

UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

La alquimia del dolor: Indagación auto etnográfica sobre la verdad escénica

Estudiante

Gabriela Merchan Mateus

Universidad Francisco José de Caldas

Facultad de artes ASAB

Artes escénicas

Docente Tutor

Juan Manuel Combariza

2025

Resumen

Este documento analiza la transformación del estudio actoral en verdad escénica a través del análisis auto etnográfico de dos procesos académicos actorales: la madre en *Cada vez que ladran los perros* (Rubiano) y Cesonia en *Calígula* (Camus). Mediante diarios emocionales, reconstrucciones visuales y análisis somático, se documentó cómo la inmersión en violencia histórica (masacre de El Salado) generó fenómenos psicosomáticos —ansiedad persistente, intrusiones oníricas— mientras el estatismo escénico operaba como dispositivo de contención mediante economía gestual. Los hallazgos revelan que la autenticidad actoral no exige inmersión literal en el trauma, sino su transformación mediante prácticas estructuradas: anclajes corporales, rituales de transición y contextualización teórica.

Abstract

This study examines the transformation of dramatic research into scenic truth through the autoethnographic analysis of two performative embodiments: the mother in *Cada vez que ladran los perros* (Rubiano) and Cesonia in *Calígula* (Camus).

Using emotional journals, visual reconstructions, and somatic analysis, the research documented how immersion in historical violence (El Salado massacre) triggered psychosomatic phenomena—persistent anxiety, nighttime intrusions—while *scenic statism* operated as a containment mechanism through gestural economy. The findings reveal that performative authenticity requires not literal immersion in trauma, but its transformation via structured practices: corporeal anchoring, transitional rituals, and theoretical contextualization.

Dedicatoria

Este trabajo está dedicado a mi mamá especialmente, quien ha sido paciente e incondicional en mi vida, a su ilusión de tener una hija profesional, a mi papá que ya no me acompaña en este plano terrenal, pero quien siempre estuvo dispuesto a apoyarme, incluso cuando le dije que quería estudiar artes. A mi hermano, por acompañarme en el camino de vida, por hacerme cercana al arte desde pequeña. A Carolina Urrego por ser un apoyo persistente y paciente en este proceso. A Manuel González por su incondicionalidad y apoyo, por la compañía activa y la complicidad en el desarrollo de esta última etapa académica, infinitas gracias a estas personas porque me han dado mucha fuerza para continuar por el camino artístico y seguir creyendo que el arte cambia el mundo.

Contenido

Introducción 1

Objetivos 3

Planteamiento 4

Marco Teórico 6

La alquimia del dolor: Transformar la investigación dramática en verdad escénica. 9

Marco contextual de la obra 10

Fabio Rubiano: Un dramaturgo en el corazón del conflicto 10

La obra como reflejo de una Colombia herida 11

El personaje de la madre: Biografía construida y conflicto central 13

Proceso de creación actoral: Entre la técnica y el dolor 15

La indagación y sus costos emocionales: El peso de la memoria ajena 16

El estatismo como convención formativa en el teatro Matacandelas 19

El estatismo como escuela de la contención 20

La palabra como acción física 20

Fundamentos teóricos: La imaginación y la cognición incorporada 20

La imaginación como puente: De lo ficticio a lo vivido 21

Experiencia escénica 27

El cuerpo que sabe 27

La risa como respuesta psicológica 28

El público como cómplice activo 29

La catarsis como fenómeno grupal 30

El precio de la autenticidad: Balance entre arte y salud: 31

Calígula y yo: Identificación, catarsis y autodescubrimiento en escena 34

El retorno al escenario: un reencuentro personal y artístico 34

Exploración del personaje: identificación y catarsis 35

Proceso creativo: entre la técnica y la emoción 38

El "subconsciente" en la actuación 39

El recuerdo de la muerte en el escenario 40

Desafíos colectivos: crisis y desconexión en el montaje 42

Momentos de epifanía: verdad y humanidad en escena 48

Reflexiones finales: el arte como transformación 51

Bibliografía 54

Introducción

El teatro no es solo un arte de representación: es un campo de batalla existencial donde el actor negocia los límites entre ficción y vida, entre el dolor ajeno y la supervivencia propia. Este estudio —un viaje auto etnográfico a través de dos procesos académicos en la carrera de artes escénicas explora un dilema fundamental: ¿cómo transformar la investigación de personaje en verdad escénica sin que el cuerpo del actor se convierta en un archivo vivo de trauma?

Partiendo de mi experiencia como intérprete, el estudio documenta un proceso donde la inmersión en la masacre de El Salado (Colombia) desencadenó fenómenos psicosomáticos concretos: ansiedad persistente, intrusiones oníricas y disociaciones que trascendieron el escenario. Frente a esto, emergió una paradoja: la autenticidad actoral no exige la inmersión literal en el sufrimiento, sino su alquimia mediante prácticas estructuradas. Aquí, el *estatismo escénico* —heredero del teatro de Séneca y reinventado por el Teatro Matacandelas[1]— se reveló como un dispositivo de contención: una economía gestual que domesticaba el caos emocional a través de la palabra como acción física y el cuerpo como instrumento de resistencia.

Teóricamente, este trabajo tiende puentes entre dos tradiciones aparentemente distantes: desde Stanislavski, *(El trabajo del actor sobre sí mismo*[2]*)*, con su énfasis en la imaginación creadora y la memoria emotiva— y Merleau-Ponty M. , (La *fenomenología de la percepción*[3]*)* —que sitúa la cognición en la carne vivida—. La síntesis de ambos enfoques demuestra que la

[1] (Matacandelas, https://www.matacandelas.com/index.html, s.f.)
[2] (Stanislavski, El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación (Parte II: "La construcción del personaje")., 1985)
[3] (Merleau-Ponty M. , 1945/2010)

“verdad” en escena nace cuando lo imaginado se encarna en percepciones físicas reales, disolviendo la frontera entre personaje e intérprete.

Metodológicamente, el recurso a *diarios emocionales*, *reconstrucciones visuales* (en colaboración con la artista Carolina Urrego) y *análisis somático* devela cómo el cuerpo actoral registra violencias colectivas, pero también cómo puede protegerse mediante *anclajes corporales* y *rituales de transición*.

Los procesos académicos expuestos en este documento comparten algo íntimo: mi relación con la muerte. No es un tema abstracto para mí. En el primer caso, al investigar la masacre de El Salado, sentí el peso de representar muertes reales, históricas. En el segundo, cuando trabajé un personaje que perdía a un ser querido, ese dolor me atravesó personalmente porque yo también había vivido una pérdida. En los dos, la muerte dejó de ser una idea: fue una presencia concreta que exigía respeto y rechacé cualquier superficialidad. Era mi forma de honrar tanto a las víctimas de la violencia como a mi propio duelo. Entendí que tocar la muerte, ya sea colectiva o íntima, requiere un compromiso sagrado: no se actúa sobre ella, se camina a su lado con responsabilidad.

Este escrito es, en esencia, un testimonio de que el teatro puede ser espejo de heridas sociales y espacio de catarsis, siempre que el actor reconozca su cuerpo no como un instrumento sacrificial, sino como un territorio sagrado que merece protección. En estas páginas conviven el rigor académico y la confesión íntima, porque solo desde esa dualidad puede entenderse la paradoja última del oficio actoral: solo al reconocer que el personaje es un territorio ajeno —no una colonia del yo— podemos habitarlo con autenticidad sin perdernos en su abismo.

Objetivos

Objetivo General: Analizar la transformación de la investigación dramática en verdad escénica a través del estudio auto etnográfico de dos procesos académicos actorales (la madre en *Cada vez que ladran los perros* y Cesonia en *Calígula*, donde ambos escenarios están marcados por un relación profunda con la muerte como antecedente dramático), examinando los fenómenos psicosomáticos generados por la inmersión en la creación del personaje desde una perspectiva del presente partiendo de *El trabajo del actor sobre sí mismo*–y *La Fenomenología de la percepción*.

Objetivos Específicos:

1. Documentar los fenómenos psicosomáticos (ansiedad persistente, intrusiones oníricas) derivados de la inmersión en violencia histórica durante la creación actoral, a partir de diarios emocionales, reconstrucciones visuales y análisis somático.
2. Identificar prácticas estructuradas (anclajes corporales, rituales de transición, contextualización teórica) que permitan la transformación del trauma en autenticidad actoral sin inmersión literal.
3. Analizar la síntesis entre el sistema de Stanislavski (imaginación creadora, memoria emotiva) y la fenomenología de Merleau-Ponty (cognición incorporada) para lograr una reflexión de "entrega existencial" en escena.
4. Evaluar el impacto de la identificación actoral con personajes traumáticos en la salud psicológica y los procesos de catarsis individual/grupal.

Planteamiento

La investigación propuesta articula un diálogo entre dos marcos teóricos aparentemente distantes —el libro (Stanislavski, *El trabajo del actor sobre sí mismo*, (1938/2003) y la (Merleau-Ponty M. , 1945/2010) *Fenomenología de la percepción*— para explorar la naturaleza de la creación actoral desde una perspectiva integral. Por un lado, el legado de Stanislavski, despliega herramientas fundamentales para construir realidades escénicas auténticas. La imaginación creadora emerge aquí como puente entre lo ficticio y lo verosímil, permitiendo al actor tejer circunstancias dramáticas desde la especificidad de los detalles. A esto se suma la atención escénica[4], entendida como una concentración orgánica en el "aquí y ahora", que ancla al intérprete en el presente de la escena, evitando la mecánica superficial. Complementando estos principios, el "sí" de las circunstancias dadas actúa como pacto lúdico: el actor acepta lo imaginario como verdadero, no mediante la simulación, sino a través de una entrega activa que transforma lo ficticio en experiencia palpable.

Sin embargo, esta construcción técnica y psicológica adquiere profundidad existencial al considerar la mirada de la *Fenomenología* de Merleau-Ponty, que concibe la cognición como un fenómeno encarnado. Para el filósofo francés, la percepción no es un acto mental abstracto, sino una experiencia corporal vivida, donde cuerpo y mundo se entrelazan en una relación de mediación conceptual. Desde esta óptica, la actuación trasciende la mera representación: el actor no "muestra" un personaje, sino que lo habita a través de su corporeidad. Cada gesto, cada movimiento, se convierte en un acto perceptivo que actualiza la presencia escénica, fusionando

[4] Stanislavski, El trabajo del actor sobre sí mismo, (1938/2003) Atención escénica se define como la capacidad consciente y sostenida del intérprete para enfocar toda su energía perceptiva, emocional y física en el presente escénico, conectando consigo mismo, sus compañeros, el espacio y el público, con el fin de dar vida al personaje o la acción de manera auténtica. Este concepto fundamental en actuación fue desarrollado por Konstantin Stanislavski, quien enfatizó que la atención en escena "debe ser activa, sostenida y convertirse en un estado permanente del actor".

lo imaginario (Stanislavski) con lo sensorial (Merleau-Ponty). La hipótesis central se sostiene aquí: la autenticidad en teatro no reside únicamente en el dominio técnico, sino en una entrega existencial que disuelve las fronteras entre lo representado y lo vivido.

Al traslapar estos enfoques sobre mi experiencia actoral pasada, surge una interpretación reveladora. Aquellos momentos de verdad escénica —aquellos en los que la ficción dejaba de sentirse como tal— coincidían con una síntesis entre la imaginación activa y la percepción corporal.

La contribución de este análisis radica en tender puentes entre los Procesos de enseñanza o de aprendizaje actoral y la filosofía de la percepción. El actor, lejos de ser un mero ejecutante, deviene un fenomenólogo de lo imaginario, un explorador que habita el umbral entre lo real y lo ficticio. Así, el teatro se revela no solo como un arte de representación, sino como un laboratorio existencial donde cuerpo, mente y percepción convergen en un acto vital —y siempre efímero— de autenticidad compartida.

Marco Teórico

I. FUNDAMENTOS FILOSÓFICOS: CUERPO, MEMORIA Y REPRESENTACIÓN.

1. Fenomenología de la percepción (Merleau-Ponty, 1945).

Tesis central: La conciencia no reside en la mente, sino en un cuerpo-sujeto que habita el mundo mediante percepciones encarnadas.

Aplicación escénica: El actor no "representa" emociones; las vive somáticamente (taquicardia ante miedo ficticio, rigidez muscular en violencia simulada).

Crítica al dualismo: Supera la separación cartesiana mente/cuerpo al demostrar que todo proceso cognitivo es corporal.

2. Hermenéutica del trauma (Ricoeur, 2004)

Memoria como reconstrucción: El pasado no se almacena, se reinterpreta mediante narrativas vivas.

Ética de la representación: Representar el dolor ajeno exige distanciamiento crítico para evitar la apropiación indebida.

II. TEORÍAS DEL PERFORMANCE: DEL MÉTODO A LA MATERIALIDAD

3. Sistema Stanislavski (1938)

Memoria emotiva: Activación de recuerdos personales para generar verdad orgánica.

Límite ético: Riesgo de re activación del trauma al revivir experiencias dolorosas sin mediaciones.

4. Teatro de la crueldad (Artaud, 2013) y teatro pobre (Grotowski, 1970)

Cuerpo sacrificial: El actor como víctima ritual que entrega su integridad al arte.

Contrapunto: Su idealización del sufrimiento naturaliza el desgaste psicosomático.

5. Autopoiesis performática (Fischer-Lichte, Estética de lo performativo, 2011)

Cuerpo-archivo: El performer inscribe significados en su corporeidad mediante gestos, sudor, temblores.

Relevancia: Explica cómo la investigación de masacres se encarna en síntomas reales.

III. ESTUDIOS CULTURALES: VIOLENCIA Y ESTÉTICAS DEL DOLOR

6. Zonas grises morales (Uribe, 2009)

Ambigüedad ética: En conflictos armados, víctimas y victimarios comparten espacios de coerción.

Caso madre de Rubiano: Su complicidad civil con el paramilitarismo refleja supervivencia en economías de guerra.

7. Narco estética (Rincón, 2009)

Simbología del poder: Indumentaria (vestido negro/labios rojos) como marcadores de contradicción burguesía-barbarie.

8. Memoria corporal (Bennett, 2005)

Trauma no narrable: El dolor histórico se inscribe en reacciones autónomas (sudor frío, parálisis).

Metodología: Los diarios emocionales capturan lo somatizado antes que lo verbalizado.

IV. MODELOS DE PROTECCIÓN ACTORAL: INNOVACIONES LOCALES/GLOBALES

9. Estatismo escénico (Teatro Matacandelas)

Técnica de contención: Inmovilidad expresiva como cámara de compensación emocional.

Base clásica: Adaptación del teatro estático senequista a contextos de violencia latinoamericana.

10. Protocolos somáticos

Grounding[5] *y transiciones*: Ejercicios de anclaje sensorial para retornar al yo post-escena.

Brecha: Diseñados para traumas individuales, no para violencia histórica colectiva.

[5] Técnica de atención plena que reconecta con el presente mediante estímulos sensoriales (vista, tacto, oído) para reducir ansiedad o disociación. Health, (2023)

La alquimia del dolor: Transformar la investigación dramática en verdad escénica.

Entregarme a la interpretación de la madre en *Cada vez que ladran los perros* (1997) de Fabio Rubiano [6] fue un viaje que trascendió lo actoral para convertirse en una indagación profunda sobre la violencia, la culpa y los límites entre ficción y realidad. Este proceso puso a prueba mis herramientas técnicas como actriz y me confrontó con preguntas esenciales sobre la naturaleza del arte dramático: ¿Hasta qué punto podemos habitar la psique de otro ser humano?, ¿Qué consecuencias tiene para el intérprete sumergirse en el dolor ajeno? Este capítulo explora ese territorio liminal donde el oficio actoral se convierte en un ejercicio de confrontación existencial que implica sumergirse en las dimensiones profundas de la condición humana desde la experiencia personal.

Este proceso exigió un compromiso emocional, indagativo y académico, una disciplina y un orden progresivo del sentido de la escena, una constante de procesos de imaginación, de lectura de imágenes y textos para la reconstrucción de los hechos que presentaban las palabras del escritor. La construcción de un mundo horrífico, grotesco, liminal, apocalíptico y en clímax, tomando como referencia los fenómenos, sociales y humanos provenientes del conflicto armado en Colombia. Para construir a la madre —esa figura atrapada entre su complicidad con la violencia paramilitar y su instinto de supervivencia— tuve que adentrarme principalmente en la investigación histórica sobre la masacre de El Salado. El proceso reveló una paradoja fundamental: cuanto más auténtica era mi conexión emocional con el personaje, más borrosas se volvían las fronteras entre mi realidad y la ficción que habitaba en escena.

[6] **Fabio Rubiano** (Bogotá, 1965). **Destacado dramaturgo, director y actor colombiano.** Autor de obras emblemáticas como *Morir en Santa Fe* (Premio Nacional de Dramaturgia Colombiana, 1996). Fundador de la compañía Teatro Petra.

El método de trabajo combinó principios de Stanislavski con un riguroso entrenamiento corporal y vocal[7]. Las prácticas de preparación personal por medio de ejercicios de respiración y diálogos imaginarios con el personaje, me permitían acceder a estados emocionales auténticos. La construcción de la biografía ficticia fue particularmente reveladora: al dotar de pasado y motivaciones a la madre, comprendí que ningún "villano"[8] nace como tal, sino que se construye a través de circunstancias y decisiones.

Al final del proceso, una pregunta esencial emergió con fuerza: ¿La conciencia plena de una vida ficcional puede doler tanto como la vida misma? Este capítulo documenta no sólo el camino técnico y emotivo para construir al personaje, sino las secuelas que dejó en mí; pesadillas recurrentes con temáticas de muerte violenta, masacres y llanto infantil y un estado de ansiedad persistente, caracterizado por una sensación de alerta ante la reexperimentación mental del rastro de persecución asociado a la violencia de la obra. Es un testimonio de cómo el teatro puede ser tanto un espejo de nuestras heridas sociales como un hecho catártico que, al exponer el dolor, quizás nos ayude a trascenderlo.

Marco contextual de la obra

Fabio Rubiano: Un dramaturgo en el corazón del conflicto

> "Licenciado en Arte Dramático de la Universidad del Valle. Estudió dos años en la Escuela Distrital de Teatro de Bogotá y seis en el Taller de investigación Teatral de Santiago García. Recibió el Premio Nacional de Dirección Teatral

[7] Ejercicios de respiración y fortalecimiento abdominal, seguidos de un análisis riguroso del subtexto del texto. Este proceso se enfocaba específicamente en la **precisión diccional** de cada palabra, asegurando su **proyección vocal** hasta el último espectador.

[8] Rivera (2015) sostiene que los villanos teatrales colombianos son *"espejos deformados de un orden social fracturado"*, añadiendo que *"su maldad no es ontológica; es el síntoma de una cadena de decisiones individuales y coerciones estructurales"* (pp. 132-133).

> 2013. En el 2011 la obra Sara dice recibe el Premio a la mejor obra 2010-2011 de la FGAA". (Cinemateca de Bogotá, 2021 parrafo tercero[9])

Su obra se caracteriza por una mirada descarnada sobre la violencia, donde lo poético y lo político se entrelazan con maestría. Como cofundador del Teatro Petra (1991), Rubiano desarrolló un lenguaje escénico que combina el realismo crudo con elementos del teatro del absurdo, creando piezas que funcionan tanto como denuncia social y como reflexión existencial.

Su producción dramática -que incluye títulos como El barco ebrio (1995) y La noche de las hormigas (2008)- suele explorar las zonas grises de la moralidad en contextos de guerra. Según el crítico (Reyes, 2019) Rubiano pertenece a una generación de dramaturgos "obsesionados con descifrar los códigos ocultos de la barbarie colombiana". Esta preocupación alcanza su expresión más potente en *Cada vez que ladran los perros* (Rubiano.F., 2008) escrita durante el auge paramilitar de los 90, cuando Rubiano realizaba trabajos de campo en zonas conflictivas del Magdalena Medio, documentando testimonios que luego filtraría a su escritura.

La obra como reflejo de una Colombia herida

La obra *Cada vez que ladran los perros* escrita en la última década de los 90 trasciende el drama individual para convertirse en un microcosmos del conflicto armado colombiano. Su escena claustrofóbica —una madre y su hija acechadas por perros vengadores— condensa las dinámicas de violencia que alcanzarían expresión extrema en masacres como la de El Salado (Bolívar, 2000) donde, según el Centro Nacional de Memoria Histórica (2011) paramilitares del Bloque Norte de las AUC sometieron a la población a "una práctica de terror que incluyó

[9] https://cinematecadebogota.gov.co/actividad/cine-yo-fabio-rubiano

ejecuciones, torturas, mutilaciones y violaciones" durante 72 horas, resultando en "66 personas asesinadas" (p. 13).

La genialidad de Rubiano radica en su construcción simbólica: los perros humanizados operan como dispositivos dramáticos que encarnan múltiples capas de significado. Por un lado, representan las víctimas que regresan —como en el coro de las *Antígonas* contemporáneas (Builes, 2014)— exigiendo justicia; por otro, son la materialización de la culpa que corroe a los victimarios. Esta doble función refleja un fenómeno documentado por teóricos como (Uribe, 2009), quien sostiene que, en el conflicto colombiano, "la frontera entre víctimas y perpetradores suele ser difusa, especialmente en casos de coacción y complicidad civil" (p. 78).

La madre, personaje central, sintetiza esta ambigüedad moral. Su monólogo obsesivo - "En la cabeza se reconstruye una y otra vez la matanza"- evidencia cómo la obra trasciende lo anecdótico para convertirse en un estudio psicológico de la complicidad. Como señala Rubiano en entrevistas, se inspiró en mujeres reales que, aunque no empuñaron armas, se beneficiaron de la economía del narco paramilitarismo. Su vestido negro y labios rojos (elementos de la "narco estética") no son meras elecciones escénicas, sino signos visuales de esa contradicción entre elegancia y barbarie.

Su vigencia sigue intacta en el posconflicto, como lo demuestran montajes recientes (Teatro Matacandelas, 2022) que la releen desde los acuerdos de paz. La obra nos confronta con una pregunta incómoda: ¿Puede haber perdón sin verdad? ¿Reconciliación sin justicia? Preguntas que, como los perros de Rubiano, siguen ladrando en la Colombia actual.

El personaje de la madre: Biografía construida y conflicto central

Como actriz y estudiante, mi aproximación a la figura de la madre en *Cada vez que ladran los perros* se convirtió en una indagación íntima sobre los mecanismos de la violencia y la complicidad. Esta construcción individualizada surgió de un diálogo constante entre el rol —un personaje sin nombre, determinado a su función simbólica de «madre»— y la subjetividad que yo elaboraba para otorgarle densidad humana. La ausencia de nombre no era un vacío, sino una oportunidad más cercana de construcción desde mi percepción: desde allí, tejí una identidad a través de gestos contenidos, silencios y una presencia física que delataba una presencia física de supervivencia negociada en entornos patriarcales. Investigué su historia no escrita —¿Qué la ató al ciclo de abuso? ¿Cómo negoció su agencia en un espacio dominado por el miedo? — utilizando herramientas como la memoria emocional (vinculando sus heridas a experiencias universales de opresión femenina) y el análisis sociocultural (situándola en un contexto de estructuras patriarcales que normalizan la complicidad). Esta biografía ficcional que construí –a partir de las pistas del texto, testimonios reales y el trabajo de mesa– no busca justificar sus acciones, sino revelar los pliegues biográficos que convirtieron a una mujer vulnerada en partícipe del horror. Desde la carencia afectiva hasta su pacto con el paramilitarismo, fue analizado como un actor estudia su guion: no para juzgar, sino para encarnar con veracidad esa paradoja humana donde víctima y victimario coexisten en un mismo cuerpo. Al desentrañar sus contradicciones, buscaba no sólo entenderla, sino encontrar en mi propio instrumento actoral los resortes emocionales que me permitieran vivir –no representar– su desgarre existencial:

Infancia:

El personaje de la Madre (protagonista) en *Cada vez que ladran los perros* creció en un entorno marcado por la pobreza, la violencia y la ausencia de figuras paternas, condición que

refleja la realidad de muchas personas en Colombia. Desde pequeña, aprendió que la supervivencia era una lucha constante, con carencias económicas y emocionales como parte de su día a día. Su madre biológica, aunque físicamente presente, estaba atrapada en su propia batalla por sobrevivir, lo que dejaba a la niña (futura Madre) desprotegida. Así, la pequeña se vio obligada a madurar rápidamente, enfrentando sola las adversidades de su entorno.

La falta de afecto y la violencia de su hogar la marcaron profundamente. Aunque su madre biológica trataba de sostenerla con lo poco que tenía, la joven comprendió que el amor, por sí solo, no bastaba para escapar de la pobreza y alcanzar una vida mejor.

Adolescencia:

Durante su adolescencia, la madre conoció a un hombre que cambió por completo su vida. Este hombre era un narcotraficante paramilitar, cuya figura representaba, en muchos sentidos, la posibilidad de escapar de la pobreza que había vivido hasta ese momento. Aunque el amor romántico del inicio pudo haber sido un factor importante en su relación, lo cierto es que, la madre no tenía muchas alternativas más allá de entrar en ese mundo.

El matrimonio se le presentó como una salida, una forma de encontrar estabilidad. Aunque al principio pudo tener dudas y conflictos internos, la promesa de lujos y seguridad económica, rápidamente la sedujo. A pesar de la vida de riesgo que le ofrecía, la sacó del bucle de la pobreza y le permitió disfrutar de una nueva realidad: una casa con comodidades, ropas elegantes, viajes y una estabilidad material que no había experimentado.

Sin embargo, el precio por este estilo de vida fue alto: la madre se vio obligada a asumir un rol dentro de ese mundo violento, cargando con la sombra de los homicidios, de los muertos y

de amenazas la guerra y la muerte no solo acechaban a su pareja, sino que comenzaron a formar parte de la cotidianidad de su vida.

Toda esta historia sirvió como punto de partida para ser más consciente de las frases impactantes que pronuncia la madre en la dramaturgia:

Cada vez que ladran los perros

-" Entonces te lo clavaras antes de que ellos lo hagan"

-" ¿Vas a esperar a que te descuarticen?"

-" Te van a cortar la cabeza. Van a tirar un pedazo de tu culo en la mitad de la plaza y el resto de tu cuerpo al río. Comida para los carroñeros. No vas a poder defenderte. Defiéndete ahora que estás viva."

El enfrentamiento con sus vengadores, ese tránsito abrupto de victimaria a víctima, le reveló la inexorable ley del talión que gobernaba su mundo. Comprendió con terrible lucidez que no habría clemencia posible: así como su esposo paramilitar había sembrado violencia sin piedad, ahora la cosechaba en carne propia. Esta certeza visceral -la implacable reciprocidad del dolor- la petrificó en un limbo de terror absoluto, donde cada latido era un compás de espera ante la inminencia del castigo.

Proceso de creación actoral: Entre la técnica y el dolor

La interpretación trascendió el ámbito de la representación teatral para convertirse en una experiencia exploratoria sobre la naturaleza humana, teniendo como referente histórico la masacre del Salado. Mi reconstrucción escénica partió de tres fuentes documentales clave: los

testimonios del CNMH, el archivo visual de la masacre —que incluye entrevistas a los sobrevivientes— y registros visuales de violencia en Colombia de carácter explícito disponibles en internet. La investigación dispuso en escena los límites entre el ser actoral y el ser personal, fusionándolos en el presente de la experiencia artística, vivencial y creativa. Este capítulo expone el proceso indagativo y alquímico mediante el cual una actriz transforma su cuerpo, su psique y su espíritu como mediador para entender y evocar, en el escenario, parte de la naturaleza del ser humano.

Desde hoy, hago un análisis aplicando como filtro los conceptos fundamentales de *El trabajo del actor sobre sí mismo* de Stanislavski —particularmente los capítulos sobre La imaginación creadora, La atención escénica y El "sí" de las circunstancias dadas—. Por otra parte, tomando como base el análisis de la cognición desarrollado por Maurice Merleau-Ponty en *La fenomenología de la percepción*, abordaré la relación entre la creación actoral auténtica [10] y el presente: un acto de entrega existencial del actor que va más allá de la técnica para transformarse en un espacio vital de experimentación.

La indagación y sus costos emocionales: El peso de la memoria ajena

La construcción del personaje comenzó con un acto de invasión. No bastaba con entender intelectualmente el contexto del paramilitarismo colombiano; era necesario habitar ese dolor. Las imágenes de la masacre de El Salado —cuerpos mutilados, familias enteras exterminadas— dejaron de ser material de archivo para convertirse en fantasmas cotidianos. Stanislavski advierte en *El trabajo del actor sobre sí mismo:*

[10] Stanislavski (1936) sostiene que la autenticidad actoral surge cuando el actor vive el rol mediante una verdad orgánica, conectando emociones personales con las del personaje a través de la memoria afectiva y circunstancias dadas.

> "Los recuerdos emocionales y sus huellas se despiertan no sólo por la analogía con acontecimientos reales, sino también por la proximidad de los sufrimientos experimentados... El actor debe ser capaz de reproducir estos sentimientos no formalmente, sino de manera orgánica, con todo su ser... Pero cuidado: esto exige una gran técnica y protección interna, pues trabajar con material vivo y doloroso puede conmover hasta las profundidades del alma." (Stanislavski, El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación (Parte II: "La construcción del personaje")., 1985)

Durante 2 meses las imágenes mortuorias y grotescas de la investigación se instalaron en mi mente con una persistencia desgastante. Ocurría en momentos concretos: cuando viajaba en el Transmilenio estudiando el texto dramático mentalmente, los cuerpos inertes que creaba en el mundo ficcional se superponían a las personas reales que viajaban junto a mí. En los pasillos de la universidad, durante clases o al caminar hacia la biblioteca, las figuras humanas se desdibujaban ante los muertos que mi trabajo creativo exigía evocar. Incluso en espacios de esparcimiento —donde intentaba descansar—, el contenido grotesco irrumpía sin aviso: el mundo a mi alrededor comenzaba a transformarse en el escenario imaginario que había construido para "la madre", y yo quedaba abstraída, atrapada momentáneamente en esa realidad paralela. Entendí que mi mente había absorbido el horror de aquel trabajo hasta convertirlo en un filtro obligatorio para percibir la realidad. No eran alucinaciones, sino una superposición tenaz: lo imaginario y lo real coexistían. Las pesadillas eran tan intensas que al despertar aún sentía el sabor a humo en la boca, como si el fuego de mis visiones hubiera dejado rastros físicos. Mi piel conservaba la sensación pegajosa de una sangre que no estaba allí, pero que mi cuerpo registraba

como real, hubo noches en que deseé escapar de mi propia carne, dejar atrás esos efectos que la indagación había desencadenado en mí.

Merleau-Ponty (1945) fundamenta este fenómeno en *Fenomenología de la percepción* al exponer que el cuerpo no es un objeto biológico, sino un campo de significados vividos donde el pasado se sedimenta: “Los recuerdos no están 'en' nosotros como contenidos psíquicos; se sedimentan en nuestro cuerpo como actitudes" (p. 107). Mi cuerpo había internalizado el trauma de la madre hasta el punto de reaccionar fisiológicamente a estímulos que existían solo en mi mente, sus recuerdos se habían convertido en una estructura de mi percepción.

El proceso de investigación fue académico y corporal. Cada mañana, antes de ensayar, pasaba horas reconstruyendo en mi memoria las escenas de violencia como cómplice. La madre que interpretaba había sido partícipe no directa de esas masacres, y para entender su culpa, tuve que hacerla mía.

El costo emocional se manifestó en mi vida relacional. Me volví distante, incapaz de conectar con quienes me rodeaban porque mi mente estaba ocupada en sostener el universo paralelo de la obra. Mis amigos notaban mi mirada ausente, mis largos silencios. En esos momentos, no estaba con ellos; estaba en aquel cuarto oscuro donde la madre esperaba, acorralada por los perros y por sus propios fantasmas. Esta fisura en mi identidad era el precio de una autenticidad que, como señala (Grotowski, 1970) exige del actor "eliminar toda resistencia, todo disfraz, todo artificio entre su impulso interior y la reacción exterior" (p. 35)

El proceso de desprenderme de la sensación de impotencia o desesperación fue particularmente arduo. Durante semanas después de la última presentación académica[11], las emociones y gestos de la figura dramática permanecieron adheridos a mi cuerpo como una segunda piel. Episodios de disociación —aquella sensación de estar «fuera del cuerpo»— o mutismo temporal se alternaban con oleadas de vergüenza y culpa, aunque, paradójicamente, también surgían destellos de alivio catártico. La energía de este personaje, cargada de pesadez y villanía, no cedía fácilmente.

Fue necesario sumergirme en la creación de un nuevo rol —otra vida ficticia por habitar— para que, finalmente, la sombra de la madre comenzara a disiparse. Este tránsito entre personajes se convirtió, sin planearlo, en mi método: solo al entregarme por completo a otra ficción logré liberarme de la anterior.

El estatismo como convención formativa en el teatro Matacandelas

Dentro del proceso creativo, la convención del estatismo —herencia directa del teatro Matacandelas y su influencia del teatro estático de Séneca— fue una disciplina formativa que redefinió mi comprensión del cuerpo escénico. A diferencia del teatro de movimiento o el naturalismo, donde la acción física impulsa la narrativa, el estatismo opera bajo una economía de gestos donde la tensión dramática se construye desde la presencia pura y la palabra cargada de intención.

[11] Proceso de creación de la escena de la Madre y la hija de la obra *Cada vez que ladran los perros* (1997) de Fabio Rubiano materia Integral III, docentes a cargo de la retroalimentación del grupo: Katalina Moskowitz, Piafante Nefelibata y Rafael Sánchez, colegas de creación: Lizbeth Rodríguez (Actriz) Daniela Zabala (Dirección) Año 2019.

El estatismo como escuela de la contención

Matacandelas, colectivo colombiano reconocido por su trabajo con textos clásicos y contemporáneos, entiende el estatismo no como pasividad, sino como potencia en reposo. En mi formación, esto se tradujo en ejercicios rigurosos de inmovilidad expresiva: horas de ensayo sosteniendo una posición mientras entregaba textos que buscaban siempre una precisión en dicción. La consigna acordada para conseguir nuestro objetivo como equipo actoral con Lizbeth era clara: "Si te mueves, debe ser porque no hay otra opción dramática". Este entrenamiento, aparentemente restrictivo, en realidad liberó mi actuación de los manierismos innecesarios, obligándome a encontrar el drama en lo mínimo.

La palabra como acción física

En la tradición de Séneca, el texto no se dice, se ejecuta. Cada palabra en la escena de la madre era un acto de violencia o resistencia. Por ejemplo, la acción que tenía en mente al describir las masacres, mi voz no sólo narraba; “cortaba el aire como un machete”. El estatismo aquí funcionaba como contrapunto: mientras mi cuerpo permanecía casi petrificado, las palabras se convertían en gestos sonoros. (González, 2010) director del grupo Matacandelas, explica esta relación cuerpo-voz en términos escénicos: "En el estatismo escénico, la voz deja de ser vibración sonora para convertirse en cuerpo extendido en el tiempo" (p. 73).

Más que una técnica, el estatismo es una postura ante el arte. Me enseñó que el teatro no necesita espectacularidad para conmover; necesita verdad concentrada. Hoy, cuando trabajo con escenas dinámicas, llevo conmigo esa lección: antes de moverme, pregunto: "¿Este gesto nace de una necesidad orgánica, o es un adorno?".

Fundamentos teóricos: La imaginación y la cognición incorporada

El proceso de encarnar me reveló que la actuación no es un ejercicio de mímesis, sino un fenómeno cognitivo y corporal donde la imaginación construye realidades tangibles. Este capítulo explora cómo la imaginación activa y la fenomenología de la percepción se entrelazan para generar una verdad escénica que trasciende la representación, basándose en los postulados de Stanislavski sobre la organicidad y en Merleau-Ponty acerca del cuerpo como vehículo de conocimiento.

La imaginación como puente: De lo ficticio a lo vivido

Stanislavski (1951) sostenía que la imaginación no es un lujo, sino el oxígeno del actor.

Para construir a la madre, no recurrí a recuerdos personales (pues nunca viví su realidad), sino a un archivo de imágenes mentales surgido de la investigación: las masacres paramilitares y los rostros de las víctimas. Estas imágenes, aunque ajenas, se volvieron presencias incorporadas a través de un proceso de simulación encarnada.

(Merleau-Ponty M. , (1945/2010) explica este fenómeno en *Fenomenología de la percepción* al señalar que "el cuerpo no es un objeto, es nuestra manera de habitar el mundo" (p. 230). Durante los ensayos, al evocar las escenas de violencia, mi cuerpo reaccionaba con síntomas físicos reales: temblores, sudor frío, taquicardia. La emoción encarnada transformaba lo ficticio en experiencia somática, confirmando que "la imaginación no es fuga de la realidad, sino una forma de aferrarse al mundo" (p. 380)

Un ejemplo clave fue el mantra interno "La muerte es más poderosa que el poder". Esta frase era un dispositivo fenomenológico: al pronunciarla, mi postura se erguía (como la madre ante su destino), pero mis manos delataban el miedo (contrayéndose). La contradicción corporal no era planeada; emergía de la interacción entre la imaginación y mi sistema nervioso.

Los perros humanizados de la obra eran proyecciones de culpa. Para encarnar este terror, trabajé con imágenes construidas a partir de la imaginación, donde las sombras se transformaban en jaurías. Aquí, la teoría de Merleau-Ponty sobre "la carne del mundo" (la interdependencia entre cuerpo y entorno) se hizo tangible: el miedo a los perros era, en realidad, miedo a la propia conciencia acechada.

El análisis de las ilustraciones creadas junto a Carolina Urrego [12]tuvo un objetivo claro: reconstruir de manera tangible una experiencia actoral pasada, permitiendo tanto al lector de este escrito como a mí, como autora, acceder a un proceso que de otro modo habría quedado confinado al ámbito de lo intangible. Para ello, Carolina tradujo en imágenes las descripciones detalladas que le proporcioné sobre fragmentos claves de la escena, gestos específicos y atmósferas emocionales que definieron mi trabajo actoral en aquel momento. Este ejercicio colaborativo funcionó como una herramienta de archivo: cada ilustración capturó fragmentos de mi proceso mental y físico durante el hecho teatral.

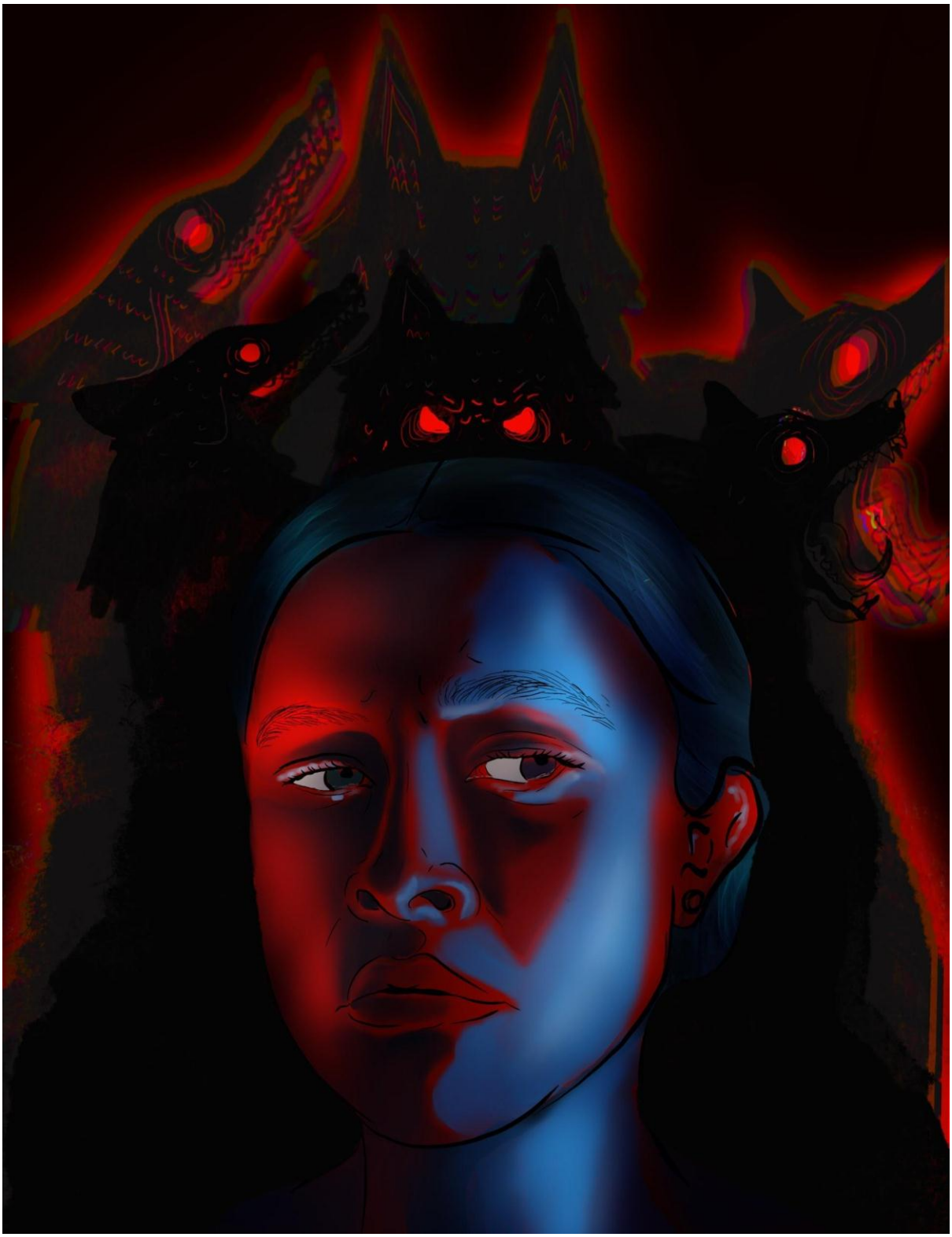
Para mí, este proceso tuvo un valor adicional: revisitar mi propia memoria desde una perspectiva estructurada. Con el paso del tiempo, detalles de la creación teatral —como la secuencia exacta en las que descubrí un gesto crucial o la evolución de una emoción entre ensayos— se habían desdibujado. Las ilustraciones actuaron como puntos de anclaje visual: al confrontarlas, pude reconstruir cronológicamente decisiones que, en su momento, surgieron de manera intuitiva. Esto buscaba «mejorar» mi comprensión actual y preservar la autenticidad del proceso original, evitando que la perdida de claridad en la subjetividad de los recuerdos.

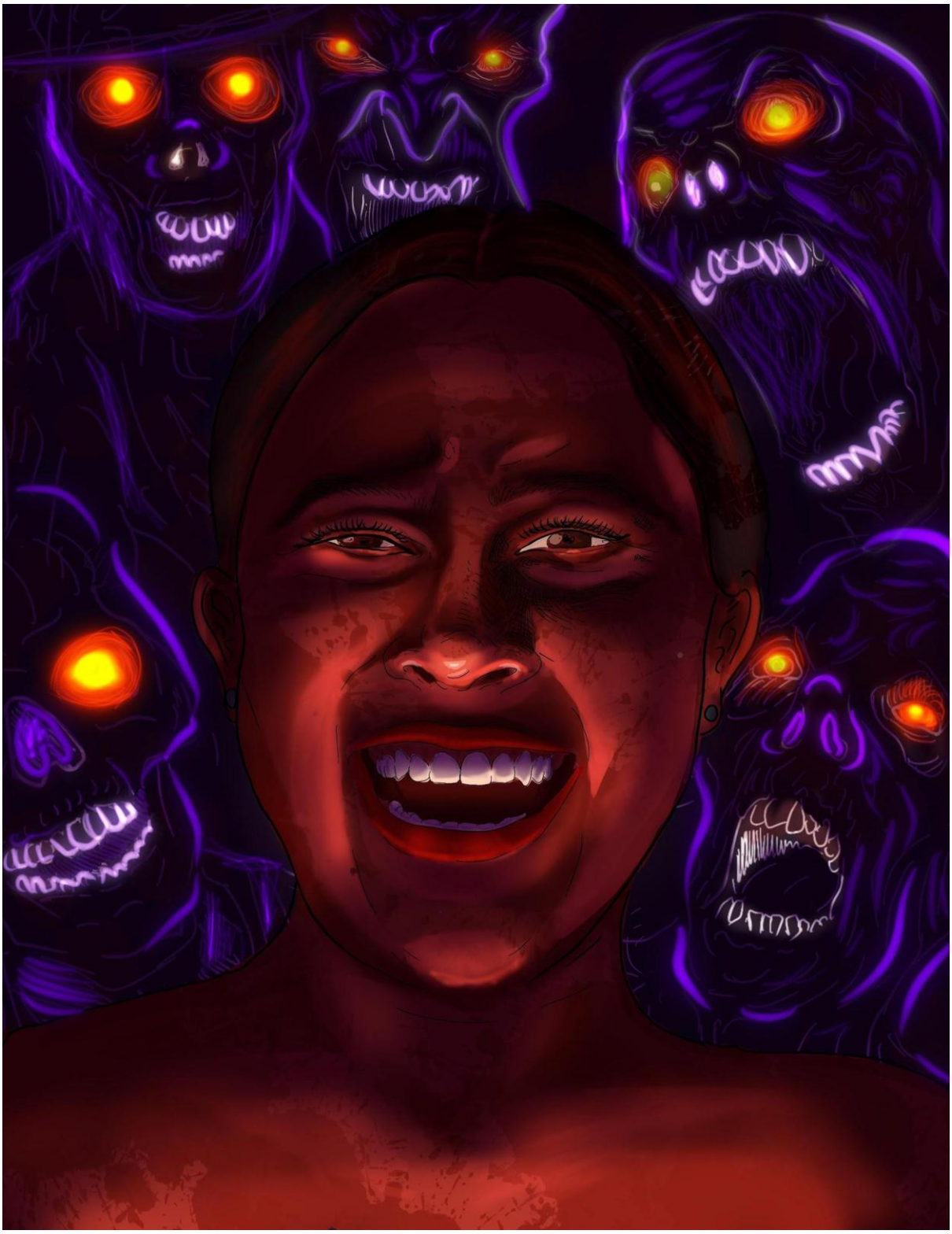
[12] Carolina Urrego: Artista plástica en formación de la Universidad Distrital, activista política y líder social.

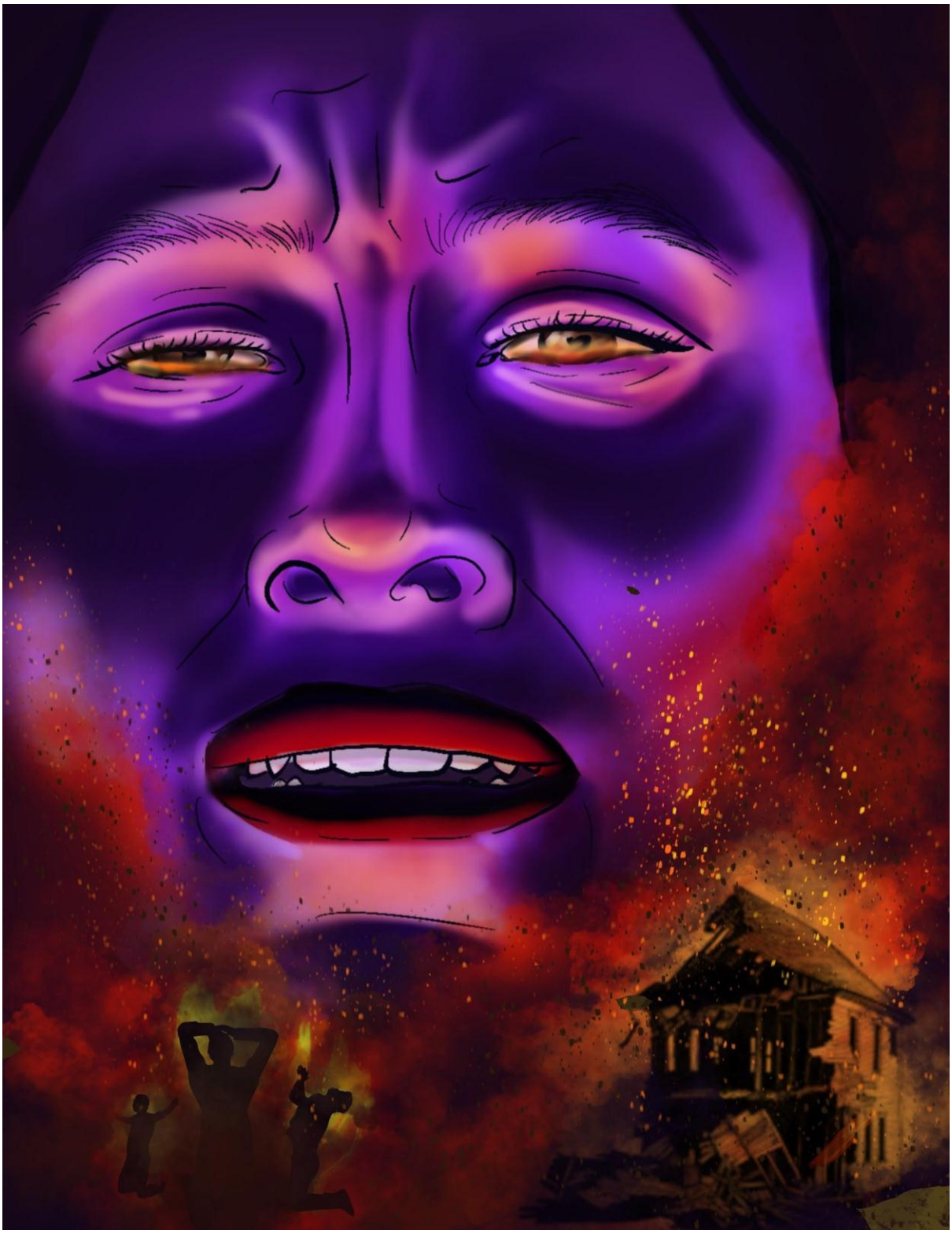
Para el lector, las imágenes cumplen un rol pedagógico: hacer visible lo invisible. Al mostrar, por ejemplo, cómo una postura corporal específica se vinculaba con diálogos sobre la culpa en el texto dramático y le ofrece un modelo para analizar procesos creativos similares.

En síntesis, este enfoque visual fue una estrategia dual: por un lado, objetivar lo subjetivo para fines académicos; por otro, permitirme a mí, como creadora, dialogar con una versión anterior de mi práctica artística, respetando su integridad temporal al reinterpretarla.

A continuación encontrarán una serie de tres ilustraciones con momentos álgidos del suceso dramático: El miedo, la risa nerviosa y la culpa.







Experiencia escénica

El cuerpo que sabe

(Merleau-Ponty M. , 1945/2010) "El cuerpo es nuestro medio general de tener un mundo" (p. 92). En mi proceso, la verdad escénica surgió cuando la técnica (voz, gesto) se fusionó con la percepción incorporada del personaje. Un momento revelador ocurrió al interpretar la carcajada histérica de la madre. Técnicamente, trabajé con ejercicios de resonancia vocal para lograr un timbre quebrado. Pero la verdad del gesto sólo apareció cuando, durante los ensayos, paulatinamente sentía que la risa no provenía solo de la técnica, sino de un cuerpo emocional ajeno a mí y presente en la realidad ficcional de la madre.

Merleau-Ponty diría que experimenté "la ambigüedad de la carne": ya no era yo quien actuaba, sino el personaje actuando a través de mi organismo. Esta paradoja es central en la fenomenología: el cuerpo no es un instrumento, sino un campo de posibilidades que trasciende la conciencia individual. Junto con la apnea emocional; en los clímax de terror, mi respiración se detenía involuntariamente, replicando la reacción de la madre ante los perros. (Merleau-Ponty M. , 1945/2010) "El cuerpo comprende antes que el intelecto" (p. 167), entonces, mi sistema nervioso sabía lo que mi mente racional sólo simulaba.

El maquillaje y vestuario (labios rojos, vestido negro) fueron extensiones de la cognición corporal. Al pintarme los labios, adoptaba una apariencia, una actitud, una estética narco que modificaba mi postura (hombros hacia atrás, mirada fija). Esto ilustra el concepto de "cuerpo vivido": la identidad no está en la mente, sino en la interacción con lo material.

La risa como respuesta psicológica

La risa teatral constituye un fenómeno psicológico complejo que trasciende la mera reacción fisiológica. En el contexto que proponía la obra, observé cómo esta manifestación surgía precisamente en los momentos de mayor intensidad dramática, cuando la tensión acumulada alcanzaba su punto crítico. Desde la perspectiva de la psicología, la risa nerviosa opera como un mecanismo de regulación emocional, permitiendo al espectador procesar contenidos que, de otra forma, resultarían psicológica y emocionalmente difíciles de digerir para trastocar.

Investigaciones neurocientíficas contemporáneas, como las de (Wild, 2003) en *Brain*, demuestran que la risa en contextos de estrés activa de manera simultánea el sistema límbico —encargado de procesar emociones— y las regiones corticales prefrontales asociadas al control cognitivo, generando así un mecanismo integrador entre la reactividad afectiva y la regulación racional (Ochsner, 2005). Esta dualidad neurofisiológica encuentra un paralelismo en la práctica teatral: durante mi experiencia actoral, observé que dicha respuesta psicofisiológica sólo surgía cuando la interpretación trascendía la mímica emocional y alcanzaba un estado de autenticidad sustentado en la técnica y la organicidad. Este fenómeno valida el principio fundamental de Stanislavski: la búsqueda de la "verdad orgánica" o "verdad escénica" en la actuación (Stanislavski, Trad 1989), según el cual la autenticidad emocional del actor —lograda a través de la conexión con sus experiencias personales (la "memoria emotiva") y la acción física— es esencial para conectar con el espectador (Stanislavski, 1938/2010). Esta conexión depende de la coherencia entre el impulso interno ("experiencia interior") y su expresión externa ("encarnación"), resonando con experiencias humanas universales, tal como desarrolló Uta

Hagen al enfatizar la identificación con "la humanidad compartida del personaje" (Hagen, 1973). Así, investigaciones interdisciplinares actuales demuestran que el efecto catártico del arte dramático —incluyendo la risa— emerge de la integración de procesos biológicos (activación neuronal espejo, regulación neuroendocrina), psicológicos (empatía, identificación) y performativos (acción física, ritmo compartido), creando una sincronía actor-espectador (Bläsing, 2012) (Falletti, 2016).

El público como cómplice activo

La concepción tradicional del espectador como ente pasivo se desvanece ante la evidencia de su participación activa en el fenómeno teatral. Durante las presentaciones del ejercicio frente a los maestro y compañeros de la materia de integral III y la muestra final al público, pude percibir claramente cómo la primera risa, generalmente aislada y contenida, generaba un efecto dominó que se propagaba por todo el espacio. Esta dinámica responde a lo que la teoría de la comunicación escénica denomina "circuito de retroalimentación emocional" (Barba, 2011), donde cada reacción individual modifica y es modificada por el conjunto. Desde la fenomenología de Merleau-Ponty, este proceso se explica a través del concepto de "carne del mundo" - esa sustancia común que nos vincula perceptivamente. El público dejaba de ser un conjunto de individuos para transformarse en un organismo colectivo que respiraba, temblaba y reía al unísono, demostrando que la verdadera magia del teatro reside precisamente en esta capacidad de crear comunidades emocionales efímeras, pero intensamente reales.

La catarsis como fenómeno grupal

El concepto aristotélico de catarsis[13], entendido tradicionalmente como la purificación emocional del espectador a través de la experiencia dramática, se revela con particular complejidad cuando lo examinamos a través del prisma de la psicología grupal (Fischer-Lichte, Estética de lo performativo, 2011) aplicada al fenómeno teatral contemporáneo. En nuestra puesta en escena, observe cómo la risa colectiva trascendía su función lúdica para convertirse en un poderoso mecanismo de transformación emocional compartida, generando un proceso en tres fases interconectadas: inicialmente se producía un reconocimiento colectivo de las verdades humanas representadas, donde los espectadores identificaban en la ficción ecos de la realidad; seguía una fase de identificación profunda, en la que estas verdades escénicas resonaban con las experiencias del contexto social del público, activando una respuesta empática; y finalmente, culminaba en una liberación catártica a través de la risa, que funcionaba como válvula de escape emocional. Sin embargo, el verdadero poder transformador de este proceso se manifestaba en el instante posterior a la muestra, cuando algunos espectadores me señalaban que habían experimentado una revelación perturbadora: al reflexionar sobre lo presenciado, comprendían que su risa había surgido como respuesta a situaciones que, en el contexto de su realidad social, constituían auténticas barbaries. Esta súbita toma de conciencia, que podríamos denominar "catarsis reflexiva", demuestra la capacidad única del teatro para servir simultáneamente como espacio de evasión y como instrumento de confrontación crítica con la realidad social, revelando cómo el fenómeno teatral puede operar como un espejo distorsionado pero veraz de nuestras contradicciones colectivas.

[13] Catarsis: Catarsis (gr. *κάθαρσις*): En la teoría aristotélica, proceso de purificación emocional mediante el cual la tragedia, al suscitar compasión (*éleos*) y temor (*phóbos*) en el espectador, libera y regula estas pasiones. (Aristóeles, 2010)

Este fenómeno de la risa catártica plantea desafíos concretos para la técnica actoral. Primero, me exigió como intérprete una conciencia aguda del ritmo escénico - esos microsegundos entre acción y reacción donde se decide si la emoción fluye o se quiebra. Segundo, demandaba un equilibrio preciso entre intensidad y contención, pues una sobreactuación puede inhibir la respuesta genuina del público, mientras que una interpretación demasiado contenida podría no alcanzar el umbral emocional necesario. Tercero, requiere desarrollar una sensibilidad especial para "leer" al público en tiempo real, ajustando matices de interpretación según las reacciones percibidas. Finalmente, nos recuerda que el actor no es un emisor aislado, sino parte de un sistema comunicativo complejo donde cada gesto, cada pausa, cada inflexión vocal está en diálogo constante con las respuestas de quienes observan. Esta interdependencia constituye quizás la lección más valiosa para cualquier artista escénico: por más sólida que sea nuestra técnica, la verdadera alquimia teatral sólo ocurre cuando el público completa el círculo de la creación.

El precio de la autenticidad: Balance entre arte y salud:

¿Vale cualquier precio por la verdad artística? Esta pregunta ha persistido en varios procesos creativos, académicos y actorales. Stanislavski hablaba de la técnica como protección, pero en la búsqueda de autenticidad radical, yo había traspasado esos límites. El método se había vuelto peligrosamente literal: no solo "como sí" sino "realmente". Esta experiencia me enseñó que el actor debe desarrollar mecanismos de transición, claros rituales de entrada y salida del personaje que protejan tanto su integridad psicológica como su salud física. La paradoja es amarga: para representar convincentemente el dolor ajeno, debemos acercarnos lo suficiente para sentirlo, pero dentro de límites que preserven nuestra integridad.

Hoy, con distancia, comprendo que este proceso marcó un antes y después en mi concepción del oficio. La autenticidad escénica no requiere el martirio necesariamente; por el contrario, exige un autocuidado riguroso, entendido como un sistema metódico de protección física y emocional que garantice la sostenibilidad de la interpretación. Esta rigurosidad no es sinónimo de dureza, sino de un compromiso constante con estrategias diseñadas para equilibrar la entrega artística y la integridad personal. Desde los últimos acercamientos a personajes, he logrado aplicar este principio mediante acciones concretas: los diarios emocionales, donde desgloso y reflexiono sobre cada emoción vivida en escena, impidiendo que se sedimenten como heridas; y las técnicas de grounding[14], ejercicios de respiración consciente o contacto deliberado con objetos cotidianos, que funcionan como anclas para regresar a mí misma tras el vértigo de la actuación.

Esta disciplina nació de abandonar la falsa idea de que el arte se nutre del caos. Dejé atrás el martirio escénico —esa romantización del sufrimiento como prueba de autenticidad—, la negación de mis límites, que confundía el agotamiento con la entrega, y la improvisación en el cuidado, basada en la esperanza de que el cuerpo y la mente se recuperarían por inercia. La verdadera rigurosidad, no es acumular esfuerzo, sino administrarlo con inteligencia; no es resistir el colapso, sino evitarlo mediante un mapa de acciones preventivas. Hoy significa mi libertad. Ni amar ni odiar a nuestros personajes; mantener una distancia que nos permita apropiarnos de ellos lo suficiente para comprenderlos sin juzgarlos, pero sin caer en su abismo. La sabiduría —entendida no como conocimiento abstracto, sino como la habilidad práctica de discernir cuándo avanzar y cuándo retroceder, forjada en el ensayo y error de la experiencia— es el legado que me

[14] Técnica de atención plena que reconecta con el presente mediante estímulos sensoriales (vista, tacto, oído) para reducir ansiedad o disociación. (Health, 2023)

dejó aquella madre atormentada que interpreté; entender que nuestro instrumento de trabajo es nuestro propio ser y, como tal, merece —y exige— un reconocimiento activo propio.

El equilibrio es clave: alejarse para observar con claridad, pero acercarse lo necesario para encarnar con verdad. No se trata de imitar, sino de habitar un personaje desde la consciencia: entregar emociones sin permitir que devoren nuestra identidad.

Calígula y yo: Identificación, catarsis y autodescubrimiento en escena

El retorno al escenario: un reencuentro personal y artístico

Este capítulo reflexiona sobre mi regreso al escenario en 2023, después de un receso actoral de 3 años, un proceso que significó más que la interpretación de un personaje; fue, en realidad, un reencuentro conmigo misma como actriz.

Al iniciar el montaje de mi proyecto de grado con la obra Calígula, de Albert Camus, me enfrenté a un desafío que me obligó a confrontar no solo mis habilidades técnicas, sino también las emociones y experiencias acumuladas durante mi ausencia en la práctica teatral. Este retorno representó volver al arte, reconciliarme con mi propia fragilidad y con las emociones que surgieron en el camino que tomo mi vida durante tres años de intermitencia en mi proceso académico actoral.

Al conectar con el personaje de Calígula, descubrí un paralelismo entre su lucha interna y mis propias vivencias, lo que me permitió establecer una relación directa entre la obra y mi vida. Este capítulo explora cómo la memoria emocional y la intuición artística —elementos clave en la actuación— transformaron mi comprensión de mí misma, como actriz y persona.

En la primera etapa del proceso, mi ser recordaba aquella adrenalina de estar expuesta en una caja negra, de jugar y enfrentarme a la vulnerabilidad del escenario. Experimenté una variedad de afectaciones a medida que avanzaba en la exploración creativa: entusiasmo al reencontrarme con el espacio artístico, seguido de momentos de cautela y una creciente conciencia de la responsabilidad que implicaba volver a ser actriz bajo la mirada de la academia. Sin embargo, el pánico no tardó en aparecer. El miedo al fracaso, a no estar a la altura de mis

propias expectativas o de las ajenas, fue algo con lo que luché —y que me aterró— durante las seis funciones de estreno[15].

La memoria emocional que resurgió en mí remitía a los sentimientos vividos en los inicios de mi formación actoral: una reafirmación activa de mi identidad. El retorno al escenario fue una oportunidad para reconstruir mi relación con la creación desde un lugar más maduro, más consciente de mis limitaciones y también de mis fortalezas. En ese año, recordé el impulso que el arte siempre me había dado para sobrellevar los momentos difíciles de mi vida.

Esa memoria emocional excepcional que menciona Stanislavski —esa capacidad para revivir y actuar de manera auténtica y productiva— fue lo que me permitió transformar la ansiedad del regreso en un motor de voluntad, direccionándome hacia donde mi alma me indicaba: volver a crear. La diferencia de esa Gabriela radicó en una visión renovada, más conectada con mi esencia como ser humano frágil. Este proceso de reapropiación evidenció cómo, a través del arte, somos capaces de reintegrarnos, reconstruirnos y, sobre todo, de mantener viva la naturaleza de lo que somos: seres en búsqueda constante de un propósito y del significado de la existencia.

Exploración del personaje: identificación y catarsis

El proceso de exploración del personaje comenzó con una premisa que, a simple vista, podría parecer abstracta, pero que resultó ser el catalizador de una transformación profunda: todos éramos Calígula. Esta propuesta de Mark, nuestro director, de asumir la identidad del

[15] Montaje de Grado *Calígula* de Albert Kamus 15,16c17 y 18 de mayo del 2025, con invitado Internacional Mark Maughan, temporada de estrenos 2023 de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas, Facultad de Artes ASAB.

emperador romano, fue el primer paso para enfrentar las dimensiones del personaje y las mías propias.

A lo largo de los ensayos, analizamos el contexto histórico de la obra y nos adentramos en el existencialismo[16] , para buscar una conexión emocional con la crisis de Calígula. Estudiamos el decadente imperio que gobernaba, el vacío existencial que lo consumía y cómo la pérdida de su amada desencadenó su progresiva alienación y desmoronamiento emocional.

El enfoque existencialista se centra precisamente en estos aspectos: la alienación, el vacío y la angustia ante la muerte y la pérdida. En el caso del emperador, su liderazgo —marcado por la tragedia personale— lo condujo a una desconexión cada vez mayor de su propia humanidad. La muerte de su amada lo sumió en un abismo de desesperación, donde su identidad y propósito comenzaron a resquebrajarse.

Esta desconexión refleja un tema central del existencialismo: la búsqueda de sentido en un universo indiferente, que no ofrece respuestas ante el sufrimiento humano. En su obsesión por controlar el poder, Calígula perdió la capacidad de conectarse consigo mismo, hundiéndose en una alienación que lo "despojó" de su humanidad. En ese proceso, vimos la encarnación de la desesperación: el individuo enfrentado a la soledad y la fugacidad de la vida, buscando en vano respuestas que el mundo le niega. Durante el trabajo actoral, algo en mí comenzó a resonar, y fue inevitable reconocer en él mis propios dilemas.

[16]La introducción de Mark al existencialismo destacó por su anclaje en lo concreto. A través de ejercicios vivenciales y reflexivos concretos (como análisis de situaciones personales, elecciones cruciales o la confrontación con la propia libertad y responsabilidad), el foco se puso en mirarnos a nosotros mismos. Estos ejercicicos nos obligaron a examinar nuestras propias elecciones, valores, miedos y proyectos a la luz de las ideas de Camus traslapadas en la Obra *Calígula*. Fue este proceso activo de confrontación con nuestra realidad lo que nos llevó a un reconocimiento profundo: comprendimos que no solo estudiamos el fenómeno existencial, sino que somos sus protagonistas activos, habitándolo y configurándolo en instantes de nuestras vidas humanas.

Como el resto del elenco, participé en los laboratorios que Mark diseñó, donde asumimos el personaje mediante juegos de rol e improvisaciones basadas en momentos clave de su vida. Uno de ellos consistía en imaginar y recrear su recorrido por el bosque antes de regresar al palacio, donde todos aguardaban su paradero. En esos ejercicios, me convertí en Calígula pero aquella metamorfosis fue más que un mero ejercicio actoral: fue una identificación genuina, un espejo emocional que me obligó a confrontar mis miedos, traumas y vacíos.

Para Calígula, la muerte de su amada significó el derrumbe de su mundo, la ruptura de una estabilidad irrecuperable. En mi caso la pérdida de mi padre marcó un antes y un después; él había sido el pilar de mi familia durante los años que estuve fuera de la academia, el sostén de nuestro sentido de voluntad desde la enfermedad. Al igual que el emperador enfrentó el colapso de su imperio, yo me vi ante la desintegración de una estructura familiar que hasta entonces me daba pertenencia. Para él, la decadencia era inevitable; para mí, fue el deterioro de un entorno seguro que mi familia había construido.

Pero la analogía no terminaba allí. Calígula asumió el poder absoluto de una estructura imperial; después del fallecimiento de mi padre me vi forzada a ocupar un rol que nunca imaginé. Su ausencia me empujó a convertirme en la cabeza de una familia que ya no funcionaba igual, a tomar las riendas de una empresa en crisis. En muchos sentidos, me volví proveedora, jefa e incluso una figura paterna, intentando llenar el vacío que dejó su partida.

Como él, tuve que dejar de ser una "niña”, mi burbuja de seguridad estalló, y me enfrenté a un mundo hostil, incierto y en ocasiones cruel. La vida, que antes proyectaba como una promesa de realización artística, se reveló como una serie de desafíos ineludibles, donde la monotonía de una existencia mecánica amenazaba con opacar mis aspiraciones creativas y me deprimía.

Hubo momentos en los que vivía las emociones de Calígula. La obra se convirtió en un espacio de catarsis, donde conecté con mi memoria emocional y confronté mis inseguridades. Como él, tuve que asumir responsabilidades no buscadas y mantenerme firme mientras todo se desmoronaba. Comprendí que las crisis comparten una esencia: la ruptura de un orden previo y el dolor de reconstruir una identidad en medio del caos.

Lo que me unió a Calígula fue una transición compartida: abandonar la ingenuidad para enfrentar la crudeza de la vida. A través de la actuación, exploré esa transformación en lo sensitivo y lo corporal, enriqueciendo tanto mi comprensión del personaje como mi crecimiento como actriz y persona.

Proceso creativo: entre la técnica y la emoción

A través de los procesos y los hilos lógicos de los micro sucesos cotidianos, recogidos de experiencias pasadas, el cuerpo se convirtió en un medio para revivir y reconstruir la memoria emocional[17]. Las memorias, como herramienta actoral, deben permitir que el actor transite por sus vivencias de manera orgánica en el presente, con la conciencia de que nada es estático.

Cuando las condiciones del mundo son cambiantes —y nosotros, como actores, nos disponemos a escuchar con atención—, todo fluye sin forzar emociones ni sentimientos. Además, las relaciones sensoriales desempeñan un papel esencial en el presente, pues el actor revive las emociones y las sensaciones físicas asociadas a esos recuerdos: olores, texturas, formas, sonidos. Todos estos elementos enriquecen la experiencia del momento vivido.

[17] (Stanislavski, El trabajo del actor sobre sí mismo, (1938/2010) define la memoria emocional (también llamada "memoria afectiva") como el proceso mediante el cual el actor revive sensaciones emocionales pasadas *propias* para aplicarlas al personaje. Explica que estas emociones se almacenan en la memoria inconsciente y pueden ser activadas mediante estímulos sensoriales (olores, sonidos, imágenes físicas) asociados a la experiencia original. El objetivo no es reproducir la emoción de forma mecánica, sino despertar una "verdad orgánica" en escena. Esta técnica es fundamental en su sistema de "vivencia" (*perezhivanie*).

Así comprendí que el cuerpo aparte de ser un vehículo para expresar emociones, es un medio fundamental para construir recuerdos y acceder a sensaciones auténticas, basadas en el autoconocimiento, la integridad y la aceptación de la imperfección. Esta conexión profunda con el cuerpo y la memoria me reveló que es desde allí, desde esa experiencia sincera, desde donde el actor puede evocar emociones con la intensidad necesaria para conmover al espectador.

El "subconsciente" en la actuación

La actuación hace emerger mis recuerdos más profundos, a menudo sin previo aviso y más allá de mi control consciente. Esta sensibilidad emocional ante las experiencias que atravesamos como actores -como señala Tortsov[18]- guarda una relación directa con nuestra capacidad para alcanzar la verdad de un personaje, trascendiendo la técnica para lograr algo genuino.

Al enfrentarme a un personaje como Calígula, cuya locura surgía de una pérdida afectiva, no bastaba con comprender teóricamente su sufrimiento. Era necesario vivir en el presente escénico esa lucha interna entre libertad y angustia, entre absurdo y autenticidad. Descubrí que lo que podemos "ejecutar" técnicamente carece de valor si nos negamos a la conexión emocional que da vida a la interpretación.

Esta sensibilidad espontánea posee una cualidad única: no puede forzarse ni controlarse. Como actores, aunque buscamos conciencia sobre nuestros movimientos y emociones, el subconsciente desempeña un papel crucial en el proceso creativo, la intuición artística, que surge cuando nos liberamos de la rigidez técnica y nos permitimos ser vulnerados por las emociones

[18] El personaje **Torsov** no es una persona real, sino un personaje ficticio que aparece en los libros de *Stanislavski* como el maestro o director dentro del sistema pedagógico dramatizado por el propio Stanislavski.

del personaje, aceptando que esta virtud escapa a nuestro control absoluto y forma parte de nuestra humanidad esencial.

Mi identificación con Calígula me permitió transitar ese espacio liminal entre lo racional y lo emocional, donde la actuación deja de ser un acto controlado para convertirse en una experiencia transformadora, tanto para el actor como para el público. La vivencia emocional se convierte entonces en un tránsito vital: al encarnar al personaje, sus emociones nos atraviesan hasta que técnica y emoción se funden en un solo acto creativo, donde la autenticidad se convierte en el verdadero motor de la interpretación.

Este proceso reveló que mi memoria actoral era mucho más compleja y transformadora de lo que había imaginado. Los recuerdos no permanecen estáticos; se modifican y adquieren nuevos significados a medida que los exploramos. Recordaba eventos pasados y los transformaba mediante el trabajo actoral, reinterpretándolos desde nuevas perspectivas emocionales. Así, la memoria dejó de ser un archivo inalterable para convertirse en un espacio de constante evolución, moldeado por las emociones que surgían al habitar otros personajes.

El recuerdo de la muerte en el escenario

Uno de los momentos más reveladores de este proceso fue cómo transformé mi relación con la muerte y la pérdida. En los primeros talleres, concebía la muerte como algo estático y definitivo: un dolor que solo podía padecerse. Pero al profundizar en los personajes y sus emociones, algo cambió.

El recuerdo de la ausencia comenzó a mutar. Aquel vacío doloroso se tiñó de nuevos matices: amor, euforia, incluso humor. Ya no era solo la tragedia de lo perdido, sino una constelación de emociones que mantenía viva -de algún modo- aquella presencia ausente.

Esta metamorfosis me enseñó que la memoria es un organismo vivo. Las emociones emergentes podían alterar mi percepción de algo tan aparentemente inmutable como la muerte. Durante las lecturas dramáticas, al rotar entre personajes, me asignaron el rol de Cesonia, la amante de Calígula.

Ese fue un punto de inflexión. Al encarnarla, comprendí en carne propia el significado de cristalizar un recuerdo. Cesonia me mostró que nada es absolutamente blanco o negro. Reducir la experiencia humana a dicotomías (bueno/malo, bello/feo) es caer en la trampa de la superficialidad. Las emociones son demasiado complejas y fluidas para ser juzgadas con simplismo. Interpretaba a un personaje histórico y navegaba una experiencia que desafiaba mis prejuicios sobre el amor, el odio y el sufrimiento.

Lo más extraordinario fue el vínculo que surgió entre Cesonia y Calígula. Donde otros veían un tirano, ella percibía al hombre roto tras el poder. Aprendí a amar su oscuridad, a comprender que su crueldad nacía de un dolor profundo. Esto me llevó a cuestionar: ¿no es la empatía -más que el juicio- la clave para entender la condición humana?

Cesonia me reflejó una versión de mí misma que anhelaba reconocer: alguien capaz de amor incondicional, de sostener sin juzgar. Me vi preguntando: ¿cómo habría sido mi propio duelo si me hubiera ofrecido esa misma compasión? En el pasado, frente al dolor, mi respuesta había sido la frialdad; mi ser, la última prioridad.

Al ser Cesonia, me convertí en la compañía que nunca me di. Este proceso me reveló que la compasión no es solo un acto de entrega, sino también de recepción. Mi memoria, antes un territorio de pérdida, se transformó en un mapa de complejidades humanas: solidaridad, entendimiento, amor que persiste tras la aflicción.

El teatro me ha enseñado que las memorias, como los personajes, nunca son fijas. Se reinventan con cada emoción que exploramos, con cada recuerdo que decidimos revivir. Pero la verdadera transformación -esa que nos libera de los bucles de negatividad- solo nace cuando encontramos dentro de nosotros el valor de buscar nuevas respuestas.

Desafíos colectivos: crisis y desconexión en el montaje

La tríada conceptual propuesta por Konstantin Stanislavski —*sentimiento* como salvia creativa, *mentalidad* como faro analítico y *voluntad* como motor de acción— constituye un pilar fundamental en la formación actoral y la teoría dramática contemporánea. Estos elementos, en su interacción dinámica, son presentados como condiciones para la autenticidad escénica y la vida orgánica del personaje.

Sin embargo, la aplicación coherente de estos principios en un contexto colectivo de creación escénica enfrenta desafíos complejos, a menudo no suficientemente explorados desde la teoría. Este capítulo examina el montaje de grado *Calígula* donde, se produjo una fractura significativa durante la fase crítica de exhibición.

El foco de análisis se centrará en cómo factores colectivos —dinámicas grupales, clima emocional compartido, presiones externas— y psicológicos individuales —inseguridades, gestión de la ansiedad— pueden erosionar la conexión orgánica con los pilares del sistema, dando lugar a una desconexión creativa que trasciende los errores técnicos. Se explorará específicamente la manifestación de esta fractura en la disfunción de la tríada *sentimiento-mentalidad-voluntad*, su impacto en la energía escénica y la autenticidad proyectada, sin adelantar conclusiones sobre el resultado artístico final.

El objetivo es aportar una reflexión documentada sobre los obstáculos *reales* en la sostenibilidad de los principios creativos fundamentales dentro de un proceso colectivo, contribuyendo así a una comprensión más matizada de los desafíos en la praxis teatral desde una perspectiva personal.

Stanislavski, en *El trabajo del actor sobre sí mismo* (1938/2003), define el **sentimiento** como "el terreno en el que se arraiga nuestra creatividad", enfatizando que sin él "toda acción se convierte en mecánica". Para él, este sentimiento escénico no es una "emoción bruta", sino la "experiencia vivida" (*perezhivanie*) que surge orgánicamente cuando el actor se sumerge en "las circunstancias dadas del personaje a través de la imaginación y la fé", convirtiéndose en "la salvia que da vida a la acción interna" (p.84). Este sentimiento, en efecto, es el motor que da profundidad a la vida artística y a la creatividad; lo que nos conecta con las emociones, a expresar en escena y permite compartir nuestra humanidad a través de los personajes. En el teatro, estas fuerzas motrices psíquicas son fundamentales para que el espectáculo cobre vida y se cumplan las condiciones esenciales para ganar en el juego del presente escénico.

Sin embargo, durante los días del estreno de nuestro montaje, esta conexión orgánica se ausento. El ambiente estaba marcado por el caos y la mayoría de los actores, incluyéndome, no logramos profundizar en nuestros personajes ni apropiarnos verdaderamente de nuestros roles. Mi entusiasmo inicial se había desvanecido gradualmente, generando una desconexión profunda con el trabajo y mis compañeros. La ansiedad colectiva se manifestaba como una urgencia compartida por escapar del espacio escénico, producto de la falta de confianza. El ambiente se cargó de una debilidad grupal y negatividad crónica, ausente de un impulso común por crear u ofrecer algo único. Y el teatro no perdona: evidenció brutalmente esta falta de cohesión y entrega

sensitiva. Las críticas, aunque no severas técnicamente, destacaron una atmósfera densa, carente de fluidez y verdad en la interpretación.

Aun así, ocasionalmente surgían destellos fugaces de autenticidad, tesoros efímeros que lográbamos evocar. Pero lo más frustrante fue la desaparición de un respaldo colectivo en escena, del que me incluyo. Las energías del grupo estaban dispersas; al entrar, no lo hacíamos desde la esencia de nuestros personajes. El sentimiento, lejos de fluir con la naturalidad descrita por Stanislavski, emergía de manera errática, como si avanzáramos a ciegas, sin conexión real con la acción. Este fenómeno —conocido coloquialmente como "chancletear la emoción"— reflejaba un actuar sin convicción, un forcejeo por encontrar lo que debería surgir orgánicamente de las circunstancias dadas.

Esta experiencia confirmó crudamente la teoría: el sentimiento genuino no puede separarse del actor ni del ser del personaje. No importa cuán perfecta sea la técnica o cuán memorizada esté la partitura si falta la emoción auténtica. Ella es el alma del actor, la chispa que enciende el fuego creativo y da vida a la obra. Sin ella, no hay teatro ni arte que trascienda con sinceridad. El sentimiento está indisolublemente ligado al presente; cuando la mente se pierde en el pasado o el futuro —como ocurrió con nuestra ansiedad colectiva y la desconexión—, la presencia plena se evapora.

> El mundo afuera ardía en crisis, y ese clima externo infectó nuestro proceso. No podía creer que, tras tanta insistencia por volver a las tablas, terminara en un colectivo que, en general, no se sentía cómodo en ese espacio. La rabia y el resentimiento hacia la academia y su sistematización de procesos alcanzaron niveles insostenibles; la depresión generalizada entre los estudiantes tocó fondo, dejando paso a una ausencia de voluntad para crear. Personalmente, la inseguridad me golpeó sin piedad, impidiéndome

levantarme con la fuerza y energía de antes. Aquí radica, la importancia de la autoestima y la seguridad: cuando estas cualidades se fortalecen, la mente permanece firme, sin tambalearse ante ansiedades o miedos, fluyendo con el presente escénico que exige, como bien señaló Stanislavski, la total entrega del ser.

Así mismo Stanislavski (1938/2003), enfatiza que "**el intelecto** (o mentalidad) es el faro que ilumina el camino del personaje", pues "analiza las circunstancias propuestas por el autor, desentraña los conflictos y establece conexiones lógicas entre los hechos". Sin esta labor consciente, advierte, "el actor vagaría en la oscuridad, incapaz de construir una línea coherente de vida interior para su papel" (p.84). Pero en ese momento, mi mentalidad flaqueaba. Mi autopercepción es clara en retrospectiva: "¡Nunca he sido tan mala actriz! ¡Ahhh!". Y puesto que "lo que sentimos internamente es lo que proyectamos", esa energía negativa se reflejó en mi desempeño durante las funciones.

Si bien el proceso de construcción del personaje en los ensayos había sido enriquecedor —conecté con Cesonia, sostuve su energía y la amé—, me empequeñecí al enfrentar al público tras tanto tiempo sin exponerme, comenzando a experimentar una especie de pánico escénico. Colectivamente, la fortaleza mental del equipo estaba debilitada: sentíamos un agotamiento emocional y mental. Los desafíos parecían cada vez más abrumadores y nuestras energías se disipaban sin remedio, atrapándonos en una espiral de frustración donde problemas menores adquirían dimensiones desproporcionadas. Esta impotencia y desánimo afectaban nuestra capacidad para conectar con el proceso creativo, alejándonos del verdadero propósito del teatro: vivir el presente con plena conciencia del ahora.

El teatro es un espacio donde la diversión, la expresión libre y la creatividad compartida deben reinar. Pero en ese punto, nuestra mentalidad de disfrutar y crear juntos se había nublado

por el miedo al fracaso y la desmoralización. Las tensiones entre nosotros crecieron, no solo por dificultades externas en nuestras vidas personales, sino por una desconexión interna que corroía el trabajo colectivo. Al intentar controlar cada aspecto del proceso, perdimos de vista la razón fundamental de estar allí: disfrutar, aprender y vivir el proceso con ligereza y pasión.

Estábamos atrapados en nuestras propias limitaciones, con pensamientos dominados por el miedo a no cumplir expectativas ajenas y la obsesión con lo que salía mal. Cada cabeza estaba envuelta en una nube de dudas e inseguridades, desconectándonos del propósito esencial de la actuación: el juego. El teatro en esencia, es un espacio lúdico donde lo primordial es entregarse sin miedo, fluir con la espontaneidad y permitir que las emociones surjan sin censura. Pero al enfocarnos en nuestras inseguridades, perdimos esa capacidad: la obsesión por la perfección y el control nos robó el disfrute y el crecimiento espontáneo que el teatro ofrece.

"La voluntad es el motor que impulsa la acción dramática", pues "transforma los deseos del personaje en actos concretos". "Sin voluntad, ni el sentimiento más profundo ni el intelecto más lúcido pueden materializarse en escena", ya que es "la fuerza que activa el 'quiero' esencial del personaje y lo convierte en un impulso físico y verbal" (Stanislavski 1985, p.85). Sin embargo, en nuestra experiencia, la voluntad se volvió algo forzado, no algo natural surgido de la interacción con el texto, los compañeros o el espacio. Nuestras mentes estaban atrapadas en una visión rígida del deber ser, lo que imposibilitaba una conexión genuina con la energía escénica.

El teatro se convirtió en un campo de batalla emocional. Fue entonces cuando la reflexión se volvió clave: ¿Cómo recuperar la fortaleza mental para confiar en nosotros mismos? ¿Cómo reconectar con el presente, la diversión y el juego esencial del teatro? La respuesta estaba en aceptar nuestra vulnerabilidad, en reconocer que las frustraciones e inseguridades son parte del

proceso —aunque no lo definen—. El verdadero reto no es evitar el miedo, sino transformarlo en energía creativa.

El proceso no es lineal ni perfecto. Aceptar los momentos de debilidad nos permite crecer como artistas y como seres humanos. Como señala Stanislavski, para pararse en un escenario —expuesto y vulnerable— se necesita una voluntad autónoma, surgida de la propia razón, los deseos y los principios internos. Esta voluntad implica actuar desde la valoración personal, libre de influencias externas, asumiendo la responsabilidad de las elecciones. Sin embargo, en mi experiencia, esa libertad estaba limitada por expectativas sociales: la presión académica, los compromisos familiares o laborales, y la obsesión por el título universitario. Estas imposiciones socavaban nuestra capacidad de actuar con autonomía.

Mientras un actor con voluntad creadora encarna un personaje desde su propia visión, sin condicionamientos ajenos, comprometiéndose con rigor a su proceso artístico, nosotros actuábamos desde una voluntad impuesta, la antítesis de la libertad personal. Ambos tipos de voluntad son clave en la toma de decisiones humanas pero, mientras la autónoma empodera, la impuesta limita. El teatro es un proceso profundamente humano donde el sentimiento, la mente y la voluntad son pilares; cuando estas fuerzas se ven amenazadas por la falta de cohesión, la presión externa y las inseguridades, el resultado es una representación vacía y una desconexión del propósito esencial del arte: expresar, compartir y transformar.

La verdadera dificultad no yace en los errores técnicos, sino en la pérdida de la energía colectiva y la autenticidad emocional, indispensables para dar vida a cualquier proyecto creativo. El desafío, entonces, es recuperar la capacidad de entregarse al proceso sin miedo, sin control excesivo, y reencontrarse con la pasión y la humanidad que hacen del teatro un espacio

de libertad. Solo cuando la autenticidad personal y el compromiso colectivo se fusionan, el arte puede florecer.

Momentos de epifanía: verdad y humanidad en escena

Para poder entrar en la disposición de encarnar un personaje y habitar el espacio escénico, es necesario alcanzar un estado de relajación. La calma del cuerpo, la mente y el espíritu son fundamentales para entrar en la dinámica de la escucha: esa escucha profunda que nos permite conectar con el otro, con el espacio y, sobre todo, con nosotros mismos.

Sin embargo, lo que parece un requisito tan esencial resulta ser un desafío en muchos niveles. La dificultad radica en la complejidad de alcanzar ese estado de serenidad, especialmente cuando las tensiones que cargamos en la vida cotidiana son tan fuertes y persistentes.

En mi experiencia, uno de los mayores obstáculos para lograr esa disposición escénica fue la ansiedad. La ansiedad por honrar al arte —esa fuerza vital que me ha mantenido con vida— se convertía en una preocupación inmensa. Sentía que nunca era suficiente frente a él, y me llenaba de angustia.

No poder agradecerle con mi presencia plena me provocaba una profunda culpa. Era como si el arte exigiera de mí una perfección inalcanzable. Esta tensión interna se reflejaba en mi relación con los demás actores del elenco: lejos de estar disponible para conectar con mis compañeros, me veía atrapada en una constante desconfianza hacia ellos y hacia mí.

El miedo a no ser capaz, a defraudar las expectativas, me llevaba a preocuparme más por los imprevistos —un olvido de texto, un error técnico— que por la vivencia auténtica del

personaje. Además, la vida cotidiana, con sus demandas y responsabilidades, a menudo sepultaba mi espíritu.

Antes de los ensayos, recibía llamadas que me descolocaban emocionalmente. El sostén económico de mi familia era una preocupación constante; los ingresos, la necesidad de mantener una estabilidad financiera y gestionar una empresa generaban una presión implacable.

Abandonar la preocupación por la crisis económica para entrar al espacio actoral representaba un desafío continuo. Para estar presente en la creación artística, debía dejar atrás —aunque fuera por un momento— los temores sobre las necesidades básicas que, en muchos casos, pendían de un hilo.

Esos instantes de paz en los que lograba desconectarme de las preocupaciones eran un acto de fe. El teatro, sin embargo, se erigió como un refugio. Entrar en la caja negra del escenario era acceder a un espacio donde podía soltar obligaciones y malestares. Allí, el teatro me ofrecía la posibilidad de abstraerme de una realidad a la que mi ser se resistía. Lo que más anhelaba era dejar de preocuparme por ser el sustento económico, por las responsabilidades que pesaban sobre mis hombros, y simplemente jugar, existir, crear.

Ese deseo de liberación, de entrega al juego creativo, era mi anhelo más genuino. Pero no siempre lograba escapar de la presión externa. Mi mente, marcada por el instinto de alerta, regresaba una y otra vez a las preocupaciones.

El contexto de ser una estudiante de artes escénicas se acentuaba al carecer de respaldo material. Pero había algo aún más complejo: el peso de la responsabilidad hacia otros comprometía mi tranquilidad y concentración de manera extrema. A menudo me encontraba atrapada entre los reclamos del mundo exterior —que exigían mi presencia y atención— y mi

deseo de recuperar un poco de mí misma, de dedicar tiempo a mis anhelos más profundos se disminuía.

Mi ilusión era que, al pisar el escenario, el mundo se detuviera durante unas horas. Había momentos en los que lo lograba, y entonces alcanzaba una libertad creativa sin igual. Mi interpretación se volvía fluida, auténtica. Pero esa plenitud era efímera: al salir, la depresión por una vida que no quería vivir regresaba con fuerza.

No deseaba ser comerciante ni vivir para cumplir exigencias materiales; solo quería ser artista. Dedicarme al arte sin interferencias era mi verdadera vocación. Este conflicto marcó especialmente mi montaje de grado. No era solo una batalla contra las dificultades externas, sino una lucha interna por mantener mi esencia y mi enfoque en lo que me movía: la creación, la interpretación, la presencia plena en el acto creativo.

A veces, el teatro era el único espacio donde podía ser yo misma. Pero fuera de él, las demandas de la vida siempre acechaban, listas para arrastrarme de vuelta.

En una sesión en la que me atreví a desconectarme por completo —apagando todo dispositivo distractivo—, entramos en una improvisación: La escena revelaba la intimidad entre Calígula y Cesonia, el momento en que él podía mostrarse vulnerable, lejos de las miradas críticas de sus ministros.

En ese instante, sentí una calma inmensa. Dejé de pensar; me entregué al momento. Recuerdo que Óscar[19], quien interpretaba a Calígula, se acercó buscando consuelo en mis

[19] Oscar Castillo: Actor en formación de la facultad ASAB de la Universidad Distrital Fráncico José de Caldas.

piernas, su lugar seguro. Me invadió entonces una ternura genuina. En él vi la agonía de mi padre en sus últimos años y la mía propia: el espíritu humano buscando refugio ante el dolor de existir.

La línea entre personaje y actriz se desvaneció. No era una representación, sino una experiencia vívida. Me convertí en un refugio, como una figura maternal. Recordé cómo, de niña, mi padre me abrazaba en mi tristeza, y cómo, después, los roles se invirtieron: su dolor encontró alivio en mí.

El sufrimiento de Calígula halló en Cesonia un espacio para respirar, lejos de la hostilidad. A través de sus ojos —y los míos—, dejó de ser un villano. Era amor, sabiduría, incomprensión; el amor genuino no juzga; acepta y transforma. El personaje se volvió vulnerable, sin pedir salvación, sino comprensión. Aquella experiencia me enseñó que el teatro no es un mero ejercicio intelectual, sino un espacio donde las emociones, la vulnerabilidad y el amor son el centro. Donde las vidas de los personajes se entrelazan con nuestro subconsciente, con lo que hemos vivido y sentido.

Nuestras vidas son la materia prima de la creación. A través de Calígula, reviví el proceso que viví con mi padre: el dolor halló consuelo, la angustia se disipó en un abrazo, y todo, por un instante, fue refugio.

Lamentablemente, ese momento tan puro no pudo replicarse en el montaje. El verdadero desafío del actor reside en capturar esas epifanías y trasladarlas al público. Es un proceso complejo: se trata de materializar en escena la naturaleza orgánica de la vida, con sus emociones y contradicciones. Lograr que esa esencia fluya con autenticidad, que el destello fugaz de la revelación se comparta con los espectadores, exige una entrega absoluta del ser.

Reflexiones finales: el arte como transformación

En los ensayos, Mark —director del montaje— nos exigía con obstinación metodológica: "Vuelvan a su verdad orgánica". Este principio implicaba habitar el personaje no desde técnicas formales, sino a través de un proceso inverso: primero despojarnos del estudio escénico convencional (gestos impostados, entonaciones teatrales), para luego reconstruir el rol desde nuestras experiencias vitales mediante un doble ejercicio de autoobservación empática y mimesis introspectiva. Si detectaba en nosotros algún amaneramiento vocal o físico —esos intentos de demostrar en lugar de existir en escena—, detenía la escena con un contundente: "Reinicien. Están actuando".

El verdadero desafío llegaba durante las lecturas dramáticas. Sus interrupciones constantes me sumían en una duda recurrente —"¿Qué error estoy cometiendo?"— Hoy siento que comprendí su paradigma: no buscaba correcciones de interpretación, sino una transfusión existencial. Nos instaba a fundir la cotidianidad del actor con la esencia del personaje mediante un puente doble: 1) abandonar las capas de teatralidad aprendida (aquellas convenciones que petrifican la autenticidad), y 2) activar una geología emocional donde el rol emergiera de estratos internos —memorias sensoriales, resonancias éticas, sombras autobiográficas—.

Recuerdo cómo, al interrumpir un ensayo, sus intervenciones apuntaban a "Tú no hablas así; nunca te he escuchado con ese tono. Habla como si estuvieras caminando por la calle". Estas correcciones no eran meros ajustes técnicos, sino invitaciones a despojarnos de las máscaras que, por inercia, nos colocábamos al interpretar. Nos recordaba que el teatro no debía ser un ejercicio de imitación superficial, sino una manifestación auténtica de nosotros mismos: de nuestras voces y cuerpos en su estado más sincero.

A Mark como director y como ser humano, le debo profundo respeto y admiración. Es raro encontrar maestros cuya pasión por el arte trascienda la frustración, cuya entrega al proceso sea tan intensa que se convierta en amor —por el teatro y por quienes lo practican—.

Mark encarnaba para mí el amor por la creación escénica. Aunque el proceso fue, en muchos momentos, un desafío doloroso y transformador —tanto para él como para nosotros—, cada instante estuvo marcado por su búsqueda incansable de una expresión más pura y genuina.

En él percibía una sabiduría única. Creaba un espacio sagrado para la actuación, donde el actor pudiera ser, no solo hacer. Gracias a su dirección, aprendí que el teatro es un viaje de descubrimiento, cuyo mayor reto es hallar la verdad dentro de uno mismo.

A veces, el amor al arte exige transitar el sufrimiento. Pero es precisamente en esos momentos de lucha donde germinan las transformaciones más profundas. El verdadero desafío del actor no reside en cumplir expectativas ajenas, sino en entregar una actuación auténtica —donde la vulnerabilidad, la emoción y la conexión con el otro sean el núcleo de la creación—.

El teatro, en su esencia, es el encuentro de las experiencias humanas más íntimas. No se comunica solo con palabras, sino con la verdad del ser.

Bibliografía

Aristóeles. (2010). *Poética.* (G. Yebra, Trad.) Gredos.

Artaud, A. (2013). *El teatro de la crueldad: Manifiestos, cartas y ensayos.* (T. (M. Armiño & I. García Adánez, Trad.) Ediciones Cátedra.

Barba, E. (2011). *Más allá de las islas flotantes.* (U. D. Caldas., Ed., & M. L. Balseiro, Trad.)

Bennett, J. (2005). El cuerpo en la voz: la voz en el cuerpo. En Bennet, *El cuerpo en la voz: la voz en el cuerpo.* Artezblai (Bilbao, España).

Bläsing, B. (2012). Neurocognitive control in dance perception and performance [Control neurocognitivo en la percepción y ejecución de la danza]. *Cortex.* doi:https://doi.org/10.1016/j.cortex.2011.01.002

Builes. (2014). *El coro de las Antígonas contemporáneas: Teatro y memoria en Colombia.* Editorial Universidad de Antioquia. Recuperado el 2025

Centro Nacional de Memoria Histórica. ((2011)). *La masacre de El Salado: Esa guerra no era nuestra.* Recuperado el 2025, de https://centrodememoriahistorica.gov.co/: https://www.centrodememoriahistorica.gov.co/descargas/informes2011/salado.pdf

Cinemateca de Bogotá. (20 de Junio de 2021). *Cinemateca de Bogotá*. Recuperado el Junio de 2025, de El Cine & Yo con Fabio Rubiano.

Falletti, C. (2016). *Teatro y neurociencia cognitiva [Theatre and cognitive neuroscience]*. Bloomsbury Methuen Drama.

Fischer-Lichte, E. (2011). *Estética de lo performativo.* (T. J. M. García, Trad.) Abada Editores.

Fischer-Lichte, E. (2011). *Estética de lo performativo.* (J. M. García, Trad.) Abada Editores.

González, C. P. (2010). *El teatro: Un arte colectivo.* Editorial Universidad de Antioquia. Recuperado el 2025

Grotowski, J. (1970). *Hacia un teatro pobre.* Siglo XXI Editores. Recuperado el 2025

Hagen, U. (1973). *Respeto por la actuación [Respect for acting]*. Macmillan.

Health, N. I. (2023). "Técnicas de manejo de ansiedad". *"Técnicas de manejo de ansiedad"*.

Matacandelas. (s.f.). *https://www.matacandelas.com/index.html*. Obtenido de https://www.matacandelas.com/index.html.

Matacandelas. (s.f.). *https://www.matacandelas.com/index.html*. Obtenido de https://www.matacandelas.com/index.html.

Merleau-Ponty, M. (1945/2010). *Fenomenología de la percepción.* (J. Cabanes, Trad.). Planeta. Recuperado el 2025

Merleau-Ponty, M. (1945/2010). *Fenomenología de la percepción.* Buenos Aires: Cactus. Recuperado el 2025

Ochsner, K. N. (2005). El control cognitivo de la emoción. doi:https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010

Reyes, C. J. (2019). *Teatro y violencia en Colombia: Dramaturgias del conflicto armado (1980-2019).* Ministerio de Cultura de Colombia .

Ricoeur, P. (2004). *La memoria, la historia, el olvido.* (Neira, Trad.) TROTTA.

Rincón, O. (2009). Narcoestética y narcocultura: imaginarios del narcotráfico en América Latina. *Narcoestética y narcocultura: imaginarios del narcotráfico en América Latina*. Nueva Sociedad.

Rubiano.F. (2008). *Cada vez que ladran los perros. En Antología del teatro colombiano contemporáneo: Tomo III.* Ministerio de Cultura / Universidad del Valle.

Stanislavski, K. (1936. Trad 1989). *Un actor se prepara (E. R. Hapgood, Trad.).* Editorial: Routledge. Recuperado el 2025

Stanislavski, K. (1938/2003). *El trabajo del actor sobre sí mismo.* Barcelona: Alba Editorial. Recuperado el 2025

Stanislavski, K. (1985). El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación (Parte II: "La construcción del personaje"). En K. Stanislavski, *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación.* (pág. 154). Barcelona: Alba Editorial. Recuperado el 2025

Uribe, M. V. (2009). *Antropología de la inhumanidad: Un ensayo interpretativo sobre el terror en Colombia.* Grupo Editorial Norma. Recuperado el 2025

Wild, B. (2003). Correlatos neurales de la risa y el humor. *Correlatos neurales de la risa y el humor*. Editorial: Oxford University Press. Recuperado el 2025