuerpos a bordo, ellos vomitan sus órganos y quedan vacíos, despojados de las estructuras que se habían sedimentado en nuestros cuerpos a lo largo del tiempo, que aferradas con tanta fuerza desde el interior queremos arrancar. Lo que proponemos junto al Teatro de la Baraja, es sumergirnos en la experimentación del movimiento donde se le da lugar a aquellos cuerpos que tienen la necesidad de expresarse y hacer de ellos nuestras propias creaciones, desnudas, con la necesidad del goce y la liberación de la energía pulsional encarcelada.

Deleuze y Guattari (2004) llaman “cuerpo sin órganos, es decir, al cuerpo no formado, no organizado, no estratificado o desestratificado” (p. 51) y se cuestionan: “¿cómo hacerse un cuerpo sin órganos?” (p. 155), intentando dar respuesta a la búsqueda de formas que nos liberen del uso cotidiano de nuestros cuerpos que nos limitan a pensar(nos) de maneras diversas.

¿Tan triste y peligroso es no soportar los ojos para ver, los pulmones para respirar, la boca para tragar, la lengua para hablar, el cerebro para pensar, el ano y la laringe, la cabeza y las piernas? Por qué no caminar con la cabeza, cantar con los senos nasales, ver con la piel, respirar con el vientre (Deleuze y Guattari, 2004, p. 156).

Esta metáfora impulsa a deshacer lo aprendido, lo heredado, lo normativizado, rompiendo con el automatismo del cuerpo-mente adquirido en el cotidiano, nos incita a ser los capitanes de nuestras propias vidas. ¿Cuándo fue la última vez que te desviaste del cotidiano?

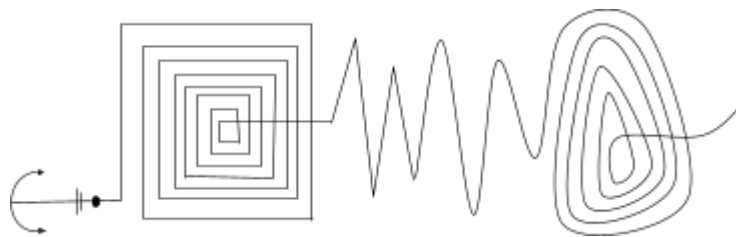


Fig.1. Micaela Carrión

La cotidianidad se ancla en nuestras vidas y se aferra insistentemente, condiciona el movimiento libre e inhabilita la posibilidad de un cuerpo crítico y flexible.

Cabruja et al. (2000) nos dicen que aquellos discursos emergentes de prácticas sociales que crean al mundo, implican una narrativa no sólo de palabras sino también de acciones. Insistiendo en que “las narraciones, con toda su diversidad, funcionan como formas de poder y de control en las distintas situaciones o contextos de comunicación” (p. 71). Por tanto, las críticas hacia la vida cotidiana requiere especial atención a las narraciones en todas sus expresiones, que nuestras corporalidades anuncian, ampliando la escucha para comprender aquello que se pretende decir. Preguntarnos ¿qué parte del cuerpo quiere hablar? ¿que nos quiere transmitir? ¿de qué formas?. Habilitar el espacio a la escucha corporal, una escucha sin imponer ni limitar ese decir que en su timidez, miedos e inseguridades tanto a callado. “Entonces, todo el cuerpo se convertirá en oído y todos los sonidos vendrán a tí, los conocidos y los desconocidos, los dulces, los tristes y los urgentes” (Schafer, 1994, párr.78). Aquí y ahora... ¿qué escuchas?

Contra viento y marea / Exploración del movimiento-extra cotidianidad

*Me elevo hacia la superficie del agua
el alivio de la primera bocanada de aire
la expansión de mis pulmones
dan vida al resto de mi cuerpo
se suspende
flota
ahora
en la inmensidad del mar
las olas golpean
pugno contra viento y marea
prevalezco tenaz
aferrándome a la vida
-Micaela Carrión, 2024*

Nos adentramos en el mar con la intención encauzada en desentrañar aquello que se nos devela en la experimentación extra cotidiana del cuerpo. Para ello tomaremos como iniciativa el trabajo de extra cotidianidad de Barba y Savarese (1990) y la experiencia de movimiento adquirida desde el Teatro de la Baraja. Para el trabajo escénico o en situación de representación teatral utilizamos nuestro cuerpo y lo disponemos buscando desadquirir la “técnica del cuerpo determinada por la cultura, nuestra condición social, nuestro oficio” (Barba y Savarese, 1990, p. 20) que no nos permite posicionarnos para el ejercicio exploratorio que se pretende poner al servicio de la creación artística. Técnica que implica llegar a la naturalidad de las emociones, a la creación de un lenguaje corporal que cuenta una historia, que narra nuestras formas de percibir y de contactar con las vivencias de éste mundo. Alsina (2017) menciona que:

La técnica es un modo, un medio, un cómo, que debería permitirnos expresarnos, “abrir”, nuestra sensibilidad para que fluya de un modo más accesible, menos

contaminado por la apariencia alienante de lo “real”, y se exprese de un modo más libre (p. 11).

Barba y Savarese (1990) exponen que en la vida cotidiana nos desenvolvemos de formas no conscientes, automáticas, con el fin de obtener un cuerpo manipulable, regido por un gasto mínimo de energía guiado por el “menor esfuerzo” (p. 20) y por consecuencia generador de la reducción y la pérdida de las capacidades de movimiento. En su contraparte, la extra cotidianidad induce al cuerpo hacia la búsqueda de algo nuevo, novedoso, que despierte las ganas de curiosear e incita al derroche de la energía. Poder llevar el cuerpo a su máxima expresión, a su expiación, a su catarsis. Blatner (2005) nos dirá que “cuando las fronteras impuestas desaparecen y diferentes aspectos del cuerpo-mente se reunifican, ocurre una liberación emocional, y eso es la catarsis” (p. 109).



(Torres, 2022)

El escritor alemán Kafka (2022) en su obra *Metamorfosis* introduce la noción de yuxtaposición de lo cotidiano y lo extra cotidiano. En la historia, un día el personaje principal, en un mundo deshumanizado y mercantilizado ha perdido su condición humana y se despierta convertido en insecto. Ha dejado atrás su cuerpo humano, es incapaz de

reconocer al instante aquel cuerpo que le es ajeno, incapaz de poder controlarlo. En la sorpresa de ésta inédita realidad alejada de toda posibilidad que sea un sueño, busca estratégicamente diferentes formas de moverse en su insistencia por mantenerse dentro de la rutina diaria. Situado en la incompreensión de su propio cuerpo, se asusta pero a su vez trata de mantenerse cuerdo y comienza a descubrir las posibilidades que éste cuerpo tiene para ofrecer. En su extrañeza no puede evitar ser capaz de escuchar algunas cosas e imaginar otras, los conflictos y recuerdos lo invalidan, siente dolor, comienza a padecer su cuerpo, se esconde y teme. No logra encontrar la manera de escapar de esas cuatro paredes que lo circunscriben, o peor aún ni siquiera es capaz de cuestionar(se). Sus vínculos mutan al igual que su entorno, su habitación es su prisión, el tiempo lento lo debilitó y su movimiento cesó, desencadenando su muerte.

La historia de vida de este personaje, refleja la imposibilidad de habitar la extra cotidianidad, su cuerpo en ésta nueva forma le es incomprensible, por momentos lo investiga y por otros renuncia a él. Enajenado por la sociedad pero también por aquellos vínculos más cercanos regidos por la normativa cotidiana que ejercen opresión sobre ese cuerpo, no le permiten vivir con naturalidad la experiencia de su metamorfosis, lo inadmisibile toma posesión, aquella transformación se ve limitada a su desarrollo y potencialidad. Lo que influye a su incapacidad para reconocerse, descubrirse sin culpas y dejarse sorprender por la rareza de su cuerpo.

Se comprende que habitar la técnica extra cotidiana no es un pasaje lineal donde se está en un lado o de otro, implica encontrarse simultáneamente en el vaivén entre ambos, con la intención en el proceso de poder habitar cada vez menos el cotidiano para habitar cada vez más lo extra cotidiano.

Esta técnica extra cotidiana, es integrada como metodología del Teatro de la Baraja para predisponer al cuerpo a un trabajo investigativo que nos conecte directamente con recuerdos, emociones y sensaciones reales y ficticias que puedan alojarse y crearse en

nuestros cuerpos, los cuales serán un recurso fundamental para transmitirlos al público sin necesidad de forzarlos, poder vivenciar nuestras propias metamorfosis.

Adentrarse en el interjuego cotidianidad - extra cotidianidad, genera en los actores una sensación de extrañeza, de estar apartándose de lo conocido, lo que provoca incomodidad en los cuerpos. Aquí radica la importancia de poder sentir aquellas sensaciones que ésta experiencia teatral ofrece, incluso de aquellas más perturbadoras que nos acompañan, como el rechazo, la vergüenza y los temores.

¿Cómo habitamos el cuerpo extra cotidiano?

De la experimentación del movimiento del cuerpo y su espontaneidad. Para Moreno (1961) “la espontaneidad es el factor que hace que todos los fenómenos psíquicos parezcan nuevos, frescos y flexibles. Es el factor que le otorga la cualidad de momentaneidad” (p. 150). La espontaneidad, no implica de fuerzas resistenciales, ni de quehaceres involuntarios, ni de forzamientos, la espontaneidad nos habilita a poder dejar ser al ser, nos libera de aquellas estructuras que como dijimos nos atan y nos ahogan. Incursionar en los movimientos espontáneos, en los sentires que nos atraviesan, en los pensamientos que emergen y sus significancias que hacen hablar al cuerpo es parte del trabajo de experimentación corporal. Stagnaro (2013) nos dirá que la danza espontánea no obliga al cuerpo a subir hacia la mente sino por el contrario es el pensamiento del cuerpo, la espontaneidad busca “conseguir danzar los sentimientos verdaderos que se viven en cada momento singular” (p. 24).

Partiendo de la metodología del Teatro de La Baraja, la espontaneidad se vislumbra desde lo que denominamos trabajo de segmentación. En el cual se realizan movimientos provenientes de cada segmento corporal (cabeza, hombros, brazos, codos, muñecas y dedos, pecho, caderas, piernas, rodillas y pies) desde donde nacerá el impulso/movimiento y moverá por efecto a otros segmentos, pero siempre partiendo desde uno de ellos.

Exploramos en relación a los niveles que involucran: el nivel alto (corresponde a la elevación del cuerpo o de alguna sus partes hacia arriba), el normal-cotidiano (movimientos en posición vertical), el nivel medio-bajo (movimientos que se realizan próximos al suelo o por momentos en contacto con él) y el nivel rastrero (en contacto permanente con el suelo). En relación a las velocidades exploramos: velocidad hiper-lento, lento, normal-cotidiano, rápido y veloz. Y la relación con las formas, corresponde a movimientos dirigidos al encuentro con líneas rígidas: rectas, ángulos y diagonales, y con líneas fluidas: ondas, círculos y espirales.

La exploración del cuerpo en movimiento busca generar conexión con los movimientos que realiza, desde un estado consciente en su accionar. Cuerpo y mente trabajan como unidad, somos conscientes de los movimientos y las combinaciones que creamos en el valer de nuestra toma de decisiones. Dyck Estigarribia (2023) expresa que el movimiento consciente implica poder captar lo que le sucede a nuestro cuerpo cuando sentimos diferentes emociones, es decir, es un proceso de autoconocimiento donde el trabajo se enfoca en poder identificar, comprender y gestionar las emociones que devienen del movimiento corpóreo.

Del trabajo de segmentación damos cuenta que el encuentro con las emociones surgen de manera natural y orgánica, resultado que se produce de la sincronidad entre movimiento espontáneo y consciente, y del mundo de las emociones, sensaciones y sus sentires.

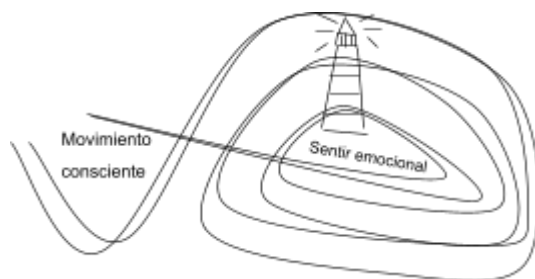


Fig.2. Micaela Carrión

Los movimientos ejecutados de forma consciente intentan captar las señales que provienen del faro, y que procuran iluminar el camino hacia el sentir emocional.

La técnica extra cotidiana propuesta por Barba y Savarese (1990) “se basa esencialmente en una alteración del equilibrio. Su finalidad es una situación de equilibrio permanentemente inestable” (p. 107). Lo que se pretende es poder salir de la posición vertical que habitamos diariamente. Stagnaro (2013) menciona que las danzas de equilibrio-desequilibrio estimulan el sentido psicofísico de descentrar y centrar, nos posiciona en el centro del problema y produce un desequilibrio que provoca un movimiento libre “ayudan a relacionarse y a aceptar el desequilibrio, que es condición verdadera de la vida” (p. 132). De esta manera el cuerpo tiende a la pérdida del control alejando el cuerpo adocotrinado, lo impulsa a la espontaneidad y al descubrimiento de lo inesperado.

Cada movimiento será una experiencia distinta para cada sujeto, incluso aunque se encuentren experimentando la misma combinación de movimientos, las sensaciones, percepciones, recuerdos e imágenes que le evoquen estará determinada por la historia de vida de cada individuo. Recuerdo que en una de aquellas tantas rondas de intercambio, luego de finalizar los ejercicios, decidí compartir cómo el pasaje por el trabajo de líneas rectas me había generado una gran monto de angustia, podía comprender que provenía de la restricción de movimientos que se imponía, angustia que luego se convirtió en enojo, impotencia y frustración. Las sensaciones que había evocado se anclan en relación al encierro y a las limitaciones que me generaba la realización de tareas displacenteras en la cotidianidad y que ahora se asociaban con el movimiento, que a su vez la velocidad hiper lenta que había decido explorar, hacían que la percepción del tiempo pareciera estar detenida, como si caminara sin poder avanzar. La imagen que podía visualizar en mi mente era muy clara, sentada en la silla del comedor de mi casa a mitad de la noche en plena pandemia SARS-CoV-2, imagen que se correlacionaba con un recuerdo que se volvía a resignificar en el presente, debido a la reconfiguración de la información que se desvelaba.

Esta experiencia me concedió la oportunidad de poder asociar los movimientos con aquellos recuerdos tan específicos del pasado y volver a vivenciar sus emociones en el presente. En mi memoria se había archivado esa vivencia y el recuerdo evocó el almacenamiento de la información retenida, reviviendo el pasado que estaba olvidado, devolviéndolo al presente.

Gonçalvez (1999) expone que el movimiento:

implica la reactivación de la memoria muscular, a partir de la cual puede manifestarse afectos reprimidos (angustia ligada, tristeza negada, bronca bloqueada, placer inhibido ... y miedo), así como también pueden emerger recuerdos olvidados. Por lo cual se favorece no sólo la posibilidad de abreacción emocional sino también de insights (p. 38).

Cuando hablamos de abreacción nos referimos a la “descarga emocional, por medio de la cual un Individuo se libera del afecto ligado al recuerdo de un acontecimiento traumático, lo que evita que éste se convierta en patógeno o siga siéndolo” (Laplanche y Pontalis, 1996, p. 1). La descarga emocional que se libera desde el movimiento (de forma catártica) y que exponen los afectos reprimidos, permiten el pasaje hacia el insight. El individuo explora su cuerpo, siente, rememora, levanta imágenes y luego realiza la descarga de aquello que genera tensión en su cuerpo. Allí se redescubre, impacta con una parte suya que desconoce, se asombra de sí mismo produciendo un encuentro estremecedor. Al que podemos denominar como insights. Etchegoyen (1988) dirá que el insights es el conocimiento nuevo que obtenemos de nosotros mismos. Se adquiere cuando una persona logra hacer consciente lo inconsciente, es “el proceso a través del cual alcanzamos una visión nueva y distinta de nosotros mismos” (p. 613).

Las sensaciones que me provocan las líneas rígidas y que me remiten al encierro y el ahogo, ahora podían transformarse, podía decidir cambiar la situación y resignificarla desde mi creatividad en la búsqueda de las herramientas adquiridas de la técnica extra cotidiana, encontrando alivio en la transición hacia las líneas fluidas. El ahogo se convirtió en un

suspiro que me liberaba del encierro, mi cuerpo frío, duro y congelado se derrite convirtiéndose en la fluidez de un agua tibia.

Por el contrario, un integrante había experimentado el trabajo de forma completamente diferente, su pasaje por las líneas rectas le había remitido a sensaciones de comodidad, hallando un lugar de seguridad, donde sus movimientos en forma recta podían defenderlo de todo mal. Su velocidad a explorar fue en tiempo veloz, lo que le daba posibilidad de poder atacar cortando con el filo de sus manos aquello que lo amenazaba. Cada vivencia individual se correlaciona a razón de las subjetividades que nos atraviesan.



(Torres, 2022)

La subjetividad en tanto inmaterialidad, puede interpretarse en los sujetos y sus cuerpos. Molina Restrepo (2011) menciona que el movimiento experimentado permite “acercarse al significado del cuerpo como cuerpo propio” (párr. 4), los cuerpos se encuentran cargados de experiencias, aprendizajes y simbolismos, nuestra relación con el propio cuerpo reivindica el modo de relacionarnos con nuestra propia realidad. En nuestros cuerpos se aloja la historia de nuestra vida y en sus movimientos se narra la versión que desde el propio cuerpo se cuenta, a través de sus formas, sus tiempos y sus gestos. Gonçalvez (1999) mencionara que en los cuerpos se inscribe la historia social, cultural e institucional donde “el cuerpo es el archivo vivo de la biografía de la persona” (p. 46).

Boal (2004) menciona que en la catarsis “el individuo o el grupo purifica su equilibrio interno mediante la eliminación de un elemento perturbador” (p. 92). La exacerbación de aquello que instiga se expande desde el interior y es expulsado vigorosamente hacía el exterior, la sensación de alivio que se percibe subsecuentemente invade al sujeto gracias a la descarga de energía efectuada por el movimiento. Bello (2000) comenta que “Moreno hace hincapié en que la catarsis no consiste solamente en una descarga emocional, sino que se trata de un proceso integrador” (p. 113) indicando que puede integrar: al individuo con su grupo, público o comunidad, al psiquismo con su cuerpo y a su vez con el aprendizaje.

Del proceso de investigación para la creación de un proyecto teatral que nos propusimos con el Teatro de La Baraja, memoro un ensayo en particular dedicado a la exploración del movimiento. Un día que hasta el momento sólo había sido un día más, me recuerdo apesadumbrada, una sensación de ambigüedad, de incomprensión, de fastidio, una molestia que no podía discernir de dónde provenía. No encontraba voluntad alguna de poder pensar(me), sólo recuerdo que sin intención alguna me até el pelo, coloqué mis rodilleras y decidí empezar a moverme y el resto sucedió, delegar el mando al cuerpo era lo que en ese momento deseaba. Me dejé guiar por aquella voz externa del director que nos conduce y que acompañaba mi exploración interna, un poco de alivio se presentó, ya no tenía que pensar, ya no tenía que estar en otro sitio, un movimiento lleva a otro, sintiendo cada parte de mi cuerpo, todas tenían algo que decir. Allí sentí que mi cuerpo tenía vida, que nada importaba más que el desprendimiento de mis afectos, aquellos que se encontraban adheridos dentro en mi y la necesidad urgente de arrancarlos de la piel sin dudar hasta el estallido, de un pequeño sismo a un gran terremoto, una sensación de liberación que creo hasta el momento no había experimentado jamás. Había conseguido, o más bien me había permitido (habilitada por el espacio en el que me encontraba) liberar(me), aquella incomprensión ahora parecía explicarse, la impotencia contenida de las insatisfacciones que se alojaban en el cuerpo ya no querían ser reprimidas. Pasar de luchar

contra el viento y la marea, a serlo. Allí conocí la catarsis por primera vez, momento que bauticé como el grito del cuerpo.



(Torres, 2022)

Este momento catártico levanta la imagen de:

Un cuerpo al *rojo vivo*, en el sentido científico del término: las partículas que componen el comportamiento cotidiano han sido excitadas y producen más energía, e incrementan la emoción, se alejan, se atraen, se oponen con más fuerzas, más velocidad en un espacio más amplio, más reducido (Barba y Savarese, 1990, p. 54).

Boal (2004) nos dirá que el teatro posee la cualidad que le permite al actor observarse a sí mismo en acción, pues “descubre que puede mirarse en el acto de mirar; mirarse en acción, mirarse en situación. Mirándose, comprende lo que es, descubre lo que no es e imagina lo que puede llegar a ser” (p. 25). La autoobservación nos otorga la posibilidad de poder estar en dos lugares al mismo tiempo, por un lado, estar vivenciando (lo que exploramos, lo que exponemos, lo que sentimos) y por otro, estar siendo conscientes de aquello que estamos vivenciando. Lo que permanecía oculto se hace permeable y escabulle al inconsciente, proporcionando nueva información, ahora “puede sentirse sintiendo, verse viendo y puede

pensarse pensando” (Boal, 2004, p. 25). Acoger lo que se mueve con el movimiento, en la coexistencia de tiempo y espacio, en la coexistencia de lo real y lo imaginario.

Bardet (2012) partiendo de los postulados de Bergson (1896) introduce que el intercambio sensorio-motor posiciona al sujeto en el momento presente, ese presente es a su vez percepción del pasado y percepción del porvenir que confluyen y se tensionan. “Sentir y mover como doble actividad simultánea, deviene finalmente una sola: la conciencia que tengo de mi cuerpo, que es mi presente” (Bardet, 2012, p. 147).

De las experiencias extra cotidianas provenientes del Teatro de La Baraja, nos encontramos constantemente enfrentándonos con la incomodidad, ésta es la conexión con nuestro presente y como mencionan Barba y Savarese (1990) es nuestra brújula interior, “permite al actor observarse mientras actúa. No se observa con sus ojos, sino mediante una serie de percepciones físicas que le confirman que tensiones no habituales, extra cotidianas, habitan su cuerpo” (p. 25). De esta manera evocamos el momento presente conforme al trabajo de atención y auto observación que involucra la exploración del cuerpo, un presente que a su vez invita la conexión con el pasado y con el futuro que en la imaginación se despierta.

Stagnaro (2013) hace referencia que “el ritual no es una formalidad cotidiana, no es la repetición rutinaria de actos forzados, sino que conlleva un tipo especial de reunión destinado a permitir la expresión espontánea y pública de cualquier emoción que se necesite expresar” (p. 82). Cada ensayo teatral se convierte en un ritual elaborado, se destinan varias horas semanales a realizar una búsqueda exhaustiva hacia el encuentro con nuestras emociones, hallando tesoros sagrados para nuestras creaciones escénicas. Según Chacón (2021) los rituales terapéuticos, de-construyen la crisis estética para favorecer los procesos de cambio entre el sufrimiento y el dolor, ante los arraigados significados rígidos del proceso de salud. Para ello, basta con un movimiento que permita identificar: relatos privilegiados, relatos alternos, la experiencia, la memoria y la historia de vida de cada quién. Esta experiencia, sin duda contribuye a la salud mental, que confronta los sistemas de

creencias y los recursos cognitivos y emocionales y que habla de constantes procesos creativos.

A partir de la experiencia del movimiento podemos realizar(nos) algunas preguntas que intenten dar entendimiento a aquello que dijo el cuerpo en su estado máximo de expresión:
¿Qué pensamientos, recuerdos, imágenes, diálogos se despertaron con el movimiento?
¿Hubo alguna parte del cuerpo que tomó protagonismo? ¿Qué sensaciones te dejó la catarsis? ¿Qué se logró percibir?

Consecutivamente a la exploración teatral, se habilita un espacio para la reflexión que abre nuevas puertas hacia las posibles interpretaciones de todo aquello que dijo nuestro cuerpo, cuestionar lo que sucedió en la investigación como también aquello que no sucedió y las sensaciones que advinieron identificando el momento de sus apariciones. El trabajo grupal concede el poder de escuchar(nos), sostener(nos) y orientar(nos).

La atención que se puso a plena disposición del trabajo, ahora decodifica información que se mantenía reprimida y que ha conseguido expresarse. Freud (1914/1974) expone que la represión “consiste en rechazar algo de la conciencia y mantenerlo alejado de ella” (p. 142). La importancia de acceder al contenido reprimido y lograr registrar aquello que se devela en la investigación permite adquirir y abordar el nuevo material escénico. Si bien el trabajo corporal es nuestra herramienta principal, la palabra sigue siendo un componente relevante, la una no pretende anular a la otra sino poder trabajar de forma conjunta.

Gonçalvez (1999) menciona que “la palabra va a dar sentido a la experiencia vivencial, a los pensamientos, a las imágenes, a las asociaciones, a los sentimientos y a las sensaciones que surjan luego de los movimientos emocionales, neuromusculares” (p. 45). Ponemos en juego las primeras impresiones que del movimiento corporal-emocional suscitan. Nos remitimos ahora a la espontaneidad de la palabra, a la clásica asociación libre donde Freud (1923/1984) expone que “tras la sofocación de todos los propósitos de

pensamiento consciente saldría a la luz una determinación de las ocurrencias por parte de material inconsciente” (p. 207).



Fig.3. Micaela Carrión

En la exploración extra cotidiana atravesamos las ondulaciones de las olas, las rutas pueden ser diversas, navegamos en la incertidumbre de la espontaneidad y transitamos los diferentes climas hasta desembocar en el caos de la catarsis.

El trabajo grupal que se emplea en los ensayos teatrales, están pensados, diseñados y coordinados sobre pilares fundamentales como: la comunicación, la confianza, el compromiso y la coordinación. Viera (2004) sobre el dispositivo grupal menciona que habilita el sentido de pertenencia donde se percibe un grado mayor de confianza y seguridad entre los integrantes. La cooperación impulsa a los participantes a realizar sus aportes correspondientes a las tareas que se desarrollen, incentivando a los sujetos para lograr que cada miembro se sienta parte, se sienta escuchado, se sienta valorado. La comunicación, que involucra sus formas e implicancias, y la importancia de la retroalimentación en la escucha y en los aprendizajes “permite modificarse modificando” (Viera, 2004, p. 76).

Los montajes (trabajo de construcción que se realiza para cada escena y que va a componer la totalidad de la obra teatral) producidos por la Compañía Teatro de La Baraja se realizan de forma co-creativa, se pretende diseñar un proyecto del que todos seamos parte, donde la creación aflore de una potencia compuesta. En el año 2022 se realizó el montaje de la obra de teatro “Las viudas” (creación de la propia compañía) trabajo basado en los

duelos, sus procesos y vivencias. El enfoque parte de la investigación colectiva de aquellos duelos que hasta el momento no habían sido duelados y que buscaban un lugar de expresión. Duelos que abarcan no sólo la pérdida de seres queridos sino también pérdidas que se hacen significativas para cada sujeto (entre otros: separación de parejas, procesos de mudanza, pérdida de un trabajo).

En la co-creación de montajes de la exploración corporal y de su material emergente desarrollamos una instancia de escritura individual que luego se comparte con el grupo y de la cual se busca el sentido colectivo. De cada narrativa, un proceso de apropiación. Cada párrafos seleccionado, es abordado en funcionalidad escénica, con el objetivo que sea aprehendido y traspolado hacia las vivencias de cada intérprete, de él se hace cuerpo y vibra diferente en cada sujeto pero en una misma sintonía.

Cae una gota y luego otra y luego otra y en un momento me encuentro en el medio de la tormenta, empapada de preguntas sin respuestas, de certezas negadas, congelada de miedo en la oscuridad de mis pensamientos, incapaz de moverme, creyendo que el tiempo seguirá parado y esperando que nada sea real (Carrión, 2022).

Las palabras ya no son mías, ahora son nuestras, nuestros dolores se comparten, son las palabras que queríamos decir pero que no encontrábamos y que ahora podemos acceder y expresar gracias al trabajo colectivo. Ferreyra (2020) aborda el sentido psicológico de comunidad como la experiencia subjetiva en colectividad, que configura sentido de pertenencia, integración de necesidades personales y por consecuencia deviene la conexión emocional compartida a partir de la experiencia. En la experiencia compartida se expresa el sentido de lo común, el grupo es el soporte compensatorio después de una experiencia dolorosa, catártica y extra cotidiana, es la calma después de la tormenta y la mirada cálida y cómplice que te declara: no estás sólo. Kesselman y Pavlovsky (1980) dirán que poder crear en compañía es “un excelente antídoto contra la miopía de la enfermedad soledad” (p. 79-80).

Serebrinsky (2012) sobre la dinámica grupal dirá que “se refuerza la esperanza y la autoestima entre los miembros cuando se sienten comprendidos” (p. 141). Esta comprensión que deviene de la capacidad de empatizar con los estados afectivos de ese otro, ayuda a descubrir las fortalezas de cada integrante y co-construir aquellas ausentes, motivando el proceso de cambio.

Salazar (2011) menciona que lo que tenemos en común es el hecho de ser diferentes, donde “ser-con-otros es comunicar, poner en común, comparecer ante los otros, salir de sí para ir hacia el otro, exponerse ante, presentarse, ir al encuentro, afectar y ser afectado, y producir las resonancias del encuentro” (p. 103). Compartirnos es acompañarnos en nuestras afecciones, es el pasaje de la ininteligibilidad a la intención de comprensión, es sentirse sostenido por el grupo en su efecto de disposición de su tiempo, su escucha y hospitalidad. Ferreyra (2020) refiere a la hospitalidad como “el acto de recibir al otro más allá de la capacidad del yo, de ser anfitriones sin establecer condición, sin que el otro solicite hospedaje” (p. 213). Se establece un lenguaje corporal en el que el grupo es capaz de respetar y comprender las necesidades del otro, “porque el cuerpo responde por medio de las señales que capta y emite” (Molina Restrepo, 2011, párr. 31). Se recibe al otro en su diferencia y condición, sin buscar modificarlo, sin desmerecer. De su largo viaje es acogido en varadero junto a otras embarcaciones, donde las aguas los envuelven, quienes moren allí harán lugar para recomponer o restaurar los daños que se hayan ocasionado.

Para lograr la extra cotidianidad es necesario un tiempo productivo de enseñanza, ya que cada movimiento puede ser una puerta que brinde información al sujeto y pueda desbloquear aquello que estaba contenido y hasta el momento no había podido ser liberado. Gonçalvez (2010) siguiendo los trabajos de Reich (1985) menciona que cuando se disminuye la tensión muscular (efectuado en éste caso por la experiencia que se narra, por el trabajo extra cotidiano, la espontaneidad y la catarsis) propicia la emergencia de afectos

bloqueados, dando lugar a la expresión del inconsciente que se encuentra grabada en nuestros cuerpos. Despertar las historias que allí hibernan.

Anteriormente se expresó que la cotidianidad se encuentra regida por el superyó limitando al sujeto estrictamente al cumplimiento de comportamientos socialmente aceptados y evaluados constantemente por la moral. En contraposición, en el trabajo extra cotidiano el ello toma el mando. Según Freud (1923/1984) el ello se correlaciona con el inconsciente y es gobernado por sus necesidades pulsionales, siendo la represión parte del mismo. Por tanto, “el ello es totalmente amoral, el yo se empeña por ser moral, el superyó puede ser hipermoral” (p. 54). La extra cotidianidad entonces, se guiará por el deseo y los impulsos poco racionales. “El ello incluiría a nivel corporal lo que en el cuerpo hay de espontáneo, involuntario, inconsciente y energía acumulada” (Ortiz, 1999, p. 42).

El objetivo de la práctica extra cotidiana permite que cada sujeto se anime a darle lugar a la expresión que proviene del ello y dejarlo gritar en el medio del mar.



(Bertones, 2022)

Resulta beneficioso para la salud mental poder encontrar espacios seguros y cuidados para poder expresarse sin censuras, librarnos de las limitaciones físicas y psicológicas que suelen acompañarnos, esto hace que recobre fuerza y emerja nuestra capacidad de resiliencia. Becoña (2006) menciona que la resiliencia implica que el sujeto que ha sido expuesto a una amenaza significativa, a una adversidad severa logre llevar adelante una adaptación positiva de las mismas. Ésta capacidad nos permite trascender aquellas situaciones que se nos presentan como insuperables.

Pararrayos / Bienestar físico-emocional

*Un barco en alta mar
un rayo en medio de la tormenta
ilumina el cielo negro de buenos augurios
se disipa la luz
y se vuelve a encender con el siguiente rayo
permite ver la inmensidad de las olas
el movimiento incesante
acuna el estruendo de nuestros miedos
buscando refugio*

-Micaela Carrión, 2024

Los pararrayos de las embarcaciones atraen hacia ellos los rayos amenazantes y los dirigen hacia el mar con el fin de prevenir daños en los tripulantes a bordo, protegiendo así la vida.

Si bien el trabajo de exploración que brinda la Compañía Teatro de La Baraja se realiza con fines artísticos, facilita un encuentro con el cuerpo desde donde se adquieren habilidades para lograr una mejor calidad de vida, conectando de forma consciente con aquello que hacemos, sentimos y pensamos.

Trabajar con el cuerpo permite detectar y comprender las situaciones particulares que atañen a cada sujeto (en su contexto social, económico, cultural y espiritual) y que enferman el cuerpo. Construir un vínculo y formar alianzas con nosotros mismos, para mejorar y aprender a relacionarnos con nuestros entornos y las personas que nos rodean, agudizar la escucha corporal, generar las estrategias para expresar lo innato que el cuerpo experimenta y que contribuye al estado de bienestar individual y colectivo.

Scanio (2004) dirá que el cuerpo es una lengua que contiene un texto.

El cuerpo se inspira en aquello que le viene del mundo, que toma a través de los sentidos, lo filtra y procesa, degusta, huele, recicla en imagen para después exhalar, quizás, otra versión de la misma imagen, un estilo de escritura, manifiesto, ensayo,

obra plástica, canción o memoria macerada en los sentidos. El cuerpo es marca en tránsito, marca viva (Scanio, 2004, p. 39).

Estas marcas facilitan el encuentro con la información que resulta significativa para el abordaje del proceso terapéutico, información que hasta ese momento no se había logrado hallar sólo por vía de la palabra. Identificar/asociar relatos y reconocer las sensaciones/emociones que le producen al cuerpo y generar un mayor grado de consciencia sobre el entramado mente/cuerpo, permite posicionarnos activamente para observar(nos) y aprehender nuestras necesidades desde el autoconocimiento para lograr el bienestar psicofísico.

Entiendo a la extra cotidianidad, como una vía posible de terapia psicocorporal. Según Ortiz (1999) las mismas utilizan sistemáticamente:

el movimiento, la respiración, la postura o el contacto físico, en el contexto de una relación profesional, con el fin de propiciar la expresión de emociones, ampliación de la conciencia, alivio al sufrimiento, mayor capacidad de sentir placer, y en general crecimiento y desarrollo personal (p. 7).

Experiencia del *grito del cuerpo* como pararrayo.

Lo bautizado como *El grito del cuerpo*, se volvió a repetir y de forma consecutiva, cada fin de semana tras el estreno de la obra teatral "Las viudas". Grito que, frena el rayo que viene del cielo, ese grito me salvaguarda. De narraciones colectivas nace una partitura psicofísica ligada a mis duelos, y mi necesidad de poder expresar el dolor a través del grito del cuerpo. La consecución de símbolos corporales que han sido creados por cada intérprete, es llamada partitura. Es así, que cada uno expresa (e imprime) su visión de cohabitar lo real y lo imaginario. Trabajo que realizamos a base de nuestras emociones, de una búsqueda previa de material, investigando nuestra propia vida y de los componentes que nos brinda el cuerpo, de las escrituras catárticas, de las reflexiones y cuestionamientos surgidos también

de ellas, de las observaciones y las escuchas en nuestras formas de movernos, solos y con otros.

El entrenamiento psicofísico (palabra compuesta psico-físico) del actor teatral, pretende por un lado; impulsar ese umbral en el que cada uno descubrirá cómo es, cómo es con los demás, cómo se comunica, cómo es su emocionalidad (dimensión psico), y por otro, el trabajo con los estímulos orgánicos provenientes de la exploración extra cotidiana con nuestros cuerpos y el acercamiento con las sensaciones y percepciones físicas que se producen de forma involuntaria en el cuerpo (dimensión física). Proceso que entrelaza y va creando partituras psicofísicas cargadas de símbolos, que comunican y narran una historia, impregnadas de emocionalidad, de sensaciones. Gonçalvez (1999) menciona que “las experiencias infantiles, los conflictos y traumas más importantes, las frustraciones, las represiones y las cargas forman depósitos, dejan huellas corporales precisas, se fijan al organismo” (p. 16).

Nuestra frase colectiva: *lo dejamos todo en escena*, significa no sólo que dejamos allí nuestra energía comprendida desde la corporalidad en su máxima expresión, sino también que dejamos nuestras historias de vida, las ansiedades que atosigan y el apetito de deseo con su alboroto de matices. Dejamos que nuestra creatividad surja de la espontaneidad y dejamos hablar al cuerpo buscando escucharlo. Dejamos (permitimos) mostrarnos en nuestro estado de eminente vulnerabilidad, nos acompañamos y somos parte de la construcción de lo común compartiendo estas experiencias. No pretendemos encontrar explicaciones exactas, lineales o sesgadamente racionales, sino que logramos transformar dolores en creaciones escénicas y nos vamos a nuestras casas aliviados, despojados de esa carga cotidiana que permanecía contenida en nuestros cuerpos/mentes.



(Torres, 2022)

Adentrarnos en “un lenguaje de naturaleza diferente con posibilidades expresivas equivalentes a las del lenguaje verbal, pero nacidas en una fuente mucho más profunda, más alejada del pensamiento” (Artaud, 1978, p. 124). Tal vez el objetivo se enfoque primero en sentir para luego poder pensar lo sentido, en el entendido que “las experiencias que interrumpen nuestras rutinas vitales pueden desatar dinámicas de transformación si estamos dispuestos a dejarnos transformar y si logramos darles un horizonte de significado” (Kaufmann, 2020, párr. 2).

Carvalho (2008) menciona una nueva perspectiva de promoción en salud en torno al empoderamiento, desde esta perspectiva “los individuos poseen autonomía para tomar decisiones y tener actitudes que los lleven a practicar hábitos de vida saludables” (p. 336). El reto implica un trabajo educativo e informativo, con un grado de compromiso social (personal, político, institucional) donde se apoye a las personas para enfrentar los desafíos que impone la vida. Cuando realizamos proyectos co-creativos, se producen espacios que nos inspiran y nos motivan a crear, donde se enriquecen nuestras fortalezas. Siendo beneficioso para nuestra la salud, ya que las personas consiguen dar cuenta de sus propias potencialidades que luego pueden trasladarse a otros ámbitos de la vida y ayuda a reducir

los pensamientos negativos que minimizan las capacidades de expansión de esas aptitudes.

Para poder generar empoderamiento es necesario posicionarnos e innovar desde prácticas que no segregan el trabajo interdisciplinario, ya que cada disciplina aporta desde su ámbito de conocimiento y pueden desde el intercambio descubrir en la exploración otras formas de abordajes que contribuyan a la salud mental. Integrando la diversidad existente de subjetividades que compone a cada sujeto, y que para contribuir al bienestar personal y colectivo es necesario producir encuentros dialógicos que promuevan la comunicación y el trabajo grupal. Carrizo (2010) explica que para poder desarrollar experiencias interdisciplinarias es necesario que se “modifiquen actitudes, visiones y modos de abordar la realidad a nivel personal y grupal” (p. 186) de esta manera nos incentiva a crear espacios de reflexión y de intercambio de saberes desde un posicionamiento autocrítico, para permitir y generar propuestas e iniciativas innovadoras. Comprender y delimitar dónde queremos poner el foco de trabajo y analizar cuáles son los aportes que cada disciplina posee para abordar el objetivo común que se proponga. Desafiar los proyectos que conjeturamos utópicos puede ser el punto de inicio para desplegar nuevas ideas, nuevas formas de comunicarnos y vincularnos. Por su parte, la psicología nos conduce hacia el descubrimiento de aspectos inexplorados de nosotros mismos, a comprender nuestras formas de comportamiento frente a diversas situaciones de la realidad para obtener una mayor capacidad de adaptación. El teatro potencia el trabajo psicológico proporcionando herramientas posibilitadoras de incentivos creativos para la resolución de conflictos, nos permite visualizar desde diversas perspectivas situaciones personales en virtud del trabajo colectivo y nos ayuda expresar las emociones mediante prácticas corporales.

Stolkiner (1987) realiza la distinción entre prevención normativa y no normativa, la primera se asocia a un modo de salud mental dirigido al sostenimiento de una sociedad ordenada, hacia el abordaje en la desaparición de diversas patologías (atención centrada en el modelo

médico hegemónico) desde una perspectiva de la vida cotidiana; la segunda se enmarca en una concepción participativa integral de salud, donde la construcción de conocimiento y acción se encuentra en permanente revisión y cuestionamiento, su objetivo no se dirige hacia la acción preventiva de las patologías sino hacia la atención de situaciones problemáticas. En la extra cotidianeidad no hay desvíos de las situaciones problemáticas sino que son abordadas, implica “operar en la transformación de situaciones generadoras de malestar” (Stolkiner, 1987, párr. 23). La prevención centrada sólo en las patologías invisibiliza las raíces de los problemas que son causantes de las sintomatologías que se expresan a través del cuerpo y la mente. Etiquetan a las personas limitando su desarrollo, potencialidad y poder de superación. Un enfoque no normativo permite el afrontamiento de conflictos y por tanto la posibilidad de adaptación hacia la resolución de situaciones problemáticas.

El teatro psicofísico, la expresión y creatividad que de él se desprende nos permite poder trabajar desde una perspectiva prevencionista que admite otro modo de vincularnos y conocer(nos), descubriendo la potencialidad de la hibridación de artes: entre otros el teatro clásico, las danzas, la música, los audiovisuales, la literatura. Poniendo el foco en despertar la creatividad que poseemos como seres vivos y que dentro de la cotidianidad es probable que se abandone. Crear es una forma de corporizar de forma sensible las inquietudes sumergidas en nuestros cuerpos y brindarle la oportunidad de salir a flote los deseos ahogados. La creatividad se ensambla con la expresividad de las vivencias del mundo interno y de aquello que fue interiorizando desde el exterior empíricamente.

Coll Espinosa (2004) menciona que la práctica artística,

tiene que ver con un "poder comunicar lo propio" o aún algo más, lo desconocido de uno y que es propio, el enigma que padecemos y ofrecemos al otro, el enigma de nuestro modo de vincularnos, lo singular, lo interno, lo que no está dentro del consumo social y que necesita ser expresado (p. 48).



(Bertones, 2022)

Se pretende poder dar vida a las creaciones que nacen de nuestras urgencias. López (2014) señala que “para Freud el arte es «un camino por el que el sueño se vuelve realidad» y las obras de arte encierran significados simbólicos que el artista plasma a través de la catarsis” (p. 129).

Desembarcando

*Mis pies golpean el suelo
invade el silencio
se contempla un nuevo paisaje
y se percibe el olor al pasto recién cortado
algunas hormiguitas acechan
levanto la mirada
los bordes nítidos de las montañas separan el cielo azul de la tierra
una acolchada capa de nubes las atraviesa
y la luna a la luz del día encandila el alma
¿tierra firme?*

-Micaela Carrión, 2024

Hemos llegado a destino, aún no sabemos exactamente donde desembarcamos, nos encontramos frente a un nuevo paisaje y aunque a primera vista nos cautiva sabemos que hay un amplio terreno por explorar. Ha sido un largo viaje, navegamos en condiciones climáticas diversas, nos enfrentamos con vientos ausentes que dejaban a nuestro barco a la deriva, estáticos, esperando pasivamente un pequeño movimiento. También atravesamos grandes tormentas que nos empujaron muy lejos de casa, las olas que amenazaban y aceleraban nuestros corazones nos impulsaron hacia un sorprendente horizonte. Horizonte que, desde la simpleza de una delgada línea permite que el cielo se una con la tierra, dos disciplinas, psicología y artes escénicas hallan motivo de encuentro para pensar juntas otra ruta hacia el bienestar físico/emocional.

Muchas veces el cielo gris no nos permitió ver las estrellas para poder trazar y guiar nuestro camino, así que fuimos creando ruta en el mismo navegar, atravesando lugares desconocidos y con incertidumbre. En nuestros momentos de soledad nos tiramos clavados hacia el mar y nadamos contra viento y marea en busca de algún tesoro, la extra cotidianidad se hizo presente convocando movimientos inexplorados, giramos en medio de

un remolino en el caos de la catarsis que despertaron recuerdos estremecedores que se hallaban escondidos en nuestros cuerpos.

En los oscuros días fríos nos resguardamos juntos y sobrevivimos gracias al calor humano, y los días cálidos recibimos los rayos del sol y sonreímos. En varias oportunidades recurrimos a la confianza y a la creatividad de cada uno de los tripulantes para lograr adaptarnos y superar favorablemente cada reto que se interpuso en nuestro viaje. Del trabajo grupal emergió la capacidad de resiliencia impulsora del desarrollo de nuestras potencialidades psicofísicas que alzaron las velas para seguir generando movimientos espontáneos que danzarán con el viento.

En la noche, respiramos la brisa desde la proa del barco y captamos las luces titilantes que provenían del faro, los haces de luz que llegaron a mis pupilas me recordaron la ruta transitada a lo largo de los años en la formación de la Licenciatura en Psicología. Encandilada por los nuevos conocimientos recibidos me permitieron poder ver la vida desde diversas perspectivas, lo que sembró dudas sobre aquellas creencias que se presentaban como certeras, incitando a indagar, explorar y pensar de forma crítica cada vez.

Escalamos por el mástil hasta el punto más alto de nuestro barco y avistamos a través del catalejo el proceso de articulación entre el teatro y la psicología, contemplamos la hermandad existente e identificamos a partir de allí el sentir/pensar de la experiencia de mi cuerpo y mi propia extracotidianidad, acercándonos a una observación consciente de aquellos recuerdos, emociones y sensaciones que emergen de nuestro inconsciente a partir de la espontaneidad de los cuerpos en movimiento, en desequilibrio y desde la incomodidad. Debido al vaivén que nos sacude vertiginosamente desde lo alto logramos capturar la información que se devela y abocarnos de formas creativas para su abordaje. Enfocando la mirada hacia el autoconocimiento.

Enfrentamos por momentos el desafío que proviene de las diferencias que nos caracterizan como personas y aprendimos a escuchar(nos), a empatizar con el dolor ajeno y analizar

objetivamente de qué formas aplicamos o llevamos a cabo en la disciplina psicología. Dentro del faro hallamos un baúl con una gran variedad de libros y mapas, algunos autores nos prestaron sus palabras y brindaron algunas pistas hacia un novedoso destino, y al mismo tiempo se gestaron más preguntas que respuestas, lo que fomenta el placer por la exploración. Las resonancias emitidas por cada narrativa colisionan sobre mí y han sido las causantes de los movimientos que permiten vivenciar mi trayectoria formativa como una verdadera metamorfosis.

Se relataron las bondades de la experiencia teatral que vislumbra el interés por seguir ahondando en la comprensión sobre los aspectos psicológicos que contribuyan a la calidad de vida de las personas, a través de la exploración corporal y del abordaje de las emociones que se allí se ligan. Narraciones que siguen buscando las palabras que acompañan *el grito del cuerpo*.

Hoy, desembarcamos y miramos la estela que dejamos en el agua, nos tomamos un tiempo para contemplar tierra firme hasta que se anhele un nuevo viaje.

*La nostalgia del pasado
hoy
y el anhelo del futuro
componen una peculiar sensación de extrañeza
afable
etérea e inconmensurable
resuena un presagio
el final de un nuevo principio
-Micaela Carrión, 2024*

Referencias bibliográficas:

- Alsina, C. M. (2017). *De Stanislavski a Brecht: las acciones físicas. Teoría y práctica de procedimientos actorales de construcción teatral*. Argus-a. <https://www.argus-a.com/archivos-ebooks/de-stanislavski-a-brecht-las-acciones-fisicas.pdf>
- Artaud, A. (1978). *El teatro y su doble*. Instituto del Libro. Edhasa.
- Aznar, S. (2012). Cuerpos de trapo, sujetos vacíos. *Re-visiones*, (2), 4-12. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6826596>
- Bafico, J. (2022). *El oficio del analista*. Debate.
- Barba, E y Savarese, N. (1990). *El arte secreto del actor: diccionario de antropología teatral*. Pórtico de la Ciudad de México.
- Bardet, M. (2012). *Pensar con mover: un encuentro entre danza y filosofía*. Cactus.
- Barros, A. V. (2015). Crítica a la vida cotidiana desde la psicología social. *Revista Vinculando*, 13(1). https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/critica-a-la-vida-cotidiana-la-psicologia-social.html.
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 11(3), 125–146.
- Bello, M. C. (2000). *Introducción al psicodrama: Guía para leer a Moreno*. Colibrí.
- Bertones, F. (2022). [El grito del cuerpo] [Enigma] [Última cena]. [Fotografía]. Instagram: <https://www.instagram.com/f.bertones>
- Bibbó, L., Granese, A. y Laino Topham, N. (2023). Narrativas colectivas: Una propuesta para repensar la formación en Facultad de Psicología. *Revista Fermentario*, 17(2), 41–57. <https://doi.org/10.47965/17.2.4>
- Blanco, M. V. (2013). Aportes de la Psicología Social para una teoría del Habitar. DOI: [10.13140/2.1.1808.0000](https://doi.org/10.13140/2.1.1808.0000)
- Blanco, S. (2018). *Autoficción. Una ingeniería del yo*. Punto de Vista.
- Blatner, A. (2005). *Bases del psicodrama*. Pax.

- Boal, A. (2004). *El arco iris del deseo: del teatro experimental a la terapia*. Alba.
- Brito, R.M. (1990). Introducción al análisis institucional. *Tramas, Subjetividades y Procesos Sociales*, (1), 121-157. <https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/10/9>
- Cabruja T., Íñiguez, L. y Vázquez, F. (2000). Cómo construimos el mundo: relativismo, espacios de relación y narratividad. *Anàlisi: Quaderns de Comunicació i Cultura*, (25). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=72405>
- Carrión, M. (2022). *Las viudas* [Obra de teatro]. Teatro de La Baraja.
- Carrizo, L. (2011). Interdisciplinariedad y valores. En B. Toro y Tallone, A. (Coords.), *Educación, valores y ciudadanía*. Organización de Estados Iberoamericanos, Fundación SM. <https://www.oei.es/uploads/files/consejo-asesor/DocumentacionComplementaria/Educacion-Interdisciplinar-Valores/2011-Metas-Educacion-Valores-y-Ciudadania.pdf>
- Carvalho, S. R. (2008). Promoción de la Salud," empowerment" y educación: una reflexión crítica como contribución a la reforma sanitaria. *Salud Colectiva*, (4), 335-347. <https://www.redalyc.org/pdf/731/73140306.pdf>
- Chacon, M. (2021). *Rituales terapéuticos: Estrategia de intervención para la promoción de salud mental*. Facultad de Ciencias Sociales y de Educación. <https://www.isep.es/rituales-terapeuticos-estrategia-intervencion-psicologica/>
- Coll Espinosa, F. J. (2004). El desarrollo de la subjetividad desde la creatividad y arte-terapia. *Educación social: Revista de intervención socioeducativa*. (28), 41-53. <https://raco.cat/index.php/EducacioSocial/article/view/165469/376457>
- De la Vega González, S. J. (2021). Diálogo entre teatro, psicodrama y psicoterapia: aportaciones del teatro posdramático. *Arteterapia*, (16), 47-54. <https://doi-org.proxy.timbo.org.uy/10.5209/arte.72605>
- Deleuze, G., Guattari, P. F (2004). *Mil mesetas*. Pre-textos.
- Dorin, P. (2006). Danza y diversidad: La experiencia en el Centro Cultural Rojas. En A. Aisenstein, *Cuerpo y cultura: Prácticas corporales y diversidad* (pp. 293-304). Libro del Rojas.

Dyck Estigarribia, D. V. (2023). *La consciencia corporal como método de autoconocimiento emocional a través de la expresión corporal: Propuesta didáctica diseñada para 3º de Educación Primaria* [Trabajo final de grado, Universidad de Valladolid]. Repositorio documental. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/62551>

Etchegoyen, H. (1988). *Los fundamentos de la técnica psicoanalítica*. Amorrortu.

Ferreira, A. R. R. (2020). Repensar lo común desde las diferencias espacializadas: Nuevas interpelaciones para la psicología comunitaria. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 31(2), 206-220. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8105986>

Foucault, M. (1981). *Un diálogo sobre el poder y otras conversaciones*. Alianza. https://comunicacionlvm.wordpress.com/wp-content/uploads/2014/11/foucault_michel-un_dialogo_sobre_el_poder_y_otras_conversaciones.pdf

Foucault, M. (2002). *Vigilar y castigar: nacimiento de la prisión*. Siglo XXI.

Freud, S. (1974). Contribución a la historia del movimiento psicoanalítico trabajos sobre metapsicología y otras obras. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol.14, pp. 1-64). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1914).

Freud, S. (1984). El yo y el ello. En J. L. Etcheverry (Trad.), *Obras completas* (Vol. 19, pp. 1-66). Amorrortu. (Trabajo original publicado en 1923).

Fuentes, A. (2016). *El misterio del cuerpo hablante*. Gedisa.

Gonçalvez, L. (1999). *Arqueología del cuerpo: Ensayo para una clínica de la multiplicidad*. Lapsus.

Gonçalvez, L. (2010). *El cuerpo en la psicoterapia*. Psicolibros.

Greenberg, L. S., Paivio, S., Mateu, C. y Blasco, M. (2000). *Trabajar con las emociones en la psicoterapia*. Paidós.

Grijelmo, A. (2021). *Con la lengua afuera: críticas, chascarrillos y explicaciones*. Taurus.

Grotowski, J. (1992). *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI. https://monoskop.org/images/5/5f/Grotowski_Jerzy_Hacia_un_teatro_pobre_1992.pdf

Guattari, F. y Rolnik, S (2006). *Micropolítica: Cartografías del deseo*. Traficantes de Sueños. <https://traficantes.net/sites/default/files/pdfs/Micropol%C3%ADtica-TdS.pdf>

- Han, B. C. (2012). *La sociedad del cansancio*. Herder.
- Kafka, F. (2022). *La transformación (La metamorfosis)*. Debolsillo.
- Kaufmann S. (2020). El poder transformador de la experiencia. *Mensaje*, 70(691), 18-32.
<https://link.gale.com/apps/doc/A631765477/IFME?u=anon~66afa798&sid=googleScholar&xid=b2a59aeb>
- Kesselman, H. y Pavlovsky, E. (1980). *Espacios y creatividad*. Búsqueda.
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (1996). Abreacción. En *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós.
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (1996). Inconsciente. En *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós.
- Laplanche, J. y Pontalis, J. (1996). Pulsión. En *Diccionario de psicoanálisis*. Paidós.
- Le Du, J. (1992). *El cuerpo hablado: Psicoanálisis de la expresión corporal*. Paidós.
- López, Á. (2014). Mente, Cultura Y Teoría: Aproximaciones a La Psicología Del Arte. *Acción Psicológica*, 11(2), 127–140. <https://doi.org/10.5944/ap.11.2.14214>
- Molina Restrepo, N. C. (2011). El movimiento experienciado: Una forma de habitar el cuerpo y de relacionarse con los otros.
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/expomotricidad/article/view/331933/20787915>
- Moreno, J. L. (1961). *Psicodrama*. Paidós.
- Ortiz, F. (1999). *La relación cuerpo mente: Pasado, presente y futuro de la terapia psicocorporal*. Pax.
- Pampliega de Quiroga, A. (1985). Psicología social y crítica de la vida cotidiana. En E. Pichon Riviére y A Pampliega de Quiroga, *Psicología de la vida cotidiana*, (p. 9-17). Nueva Visión.
- Racker, H. (1981). *Estudios sobre técnica psicoanalítica*. Paidós.
- Real Academia Española. (2023). *Cuerpear*. En *Diccionario de la Real Academia Española*. (versión electrónica 23.7). <https://dle.rae.es/cuerpear>
- Rodríguez, R. (2023). [Diseño gráfico realizado para mostrar el trabajo extra cotidiano del cuerpo]. [Fotografía].
- Rolnik, S. (2019). *Esferas de la insurrección: Apuntes para descolonizar el inconsciente*. Tinta limón.

Salazar, M. (2011). Comunidad y narración: la identidad colectiva. *Tramas: Subjetividad y procesos sociales*, (34), 93-111.

<https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/576/573>

Scanio, E. (2004). *Arteterapia, por una clínica en zona de arte*. Lumen.

Schafer, R. M. (1994). Hacia una educación sonora.

<https://magdalenafleitas.com.ar/wp-content/uploads/HACIA-UNA-EDUCACION-C3%93N-SONORA-MURRAY-SCHAFEEER-2.pdf>

Serebrinsky, H. (2012). Psicoterapia de grupo. *Ajayu*, 10(2), 132-155.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=461545462001>

Stagnaro, E. L. (2013). *Potencia y deseo: de la danza al cuerpo*. Psicolibros Waslala.

Stolkiner, A. (1987, octubre). Prevención en salud mental: Normativización o desanudamiento [Ponencia]. IV Congreso Metropolitano de Psicología, Buenos Aires, Argentina.

https://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/066_salud2/material/unidad2/subunidad_2_2/stolkiner_prevencion_en_salud.pdf

Torres, J. (2022). [Balanceos] [Descarga] [Liberación] [Máxima expresión] [Momento catártico] [Resistencia] [Vínculos]. [Fotografía]. Instagram:

<https://www.instagram.com/tf.jure?igsh=MXNvZXU0eWtpZHkydQ==> d y sujetos sociales.

Pedagogía y saberes, (15), 5-14.

<https://revistas.pedagogica.edu.co/index.php/PYS/article/view/6001/4975>

Viera, E. (2004). Grupo y grupalidad. En M. J. Pimienta (Comp.), *Construyendo aprendizajes*. Argos.