

Capítulo 3

Etapa tres: Esperanza

Marco teórico

“Al final del camino somos nosotros mismos” (Paulo Coelho)

Es la última etapa de la relación dónde después de todo lo sucedido ya no hay más relación de pareja, estás tú solo en la fase de seguir adelante sin esa persona, de ya no sufrir esa codependencia y a la vez de darte la oportunidad de disfrutarse uno mismo. Es recibir la independencia de manera positiva y de ya no consentir la tristeza.

La esperanza¹ como definición se refiere al “estado de ánimo en el cual se cree que aquello que uno desea o pretende es posible” (“esperanza”, párr. 1). Es la etapa de buscar nuevas cosas, de aprender como ser humano en esta vida llena de incertidumbres y falta de amor hacia el prójimo, de aceptarnos tal cual somos y no cambiar por los demás o por las circunstancias recordando que somos imperfectos, con fallas, defectos, anomalías, crisis y diferentes formas de ver la vida. Pero, existirá alguien que entenderá y vivirá contigo esas imperfecciones que en su momento fueron la razón de una ruptura valorando lo que se tuvo en relaciones pasadas y evitando cometer los mismos errores.

¹ Definición de esperanza <http://definicion.de/esperanza/>.

Tenemos la necesidad de buscar aceptación y es ahí donde entrará nuestra capacidad de haber aprendido del pasado para no volver a caer en la codependencia y recordar lo valioso que es cada ser humano.

Amar, en primer lugar, no tiene que ser desgarrador sin sentido o de manera impulsiva. Amar es algo tan profundo que tiene que empezar por querernos a nosotros mismos, aceptarnos tal cual somos para poder darle al mundo lo mejor de uno, sin prejuicios de aceptación. Una vez teniendo claro quiénes somos y hacia dónde nos dirigimos, seremos capaces de ver el color de la vida de otra forma teniendo un rumbo definido conociendo la libertad independiente.

Es en esta etapa dónde somos libres como el trayecto de las mariposas, liberados para ser uno mismo y exponerle al mundo que aquí estamos más fuerte que nunca siendo imparables ante cualquier cosa o circunstancia que se presente expresando la liberación y fuerza con impulsos y/o estímulos que fueron ensayados en el espacio para crear una coreografía que caracterice la originalidad de los bailarines al bailar.

El manejo de espacio dentro de la coreografía es representado por medio de dos cenitales para cada bailarín dónde se atribuye la libertad e independencia de los personajes bailando en escena. Ya no hay más dolor ni resentimiento, tampoco casarse con la idea que todo es felicidad porque ni la misma vida es pura felicidad pero, teniendo la conciencia de que somos seres humanos en busca del amor puro y sincero bailando con armonía y regocijo.

Es una vida nueva dentro de la vida, una etapa donde todo es bienestar, concientizar y asimilar la lección de vida que nos tocó llevar, lo que fuimos y lo que pasamos en las etapas pasadas. Recalco nuevamente, es la fase de darse cuenta lo valioso que somos y lo fuerte para seguir ante cualquier circunstancia que se nos presente.

En cuanto a la experiencia personal me di cuenta que, aunque al principio de la relación de pareja fue un proceso desgarrador eventualmente empecé a ver claridad en mis pasos teniendo un sentido positivo de seguir adelante y de esta forma la sensación de descanso y libertad representarla en los cuerpos de los bailarines dónde cada quién baila de acuerdo al ritmo de la etapa. Ya no hay unísonos coreográficos porque es la libertad individual.

“People think that the most painful thing in life is losing the one you value, the truth is, the most painful thing is losing yourself in the process of valuing someone too much and forgetting that you are special too” (Rihanna, via twitter, 2012). Con este pensamiento acentúo y afirmo lo importante que somos aunque a veces nos perdamos en el cuerpo de nuestra pareja creyendo que estamos más seguros ahí, cuándo en sí la atención/cariño debe ser equitativa y que por todas las cosas somos igualmente especiales como los demás.

La forma de trabajar en esta etapa nuevamente me llevó a la experiencia personal que se fue construyendo en mí día a día y de qué forma salí adelante sin nadie más que yo. Fue completamente un proceso lleno de incertidumbres ya que no sabía si iba hacia el rumbo adecuado y simplemente me deje llevar llegando al

punto en el que me sentía en paz conmigo misma, apta para poder luchar contra todo lo que se me viniese.

Proceso coreográfico

El movimiento que se incluye en la etapa de esperanza fue partiendo de las etapas uno y dos con la intención de detallar los pasos y convertirlo en movimientos grandes con exceso de corporalidad, recordando la energía que se expresa en esta etapa seguido de la felicidad y liberación.

Hago énfasis del exceso de corporalidad porque es la etapa final dónde todo es completamente lo contrario a las sensaciones manejadas pasadas. El tipo de movimiento es grande, estruendoso, individual de acuerdo a la forma de bailar de cada uno. Existen saltos, extensiones, alargamiento y contracción de cuerpos que hacen y logran la felicidad interna de los personajes desatando el dolor y el amor obsesivo. Ya somos personas libres, despreocupadas, desligadas de toda preocupación que acarrearán durante la relación y están dispuestos a volver amar y ser amados.

Las sensaciones que son importantes que hicieron posible la creación de esta sección son libertad, uno mismo, alegría, fe y tu propio camino por recorrer, hicieron posible la realización del desenlace de la obra.

La libertad la escenifico teniendo los momentos individuales bailando en cenitales respectivos teniendo nuestro propio movimiento energético, sonriendo ante el mundo y expresando nuestra paz y plenitud interior. La coreografía se

realizó pensando en energía extrema, no parar hasta que la otra persona iniciara su movimiento y así sucesivamente.

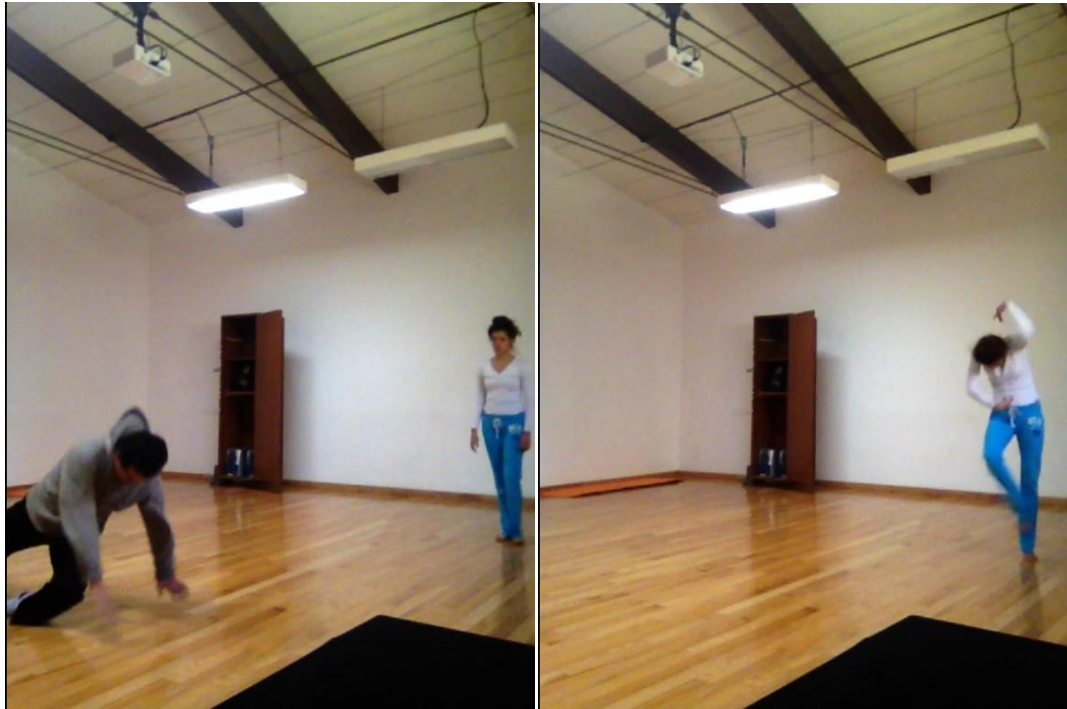
El uno mismo, es en sí la relación que existe de manera individual, tu vida de forma independiente y en el caso de este capítulo es expresado con los movimientos que nos identifican a la forma de bailar. Sonriendo ante el mundo quienes somos y lo nuevo que nos espera en esta vida llena de alegría, incertidumbre, nostalgia, desamor, amor, confianza, etc.

La alegría es significativa en esta etapa ya que muestra la libertad individual mediante la sonrisa en la cara y los movimientos involucrados. Somos personas capaces de ser felices aunque la felicidad se dé por pequeños momentos y somos plenos porque esta emoción consiste en la satisfacción personal que tenemos por ser capaces de cerrar ciclos siguiendo adelante con nuestras vidas.

La fe, aunque es un término religioso, lo menciono en este capítulo porque es la creencia hacia uno mismo de saber salir adelante aprendiendo de lo vivido teniendo la experiencia suficiente de no volver a cometer los errores. También lo relaciono a la fe emocional que consiste en el nacimiento de un deseo en el cuál se ha encontrado una creencia que lo apoya añadiendo una fuerza que aporta la aprobación. Mediante la definición anterior quiero expresar que es justo el motor que la etapa tres consistió en la coreografía, de tener un sueño (deseo) y unas ganas (fuerza) para el futuro que nos espera.

El propio camino por recorrer me refiero a lo que nos espera en la siguiente etapa de nuestras vidas que decidamos estar. Somos los arquitectos de nuestras

vidas conociendo lo que es bueno para uno y lo que no. Esta sensación se ejecutó mediante los caminos al principio de la etapa señalando que cada quién es digno de recorrer cualquier ruta en beneficio de su destino.



Dentro de la coreografía también hubo un juego de sensaciones con nuestro cuerpo de generar electricidad y movernos creando una forma de movimiento diferente a las etapas anteriores, y esta sensación de fluido corporal fue representada en el suelo.



Última fase de la relación. Dos cenitales, dos bailarines expresando y dando a conocer las nuevas personas que son siendo independientes a la vez. Hay caminos recorridos por los bailarines que representan la individualidad, hasta que se encuentran en el mismo camino, en este caso el centro del escenario, y sólo se saludan con una sonrisa yéndose a sus lugares respectivos; los cenitales.

Él.- Soy yo expresándome sin ningún problema. Recorro mi propio camino en la búsqueda de algo nuevo y mejor, teniendo fe de encontrarme nuevamente con mi yo para así amar y ser amado.

Ella.- Soy yo siendo libre como las mariposas expresando mi alegría y libertad explorando la vida y descubriendo en ella nuevas formas de ser conmigo y con los demás.

Inicia el bailarín su movimiento, se detiene. Inicia la bailarina su movimiento y corre hacia el centro dónde muestra un solo, se va a su lugar del cenital y se detiene. Corresponde el turno del bailarín de mostrar su solo y de expresar su felicidad frente a todos. Por último, llegan a un punto en el que los dos coinciden con una expresión de amor, cariño y paz, abriendo los brazos ante el mundo, siendo personas listas para volver a amar y ser amados.

Él.- Soy yo sin miedos, ni prejuicios mostrando ante el mundo que así soy y me acepto por lo que soy.

Ella.- Estoy completamente feliz, aunque la felicidad venga por momentos, de haber vuelto a nacer y de seguir siendo la mujer explosiva, energética, pasional que me distingue. Agradezco las experiencias vividas y por ser quien soy.

Él.- Tuve un pasado tormentoso pero me hizo más fuerte y me siento pleno de seguir siendo un hombre terrenal, ambicioso en lo que hago, tranquilo en cuanto a tomar decisiones y de seguir siendo perseverante.

La esperanza es lo último que muere y jamás murió en ellos, creyeron, tuvieron fe en que todo mejoraría para su bienestar y, así fue. El final es un acercamiento cara a cara, se miran en definitiva...

Ella.- Con una sonrisa deseo que seamos felices y aunque nuestros caminos ya no recorrerán el mismo trayecto, veré hacia el cielo y cada vez que encuentre una mariposa en el paisaje, me gozaré de alegría porque tanto tú como yo somos libres y listos para comenzar una nueva aventura personal sin tener que encerrarnos en nosotros mismos y convertirnos en nuestro peor enemigo.

Se ven frente a frente como si algo más fuera a suceder pero se van recorriendo sus propios caminos, se alejan.