

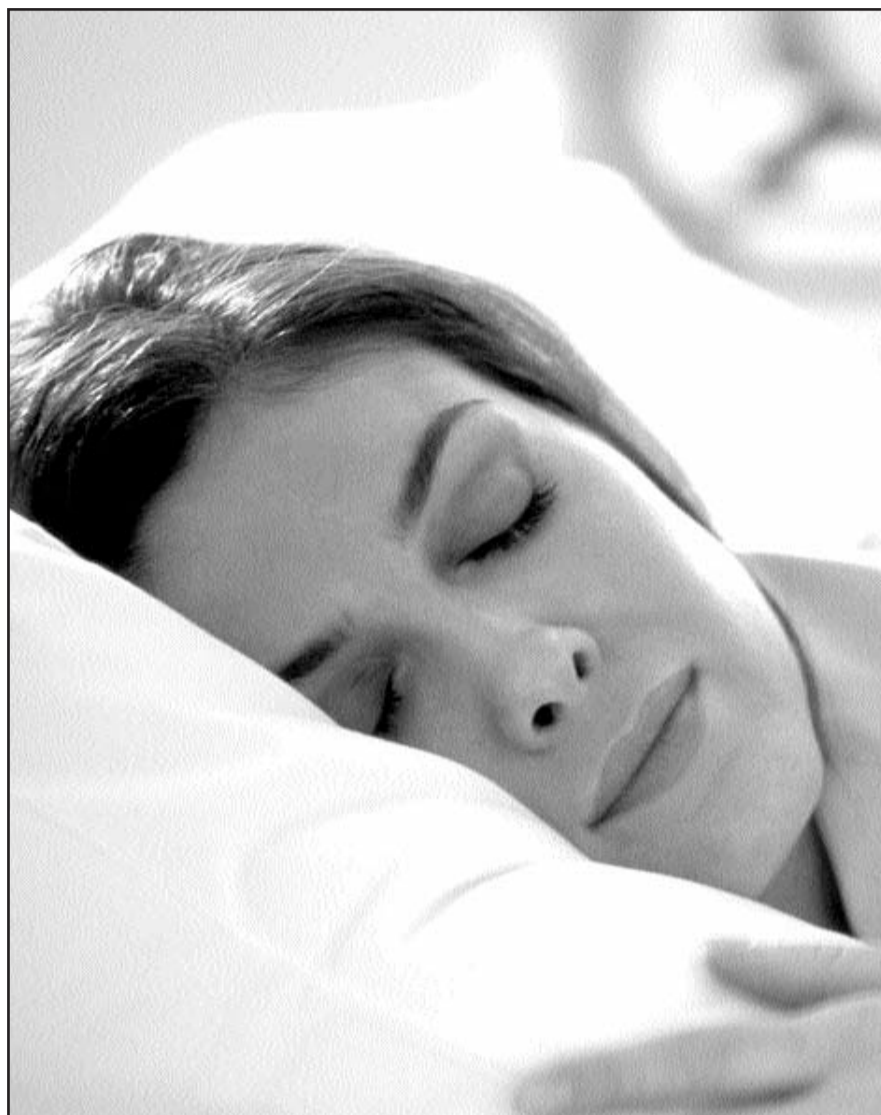
Dormir en paz

Camilo Ramírez Garza

Cuando iniciábamos clases a las 7 de la mañana, les decía a los alumnos que si habría que culpar a alguien de la desmañanada, era al progreso, en particular dos: la electricidad y el automóvil, o cualquier otro medio de transporte.

Ahora en pleno siglo XXI era de las telecomunicaciones, la digitalización de la vida; la vorágine tecnológica y de mercado asechándonos día a día con la dupla de lo obsoleto y la conquista de la novedad y su asociación pavloviana con la belleza, la salud, el poder, el valor propio (autoestima) el cambio, la rapidez, sobre todo la rapidez que va desplazando, cuando no desapareciendo, las experiencias de la tranquilidad, la paz y la lentitud. Al grado que experiencias tan elementales como el dormir, saborear los alimentos, hacer el amor, sentir el cuerpo, se vuelven cosa extraña, ajenas. Como sucedió humor, hay que quitárselo al cuerpo, para después re introducirlo vía el mercado perfumado. ¿Qué hacer cuando se le quita a los humanos algo tan elemental como el descanso en el dormir, no se diga la vida onírica y toda su riqueza en significación?

Una de las vías es pretender introducirlo con un producto. Si hay algo que sucede el mercado no solo creará un mercado de deseos a base de objetos infinitos con los cuales pretender sacia-



rios, sino también problemáticas nuevas, como el no poder dormir, pastillas para dormir; no poder tener relaciones sexuales, medicamentos para poder alcanzar una erección; no poder relajarse, medicamentos que permitan alcanzar un estado si acaso medio tranquilizador para descansar.

Psicología

Por ello no es extraño que hoy se eleve el consumo de drogas a nivel mundial, como una forma de volver a experimentar gozo, alegría, paz, novedad, etc. vía una sustancia, pues también hoy están dadas las condiciones en la cultura para semejante control y placer biopolítico, en donde el cuerpo es reducido a simple organismo consumidor. Tales drogas -legales e ilegales- no logran desarticular el problema, hacer más consiente a la persona de aquello que la llevo a padecer tal malestar, malestar que se encuentra en relación con la experiencia más inmediata de la vida cotidiana, no encaminan al sujeto para un día no volverlas a necesitar, sino cada vez requieren ajustes de dosis. El peligro es perpetuar dicho movimiento: malestar, búsqueda de medicinas que acallen los síntomas, en vez de plantearse cuál sería el sentido, la razón por la que en primer lugar este malestar apareció. Como el hecho de tener sueño y no dormir, sino tomar algo para seguir despierto y que la fiesta siga. No por anda hoy son los tiempos de los infartos fulminantes. Esto

puede apreciarse con todas esas afecciones derivadas del estrés, en otro tiempo se decía nerviosas, psicológicas, luego psicosomáticas, ahora se les nombra "estrés" a toda esa gama de padecimiento a los cuales la medicina no les encuentra ni pies ni cabeza

La paradoja del estrés consiste en que ninguna estrategia plantea algo tan elemental como descansar y guardar silencio, prescribir algo de quietud -pues eso no vende- sino añadir un producto más, haciendo justamente lo mismo que produjo el estrés, sobrecargar al sujeto.

El silencio y la quietud quizás sean dos cosas tan sencillamente complejas que ahora habrá que reintroducir en la experiencia humana mediante otras vías: quizás la contemplación y los paseos a pie en donde poder volver a sentir el cuerpo en movimiento, el ritmo del corazón y la respiración, eso sí, sin un gadget cargado con cientos de canciones.

camilormz@gmail.com
http://camiloramirez.jimdo.com

Jorge Villalonga

Desde tiempos remotos los seres humanos nos hemos reunido para celebrar, y compartir las historias transmitidas por nuestros ancestros.

El Teatro tiene su origen en los primeros rituales sagrados, y su naturaleza tribal ha funcionado siempre como cohesionador de la comunidad, transmitiendo los mitos de generación en generación, y permitiendo a los individuos entrar en un espacio donde pueden expresarse libremente y digerir sus emociones mas reprimidas, a través de las emociones que experimentan los actores, los espectadores transitamos las emociones propias. En el Teatro no existe el mando a distancia, es una experiencia de profundo contacto que se da en el momento presente.

Para jugar al Teatro necesitamos de otras actrices/actores y del público, si te sientes solo y aislado en esta sociedad cada vez mas "digitalizada", un grupo de Teatro es un camino para relacionarte y desarrollar tus habilidades sociales.

Siempre recuerdo como me impresiono la facilidad con la que nos abrimos entre los asistentes del primer grupo de Teatro Terapéutico al que asistí, coordinado por Armando Arjona, y después de más de una década trabajando como profesor de Teatro Terapéutico, me sigue pareciendo increíble la velocidad con la que gente se abre en estos grupos, por eso decimos que el Teatro es vida concentrada.

El Teatro es una gran herramienta de autoconocimiento porque nos ayuda a darnos cuenta de lo que realmente sentimos, gracias a la despenalización que conlleva la experiencia Teatral, al identificarnos con "El Villano", o con "El Héroe" cuando por fin consigue su venganza, nosotros también contactamos con nuestro villano y nuestro

El teatro terapéutico

héroe interno.

"Jugar a ser otro", me conecta con partes de mi mismo que tenía completamente negadas, y a veces es muy gracioso, cuando hacemos la integración de lo que hemos representado en un taller, como nos empeñamos en recalcar: "Yo no soy así, he hecho esto porque era Teatro"

Nos cuesta reconocer nuestro talento creador, y aceptar que al fin y al cabo siempre es uno mismo quien ha creado el personaje. Por ello el Teatro nos permite comprender cómo creamos los roles con los que nos identificamos y como al final acabamos confundiendo nuestra identidad real, con el rol que desempeñamos.

Podemos establecer un paralelismo entre el proceso de socialización, que acaba por conformar nuestra personalidad cuando somos niños, y como un actor puede aprender un "personaje" que está escrito en un texto, de alguna manera, un buen actor tiene que defender su personaje, pensar como él piensa, sentir lo que él siente, desear lo que el personaje desea...y sobre todo necesita crearse el papel para hacerlo creíble a los otros...

Igual ocurre en la vida cotidiana, inconscientemente sabemos que no hay mejor estrategia para convencer a los demás de los deseos de nuestro personaje, que la de convencernos a nosotros primero, y esto funciona muy bien en la sociedad, el problema es que nos olvidamos de nuestra verdadera naturaleza, al identificarnos excesivamente con los deseos neuróticos que estamos empeñados en conseguir, creyendo que si los satisfacemos alcanzaremos la felicidad.

En el arte de actuar y en el arte de vivir el conseguir establecer la distancia justa entre el personaje y el actor, o entre la personalidad y el Yo profundo,

es todo un reto.

Dicen los maestros de actuación que si estas demasiado lejos del personaje que representas, no tienes la fuerza para actuarlo, pero que si te apegas demasiado tampoco, pues te falta la distancia necesaria para no confundirte con el personaje.

Del mismo modo ocurre en la vida cotidiana con nuestro Ego, que no es más que un personaje aprendido en la infancia, y que fue necesario para nuestra supervivencia en aquel ambiente,



pero si nos lo creemos demasiado, en la etapa adulta se convierte en una limitación evidente, pues no somos capaces de ver el mundo en toda su amplitud, y nos vemos aprisionados en un sistema de condicionamientos, tanto a nivel cognitivo, emocional, y motriz, que hace de nosotros meras máquinas de estímulo/respuesta dentro de una obra de Teatro con un guión bastante pobre.

¿Porque digo que el guión de la obra

en la que estamos inmersos y defendemos a capa y espada es bastante pobre?

Simplemente por el hecho que es un guión prestado, es un guión que hemos aprendido de nuestros padres, y de su entorno, y que ellos, a su vez lo aprendieron de sus padres... así en una cadena inmemorial, toda ella, inmersa en una civilización, que en su afán de socializar y domesticar, no ha sido muy respetuosa con la creatividad y la salud de nuestro niño interior.

Evidentemente hay cosas maravillosas que hemos aprendido de nuestros padres, y de nuestro entorno, la edad

seguro, en el que se nos permite atrevernos a experimentar nuevos roles, sin exponernos peligrosamente a respuestas indeseadas de nuestro entorno social.

Por ejemplo podemos representar una escena en la que le decimos a nuestro jefe, que nos parece un pelmazo, expresándole todo lo que nos encantaría poder decirle, sin arriesgarnos a ser despedidos... o podemos explorar nuestra capacidad de seducción, o el miedo al ridículo, creando escenas para investigar estos temas, sin correr riesgos innecesarios.

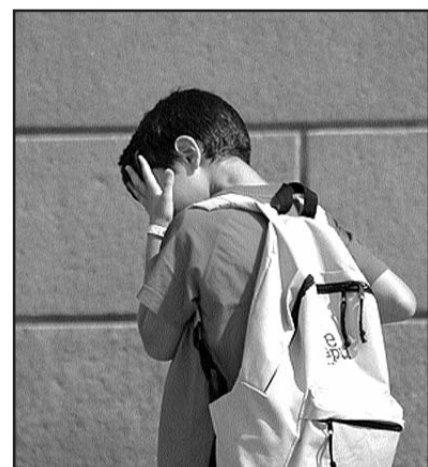
En el fondo se trata de conquistar una mayor libertad expresiva, pues los personajes que representamos en este espacio, no tienen porque ser lógicos, ni reales, ni razonables, simplemente se nos da una oportunidad para poder ser otra persona, una posibilidad para poder dejar de actuar compulsivamente el "papel conocido", y entrar en una manera diferente de pensar, actuar, y sentir.

Lo que suelo observar en un grupo de Teatro Terapéutico, es que todos estamos excesivamente apegados a un personaje: Hay quien quiere ser siempre buenito, quien siempre está necesitando ser el centro de atención, o el que no tiene nunca ningún problema...y claro, la vida en su gran riqueza, se encarga de frustrar nuestras reacciones mecánicas, y nos muestra como, en cada nueva situación, podemos encarnar un personaje diferente.

Por lo tanto el jugar a ser otro, el permitirme ser alguien diferente de quien creo ser, paradójicamente me puede conducir a apropiarme de partes de mi identidad que tenía completamente olvidadas, y que al ser integradas me ayudan a estar mas completo, y a entender otros puntos de vista y sentirme menos extraño y aislado, en esta compleja sociedad en la que vivimos.

El cuidado de la salud mental en los niños

Resulta fácil para los padres identificar las necesidades físicas de sus hijos: alimentación nutritiva, ropas de abrigo cuando hace frío, llevarlos a dormir a una hora razonable... Sin embargo, las necesidades mentales y emocionales de un niño pueden no ser tan obvias. Una buena salud mental permite que los niños piensen claramente, se desarrollen a nivel social y aprendan nuevas habilidades. Además, los buenos amigos y las palabras de ánimo de los adultos son aspectos importantes para ayudar a los niños a desarrollar la confianza en sí mismos, una buena autoestima, y una percepción de la vida emocionalmente sana. Tanto la salud física como la mental son importantes.



los primeros pasos o aprender un nuevo juego les ayuda a desarrollar un deseo de explorar su ambiente y aprender. Permite que los niños exploren y que jueguen en un área segura donde no puedan lastimarse. Muéstrales tu apoyo sonriendo y hablando con ellos a menudo. Sé un participante activo en sus actividades, pero sin entrometerte cuando desean hacer algo solos. Anímalos a hacer las cosas por sí mismos estando disponible para ayudar cuando te lo pidan.

Establece metas realistas. Los niños más pequeños necesitan metas realis-

tas, de manera que sus ambiciones estén en armonía con sus capacidades. Con tu ayuda, los niños más mayores pueden elegir actividades que pongan a prueba sus capacidades y aumenten la confianza en sí mismos.

Se honesto. No ocultes tus errores a tus hijos. Es importante que sepan que todos cometemos errores. Puede ser muy tranquilizador saber que los adultos no son perfectos.

Evita los comentarios sarcásticos. Si un niño pierde en un juego o falla en una prueba, averigua cómo se siente al respecto. Los niños pueden sentirse desanimados y necesitar una charla para animarlos y devolverles la confianza.

Anima a los niños no sólo a que se esfuerzen para hacer las cosas bien, sino también a disfrutar del proceso. Intentar nuevas actividades enseña a los niños a trabajar en equipo, aumentar su autoestima y aprender nuevas habilidades.

LA IMPORTANCIA DEL JUEGO

Para los niños, el juego es simplemente diversión. Sin embargo, es tan importante para su desarrollo como el alimento y el cuidado adecuado. El

juego ayuda a los niños a ser creativos, a aprender habilidades de solución de problemas y a aprender autocontrol. El juego algo brusco, que incluye correr y gritar, no es solamente diversión, sino que ayuda a los niños a estar física y mentalmente sanos.

LOS AMIGOS

Es importante que los niños pasen tiempo jugando con sus iguales. Al jugar con otros, los niños descubren sus fuerzas y debilidades, desarrollan un sentido de pertenencia, y aprenden cómo llevarse bien con otras personas. Busca un buen programa para niños en el vecindario, o llévalos a realizar actividades en el colegio, etc.

Los padres pueden ser grandes compañeros de juego

Únete a la diversión. Jugar a algún juego de mesa o colorear con tu hijo/a te proporciona una gran oportunidad para compartir ideas y pasar el tiempo juntos en un ambiente relajado.

JUGAR POR PLACER

Ganar no es tan importante como implicarse y disfrutar de la actividad. Una de las preguntas más importantes que puedes hacerle es "¿Lo pasaste bien?" en vez de "¿Ganaste?".

En nuestra sociedad orientada hacia

metas, a menudo sólo reconocemos el éxito y hecho de ganar. Esta actitud puede ser desalentadora y frustrante para los niños que están aprendiendo y experimentando con nuevas actividades. Es más importante que los niños participen y disfruten.

CONTROLAR EL USO DE LA TELEVISIÓN

Intenta no utilizar la tele como "niñera" de manera habitual. Elige cuidadosamente los programas que van a ver tus hijos. Algunos programas pueden ser educativos además de entretenidos, mientras que otros pueden mostrarles violencia.

LA ESCUELA DEBE SER DIVERSIÓN

Comenzar la escuela es un gran acontecimiento para los niños. "Jugar a la escuela" puede ser una manera positiva de enseñarles lo que puede ser la vida en la escuela antes de que entren en ella por primera vez.

Antes de ir al colegio, intenta llevarlos a una guardería tras cumplir los dos años, o un programa similar de la comunidad que le proporcione una oportunidad de estar con otros niños y de hacer nuevos amigos. Allí pueden también aprender fundamentos académicos así como cómo tomar decisiones y hacer frente a problemas.