



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
COLEGIO DE LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

EL ESTRÉS LABORAL EN LA PROFESIÓN TEATRAL

INFORME ACADÉMICO
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LIC. EN LITERATURA DRAMÁTICA Y TEATRO

PRESENTA
YOLANDA OROZCO AYALA

ASESOR: RONALDO VALES MONREAL

México, D.F

2008





Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Dedicatoria

A quienes me dieron la vida:

El Jefe, mi madre, mi padre y La paz.

Agradecimientos

A mi madre, a mis hermanas (Santa, Gaby, Ale, Mariana), mi hermano, mis tíos Pedro y Silvia.

Gracias a Gaby González, Lourdes Valdés, Santiago Garibay, Pedro y Alfredo Fera, Manolito, Marcelino (por aparecer de repente), Nanny, Nuris, Brenda, Pepe Grillo, Héctor Sainz, Felipe Martínez y a todo el batallón de compas que me motivaron para seguir adelante.

A mis profesores amados:

Germán Castillo, Ronaldo Monreal, Fidel Monroy, Oscar Armando, Alex Ortiz, Alex Peraza, Armando Partida, Héctor del Puerto, Yoalli Malpica, Soledad Ruíz, Tibor, Marta Toriz, Mónica Raya, Leo Otero.

A quienes cooperaron conmigo para la realización del informe:

Geo Rábago, Felio Eliel, Raúl, Ismael y Héctor del teatro Orientación, Emilio Méndez, Mikie y Silvia en la coordinación de la Fac, Ricardo García y don Chucho. A Bellas Artes.

Gracias a la UNAM por darme una educación y una institución maravillosa para enriquecer mi corazón. Por darme una formación académica y humana, profesores valiosos, amigos y compañeros.

Fueron mis sinodales:

Ronaldo Vales
Aimé Wagner
Oscar Armando García
Alejandro Ortiz
Germán Castillo

Pensamientos

Si bien la vida no es sencilla, vale la pena vivirla. Gozar cada matiz y obstáculo del camino para conseguir lo que el mundo dice que hay que lograr. Es bueno saber qué es lo que se quiere para así, no confundir el destino, y no detenerse por el miedo que causa el aire y cada día que la vida nos ofrece.

Tratar de vivir el presente no es fácil, pero cuando se logra comienza la felicidad.

Enfrentar la vida y estudiar puede ser un acto complejo, pero no imposible si se lucha hasta el fin.

Índice

Introducción.....	1
1. Definición de estrés y estímulos que lo provocan.....	4
1.1 Etapas del estrés.....	8
1.2 Modificaciones en el individuo por estrés desde el punto de vista teatral.....	10
1.3 Los síntomas de estrés en la gente del teatro.....	13
1.4 Las dos diferentes personalidades del individuo: personalidad A y B.....	15
1.5 Situaciones estresantes en función del teatro.....	18
1.6 Adicción al estrés en los teatristas.....	25
1.7 Cómo reconoce el estrés Constantin Stanislavski y sus soluciones	31
2. Mi experiencia profesional en teatro con la presencia de estrés.....	39
3. Compañía teatral: <i>Teatro Horizontal</i> , con la obra de teatro, <i>La tregua</i> ...49	
3. 1 Actores de <i>La tregua</i>	59
3.1.1 Actriz: Georgina Rábago	60
3.1.2 Actor: Felio Eliel	65
3. 2 Director: Germán Castillo	72
3. 3 Integrantes de <i>La tregua</i>	79
3.3.1 Coordinador del teatro Orientación: Héctor Álvarez.....	80
3.3.2 Traspunte del teatro Orientación: Ismael Martínez	81
Conclusiones.....	84
Bibliografía	88
Apéndice	90

Introducción

¿Por qué el tema del estrés? A lo largo de la vida los seres humanos nos vemos forzados a cumplir con ciertas obligaciones, algunas quizá ni siquiera nos interesa llevarlas a cabo. Se nos pide realizarlas en un determinado límite de tiempo, por lo que la mente y el cuerpo comienzan a estimularse para lograr concluir la tarea solicitada. En un intento por lograr la meta en el lapso de tiempo pedido, el ser humano hace distintos esfuerzos, (algunos innecesarios) aparentemente inevitables. La mente comienza a acelerar sus procesos y de ahí nace una imperiosa necesidad por realizar las acciones a prisa (más tarde se transforma en un hábito cotidiano). La conciencia se desvanece y comienzan los descuidos personales: comer, reír, hacer ejercicio, descansar, meditar e incluso visitar al médico si es necesario. Al poner en segundo plano estas acciones, el cuerpo no tarda en manifestar sus necesidades y molestias; la salud comienza a faltarnos.

Al presentarse el estrés de manera constante y permanente: “Aparecen cambios de humor, irritabilidad, impaciencia, falta de interés ante la vida, inconstancia y rechazo de responsabilidades; más tarde se manifiesta la inquietud y la frustración, pudiendo derivar en cólera y agresividad. Vivimos síntomas como: hipersensibilidad, impulsividad excesiva e insatisfacción”.¹ Es por esto que en los primeros capítulos localizaremos las causas y consecuencias del padecimiento del estrés.

Encontraremos que las personas estresadas viven con miedo y “angustia”², además de caracterizarse por ser viciosos y eufóricos en general. No dedican tiempo al descanso, la observación o la reflexión. No existe en ellos la tranquilidad aunque hayan concluido sus tareas, pues de inmediato buscan otras actividades para sentirse útiles y saciar su necesidad de vivir a prisa.

¹ Torrabadela, Pablo. Cómo prevenir el estrés. España, Serba, 1997. p. 24

² Es importante saber, apoyados de una fuente de ciencia, la definición de la palabra angustia, misma que define el autor de la siguiente forma: “la angustia es la manifestación negativa, cuyo conjunto forma la psicopatía. Es un rasgo común a todos los seres vivos, ya que es causado por su dependencia en relación con un mundo, ambiente susceptible a construir un obstáculo para satisfacción de necesidades vitales.” Diel, Paul. El miedo y la angustia. Fondo de Cultura Económica, 1996. p. 15 y 16.

Mencionaremos las características del estrés y sus padecimientos consecuentes, así como algunas formas útiles para detectarlo y solucionarlo. Presentaremos los dos tipos de personalidades de los individuos y explicaremos sus fundamentos y oposiciones.

Conoceremos algunas experiencias del mundo profesional que afrontó la sustentante en las puestas en escena: *Huémac, rey de los Toltecas* (dirección: Eva Ruíz), *Diez maneras de comerse un Kiwi*, (dirección: Araceli Núñez), *La vida es sueño* y *Otelo* (dirección: Alejandro Peraza).

Hablaremos de la experiencia laboral de la puesta en escena *La tregua*, producida por Bellas Artes y Teatro Horizontal, escrita por Mario Benedetti y dirigida por el Maestro Germán Castillo. El reparto estaba compuesto por Felio Eliel (quien dio vida al personaje de Santomé) y Georgina Rábago (quien representó a Avellaneda)³. Describiremos la experiencia de *La tregua*, obra en que la sustentante fungió como asistente de dirección. Presentaremos los testimonios de los integrantes de este montaje, en las que subrayaremos las manifestaciones del estrés que vivieron y sus consecuencias.

Hablaremos también del proceso: los ensayos de la puesta en escena —que comienzan en el mes de enero del 2006—, el estreno en el teatro Orientación del INBA en el mes de junio, concluyendo la temporada en agosto del mismo año. Así mismo explicaremos lo que ocurre al terminar el ciclo en el teatro Orientación.

La invitación del Gobierno del D.F. para participar en el *Festival de artes escénicas de la Ciudad de México*, en el mes de septiembre. Dentro del Festival se realizaron algunas funciones con las que se concluyó el año y la puesta en escena *La tregua*. Las funciones se dieron los fines de semana de octubre y noviembre en distintos teatros y foros del D.F: Teatro Félix Azuela, Wilberto Cantón y el foro del Parque Ecológico Huayamilpas. A lo largo de este informe académico hablaremos de lo ocurrido en estos espacios, de las

³ En adelante cuando hablemos de Felio Eliel y Georgina Rábago los nombraremos como el actor y la actriz.

características de los mismos, las situaciones de estrés y sus soluciones. Comentaremos sobre las formas en que se manifiesta el estrés en el equipo y cómo los actores se ven afectados por las circunstancias y los espacios en que ocurre la representación.

Analizaremos lo imperceptible que parece ser el estrés para los integrantes de *La tregua* y los grandes efectos manifestados en su conducta y forma de trabajo.

1

**Definición de estrés
y
estímulos que lo provocan**

El término “estrés” se adhiere a diversas definiciones y puntos de vista. Algunas fuentes mencionan que es necesario para vivir, que se trata de *-un motor para realizar acciones-*, otras que es *-algo perjudicial para el organismo-* incluso que puede ser *-el camino a la muerte-*. Hemos considerado que Pablo Torrabadela, Enrique Rojas y Silvia Shturman otorgan definiciones más completas y cercanas a lo que implica el estrés. Las daremos a conocer al lector, pero antes quisiéramos mencionar el origen de dicha palabra pues será nuestro punto de partida para analizar aspectos más específicos.

“La palabra *estrés* ha sido tomada del inglés *stress*, viene de la física y designa a una fuerza que actúa sobre un objeto y que al rebasar determinada medida conduce a la deformación o destrucción de un objeto o sistema”.¹ Sin embargo, la palabra *estrés* fue mencionada por primera vez en la medicina por Hans Selye en 1949, misma que define como: “el programa corporal de acomodación de la persona a situaciones nuevas, su respuesta no específica y estereotipada a todos los estímulos que trastornan su equilibrio emocional”.²

La definición etimológica de la palabra *estrés* enuncia riesgos para el ser humano porque, según ésta, es una fuerza que deforma y destruye. Algunas fuentes encontradas sostienen que el estrés puede ser benéfico hasta cierto punto; a lo que interrogamos: ¿hasta dónde es bueno?, ¿quién puede decirnos si el nivel de estrés que vivimos es el correcto?, ¿cómo detectamos cuándo estamos comenzando a dañar el cuerpo y la mente?

Conocer las consecuencias que acarrea una vida con estrés es vital. En el campo laboral escénico el estrés no es funcional, puede perjudicarnos gravemente a corto o largo plazo. Hay un punto de encuentro entre todos los autores y nosotros: el hecho de vivir y sentir el estrés es inevitable pero debe controlarse al ser detectado. Estamos de acuerdo en que el estrés es capaz de producir tensión, deformar, presionar, enfermar y alterar. Es una reacción del cuerpo que se presenta como una respuesta a estímulos internos y externos. “Se crea en la corteza cerebral llamada *Córtex* (estructura intermedia del

¹ Huber, Gunter. Estrés y conflictos. Madrid, Paraninfo, 1986. p.13

² Comby, Bruno. Control de estrés, Bilbao, Mensajero, 1993. p.24

cerebro, área donde se consolidan las emociones y los sentimientos), y se manifiesta por medio del cuerpo”.³ Una panorámica general del estrés la define como: “la respuesta no específica del organismo, (que se prolonga más allá de las propias fuerzas), a cualquier demanda del exterior o del interior del individuo. Se manifiesta a través de tres planos específicos: físico, psicológico y de conducta”.⁴

Hay factores externos que no pueden pasar desapercibidos por nuestra conciencia pero que nuestro cuerpo los percibe y reacciona ante ellos. Es por ello que en muchas ocasiones no logramos evitarlos, o si reconocemos algunos no detectamos la matriz de los mismos. Sólo con el reconocimiento de estos factores lograremos disminuir o evitar su presencia. “El estrés como situación se refiere a la presencia de todos los “estímulos” del ambiente”.⁵ Antes de continuar, queremos mencionar a qué nos referimos al hablar de ellos: el estímulo es definido como “la dimensión más pequeña de la influencia que actúa sobre cada individuo. Los estímulos tienen que ser percibidos para que puedan provocar una reacción, lo cual ocurre a través de los cinco sentidos: vista, tacto, oído, gusto, olfato. Estos a su vez se dividen en positivos y negativos: los positivos deciden lo que es útil, adecuado, utilizable, o que satisface necesidades directas y primarias. Los negativos generan miedo, frustración, conflictos y peligro”.⁶

Los estímulos que afectan nuestro ambiente determina la presencia del estrés, dándole un carácter de inevitable. Selye menciona que “los estresores (estímulos) no son los causantes de nada sino la propia personalidad, la manera de ser del individuo, no es lo que pasó lo que importa sino como lo tomas”.⁷ Es por esta razón que muchas veces las reacciones corporales pueden aparecer sin ninguna causa evidente. Debido a ello, decidimos mostrar al lector los principales estímulos que se presentan en casi todos los días de nuestra vida cotidiana. Los dividimos a su vez al mencionarlos, según sus

³ Diel, Paul. Op. Cit. p.64

⁴ Rojas, Enrique. La ansiedad. Madrid, Temas de hoy, 1998. p.59

⁵ Huber, Gunter. Op. Cit. p.13

⁶ Ibidem. p.16

⁷ Bensabat, Soly. Estrés. Bilbao, Ediciones Mensajero, 1994. p. 29

características. Mencionaremos a continuación en qué consisten los estímulos perjudiciales para el individuo, apoyándonos en una tabla que permite dar mayor claridad en las definiciones de cada uno.

<i>Estímulos Físicos</i>	<i>Estímulos químicos</i>	<i>Estímulos bioquímicos</i>	<i>Estímulos psíquicos</i>
Ruido, frío, calor, cambios súbitos e intensivos de la presión atmosférica, de la humedad del aire y de la temperatura.	Aparecen en grandes ciudades en forma de gases, vapores tóxicos, olores y sabores (malos) y carencia de oxígeno.	Son fenómenos de carencias biológicas: hambre, sed, deficiencias alimenticias específicas, (vitaminas, sales, etc.) Sin embargo en la vida diaria surgen con mayor frecuencia bajo la forma de una alimentación errónea, de un peso exagerado o deficiente de venenos como: pastillas, cafeína, lateína, nicotina y alcohol.	Son estímulos adversivos que conciernen principalmente a nuestro pensamiento, a nuestra concepción psíquica e intelectual del entorno, bajo la forma de acontecimientos concretos, mediaciones simbólicas, ideas, expectativas, actitudes, señales y símbolos de comparación múltiple, siempre funcionales, cuyo origen se puede buscar en la satisfacción de necesidades primarias (como el afecto humano). ⁸

⁸ Rojas, Enrique. *Op. Cit.* p.59

1.1 Etapas del estrés

Consideramos necesario dar a conocer las distintas etapas por las que pasa el individuo y cómo se manifiestan en él. La primera etapa que atraviesa el ser humano es la llamada, *alarma*:

[...] se ha acumulado un sobreesfuerzo constante, una tensión emocional y/o intelectual fuerte; un ritmo vertiginoso sin vida para nada. No hay tregua posible para su trabajo, ya que intenta atender simultáneamente demasiadas exigencias inaplazables. La consecuencia es una hiperactividad incontenible, imparable, que pretende llegar a demasiadas cosas y que acaba por no estar lo suficientemente a todas y cada una de ellas (sic). Se caracteriza por modificaciones bioquímicas para compensar ese estado de excesiva actividad bajo nivel de glucosa en la sangre, descargas masivas de adrenalina, aumento del catabolismo general en los tejidos. El cortejo sintomático está precedido por la excitación cardíaca, aumento del tono muscular, y trastornos gastrointestinales difusos.⁹

Después de conocer las etapas del estrés veremos con más claridad las consecuencias del mismo en la puesta en escena *La tregua*. Los momentos en que los integrantes del equipo presentan problemas de concentración en una actividad por las necesidades de la obra. La necesidad de abrir el foco de atención es desmembrada por el estrés generado durante el proceso. Las fuerzas y la capacidad motora se activan y comienza el sobreesfuerzo para lograr el objetivo requerido en los involucrados. Realizar dos tareas a la vez en un corto periodo de tiempo se vuelve casi imposible. Comienzan a temblar las piernas, las manos sudan, las pupilas se dilatan, la boca se seca y en algunas ocasiones dan ganas de llorar y/o de gritar. El cuerpo está preparado para la huida o la lucha para cualquier evento que se presente.

Todas estas reacciones del cuerpo se manifiestan en forma evidente. Algunas personas la describen como una necesidad, un motor que impulsa la realización del trabajo. Lo describen como el combustible que impulsa al ser humano para realizar lo que no imaginó lograr, disfrutan el sentimiento de alteración que sufre el cuerpo. Por otro lado, existen personas que no creen

⁹ Idem

necesario llegar a esta etapa para lograr el objetivo, notan que lejos de ayudarlos a ser eficaces, las entorpece y provoca en ellas un malestar que prefieren evitar.

La siguiente etapa es difícil de detectar, que además es muy riesgosa. “La etapa de *resistencia* se produce cuando se ha alcanzado una cierta adaptación a esta sobrecarga prolongada que pretende neutralizarlo. Se eleva el nivel de resistencia por encima del normal”.¹⁰ En la lucha por eliminar la carga de estrés y ver los logros que se pensaban imposibles de realizar, el cuerpo ya no siente los cambios que se siguen manifestando en él. Tan grande es la satisfacción o la necesidad de pensar en lograr lo deseado que se vuelve imperceptible la línea que divide a una etapa de otra. Por lo que, mantenernos horas con una pesada carga de estrés, no se detecta de manera conciente e inmediata en ocasiones. Es la etapa más crítica pues, aunado a la fuerza corporal y mental, de nuestra resistencia depende el resultado de la siguiente y consecuente etapa.

La etapa de *agotamiento* es en la que notamos como la persona se rinde, y es hasta aquí que comprende (algunas veces) lo que vivió en las etapas anteriores. “Se derrumba, fallan todas las estrategias de adaptación. Las energías van desmoronándose y los signos de reacción comienzan ya a ser irreversibles, está extenuado”.¹¹ Cuando ha logrado su objetivo, a pesar de las etapas anteriores, piensa que ha encontrado la solución correcta y la forma de hacer las cosas. Olvida su salud y las consecuencias de vivir de esa forma, por creer que es el mejor camino al éxito. Cree que: a mayor esfuerzo, mejor resultado. Como un ciclo, el individuo repite la operación de forma idéntica para concluir siempre en esta etapa.

Al recorrer las etapas del estrés podemos continuar con las reacciones del cuerpo que permiten detectar la presencia del estrés para proponer algunas soluciones. Esta información es determinante porque: la profesión y la vida, requieren de cuidado, amor, dedicación, equilibrio y responsabilidad,

¹⁰ Idem

¹¹ Idem

necesitamos los principales elementos del cuerpo humano.

1.2 Modificaciones en el individuo por estrés, desde el punto de vista teatral

El teatrasta manifiesta modificaciones en su conducta al presentarse el estrés. Desde su formación deja las tareas pendientes para realizarlas un día antes de la entrega y estudia un día antes para el examen. Pensamos que se necesita de ese pánico para tener un motor que nos impulse a realizar las tareas. Sentimos que el cumplir con alguien implica evitar una sanción o salvar el prestigio. Se va postergando el inicio de las tareas y después nos inunda el miedo, entorpeciendo la realización.

Hay ocasiones en las que se tiene el tiempo necesario pero no el deseo de hacer las cosas. La vida social dentro de la Facultad incluían discusiones interminables acerca de lo que queríamos hacer, de las novedades teatrales o chismes. Pero a la hora de la entrega de trabajos en distintas materias — nuestras herramientas para salir al mundo profesional— suplicábamos un día más de tolerancia, ya que dejábamos para el último momento lo más importante por falta de interés. En los días de estrés, o sea periodo de exámenes, no podíamos comer, ni dormir, pero sí fumábamos y tomábamos café para poder con el excesivo trabajo acumulado. Lo que nos encamina al estrés es “dejar sin inconclusas las tareas hasta el último minuto y experimentar una sensación de pánico e intentar realizarlas en un tiempo exageradamente corto”.¹²

Invariablemente los puntos que mencionaremos en las siguientes líneas nos han ocurrido, caemos en la errónea idea de que la gente de teatro debe vivir así por el hecho de ser parte de nuestra personalidad o locura. “Realizar dos o tres cosas a la vez, comer mientras se trabaja”,¹³ nos ocurre frecuentemente y como ejemplo mencionamos los casos en los que durante clase, en el ensayo, caminando, en el carro, en los medios de transporte

¹² Shturman, Silva. El poder del estrés. México, Para Todos, 2005. p.23

¹³ Idem

público, lo actores y directores: comemos, dormimos, nos maquillamos, estudiamos, nos vestimos, etc... Hay siempre cosas pendientes, por lo que, hacer una cosa a la vez en el lugar correcto es casi imposible. El tiempo no se detiene y hay que tratar de ganarle en todo momento. Problema que parte de nuestra incapacidad para administrar nuestro tiempo.

“Perder el sentido del humor, hacer movimientos tensos y no espontáneos, reaccionar con nerviosismo e irritación, sufrir de ataques de cólera e ira excesivos ante situaciones que normalmente se enfrentan con tranquilidad son muestras del avance de la progresión.”¹⁴ Para la vida teatral, esto puede resultar amenazante para el trabajo. Las consecuencias van, desde perder un empleo o ser excluido de algún proyecto, hasta la agresión verbal y física a la gente del trabajo, que en ocasiones, son seres queridos. Un actor tenso realizando su trabajo en un escenario puede ser para el espectador desagradable e inverosímil, por lo que la cercanía e identificación se disuelve de inmediato. Es claro cuando el actor necesita crear cierta tensión para construir un personaje y es aún más claro ver al actor espantado en escena realizando movimientos torpes, atropellados y cortos por la tensión muscular provocada por estrés.

Los líderes o directores, refiriéndonos a todas las profesiones, tienen un alto nivel de responsabilidad sobre un grupo de personas. Sabemos que la profesión más propensa al estrés es la de los directores, ya que se ven constantemente obligados a tomar decisiones repentinas: a actuar de manera correcta y cuidar a las personas que tienen a su cargo. Al mismo tiempo se corre el riesgo de que transmita a su equipo de trabajo desconfianza en él y el proyecto. Hay directores que tienen maravillosas ideas, pero al momento de dar indicaciones, de llevar al plano terrenal sus ideas, e interactuar con los actores se pierden, y toda su creación fracasa —si se logró hacer algo—. “La incapacidad de tomar decisiones, cambios frecuentes de opinión, pérdidas de memoria a corto plazo, dificultad para concentrarse y encontrar las palabras adecuadas, inhibición, ansiedad, tristeza y baja autoestima conducen al

¹⁴ Idem

estrés”.¹⁵ Un director que es presa de este mal puede aproximar su trabajo a la destrucción. Más adelante mencionaremos en qué consiste y lo que implica para los actores no tener frente a ellos a la figura principal de autoridad durante los ensayos y las funciones.

Los daños corporales son casi imperceptibles, por lo que durante años vivimos en condiciones así, preguntándonos: *-¿por qué me siento extraviado, agitado, molesto?-, -¿por qué no estoy cómodo en mi cuerpo sano?-* Sabemos con respecto a esto que se trata de “*las manifestaciones clínicas*, que pueden ser sutiles o evidentes: signos físicos como tics, tocarse los cabellos, las orejas, la nariz, hacer crujir las articulaciones, los dientes o morderse los labios, dar golpes continuados con los zapatos o mover los pies sin parar”.¹⁶ Seguramente muchas de estas manifestaciones nos han ocurrido a lo largo de nuestra vida, sin saber de dónde venían o por qué nos ocurrían. Sin embargo, el lector reconocerá más sobre las reacciones y daños por estrés para comprender un poco más de las conductas manifestadas en su vida y profesión.

Aparecen también cambios de humor: irritabilidad, impaciencia, falta de interés; inconstancia, y rechazo de responsabilidades. La prisa, el deseo imperioso de querer ser el número uno en todo, no tolerar la equivocación, la frustración por no poder lograr lo deseado o lo planeado, son los motores principales para que las manifestaciones clínicas se presenten. Estos síntomas avanzan hasta la inquietud y frustración pudiendo derivar a cólera o agresividad. Muchas veces la persona que está equivocada no puede notar la falta pero quienes están fuera del conflicto observan la reacción del individuo y la catalogan de exagerada. Es difícil comprender la situación y los motivos que en ella intervienen.

En el quehacer teatral, seguir el impulso de manera irresponsable ha llevado a algunos actores a lastimar físicamente a sus compañeros de escena. En el caso de los directores, buscamos algunas veces tocar las emociones del actor de manera incorrecta: por medio del mal trato, queriendo que el actor

¹⁵ Idem

¹⁶ Ibidem. p.24

logre el objetivo deseado. No tomamos en cuenta que los actores son humanos hipersensibles que transforman en ocasiones sus sentimientos de disponibilidad en ira, resentimiento y molestia. La insatisfacción por el resultado del trabajo se presenta en todas las labores y el teatro no es la excepción. La frustración y consecuentemente la ira se manifiestan con facilidad. “Además en los casos del rendimiento laboral, identificación del proceso de razonamiento, y en la toma de decisiones otros síntomas son: hipersensibilidad, impulsividad, excesiva e insatisfacción”.¹⁷

1.3 Los síntomas del estrés en la gente de teatro

Al llegar a un lugar de descanso nos hemos encontrado con síntomas de estrés, sin comprender en qué momento aparecieron y por qué. Sin poder recuperarnos de éstos, nos preocupamos por lo que sentimos y por la intensidad del malestar. No obstante, esta situación se repite a los pocos días. “Los síntomas somáticos psíquicos que se prolongan mucho son: dolor de cabeza, insomnio, gastritis, úlceras gástricas, angina de pecho, hipertensión arterial, asma, pérdida de fuerza muscular e infecciones”¹⁸, los cuales también se presentan con frecuencia.

No poder dormir después de un estreno es común. Ocurre que el estrés se dispara al punto más alto en los días más decisivos —que en este caso es cuando el espectador se sienta y decide si el proyecto realizado funcionará, trascenderá o será un fracaso— es cuando la máquina trabaja por primera vez con el motor principal, el público. Uno de los principales síntomas son las adicciones; se van incrementando con el paso del tiempo. Comienzan a deteriorarnos física y económicamente, dejando a su paso daños irreversibles. El problema que se observa con estas adicciones, es que comienzan a volverse indispensables en la vida cotidiana. “Los síntomas del estrés cronificado conducen a menudo a la bulimia, obesidad, tabaquismo, alcoholismo, ludopatías, drogas (asís, cocaína, heroína, barbitúricos y otros

¹⁷ Idem

¹⁸ Idem

psicótropos”.¹⁹ Otras adicciones consecuentes son: al trabajo, sexo, compras y televisión.

Una vez más la necesidad de cumplir nos encamina hacia la auto destrucción, consumiendo sustancias de manera compulsiva. En cortos periodos de tiempo, logramos finalmente cumplir sin importarnos crear conciencia de los daños causados al cuerpo y al alma. Notar que no pasó nada —aparentemente—, que logramos realizar nuestras tareas —gracias a los elementos tóxicos—, nos introduce en el juego de creer que todo se hace así. Seguimos alimentando el camino del engaño y de la falta de conciencia.

Es común que la ansiedad en la gente que se dedica al quehacer teatral se manifieste por medio de fugas o conductas destructivas; las mujeres —en algunos casos— comienzan a debilitarse por la pérdida de peso, su apariencia es similar a la del enfermo. El tabaco es el aire que respiramos en algunos ensayos, y en ocasiones extremas el alcohol y las drogas se ofrecen como un complemento para el trabajo.

Los dos *componentes esenciales* del estrés son: la personalidad propensa al estrés y las situaciones estresantes, de los cuales hablaremos a continuación.

1.4 Las dos diferentes personalidades del individuo: personalidad A y B

A lo largo de la investigación nos hemos encontrado con que muchas situaciones no sólo dependen de nosotros sino que es determinante la información genética. Ésta puede ser modificada por medio de la conciencia y el trabajo de las actitudes y hábitos. “La personalidad propensa al estrés es la que se da en individuos que poseen baja auto estima, poco control de sí mismos y son introvertidos. Los rasgos que predisponen al estrés son: inseguridad, personalidad controladora, meticulosidad. Niveles de auto exigencia elevados, gran rigidez psicológica, competitividad, inconformismo,

¹⁹ Idem

impaciencia, escasa tolerancia a la frustración, marcada dependencia del rendimiento y del éxito".²⁰ Las personalidades se dividen en A y B. La personalidad A es la que presenta a los individuos con las siguientes características:

- urgencia de tiempo.
- estilo de hablar agresivo, fuerte.
- se aburren con facilidad y no se detienen en detalles.
- no escuchan y terminan las frases por los demás.
- se impacientan con la gente que habla más lento que ellos.
- se rasuran y desayunan al mismo tiempo.
- trabajan de manera obsesiva.
- se sienten culpables cuando están descansando.
- se inclinan por tener y no por ser.
- son ambiciosos y desconfiados.
- no expresan sentimientos.
- miden el éxito por medio de números.²¹

La gente de distintas profesiones acostumbrada al trabajo excesivo, busca en todo momento actividades que llevar a cabo, no pueden tener un tiempo de descanso. Pensar en hacer un espacio en su agenda para el reposo no pasa por su mente. Trabajar para tener. Es algo que hasta parece absurdo que no se mencionara o se hiciera en un mundo material. A pesar de esto, la idea de hacer para tener y la ambición creciente de tener más cada día, nos aleja del reposo y aproxima a las enfermedades.

La culpa del descanso viene de pensar o de notar que entre más se trabaja se cubren más necesidades específicas para la vida. Hay una preocupación por el bienestar propio o de la familia en los momentos del reposo, por lo que el motor se enciende y las personas retoman su compulsión por el trabajo. La mayoría de los casos que encontramos con el perfil de la culpa por reposo, es en el género masculino. La situación económica en el hogar depende de ellos, por lo que la presión por cumplir con cierta cantidad de dinero los obliga a no parar. En algunos casos los individuos ni siquiera se mencionan como existentes, solamente piensan en el patrimonio que dejarán a los familiares cuando ellos falten.

Cuando algunas personas no logran lo que se proponen

²⁰ Idem

²¹ Shturman, Silvia. Op. Cit. p. 39

económicamente como prioridad en la vida reaccionan con sentimiento de frustración, de culpa, auto conmiseración e ira. Por la prisa con que estamos acostumbrados a vivir la precisión se nos escapa y las equivocaciones son más frecuentes. En algunos casos, esto es más evidente, ya que ni siquiera sabemos muchas veces lo que hicimos o dijimos.

La personalidad tipo B nos acerca a la vida serena, saludable, de bien estar, sin embargo no es sencilla de conseguir. Mientras que la personalidad A está presente casi en todo momento sin que sepamos de dónde o por qué existe. La personalidad B pocos la hemos podido disfrutar. “Los hombres ante las ideas sencillas, se comportan como murciélagos ante la luz; ¡son ciegos!” (Aristóteles). De igual modo para lo que implica buscar el bienestar, estamos ciegos, ya que en ocasiones no lo podemos registrar ni experimentar, nos parece inconcebible.

Lograr un trabajo respetuoso y cortés, amistoso quizá, descansar cuando el trabajo es pesado, es el ideal a alcanzar, hecho cotidiano para este tipo de gente. Sin embargo la pregunta es: ¿cuántos son los que buscan y logran ver que existe una mejor manera de trabajar y de vivir?

Mencionaremos la personalidad ideal a practicar, que quizá no se logre a la perfección pero que puede ser una útil herramienta al llevarla a escena.

Personalidad tipo B:

- rara vez se sienten presionados por el tiempo.
- son tranquilos, no hostiles.
- buscan logro pero también buenas relaciones personales.
- participan en el juego también para divertirse, no sólo para ganar.
- pueden descansar sin culpa.
- ponen sumo cuidado en detalles y por lo mismo son eficaces.
- saben escuchar.
- miden el mundo por lo que vale la pena ser (sic), no tener.”²²

La personalidad B es imposible de concebir con el ritmo ajetreado que predomina en esta ciudad. O por lo menos eso creemos pues desde la infancia

²² Idem

se nos menciona que los mejores individuos son los que tienen éxito, triunfo, los que ganan y vencen obstáculos.-*Piensa en ganar y ya-*, es lo que se escuchamos constantemente. No es considerada la opción de vivir en calma.

En cambio, consideramos que llevar a la práctica los puntos mencionados anteriormente puede ser el comienzo de un cambio vital para el artista escénico. Así mismo resultaría un beneficio en el proceso que contiene a la creación artística. Rara vez se nos invita a la disciplina y al respeto del otro, a pesar de ser elementos fundamentales para que un trabajo teatral sea funcional y duradero.

El quehacer teatral necesita de un equipo de seres humanos que depositan en el trabajo intereses para que una obra salga lo mejor posible. Por ello es necesario que cada uno de integrante de la profesión teatral promueva cambios en su conducta y edifique una evolución en la puesta en escena.

1.5 Situaciones estresantes en función del teatro

“*Las situaciones estresantes* son aquellas en las que hay una desproporción en las demandas del entorno ambiental y a la capacidad de las personas para entenderlas. Este equilibrio puede ser real o subjetivo”.²³ Es en este punto en donde comenzamos a darnos cuenta de que el estrés no se origina por sí solo. Hay personas que son propensas a éste por el perfil de personalidad, logrando hacer del tema común del estrés, un tema muy profundo y complejo. Se trata de un problema de personalidad muy delicado, del que no existe conocimiento como tal. Las consecuencias en el ámbito escénico: un trabajo fracturado, un actor tenso y preocupado por la opinión del público, desinteresado en realizar un trabajo amoroso y respetuoso de entrega.

De igual importancia es para nosotros dar a conocer las situaciones — laborales sobre todo—, que se presentan a menudo, que no se pueden evitar y que dejan de causar daño. Situaciones a las cuales creemos estar acostumbrados, no obstante el cuerpo siempre reacciona con un malestar. Más

²³ Torrabadela. Op.Cit. p.13

adelante profundizaremos en el tema relacionando las situaciones que vivimos los integrantes de *La tregua*. Ahí, las personas que conformábamos el proyecto enfrentamos constantemente situaciones que, aunque las habíamos vivido antes, parecían ser ajenas a nosotros. Se trata de una consecuencia de los distintos estados emocionales que atravesamos en algunos momentos. Las situaciones más importantes son:

El cambio, un fenómeno que implica un proceso que modifica una situación en otra de características distintas. Todos los seres humanos presentan con mayor o menor medida miedo al cambio y por ello anteponemos un sin número de obstáculos para no enfrentarlo. La inseguridad es inevitable, ya que no podemos prever los resultados de antemano, y ante un cambio de mayor magnitud los niveles de angustia e inseguridad serán mayores.²⁴

Las causas de resistencia al cambio son:

- el deseo natural de conservar las propias costumbres.
- temor al fracaso.
- falta de información.
- temor a la disminución del prestigio.
- miedo a la crítica.
- miedo a perder el poder.
- probabilidad de tener que trabajar más para obtener nuevas cosas.
- no ser receptivo al cambio.²⁵

Para el artista escénico esperar la respuesta del público es la mayor incertidumbre. Ahí es donde comienza su miedo a perder el prestigio, al fracaso o a tener que realizar un esfuerzo mayor, olvidando los requerimientos que exige el trabajo. Enfrentarse a la crítica es primordial para la gente de teatro, sin embargo, lidiar con ésta no es sencillo ya que el ego del artista se siente amenazado y en ocasiones agredido.

Nuestra preocupación por querer que la obra sea interesante, la búsqueda del prestigio, casi siempre se acompaña de la enfermedad, como ocurrió en *La tregua*; la mente y el cuerpo se encuentran en un estado de tensión por la incertidumbre, la energía es excesiva y el cuerpo reacciona con agotamiento —ya hablaremos más adelante de lo ocurrido con los actores—. En el caso de algunos directores de escena, la inseguridad expuesta ante el equipo de trabajo se transmite. El equipo comienza a dudar de su autoridad y

²⁴ Shturman. *Op. Cit.* p.64

²⁵ *Ibidem.* p.65

esto provoca que irrumpen sobre las decisiones que son consideradas o que determinen que la capacidad para proponer, resolver y crear la puesta en escena ya no radica en la persona que al principio tenía el liderazgo. Más adelante veremos cómo la experiencia del Maestro Casillo permite solucionar y evitar estos acontecimientos en *La tregua*.

Las preocupaciones se producen por falta de toma de decisiones y de la solución de problemas. Hay personas que consideran que a mayor número de preocupaciones, mayor responsabilidad tienen, por lo tanto hacen un gran problema de todo lo intrascendente aumentando el nivel de preocupación por la situación. Las personas con preocupación tienden a debilitar el sistema inmunológico, a provocar enfermedades por estrés.²⁶

En el campo teatral, desde el productor hasta la tramoya, se corre el riesgo de una desaprobación por parte de los compañeros y del público. Por ello casi todo el tiempo se trabaja por la precisión, la entrega, la limpieza y la búsqueda de perfección. Hablaremos de lo importante que es para el teatro la aceptación de la gente, del por qué el estrés se manifiesta por situaciones externas, del miedo "*al rechazo*".

Cuando las personas no se dan la oportunidad de equivocarse, su frustración y sufrimiento es mayor. En el momento en que se asumen imperfectas el trabajo se vuelca hacia la tranquilidad, hay aceptación y se vuelve un fin tratar de mejorar el resultado del trabajo.

Cuando nos sentimos rechazados, los niveles de estrés se incrementan, ya que sentimos tristeza, desesperanza y depresión. Al sentirnos rechazados los niveles de autovaloración o autoestima descienden de manera importante pues consideramos que no somos importantes para los demás, ni merecedores de aceptación, pues seguramente algo anda mal con nosotros.²⁷

Consideremos el derecho a la equivocación como un medio para perfeccionar nuestro quehacer. Finalmente los ensayos se hacen para encontrar los errores y soluciones, logrando un acercamiento a la perfección. El prestigio es muchas veces lo que nos impide perdonar nuestras fallas pues creemos que la gente perderá la fe y el respeto por nuestra persona o trabajo y que considerará tontos. Ante esta situación se manifiesta de inmediato la culpa. En el afán de salvar nuestro prestigio buscamos en nuestros

²⁶ Ibidem. p.66

²⁷ Idem

compañeros de manera injusta, un culpable de nuestros errores o accidentes, por lo que no tardan en llegar los problemas laborales. Se ahorra tiempo cuando el artista defiende su derecho a equivocarse. Aceptando de igual manera las equivocaciones de sus compañeros sin provocar conflictos. De esta forma el trabajo será respetuoso.

La siguiente situación está ligada con el *temor al rechazo*; veremos como el miedo al fracaso depende también de la opinión de los otros y de la educación que se nos da desde el inicio de la vida. Hay artistas que por miedo al fracaso no realizan los proyectos que desean, se cuestionan constantemente si el resultado será bueno y automáticamente un freno los detiene. La creatividad no se libera en la escena. El miedo a fracasar es un boicot para el teatro; finalmente el teatro siempre será una profesión de riesgo, pues siempre la última palabra la tendrá el público. El fracaso en teatro implica dejar un trabajo en el abandono; provoca dolor en el equipo y, aparentemente, queda la sensación desoladora: el proceso de trabajo no ha servido para nada.

Temer al fracaso nos lleva a pensar lo siguiente: *-hay que ser perfecto, siempre el mejor, tener éxito, ser el número uno y tener siempre la razón-* Desde la infancia gravamos en nuestras mentes estos principios, este aprendizaje. *-¡Sólo los tontos cometen errores!*- Es por estas razones que nos hemos negado a las equivocaciones, que nos castigamos o sentimos culpables por cometer actos equívocos ante los ojos de los demás, nos sentimos ineptos y faltos de recursos para poder enfrentar la vida. Con estos pensamientos lo único que podemos lograr es un sentimiento de derrota personal que provoca altos niveles de enojo, coraje, devaluación y nos llevan al estrés.²⁸

Por estas razones los actores y colaboradores que llevan tiempo dedicándose a la escena se cuestionan cada vez más —antes de decidir entrar a un proyecto—, si será lo correcto para ellos y para su imagen en el teatro.

Las personas que se permiten equivocarse y que deciden seguir adelante, en calma, a pesar de los errores y las llamadas de atención, son personas que disfrutan su trabajo y que generalmente logran lo deseado. Por otra parte, hay gente que a pesar de tener todo para ser exitosa no se lo permite: boicotea su trabajo constantemente con acciones que le perjudican, no se siente digno de los beneficios o con capacidades para lograr lo que desea,

²⁸ Ibidem. p. 68

admira lo que lo otros logran y por lo general se lamenta de lo que no puede hacer. Su siguiente reacción es envidiar lo que tienen los otros, cree que jamás podrá tener por su propio mérito algo similar.

Durante un ensayo el Maestro Germán Castillo, director de *La tregua* nos preguntaba: *-¿por qué si saben que pueden hacer mejor las cosas, no las hacen?*- Pregunta de reflexión para las personas que sólo buscamos cumplir con la función, con el menor esfuerzo posible. A esto podemos definirlo también de la siguiente manera: *“miedo al éxito*. Las personas temen aceptar puestos de mayor nivel por el compromiso y responsabilidad que esto representa por miedo a desempeñarse de manera productiva, o por no saberse apto y con los recursos necesarios para la nueva posibilidad. Ponemos un sin número de obstáculos y bloqueos para no enfrentar el nuevo reto”.²⁹ Es más cómodo permanecer en el confort que hemos tenido durante años a duplicar nuestro esfuerzo, aunque sepamos que el resultado es benéfico.

Equívocamente las personas buscamos quién lleve nuestra vida, no somos responsables de nuestros actos. Este hecho resulta agradable hasta cierto punto, pero no es lo mejor. Las personas tarde o temprano fallan, se equivocan y las repercusiones no esperan; sin embargo la experiencia nos ayuda a entender que podemos conocer nuestra vida y actos. Difícilmente sabremos lo que piensan los otros. La incertidumbre estará siempre presente y careceremos de tranquilidad. Especialmente un director que no es seguro y permite que los actores dirijan su propuesta, provoca un trabajo desordenado e incoherente, la mayoría de las veces. En ocasiones los actores buscan al director y no logran encontrarlo durante todo el proceso, pues vive aterrado a indicar al equipo cómo se realizará la puesta en escena —su propuesta escénica—, por miedo al error o a incomodar a los actores. Huye constantemente de la responsabilidad de llevar las riendas de su creación y lo guía una constante:

falta de propósitos. La mayoría de las personas temen establecer sus propias metas y permiten que las demás las establezcan y decidan por ellas para no hacerse responsables del resultado o las

²⁹ Idem

consecuencias que implican. Cuando los seres humanos toman las riendas de sus vidas y establecen su propio futuro, los niveles de estrés disminuyen de manera importante, ya que nos sabemos con el control de nuestra vida y resultados en las manos.³⁰

Sabemos que se puede evitar el conflicto con los otros en el momento en el que somos responsables de nuestros actos y palabras. Es difícil en ocasiones tomar decisiones definitivas por miedo a equivocarnos, pero sólo tratando de hacerlo se puede lograr. El primer problema que llega, es el no escucharnos a nosotros mismos —a nuestra conciencia— y el segundo al permitir que otros, que saben menos —en algunas ocasiones—, decidan en nuestro lugar, acercándonos a las consecuencias de decidir equivocadamente. Por no enfrentar los hechos que son obligatorios en nuestra labor teatral o en nuestras vidas prolongamos fechas. El trabajo comienza a acumularse y a unos días del estreno o de alguna función. La famosa “chispa de estrés” nos carga de energía y comenzamos a actuar de manera apresurada, imprecisa y accidentada, buscando con angustia y desesperación “cumplir”.

En ocasiones pensamos que realizar gran número de actividades en poco tiempo es lo benéfico para ser alguien productivo y capaz. A pesar de ello, tardamos más en realizarlas que en reventar. Terminamos generalmente realizando:

acciones incompletas. -¡Después lo hago, después termino, después le digo!-. El después siempre nos mantiene alertas, y con pendientes por llevar a cabo, constantemente está tocando una campana dentro de nuestro sistema físico-emocional. Los seres humanos somos mucho más efectivos y productivos si hacemos una tarea por vez poniéndole punto final a cada una.³¹

En el quehacer teatral, nos hemos encontrado con que la mayoría de la gente hace por lo menos dos o tres obras al mismo tiempo o que no sólo hacen teatro, sino que además trabajan en otras cosas por cuestiones económicas.

-Estoy haciendo cinco escenografías en estos momentos-, -no duermo bien-, -desmontamos y montamos escenografías en menos de una hora-, -vengo de otro ensayo y por eso llegué tarde-, -no como y no tomo agua en casi todo el día-, -para aguantar despierto tomo café y fumo-, -me siento mal pero no tengo

³⁰ Ibidem. p. 69

³¹ Idem

tiempo para ver al doctor-, fue la respuesta de la mayoría de las personas que estuvieron involucradas en el proceso de *La tregua*.

-Para vivir bien hay que esforzarse más- y aunque pudiera sonar contradictorio, al estar invadidos de estrés llegamos a pensar que es una realidad. Queda sembrada una mentalidad que dictamina: que hay que hacer varias tareas a la vez, y que aún sin concluir una, debemos ir buscando otras para nunca estar sin nada que hacer. Tener trabajo, dinero y tranquilidad.

En teatro parece que la mayoría de los actores frecuentemente tienen ideas y sentimientos negativos, aunque por no ser descubiertos nos enmascaremos ante los demás. Especialmente hemos encontrado que los actores se enfrentan a estos pensamientos.

-Nadie me quiere, mi novio me es infiel, soy fea, tonta, etc...- son ideas que sembramos en nuestro pensamiento sin ningún fundamento objetivo y lo creemos con las consecuencias que conllevan, ya que toda idea negativa irá acompañada de manera forzosa por un sentimiento negativo y desde luego por una acción del mismo tipo y esto provoca mucho estrés.³²

Es complicado trabajar con personas que se califican de esta manera ya que la mayoría del tiempo se esfuerzan por demostrar al director o a los compañeros de escena que son capaces. No obstante, lejos de demostrarlo con su trabajo lo hacen con argumentos sin valor, con filosofías fuera de lugar interrumpiendo los ensayos. Este tipo de personas tratan en todo momento — sin percatarse—, de hacer creer que pueden hacer todo sin hacer nada. Se resisten al mismo tiempo a cumplir con lo que se les pide por no sentirse con la inteligencia y el talento necesario para demostrarlo.

El tiempo se malgasta y la tensión crece, ya que constantemente en el teatro hay un reloj que presiona en todo momento y con el que se lucha ensayo tras ensayo. Algunos actores, por sentirse tan inseguros buscan el apapacho y el reconocimiento del director por lo que se dedican a evidenciar a los demás para no reconocer sus fallas por temor a que no los quieran o acepten. Se

³² Shturman. *Op. Cit.* p. 72

esfuerzan en todo momento por tener la buena y descalificar al otro, olvidando que el teatro es una maquinaria y que si alguno de los engranes falla, no funciona. Así mismo, en ocasiones no basta que un individuo del equipo esté bien —aunque es un buen punto de partida—, para que la obra y la compañía teatral tengan éxito.

1.6 Adicción al estrés en los teatristas

En el teatro por el afán de mantenernos con energía y despiertos en los ensayos largos, surgen adicciones como son: “toma de alimentos dulces y sustancias estimulantes como la metilxatinas (café, té, bebidas de cola y chocolates)”.³³ Actores, directores, productores, tramoyas, estudiantes y profesores, consideramos que las sustancias mencionadas son componentes de nuestra imagen. La búsqueda de creatividad nos sumerge en un mundo ficticio y lejano a la realidad que intentamos plantear en la escena. Nuestra capacidad mental, corporal y espiritual se ve afectada por el consumo de productos que son aceptados socialmente pero dañan nuestro cuerpo. Nos impiden cuestionarnos el por qué de nuestra constante búsqueda de sustancias tóxicas al cuerpo, creyendo que son lo necesario para resistir la carga de trabajo a veces excesiva.

Aceptar y poder definir una adicción para la mayoría de las personas es difícil. Lo que hacemos generalmente es negar que seamos adictos, por miedo a dejar las sustancias o cambiar nuestras actitudes, en ocasiones nuestra vida. Detectar la adicción a las sustancias es un paso difícil de dar, pero saber siquiera de la adicción al estrés, que en la mayoría de ocasiones llega como consecuencia de una dependencia a la sobrecarga de trabajo, ni pensarlo. Hoy en día se habla y estudia más acerca de las adicciones; sin embargo, lo que no

³³ Ibidem. p.25

es tangible o mencionado comúnmente es difícil de reconocer. Por el hecho de que no existan muestras evidentes de la presencia adictiva del estrés pensamos que no existe.

A lo largo de la investigación en el tema hemos notado que hay algunos involucrados en el quehacer teatral que disfrutan de sentirse inquietos y acelerados. Pocos de ellos han notado que existen situaciones que los van acercando a esta condición gradualmente. Por lo general los hacedores del teatro, en la cotidianidad construimos escenas en las que todo queda listo para comenzar a ponerse mal por causa del estrés: aceptamos trabajos por amistad olvidando lo que esto implica, por no saber decir “no”, por hacer más, etc. Las preguntas que haremos, nos ayudarán a comenzar a tener conciencia y entendimiento de las situaciones estresantes en las que reincidimos con frecuencia: ¿con quién estamos cuando éste comienza a surtir efecto?, ¿en qué ambiente?, ¿qué es lo que nos va conduciendo al mal hábito?, ¿qué nos acelera a diario sin poder evitarlo y por qué se nos ha hecho una situación inevitable?

Investigaciones recientes sobre la interacción, mente y cuerpo han demostrado que el cuerpo se pone inconscientemente en estado de alerta debido a nuestras propias actitudes psicológicas y emotivas ante el estrés. Emociones ante situaciones que aún no han ocurrido, como la impaciencia, la angustia, la ira y el miedo, pueden producir el mismo tipo de impulsos nerviosos y de reacciones químicas que si nos enfrentásemos a una situación real y concreta. El hipotálamo recibe los mensajes que le llegan de las diferentes partes del cerebro y comienza a preparar el cuerpo para algo que no ha ocurrido y que quizá nunca ocurra. Así las sustancias químicas se acumulan y aumenta la tensión muscular.³⁴

Resulta más cansado para el individuo pensar las cosas que hacerlas. Al llevarlas acabo las energías algunas veces nos han abandonado, los estados de ánimo se alteran con facilidad, y en un día sereno podemos hacer un día de conflicto y problemas sin lograr beneficio alguno. Hemos notado en actores, directores y alumnos de la carrera de teatro que no pueden estar tranquilos y constantemente no imaginan una vida pasiva.

En teatro, tener el perfil mencionado anteriormente sin poder crear

³⁴ Arista, Alix. Supera el estrés. Barcelona, Integral, 1986. p.22

conciencia de lo que se hace en el “momento presente”, lleva a la gente a no disfrutar de su profesión, impidiéndolo estar en cuerpo y mente realizando múltiples acciones sin vivirlas, con escaso conocimiento de lo hecho.

Si eres un adicto al estrés y disfrutas de la sensación proporcionada por un alto nivel de sustancias químicas como la noradrenalina, la sensación de estar bien colocado y lleno de energías, puede ser que sin darte cuenta busques nuevas fuentes de excitación.³⁵

Además hay que mencionar que la adicción al estrés va muy de la mano con la adicción al trabajo. Hay personas que sin obtener remuneración en los distintos proyectos —teatrales—, no dejan escapar trabajo, la compulsión los mantiene saturados de actividades y compromisos. Son pocos los que disfrutan de un descanso y vacaciones, sin estar “bien colocados” como se ha mencionado. La mayoría no pueden estar “tranquilos”, necesitan la dosis de estímulo de estrés para seguir viviendo y haciendo teatro.

El adicto al estrés disfruta de la impresión que produce la reacción “lucha-huída”, poniendo en alerta todo el organismo. La adrenalina al máximo lo hace sentir con una gran energía, sensación de confianza y con lucidez mental especial. Dentro de este grupo está el artista de fama que puede caer en lo que se ha denominado “sobre estrés”. Esto es un preocupante cuadro de tensión excepcional, que puede desembocar a corto plazo en situaciones de grande peligro para la integridad física y psíquica del afectado, como el infarto agudo de miocardio o los ataques de pánico.³⁶

Notamos cómo en los libros de psicología los doctores se refieren a los artistas como personas con más susceptibilidad a ser adictos al estrés. La adicción en la gente de teatro llega a un punto en el que, ya no saben vivir de otra manera, sin esas sustancias químicas que se desprenden en el cerebro.

Se nos sugiere descansar, y para nosotros eso significa una pérdida de tiempo valioso, por lo que optamos por eliminar la palabra “no” —cuando se nos ofrece un trabajo— y continuar haciendo múltiples actividades a ritmo apresurado. Pensamos que entre más cosas hagamos somos mejores para la

³⁵ Idem

³⁶ Torrabadela. Op. Cit. p. 16

labor teatral, olvidando que la experiencia no es lo que ocurre, sino lo que hacemos con lo ocurrido. Algunas veces, la necesidad de dinero obliga al teatrista a pertenecer a más de dos puestas en escena. El problema llega cuando gracias al estrés, la mente se bloquea y lejos de obtener conocimiento o un trabajo agradable y sereno, se manifiesta la angustia y el conflicto interno. No debemos olvidar que la lección (de una vida de trabajo excesivo) es aprender a decir “no” a algunos proyectos, ser selectivos al elegir.

Sin mencionar la presencia de la adrenalina y las taquicardias que sufre el actor cuando va retrasado a una función. No tiene tiempo ni de tomar aire, cuando ya está en la escena pensando que su agilidad mental y corporal ha crecido gracias a la agitación de la cual es presa. Generalmente el público percibe lo que ocurre con la gente involucrada en la puesta en escena. Algunas veces, lejos de salir agradecido, se retira del teatro molesto y confundido.

Perdemos la claridad al discernir la energía del estrés, se nos dificulta percatamos de que los resultados también cambian, como lo hemos mencionado. El estrés excesivo trae siempre consecuencias destructivas para el organismo. Disfrutar de esa sensación de pánico y añorarla cuando se ausenta nos hace buscar constantemente un estímulo para que regrese y nuestro cuerpo se sienta pleno, completo.

Creemos que el estrés nos hace lograr cosas que jamás imaginamos y lo buscamos constantemente con la errónea idea de que es la mejor forma de lograr hacer las cosas, pero lo que ocurre es que, “el sistema nervioso periférico, otro que es incrementado por el sistema nervioso central, es el que preparará a los músculos (brazos, piernas, etc.) para ejecutar los movimientos”³⁷. El cuerpo sí reacciona de manera veloz ante las situaciones cuando el cerebro le da la orden, pero el organismo no cuenta con un filtro que evite el desgaste, por lo que consecuentemente se deteriorará el individuo.

Puede parecer motivo de temor conocer a fondo y médicamente las

³⁷ Enríquez. Op. Cit. p.98

consecuencias del estrés, sin embargo es necesario profundizar en sus ventajas y desventajas, por que aun siendo parte de la cotidianidad en los artistas, es un mal permanente, dañino e irreparable.

El sistema de reacción rápida (sistema simpático) se apoya en la síntesis de catecolaminas (adrenalina y noradrenalina), prolactina y de hormona de crecimiento. La insulina decrece inicialmente incrementando el nivel de azúcar en la sangre, para elevarse posteriormente. Si prosigue el estrés entrará en función el sistema de acción semi-rápido constituido por el ACTH- cortisol, que secretará entre otras, cortisol, cortisona, y corticosterona buscando efectos reparadores y adaptativos. Si continúa la reacción de estrés, posteriormente actuará el sistema de reacción lenta, representado por las hormonas tiroideas, particularmente la tiroxina cuyo papel complejo se relaciona con el aumento del metabolismo y el desgaste general.³⁸

No siempre es posible decidir acerca de nuestros actos y reacciones ante la vida. Quizás ahora nos podemos responder por qué hay situaciones en las que no se elige, simplemente ocurren. La respuesta la damos apoyados en la ciencia médica tratando de seguir ampliando el panorama de la gente de teatro, llevándola a conocer desde distintas perspectivas las consecuencias de vivir en un medio en el que es tan común, estar estresado.

Explicaremos por qué el artista escénico no siempre puede decidir o detectar, saber acerca de su conducta o desempeño en la escena. En ocasiones el actor cree que se tiene bajo control la escena —cuando tiene bien preparado un trabajo después de meses de ensayos—. No obstante, en el momento de las funciones o ya en temporada se encuentra con que no basta un proceso intenso de trabajo si no tiene conocimiento de su persona y los efectos que sufre la misma. Hemos mencionado en líneas anteriores que el artista escénico requiere de una preparación que antecede a la escena para lograr un grado de disponibilidad: es invariable que los factores externos surtan en él un efecto, logrando modificar su mente y cuerpo.

La personalidad se constituye en 30% por tu herencia. Incluye tu cuerpo y estado fisiológico ya que por genética puedes tener debilitado algún órgano. La manera de ser se hereda, está grabada en nuestros

³⁸ Ibidem. p.99

genes y no puede ser modificada. El otro 70% se integra a partir de nuestro aprendizaje, medio ambiente, sociedad, religión y escuela. Desde que estamos en el vientre, nuestros cinco sentidos graban todo lo que sucede a nuestro alrededor. Aprendemos cómo sentir ante un evento, cómo conducirnos, nos enseñan a vivir estresados.³⁹

Por todo lo antes mencionado es que existe la preocupación por que la gente de teatro conozca todo lo que ha sido inexistente en cuestiones informativas. Pero que en lo que se refiere a malestar, se manifiesta desde la preparación escolar llegando hasta su desarrollo profesional. Ahora que los artistas de la escena pueden conocer y entender el tema del estrés, quizá inicie una nueva forma de hacer teatro, de disfrutar lo que se hace y comprender qué es lo que nos ocurrido durante años para así, buscar una solución. La posibilidad de entregar al espectador un trabajo limpio y sereno, en el que pueda disfrutar de los personajes, de la armonía escénica y de la tranquilidad entre el equipo de trabajo, es una de nuestras finalidades.

La adicción es difícil de detectar, sin embargo, abrimos la posibilidad de que el lector haga su auto diagnóstico, llevándolo a su vida y por lo tanto a la profesión teatral. Como la mayoría de las adicciones se requiere de conciencia del problema como primer paso, para después buscar una solución.

1.7 Cómo reconoce el estrés Constantin Stanislavski y sus soluciones

En uno de los capítulos *El trabajo del actor sobre sí mismo* de Stanislavski se habla sobre la relajación de los músculos: objetivo que hemos perseguido durante años a lo largo de la práctica teatral. Aunque no es definido exactamente por la palabra estrés, el autor nos menciona situaciones en las que se presenta la tensión como un impedimento para lograr la escena.

El autor nos narra su experiencia y nos describe cómo terminó sangrando su mano, al apretar con excesiva fuerza un objeto de vidrio por la tensión acumulada en la realización de una escena.

³⁹ Shturman. Op. Cit. pp. 36,37.

Así también recordamos aquella anécdota en la que Stanislavski crea el personaje de Otelo. Durante los ensayos comenzó a sentir una serie de palpitations aceleradas, sofocos, pérdida de la voz y crisis asmáticas, a las que él llamaba, tortura. A pesar de ello, ve amenazado su amor propio como actor, y nota los elevados gastos que ya se tenían para estrenar la obra. Sin otra opción continúa. Como un enfermo día con día perdía peso en una forma acelerada, pero la alarma se dio en él hasta el ensayo general, en el punto culminante de la escena con Yago pues le abrió la mano con el puñal.

Es en el capítulo de *La relajación de los músculos* donde encontraremos un punto de partida hacia la liberación del estrés, de las tensiones corporales, consiguiendo así, llegar a la armoniosa imitación de la naturaleza, uno de los principales objetivos que perdemos de vista con facilidad durante el proceso de creación y en las funciones.

El arte en su generalidad se ha enfocado durante años a interpretar, crear o imitar la realidad, la belleza de la vida. Como seres humanos buscamos, al trabajar en equipo, la creación artística. Pero ¿qué ocurre cuando la misma naturaleza, el tiempo, el miedo, el cuerpo, no responden de manera armoniosa?

En *La tregua* —como mencionamos anteriormente— las manos de los actores fueron —igual que en el caso del autor— una clara muestra de la tensión corporal con la que se trabaja en la escena. Tórstov llama a las extremidades de los actores, “los ojos del cuerpo”.⁴⁰ Profundizando en el movimiento de las manos de los actores de *La tregua* —mencionamos que en ocasiones esto era evidente— su nivel de estrés hacía rígidos sus movimientos; no había precisión en las acciones que se realizaban con éstos. Durante los ensayos la mente de los actores sufría confusiones, había titubeos y olvidos de texto, como consecuencia ocurrían los atropellos provocados por tensión y la rigidez.

⁴⁰ Stanislavski, Constantin. El trabajo del actor sobre sí mismo. Argentina, Quetzal, 1980. p. 163

En *El trabajo del actor sobre sí mismo* el autor nos da un ejemplo que aclara lo que hemos mencionado acerca de ocuparnos asuntos que no aportan al personaje nada y que sí distraen al elenco del objetivo primordial de entregarse a su público. Nos narra el momento en el que se le pide al actor que al mismo tiempo de levantar el extremo de un piano, realice en voz alta una tabla de multiplicar, o que trate de recordar las sensaciones de algún acontecimiento pasado. Acto que no logra realizar.

Stanislavski menciona que los espasmos y las tensiones en los actores pueden llegar a paralizar la creación. Nosotros hacemos un paréntesis mencionando que no sólo los actores detienen la creación, sino también: tramoyas, iluminadores, directores y demás involucrados en el acto teatral. Como ejemplo de esto, el señor Vicente —jefe de foro del teatro Wilberto Cantón— nos hablaba acerca de la premura temporal en la que se vive también en la parte trasera del escenario, de las discusiones y problemas a los que ellos se enfrentan día con día. Dichas situaciones provocaron en él una temporal parálisis facial, consecuencia de no saber manejar las situaciones estresantes que se presentan en los teatros. Nos preguntamos ¿cómo se logran tener los músculos listos para realizar un trabajo pesado fuera o dentro de la escena teniendo una relajación corporal total? Torstov a esto responde que, “en el actor como ser humano, siempre se manifestarán las tensiones, al aparecer el público” y menciona que “al ser eliminadas de alguna parte del cuerpo se manifestarán en otra y así sucesivamente”. No obstante, sugiere comenzar la observación de nuestros músculos, de cada una de las partes del cuerpo. Percibir los sitios que el estrés ha afectado. Así mismo no quedarnos en la observación como rutina, sino realizarlo constantemente hasta que llegue a ser un acto inconsciente.

Las personas que nos dedicamos al teatro no debemos olvidar que el descuidar aspectos *insignificantes* determinan un prematuro desgaste corporal. Dentro de la sugerencia de Tórstov está que “la observación debe llegar a ser una necesidad natural, no sólo durante los momentos tranquilos del papel, sino

en los instantes de mayor agitación nerviosa y física”.⁴¹

Buscar los momentos de la vida cotidiana y no sólo en la escena nos puede acercar a encontrar más rápidamente el momento y lugar exacto para disminuir o eliminar la tensión muscular. Es evidente que durante la creación no podemos actuar de la misma forma que en la vida cotidiana, hay tensiones en nuestro cuerpo y nuestra mente. Al encontrarnos sobre el escenario, aportando las acciones que nos corresponden, serán notorias para el espectador. Es en el escenario cuando debemos relajarnos para poder fluir en totalidad corporal y mental. “Debemos transformarnos y adaptarnos por completo, en cuerpo y alma, de la cabeza a los pies, de acuerdo con las exigencias de nuestro arte, o mejor dicho de nuestra naturaleza. El arte está en muy buenos términos con ella.”⁴²

Cuando observamos a los actores de *La tregua* en los ensayos, fluyendo y encontrando acciones naturales, logramos ver en ellos escenas reales, relaciones reales, comunicación y armonía. Cuando uno de los actores se queda sólo en la escena, sus movimientos son rígidos y comienzan a realizar algunos movimientos extra para llenar el espacio que no creen ocupar por completo. Aparentemente sienten un desamparo y extravío, buscan un apoyo en sus manos y al no encontrar un cómplice en la escena, se tensan al grado de mostrar el vacío que creen que ha quedado al salir de escena el otro actor.

El miedo a no ser suficientemente capaz se manifiesta, notamos que las palabras y las ideas no son orgánicas, hay una constante preocupación por el movimiento, que no pueden lograr. Arkadi Nicolaievich menciona lo siguiente: “en la escena hay que mirar, caminar, hablar de una manera distinta, mejor, más normal que en la vida corriente, más cerca de la naturaleza, por que esos defectos que se muestran influyen sobre el estado general del actor”.⁴³

Así ocurre en *La tregua*, los errores que el actor nota en sí mismo lo

⁴¹ Ibidem. p. 153

⁴² Ibidem. P. 162

⁴³ Ibidem. p. 155

distraen. Trata de corregirse y la tensión que se crea por esforzarse para corregirse, lo lleva al extravío.

De igual modo le ocurre a la parte técnica, que al detectar una falla evidente ante el público —entrada equivocada de un track o una luz— comienza a cargarse de adrenalina e intenta de inmediato corregirse, lo cual lo lleva a un estado de pánico. Entorpecido comienza a equivocarse más, levanta la voz pidiendo ayuda o corrigiendo a sus compañeros, choca contra los aparatos y al mismo tiempo tira otros elementos de trabajo. Preocupados por todo lo externo, previo y durante la escena, descuidamos el cuerpo y nos dispersamos mentalmente.

Nos cuesta trabajo entender que si partimos de la vida, es la misma, nuestro mejor punto de referencia. “La naturaleza guía al organismo vivo mejor que la conciencia y la tan celebrada técnica del actor”,⁴⁴

En *La tregua* lo que también tomamos como principio de trabajo fue el texto; el Maestro Castillo nos habló constantemente de la importancia que tiene para el montaje guiarse y obedecer al texto, a la palabra. Así también, de lo importante que es no buscar el movimiento, sino permitir que llegue partiendo de las líneas del texto. No fue necesario mencionar recetas o técnicas para actuar, sólo se buscó la comprensión y penetración de cada palabra, para así lograr movimientos y acciones congruentes, naturales.

Encontramos también en función voces cortadas, lo que relacionamos con el diafragma por ser el músculo encargado de expulsar el aire y por tanto, de dar la proyección y estabilidad a la voz del actor. Al no estar relajado, hay sofoco en él y por tanto la emisión de la voz no se realiza de manera correcta. De inmediato llegan a la mente del actor alteraciones en el estado de ánimo y la escena comienza a debilitarse. Es por ello que consideramos conveniente relajar los músculos antes de comenzar el trabajo en la escena, buscar el silencio mental, para así liberar la acción permitiendo que el texto nos guíe.

⁴⁴ Ibidem. p.159

Después de todo ¿no es el miedo el principal problema por lo que surge el estrés, la prisa y la angustia? Es el estrés causa de problemas físicos, emocionales, espirituales; mismos que provocan malestar los integrantes del trabajo. Esta experiencia obstruye el desarrollo de la creación de la escena. Impide a su vez la complicitad en el grupo, siendo uno de los requisitos para que exista la unidad en el trabajo y por lo tanto un buen resultado.

Stanislavski llama a la liberación de tensión muscular “psicotécnica” de la cual hablaremos a continuación. Ante esto resaltamos puntualmente al equipo de dirección y producción, por que son los que se encargan del contacto grupal, los que buscan la realización de la puesta en escena en todos los aspectos. Los conflictos más grandes en el Centro Cultural del Bosque y el Festival de la Ciudad de México se reflejan en frases dichas por parte de los encargados de los teatros o de los tramoyas: *-si yo hago lo que me pides debo deshacer lo que ya está hecho-*, *-no se puede, imposible-*, *-si ya lo hicimos, se me hace que ni han visto y ya están diciendo y pidiendo-*, *-ya déjenos descansar-*, etc... Frases que no paraban ni al estar ya el público en las butacas. Como consecuencia, las reacciones corporales de la sustentante eran: sudoración, boca seca, y dolores fuertes de cabeza. La gente no contribuía de la mejor forma para que la función se realizara. Tratando de manera respetuosa y audaz de que cumplieran con sus labores los trabajadores, se lograba llevar a cabo las indicaciones finales.

Es en los momentos de mayor estrés, mayor tensión entre los involucrados en los montajes, que es inevitable reaccionar emocional y corporalmente. Es cuando los estímulos no paran y la inevitable ira se acrecienta. Donde descubrimos que las preparaciones para la escena y relajaciones no son sólo para los actores, sino también para el resto de personas en el teatro. Sin la claridad resultado de la serenidad y la relajación, es probable que el ser humano reaccione con violencia y que la función no se logre. Debemos tener control y así una solución.

Tórstov menciona que en cada posición del cuerpo existen tres momentos. A partir de ellos podemos guiarnos para lograr conocernos y

conseguir un equilibrio a pesar de las adversidades, que como humanos, nos provocamos o debemos enfrentar. La primera es la *tensión superflua*, inevitable en cada nueva postura, o por la emoción debida a la aparición del público. La segunda es la *liberación mecánica* de la tensión innecesaria mediante el control. La tercera es la fundamentación o justificación *de la postura*, en el caso de que esta por sí sola no despierte la fe del mismo actor”.⁴⁵

La confianza en lo que se hace puede ser un buen comienzo para lograr disminuir el estrés en el equipo. El Maestro Castillo nos mencionó muchas veces en los ensayos la palabra confianza: en el texto, en él, en el compañero y en la propuesta escénica. Es la forma en que podemos dejar por algunos momentos fuera del ensayo, y fuera de la puesta en escena el temor y la desconfianza. Stanislavski dice refiriéndose a la naturaleza: *-sólo ésta puede dirigir correctamente nuestros músculos, ponerlos en correcta tensión o relajados-*. Stanislavski nos hace saber que podemos tener una forma sencilla y clara de liberarnos del estrés partiendo de una mente observadora. Practicando y aprendiendo en toda nuestra vida cotidiana a sensibilizarnos y registrar los lugares en los que sentimos la tensión corporal. Y ya registrada, respirar despacio e ir relajando esa área para después, al estar libres de tensión, detectar otras que seguramente aparecerán más tarde. Aprendemos a diferenciar las sensaciones que antes no advertíamos. El autor parte de la observación de las posiciones de su gato, descubriendo la sutileza que tiene para administrar su energía y la forma en que su cuerpo puede alcanzar el grado máximo de relajación.

Iván Platónovich objetó que los hindúes enseñan que hay que acostarse como los niños pequeños y los animales. Dejar la forma del cuerpo sobre el suelo blando, que nos liberemos de la tensión muscular. Ese estado es el que permite descansar mejor, hasta el punto en que en media o en una hora el organismo se renueva de una manera que en otras condiciones no se consigue en una noche.

⁴⁵ Ibidem. p. 159

El ejercicio de relajación podemos desglosarlo de manera más clara, Rajmánov la describe en el capítulo de la relajación de los músculos de la siguiente forma:

yacer de espaldas sobre una superficie plana y dura (por ejemplo sobre el piso) y reparar en los grupos de músculos que están tensos sin necesidad. Para tener noción más clara de las sensaciones interiores puede expresar con palabras el sitio de tensión y decirse así mismo: siento una contracción en el hombro, cuello, omóplato y alrededor de la cintura.⁴⁶

Tratemos de relajar las partes señaladas, una tras otra, descubriendo así además las previas a las funciones y a los ensayos, para prevenir la agresiva llegada de los síntomas por estrés.

⁴⁶ Ibidem. p. 154

2.

**Mi experiencia personal en el teatro
con la presencia del estrés**

Desde el momento en que elegimos la carrera de Teatro, el miedo a la equivocación y a la opinión de los seres más cercanos, nos causa estrés. Pensar en la opción de vivir inestables económicamente, alejar a los hombres o mujeres por la profesión, o de vivir en una carrera de adicciones, resulta preocupante aun sin haber estudiado la carrera. Algunos profesores constantemente nos confrontaban ante la duda de saber si en realidad estábamos dispuestos a dedicar nuestra vida al teatro, rompiendo, hasta cierto punto las fantasías con las que llegamos la mayoría a la Facultad. Hacían comentarios que nos desanimaban, pero algunos de ellos eran reales.

Durante el inicio del trabajo profesional pensábamos los compañeros de la Facultad en crear una compañía de teatro que nos ayudara a salir adelante y a comenzar a obtener dinero de nuestra carrera. Mismas de las que nos decían, era complejo conseguir un ingreso para lograr sobrevivir.

Como primera opción decidimos elegir el teatro escolar, del cual se decía que cualquiera lograba hacer y vender. Buscamos dejar en los adolescentes una semilla del conocimiento de la historia prehispánica, por lo que elegimos una obra llamada: *La resurrección de Quetzalcóatl*. Pero el pago de los derechos de autor era algo no podíamos enfrentar por temor a no obtener lo suficiente para cubrir el presupuesto. Decidimos hacer una adaptación y cambiar el nombre, a *Huémac, Rey de Los Toltecas*.

Las funciones comenzaron a darse en el teatro República, contando con un gran número de estudiantes de secundaria, público que sabíamos, no era fácil de enfrentar. Al llegar al teatro nos enfrentamos con que el horario de la renta no era respetado, por lo que el montaje debía hacerse en menos de una hora. En ese trayecto, a la vez debíamos calentar voces y relajar el cuerpo como se nos enseñó en la Facultad. Nos encontramos con el camino difícil que ya se nos había mencionado, con temores e incertidumbres por la brevedad del tiempo. El público nos manifestaba su impaciencia con chillidos, gritos, carcajadas y groserías, antes de abrir el telón, pues la espera los inquietaba y a nosotros, integrantes de la compañía *Creación Libre*, nos parecía una presión constante. Nos entorpecíamos, corríamos, subíamos y bajábamos tratando de

llegar a la hora de la función y tener todo listo, a cambio de nuestra integridad como actores e integrantes. Al mismo tiempo de maquillarnos tratábamos de emitir sonidos, con chicles en la boca, buscando lograr la dicción y la emisión de la voz. Del cuerpo, ¡ni hablar!, todo el calentamiento era encaminado a la proyección vocal, anulábamos las posibilidades de cuidar el cuerpo y el alma. Dentro de la escena, entre piernas, a dos minutos de nuestra aparición en el escenario, hacíamos movimientos de articulaciones.

Entre gritos y chiflidos, tratábamos de dar lo mejor con pocos recursos. Nuestro cuerpo generalmente no se reponía lo suficiente de la fiesta del día anterior, llegábamos el día de la función, unos minutos antes de la tercera llamada. Cuando era el caso de los otros actores, la espera nos parecía eterna y en ocasiones todo indicaba que la función no se realizaría, pues no sólo llegaba a retrasarse un actor, sino más de uno. Finalmente el actor que no llegaba aparecía, aunque no siempre fue así. Algunas funciones los actores no podían levantarse, y debíamos cubrir su parte en la función del día, situación que causaba incertidumbre en todo el equipo.

Las funciones invariablemente se realizaban, aunque todo se manifestara en contra, pero el proyecto nunca alcanzó el nivel que deseábamos. Nos preocupaba saber que había proyectos de nuestros compañeros de generación, en los que se contaba con una temporada y un respeto por parte de todos los integrantes y del público. Antes de las funciones bebíamos café esperando que la energía que nos faltaba, se complementara así. Las nubes de humo acompañaban al café, en el intento de lograr lo que tanto temor nos daba enfrentar, el público adolescente. Pero entre la frustración de los equívocos en las funciones, el hambre que se manifestaba en la mayoría, la prisa con la que preparábamos todo para la función y la presión de un público difícil de satisfacer y de mantener su atención, lo único que deseábamos al final era caer en el lobby rendidos, descansar del agotamiento del cuerpo y beber una sustancia alcohólica.

Meyerhold nos dice:

Me gustaría prohibir absolutamente a los actores beber vino,

tomar café o valeriana. Todo esto altera el sistema nervioso, mientras que el actor debe estar absolutamente calmado.... En el arte del actor -y todo arte en general- es acto consiente, claro y alegre, un acto de la voluntad sana y precisa.... Es significativo que un actor, al cual se le conoció por ser grande, hacia los cuarenta y cinco años cenit del actor dramático, esta arruinado física y moralmente.¹

Creemos trascendentales las palabras del autor por que hemos pensado durante años que las sustancias son benéficas para el trabajo, pero no imaginamos siquiera que las repercusiones serán graves al paso del tiempo. El actor que no cuida su integridad está destinado al fracaso profesional y a una vida en decadencia corporal. Los tracks no entraban a tiempo con las coreografías por lo que la tensión en escena crecía más en todos, aun cuando debemos estar absolutamente calmados, especialmente los actores. La conclusión era, que faltaba experiencia y que el temor a hacer evidente el error nos paralizaba obstaculizando el desarrollo de la escena.

La muerte de seres queridos se presentó en algunos integrantes del equipo, por lo que, aunque la función continuaba, los resultados eran deficientes. La falta de energía y la tensión que se presentaba en todo el equipo, los errores que eran constantes y el estrés, seguían manifestándose sin que nadie tuviera conciencia ni control del mismo. Otro problema con que nos encontrábamos como teatristas durante la profesión es con la incapacidad de decir “no” a los proyectos que se nos ofrecen, por necesidad o por temor a no ser tomados en cuenta en un futuro para los grandes proyectos. Resultaba común al inicio de la profesión que algunos compañeros y amigos nos pidieran ayuda cuando alguno de sus actores o asistentes de dirección debían ausentarse o dejar el proyecto, y sólo contábamos con una semana para realizar un trabajo que se había logrado en un año. Por no decir que “no” siempre aceptábamos, por lo que el estrés comenzaba desde que pensábamos en el límite de tiempo y nos futurizábamos en algo que pintaba para un fracaso, aunque no siempre ocurrió así.

Lo que resultaba más inquietante era la memorización del texto, trazo y la interrelación con los compañeros de escena que no solían ser cooperativos.

¹ Meyerhold. Teoría teatral. Fundamentos, España, 1971. p. 128

Las relaciones se tensaban por el miedo de todos, pues no nos perdonaban falla alguna y las comparaciones del trabajo de los actores o colaboradores anteriores no paraban. La ofuscación por lograr un trabajo que cumpliera con lo requerido y la ambiciosa idea de superar al anterior integrante, nos sumergía en un miedo constante y una excesiva responsabilidad.

Generalmente la tercera llamada se daba antes de que conociéramos la obra completa, el espacio ó, a los compañeros de escena, acciones escénicas, etc... El corazón se alteraba, los movimientos se complicaban, sentíamos que se nos olvidaría todo, por lo que nos preocupábamos y el esfuerzo era doble en comparación con las funciones normales. Concluíamos la mayoría de las veces sin errores las funciones pero el cuerpo terminaba completamente agotado, la mente y los ojos nublados, con dolor de cabeza, boca seca, temblorina, sin aire, muertos de sed, de hambre y de miedo. Lo que esperábamos era una ambulancia, antes que el aplauso (por el cual accedíamos a realizar los trabajos). El goce, era inalcanzable. La frase que nos llevábamos era: *-que difícil es hacer teatro, creo que no nací para esto-*.

Cuando la compañía *Creación Libre* decide dar un vuelco al trabajo y entregar a los estudiantes una puesta en escena clásica, la obra que llega a nuestras mentes es *Otelo*. Recordando que el Maestro Alejandro Peraza tenía amplios conocimientos y experiencia en el teatro clásico. Lo invitamos a que se encargara de la dirección en la puesta en escena, a lo cual accede. Al iniciar ensayos y notar que se complicaban tanto las cosas. Resultaba desgastante trabajar con actores talentosos e inteligentes, pero rebeldes. Impuestos por la anterior directora, (productora en *Otelo*), debíamos respetar al elenco y no hacer ninguna modificación. Necesitábamos callarlos todo el ensayo, pedirles atención, y respeto constantemente. Resultaba difícil, pues nos veíamos como amigos y compañeros de generación, al maestro Peraza como papá regañón, por lo que las relaciones estaban mal establecidas y esto marcó la falta de madurez en la puesta en escena.

Resultaba invariablemente un juego en el cual no existía dirección de actores, ni un principio de autoridad y respeto. El grupo estaba completamente

desinteresado, y como consecuencia, el público reaccionaba igual. En ocasiones los actores no se presentaban a los ensayos, por lo que el tiempo comenzaba a ser motivo de preocupación. El proyecto resultó inseguro y mal hecho. El no contar con actores que respetaran su persona, incapaces de comer y dormir bien resultaba caótico. Estrés, la fuente del problema; los bloqueos mentales y verbales eran motivo de conflictos que eran cada vez mayores. No existió el equilibrio que nos permitiera tener serenidad.

Ante la figura del Maestro Peraza y su disciplinada forma de trabajar, la mayoría de los actores, acostumbrados a lo contrario, no lográbamos desarrollarnos favorablemente en los ensayos. Actuábamos como si no conociéramos nada acerca del teatro. La lengua se trababa, los movimientos eran torpes y sin claridad, atropellos, agresiones físicas, era lo que dábamos los actores en las escenas, en lugar de lo que el maestro nos pedía. Con miedo al regaño, no escuchábamos las indicaciones del director y sólo alcanzábamos a hacer lo que la mente bloqueada y nublada nos permitía. En el intento por que todo saliera bien, tratábamos de no contradecir, ni preguntar, ni hablar siquiera para pedirle al maestro que fuera más despacio el proceso. No lográbamos registrar el trazo escénico.

Por la presión del tiempo, ya que la obra estaba vendida para dar funciones en algunas escuelas, los ensayos duraban ocho horas, mismas en las que no podíamos comer nada. Tomar agua de pronto era difícil por el hecho de pedir después permisos para ir al sanitario. La música no estaba elegida aún. El director confiado en nuestra capacidad para elegirla, nos pidió a sus asistentes que le lleváramos una propuesta. Comenzamos a sentir temor de pensar en que no lo haríamos bien o no le gustaría la música que le llevaríamos. Existía un permanente temor a no satisfacer los deseos del director, a quedar como personas incapaces, a no alcanzar su nivel de experiencia. Y todo esto, acompañado de la inseguridad, nos hizo sentir que no teníamos ningún conocimiento del tema, a pesar de haber cursado una carrera en el área de dirección. Aún con los ejercicios de relajación que nos enseñaron los profesores de la Facultad, llegábamos al ensayo con prisa por el límite de tiempo, y no contemplamos jamás la idea de tomarlo en cuenta, ni en casa ni

en el ensayo.

Era difícil lograr un trabajo estéticamente bello, siendo presas de tensión corporal de alto nivel. El teatro clásico, aún más que el actual —según nuestra percepción— requiere de precisión y estética de movimiento, lo cual no se logró.

El ego se manifestaba una y otra vez, nos hacía pensar que éramos siempre mejor que los otros. Buscábamos constantemente destacar ante los demás, y al no lograrlo, la frustración se presentaba como resultado. La droga, antes de los ensayos, y el alcohol al terminarlos, era una rutina. El miedo ante el trabajo actoral y al no lograrlo, requería de una dosis previa para lograr tener el valor que faltaba. Después del hambre, la sed, el miedo, la tensión corporal, la satisfacción del logro y la frustración por lo que no se lograba. El alcohol nos ayudaba a soportarlo un poco más, a relajar esa parte adolorida que quedaba en el cuerpo y el alma. Los compañeros que decidían ingerir sustancias adictivas antes de los ensayos, tenían durante éstos ausencias y falta de comprensión a todo lo que se les pedía. Sobre reaccionaban a todo y en ocasiones respondían con elevaciones de voz, palabras violentas, y sobresaltos físicos.

Se prohibió el cigarro en los ensayos. A los compañeros que llegaban intoxicados se les pidió que lo dejaran de hacer por que notábamos en ellos reacciones a distintos tiempos —en relación con los otros integrantes—, falta de concentración, ausencias y risas en todo momento. Pero la rebeldía impedía que dejaran de consumir sustancias. Era complicado que “funcionaran”, por lo que debimos excluirlos del proyecto.

En una ocasión el director pidió a la sustentante hablar con uno de los actores que debían dejar el proyecto. Sin saber cómo decirle las cosas, sintió que el cuerpo no tenía piernas, que su mente era un nudo y que su boca estaba seca. Lo sacó del lugar, pidiéndole hablar con él, y después de pedirle que dejara el proyecto, explicándole razones, se exaltó y sólo lanzaba maldiciones. Ahí comprendimos la gran dificultad de tomar decisiones y

llevarlas a cabo, la necesidad de tener orden y respeto en el trabajo para que las cosas funcionen.

Concebimos que necesitábamos herramientas para enfrentar ese tipo de situaciones que se darían a lo largo de la vida si de deseaba seguir en el camino teatral. *-Estoy estresada-*, *-necesito liberar esta energía negativa-*, pensaba la sustentante cuando ocurrían acontecimientos nuevos para ella, sólo quería llorar, correr, tomar algo que pudiera proporcionar en ella la relajación corporal, y ante todo, silencio mental. La mayoría de integrantes manifestaron su molestia por el cambio y las reglas y por las exigencias en el trabajo, ante lo que muchos decidieron dejar el trabajo. No se presentaban a los ensayos y la fecha se aproximaba cada vez más, por lo que unos debíamos prepararnos para sustituir a quien no estuviera y continuar con la función.

Ante la situación de los actores: ya divididos, sin armonía en el equipo, el director decidió dejar el proyecto, era muy difícil notar una evolución por todos los acontecimientos ocurridos. El proyecto nunca se logró concluir de la forma que se esperaba, por lo que el equipo se dividió. Esto dio como resultado el surgimiento de una nueva puesta en escena: *La vida es sueño*, con la compañía teatral: *Alexandría*, dirigida por el maestro Alejandro Peraza y producida por Josué Arévalo. Se preparó y presentó en El Colegio Americano, para alumnos de primaria, secundaria y preparatoria.

Se trabajó con los que nos sometimos absolutamente a la disciplina, sin embargo tampoco fue fácil, ni sereno el trabajo. Teníamos, al igual que en *Otelo*, funciones vendidas, un mes para crear la puesta en escena, y pendiente el trabajo de producción. Conocimos el verso perfectamente, el Maestro Peraza nos ponía a hacer ejercicios que nos acercaron al conocimiento de los bloqueos que tiene el cuerpo cuando no se le alimenta. Cuando no se le da oportunidad de recuperarse, cuando no descansa, cuando hay tensión en el ambiente. Vivimos el nivel más alto del estrés, visitando cada una de sus etapas y niveles.

En una ocasión la sustentante debía aprenderse cuatro líneas con el

ritmo del verso; lo intentó de pie, acostada, sentada, con los ojos cerrados y abiertos, caminando, con ayuda de los compañeros, y todos lo lograron hacer, pero su mente no respondía. Se manifestó reocupación por no lograrlo en cuarenta minutos. Y ahí pudimos detectar que en ocasiones, el estrés es una limitante de facultades y que en el trabajo actoral puede ser un obstáculo de grandes períodos de tiempo, así también un elemento riesgoso en las puestas en escena.

Enfrentar al verso como lenguaje, no era sencillo para los actores modernos. Transmitirlo con su métrica y ritmo, de forma clara al espectador, era motivo de descontrol. No lo conocíamos ni manejábamos de modo tan preciso hasta ese momento. Improvisar en caso de olvido, no era sencillo por lo que sentíamos que un error era imperdonable e irreparable. La búsqueda por la perfección era grande. En un ensayo el director dio una indicación a la sustentante, y sobre reaccionó ante esto. Le respondió con un alto nivel de voz, exaltada. Él le preguntó, que si había comido. Ella respondió con una negativa. Le dio un jugo y una torta, y a la media hora su cara era de serenidad, aunque su cuerpo estaba agotado. Tenía sed, hambre, y por instinto reaccionaba sin percibir en ese momento qué pasaba en su cuerpo, qué necesitaba. Lo que pasaba era que sus niveles de sensibilidad estaban muy elevados, por lo que al menor estímulo reaccionaba de manera violenta. Tenía miedo, confusión, y descuido de su cuerpo. Una inconciencia de su persona.

Un día antes del estreno, sus ojos estaban muy irritados y la comezón permanecía durante el día. Le sugirió el director visitar al doctor, quien le diagnosticó conjuntivitis. No se explicaba ¿por qué un día antes del estreno?, y el director le aclaró que se trataba de estrés por el grado de miedo tan elevado, por el temor a enfrentar lo desconocido. Este hecho le remitió a sus inicios en el teatro preparatoriano, donde en un festival metropolitano, se enfermó un día antes de la función para el concurso *Metropolitano de Teatro* y, enferma gravemente del estómago no pudo presentarse en el momento más decisivo de la obra. La sustentante con lo ojos semi maquillados le dio vida a Rosaura en *La vida es sueño*. Trató de relajarse antes del estreno con respiraciones, emitiendo sonidos, caminando por el espacio, etc. Sin embargo el corazón en

la segunda llamada no paraba de latir en alta velocidad. El estreno se concluyó, una vez más su cuerpo había respondido y la mente no se había nublado. Al concluir, aunado a la emoción de que agradó al público la obra, una vez más imploraba descanso, alimento. Necesitaba quitar la tensión mental que no paraba, la euforia de lograr lo que parecía imposible.

Es el teatro profesional en el que no se puede dar marcha atrás a una función, en el que pase lo que pase, el público espera después de haber comprado su boleto. Es ahí donde el compromiso es grande y, si sabes tratar tu cuerpo y mente con cuidado y respeto, el público y los compañeros de trabajo te lo agradecen. Es en ese momento en el que se logra “la entrega espiritual”, el arte.

3.

Compañía teatral:
Teatro horizontal,
con la obra de teatro *La tregua*

Uno de los principales motivos de estrés son: tratar de hacer lo mejor posible las cosas, buscar ser reconocido por tus capacidades, enfrentarse a lo desconocido, cambiar la forma en que se acostumbra desempeñar el trabajo, mayores exigencias y dedicación a las cosas, etc. La sustentante se integra al trabajo de *La tregua* con estas características por lo que el trabajo con el Maestro Germán Castillo se le dificulta en un inicio. Trabajar con un Maestro que causa admiración y respeto en el medio del teatro, con un gran camino andado en la dirección escénica, culto e inteligente, deja en los integrantes aprendizaje, y satisfacción en el trabajo. Lo que ocurre, por lo que mencionamos que no es fácil, es por que el compromiso es mayor, en comparación con los trabajos realizados entre compañeros de generación o con directores inexpertos. Trabajar con un actor de amplio recorrido en el escenario (Felio Eliel), compromete a la sustentante (asistente de dirección), a tener un nivel teatral suficiente para poder guiarlo en caso de ausencia del director.

Advertimos en la sustentante un deseo por tener un trabajo estable y profesional, que no se fuera por la borda una vez más, sin perder de vista el esfuerzo y la inversión del tiempo, como ocurría en los proyectos anteriormente mencionados. Había en ella responsabilidad y se encontraba temerosa ante la idea de saber que era hora de comprometerse, de trabajar con alguien respetable y responder como una persona profesional. Debía aprender a hacer lo que hasta ese día no había logrado. Días después se entera de que también sería parte del equipo una gran actriz a la cual admira, Georgina Rábago, y eso la enfrentó a un nuevo miedo, debía mostrar el máximo de su capacidad. El estrés comenzó desde el primer día de trabajo, no sospechaba que iría aumentando al paso del tiempo, así también, en otros integrantes del equipo. Pensaba que al tener ellos más experiencia estaban exentos de vivir y sentir temores previos y durante la escena, pero al paso de los meses fuimos descubriendo que el estrés está presente siempre en todos los integrantes de la profesión teatral.

Distintas personas desempeñaban sus roles durante las funciones, ya no había necesidad de hacer de todo, ahora la principal tarea era familiarizarse

con lo que conformaba la puesta en escena y tener claridad y conocimiento para poder guiar y dar instrucciones al equipo técnico, conocer el vestuario de los actores, los traks de audio, la escenografía, el equipo de iluminación y sus entradas en la escena, etc.

El primer motivo de estrés fue cuando el director pidió que se ayudara al actor en un ensayo al que él no asistiría. El miedo a lo desconocido surgió, a no ser capaz de llevar a cabo la tarea, con un actor que confía en la experiencia y conocimiento de quien lo guía. Sabíamos que a mayor nivel, mayor exigencia, por lo que en ese momento (tarde para huir), se debía recurrir a todos los conocimientos archivados y mostrarlos al actor, que inseguro de su trabajo también, pide una guía, una ayuda.

De pronto, ocurrió que la sustentante, que desempeñó el trabajo de asistente del director y productor, se encontraba asistiendo trabajos de actuación, dirección, y producción, por lo que llegaba el momento en el que pedía un descanso o un asistente, ya que una vez más había temor a no ser capaz. Tomar decisiones importantes para el equipo no le era fácil y llevar a cabo trabajos que hacía tiempo no realizaba, le causaba inseguridad. El trato con la gente de las instituciones era desconocido también por lo que el temor a desempeñarse erróneamente, a cometer errores al proporcionar datos de la compañía, firmar mal papeles importantes, de titubear denotando que no había conocimiento exacto de las situaciones se hacía latente en todo momento.

En el proceso de montaje notamos que las reacciones de los actores son exageradas y explosivas. Los que miramos desde las butacas o en la cabina notamos cambios de conducta, al momento en que el estrés se manifiesta cuando las acciones no salen como lo desean o como estaban planeadas. Las situaciones en que se daba la discusión entre actores, el ego presente, la necesidad de salvar el prestigio, creaban una atmósfera incómoda. No poder controlar o serenar a los actores en momentos de conflictos entre ellos, acercaban a la sustentante al temor, a la angustia y a la impotencia. El director con experiencia serenaba a los actores, primero que nada, estando sereno; después habla con ellos y después vimos como poco a poco se diluyó la

tensión en el espacio. Más adelante hablaremos de cómo logramos vencer el estrés y del exitoso resultado de la puesta en escena.

Ocurrió que en ocasiones por temor a decidir y a equivocarse, la sustentante permitía que los actores decidieran, así mismo los técnicos del teatro. Lo cual, al evolucionar el proceso nos mostró que no era lo correcto para *La tregua*. El no responsabilizarse de las acciones realizadas y de las decisiones tomadas, culpar al compañero de nuestros actos, nos acercaba automáticamente a la equivocación, al estancamiento que impide crecer y aprender. Conforme el número de ensayos transcurre, la sustentante comienza a responsabilizarse de la situación, tomando el riesgo de la equivocación, logrando así el acierto y la claridad que trae consigo, creer en lo aprendido.

Detectar que las relaciones interpersonales eran de suma importancia nos hacía pensar que debíamos agradar, y ser muy cuidadosos al dirigirnos a los otros. El no saber cómo resolver dudas con respecto al espacio era motivo de conflicto pues sería evidenciar que se necesitaba ayuda por un desconocimiento de conceptos, y esto representaba un problema. Sabía que los integrantes notarían la inseguridad que implicaba no saber ciertas cosas y se les provocaría temor, o habría que ceder al derecho de decidir por nosotros.

El trabajo con los técnicos del teatro Orientación se complicaba, pues su visión del espacio no coincidía con la del equipo de dirección. Era una situación de desgaste llegar y dar función tras función, las mismas instrucciones a los tramoyas, quienes se molestaban, pues pensaban que su trabajo era exactamente como les habíamos pedido que fuera. Ante el director cedían a todos los requerimientos, pero al obstáculo que se enfrenta la sustentante, es a que en ausencia del director, los trabajadores no cedían a los requerimientos hechos por ella en momentos previos a las funciones. Sentirse menos apto que los técnicos es una situación estresante, sobre todo cuando se percibe que la visión del director (a quien hay que obedecer por ser el creador de la puesta en escena) no coincide con la de ellos. El ambiente se tensa y el estrés crece. Ante lo ocurrido y aparentemente sin una solución se habló con los técnicos pidiéndoles de la manera más atenta y respetuosa que nos apoyáramos. Sin

embargo al paso de las funciones el resultado del trabajo de los tramoyas mejora y la puesta en escena tiene mejor resultado en cuestión escénica.

Las relaciones interpersonales en la profesión teatral son de suma importancia, pues finalmente, para crear una puesta en escena es necesario crear una atmósfera de armonía y un equipo dispuesto a dar lo mejor de su persona. No obstante, conforme las funciones se iban dando, surgían contratiempos antes y durante las mismas.

Era motivo de conflicto interno notar que en ocasiones los espectadores obstaculizaban el desarrollo de la puesta en escena y no saber qué medida tomar en esos momentos: niños llorando, gente hablando y haciendo ruidos con las butacas, provocando sonidos con las envolturas de la botana que ingerían.

Pagaban su boleto para disfrutar de la función pero impedían que otros logaran estar plenamente disfrutando de la misma. Los actores, en apariencia no se veían afectados, pero al concluir la función manifestaban su gran molestia por que no se invitaba a esas personas a retirarse. Había un bloqueo en la sustentante en los momentos en que se debía enfrentar a una situación desconocida en la que debía supervisar al público y si era necesario, llamarles la atención para que la puesta en escena se llevara a cabo con el mayor respeto posible.

El miedo a no poder prever los resultados es uno de lo principales causantes del estrés. Cuando se pide a la sustentante ir a comprar una alfombra para la puesta en escena y se encuentra, al llegar a la tienda con tantos modelos, con diversos colores y presupuesto, existía en ella una amplia confusión y temor al error. Temor de perder confianza ante los ojos del director. La alfombra se elige correctamente, pero la entrega se posterga seis horas, lo cual nos costó tiempo y retraso en el montaje del espacio, pues sin ella, no se podía introducir nada más al escenario. Sentirse responsable de que las cosas no salgan bien y culparse por las equivocaciones de las otras personas, es un

gran estimulador de estrés, mismo que ocurre consecuentemente en la sustentante.

Al realizar las funciones de *La tregua* en el teatro Orientación cada día fluían de manera óptima, notamos la evolución en el cuerpo de los integrantes que se mantenía erguido y en disponibilidad, la mente reaccionaba a tiempo para cumplir los requerimientos sin obstáculos.

Al concluir la temporada en el Teatro Orientación, el director de escena sale de viaje, acontecimiento que crea en el equipo notables reacciones, por lo que el estrés aumenta. Hay falta de confianza entre los individuos involucrados, y necesidad del respaldo del director. Como asistente de dirección, la sustentante queda al frente del proyecto, situación que causa incertidumbre en ella. Hay un compromiso preocupación por que la relación entre los actores y ella resultara motivo de tensión, hay necesidad de representar autoridad para ellos, y temor a no saber responder a los cuestionamientos que surgieran, a no estar lo suficientemente preparada para resolver los contratiempos que se fueran originando, pero sobre todo al fallo.

Dentro del Festival nos encontramos con el desconocimiento del espacio y la imposibilidad de realizar una ficha técnica antes de la primera función en los distintos teatros, esto era algo estresante para los actores y el equipo de dirección y producción.

Las imágenes de *La tregua*, son algo importante para el público, sin embargo llegar al teatro y no contar con los elementos necesarios para realizarlas, sin un espacio armonioso y atractivo, nos limitaba a llevar a cabo el montaje, únicamente pensábamos en sacar adelante la función, viéndonos obligados a dejar en segundo término la calidad y precisión escénica. El miedo a que las cosas no salieran como acostumbábamos verlas y realizarlas se manifestaba con prisa en las acciones, momentos de tensión entre los tramoyas y discusiones sin sentido entre los integrantes de la planta técnica.

El enriquecimiento que daba a la escenografía un ciclorama azul, se

puso en duda lograrlo. Dos días antes de comenzar el Festival, nos enteramos que la producción no contaba con un ciclorama con esas características. Los requerimientos a Bellas Artes comenzaron pero fue motivo de conflicto para la sustentante lograr el préstamo. El ciclorama se nos proporcionó para dar las dos primeras funciones, que correspondían al viernes y sábado, pero al concluir la función y en vísperas de la del domingo, nos buscaban con gran insistencia en Bellas Artes por que habían olvidado que ocupaban ese ciclorama para dar funciones matutinas de los domingos. Al llegar a estregarlo y con la preocupación de conseguir uno de un día a otro, nos avisaron que usarían otro ciclorama. Pero al estar tranquilos por la respuesta de Bellas Artes, nos avisaron al siguiente día que era urgente llevarlo a las siete de la mañana. La angustia volvió y la incertidumbre creció. Entre subir y bajar el ciclorama pesado, con contradicciones entre las personas de Bellas Artes y conflictos entre ellos, el ciclorama se nos proporcionó. Ante esto vimos que una solución nueva debía surgir a cada hora.

Pedimos al maestro Raúl, técnico del teatro Orientación, realizara con nosotros el montaje de luces, a lo cual accede. Pero cada que una función estaba a minutos de comenzar y él venía retrasado al teatro, el ambiente se notaba tenso. Él salía corriendo del teatro Orientación y la función era al lado opuesto de donde se ubicaba su trabajo de planta, por lo que en ocasiones llegaba bastante estresado, sin comer, con sed, pero no era para él motivo de preocupación, la tensión estaba en las personas que lo esperábamos. No tuvimos garantía de sus llegadas y aunque siempre había incertidumbre, el maestro Raúl nunca faltó, y alcanzó a realizar de forma adecuada el trabajo. La desconfianza, la preocupación de las situaciones, puede provocar altos niveles de miedo en la gente del teatro, lo cual no es conveniente para nadie, pues como hemos visto en capítulos anteriores, el estrés en exceso puede ser el peor enemigo del teatro y de sus integrantes.

Llegar a los teatros y no tener a quién dirigirse —por que ya contaban los trabajadores con que tendríamos todo listo los equipos participantes en el Festival (para realizar el montaje) —, fue motivo de retrasos, inconformidades, molestias y acontecimientos que anulaban la posibilidad de realizar armonía

previa y durante la función. Encontramos a gente indispuesta a dar la información básica de los teatros, y con molestia de montar el escenario, por que argumentan que no les corresponde ese trabajo a ellos. Este fue el obstáculo más frecuente en los teatros que se recorrieron durante el Festival. Una escenografía pesada, con un diseño de iluminación y una alfombra, armaban la puesta en escena, misma que no resultó sencilla de transportar y colocar en los distintos espacios.

El técnico de audio del teatro Félix Azuela en Tlatelolco se salió durante la función pensando que había alguien que haría su trabajo; pero al no haber ese alguien, los problemas en la entrada de luz y audio fueron muy notorios. La asistente de dirección vivió estrés e ira. La confusión de no saber qué ocurría y notar que la persona que tomó el lugar del encargado (quien abandonó su puesto) no sabía usar el CD, fue motivo de desequilibrio.

Notamos que tratándose de un equipo de trabajo compuesto por seres humanos, las consecuencias y reacciones a los estímulos en *La tregua*, fueron inevitables: estar en un espacio (teatro) por largos periodos de tiempo, privado de la luz, con el miedo a los variables factores climáticos exteriores, la inquietud por lo que vendrá, los imprevistos a resolver (adaptación a los espacios), la presión del tiempo, la hipersensibilidad, la desorganización de los “organizadores” de las funciones, fueron acontecimientos que tuvimos que enfrentar, lo cual no fue fácil.

Ocurría que las personas organizadoras del Festival nos agendaban los horarios del montaje equívocamente. Al llegar al teatro nos comunicaban que contábamos con una hora y media para montar —cuando se requerían por lo menos cuatro—, por lo tanto no había un tiempo para ensayo y conocimiento del espacio, las cosas se complicaban. Los tiempos reducidos atropellaban el trabajo y alteraban a las personas que debíamos lograr el objetivo que parecía imposible.

El desmontaje del escenario también debía hacerse en hora y media, pues la mayoría de los coordinadores de los teatros no tenían más tiempo para

darnos. Frecuentemente había una función anterior y posterior a la nuestra. Los trabajadores de los teatro se conflictuaban por que decían que teníamos un monstruo de escenografía, incluso la más grande de todas las obras participantes en el evento. Sólo introducirla al teatro les causaba molestias, por lo que la sustentante busca como solución agradar a los trabajadores, pues minuto a minuto había una nueva queja por nuestra escenografía, argumentaban que era estorbosa y pesada. Sin embargo al verla montada en el espacio, los técnicos esbozaban una sonrisa al ver la estética del espacio iluminado.

Aceptar que los técnicos de los teatros que nos asignan en el Festival de la Ciudad de México discutieran a gritos frente a nosotros fue algo angustiante, pues en ocasiones casi llegaban a los golpes. Analizando su conducta, y hablando después con ellos manifestaban sus molestias y entre ellas estaba la falta de alimento, agua y tiempo. Es aquí donde encontramos los principales detonantes de estrés.

El hecho de hacer teatro para un público en espacios grandes y notar que llega el momento de dar tercera llamada y mirar las butacas vacías era motivo de preocupación y desmotivación en los actores. La difusión del Festival fue mínima y para los actores era mayor motivo de preocupación ver las butacas vacías, que tener un teatro repleto de gente. Tratamos de resolverlo invitando a la gente unos minutos antes de las funciones, pero resultaba mayor motivo de preocupación, notar que la gente no quería entrar al teatro, aun siendo la entrada libre.

Los traslados de la escenografía se debían hacer al siguiente día de las funciones que se daban. El problema que surgía de inmediato era el hecho de saber que en los otros teatros no podían recibir aún nuestra escenografía por falta de espacio. Enfrentábamos el hecho de tener que dejar un espacio sin tener en donde colocar la escenografía mientras se nos daba entrada en el siguiente teatro. Esto ocurrió durante todo el transcurso del Festival. Encontrarnos la escenografía maltratada por los constantes traslados de espacios, nos sometía a otra inquietud. Primero por no saber en qué momento

había sido maltratada, y segundo, por no poder evitarlo y tener que solucionar en momentos previos a las funciones el problema. Con grapas, clavos, pegamento, e iluminación se resolvían estas situaciones. Observamos cuán estresante es participar en un Festival con tan poca organización, en donde todo es rápido y que por esta razón debe haber un mayor esfuerzo por parte de los involucrados. La prisa y la indecisión fueron una constante, enfrentarse cada día a un nuevo obstáculo y en cuestión de minutos tener que resolverlos, resultó agotante.

Los actores y directores somos distinguidos por los médicos, por la manifestación elevada de hipersensibilidad, misma que, puede ser nuestra fuente creativa y herramienta, pero al mismo tiempo, nuestra debilidad, si no se está preparado para enfrentar situaciones que se salen de control. El compromiso por entregar un trabajo digno al público se eleva de tal modo que en ocasiones el momento de entrega se transforma en un momento de angustia. No es sencillo reconocer la llegada del fenómeno que hemos estado mencionando, pero sí son muy evidentes las secuelas que deja su presencia. De igual modo que los huracanes, no te enteras cómo ni cuando llegó pero las consecuencias de su llegada son muy claras. Es evidente que el estrés en teatro es un ingrediente más, pero si no estamos pendientes de las manifestaciones que se presentan, muy probablemente el trabajo disminuya en calidad o no resulte como se esperaba.

Las gentes que hacemos teatro tenemos fechas y horas determinadas para dar las funciones, nuestra meta principal es estrenar la obra y mostrar al espectador un trabajo digno, por lo que por la premura del tiempo —que se da con frecuencia en casi todos los procesos— todo comienza a apresurarse. No obstante, algunos integrantes del equipo comienzan a enfermarse, otros muestran conductas explosivas ante estímulos pequeños, y otros lo único que pueden hacer es resistir internamente los movimientos bruscos que se van presentando, tratando de serenar a los demás por medio de un ejemplo de calma.

3.1 Actores de *La tregua*

Hay funciones en las que los actores de la escena han vivido las tres etapas del estrés ya mencionadas: resistencia, alarma y agotamiento. La forma en que los artistas concluyen algunas funciones, con la presencia de estas, nos hace notar un trabajo atropellado, sin conciencia y dando como resultado un gran número de padecimientos.

Hemos estado cerca de situaciones peligrosas y enfermedades fuertes como, infartos, parálisis, enfermedades gástricas, las cuales en las personas dedicadas al teatro pueden ser el fin de una carrera. Sin embargo, para algunos médicos no es una sorpresa que los actores o directores se enfrenten a problemas de miedos y angustias, ya que, a pesar de ser un arte, requiere de una gran responsabilidad y valentía para llevarse a cabo, exponerse ante cientos de ojos no es sencillo para nadie.

Los mareos, las náuseas y las taquicardias, provocadas por la prisa, la angustia y el miedo comienzan a hacerse frecuentes. Si tenemos tiempo, nos acercamos a los hospitales en busca de una ayuda profesional por que las reacciones a los acontecimientos nos rebasan. Al llegar con el médico nos encontramos con que tenemos un exceso de trabajo que nos provoca un nivel de estrés elevado, por lo que se nos sugiere descanso. La duda surge cuando hay uno o hasta dos estrenos en puerta, por lo que no sólo es llegar al estreno, sino mantenerse frente a una serie de funciones ya calendarizadas, para lograr así realizar una temporada teatral. Notaremos a continuación hasta qué punto logran detectar el estrés en *La tregua* los actores, cómo viven las consecuencias, y la forma en que lo solucionan.

Lo que nos interesa resaltar, tomando como tema de estudio a los actores de *La tregua*, es que no es óptimo resultar agotado e insatisfecho por el resultado de las funciones. Por el contrario hay que crear conciencia de que terminar como lo hacen los actores en algunos ensayos o funciones por estrés puede sustituirse por un trabajo de calidad, sin malestar, en compañía de la

unión y armonía grupal.

3.1.1 Actriz: Georgina Rábago

El estrés para la actriz es:

“[...] algo que vivo todos los días, que me pone tensa, que me da dolor de cabeza, que me pone de muy mal humor, que me causa ansiedad... y esto se refleja en que como mucho, o quiero desahogarlo de algún modo, o estoy muy irritable. Algo que vivo diario. Tensión por alguna situación en específico.”¹

En el caso de la actriz Georgina Rábago, notamos muy de cerca la baja de defensas en el cuerpo provocadas por el estrés, permitiendo que los virus y las bacterias que en apariencia no existían en su cuerpo se manifestaran. Gripa y fiebre son los problemas que tuvo que enfrentar. Mismos padecimientos que vivimos en los proyectos generalmente los actores y directores antes de estrenar la puesta en escena, o pocos días después del estreno, como consecuencia del mismo. “Me dio gripa antes del estreno, somaticé. Yo pensaba que..., bueno, siempre me pongo nerviosa. No me estreso, por que el estrés son palabras mayores”.² “Sí me dolía la cabeza... sí, tenía gripa o se me cerraba la garganta...”³ La actriz no está convencida de que lo que ocurre en ella se llama *estrés* y trata de pensar que se trata de algo normal, lo define como nerviosismo. Lo que hemos comentado en este informe desde un comienzo es que la mayoría de personas que padecen del estrés no lo saben, pues piensan que lo que les ocurre es algo normal y parte del quehacer teatral, por lo que están muy distantes de pensar en buscar una solución a su problema.

Aunque en apariencia la actriz estaba tranquila, notamos al paso de los ensayos que algo la mantenía temerosa, preocupada, y a esto, como respuesta durante la entrevista nos comentó lo siguiente: “No me estreso, me pongo nerviosa y esos nervios se manifestaron en gripa y no llegué a tener mal

¹ Confrontar anexo. p.90

² Confrontar anexo. p.92

³ Confrontar anexo. p.92

humor.”⁴ Durante algunos ensayos la actriz elevaba el tono de voz, la discusión con su compañero de escena se prolongaba, y ya después de unos instantes se disculpaba por su reacción. Notábamos en ella impotencia por que las escenas no salían bien y la serenidad con que contaba, se iba disolviendo. En algunas situaciones, discutía con el actor por que la escena no resultaba como el director lo requería. Constantemente los actores buscaban responsabilizar al otro de que las escenas no resultaban, por lo que el temor y la impotencia se convertían en discusión. La lucha de egos provocaba un alto padecimiento de estrés: “sí, el clásico temblor”.⁵ ” Llanto contenido, ganas de agredir ¿qué quería yo hacer?, ahorcarlo. Ahorcarlo, patearlo, acuchillarlo.”⁶ Era con lo que la actriz se enfrentaba en algunos ensayos y algunas funciones.

Cuando habían malos entendidos con el sitio y horario de los ensayos, se sobresaltaba y la elevación de voz era lo primero que ocurría en ella. “quería dejar el coche ahí, bajarme e irme corriendo. Pensaba que corriendo iba a llegar más rápido”.⁷ Se exigía la perfección, por lo que le resultaba muy complicado aceptar las situaciones, que de pronto se salieran de su control, la frustración se instalaba para después encontrarla en arranques de ira. “Es querer lograr algo y tener algún obstáculo para conseguir tu objetivo”⁸. “Sí... cuando iba a ensayar o a dar función. Bueno, no me estresaba, me ponía nerviosa cuando salía de los ensayos del *Galán Fantasma* hacia los ensayos de *La tregua* y en el trayecto me encontraba con tráfico en parque Lira, me ponía muy nerviosa, pero no me estresaba. Sólo me ponía nerviosa no llegar a tiempo.”⁹

Es común que la gente que se dedica al teatro tenga dos estrenos o más en fechas cercanas, a lo que de inmediato comienza a reaccionar nuestra mente y por lo tanto el cuerpo: “Nerviosismo, los dedos. Las manos, lo noto en las manos, comienzo a dar golpecitos con las yemas de los dedos en el

⁴ Confrontar anexo. p.92

⁵ Confrontar anexo. p. 94

⁶ Confrontar anexo. p.90

⁷ Confrontar anexo. p.91

⁸ Confrontar anexo. p.91

⁹ Confrontar anexo. p.90

volante.”¹⁰ Reacciones que llegan sin poder tener un control sobre ellas, por lo que es preferible lograr prevenir estas reacciones que nos pueden llevar a concluir, antes de tiempo, un proyecto teatral. “Por que no estás relajado y no ayuda la Ciudad, no ayudan los coches, no ayuda que la gente está histérica todo el día. Si se viviera más tranquilo, se evitaría el estrés...”¹¹ Es aquí en donde vemos cómo los factores exteriores influyen en la actriz, modificando así su pensamiento y conducta, por lo tanto su representación.

Encontramos que el hecho de saber quién vendría a ver la función del día provocaba en ella modificaciones corporales evidentes que distorsionaban el lenguaje de la puesta en escena.

Al preguntar si le afectaba la presencia de algunas personas importantes para ella en el público, nos respondió:

“como que se me prende un motorcito, empiezo como a hacer las cosas. Trato de olvidarme de quién está en el público, pero de pronto vienen como flashasos que me recuerdan que hay gente en el público. No sé, tal vez sobreactúo; eso me lo tendría que decir el director, el público o tú. Sí, entonces podría llegar a sobre actuar, por esa necesidad de hacerlo muy bien. Sí, si me desconcentra un poco, trato de que no pase pero sí, si me desconcentra un poco.”¹²

Se nos olvida que nuestro trabajo debe tener un estricto control de nuestras emociones, y que al igual que un cirujano no podemos dejarnos arrastrar por las emociones personales, hay que estar, en el hecho teatral, y olvidarnos de todo lo que pueda presentarse para elevar el nivel de disponibilidad para lo que la escena nos regala cada segundo.

La actriz logra en la mayoría de las funciones tener un trabajo excelente, y ante esto, nos comenta que se alcanza dejando fuera lo que no sirve al personaje. Y aunque en ocasiones notábamos conflictos personales en la actriz fuera de escena, lograba diluirlos en momentos previos a pisar el escenario,

¹⁰ Confrontar anexo. p.91

¹¹ Confrontar anexo. p.90

¹² Confrontar anexo. p.94

logrando así dar funciones que resultaban maravillosas para el público. “Lo que pasa es que dejo de pensar en las cosas del exterior y comienzo a pensar en mi personaje y en la función y en la historia, en eso comienzo a pensar. Y un segundo antes de entrar en el escenario, sólo pienso: -que lo haga bien-, y ¡ya!”¹³

Se escuchaba hablar en los pasillos del Centro Cultural del trabajo de Georgina, y la mayoría coincidían en que era muy bueno. El estrés estaba presente en ella quizá unos minutos previos a la escena pero el hecho de lograr tener conciencia y control en la mayoría de las ocasiones, permitía que su nivel de estrés no perjudicara la escena. “Pero al entrar al camerino, ya se me quitaba. Adiós cualquier enfermedad, adiós estrés, adiós dolores de cabeza. Por que cuando me estreso me duele la cabeza, entonces si me estresaba el tráfico, me dolía la cabeza, nada más llegaba al camerino y ¡ya!, es como mágico.”¹⁴

Claro, en el camerino empiezo a pensar: quién estará en el público, -“ojalá haya alguien que le guste mi trabajo”-, -“quién va a ir”-, pienso, -“ojalá le guste”-, o si va a ir alguien que me gusta, pero ya en la tercera llamada, poco antes de poner un pie en el escenario, pues ya estoy pensando en la situación.”¹⁵ La complacencia con la que trabajaban los actores fue uno de los principales motivos de estrés, al concentrarse en el otro y en ser atractivo laboralmente para los demás. Los niveles de exigencia para consigo de los actores se elevaban, teniendo algunas ocasiones un efecto contrario al que perseguían. En la actriz lo notamos, y a su vez pudimos, a lo largo de las funciones, hacérselo notar. Tratamos de que se centrara en compartir con el público un trabajo que se venía realizando meses antes, alejándola de la intención de impresionar sin razón.

Finalmente concluimos la entrevista preguntándole cómo hacía para lograr entrar al escenario y mostrar la serenidad con la que en ocasiones no

¹³ Confrontar anexo. p.94

¹⁴ Confrontar anexo. p. 94

¹⁵ Confrontar anexo. p. 94

llegaba al teatro, llegando sólo diez minutos antes de la tercera y su respuesta fue la siguiente:

No entro libre de ideas, entro pensando en mi personaje. Yo no creo en la mente en blanco. No sé, los que logran la mente en blanco pues, que me digan cómo por que se me hace un mafufada, por que siempre estás pensando. Veinte mil pensamientos se te vienen a la cabeza. Lo que pasa es que dejo de pensar en las cosas del exterior y comienzo a pensar en mi personaje y en la función y en la historia, en eso comienzo a pensar. Y un segundo antes de entrar en el escenario, sólo pienso: -que lo haga bien-, y ¡ya!¹⁶

La actriz sólo entrega su función en calma, confía en retomar la situación del personaje para lograr realizar la escena de la mejor manera. Ella no realiza otra rutina, además de esa, pero sí conoce y ha empleado una forma de lograr la calma y como sugerencia a los lectores nos menciona lo siguiente:

Las respiraciones. Respirar. Hacer una respiración profunda desde el ombligo por que ahí está la energía. Entonces es sólo sentir tu fuerza y a la hora de exhalar, sacas lo que no es tuyo. Y luego inhalo cosas buenas y exhalo lo que no es mío, lo que no me pertenece.¹⁷

3.1.2 Actor: Felio Eliel

El actor Felio Eliel mostró durante todo el proceso una alta dosis de estrés, se trataba de un personaje complejo, y aunado a esto, representaba para él de sumo valor emocional. Una obra adaptada por él, misma que pensó realizar veinte años antes, misma que sabía que si no la hacía en ese momento ya no podría realizarla más adelante. El actor nos habla de su experiencia y de su forma de salir victorioso a pesar de los padecimientos que se le presentaron.

Durante los primeros ensayos encontramos a un actor con cuestionamientos, desconfiado y con un alto grado de tensión. La resistencia en él para obedecer y dejarse llevar se manifestó. A lo largo de los ensayos fuimos descubriendo que su preocupación por hacer las cosas bien, por transmitir de manera correcta al público, creaba en él olvidos, atropellos de

¹⁶ Confrontar anexo. p. 94

¹⁷ Confrontar anexo. p. 94

texto y accidentes como, golpes con objetos. No percibíamos en él control corporal cuando había algún factor externo que lo alteraba, sin embargo durante las funciones, el número de incidentes disminuyó casi por completo. Grotowski nos menciona ante esto algo que hemos considerado una guía para evitar lo que le ocurre al actor.

“Es difícil hacer algo, pero el actor debe empezar por no hacer nada. Silencio, silencio total; incluyendo sus pensamientos. El silencio interno actúa como estímulo: si hay absoluto silencio interno, y el actor no hace nada en absoluto, este silencio interno empieza y dirige su naturaleza entera hacia sus propias fuentes”.¹⁸

Sus reacciones eran muy grandes ante estímulos pequeños, durante los ensayos, este factor lo llevó a tener discusiones y roces con la actriz y el equipo de dirección. Notamos que su temor, su desconfianza hacia el director y la asistente, lo llevaban a tener una gran resistencia a obedecer, alcanzábamos a notar que algunas veces estaba esperando que algo saliera mal, por lo que teníamos que pedirle que confiara, que se entregara, que abandonara su miedo, que se relajara. Ante esto citamos a Stanislavski quien nos dice: “mientras existe la tensión no se puede hablar de sensaciones sutiles, correctas, ni de una normal vida espiritual del personaje”.¹⁹ Había un obstáculo que impedía que Santomé existiera, naturalmente venía del actor. El personaje se mezclaba con el actor y se desdibujaba.

Era evidente que su deseo y amplio compromiso con el proyecto, lo llevaba a dar todo lo que podía esperando el mejor resultado. Ante esto sus exigencias para con él eran mucho mayores.

Durante la entrevista que realizamos al actor nos comentó lo siguiente:

[...] antes de escena estás con un cierto temor que es parte del estrés, de que la función no la puedas dar al cien por ciento, que se debe dar. Yo siempre estoy en una búsqueda que a veces se vuelve un contra para mí, en una búsqueda de ser muy preciso. Yo no soy un actor que deje tirar nunca la función. Cuando noto que se cae la función es a pesar mío y en verdad me siento mal.²⁰

¹⁸ Grotowsky, Jerzy. Hacia un teatro pobre. México, Siglo Veintiuno Editores, 1970. p. 209

¹⁹ Constantin Stanislavski. El trabajo del actor sobre sí mismo. Buenos Aires, Quetzal, 1980. p. 252

²⁰ Confrontar anexo p. 97

En el deseo de dar una función de excelencia estaba la preocupación, por lo que estar en presente, reaccionado ante los estímulos de la escena, se complicó para el actor. Tener un pendiente, que es en este caso, sacar una función de excelencia, carga al actor de tensiones que finalmente obstruyen el trabajo, más que beneficiarlo. Felio nos comenta que es un actor vulnerable a ciertas personalidades y que al estar presentes en el teatro, durante una función, esto puede llegar a interferir con su desempeño actoral. Los que veíamos los ensayos, algunas veces notamos en él acciones exageradas, olvidos de texto, y una histeria actoral. Es en momentos como los que comenta el actor en donde perdemos la capacidad de transmitir las emociones del personaje, la armonía, la serenidad.

La memorización del texto fue algo que preocupó en alto grado al actor. Al no tener funciones en fechas tan cercanas, producía en él desconfianza y temor, pues imaginaba que la función saldría mal, y que él sería responsable. Pensar que el éxito de una función depende de un solo actor es de un gran compromiso para quien lo piensa. Olvidamos que el teatro está constituido por un equipo, que hace posible una creación artística. Que el actor es quien enfrenta al público, a la materia viva, es una verdad absoluta, pero no debemos olvidar que para que el actor pise un escenario, hay un proceso previo de madurez en la obra hecha en conjunto.

Nos habló también de los accidentes en escena, entre los cuales estaba el choque de las silla. El actor por estar en la búsqueda de la perfección se desarmaba en los momentos que ocurrían los accidentes. Le costaba trabajo retomar la idea, o colocar otras palabras que surgieran orgánicamente, funcionando en el momento del aprieto. Pasaban en ocasiones segundos de silencio absoluto en la sala. “Notamos en él una constante, es decir, el ideal de la repetición exacta, sin conseguirlo. Por miedo a correr el riesgo de hacer algo distinto, función tras función, buscaba la precisión sin lograrla”.²¹

²¹ Brook Peter. La puerta abierta. México, Fondo de Cultura Económica, 1961. p. 48

El actor considera necesario para la escena, cierto nivel de estrés, el suficiente para no tenerlo como obstáculo de desempeño actoral, sino como un aliado en escena. La tensión de la que hemos hablado, la necesidad de la relajación y el silencio interno, se confirma una vez más en el caso de Felio, quien nos habla de su experiencia con la presencia del estrés:

Me siento con una tensión física y me siento con problemas de respiración, no relajado, sino respirando fuera de ritmo, me siento como que la voz no me alcanza cuando hay que aventarse una tirada. Yo creo que la voz y la respiración tiene que alcanzarte para matizar, para hacer la pausa o para dar una frase y terminar el final con la energía. Va siempre ligado con una energía emocional, el estrés, y ahí hay una especie de fractura, de rompimiento con la emoción.²²

Es en el testimonio del actor donde confirmamos lo perjudicial que puede ser el estrés en el actor, donde notamos que, si partimos de la respiración para emitir la palabra, y el aire no alcanza a administrarse por la alteración, las palabras no alcanzan a llegar al espectador, y por lo tanto no hay comunicación actor – espectador.

Comentando con el profesor acerca de las distintas formas de disminuir la presencia del estrés, nos habla de cómo se prepara con el fin de lograr la serenidad previa a las funciones:

[...] antes de escena yo necesito estar preparado, necesito estar en el camerino con calma y haciendo ejercicios que son de orden físico para estar caliente de músculos y también de voz. Cuando entra la segunda llamada y me dirijo hacia las piernas, yo necesito que no me hable nadie, estar respirando, haciendo vocalizaciones, y me sirven muchos elementos para la concentración como es la oscuridad que hay en el teatro antes, como es esta tensión de empezar a salir antes, la respiración profunda y luego la música de la obra; cuando la empiezo a oír puedo entrar en escena. Esto incluye hacer ejercicios de voz y de cuerpo para mantener mi cuerpo, y voz caliente para poder entrar antes de cada escena.²³

Grotowski en su libro *Hacia un teatro pobre* nos habla de la preparación del actor, y de la preparación para las escenas en un proceso escénico, partiendo de los ensayos, concluyendo con las funciones. Lo que nosotros

²² Confrontar anexo. p. 96

²³ Confrontar anexo. p. 99

notamos es que el actor no menciona la preparación para los ensayos, que finalmente, ya son parte del trabajo escénico, y quizás la parte más enriquecedora del proceso creativo. Por lo que consideramos que desde los actores, hasta los tramoyas, la concentración durante los ensayos debe tomar igual importancia que las funciones. Stanislavski dice, refiriéndose a la naturaleza que sólo ésta puede dirigir correctamente nuestros músculos, ponerlos en correcta tensión o relajados. Y si partimos de la parte humana para la creación artística sería un punto a considerar, que el actor desde los ensayos contactara con su naturaleza, para poder crear un ser vivo en la escena, un personaje orgánico.

En algunos ensayos, previos a la fecha de estreno vimos al actor hipersensible ante los comentarios, e indicaciones que se le hacían. Atemorizado, en apariencia valerosa y envuelto en ira, con incertidumbre de llegar a la fecha de estreno. El actor no percibía en él un trabajo bien hecho y agradable para el público, nos preguntaba constantemente, si se lograba comprender la obra y su interpretación del personaje Santomé.

En ocasiones se cuestionaba si la actriz iba sobre la línea del género, se preocupaba por la ubicación de las luces, por el trazo escénico, el vestuario, etc. Estaba preocupado por lo que correspondía cuidar a otras personas. Y lejos de entregarse al equipo de dirección y estar en su trabajo actoral, se detenía a revisar cosas que lo dispersaban, y atemorizaban.

En una ocasión, dentro del Festival de la Ciudad de México, encontramos en el actor su llegada al teatro quince minutos previos a la tercera llamada, lo cual nos aproxima al entendimiento de los accidentes escénicos que le ocurrieron particularmente ese día: “falta de precisión en mis movimientos, olvidos de texto o de una palabra...Sí se llegan a enterar de un accidente en escena como un sillazo, de una caída de una silla fuera de escena o de un movimiento precipitado o de un tropezón, de eso sí se dan cuenta”²⁴, (refiriéndose a los espectadores). No había tiempo previo para

²⁴ Confrontar anexo. p. 99

realizar la rutina que él acostumbraba previa a escena.

Vemos que un actor con cuarenta años de trayectoria en el teatro, nos habla del conocimiento de sus necesidades previas a las funciones, por lo que el hecho de ver que no hay tiempo para que las realice antes de salir a escena nos hace pensar que una función que no incluye el proceso preparatorio, puede resultar equívoca y atropellada para el actor. Dejar fuera del escenario los problemas y situaciones cotidianas no se logra con desearlo, requiere tiempo y conocimiento personal, “buena voluntad”.

Una consecuencia en escena provocada por estrés es descuidar lo primordial, que aunque parece sencillo nos es difícil de practicar. Lograr tener control una vez que los temores han llegado a un nivel elevado es difícil, así también escuchar al compañero de escena, trabajar y crecer en equipo, concientizar cada movimiento y respiración; estar en presente en cada acción realizada, sentir los componentes del espacio (escenografía, luz, utilería, compañeros de escena), acciones que pueden faltar en el proceso creativo. En el caso de Felio, generalmente cuando llegaba con prisa o problemas externos a los ensayos, vimos que estaba su cuerpo pero su mente no sabíamos en dónde se encontraba. Así también notamos que cuando llegaba sereno y con el tiempo suficiente para trabajar con su cuerpo antes de la escena. No existía la división entre el cuerpo y la mente, la función era plena y el público no paraba de aplaudir, la función se concluía inequívoca.

Sin embargo, en ocasiones su rutina previa no se realizaba completa, sólo existían ejercicios aislados, esto por que llegaba alguien y sembraba en él un estímulo. Le informaban que alguien importante para él ocuparía una butaca, o que alguno de sus invitados no podía tener acceso a la función del teatro Orientación —por que no llegaba a tiempo para canjear su cortesía, no le permitían introducir su cámara, etc. — Las imprudencias de algunos invitados provocaban tensión en el actor, que se sentía responsable de lo que ocurría con ellos. Preocupado, con culpa, no alcanzaba a entrar mental y espiritualmente a escena; al estar algunos minutos en el escenario, el texto y las acciones lo iban penetrando, para después comenzar a estar

completamente en presente, en la escena. Citamos una vez más a Grotowski quien sugiere lo siguiente: “todo lo que llevamos a cabo lo hacemos sin mucha prisa, pero con gran valor; en otras palabras, no como un sonámbulo, sino en conciencia total, dinámicamente y como resultado de impulsos definitivos”.²⁵

El actor expresó su molestia y motivo de estrés para él en una función dada en el teatro Orientación, en el mes de septiembre, en la que una persona del público metió a su bebé y el niño no paraba de llorar y emitir sonidos. La persona que tenía consigo al bebé estuvo en la butaca de principio a fin. Felio estuvo al cien durante la función, tratando de vencer el obstáculo que lo hacía pensar que podía estropear del todo la función si se entregaba al llanto del bebé, o si se dejaba distraer. La función fue perfecta y el público agradecido no paró de aplaudir la entrega, a pesar de los obstáculos que estresaban a los actores, resultó una función victoriosa. Encontrar en el actor la serenidad de la que habla Grotowski requiere de un silencio espiritual, de callar la voz de los problemas —bebés, celulares, rechinado de butacas, envolturas de botanas—, el miedo —al fracaso de la función, los olvidos, los accidentes en el espacio, los textos empalmados por los actores—, la angustia de la vida cotidiana y dejar hablar al cuerpo y al alma de forma natural. Felio comparte con nosotros lo siguiente:

Antes de escena estás con un cierto temor que es parte del estrés; de que la función no la puedas dar al cien por ciento que se debe dar, pero cuando tú estas estresado en el escenario y no has podido vencer el estrés entonces el agotamiento es demoledor. A mí me llegan a doler los músculos porque el esfuerzo se duplica, es decir estás tratando de evitar el estrés, y ahí se va una gran energía porque hay otro estrés por el estrés que estás tratando de controlar y de la tensión de que no puedes; y yo tengo la percepción de que no estoy pudiendo y sin embargo estoy luchando dentro del escenario por regresar a una veracidad.²⁶

Pensamos algunas veces que entre más tiempo se lleve haciendo teatro el miedo y el estrés irán disminuyendo, sin embargo es en *La tregua* donde distinguimos que no depende del tiempo la estabilidad emocional de los actores, sino de las distintas personalidades y situaciones externas que surjan ,

²⁵ Grotowsky. Op. Cit. p.159

²⁶ Confrontar anexo. p. 97

lo cual nos permite ver que no depende de la antigüedad que se tenga en la profesión, sino de la forma en que se enfrenta cada uno de los factores y situaciones que se presentan en los procesos y la puesta en escena: “frente a ese vacío desconocido, hay naturalmente, miedo. Aunque se tenga una larga experiencia como actor, cada vez que uno empieza de nuevo, cuando se encuentra al borde de la alfombra, reaparece de nuevo ese miedo al vacío, de uno mismo y al vacío en el espacio”²⁷, dice Brook.

El personal de *La tregua* era en mayor número, gente del sexo masculino, adulta y responsable de una familia. Notamos en ellos más preocupación por lo económico en comparación con las mujeres integrantes del equipo. Platicando con Felio, nos dio a conocer su temor a que el pago no saliera a tiempo, expresando que de él dependen aún algunas personas. El hecho de que los pagos se retrasaran provocaba inestabilidad en el actor y en casi toda la gente de teatro.

Las funciones dadas por el actor son agradecidas por el público, había en Felio una entrega plena, que a pesar de los niveles de estrés, nos permitía encontrar a un personaje emotivo en escena.

3.2 Director: Germán Castillo

En el caso del director encontramos a una persona bien informada y conocedora del tema del estrés. Nos percatamos hasta qué grado puede el director llegar a sentir las reacciones que lo producen, sin hacerlas evidentes ante el grupo de trabajo —del cual él es una guía y una autoridad—. Conocimos las distintas maneras de lograr concluir un trabajo sin ser afectado por las reacciones producidas por el estrés, que a pesar de ser una parte del ser humano, el director nos demuestra cómo no hacerlas motivo de problema o conflicto.

²⁷ Brook. Op. Cit. p. 44

En el proceso de *La tregua*, encontramos a un hombre sereno, con sentido del humor, y equilibrado en todos los sentidos. Notamos en él la capacidad para solucionar los problemas y las discusiones que se van presentando a lo largo del proceso de montaje. Al mismo tiempo conocimos una forma de lograr el orden dentro del equipo de trabajo sin llegar al grito ni a la explosión histérica.

Sin embargo, podíamos observar (los que no estábamos en la escena) como el Maestro no era inmune ante los conflictos, las resistencias, y la falta de orden en los actores, y colaboradores de los teatros en lo que se presentó la obra. Lo observábamos tratando de relajar su cuello y los hombros. Su voz era constantemente serena pero por única vez, a unas semanas del estreno elevó el tono y volumen para decir lo siguiente a los actores: *-¡si es muy difícil, no lo hacemos!-*. Sin saber nosotros que se trataba de una estrategia, sentimos miedo a que todo el trabajo de seis meses se terminara, sin lograr llegar al estreno. El maestro nos aclara durante la entrevista:

[...] por lo menos en mi caso, nunca lo he dicho sin estar seguro de que los actores me van a decir: *-¡no de ninguna manera, claro que lo hacemos!-*, por que vas viendo el interés que tienen y vas viendo también que si están angustiados y estresados, es porque precisamente están depositando muchas de sus expectativas profesionales en ese proyecto, entonces les crea un miedo y ansia, entonces tienes que hacerles trampa. *¡Vamos!*, es una forma de negociación.²⁸

En la entrevista que realizamos, el Maestro nos habló de la necesidad de buscar formas de escape ante la tensión que experimentaba o vivía durante algunos ensayos en los que las cosas no se lograban como él lo esperaba, o cuando los actores se culpaban entre ellos por no conseguir lo que el director les pedía. “También cuando los actores se empiezan a angustiar y no encuentra uno la manera de serenarlos, que es tarea director, gana la angustia del otro, que se transmite al director.”²⁹ Y es en situaciones así, donde notamos que un director, pase lo que pase debe mantenerse en un eje de calma que deberá más tarde transmitir al actor. Es aquí donde hay que recordar que un director estresado que ha perdido la cabeza, corre el riesgo de no alcanzar a

²⁸ Confrontar anexo. p. 105

²⁹ Confrontar anexo. p. 102

estrenar su composición artística.

Al mismo tiempo, encontramos la parte del Maestro que lo mantiene en un constante equilibrio ante situaciones como en las que nos encontramos con personas que trabajaban en los teatros, que se resisten a cumplir con lo que se les pide o a los que hay que darles la misma instrucción función tras función. Durante la temporada en el teatro Orientación y durante el Festival de la Ciudad de México, en lo que respecta a los teatros, fue uno de los principales motivos de estrés, la negativa de la planta técnica de los teatros.

En las palabras del profesor, las situaciones de estrés él logra manejarlas de la siguiente manera:

Hago algo para que no se me note, yo he aprendido que el ansia, la angustia, todos los estados de ánimo son incontrolables. Lo que uno puede hacer, es hacer que no se noten, de hecho es lo que hace uno de manera espontánea en su intimidad y en sus relaciones cotidianas. Al hacer esfuerzo para que no se note, de rebote logras llegar a la tranquilidad, a veces puedes llegar a la explosión neurótica, pero en mi caso, casi siempre llego a la tranquilidad o llego a un estado de tensión que cuando estoy solo, puedo hacer estallar.³⁰

Al hablar con él y conocer su interpretación acerca de lo que conoce como estrés, notamos que se trata de alguien que posee gran experiencia en trabajar con humanos y que por ende, conoce su naturaleza y formas de reacción. Él consigue, a través del conocimiento del actor y su ego, serenar y guiar al equipo de trabajo, teniendo amplia claridad en lo que quiere y dice. Tener claridad en lo que se quiere crear, para el artista es un pilar. Partimos de cero para más tarde lograr crear en el escenario la que el director con seguridad nos iba pidiendo. La certeza en sus palabras nos permitía confiar y eso disminuía de inmediato los niveles de estrés en el equipo.

Después de hablar con el actor y con la planta técnica encontramos uno de los principales motivos de estrés para la gente de teatro en general. Al invertir tiempo en ensayos (algunas veces renunciando a empleos que dan dinero), y vivir durante el proceso los conflictos personales o las circunstancias

³⁰ Confrontar anexo. p. 103

que se pueden presentar en determinados momentos en cuestión de funciones (cancelaciones, postergar los estrenos, los cambios de los espacios, etc...), acercan al actor al miedo por la incertidumbre de no saber si todo su trabajo tendrá algún beneficio en lo económico. En el caso de los hombre del equipo de *La tregua* era muy mencionado el temor por el retraso de los pagos por el hecho de ser proveedores de una familia. El director lo menciona de la siguiente forma:

El estrés en última instancia es un miedo a la responsabilidad. A la no solvencia; la no certeza de tu solvencia te produce el estado de estrés y la inseguridad. Es casi imposible que un actor tenga la plena certeza de su solvencia, entonces es inevitable entender que es estrés. Pero no es necesario.

³¹

En los casos de presencia de estrés lo primero que surge es la escasa claridad de pensamiento y el orden en las ideas, por lo tanto una incapacidad de transmitir pensamientos. Lo cual no ocurre durante todo el proceso en el director, logrando disminuir los niveles de estrés en el equipo. A lo largo de la entrevista hecha al maestro Castillo, nos mencionó algo de importancia para los actores, que sugerimos se tome en cuenta y detecte durante los procesos de trabajo:

El teatro es un oficio de gente más o menos neurótica, se llega a un punto en el que los actores miden su grado de compromiso por el grado de ansiedad que traen, lo cual me parece una exageración. Yo creo que el compromiso se debería medir por el trabajo ordenado, aplicado, sistemático, orgánico, que lleve a esa futura tarea. No por el grado de ansiedad que te da. ³²

Aunque el estrés puede ser inevitable en un proceso creativo teatral, puede llegar a ser un factor contradictorio si el fenómeno no se detecta a tiempo, o si se permite el exceso del mismo esperando obtener la energía necesaria para la escena. Gracias a la experiencia del profesor, él puede distinguir en la conducta actoral, las variantes que se presentan, logrando resolver en el momento, las conductas nocivas para un trabajo creativo.

³¹ Confrontar anexo. p. 104

³² Confrontar anexo. p.104

El Maestro logra a través del conocimiento del actor y la observación del mismo, que su trabajo en *La tregua*, tenga un resultado interesante para el equipo y para el espectador. Es importante aprender a distinguir cuando los estados de ánimo o los estímulos pueden ser utilizados de manera correcta, logrando así trascender aquello que nos atemoriza o nos causa angustia. En el caso del director encontramos que uno de sus mayores temores es no lograr transmitir lo que él ha pensado, a los actores y colaboradores de la puesta en escena. A su vez, durante la entrevista, nos habló de la angustia que le causa encontrarse con los temores de los actores, y no lograr serenarlos por la incertidumbre que experimentan a unos días del estreno.

El Maestro Castillo nos habló de las distintas formas de disminuir o desaparecer el estrés en los actores, consiguiendo así realizar un trabajo ordenado, fructífero y sereno. Nos lo comparte de la siguiente manera:

Lo que más hago es separarles las tareas. Normalmente los actores quieren resolver todo en bola. Por esto, lo que hago es dosificarles el trabajo, separárselos. Después quieren dominar el texto y el movimiento. El movimiento requiere un alto grado de atención, entonces lograr el movimiento los saca de concentración para el texto, y para la situación, para la ficción misma, y no salen las acciones. Normalmente los actores mexicanos quieren resolver todo de golpe y en la medida en que no van pudiendo se enojan y golpean la silla, piden perdón, le echan la culpa al compañero, ¡en fin!, hacen cosas raras. La función de un director es que todo eso no le cause culpa, para que no siga creciendo su malestar. El director debe plantear todos los problemas como lógicos en un proceso de trabajo.³³

La culpa es un estado que pocos directores notan y disminuyen en el actor. Los actores de *La tregua*, al no lograr un objetivo, tratando de resanar la equivocación, invitaban al director a tomar partido en el conflicto, pero gracias al conocimiento que tiene él tiene de la conducta actoral, el Maestro Castillo logra una vez más, mantenerse al margen de los momentos de conflicto, acercando a los actores al trabajo armonioso.

Durante el proceso de montaje de *La tregua* y las funciones, encontramos diferencias en las reacciones y estados de ánimo del director.

³³ Confrontar anexo. p. 104

Aunque siempre al concluir una función existía la preocupación por el resultado de la misma, había en él cierta calma que en algunos ensayos no se obtenía. Notamos también que en ocasiones al terminar un ensayo difícil (refiriéndonos al desempeño actoral o del equipo técnico de los teatros), el director se retiraba con pocas palabras y tomaba su rumbo en soledad. Es al realizar la entrevista, que podemos comprender lo que ocurría en esos momentos con el Maestro, quien al ser inevitable la presencia del estrés, busca disminuirlo así:

[...] normalmente me voy estresado, y si tengo con quién, hago una relajación, o camino o grito, o me pongo a oír música, cualquier cosa. Fundamentalmente sé que no pasa nada, es una reacción bioquímica que sucedió por una manera que tuve de enfrentar una situación pero no me angustio y tal vez sea como una cosa muy simple.³⁴

Una de las sugerencias que el director propone a los actores, que consideramos útil para todo el equipo involucrado en una puesta en escena es hacer lo que se tiene que hacer, sin cuestionarse, tratando de perder el miedo a lo desconocido, logrando realizar cada vez más las acciones pedidas por el director. Apoyarse en la seguridad que se obtiene al hacer las cosas. Consideramos también que es fundamental, entregarse y confiar en los requerimientos de la puesta en escena, así como en sus compañeros, percepciones, en su naturaleza, y el director.

Cuando los actores buscan la atención del director con cuestionamientos fuera de lugar o comentarios que no aportan al trabajo, encontramos a un hombre atento a las palabras de los actores, que aun sin estar de acuerdo, no busca imponerse, ni juzgarlo, sino acercarlo a lo que se puede hacer mejor guiándolo, resolviendo sus dudas. “En vez de entrar en una discusión de decirles que la mayor parte de los actos humanos no tienen justificación, haces como que les explicas por qué debe ocurrir eso.”³⁵ En *La tregua*, una de las herramientas que más se requiere en los actores, es la de poder escucharse entre ellos, por el hecho de tratarse de una propuesta escénica, en la que contadas veces se hablan de frente y tienen contacto físico

³⁴ Confrontar anexo. p. 105

³⁵ Confrontar anexo. p. 103

entre ellos. Por los principios de la propuesta escénica es fundamental el contacto visual y verbal entre ellos, un respeto constante y sensibilidad entre ellos y el espacio.

Pensamos que los directores no se estresan tanto como los actores o que una vez pasados los ensayos ya lo demás no le preocupa o no le dedica tanta atención. Sin embargo es gracias al testimonio del maestro Castillo que podemos conocer la visión, en cuanto al estrés, de los directores de escena. Encontramos también la serenidad que logra dar a los actores el maestro, a pesar de no siempre estar en calma interior. El resultado de la escena es lo que el Maestro nos menciona que es para él parte del estrés.

También ocurre el día de la primera función o del estreno, en la que uno va a confrontar su eficacia como primer observador del espectáculo con el gusto de un espectador colectivo que es todo el público. Es decir, esta duda de si todavía lo que yo imagino, lo que yo veo, tiene que ver con los otros, ¿se los logro contar bien o no? Eso da angustia, produce temor, al igual que produce una alegría terrible, un bienestar maravilloso. Es cuando compruebas que sí, que todavía le importas a la gente.³⁶

Cuando se presenta cierto grado de tensión en la gente que hace teatro, encontramos, que la mayoría de los involucrados, llegan a desembocar sus conflictos personales en el proceso teatral, a lo que el Maestro Castillo dice: “el teatro no es un lugar para que los profesionales del teatro resolvamos nuestras deficiencias conductuales. Es un lugar para que descubramos nuestra vocación, y la realicemos pero no para expurgar nuestras turbiedades emocionales.”³⁷ Notamos que el director lleva a la práctica lo que habla y que gracias a la congruencia de sus acciones y de sus palabras *La tregua* alcanza un alto nivel escénico. Es en *La tregua* donde enfrentamos los conflictos personales de los integrantes; como profesional del teatro, el maestro buscaba fuera del ensayo romper con el estrés acumulado, pero durante un ensayo, jamás encontramos disturbios en él; lo vimos como un hombre cabal, seguro de lo que dice y hace, permitiendo transmitir en el actor y por lo tanto el espectador, la calma y el goce de la escena. Logra alejar la tensión en ambos

³⁶ Confrontar anexo. p. 104

³⁷ Confrontar anexo. p. 105

permitiendo esbozar una sonrisa de serenidad y catarsis.

3.3 Integrantes de *La tregua*

Generalmente pensamos que en un espectáculo las personas que más padecen del estrés, o las que más esfuerzo realizan durante los montajes de las puestas en escena son los actores. Memorizar los textos, los trazos, la manera de actuar, etc. De la misma forma encontramos al director, quien está siempre en un constante proceso creativo, que más tarde pasa, de ser un texto sencillo a una puesta en escena brillante. Nosotros podemos mencionar que hay un equipo detrás que en ocasiones puede sentir un alto nivel de estrés.

Decidimos que era importante aproximarnos a los integrantes que podían hablarnos de su experiencia tomando en cuenta a los dos tipos de personalidad —A y B—, y entre ellos, encontramos al Coordinador del teatro Orientación, Héctor Álvarez con una personalidad cercana a la A y a Ismael Martínez (traspunte) con una personalidad aproximada a la B. Al hablar con ellos notamos la distinta forma en que ven y viven su trabajo. El traspunte nos dice cómo hace él para disfrutar su trabajo a pesar de las adversidades. Los dos comparten sus emociones y experiencias en el trabajo realizado en *La tregua* y las relaciones que se viven en el teatro, cómo liberan su estrés y qué se los ha generado.

3.3.1 Coordinador del teatro Orientación: Héctor Álvarez

Al realizar las entrevistas y conociendo a las personas que trabajaban en *La tregua*, nos pareció conveniente dirigirnos al coordinador del teatro Héctor Álvarez, quien nos pareció atractivo para el tema del que hemos estado hablando anteriormente. Notamos en él entusiasmo por realizar su trabajo, sin embargo, generalmente al tratar conflictos laborales entre el equipo y la planta del teatro, las situaciones se complicaban para él. Encontraba versiones distintas y sin saber a quién concederle la razón, trataba con toda amabilidad de lograr acuerdos. Al hablarnos de su experiencia nos decía que la parte más estresante para él era pertenecer a la línea mediadora. Nos habla de su

interés por lograr que la gente de la planta esté bien, tranquila y trata en algunos momentos de lograr que se rompa ese punto de tensión en el que caen de pronto los trabajadores de planta de los teatros.

Él nos menciona que no es fácil para la mayoría estar encerrados en un lugar oscuro, hasta cierto punto frío, cuando no hay función, donde no hay más tema de plática que el trabajo y su requerimiento, olvidando la parte humana de la que estamos hechos. Para él las correctas relaciones interpersonales pueden definir el bienestar de un trabajo laboral, y por otro lado pueden deshacer un trabajo que pudo haber sido bueno.

Héctor nos habla del sueño como la mejor solución para reponerse de la carga excesiva de trabajo, que dice ser, algo inevitable en su desempeño laboral como coordinador del teatro Orientación. Para él no existe el teatro sin cierta dosis de estrés, pero hace hincapié en la labor que desempeña, ya que dice, es un área en donde los conflictos son frecuentes, las peticiones se deben resolver de manera inmediata y los obstáculos que a última hora surgen, hay que resolverlos de manera rápida y correcta.

La relación con la asistente era lo más estresante, con el mismo personal. Por que en *La tregua* había una búsqueda de querer que las cosas salieran muy perfectamente y eso a la planta del teatro le molestaba, obviamente, ya que siempre debía estar presente, a pesar de que ya era una obra que llevaba varias funciones atrás, y además era una temporada más o menos larga, entonces la insistencia de tener todo bien, a todos les ocasionaba una molestia. Lo cual se hacía por parte de ellos y de la asistente, por lo que yo quedaba en medio y eso era muy estresante.³⁸

Los errores para Héctor podían significar grandes consecuencias, que llegaban a la coordinación directamente. La angustia de saber que había cometido el error de prestar un telón que se emplearía en la función del siguiente día y no lograr obtenerlo fue para él un problema con las personas de la otra puesta en escena. En pánico y violento llamaba para pedirlo, con angustia y voz temblorosa a punto de romper en llanto trataba de obtenerlo. Sin

³⁸ Confrontar anexo. p. 107

saber que la información que daba la planta técnica era distinta a la de él. El coordinador reflejaba el estrés de maneras incontrolables y evidentes. Vimos que estar a la mitad en los conflictos que surgen en los trabajos, sin tomar partido, teniendo que tomar la mejor decisión para todos es un factor de alto estrés.

3.3.2 Traspunte: Ismael Martínez

Ismael Martínez es un trabajador que ha desempeñado una labor completamente relajada, asimismo nos comenta algunas de sus formas de trabajo para hacer de sus tareas cotidianas, un trabajo menos estresante. En ocasiones lo observamos sudando, caminando a prisa, sin embargo notamos en él una permanente estabilidad y claridad, tanto para realizar sus funciones como traspunte, como para relacionarse con sus compañeros del teatro y la compañía Teatro Horizontal.

Él nos habla del amor que se debe tener a lo que se hace y nos invita a aprender a pensar siempre positivo, sin perder de vista, que todo lo que pueda ocurrir como un imprevisto puede ser resuelto favorablemente y hasta enriquecedor para la función que se está llevando a cabo.

Nos habla del por qué de las reacciones irritables en sus compañeros de la planta del teatro Orientación, permitiéndonos saber que la mayoría son personas que no pueden disfrutar de su trabajo y no toleran que los creativos les den una indicación —que siempre es para mejoría de la puesta en escena—. Creen que su trabajo no se valora o en ocasiones les resulta cansado repetir o modificar los movimientos escenográficos o de iluminación

[...] nosotros como técnicos debemos entender y respetar el trabajo de los creativos, debemos entender lo que ellos quieren. Y debemos tomar el trabajo con gusto, no renegar, no hacerlo de mala gana, por que terminas haciendo por hacer simplemente, no por que tengas la convicción de hacer las cosas bien.³⁹

Él piensa que la idea pesimista de que las cosas no saldrán bien,

³⁹ Confrontar anexo. p. 110

inunda a los compañeros de miedo y por lo tanto de estrés, que a la larga los lleva a perder la cabeza y a faltar al respeto al equipo de trabajo. Nos explica que para él no es necesario el estrés dentro del trabajo en el teatro, pero que aunque se llega a dar por circunstancias inesperadas, podemos llegar a un punto en el que se disfrute. Al ver la creación terminada, de ese cansancio que ha dejado el límite de tiempo llega más tarde un goce pleno.

Aunque en algunas ocasiones le es imposible comer en sus horas habituales, no dormir lo necesario o acostumbrado y tener una sobre carga de trabajo, él piensa que la paga y la nueva vitamina para continuar sus labores llegará en el momento de ver el resultado del trabajo, motivándolo así a seguir adelante con las nuevas tareas asignadas por los creativos.

Aunque quisiera uno hacerlo muy limpio, lo mejor planeado, siempre va a llegar esa cuestión, entonces creo que tenemos que aprender a vivirla, estar más tranquilos, dejarlo que salga fluido, tranquilos y hacerlo con gusto. No enojado conmigo mismo, presionado por que lo tienes que hacer, sino por que te gusta. Por que si haces las cosas por que las tienes que hacer, tu ya te conflictúas. Esa sería una de las cuestiones que tendríamos que entender primero. Hacerlo aunque me desvele, o aunque sea cansado por que me gusta. Pero el cansancio se disfruta.⁴⁰

Ismael piensa que el hecho de creer en el director, el escenógrafo y productor, hace que las indicaciones que ellos le dan se apliquen sin resistencia alguna, evitando así conflictos internos e interpersonales. Encontramos en él al igual que en otros trabajadores del teatro, serenidad, y obediencia durante el montaje y las funciones realizadas de *La tregua*, respetando siempre el trabajo de sus compañeros; recibiendo órdenes y ejecutándolas al pie de la letra.

Él argumenta que no tiene ninguna rutina en particular de relajación, pues no la cree necesaria para llevar a cabo su trabajo. Para él los conflictos y situaciones estresantes provienen del exterior del teatro, es decir, de la Ciudad de México. Lo que en ocasiones ha llegado a mantenerlo con cierto nivel de estrés es que los pagos no salgan a tiempo, pues considera parte de la

⁴⁰ Confrontar anexo. p. 112

estabilidad emocional un sueldo que llegue al momento en que se ha acordado.

Para él enfrentarse, dentro del trabajo durante funciones, a obstáculos imprevistos es algo que hace más emocionante y enriquecedora la escena. Es ahí en donde nos confirma el traspunte, que una vez más las cosas hay que verlas desde la mejor perspectiva para así anular los niveles de angustia y preocupación.

No es necesario vivir tan estresado, hay que cuidar no llegar a la histeria. Sabes que es algo que va a salir. Hay que tener una visión optimista de que el espectáculo tiene y va a salir. Por que para eso lo planeaste, para eso lo hiciste. Con sus limitantes pero para eso lo hiciste, pero tú de alguna manera lo tiene que solucionar, lo tienes que hacer. Por que si te falta algo buscas la forma de solucionarlo. Es como cuando al actor le faltó algo de utilería y en ese momento ve cómo se las arregla, improvisa para tratar que no se note el error. Es una presión que él tiene como actor. Igual uno como técnico a veces no estamos expensos de que se funda una lámpara, de que no sirva el intercomunicador pero sabes que tiene que fluir, que se tiene que dar, y es un grupo. Tenemos que tener un lenguaje de entendimiento, para saber cómo se dan las cosas, para que solito vaya saliendo.⁴¹

⁴¹ Confrontar anexo. p. 112-113

Conclusiones

Esperamos que la bibliografía pueda ser a la vez una guía para el lector, sea estudiante o profesionalista, para que una vez orientado, logre disminuir o tratar de eliminar el padecimiento del estrés.

La aproximación a la psicología surge después de cuestionarnos, por qué es que se analizan tanto la psicología de los personajes y muy poco la de los actores que los representan. Finalmente ¿no son ellos quienes dan vida a la literatura? De igual modo, incluimos en esto a todos los creativos de la escena, que no siempre son tomados en cuenta ni analizados o aproximados a un bienestar.

Así mismo, permitimos dar al lector un enfoque con fundamentos para que pueda conocer a profundidad, desde un panorama médico, qué ocurre con el cuerpo. Finalmente, lo que intentamos es que , con conciencia del daño evitemos llegar al hospital, tratemos de curar por medio de nuestros pensamientos positivos lo que puede llegar a una futura enfermedad o accidente.

Detectamos en la mayoría del equipo una alta preocupación por lograr un resultado final de alto nivel en la puesta en escena, un interés que en automático infiltraba la angustia, el miedo, el conflicto, etc, y después de observar en un pequeño grupo de gente el mismo padecimiento, abrimos el panorama a los creativos de la escena.

Entre algunas soluciones pudimos encontrar que está la convivencia de los involucrados en el trabajo, el respeto al desempeño de los compañeros, el pensamiento positivo, la propuesta encaminada a la mejoría ante las circunstancias adversas, el apoyo, y el amor y respeto a lo que cada uno hace, la respiración profunda, acercándonos a la relajación previa —conveniente antes de cada ensayo y más adelante a las funciones—, saber decir “no” cuando es necesario —no se puede cumplir con algunas funciones y por temor o compromiso nos exigimos lo que en ocasiones no es posible realizar—.

Encontramos de suma importancia que el estudiante de Literatura Dramática y Teatro, comience a formarse profesionalmente con conocimiento de las repercusiones del estrés dentro de la profesión teatral y trate de aproximarse al trabajo en el que, si se comienza a realizar desde su formación bajo estos principios, se puede llegar al mundo laboral con la completa seguridad de que el teatro no siempre debe ser un arte en el que exista el padecimiento, o el conflicto como lo pensamos algunos.

Invitamos al lector a olvidar la constante creencia de que el nivel de preocupación sea equivalente al nivel del resultado del trabajo. Buscamos introducirlo a la administración del tiempo, acercándose a las fichas técnicas, que como resultado nos llevarán al ahorro de tiempo y energía, pues se trata de una aproximación a lo que más tarde, será el resultado de un trabajo sereno, con un amplio conocimiento de las circunstancias positivas y negativas.

El pensamiento positivo es algo que debe prevalecer en nuestra profesión, ya que al no contar con él lo primero que se hace presente es el miedo y con ello la ira. Propusimos también prevenir accidentes en el alumnado, invitándolo a la vez a realizar su trabajo de manera disciplinada, ordenada y armoniosa. Que conozca de cerca su persona y pueda notar si es necesario emplear un cambio o modificaciones en su conducta en el trabajo o en su vida.

Es importante que sepa y esté prevenido de lo que a futuro enfrentará en el mundo laboral, evitando que llegue a un terreno completamente ajeno en el que pueda encontrar en ocasiones los requerimientos necesarios para la puesta en escena y en otras, limitantes que lo frenen o le sean insuficientes al realizar el montaje de la puesta en escena, como lo ha visualizado. Así también permitirle evitar la frustración por no poder realizarlo por cuestiones de tiempos, escaso equipo técnico y personal del teatro.

Promovimos que la creatividad fluya de manera natural evitando que por reacciones cerebrales sea obstaculizada. Permitir también que el tratrista

pueda contar con sus energías plenas físicas. El artista escénico es un ser creativo que parte de su visión del mundo para la realización de la composición escénica, por lo que su objetividad ante la vida no puede ser distorsionada por los factores externos.

Distinguimos que el estrés no se podrá evitar en ocasiones, sin embargo el artista debe tener la capacidad de notar su presencia y preferentemente enfocarse al trabajo de evitarlo. Del mismo modo, aprender desde su formación qué se hace con los obstáculos que se van presentando en el desarrollo de un trabajo escénico.

Recordamos también e invitamos al alumno a que tome en cuenta y no olvide en el mundo laboral los ejercicios de relajación que los profesores de las clases prácticas nos hacen realizar en clase, esto con la finalidad de tener como una disciplina el bienestar de los hacedores de teatro. Cambiaremos la percepción errónea de que, se trata de una pérdida de tiempo todo lo relacionado con la relajación y la meditación.

Esperamos que tanto meditación como relajación, no sean desechadas por los futuros directores, productores y técnicos, ya que finalmente el teatro es unidad y por ende no sólo depende de los actores, sino de un amplio número de gente que, si encuentra una estabilidad y sincronía en su quehacer, logrará mostrar como resultado un trabajo agradable y aceptado por el espectador.

Llegar bien alimentado a los ensayos es un ideal que debemos alcanzar por necesidad. Sustituir la compra de tabaco y café por la de alimento, sugerimos comenzar a hacerlo. Por pasar largos periodos de ayuno trae consecuencias como enfermedades gastrointestinales (colitis, gastritis, úlceras gástricas), alteraciones en los nervios (temblorinas), baja de glucosa (desmayos), y diabetes. La prisa y el exceso de tabaco a la larga puede producir daños como: infartos cardíacos, arritmias cardíacas, cáncer, entre otras enfermedades.

Descansar antes de las funciones o ensayos es de suma importancia para el cuerpo y de no lograrlo, manifiesta falta de reflejos, baja energía, sueño, incapacidad motriz y agotamiento.

Apéndice

Actriz (Georgina Rábago)

YO ¿Qué es para Georgina el estrés?

GR Algo que vivo todos los días, que me pone tensa, que me da dolor de cabeza, que me pone de muy mal humor, que me causa ansiedad... y esto se refleja en que como mucho, o quiero desahogarlo cualquier modo... Tensión por alguna situación en específico.

YO ¿Por qué crees que se manifiesta?

GR Por que no estás relajado y no ayuda la Ciudad, no ayudan los coches, no ayuda que la gente está histérica todo el día. Si se viviera más tranquilo se evitaría el estrés. Es querer lograr algo y tener algún obstáculo para conseguir tu objetivo.

YO ¿Durante *La tregua* viviste estrés?

GR No.

YO ¿Ni en funciones, ni en ensayos sentiste presencia de estrés?

GR Sí... cuando iba a ensayar o a dar función. Bueno, no me estresaba, me ponía nerviosa cuando salía de los ensayos del *Galán Fantasma* hacia los ensayos de *La tregua* y en el trayecto me encontraba con tráfico en parque Lira, me ponía muy nerviosa, pero no me estresaba. Sólo me ponía nerviosa no llegar a tiempo.

YO ¿Qué sentiste al tener el estrés presente, los nervios que nos comentas?

GR Que quería dejar el coche ahí, bajarme e irme corriendo. Pensaba que corriendo iba a llegar más rápido

YO En cuestión corporal, ¿qué sentías?

GR Nerviosismo, los dedos. Las manos, lo noto en las manos, comienzo a

dar golpecitos con las yemas de los dedos en el volante.

YO ¿Qué fue lo que más te estresó durante el proceso de *La tregua*, aumentó tu estrés que se empalmaran tus ensayos con el *Galán Fantasma*?

GR No me estresó que se me empalmaran las obras, me estresó Felio. Me estresó que se le olvidaba el texto en plena función, si se le puede llamar estrés. O que se le olvidara, o diera una pésima función cuando sabía que había gente importante viendo la función, y si me preguntas ¿qué quería yo hacer?, ahorcarlo. Ahorcarlo, patearlo, acuchillarlo.

YO ¿Sentías que eso afectaba en tu trabajo en *La tregua*?

GR Sí, repercutía en mí, no fluía igual, me ponía tensa, empezaba a hacer las cosas de forma mecánica por que obvio si no hay estímulo y respuesta de ambos compañeros, entonces estás trabajando tú sólo, actuando para ti, ya ni siquiera para el público, entonces pues sí, claro, cambia tu manera de actuar.

YO ¿Provocó en ti cambios de ánimo o emocionales la presencia del estrés por las situaciones creadas?

GR Sí, quería matar a Felio pues, a veces sentía que terminando la temporada le iba a decir muchas cosas terribles que lo hirieran y lo ofendieran. Claro, ya que se pasaba, lo volvía a querer mucho.

YO ¿Sentiste más el estrés durante las funciones, o previo a las funciones?

GR En funciones, en funciones. A Felio se le olvidaba en funciones, en plena función se le olvidaba. Ojalá se le hubiera olvidado en los ensayos.

YO Al presentarse el estrés en las funciones ¿cómo lo detectabas, qué pasaba en ti, cómo reaccionabas, qué tratabas de hacer, cómo lo enfrentabas?

GR Al principio quería yo resolverlo. Claro, la actriz se vuelve dramaturga. Pero luego como me di cuenta de que Felio se empezaba a acostumbrar,

me quedaba quieta, esperando a que él lo resolviera. Ni modo, aunque se notara un bache espantoso, ni modo por que si te acostumbras a salvar al compañero, el compañero se acostumbra a que lo vas a salvar. Y entonces, nada, me quedaba haciendo una tarea escénica para mí, hasta que él lo resolviera

YO Durante estas manifestaciones del estrés, ¿sentiste en algún momento que se llegara a convertir en un estímulo para tu trabajo, como actriz?

GR No, siempre fue un obstáculo.

YO ¿Sufriste algún accidente, durante la temporada de *La tregua*, por estrés?

GR No, nada.

YO ¿Se presentó alguna enfermedad durante el proceso, y en caso afirmativo en qué momento ocurrió?

GR Me dio gripa antes del estreno, somaticé. Yo pensaba que..., bueno, siempre me pongo nerviosa. No me estreso por que el estrés son palabras mayores. No me estreso, me pongo nerviosa y esos nervios se manifestaron en gripa y no llegué a tener mal humor, todo el mal humor me lo provocaba Felio.

YO ¿Tienes alguna técnica o proceso de prevención de estrés durante ensayos o funciones?

GR No, doy funciones muy relajada, me gusta mucho hacerlo, más bien a la hora que doy función es la parte del día en la que me relajo. Entonces, no hago respiraciones, concentración. No, llegaba y era la hora del relax, la hora de la función.

YO En los momentos en los que llegaba acelerada, del tráfico, ¿cómo podías dar función relajada?

GR Nada, es que cuando haces algo que te encanta, te relajas, actuar es medicina. Si me dolía la cabeza, me dejaba de doler. Si tenía gripa o se me

cerraba la garganta, en el momento de la función se me abría la garganta. Pues nada, para mí actuar es la medicina a mi vida, entonces lo que tengo que hacer cuando estoy estresada es actuar, y así me des estreso.

YO ¿Hubo alguna ocasión en la que sentiste que el estrés te dejaba de alguna manera: agotada, cansada, con temblor corporal?

GR Sí, el clásico temblor. Pero al entrar al camerino, ya se me quitaba. Adiós cualquier enfermedad, adiós estrés, adiós dolores de cabeza. Por que cuando me estreso me duele la cabeza, entonces si me estresaba el tráfico me dolía la cabeza, nada más llegaba al camerino y ¡ya! Es como mágico.

YO Algunos de los recursos que empleas para la pequeña resaca que pudo haberse colado en tu cuerpo, ya para liberar las tensiones mínimas al concluir funciones, ¿cuáles son?

GR Las respiraciones. Respirar. Hacer una respiración profunda desde el ombligo por que ahí está la energía. Entonces es sólo sentir tu fuerza y a la hora de exhalar, sacas lo que no es tuyo. Y luego inhalo cosas buenas y exhalo lo que no es mío, lo que no me pertenece. Y ¡ya!

YO ¿Logras tener la mente en blanco, antes de entrar a escena y cómo puedes dejar la mente libre de ideas, en caso de lograrlo?

GR No entro libre de ideas, entro pensando en mi personaje. Yo no creo en la mente en blanco. No sé, los que logran la mente en blanco pues, que me digan cómo por que se me hace un mafufada, por que siempre estás pensando. Veinte mil pensamientos se te vienen a la cabeza. Lo que pasa es que dejo de pensar en las cosas del exterior y comienzo a pensar en mi personaje y en la función y en la historia, en eso comienzo a pensar. Y un segundo antes de entrar en el escenario, sólo pienso: “que lo haga bien”, y ¡ya! Claro, en el camerino empiezo a pensar: quién estará en el público, “ojalá haya alguien que le guste mi trabajo”, “quién va a ir”, pienso, “ojalá le guste”, o si va a ir alguien que me gusta, pero ya en la tercera llamada, poco antes de poner un pie en el escenario, pues ya estoy pensando en la situación.

YO ¿Cómo sientes que te afecta la presencia de las grandes personalidades en el público, cómo sientes que modifica tu trabajo?

GR Ah, si a veces sí lo modifica, por eso no me gusta saber quién está en el público. Pero siento adrenalina, entonces, lejos de trabarme, como le pasa a Felio... Por que la peor función que dio le dije que estaban Rebeca y Alejandro Camacho, por que yo tenía la intención de impresionarlos, por que son mis amigos. Mi error fue habérselo dicho a Felio, él se quedó en blanco y se vio muy mal. A mí me pasa al revés, como que se me prende un motorcito, empiezo como a hacer las cosas. Trato de olvidarme de quién está en el público pero de pronto, vienen como flashasos que me recuerdan que hay gente en el público. No sé, tal vez sobreactuó; eso me lo tendría que decir el director, el público o tú. Sí, entonces podría llegar a sobre actuar, por esa necesidad de hacerlo muy bien. Sí, si me desconcentra un poco, trato de que no pase pero sí, si me desconcentra un poco.

YO ¿Qué puedes sugerir a los actores para dar un buena función y liberarse del estrés completamente para poder disfrutar de las funciones, como lo haces tú?

GR Pues que sólo piensen en la situación y en las circunstancias, en la situación. Sólo hay que pensar en la situación y estar en la situación, y estar en tu compañero y entonces. No pienses en quién está en el público, no pienses si lo estás haciendo bien o mal, sólo piensa en lo que estás haciendo en ese momento y ya.

YO ¿Hay alguna persona del equipo de *La tregua* que haya afectado en tu desempeño como actriz, únicamente con su presencia?

GR Sólo el director, pero me motiva. Lejos de ser una traba, al revés, yo prefiero que esté el director.

Actor (Felio Eliel)

YO ¿Qué es para Felio Eliel el estrés desde el punto de vista actoral?

FE El estrés es una especie de sensación física con destreza general que te bloquea en el trabajo creativo. Es decir, ya estás pensando en cómo lo vas a hacer, y no te sientes seguro de ti mismo, piensas que vas a estar muy formal muy exterior, que vas a hacer un trabajo sin calidad, sin creatividad artística y hay que recurrir a algunos ejercicios, algunas respiraciones, tratar de buscar una concentración, estar tranquilo, y procurar que antes de la función no tengas distracciones y perturbaciones que te saquen de la concentración, que me parece clave. A veces es difícil porque no falta quien viene a darte un recado o un mensaje; te viene a decir que “ahí está el maestro tal”, “que va a llegar la persona tan importante para ti”, “que ese crítico va a escribir”. Entonces estos son elementos aun más perturbantes, y no sólo es un problema de perturbación sino también un problema que te da una sensación de querer terminar todo muy bien, muy eficaz, muy creativamente, y resulta todo lo contrario de lo que tu pretendes y es sólo otro elemento de distracción.

También considero un detonante de estrés el hecho de tener funciones tan esporádicas, donde no hay una continuidad en una obra, creándose así un estrés por que pierdes la seguridad. Y yo creo que cuando los actores ya tenemos muchos años, sí identificamos esos elementos perturbadores. A lo mejor para los actores noveles no es tan difícil y ellos, como que se avientan siempre, no les importa porque tienen muchos años para cosechar lo que han sembrado, entonces como que eso les permite tener una cierta frescura pero también a veces van y se enfrentan con cosas que ni siquiera saben y el resultado también es deplorable al final.

YO ¿Usted cree que es necesaria una cierta dosis de estrés para la escena?

FE Sí, pero siempre y cuando no te obstruya, no sea un elemento que físicamente te ponga tensión en los hombros, cara, te afecta la respiración, afecte la voz. Entonces ni siquiera las emociones surgen de manera espontánea y ya no hay un dominio sobre la escena, entonces ya se siente

uno extraño, raro. Como que uno durante la función está buscando ese estado creativo, pero no viene el estado creativo.

YO ¿Que siente físicamente usted al estar estresado?

FE Me siento con una tensión física y me siento con problemas de respiración, no relajado, sino respirando fuera de ritmo, me siento como que la voz no me alcanza cuando hay que aventarse una tirada, yo creo que la voz y la respiración tiene que alcanzarte para matizar, para hacer la pausa o para correr una frase y terminar el final con la energía. Va siempre ligado con una energía emocional el estrés, y ahí hay una especie de fractura, de rompimiento con la emoción. No te puedes emocionar desde mi punto de vista con conciencia de que te estas emocionando, porque entonces no hay una emoción espontánea. Sí puede haber un trabajo muy formal pero no es nada más un trabajo formal, yo creo que para un trabajo formal, se requeriría ser un actor matemático, con una gran precisión que yo no dudo que los haya, que manejen una técnica depuradísima y que no van en búsqueda de energía.

YO ¿Le gusta sentir esa dosis de estrés que considera necesaria para la escena?

FE Sí, es como una adrenalina que te da energía, esta adrenalina que surge cuando te sientes en peligro en la vida real y que de pronto no sabes cómo brincaste ni cómo estas actuando de una manera muy inteligente para salir de un problemática que tienes. Como si tuvieras una gran brillantes, y una gran velocidad, energía, ¡eso sí!, es bueno.

YO ¿En caso de darse la presencia del estrés, nota en usted algún cambio de conducta, se percata de que se modifican sus emociones?

FE Sí. Trato de quitarme el estrés en primer lugar, pero ya empieza como una cierta conciencia, como un elemento perturbador de estarte quitando el estrés, de estarte sintiendo tenso y se vuelve como un círculo vicioso. Por una parte tratas de quitarte el estrés, pero a veces no da resultado y eso es una distracción. Ya no es un trabajo de soldadura, como cuando uno se siente bien, es decir cuando está trabajando con un estrés controlado. Cuando

uno está mandando la energía, yo creo que es como una respuesta que existe. A veces no obvia, porque hay públicos que son nobles (se ríen por complacencia), uno se da cuenta de que eso no sirve. Uno de los malestares que se presentan en mí dentro de escena son los bloqueos. Claro que el tiempo que tienes ya de trabajar como actor te permite buscar salidas. Y la salida es buscar un ritmo artificial, formal, porque sabes que tiene que haber un ritmo y que tienes que entrar al pie de que termina el otro actor, porque si no, se va poner más densa la obra. No creo que otros actores con poca experiencia puedan salir adelante cuando están estresados, generalmente se nota el nervio en el actor y ya se ve un actor nervioso, que a veces lo que produce es una histeria escénica, y el actor histérico escénico, aprovecha esta histeria para quererle dar fuerza al personaje. Pero el espectador lo que contempla es un actor histerizado, por un estrés, por un pánico escénico y que ve que el actor es el histérico, no el personaje, ni la situación.

YO ¿Qué causa más estrés en usted, estar en escena o el proceso previo?

FE En las dos situaciones pero de manera distinta. Antes de escena estás con un cierto temor que es parte del estrés, de que la función no la puedas dar al cien por ciento que se debe dar. Yo siempre estoy en una búsqueda que a veces se vuelve un contra para mí, en una búsqueda de ser muy preciso. Yo no soy un actor que deje tirar nunca la función. Cuando noto que se cae la función es a pesar mío y en verdad me siento mal. No soy un actor comodino que llegue al teatro y diga, “ya tengo muy bien el papel, ya no me importa, no tengo por que concentrarme, yo tengo media hora y no tengo por que preocuparme, hablo por teléfono, chacoteo con mis amigos y cuando salga a escena empiezo a preocuparme a estar dentro del personaje”, ¡no! Yo requiero de una preparación, y ese es un estrés que está presente. Y ya en escena que es la segunda parte, como que hay otras incidencias: está el celular que suena, que sí distrae, está una persona que entró ya iniciada la función, y que hizo rechinar la butaca y es distracción aunque uno trata de superar eso, hay un estrés escénico. Hay un momento del actor en que uno tiene cierta conciencia, de si uno está haciéndolo bien

o no.

YO Durante la temporada en *La tregua* ¿qué percance ha ocurrido a usted por consecuencia del estrés en una función?

FE El estrés más grande es no preparar la función del lunes, para mí es un desastre, yo tengo que estar descansado. Después de la comida yo debo ya estar concentrado y tengo que tomar el texto. En el caso de *La tregua*, yo me siento totalmente responsable del éxito de la función.

YO En caso de las funciones distanciadas por largos periodos de tiempo,

¿qué nota usted que afecta el resultado de la obra y qué le ha ocurrido por consecuencia del estrés?

FE Pura distracción. El estrés no me permite concentrarme en lo que debo, y eso generalmente, yo lo achaco a un descuido. Yo me siento totalmente responsable, yo no responsabilizo a nadie ni a otro actor, o al compañero o a la compañera de trabajo, ni a lo que haya pasado antes. Yo soy el único responsable de no haberme concentrado, de no haber descansado, de haber repasado el texto de una manera superficial. A mí no me sirve un ensayo de texto, sí me acuerdo de los textos. Yo tengo que vivenciar nuevamente estas transiciones, estos pensamientos que me vienen sobre los textos, esto que hay atrás de cada texto, de cada palabra. Esto para mí debe de ser previo a la función.

YO ¿En las escenas ha vivido usted accidentes por consecuencia del estrés?

FE Sí, la falta de precisión en mis movimientos, olvidos de texto o de una palabra. Claro que se suple por otra, y que a veces el público no se percata por que no conoce los textos. Sí se logran enterar de un accidente en escena como un sillazo, de una caída de una silla fuera de escena o de un movimiento precipitado o de un tropezón, de eso sí se dan cuenta. Esos son los elementos que producen esta situación.

YO ¿Tiene usted alguna rutina previa a escena para disminuir su nivel

de estrés?

FE Antes de escena yo necesito estar preparado, necesito estar en el camerino con calma y haciendo ejercicios que son de orden físico para estar caliente de músculos y también de voz. Cuando entra la segunda llamada y me dirijo hacia las piernas, yo necesito que no me hable nadie; estar respirando, haciendo vocalizaciones. Y me sirven muchos elementos para la concentración como es la oscuridad que hay en el teatro antes, como es esta tensión de empezar a salir antes, la respiración profunda y luego la música de la obra cuando la empiezo a oír. Poder entrar en escena, haciendo ejercicios de voz y de cuerpo para mantener mi cuerpo, y voz caliente para poder entrar antes de cada escena.

YO Terminando una función en la que experimentó usted estrés, ¿cómo se sientes físicamente?

FE Cuando es una estupenda función, sigo sudando y sigo teniendo un esfuerzo porque el teatro implica una gran energía, es decir se habla de las bailarinas que tienen una gran energía y también deben tener sentimientos (por supuesto que los tienen) y además terminan agotadas. Yo siento que una función bien hecha de teatro te agota mucho, tanto emocional como físicamente. Más la preocupación de estar muy preciso en lo que se hace, pero cuando tú estás estresado en el escenario y no haz podido vencer el estrés, entonces el agotamiento es demoledor. A mí me llegan a doler los músculos, porque el esfuerzo se duplica, es decir, estás tratando de evitar el estrés y ahí se va una gran energía. Por que hay otro estrés por el estrés, que estás tratando de controlar y de la tensión de que no puedes. Yo tengo la percepción de que no estoy pudiendo y sin embargo estoy luchando dentro del escenario por regresar a una veracidad, a una situación de soltura, pero hay como una presencia ahí, de que lo tengo muy presente, que lo estoy buscando, estoy luchando por eso y no lo logro. Sí lo logro por momentos y eso implica mucho esfuerzo y termino agotado. En cambio te puedo decir que cuando estoy pleno, cuando sientes esta comunicación con el público yo creo que podrías dar hasta tres funciones, como si la energía no sé de dónde saliera. Yo he dado funciones y yo te podría plantear que he dado funciones con calentura y yo no sé de donde saqué la energía para

poder realizarlas. Uno se sobrepone cuando se enfrenta a una situación así. Tal vez sea como un estrés energético, para distinguirlo del otro; que es un estrés demoledor, agotador, disperso, de tensión muscular, física, de descontrol en la respiración, en la voz, de olvido. Todo eso es otro tipo de estrés, es el estrés energético, el estrés que necesita el actor y ese, es bienvenido.

Director (Germán Castillo)

YO ¿Qué es para usted el estrés?

GC El estrés está relacionado con la ansiedad porque el estrés es algo así como el estado de cosas, que leídas, recibidas por un sujeto le produce ansiedad. En términos coloquiales decimos “el estrés” como la sintomatología más que como la causa. Si lo entendemos así, el estrés es un estado de perturbación mental, psicológica, emocional, que nos hace reaccionar a todos los estímulos de una manera, desproporcionada ya sea exagerando la reacción, en cuanto la dimensión de los estímulos, o no percibiendo los estímulos en su verdadera dimensión y teniendo reacciones débiles o menores en relación al estímulo. Es una manera moderna de llamar a lo que antes decíamos: “tengo miedo”, “me da miedo hacer esto”, “me da miedo enfrentarme a esto”, “me da ansia”, “me da horror”. Normalmente enfrentarnos a una situación a la cual no estamos seguros de poderla resolver, que no está en nuestra experiencia enfrentarnos a esas situaciones. Por ejemplo, una primera relación sexual, siempre se acerca a los protagonistas en un estado de estrés o cagados de miedo. También pérdidas no manejables, como la muerte de un ser querido, el abandono amoroso, el extravío de alguien que estuvo muy cerca de nosotros, cambiarnos de casa, el hacer un viaje, el elegir algún objeto que vas a comprar.

YO Si ha experimentado el estrés al hacer teatro, ¿qué es lo que usted siente?

GC Al hacer teatro lo que me pasa es que me angustio, estoy inseguro, encabronado, dudoso, incierto y en primer lugar lo que más me preocupa es, si voy a ser capaz de transmitir mi valoración, mi decodificación del texto a los actores. Esto es una cosa doble, podría yo decir que tengo seguridad en mi capacidad de transmitir, pero esa no es una seguridad que sirva para nada, por que siempre se va a ver enfrentada a una capacidad de percibir, y no es que la de los actores sea mala o la mía sea mala, es que no coinciden. A veces no se da la comunicación entre un director y un actor de primera instancia. Realmente de lo que se trata en los ensayos en gran medida, es de lograr esa comunicación que a veces es extra lingüística y que a veces es telepática.

YO ¿Cuándo usted siente miedos, o angustias, nota cambios en su estado de ánimo?

GC Nosotros siempre estamos en un estado de ánimo cambiante, digamos de la serenidad a la angustia es un cambio. Decir “tengo miedo” es un cambio. Lo que hay que pensar es ¿cuándo los estados de ánimo son convenientes o inconvenientes?

YO ¿Los cambios del organismo y estados de ánimo producidos por estrés los siente usted con mayor intensidad, durante ensayos, en el ensayo general, el estreno o las funciones?

GC La angustia antes de la función es propia de los actores. Los directores nos angustiamos más al arrancar el proyecto, y al ir midiendo nuestros tiempos en relación a la fecha de estreno, tomando en consideración, lo que se ha ido logrando, lo que no se puede lograr. Lo que más angustia es no ver objetivado en el escenario por los actores, los objetos escénicos, lo que uno ha imaginado. Es una gran frustración que luego produce: angustia, dolor, estrés. También cuando los actores se empiezan a angustiar y no encuentra uno la manera de serenarlos, (que es tarea director), gana la angustia del otro, que se transmite al director. También ocurre el día de la

primera función o del estreno, en la que uno va a confrontar su eficacia como primer observador del espectáculo con el gusto de un espectador colectivo que es todo el público. Es decir, esta duda de si todavía lo que yo imagino, lo que yo veo, tiene que ver con los otros, ¿se los logro contar bien o no? Eso da angustia, produce temor, al igual que produce una alegría terrible, un bienestar maravilloso. Es cuando compruebas que sí, que todavía le importas a la gente.

YO Cuando usted siente que ya está presente la angustia, el miedo y el estrés, en algún momento del proceso, o previo al estreno, ¿hace algo por disminuirlo?

GC Hago algo para que no se me note. Yo he aprendido que el ansia, la angustia, todos los estados de ánimo son incontrolables. Lo que uno puede hacer es hacer que no se noten, de hecho es lo que hace uno de manera espontánea en su intimidad y en sus relaciones cotidianas. Al hacer esfuerzo para que no se note, de rebote logras llegar a la tranquilidad. A veces puedes llegar a la explosión neurótica, pero en mi caso, casi siempre llego a la tranquilidad o llego a un estado de tensión que cuando estoy solo, puedo hacer estallar. También a veces es conveniente estallar en un proceso de ensayos, pero lo tienes que pensar muy bien. Es el momento de gritar, es el momento de hacer un pancho, “de amenazar”. Al decirlo muy serenamente al actor no le importa, el actor tiene que sentir que estas a punto de matarlo para que él haga todo su esfuerzo por lograrlo, o bien, acepte que tú tomes otra solución. Pero es parte del teatro que hay que hacer para hacer teatro.

YO En lo que se refiere a la conducta del actor, ¿qué tanto depende de la personalidad de éste, para que tomes la medida de serenarlo o darle una señal de alerta?

GC No creo que dependa de su personalidad, creo que es resultado de la circunstancia. Hay actores a los que no les gustan, de ninguna manera, los tratos autoritarios, pero hay actores que te exigen que los trates así. Hay actores que quieren que los acompañes a la racionalización de todo lo que ocurre en su personaje y en la obra. Hay actores que piden que les

expliques el por qué de las cosas y casi siempre dicen que no encuentran la justificación. En vez de entrar en una discusión de decirles que la mayor parte de los actos humanos no tienen justificación, haces como que les explicas por qué debe ocurrir eso.

YO ¿Considera necesaria cierta dosis de estrés en los actores?

GC No creo que sea necesario. Creo que es inevitable. El teatro es de las muchas o pocas cosas que enfrentamos siempre desde el desconocimiento de la experiencia concreta. En el arte no hay memoria. Propiamente dicho, lo que tú haz experimentado consiente o inconscientemente buscas que no te sirva para la próxima, porque si te sirviera para la próxima estaríamos entrando al territorio de la artesanía o del oficio de los trabajos mecánicos, entonces creo que es inevitable. El teatro es un oficio de gente más o menos neurótica, se llega a un punto en el que los actores miden su grado de compromiso por el grado de ansiedad que traen, lo cual me parece una exageración. Yo creo que el compromiso se debería medir por el trabajo ordenado, aplicado, sistemático, orgánico, que lleve a esa futura tarea. No por el grado de ansiedad que te da. El estrés en última instancia es un miedo a la responsabilidad. A la no solvencia. La no certeza de tu solvencia, te produce el estado de estrés y la inseguridad. Es casi imposible que un actor tenga la plena certeza de su solvencia, entonces es inevitable entender que es estrés. Pero no es necesario.

YO ¿Puede usted ayudar a un actor, cuando detecta en él cierto nivel de estrés, a disminuirlo?

GC Sí, desde luego. Lo que más hago es separarle las tareas. Normalmente los actores quieren resolver todo en bola. Por esto, lo que hago es dosificarles el trabajo, separárselos. Después quieren dominar el texto y el movimiento. El movimiento requiere un alto grado de atención, entonces lograr el movimiento los saca de concentración para el texto, y para la situación, para la ficción misma, y no salen las acciones. Normalmente los actores mexicanos quieren resolver todo de golpe y en la medida en que no van pudiendo se enojan y, golpean la silla, piden perdón, le echan la culpa al compañero, ¡en fin!, hacen cosas raras. La función de

un director es que todo eso no le cause culpa, para que no siga creciendo su malestar. El director debe plantear todos los problemas como lógicos en un proceso de trabajo.

YO En *La tregua*, el momento de más alto nivel de estrés que usted ha podido detectar, si es que se ha manifestado de alguna forma, ¿cuál ha sido y qué hizo para solucionarlo?

GC Tal vez un momento en que la relación entre Geo y Felio se estaba haciendo muy agresiva. Desde luego yo sabía que se estaba llegando a eso por la impotencia de Felio de no lograr lo que quería, y le iba echando la culpa a Geo. Y Geo no podía lograr lo que sabía, lo que tenía que lograr y le iba echando la culpa a Felio. Esto se acercó a una tensión alta, que tuvimos que hablar. Cuando un director dice "si es muy difícil, no lo hacemos", -por lo menos en mi caso, nunca lo he dicho sin estar seguro de que los actores me van a decir "no de ninguna manera, claro que lo hacemos"-, por que vas viendo el interés que tienen y vas viendo también que si están angustiados y estresados, es porque precisamente están depositando muchas de sus expectativas profesionales en ese proyecto, entonces les crea un miedo y ansia. Entonces tienes que hacerles trampa, ¡vamos!, es una forma de negociación.

YO ¿Después de una situación de tensión, cómo se siente, y qué soluciones emplea usted?

GC Normalmente me voy estresado, o camino o grito, o me pongo a oír música, cualquier cosa. Fundamentalmente sé que no pasa nada. Es una reacción bioquímica que sucedió por una manera que tuve de enfrentar una situación pero no me angustio y tal vez sea como una cosa muy simple. Yo veo el teatro como una profesión y como un profesional tengo que enfrentarme a él de una manera responsable, objetiva, con control de mis impulsos, por más que sea un trabajo artístico. Es algo que uno resuelve fuera del trabajo. El teatro no es un lugar para que los profesionales del teatro resolvamos nuestras deficiencias conductuales. Es un lugar para que descubramos nuestra vocación, y la realicemos, pero no para expurgar nuestras turbiedades emocionales.

YO ¿Cuál cree que sea el principal motivo de estrés en los actores, y cómo podrían solucionarlo?

GC Todo aquel ser consiente que se enfrenta a algo que sabe que no sabe hacer se estresa. La única manera de quitarse el estrés, es aprender a hacer eso que tiene que hacer. El trabajo actoral es un trabajo en primer instancia receptivo, que tiene algo de femenino en la medida en que tiene que ser penetrado por una concepción ajena a él; que puede ser el dramaturgo, el director, el escenógrafo. Lo que tiene que hacer es ponerse blandito. Como tiene que hacer una mujer para tener un maravilloso orgasmo; no es buscarlo, sino dejarse inundar de sensaciones, cosas, palabras; pero si lo busca no lo logra. Un actor debe dejarse penetrar de los valores, de los estímulos, de las texturas, de la materialidad misma del texto, de la puesta en escena y la dinámica, entregarse a ello para que después, eso se pueda entregar a él.

Coordinador del teatro Orientación (Héctor Álvarez)

YO ¿Qué es para usted el estrés?

HA Estar demasiado pendiente en algunas cosas. El estrés es algo que te agobia, que te molesta, que te incomoda, que no te deja estar bien, que te esta molestando. Es trabajo.

YO ¿Cómo detecta la presencia del estrés?

HA Más que detectarlo siento que vivo en un estrés constante, siempre lo tengo por que siempre estoy activo, estresado. En el sentido del cuerpo: cansancio, los músculo se tensan, te desesperas mucho, estás mal.

YO ¿Qué parte del proceso de *La tregua* considera que fue la más estresante?

HA Estar en medio del productor (director en este caso), el equipo técnico. Es en donde más se acumula el estrés, en general. Ponerte de acuerdo con un

productor, tratar de que las cosas con la gente de base salgan bien, tener que solucionar los problemas internos, como área, peleas entre ellos mismos y la planta, y las de la compañía. Es como estar de réferi por lo que las molestias de las dos partes van sobre mí y esa es la parte más fuerte. Creo que es en el proceso de montaje, donde se acumula más todo esto.

La relación con el director era lo más estresante, con la asistente, con el mismo personal. Por que en *La tregua* había una búsqueda de querer que las cosas salieran muy perfectamente y eso a la planta del teatro le molestaba, obviamente, ya que siempre debía estar presente, a pesar de que ya era una obra que llevaba varias funciones atrás, y además era una temporada más o menos larga, entonces la insistencia de tener todo bien, a todos les ocasionaba una molestia. Lo cual se hacía por parte de ellos y de la asistente, por lo que yo quedaba en medio y eso era muy estresante.

YO ¿Tuvo algún accidente durante el proceso de *La tregua*?

HA Malos entendidos únicamente.

YO ¿En que situación específicamente notó que la tensión en usted se agudizó?

HA Cuando estuvimos con el montaje de iluminación, saber que teníamos tiempos muy justos y que no se teníamos nada concreto aún. No se tenía la visión de quién realizaba el trabajo. No había un plano, por lo que resultó difícil ponerse de acuerdo, no nos entendíamos y por fortuna se logró pero me pareció la parte más estresante.

YO ¿Hubo alguna persona o personas que aumentaban en usted el nivel de estrés en algún momento?

HA Había una preocupación a la hora de la función más que nada por el actor, que me parece muy bueno pero que en esta puesta en escena no me gustó su trabajo, por que sentía mucho miedo por que veía que las acciones no eran como se habían planeado, los textos y eso era algo que me ponía en alerta de tener un espectáculo completo, de cómo lo habían visualizado los de afuera.

YO ¿Cómo disminuye el estrés en su trabajo, lleva alguna rutina, lo previene?

HA Yo ya me acostumbré a vivir con este estrés constante, independientemente de todo. Es una parte de mí que si trato de acabarlo me da un bajón y no me soluciona, no me funciona. Si trato de relajarme saliendo a jugar, convivir, trato de dormir lo más que se pueda.

YO ¿Antes de función previene el estrés para tener mayor serenidad durante las funciones, en caso de que se presenten acontecimientos no planeados?

HA Sí. Es una pequeña rutina en la que respiro para enfrentar los problemas que surjan y tener la claridad y madurez suficiente para poderlos resolver y no caer en el juego de molestarse y de que en lugar de que los resuelva explote.

YO ¿Cuando siente que te falta alimento, descanso, la calma para hacer sus cosas, nota modificaciones en su conducta, en sus emociones?

HA Estar en este trabajo te afecta personalmente y a veces te desquitas con quien no debes y terminas sacando tu enojo con otras personas que no tienen por que tenerlo. Desgraciadamente así es, lo cargas en un lado y lo descargas en el otro.

YO ¿Le estresó en *La tregua* no lograr lo planeado?

HA Sí. Ver un proyecto bien planeado y que sabía que era para sacarlo a un cien por ciento y de pronto ver que no se podía, que estaba bajo de energía. En general el proyecto me gustó.

YO Como coordinador del teatro Orientación ¿podrías sugerirles a los trabajadores del teatro una rutina antiestrés, previa a las funciones?

HA Lo hacemos con la convivencia. Llevarnos bien, hablar de otras cosas que no sean de teatro, de los amigos, de la familia, del foot ball. Tratar de salirnos de esa rutina diaria, dinámica en la que estás siempre metido en el teatro, en donde siempre comentamos acerca del teatro. Trato de abrirme más tratando de hacer que piensen en otras cosas, y que ya al regresar al teatro volvamos a la carga del trabajo acostumbrado.

YO Una vez que sientes que el estrés te ha dejado abatido, ¿qué haces para relajar tu cuerpo y liberarlo de las tensiones?

HA La mejor es descansar, tirarme en la cama, prender la televisión. Olvidarme del teatro un poco. Pensar en otras cosas, pero el descanso. Le doy ese tiempo al cuerpo, por que aunque no duerma, descanso. Es lo mejor para liberarse del estrés. Que no se quita por completo pero por lo menos no llega al tope y te permite seguir viviendo.

Traspunte (Ismael Martínez)

YO ¿Padece de estrés?

IM No en el trabajo, lo padezco por el entorno, por vivir en esta Ciudad, no por el trabajo.

YO ¿En caso de que se le haya manifestado durante *La tregua*, por qué cree que le ocurrió?

IM Ocurre por la falta de disposición de los compañeros o por la premura del tiempo, por la falta de elementos de la producción. Estresa a la gente, de manera que sienten que hace falta algo, lo cual hace un cúmulo de cosas que van poniendo en estrés al equipo, hasta por la falta de un reflector hay molestias en el director, el actor, los encargados de luces. Esto no permite que fluya la puesta en escena.

YO Como jefe de foro ¿cómo se ve afectado por las situaciones de estrés?

IM Te sientes presionado de que las cosas no salen como tú quieres, te preocupa que no salga tu trabajo como las tenías planeadas, y por que no fluye, te vas presionando y el trabajo se va deteniendo.

YO ¿Cuál es la parte más estresante del proceso para usted?

IM Los ensayos previos al estreno. Es donde se presenta la falta de tiempo

para ensayo, el tiempo de ensayo se termina usando para la prueba de luces, de audio. Entonces eso va desfasando los tiempos planeados y eso sí crea conflictos, por que ya después nadie realiza su trabajo como se tiene planeado como meta y afecta por que nunca haces la pruebas reales de lo que tu requieres.

YO ¿Notó en *La tregua* algún momento de mayor tensión, y por qué cree que sucedió?

IM La tensión para mí no existió, me pareció un trabajo sencillo, fluido por que me encontraba en un proceso de estar trabajando en el área de iluminación y realizando labores de traspunte, al momento de la función. De ahí lo estresante fueron los cambios de un espectáculo a otro, y tener el proceso de tenerlo todo ajustado. Más que nada es la función de la gente. Por ejemplo, yo como productor o creativo tengo una concepción de un espectáculo en un modo perfecto y quizá la gente me dice que: “quiero esto cinco centímetros más a la derecha, por que así es como debe ir”, pero la gente que lo realiza plantea que así se ve bien, entonces no hay entendimiento, ambos piensan en lo que cada uno ve bien, no hay esa comunicación. Pero nosotros como técnicos debemos entender y respetar el trabajo de los creativos, debemos entender lo que ellos quieren. Y debemos tomar el trabajo con gusto, no renegar, no hacerlo de mala gana, por que terminas haciendo por hacer simplemente, no por que tengas la convicción de hacer las cosas bien.

YO En *La tregua* ¿hubo alguna persona que haya provocado en el equipo y en usted mayor tensión?

IM Pudiera ser el hecho de que la asistente tiene que supervisar algo, por que esa es su labor y que la gente no lo entiende, que hay alguien que les tiene que supervisar el trabajo y no lo toleran. Pero en ese sentido debemos entender que si trabajamos en este ámbito del teatro, debemos entender que se trata de un trabajo en equipo, y alguien debe estar en un engrane más grande para que funcionen los pequeños y que tiene que supervisarnos. Y quizá para algunos, para ellos su gran verdad sea decir que lo están haciendo todo muy bien, y no toleran que le digan y los cuestionen. No te puedo decir que sea alguien en específico pero creo que puede ser eso, que no entiendan que hay que revisar

el trabajo y hay gente como los asistentes que lo deben hacer, o como en este caso, el jefe de foro. Algunos compañeros no toleran que tú como jefe de foro o encargado de área los supervises, por que sienten que estás menospreciando su trabajo o que no puedas, o que sabes más que ellos, lo mejor es entender ¿cómo estás haciendo el trabajo? Al mismo tiempo puedes ser más perfeccionista, puedes hacerlo bien y quererlo hacer bien. Por lo que los demás te cuestionan por el hecho de que, ¿quién eres tú para poner un orden si ellos saben que lo están haciendo bien?. Pero a lo mejor puede estar mal por que no se hizo como la primera vez.

YO ¿Cómo siente usted que afectó el estrés en *La tregua*, observa cambios de conducta en los integrantes del equipo?

IM El hecho de no hacer las cosas, que se sientan presionados por el hecho de que lo estén supervisando y eso creo que va creciendo hasta que llegan a hacerlo de mala gana. Sin embargo, si tú lo haces desde la primera vez conciente de que tienes que hacer las cosas como te las pidieron, no habría necesidad de estarse conflictuando. Entonces piensan: "ya vienen otra vez a supervisarnos el trabajo" o

"Ya vienen otra vez a moverlo", "si ya lo hice bien", cuando no es cierto. Y quizá la presión haga que tú como persona o trabajador lo hagas mal, por el hecho de pensar en que de todos modos te lo van a cambiar; pensar que si te lo van a volver a mover, para qué lo haces bien a la primera. A veces es tan tedioso que lo hacen así. Llega a ser tanto el conflicto que ya al final lo hacen por hacerlo, y quizá sin presión lo harían mejor a la primera.

YO ¿Qué podría sugerir a los compañeros que padecen estrés privo a función o durante ensayos?

IM En este ámbito la presión es elemental, por que nunca estamos bien planeados en cuanto a tiempos, dinero, etc... por que todo depende de una u otra cosa y de ahí se desencadenan infinidad de situaciones. Si empezamos por un presupuesto, primero, las realizaciones, planeación de los horarios, y si no están los elementos se retrasan ensayos, se cambian fechas, o los compromisos de los mismos actores. Aunque quisiera uno hacerlo muy limpio, lo mejor planeado, siempre va a llegar esa cuestión, entonces creo que

tenemos que aprender a vivirla, estar más tranquilos, dejarlo que salga fluido, tranquilos y hacerlo con gusto. No enojado conmigo mismo, presionado por que lo tienes que hacer, sino por que te gusta. Por que si haces las cosas por que las tienes que hacer tu ya te conflictúas. Esa sería una de las cuestiones que tendríamos que entender primero. Hacerlo aunque me desvele, o aunque sea cansado por que me gusta. Pero el cansancio se disfruta. Dices: “me cansé pero es agradable”, por que después lo vas a ver reflejado tu cansancio y tu esfuerzo en lo que estás haciendo, en lo que estás viendo ya plasmado en el escenario.

YO ¿Piensa que estar cansado, alimentarse mal, o trabajar bajo presión provoca estrés?

IM Sí te cambia que no comas pero todo tiene un precio y si tu haces lo que te gusta, así duermas tres horas, si te divierte y lo disfrutas lo sigues aceptando. Soportas estar más tiempo encerrado. Por naturaleza podemos entender que nunca estamos conformes con nada, pero siempre nos hace falta algo. Que si hizo calor o frío, que si llueve o no, que si hay o no gente en la sala pero todo tiene una paga.

YO ¿Usted piensa que en la medida que aceptamos las situaciones el estrés pierde disminuir o desaparecer?

IM Sí. Es aprender a vivir con esa presión. Es como el miedo del estreno, aunque tienes mucho tiempo hay un temor al error a que no salga algo bien. Hay una adrenalina, y eso es lo que hace que el espectáculo tenga su gusto por hacerlo. Ese miedo que siempre se tiene. No es necesario vivir tan estresado, hay que cuidar no llegar a la histeria, sabes que es algo que va a salir. Hay que tener una visión optimista de que el espectáculo tiene y va a salir. Por que para eso lo planeaste, para eso lo hiciste. Con sus limitantes pero para eso lo hiciste, pero tú de alguna manera lo tiene que solucionar, lo tienes que hacer. Por que si te falta algo buscas la forma de solucionarlo. Es como cuando al actor le faltó algo de utilería y en ese momento ve cómo se las arregla, improvisa para tratar que no se note el error. Es una presión que él tiene como actor. Igual uno como técnico a veces no estamos extensos de que se funda una lámpara, de que no sirva el intercomunicador, pero sabes que

tiene que fluir, que se tiene que dar, y es un grupo. Tenemos que tener un lenguaje de entendimiento, para saber cómo se dan las cosas, para que solito vaya saliendo.

YO ¿En *La tregua* notó algún accidente en la planta técnica y que tanto le afectaban?

IM Se le iba la línea al actor y no daba el pie de luz o cambiaba el movimiento escénico, entonces tú tiene que ver que puedes hacer. Conocer la escena para notar que ahora lo hizo a la derecha y ayer a la izquierda, pero es el momento en que va un cambio. Lo ejecutas, a pesar de los cambios. El track, la luz, el fade. Pero sabes y sientes como fluye el espectáculo y tratas de que siga fluyendo de esa misma manera.

Son parte del espectáculo los accidentes. Creo que ninguna función es igual, todas tiene una cosa diferente. Todos los días. Pero la actitud del actor y el cambio de pies, propician que tú estés más pendiente. Y aun conociendo el espectáculo puedes sentir tanta confianza que, resulta a veces ser contraproducente. Te confías y se te puede ir lo más simple. Se te puede ir, y eso conlleva a que el actor cambie el pié y que entonces ahí tu ya lo diste mal. Pero no te puede estresar pensar que va a suceder algo grave. Sólo hay que dejar que salga y hacerlo todo de la mejor manera. Sí como traspunte tienes el temor, presión a cometer algún error, pero al dar la indicación antes o después conoces ya el momento exacto y eso te va creando el timing para hacer las cosas. Ya que empieza a correr con más tiempo ya va madurando, mides mejor los tiempos. Sin presión por que sabes que va a salir.

Bibliografía

Amescua, Cesáreo. *Estrés: prevención y control*. Madrid, San Pablo, 1999.

Bensabat, Soly. *Estrés*. Bilbao, Ediciones Mensajero, 1994.

Brook, Peter. *La puerta abierta*. México, Fondo de Cultura Económica, 1961.

Ceballos, Edgar. *Principios de dirección escénica*. Fondo de Cultura Económica.

Comby, Bruno. *Control del estrés*. Bilbao, Ediciones Mensajero, 1993.

Diel, Paul. *El miedo y la angustia*. México, Fondo de Cultura Económica, 1986.

Domínguez, Benjamín. *Manual para el taller teórico práctico del manejo del estrés*. México, Plaza y Valdés, 2002.

Enciclopedia Británica. Estados Unidos, Enciclopedia Británica, 2002.

García, Calderas. *Estrés y el corazón: interacciones entre el sistema cardiovascular, el comportamiento y las drogas psicotrópicas*. México, David Wheatley, 1985.

Grotowski, Jerzy. *Hacia un teatro pobre*. México, Siglo Veintiuno Editores, 1970.

Lazarus Richard. *Estrés y emoción: manejo e implicaciones en nuestra salud*. Bilbao, Desclee de Broker, 2000.

Meyerhold, Vsevolod. *Teoría teatral*. Fundamentos, España, 1971.

Pérez, Rafael. *Estrés y cáncer*. Madrid, Díaz de Santos, 1986.

Rojas, Enrique. *La ansiedad: cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones*. México, Planeta Mexicana, 2001.

Shturman, Silvia. *El poder del estrés; es más importante ser que tener*. México, Libro para todos, 2005.

Stanislavski, Constantin. *El trabajo del actor sobre sí mismo*. Argentina, Quetzal, 1980.

Taylor y Bogdan. *Introducción a los métodos cualitativos de la investigación*. Buenos Aires, Paidós, 1992.

Torrabadela, Pablo. *Cómo prevenir el estrés*. Barcelona, Ediciones del Serbal, 1997.

.