

## **Capítulo 1**

### **Etapas uno: Dolor**

#### **Marco Teórico**

Explicaré de forma detallada la etapa del dolor, sufrimiento, fraude y su desarrollo en el proceso coreográfico.

“No hay nada que se pueda hacer, nada se tiene al alcance para recuperar lo que tenía con él, me vuelvo loca, esto no lo veía venir. Me ahogo en un abismo”. Esta frase me estremeció después de haber vivido la relación con la persona real porque yo misma la escribí cuando ya no me encontraba con él y me di cuenta que tan desgastada estuvo nuestra situación en su momento.

También el preguntarme todas las noches en qué habíamos fallado para que haya terminado de una manera tan crucial, encontrar desde mi interior dónde se originaba el dolor intenso, cuestionarme porque quería estar sola todo el tiempo y no vivir para nadie menos para mí, no querer ni darme cuenta que ya lo había perdido pero quería seguir luchando y que todo llegara a la normalidad fueron puntos importantes para crear, en este caso, dos personajes de una historia de amor para la puesta en escena.

La frase mencionada al principio de la etapa fue el inicio para partir hacia el movimiento corporal que realicé en la coreografía, quise resurgir la agonía en mí ser porque al final y desde el punto personal sufrí extremadamente por él. He sido una persona con un control hacia mis actos y cuando estoy fuera de sí quiero

gritarlo y fue justo lo que sucedió en esta relación; ya no tenía un control de mi misma porque todo lo que yo realizara era con la idea de seguir siendo aceptada por él, ya no había una autoestima sana, estaba desvalorizada. Desde que percibí el rechazo sentimental, yéndose el amor de igual forma, la situación se tornó a una intensidad sexual teniendo como resultado un vacío cuando él se marchaba.

Él ya tenía un control en mí porque adaptaba las visitas a su conveniencia, ya no existía la equidad como pareja, era el deseo obsesivo de ser aceptada por alguien, de creer que era bueno todo lo que él hiciese hacia la relación, de darle detalles con la finalidad de que se diera cuenta que había una mujer dispuesta a seguir para él.

Es en este punto donde la relación llegó a su término creando en mi alma y cuerpo el dolor, dolo, duelo, melancolía, impotencia y depresión originando una coreografía que se explicará a detalle en el proceso coreográfico teniendo la frase “no hay nada que se pueda hacer, nada se tiene al alcance para recuperar lo que tenía con él, me vuelvo loca, esto no lo veía venir. Me ahogo en un abismo” como idea principal en la danza.

Adentrándonos en los conceptos que hicieron posible la creación de la etapa uno, dolo<sup>1</sup> “proviene del latín *dolus* que quiere significar fraude o engaño, implica la intención de producir un daño mediante una acción u omisión” (“dolo”, párr.1). Lo más significativo de esta palabra es la acción con mera conciencia de tus facultades hacia los actos, es decir, estás consciente del dolor, decepción y

---

<sup>1</sup> Término aplicado a las ciencias jurídicas. <http://deconceptos.com/ciencias-juridicas/dolo>

engaño que le llegaras a originar a tu pareja. Sin llegar a pensar en las consecuencias de ese dolor.

La melancolía según Freud, como otro concepto significativo, “se singulariza en lo anímico por una desazón profundamente dolida, una cancelación del interés por el mundo exterior, la pérdida de la capacidad de amar, la inhibición de toda productividad y una rebaja en el sentimiento de sí que se exterioriza en autorreproches y autodenigraciones y se extrema hasta una delirante expectativa de castigo”. (Strachey, párr.3). Esta sensación fue detonante al momento de estar y terminar la relación con mi pareja porque era tanta mi sed de amar y de corregirme para él que llegue a pensar que era yo la que no lo amaba. Todo era él para mí.

Darian Leader en su libro *La moda negra* menciona que “cada recuerdo y expectativa ligada a esta persona que hemos perdido deber ser revivida y confrontada con el juicio de que se ha ido para siempre” (30).

Creemos que la melancolía, impotencia y, hasta me atrevo a nombrar la depresión son vistas como sensaciones arraigadas de nuestro ser y no cómo máscaras de conflictos inconscientes por parte de nuestra persona, queriendo imaginar que somos cómplices de este dolor y que no hay solución ante tal situación. Teniendo como resultado un hundimiento en este lamentar creyendo que nadie antes más lo ha sentido o que nadie nos entiende.

Seguido de la melancolía viene el dolor que es la reacción a la pérdida, y el duelo es cómo procesamos este dolor. Es importante mencionar estas definiciones

ya que dan una explicación más detallada en cuanto al desarrollo de la coreografía.

En esta y las demás etapas, se tuvo la idea de crear un dueto ya que es la representación de una relación de pareja, en el caso de esta etapa, dañada con altibajos, sensaciones de desesperación en dónde se hace énfasis en la frase mencionada anteriormente; ya no hay nada que se pueda hacer, no hay forma de recuperar lo perdido.

Walter Riso en su libro *Ama y no sufras* menciona que “se sufre demasiado por amor, ésa es la verdad. Incluso los que se vanaglorian de estar perfectamente acoplados a su pareja, en lo más recóndito de su ser a veces albergan dudas, inseguridades o pequeños miedos anticipatorios respecto a su futuro afectivo” (13). Pero, ¿por qué sufrir de más cuando se sabe que ya no hay motivos para seguir en ese lugar con esa persona que ya no te corresponde? Contradicciones e inseguridades es lo que esta etapa tiene aparte de las emociones mencionadas anteriormente y reacciones ante situaciones de la pareja.

En la elaboración de esta etapa, el hombre es la persona con menos ganas e interés de hablar sobre la situación que lo acapara, se encuentra en una situación comprometida sin salida aparente ya que no se decide entre seguir adelante con ella o huir para siempre y lo expresa en la coreografía siendo una persona que ama pero se aleja de ella, teniendo cambios de humores repentinos porque no entiende lo que pasa con ella, jamás la entenderá y, con esto él prefiere callar y seguir a su lado. “En su mayoría la primera parte de la obra los cuerpos

están en complicidad y contacto directo, el dueto se desarrolla con la fusión de ambos cuerpos en el desarrollo de las frases y algunos momentos individuales le dan contraste y tensión” (Carreón, comunicación personal, septiembre 2012).

La coreografía da a conocer la relación entre el hombre y la mujer en dónde no encuentran más que decirse y prefieren sentirse el uno al otro en silencio. Se sabe que es el fin de la relación, de la historia que tenían juntos, de lo que un día fue algo extraordinario, de haberse sentido tan unidos el uno con el otro, de llegar a convertirse en un alma.

Mientras este dolor carcome mi ser, los movimientos en pareja, sin embargo, son sutiles y muy relajados. Se tiene la idea que al ser una etapa de dolor en donde se pueden llegar a encontrar sensaciones de impotencia, el movimiento pueda ser fuerte, preciso y decidido. Pero en este caso, se expresa de una forma diferente y la desesperación de dolor y duelo representarla de manera interna y más sensible, sin tener que llegar a la locura y movimientos estrafalarios.

El proceso del dolo es el más difícil dentro de una relación de pareja; todos los pensamientos regresan a la mejor época de haber estado con esa persona y son olvidados los momentos amargos. “Pensamos en su presencia en nuestras vidas, volvemos a recuerdos de momentos que pasamos juntos, imaginamos que lo vemos en la calle, esperamos escuchar su voz cuando suena el teléfono” (Leader, 30).

Sin embargo, todo ser humano tiene el derecho a la debilidad, a sentirse sin fortalezas, como menciona Walter Riso en su libro *La afectividad masculina* “el

derecho a ser débil se refiere a la capacidad de aceptar, sin remordimientos de ningún tipo, cualquier manifestación de ablandamiento. El derecho a sentir miedo, a fracasar, a cometer errores, a no saber qué hacer, al encantador ocio y a pedir ayuda, no nos alejan de nuestra masculinidad, sino que nos acercan al lado humano de la misma” (57).

Con lo escrito anteriormente, no es solamente dirigido a los hombres en específico, es concientizar que como seres humanos existen altas y bajas emocionales y es aceptable porque somos individuos que pensamos, sentimos, y de la misma forma darnos cuenta de lo que está sucediendo con nosotros para extraerlo de una manera que, en el caso de esta etapa, sea llevado a una zona sutil en cuanto al movimiento pero trágica en cuanto a las circunstancias y/o evento.

### **Proceso coreográfico**

El estilo de movimiento que se realiza en la etapa uno fue mediante una charla con el bailarín el primer día de ensayos y los temas hablados fueron la melancolía, dolor, duelo, impotencia, depresión y cómo serían representados en la etapa uno por medio de sensaciones y momentos.

La percepción que esta etapa tiene fueron escritos realizados por mí que muestran palabras detonadoras; juntos y separados: dos cuerpos en un mismo lugar realizando lo mismo pero estando ausentes a la vez entre ellos, un mismo sentimiento que fue el cariño que se tuvo en la relación real y que fue sustancial para el final de la etapa. Y por último, miedos, ternura e impulso que crean un

estancamiento, el querer y no volver es decir, desear estar con tu pareja pero a la vez irte de ahí crean una contradicción.

De igual forma, existen sutilezas poéticas, nostálgicas y profundamente tristes que lograron expresar aún más el movimiento y que el bailarín también pudiera adentrarse a esta tristeza.

Los conceptos dancísticos que se manejan en esta etapa son alargamientos de brazos, relación cabeza-cóccix, plano sagital con eje transversal, cargadas, alejamientos y acercamientos de los cuerpos, espirales que identifican mi estilo de bailar, cambios de niveles, roces con los cuerpos y tener conciencia del espacio.

La cualidad de movimiento que manejo gracias a los conceptos dancísticos fueron útiles porque aclararon e hicieron realidad el dolor que existió. Por ejemplo en los alargamientos de brazos quise dar a entender la soledad que manejaba cuando el movimiento correspondiera algún solo que tuviera en la etapa, es decir fue significar lo mal que me encontraba extendiendo los brazos ante el mundo como señal de ayuda. También cuando tenía alguna coreografía con el personaje, representaba la forma de decirle en silencio: ¡no te vayas!, quedate conmigo un tiempo más.

La relación cabeza-cóccix en el caso de la coreografía la dirigo hacia la depresión y tuve la idea de que coincidiera con una emoción en particular porque cuando se menciona una conexión de una parte de tu cuerpo con otra, en el caso

de la etapa, la transmití encorvando el cuerpo expresando la tristeza y melancolía que se trae en el ser.

El plano sagital con eje transversal es una cualidad dancística muy personal porque destaca la movilidad de mi torso siendo un cuerpo más bailando por sí solo mientras que mis piernas y brazos son otro factor de movimiento estable. Mediante este movimiento quise revelar la incertidumbre y melancolía de hacia qué rumbo iba con mi pareja, sabía lo mal que me encontraba pero quería y ansiaba seguir con él de cualquier manera. Era expresar quien realmente soy porque es un patrón de movimiento muy marcado en mi cuerpo. Este concepto dancístico lo ocupé para giros en *pirouettes*<sup>2</sup> y predominar la habilidad que nuestro torso tiene, ya sea quedarse en su propio eje o tener un movimiento de derecha a izquierda y el resto del cuerpo quedarse estable.

Las cargadas en la etapa uno simbolizan completamente la necesidad de seguir con esa persona de una manera dependiente, la obsesión de seguir con esa persona siendo hasta cierto punto títere de haber sido manejada a su antojo. Las cargadas son completamente un complemento para la coreografía dónde existe una diversidad de movimiento y quise que fueran parte importante de esta etapa porque es la unión que hubo en la complicidad de cuerpos.

Como coreógrafa siempre he tratado de que se vea la limpieza y claridad de los cuerpos en una coreografía existiendo cargadas porque es algo magnífico saber qué tan alto puede volar en el aire un cuerpo y lo bello que se ve

---

<sup>2</sup> A pirouette is a movement in ballet dancing. The dancer stands on one foot and spins their body fast.  
<http://diccionario.reverso.net/ingles-cobuild/pirouette>



imaginando que no tiene un peso. Gracias a los cuerpos que escogí en escena para el desarrollo de las etapas me incitaron a no descartar las cargadas como concepto dancístico y que hubiera de igual forma levantamientos de cuerpos de la mujer hacia el hombre.

El alejamiento y acercamiento de cuerpos como concepto dancístico me refiero a la contrareidad que manejo de estar y no a la vez con la persona amada por el miedo de volver a enamorarme pero, también tener la seguridad de que estaba ahí aunque fuera por momentos fugaces. En cuanto al diseño de la coreografía quise que existiera este concepto dancístico porque da una perspectiva en cuanto a profundidad de espacio y no es lo mismo tener a dos cuerpos juntos siempre en escena bailando pero también dando la oportunidad de que se alejen y tengan sus momentos individuales. De igual forma le da un respiro al movimiento coreográfico de que haya limpieza en escena y después se vuelvan a incorporar los bailarines.

Las espirales que manejan mi estilo de bailar son parte esencial porque es un movimiento natural en la forma de expresar mi estilo dancístico. Investigue durante ensayos la fuerza que tiene este concepto en una coreografía y las diversas formas que existen para realizar espirales, y no quise descartarlas. También las poses que puedes crear con diversas estructuras en el cuerpo hacen de una coreografía los riesgos y lo complejo de danzar. Fue un reto para el bailarín adecuarlo a su cuerpo y no tener la costumbre de este tipo de movimiento que para la bailarina le es común, pero salió de forma óptima siempre adaptándolo al

cuerpo del personaje. Las espirales las atribuyo a la sutileza, en el caso de esta etapa, donde existe la exquisitez y la gracia de crear una forma en el cuerpo.

Los cambios de niveles existen en las tres etapas para tener una visión distinta del cuerpo y del peso del mismo, así como también no simplemente bailar sobre el nivel más alto, sino contar con niveles alto, intermedio, bajo y muy bajo de nuestro cuerpo teniendo una perspectiva más completa de la coreografía. Los niveles corresponden de forma literal el estado de ánimo si es bajo o muy bajo representa la sumisión de uno hacia otro, nivel alto/intermedio lo conllevo al reto; estoy aquí, que quieres. Quise jugar con la coreografía para que se viera de manera diversa y no plana o aburrida para el espectador, así como también la facilidad que tiene el cuerpo de subir y bajar de manera rápida.

En los roces con los cuerpos de los bailarines existe casi siempre en esta etapa y las demás porque representa en este capítulo el no querer que la pareja se vaya pero también la contradicción de que se aleje y no sentir la presencia del hombre con la mujer. Pienso que los roces de piel a piel de los bailarines en escena da una impresión y un impacto de sentimiento ya sea el tema que se esté abordando, y en este caso el dolor, sufrimiento, coraje e impotencia se llega a transmitir mediante este concepto dancístico. Por más mínimo que sea el tacto, más impacto tiene ante la audiencia.

La conciencia del espacio es un punto que tenemos hasta en nuestra vida cotidiana; hacia dónde nos dirigimos, qué hay a nuestro alrededor, a quién tenemos cerca para no chocar contra esa persona, etc. En el caso de la danza es

similar, debemos concientizar cómo lo hacemos, hacia dónde lo hacemos y es importante para las tres etapas. Este concepto dancístico no le atribuyo ninguna emoción o sentimiento porque es una herramienta clave para poder bailar y asimilar que no sólo es una persona en escena.

Definitivamente ayudó esta manera de movernos para esta etapa porque se lograron representar las sensaciones y sutilezas mencionadas anteriormente que aunque son movimientos claros en mi forma de bailar, también fue un reto para el bailarín y se logró una buena perspectiva de cuerpos.

Tuve de igual forma el apoyo de adaptarme a lo que tuviera en el momento de ensayos y éstos fueron componentes visuales, auditivos y mentales. En el componente visual, me adecuó a un espacio no muy grande, muy íntimo, tuve relación con el lugar, y pude lidiar con objetos que aunque interrumpían el movimiento fueron importantes para obligarme a trabajar en un espacio reducido. En el componente auditivo hice que el bailarín y yo nos dejáramos llevar por la música preestablecida en ensayos y que surgieran movimientos en cuanto a sensación musical; si era un ritmo tranquilo, cómo sería expresado el movimiento o, si era un ritmo estruendoso de qué forma actuaría nuestro cuerpo.

Y por último el componente mental, un elemento sumamente importante para este proceso, en dónde me di a la tarea de trabajar con imágenes de la relación en pareja, trabajar con sensaciones de frustración, impotencia y dolor; todo de manera interna y sutil ya mencionado anteriormente.

*Una mesa, dos copas de vino, y una flor marchita. Dos individuos; un hombre y una mujer en busca de algo. Silencio entre ellos, incertidumbres, no hay solución; todo es gris.*

Él.- Por recorrer tu piel una vez más, caminaría toda las noches hasta encontrarte en el preciso rayo de luz de la estrella que ya no está.

Ella.- Soy la estrella que ya no está.

Él.- Entonces recorreré esa luz y la beberé para ahogarme y morir por haberte dejado ir.

*Un pasillo del exterior, una caminata, dos para ser precisos, el de ella, el mío, distintos, avanzando y en un punto se da el encuentro. Sentados en un espacio conformado por una mesa y dos sillas...*

Él.- *Piensa:* No tengo nada más que decirte, este silencio me mata. ¿Cómo llegamos a esto? No sé ni cómo llamarlo.

Ella.- *Piensa:* ¿Por qué me haces sentir así?, tan vulnerable y tan tonta a la vez por no saber qué hacer contigo.

Él.- *Piensa:* No sé qué decirte al respecto, en verdad que ya no podemos hacer nada por esta relación, se encuentra desgastada y tú solo quieres seguir. Me confundes, te amo pero, no puedo seguir así.

*Siguiente escena.- Atmósfera de dolor, desahogo y melancolía. Inicio de la coreografía con un cue específico. Momento de reflexión: dejarlo todo o seguir con él arriesgándose a algo incierto.*



*Se retoma la frase al principio de la etapa “no hay nada que se pueda hacer...” Te quiero y necesito pero todo está terminado, es una relación gastada.*

Ella.- Entonces decido tomar el riesgo como siempre y seguir teniendo estos momentos fugaces contigo. Sé que me amas sólo necesitas pensar y aterrizar tus ideas, no puedo dejar de pensar en ti, en la historia que teníamos juntos, en lo que nos une como pareja ese deseo, pasión y de sentirnos una sola carne.

Él.- Sigue tu vida, que yo tratare de seguir la mía. Seamos honestos, los dos nos fallamos.

Ella.- ¡Te odio!, no sé porque sigo contigo y amándote con esta locura que me distingue.

*Existen contradicciones sentimentales de ella hacia él. Ella quiere seguir porque no se halla sola sin él.*

Ella.- Te toco el hombre para consolarte y decirte que todo estará bien, sólo hay que esperar y ser pacientes pero, no me dejas y te alejas de mí entonces me voy. Sabes que así no puedo seguir, aunque después sepas que puedo regresar a ti sin ningún problema.

Él.- Prefiero seguir mirando tu dulce cara, mientras hablas con tu cuerpo y te enojas a la vez porque ya no sabes qué decirme.

Ella.- Me voy, prefiero seguir.

*Se cruzan miradas.*

Él.- Piensa: “hoy seguro que dando la vuelta en la próxima esquina, un beso tuyo me estará esperando... hoy ya no es ese día”.



*Existe un juego; te quiero pero no, te necesito pero no. Estoy bien sin ti pero regreso a ti. El final; trágico, dolor crudo, no. Es dolor sentido y vivido en otra apariencia.*



Él.- Mientras te voy viendo partir de mi lado me digo las últimas palabras: tenerte es haber penetrado en la perdición de mis sentidos y paradójicamente estando contigo es cuando más encontrado conmigo estaba. Hoy te busco creyendo que tengo licencia para encontrarte, nos dejamos ir, para estar juntos primero, después para dejarnos ir por rumbos distintos.

Húmedo era nuestro ambiente, no hacía falta lluvia para poder empaparnos de nosotros; tú bebías de mí, yo saciaba mi sed contigo, al final nadábamos en nuestro muy particular mar. ¡Seguro que veo bien! ¡Ningún examen encontrará la disfunción de mi mirada, veo bien! Mi disfunción se llama tú. Mis párpados te

acarician cada abrir y cerrar, te recorren, tú estás justo en mis ojos, tus ojos están justo en mis ojos, en el espejo te veo al verme.

Los días tienen el color de ti, de tu cabello, de tus labios, de tu espalda, de tu cuello; los contrastes de tus muslos están en la tarde, lo intenso de tus hombros están en la noche, la veladora de tu pecho es el reflejo de una noche luminosa en la madrugada.

Ella.- Mientrás me voy alejando de ti me digo a mi misma: te fuiste, me fui. No se que surgirá, me llamas estoy siempre ahí en la búsqueda por descubrir algo más de ti. Será acaso un adiós para siempre o seguirá el mismo vaivén que nos caracteriza.