El Clown como herramienta terapéutica. Una mirada transpersonal.

Por Ignacio Maffi

Índice:

. Introducción
. Mi encuentro con el clown y lo transpersonal
. ¿Qué es el clown?
. ¿Por qué cura el clown?
. La positividad
. El éxito y el fracaso en el clown y como salir de este falso dilema
. El aquí y el ahora
. La risa
. Reírse de uno mismo
. El teatro y el clown
. Sanación del niño interior
. El clown transpersonal

Introducción

Cuando comencé a dar clases de Clown en el año 2004 no me imaginé que este género, incluido dentro del teatro o del circo, iba ir cambiando mi visión de él a medida que lo iba conociendo, descubriendo y observando la transformación que producía en mis alumnos con el acontecer de las clases en la vida diaria.
Se quedaba corto como materia o genero de las artes escénicas, me di cuenta que para avanzar en la perfección de su técnica, era necesaria una transformación y sanación del estudiante si queríamos hacer algo artísticamente sincero.
Como interprete y director de clown me preguntaba como hacer reír, como gustar, como hacer algo artístico que atrape la atención del publico. Mis conclusiones eran que para hacer reír a una audiencia hay que tener una gran capacidad de reírse de si mismo, estar feliz en escena, sentir placer por lo que se hace, estar en el aquí y el ahora, y jugar sin expectativas.
Todo me llevaba a entender que el personaje que estoy buscando o interpretando, esta ligado entre otras cosas al juego de mi niño interior y que si mi niño esta herido, bloqueado o desatendido el encuentro con mi clown no se iba a producir, o con suerte, podía producir un personaje de corta vida placentera, ya que al no conectarme con el placer de actuar, el personaje invariablemente se podría volver repetitivo, superficial y clisé.
Iré desarrollando cada uno de estos temas mas adelante, también quería hacer un breve resumen introductorio de mi encuentro con el clown. Comenzando con mi infancia ya que dependerá mucho que tipo de niñez hemos tenido para trabajar el clown.

Mi encuentro con el clown y lo transpersonal

Tuve una infancia bastante feliz, especialmente en las vacaciones, donde pasaba 3 meses en una casa de fin de semana próxima al campo en Buenos Aires con mi familia. Rescato esto porque ahí fue donde mamé la libertad, el amor a la naturaleza, la felicidad de jugar hasta meterme en la cama en la noche tardía, solo para recomponer energías para el próximo día. De sentir lo agradable del

silencio debajo de un árbol, bajo el canto de las chicharras y los pájaros en las siestas calurosas que se echaban los adultos, algo que años mas tarde volví a sentir bajo el efecto de la meditación.
Y digo bastante feliz, porque para mi completitud, se interponía una sola cosa: la escuela.
Ahí aprendí que la música era golpear dos palos de unos 20 centímetros de una ex-escoba, que el sol está atrapado en la segunda línea del pentagrama y que uno no canta lo que quiere sino lo que debe: marchas militares y canciones tradicionales de mi país. (Realicé la escuela primaria completamente bajo la dictadura militar)
Aprendí que era un pésimo pintor, ya que los plátanos y naranjas que año tras año nos ponían los maestros de dibujo para que los reprodusiéramos lo mas exactamente posible, acentuaban la idea de que no tenia talento para las artes plásticas, viendo la realidad de mi dibujo y el modelo de allí afuera.
La literatura significaba, además de convertirte en un experto en sujeto y predicado, y objeto directo e indirecto, aprender un montón de poesías de memoria, para rápidamente olvidarlas, así tener espacio en la mente para otras mas que llegarían próximamente. Retenerlas, escupirlas en voz alta y sacarme una buena nota si lo hacia velozmente, demostrando lo bien que las había estudiado.
Ya al comenzar mi juventud descubrí a Neruda, Borges, Sábato, Cortazar, a los Beatles, Pink Floyd, Led Zeppelin, a Bach a Vivaldi, a Van Gogh, Miró, Picasso
Mi idea del arte cambió, y me reconcilié con él.
A los 13 años comencé a preocuparme, tenia que ir a discotecas para conseguir novia, dejar de jugar o hacerlo sin que nadie me viera por que ya no tenía edad para hacerlo, y aceptar la idea de que poco a poco me iba a ir convirtiendo en adulto. Lo que mas me llamaba la atención era que mis compañeros de colegio veían con buenos ojos ir dejando la niñez, no tenían idea lo que les esperaba…
Al cumplir los 18 años y terminar el bachillerato, el tiempo de ser feliz había terminado. Era un adulto, tenia que preocuparme por tener un estudio que me asegure un futuro y un trabajo estable para seguir perteneciendo a la clase media.
¿Y donde estaba mi corazón en todo esto? Quien sabe.
Pero tímidamente me compré una guitarra, me apunté a una escuela para aprender a sacarle un sonido agradable. Me hacia feliz pensar que podría ser músico, formar una banda de rock, ser libre, hacer lo

que amaba en ese momento, volver a ser niño…no en edad, pero sí en su sentir y despreocupación.
Caminando por tribunales, ya estando a muy poco de entrar en la carrera que había elegido (Igual a la de mi padre) y habiendo hecho y deshecho un año de pre-ingreso en la facultad, como se pedía en aquellos tiempos, observé los libros de derecho que estaban colocados ordenadamente en un taburete de madera sobre la calle, cogí uno sobre derecho privado, apenas me cabía en la mano y me pregunté ¿yo voy a estudiar esto? No. El tiempo se detuvo y ya no hubo vuelta atrás.
No quería renunciar a ser feliz, a seguir mi corazón. En ese tiempo no creía en nada mas allá de lo que podían ver mis ojos físicos y me decía: si solo vivimos una vez ¿porque tenemos que sufrir haciendo cosas que no queremos? Tiene que haber algo que pueda hacer y ganarme la vida conservando mi felicidad.
Tuve años duros y trabajos mal pagos y agotadores, pero siempre supe que eran pasajeros, que estaba destinado a otra cosa. Mientras tanto leía, viajaba, abría mi mente, conocía gente interesante, experimentaba cosas nuevas por curiosidad, soñaba.
Por insistencia de un amigo y para hacer algo distinto y desafiar mi timidez, me apunté a teatro.
Una suma de sincronicidades me llevó a estudiar con la persona justa que necesitaba, donde para mi asombro, descubrí… que tenia el talento de hacer reír a la gente desde un escenario, ya sea desde un personaje o simplemente contando una anécdota desde mi mismo. En realidad yo solo sabia que me sentía feliz estando delante de ellos improvisando o a través de un texto preparado.
Mi profesor, un director de teatro de humor y teatro físico reconocido, nos hablaba de que había que jugar en el escenario con el personaje, pero yo no entendía a que se refería…
En el segundo año luego del éxito de la muestra de primer año, comprendí que el teatro era mi profesión. Mi entusiasmo era tal, que escribía números, convocaba a mis compañeros, los dirigía y actuaba con ellos. Pero lentamente comencé a perder esa magia, ese "angel" que me acompañó en el primer año cuando actuaba. Al tomarme el teatro en serio como una profesión, no siempre lograba ser feliz en escena, surgió una voz nueva y desconocida que me decía: "debes ser bueno siempre, excelente, ya que es la única forma de que llegues a ser actor y ganarte la vida con esto".

Entonces entendí a que se refería mi maestro cuando hablaba de jugar… pude comprenderlo cuando deje de hacerlo.
La técnica y la experiencia logran disimular si te la pasas bien o no arriba del escenario y la gente que va al teatro seguía disfrutando y riendo. Cada tanto me olvidaba de la exigencia profesional y el "ángel" bajaba para acompañarme en las interpretaciones, pero yo interiormente sabia que algo se había ido.
Descubrir el teatro y entender que mi fuerte era el humor, me llevo a estudiar diferentes técnicas relacionadas con la comedia: Clown, Comedia del Arte, Bufón, Máscara, Sainete, Varieté, etc.
Y entre esos géneros, el clown, se ganó un lugar en mi, que aun sigo amando.
Antes de comenzar con el temario propuesto y hablar del clown como herramienta terapéutica, quería comentar un suceso que aconteció un año antes de comenzar con el teatro y cambio mi vida para siempre. Una experiencia transpersonal. Que de alguna manera fue lo que me empujó a hacer teatro y poder hacer reír. Sin esta experiencia mi vida en el teatro hubiera sido corta como la duración de dos clases.

Esta experiencia a medida que pasa el tiempo va cobrando más fuerza como un hecho fundamental en mi vida y posiblemente la experiencia más reveladora que he tenido hasta ahora. Además se entrelaza con el clown y mi visión del arte y de la vida, a las cuales no puedo ver separadas.

Cuando a los 20 años estaba inmerso en la búsqueda de la verdad y del sentido de la vida, cayeron a mis manos libros como "Siddhartha" de Herman Hesse, "Las enseñanzas de don Juan" de Carlos Castaneda, "El maravilloso universo de la magia" de Enrique Barrios, "El Alquimista" de Paulo Cohelo, libros de una simpleza literaria y contundente mensaje, que abren tu corazón y tu mente y te hacen ver que la vida no tiene porque ser como la diseñó la sociedad y la familia para ti, si tu no quieres.
Era lo que necesitaba, dar palabras y consciencia a lo que intuía. Vivir desde el corazón, luchar por tus sueños, "el universo conspira para que puedas realizarlos".
Este tipo de frases y los libros, provocaban en mi una sensación desconocida de felicidad, sentía un "mariposeo" en el estomago como cuando estas enamorado, una vibración de que la sabiduría de

esos libros eran verdad y posibles de llevar acabo. Estaba abriéndome a un mundo nuevo, una nueva dimensión en mi vida, un despertar a la espiritualidad o trascendencia, luego de años de cientificismo, racionalismo, ateismo, descreimiento.
En unos de esos días en los que solo me ocupaba de leer libros de esos autores y otros, meditarlos, comprender su significado mágico, ser tragados por su filosofía, me propuse hacer solo lo que me hacia feliz, estaba sin trabajo y solté la preocupación de tener que conseguir uno, me abandoné a todo, permanecía en la sensación de felicidad y en el regocijo de mi cuerpo, en la vibración interna de la zona del estomago.
Unas semanas antes había decidido hacer un viaje por Sudamérica, mi padre me había comprado la tarjeta internacional de cobertura médica por 3 meses. Durante esa semana de aceptar **"lo que es"** entendí que mi interés en el viaje se debía a un intento de escapar de mi realidad. Podía ser feliz en cualquier lado, no tenia que viajar para alcanzar la felicidad y que ella se alcanzaba a través de un cambio de consciencia.
Comprendiendo esto, decidí suspender el viaje, tenía que llamar a mi padre para comunicarle la decisión, el único problema era que él había gastado un dinero en la tarjeta que no iba a usar y tampoco había posibilidad de devolución, pero me dije a mi mismo, "Confía, tu dile la verdad y el dinero vendrá por otro lado, el universo se ocupara de los detalles". Era una prueba a todo lo que estaba leyendo, un entregarse a esa nueva filosofía de vida. Cuando llamé a mi padre le conté el cambio de decisión y me dijo que no me preocupara que había ganado un premio chico en la lotería pero suficiente para recuperar el dinero invertido en mi seguridad médica y mucho más. Al escuchar esto una voz desde las profundidades de mi ser dijo: **SÍ**
Súbitamente se borraron todas las dudas que todavía podían resonar en mi cabeza, y, algo que es imposible de describir en palabras, aconteció. El mundo se desplomo. Ya nada era igual.
Todo lo que había leído en los libros se materializaba, es mas, ahora esos libros surgían de mi. Podía ver una nube y sentir la fuerza de su existencia y de su mensaje para mi, así igual con un árbol, un perro o un ser humano.
Todo era sabiduría. Formulaba una pregunta y la respuesta era inmediata, certera, sencilla, completa. En realidad ya no había un yo que preguntara y otro que respondiera, estaba unido a todo. Ya no

podía percibirme como algo separado, ni siquiera podía evocar emociones como rabia, depresión o enojo, hasta sentía añoranza por ellas cuando a veces me sacudía una soledad embriagante.
Otra cosa que experimenté fue que toda la vida había estado conectado a una corriente de 220v, y de pronto me enchufaban a otra de 440v, por lo que dormía 5 o 6 horas al día y al levantarme tenia que salir a correr para gastar un poco de energía.
Pero es difícil describir en palabras, la dicha, la felicidad y el amor incondicional que sentía hacia todo. Era tanto, tanto, que me sobrepasaba. Me sentía completamente agradecido de haber sido tocado por una varita mágica. Pero después de una semana sintiendo esto, que era demasiado para una persona normal y corriente como yo, pensaba que iba a explotar, a veces literalmente. Había sido todo tan rápido y al no tener a alguien con quien compartir la experiencia y guiara en lo que me estaba pasando, comencé a pensar que me estaba volviendo loco, y lentamente fui volviendo a mi estado habitual de preocupación y miedo que compartimos la inmensa mayoría de los seres humanos, que, en ese momento comprendí, era la forma de "anclarnos a este mundo".

Mi experiencia teatral vino un año después de esto y por supuesto que la experiencia de "trascendencia" de esa semana fue lo que me permitió jugar y disfrutar en escena, ya que "la idea de mi yo" o mi "mascara social" fue seriamente dañada.
Había abandonado por propia decisión "el paraíso". Aunque existía el deseo de regresar, el miedo a semejante libertad me retenía. En realidad tampoco tenía, ni tengo, la formula para el regreso, pero sé que esta ahí, como en cada ser humano, esperando ser despertado, como con un chasquido de los dedos.
Lentamente volví a ser el mismo con los años, aunque ahora existía una sensación de insatisfacción permanente con la vida cotidiana. Me fui acostumbrando a ella y a veces cuando tocaba fondo una sensación de júbilo y de reminiscencia me rescataba. También tenía formas de llegar a esa experiencia aunque sea momentánea "y en blanco y negro": la música, el teatro, el arte en general y la gente que había tenido la misma experiencia o algo parecido, y los libros que hablaban de esto. Así como la práctica de la meditación o ejercicios físicos de redistribución de la energía, como la Tensegridad o el Chi Kung.

Con estas historias quería dar un marco del porque el clown, lo terapéutico y lo transpersonal se encuentran en mi caso unidos, no porque lo haya buscado en si, sino porque la vida me lo puso de esa forma.

¿Que es el clown?

Clown es la palabra inglesa de payaso. ¿Por que decimos clown y no payaso? Simplemente por la connotación negativa de la palabra payaso y porque se relaciona a este con los niños únicamente.
El clown tiene sus orígenes en el teatro griego y romano con la pantomima, pero donde más podríamos ver claramente sus inicios fue con la Commedia dell´Arte, género italiano surgido en el renacimiento. Entre sus personajes, existía uno al que le debe su nombre: Pagliaccio, maquillado en su rostro de blanco con grandes botones. Personaje que, como arquetipo físico, comparte con Pierrot y Pedrolino su rol de Infarinato (Enharinado), pero en este caso con otro nombre.



Pagliaccio

De la Comedia del Arte (Género que se caracterizo por sus actuaciones itinerantes y por la incorporación en sus obras de acrobacias, malabares etc) surge la idea del circo y como todos sabemos, no hay circo sin payaso.
Sabemos que el payaso se nutrió artísticamente de todos sus padres y abuelos antecesores, los personajes de la Comedia del Arte que ya hablamos, como también de Arlequino y Pulcinella y de artistas callejeros como los juglares y los pantomimos. También los bufones medievales y la vieja pantomima greco-romana.
Ahora, ¿Como se formaban estos artistas? Se dice que los acróbatas del circo, cuando pasaban cierta edad, se pasaban al gremio de los Clowns, esto puede ser en algunos casos, pero también sabemos que la transmisión de la técnica se producía de padre a hijo y así en un ambiente cerrado se educaba a los nuevos payasos.
Sin embargo en Paris un prestigioso formador de actores de teatro físico y gestual, Jacques Lecoq se interesó por su técnica y como emplearla en el teatro y en su escuela.
Dejemos que él mismo lo explique:

"Los clowns aparecieron en los sesenta, cuando yo me estaba interrogando sobre las relaciones entre la Comedia del Arte y los clowns de circo. El principal descubrimiento surgió en respuesta a una pregunta muy simple: el clown hace reír ¿pero como? Un día pedí a los alumnos que se pusieran en círculo-reminiscencia de la pista circense- y que nos hicieran reír. Uno tras otro, lo fueron intentando con payasadas, piruetas, juegos de palabras a cuál más fantasioso. ¡Todo inútil! El resultado fue catastrófico. Teníamos la garganta oprimida, una sensación de angustia en el pecho, todo aquello se estaba volviendo trágico. Cuando se dieron cuenta del fracaso, pararon la improvisación y se volvieron a sus sitios para sentarse, despechados, avergonzados, incómodos. Fue entonces, al verlos en aquel estado de abatimiento, cuando todo el mundo se echo a reír, no del personaje que pretendían presentarnos, sino de la persona misma, puesta así al desnudo. ¡Lo habíamos encontrado! El clown no existe por separado del actor que lo interpreta".

A partir de este maestro y su novedosa técnica, surgió la idea de buscar el "clown de uno mismo". Decenas de escuelas y profesores en el mundo continúan con su legado.

Algunos simplemente les interesa el clown como un genero dentro de la técnica teatral gracias al aporte de gestualidad, complicidad con el publico, escucha, improvisación, aceptación del vacío que esta técnica posee y brinda al actor.
Sin embargo otros docentes además de interesarnos en su potencial artístico, vemos en esta técnica su poder curativo.



Ceremonia de bautismo de nariz roja en la Nave 202

¿Por que cura el Clown?

Para entender lo que trabajamos en el clown podemos decir que es la búsqueda de un personaje que nace de nosotros mismos.
Donde co-existen tres elementos:
El yo no-cotidiano (el yo intimo y sincero que no tiene miedo al ridículo y ni al rechazo social), el yo que esta relacionado con el juego de nuestro niño interior, y por ultimo, la técnica teatral de actuación, que, o se tiene o se va aprendiendo a través del curso o taller.
Las cualidades del clown son su ternura, su ingenuidad, su fragilidad, su vulnerabilidad, su humanidad. No hay clown sin esta base.
Para ello debemos dejar de lado nuestro yo-adulto, nuestra mascara social, nuestra mente racionalista.
Aprendiendo el sentido del ridículo nos convertimos en adultos. Valoramos mas "el que dirán" que el ser espontáneos con la demostración de nuestras emociones.
Si vemos un niño por la calle, es muy posible que cante, hable solo, juegue con amigos imaginarios, en ningún momento nosotros pensaremos que esta loco. Aceptamos que un niño pueda cantar con voz alta una canción porque esta feliz.
Sin embargo, un adulto en esa misma demostración, caerá en las redes de nuestros juicios: "Que ridículo" "Debe estar loco" y cosas parecidas.
A cierta edad un niño, ya cuando se va acercando la adolescencia, encontrará en su vida una persona o varias, que le dirán lo que esta bien para su edad y lo que esta mal. Un amigo, que recibió las lecciones anteriormente a él, un familiar, un vecino, etc, se ocuparán de hacerle ver que una risa demasiado estentórea, una forma de sentarse, un canto espontáneo, son ridículos y no corresponden a su edad. A partir de ahí el niño (nosotros) se cuidará de no poner ciertos gestos, de no cantar solo, de que tipo de risa manifestará en una reunión, de cómo caminar, de no demostrar demasiado interés a una persona a la que le guste o quiere ser amigo etc etc.
Sumado a todos los bloqueos inconscientes que supimos almacenar durante nuestra niñez, nos encontramos al final con un adulto lleno de prejuicios sobre si mismo. Una persona incapaz de ser espontáneo, de demostrar una emoción, de cantar a viva voz si esta

feliz o alegre, de abrazar a otro ser humano al que le tiene simpatía que acaba de conocer, o hasta a veces, a uno que conocemos hace un tiempo. De decir lo que siente en cualquier situación. De poder expresar su sentir y pensar con educación y respeto ante una situación agradable o tensa. De no actuar sin racionalizar cualquier acto, hasta el mas insignificante.
Se puede decir, sin ser exagerado, que todas nuestras neurosis y nuestro stress de la vida cotidiana se basa en este tipo de complejos.
Nos llevamos a casa nuestros problemas con el jefe o un compañero de trabajo, o al revés, lo que no podemos hablar con nuestra pareja o con algún miembro de nuestra familia, lo guardamos dentro de nuestra cabeza sin encontrar un lugar donde expresarlo. Y lo peor es que no sabemos donde dejar nuestro veneno emocional, seguimos dialogando incesantemente con nosotros mismos, justificándonos una y otra vez.
¿Cuantas veces una palabra, un pedir perdón, un abrazo, solucionan todo un día de enojo o depresión? Luego nos sorprendemos cuando nos anuncian una enfermedad, una ruptura emocional o tenemos un accidente.
Nuestros juicios nos crean la sensación de sentirnos importantes, porque "tenemos la razón y los otros no la tienen". Nos alejamos cada vez mas de nuestro corazón, de nuestro sentir, del fluir de la vida, de la no-aceptación de lo que **ES.**

"Mientras un hombre siente que lo más importante del mundo es él mismo, no puede apreciar verdaderamente el mundo que lo rodea. Es como un caballo con anteojeras: sólo se ve a sí mismo, ajeno a todo lo demás."

Don Juan Matus, de los libros de Carlos Castaneda

La búsqueda de nuestro clown significa romper con el yo-cotidiano y conectarnos nuevamente con nuestro corazón. Recuperar la mirada de asombro ante la magia de la existencia, borrando nuestros juicios acerca de ella, de nosotros mismos y los demás.
Cuando hacemos clown nos ponemos en ridículo a propósito, si somos sinceros en nuestra entrega, el público reirá. Ya hablaremos

de lo que significa la risa y su aporte terapéutico. Lo que quería expresar aquí es que por un lado una persona que se atreve a hacer el "ridículo" en escena o ante sus compañeros de taller, demuestra un profundo amor hacia si mismo, una completa aceptación, un reírse de la seriedad de la vida cotidiana y del adulto de hoy en día. Un tomarse menos en serio. Una aceptación de lo que hay, de lo que soy. "Mirad que hermosa barriga tengo" puede ser el subtexto de un clown regordete que usa una camiseta corta hasta el ombligo, "Mirad que espectacular nariz me ha dado la naturaleza" lo mismo podría decir un narigón.

No solo de cosas físicas se puede reír un clown de si mismo, también puede mostrarnos su lado chulo, su excesiva sensibilidad, su mal humor, su razonamiento incongruente, su ridícula sensualidad, su clásico despiste, su desbordante entusiasmo por cosas normalmente sin importancia etc. Todo esto deberá siempre tener una base de ternura e ingenuidad para que sea divertido y aceptado por el público.

Pero lo que nos interesa aquí es: si una persona llega al nivel de reírse de su "locura", de su sombra, de las razones de su stress, de sus problemas de pareja, trabajo, dinero. Si llega a aceptarse incondicionalmente como es, a mostrar sus "defectos" en publico ¿Podríamos decir que ha logrado su licenciatura como persona sana y feliz?

No estoy diciendo que la persona resolvería sus problemas o que no tenga momentos de caída como todo el mundo, pero sin duda estaríamos cerca de lograr que un ser humano pueda tomar una cierta distancia de sus conflictos y poder manejarlos de otra forma. Con humor, una sonrisa y con la frente y mirada puesta en el horizonte.

"El clown es, mas bien, un adulto que actúa siempre como lo hacen los adultos cuando no son observados, cuando no están expuestos al juicio de los demás".

Jesús Jara

"Me reiré de mí mismo, porque el hombre es lo más cómico cuando se toma demasiado en serio".

Og Mandino

"Crecerás el día en que verdaderamente te rías por primera vez de ti mismo".

Ethel Barrymore

"La risa es la distancia más corta entre dos". Bernard Shaw

"Como todos los jóvenes arranqué para ser un genio, pero afortunadamente la risa intervino".

Lawrence Durrell.



"Cuando crecemos no nos hacemos adultos, nos adulteramos."

Tortell Poltrona

La positividad

En la filosofía de este arte, es una de sus premisas fundamentales. Un clown nunca se rinde, podrá caerse 3 veces de la misma silla pero él siempre se levantará y lo intentará. Quizás pueda dejarlo un tiempo en caso que el desafío lo supere de forma aplastante, pero él nunca perderá la esperanza de lograr su objetivo, no tengáis duda que volverá una y otra vez hasta alcanzarlo.

De aquí podemos sacar un gran aprendizaje para la vida, pensar en positivo, uno de los objetivos de la PNL entre otras ramas de la psicoterapia.
Cambiar tus pensamientos, dejar de decirnos "no puedo", "no sirvo", "nadie me quiere" por una visión positiva de uno mismo y de la vida.
Un clown por el hecho de estar conectado con su corazón, y por no importarle la opinión de los demás, cuando estos son para encasillarnos, encarcelarnos y no dejarnos fluir y ser libres, siempre tendrá una autoestima alta, sin duda la mas que pueda tener un ser humano, ya que esta dispuesto a que la gente se ria de él y esto, él lo vea como un éxito. Digamos que "ha trascendido los juicios ajenos" cree en su fortaleza, no se acobarda ante una adversidad, no piensa en el resultado, vive en un eterno aquí y ahora, donde a veces deja todo por un amor, se pierde en ese instante de felicidad, luego puede ser rechazado, le duele pero no tiene tiempo de entregarse a su dolor, ya que la vida le dará un nuevo desafío, un nuevo obstáculo, una nueva lección, una nueva aventura. Pero él, creyendo en si mismo, se levantara y seguirá. Pueden observar las películas de Chaplin y Buster Keaton, los más grandes maestros que ha tenido el clown, donde se verá esta filosofía de vida.

El éxito y el fracaso en el clown y como salir de este falso dilema

"El Ser no se identifica con el fracaso o el éxito. Aprenda de ambos y va más allá".

Nisargadatta

"Un fracasado es aquel que ha cometido un error y todavía no lo ha convertido en experiencia de crecimiento".

Daniel Goleman

"El éxito consiste en ir de fracaso en fracaso sin perder el entusiasmo".

Winston Churchill

¿Que significa el éxito y el fracaso en el clown? La risa o la atenta mirada del público es la forma más efectiva de saber si vamos bien o no con nuestro numero, obra o improvisación.
Pero como he dicho antes, no hay forma de hacer reír a nadie, si nosotros no la estamos pasando bien, si no somos felices en escena. Por lo tanto el fracaso en el clown es no conectarnos al placer de lo que estamos haciendo.
En realidad no es ningún fracaso, solo que nuestro niño interior se ha ido, porque no lo hemos entendido, el solo quiere jugar, mientras que nosotros (el adulto) quiere el éxito, la aceptación, la risa.
Esta es la razón fundamental de porque no nos conectamos al placer.
La razón que nos interesa por el lado terapéutico, sería decir, que la exigencia del éxito y del resultado juega en nuestra contra.
Con el clown podemos revertir, desde el juego, esta historia y luego aplicarla a la vida diaria.

Trabajando la meditación y la observación durante la primera parte en clase, vamos siendo conscientes de nuestra necesidad de aprobación y poder ir soltándola poco a poco en la medida que vayamos integrando y sanando a nuestro niño interior. Disfrutando el aquí y el ahora sin expectativas, por el solo placer de jugar.
En una clase de clown siempre esta el espacio para lo juegos y es fundamental que el facilitador haga entender a los participantes, que así cuando en el calentamiento jugamos al escondite ingles por ejemplo y a uno le toca perder, nadie se siente mal por eso, sabe que es un juego, donde a veces ganamos y a veces perdemos. De la misma manera cuando improvisamos, a veces gustamos y nos conectamos al placer y a veces no.
Con el "fracaso" en la improvisación o actuación, tenemos la oportunidad de aprender, de observar nuestros bloqueos, nuestros miedos y al aceptarlos, al ceder a la presión de ser "buenos", los "mejores" podemos reírnos de ellos y así sanarnos. ¿Y porque no llevar esta enseñanza a la vida diaria?

"Cuando me amé de verdad, comprendí que en cualquier circunstancia, yo estaba en el lugar correcto, en la hora correcta y en el momento exacto.
Y entonces puede relajarme. Hoy sé que eso tiene nombre… Autoestima".

Charles Chaplin

El aquí y el ahora

A través de juegos preparatorios durante la clase, donde tenemos que estar contando o realizar una acción de improviso, detrás del impulso que nos puede enviar un compañero, es fundamental la atención plena y la concentración en el momento presente.
He podido comprobar como ciertos alumnos que están demasiado en la mente o divagan o se los percibe ausentes, a través de estos ejercicios, van entrenando el estar en el aquí y ahora, no solo ganando los juegos con el tiempo, sino con resultados asombroso en la vida diaria. Una forma de meditación, de mindfulness desde el juego y la diversión.

La idea de estas dinámicas, es que cuando interpretamos nuestro clown, estemos absortos en el aquí y ahora, para así poder conectarnos a todos los estímulos que nos vienen y no perder la concentración. Un artista escénicos y mucho mas un clown están haciendo varias cosas a la vez: sostener el personaje, saber lo que hay que hacer en escena, el texto, los movimientos ensayados, el estimulo del compañero, la reacción del publico que siempre será imprevista y todas las cosas que puedan suceder, hasta las luces y el sonido ensayado y que no haya errores, ya que en todo caso un clown va a tener que adaptarlos a escena.
Por lo tanto en el entrenamiento del clown, tanto en las clases como a nivel profesional, el trabajo de atención plena, disociación (hacer varias cosas a la vez sin perder el centro y la atención) son fundamentales, y esta capacitación la llevamos, queriendo o no, a la vida diaria.

La risa

“La risa es como los limpiaparabrisas. Nos permite avanzar, aunque no detenga la lluvia”.

Gerard Jugnot

"En nada se revela mejor el carácter de las personas, como en los motivos de su risa”.

Goethe

"El tiempo que pasa uno riendo es tiempo que pasa con los dioses."

Proverbio japonés

“¿Por qué esperar motivos? La vida tal como es, debería ser suficiente razón para reír. Es tan absurda, es tan ridícula. Es tan hermosa... ¡tan maravillosa!
Es todo tipo de cosas al mismo tiempo. Es una gran broma cósmica.

La risa es la cosa más fácil del mundo si la permitís, pero se ha convertido en algo difícil. La gente ríe muy rara vez, y aun cuando lo hace no es una risa verdadera. Las personas ríen como si le hicieran un favor a alguien, como si cumplieran un cierto deber. La risa es diversión. ¡No es un favor a nadie! Igual que con el amor. También el amor es diversión. La risa es diversión. La vida es diversión. Pero, de algún modo, en la mente ha calado hondo que estáis cumpliendo con un deber.
No se debería reír para hacer feliz a otro, porque si vosotros no sois felices, no podéis hacer feliz a nadie. Simplemente deberíais reír por voluntad propia, y sin que exista un motivo en particular.
Si empezáis a analizar las cosas, no seréis capaces de dejar de reír. Sencillamente, todo es perfecto para la risa, no falta nada, pero no lo permitimos. Somos muy mezquinos con la risa, con el amor, con la vida. En cuanto sepáis que se puede dejar de ser mezquinos, pasaréis a una dimensión diferente.
La risa es la verdadera religión. Todo lo demás es metafísica.

Osho

No voy a enumerar todas las propiedades benéficas que nos depara la risa y los estudios científicos que se han hecho en la materia, creo que por todos es conocida. Sabemos entre otras cosas que la risa genera "hormonas de la felicidad" llamadas endorfinas, que eliminan el dolor y el sufrimiento.
Es tal el beneficio de la risa que hasta se ha creado una terapia: La risoterapia.
Además del auge de los payasos de hospital que llevan alegría, positividad y esperanza a niños y adultos en una situación difícil de miedo y dolor como es la enfermedad. Una prueba muy dura que solo con una mente positiva podremos superar y no me refiero solamente a su curación. Sino en algunos casos a su aceptación.
En un curso de clown reímos. Nos reímos de la actuación de un compañero, nos reímos en los juegos, nos reímos de nosotros cuando nos equivocamos y cuando se equivocan nuestros compañeros. Nos reímos por el asombro de vernos a nosotros mismos en una situación nueva y "ridícula". Nos reímos para descargar stress, nos reímos por nerviosismo, por alegría, por la

felicidad de vernos jugar nuevamente, por permitirnos jugar siendo adultos.
Pero a diferencia de la risoterapia donde sacar una carcajada, es el medio y el fin, en un curso de clown vamos más allá de la buscada risa. Es un trabajo artístico y de las técnicas más difíciles que pueda haber, y sin querer (o queriendo) vamos hacia la sanación de nuestro niño interior: La aceptación completa de nuestro ser, a través del reírnos de nosotros mismos. Y en esa aceptación, en esa risa, en la capacidad de juego y asombro, vamos creando un personaje que se irá separando de nuestro yo-cotidiano.
Ese personaje tendrá un nombre, una voz, un vestuario, una maleta llena "de sus cosas mágicas y ridículas", un caminar, una psicología única, una poesía particular y una nariz roja.
Un personaje intransferible que solo nosotros conoceremos bien y como nadie podremos interpretarlo.

Y ahora quería compartir un texto que se puede encontrar por Internet, desconozco su autor. Habla de la risa en una dimensión distinta a lo que solemos entender y que luego quería comentar.

La Risa del Zen

Budha iba a dar una charla especial, y miles de seguidores habían venido desde muchos kilómetros a la redonda. Cuando Budha apareció, tenía una flor en su mano.
Pasaba el tiempo y el maestro Budha no decía nada, estaba sentado y simplemente miraba la flor. La muchedumbre se impacientaba pero Mahakashyap, quien no pudo aguantarse mas, comenzó a reír.
Budha le hizo una señal para que viniera, le entrego la flor y le dijo al gentío: "Tengo el ojo de la Verdadera enseñanza. Todo lo que se pueda dar con palabras ya se los he dado. Pero con esta flor, le doy a Mahakashyap la llave de la enseñanza".
Esta historia es una de las más significativas, porque desde allí se transmitió la tradición Zen. Budha fue la fuente, Mahakashyap fue el primer maestro y esta historia es la fuente desde donde toda la tradición (una de las mas bellas y
vivas que existen en la Tierra, la tradición Zen), comenzó.
Mahakashyap se río de la tontera del hombre. La gente inquieta

pensando: "¿A que hora se va a levantar Budha y dejara ese silencio para que podamos volver a casa?". El se río, y la risa comenzó con Mahakashyap y ha seguido y seguido en la tradición Zen. En los monasterios Zen, los monjes han estado riendo, riendo y riendo...
Mahakashyap se río, y su risa incluía muchas dimensiones.
Una dimensión era la tontería de toda la situación, de un Budha en silencio, nadie que lo entienda y todo el mundo esperando que hable. Toda su vida Budha había estado diciendo que la Verdad no puede ser dicha, aun así, todo el mundo esperaba que hablara.
En la segunda dimensión el se río de Budha también, de toda la situación dramática que había creado, sentado allí en silencio con una flor en la mano, mirando la flor, creando intranquilidad e impaciencia en todos. Ante ese gesto dramático de Budha, el rió y rió.
En la tercera dimensión el se rió de si mismo, con Budha sentado en silencio, con los pájaros cantando en los árboles y todo el mundo inquieto, Mahakashyap entendió. ¿Que entendió?
Entendió que no hay nada que entender, que no hay nada que decir, no hay nada que explicar. Toda la situación es simple y transparente, no hay nada escondido, no hay nada que buscar, porque todo lo que es, esta aquí y ahora dentro de ti. El se rió de si mismo por todo el esfuerzo absurdo de tantas vidas, solo para comprender ese silencio.
Budha lo llamo y le dijo: "Por medio de esta flor te entrego la llave". ¿Cual es la llave?
Silencio y risa es la llave y cuando la risa proviene del silencio, no es de este mundo, es divina. Cuando la risa provienen del silencio no te estas riendo a costa de nadie, simplemente te estas riendo de todo el chiste cósmico, y realmente es un chiste.
Es un chiste porque dentro de ti tienes todo, y tu lo estas buscando en todas partes.

Me gusta este relato y como describe las diferentes dimensiones de la risa de Mahakashyap. Esta claro que no todos nos reímos de las mismas cosas. En mi caso me encanta reírme de bromas espontáneas y sinceras. Y si voy al teatro me gusta reírme de un actor o clown que juega y disfruta y emana esa energía hacia los espectadores, mas que la preparación y la búsqueda del chiste o el humor mental.

En la película “Danza con lobos” Kevin Costner habla del humor de los indios muy distinto al de los “cowboys” y soldados norteamericanos. Estos suelen reírse a costa de otros y en esa risa se sienten superiores. Unos son “vencedores” y otros “perdedores y humillados”. En ese caso la risa es superficial, a veces fingida, sarcástica. Proviene de nuestra idea de sentirnos importantes en una situación de poder. “Me río porque yo sé y tu no”
En cambio los indígenas al igual que los niños o la gente sencilla, el humor viene de la inocencia, de lo absurdo de la vida, y suele generarse en nuestra panza, es una risa a carcajadas, brota espontáneamente y nadie queda humillado. Esta es la risa que sana que hace crecer, que contagia, que no tiene control. Que llega hasta las lagrimas ¿y porque no? Hasta rodar por el suelo. Como don Juan y don Genaro (Otros grandes clowns anónimos) riéndose del pobre “ego” de Castaneda para restarle importancia al “temido” camino del conocimiento Tolteca.



Reírse de uno mismo

Se dice que la gente que ya no se identifica con su personalidad o mascara social tiene una gran capacidad de reírse de si misma
¿Que estamos haciendo cuando nos identificamos con nuestros "personajes" de la vida diaria? Escondiéndonos, tapando nuestro dolor no revisado. A los pocos años de vida hemos aprendido a relacionarnos con los demás desde el miedo a no ser queridos, a no ser aceptados, a no ser rechazados.
Para ello hemos construidos personajes: "el que a nada le importa" "el pobre de mi", "el seguro de si" "el que lo sabe todo", "el exitoso", "el perdedor", "el entusiasta", "el dark", "el rebelde" "el amigable" "el espiritual" "el indiferente" "el tímido" "el místico" etc, etc.
La forma mas fácil de comprender que estamos dentro de algunos de estos rótulos es negarlos.
Con la identificación de alguno de estos personajes y otros muchos más, comienza nuestro proceso de alejamiento de nuestro sentir y de nuestro corazón. Nuestro niño interior deseoso de seguir jugando y experimentar la vida mas allá de nuestros juicios y la polaridad éxito-fracaso, se enoja con nosotros, se resiente y nos da la espalda.
Sin embargo cuando enfrentamos nuestros miedos, observamos nuestras conductas, nuestros pensamientos y caemos en la cantidad de energía que utilizamos en la defensa e identificación con alguno de estos rótulos o arquetipos, podemos tener un momento de respiro, podemos llegar a reírnos de nuestro rutinario dialogo interno, de cómo actuamos nuestros "dramas" como si tuviéramos un guión establecido al que no podemos dejar.
Una automatización en nuestra personalidad, que se verá reflejada en las respuesta a los demás y en la emoción que nos embarga después de un conflicto, en la posición corporal que adoptamos, en la defensa apasionada de nuestra idea del yo (ego), en la negación de cómo nos perciben los demás.
Con el clown podemos tener una oportunidad de observarnos desde otro lado. Percibirnos con más liviandad, con asombro, sin etiquetarnos, sin juzgarnos. Sabiendo que nuestro poder radica en nuestro interior, que en la aceptación de nuestra vulnerabilidad

radica nuestra fortaleza. Que el amor que buscamos fuera, se encuentra en nuestro corazón. Y nadie nos lo puede arrebatar.
Un clown confía en todo esto y sigue su camino. A él, como no le importa "el que dirán", ni si esta a la moda lo que lleva puesto, ni si es ridículo que diga un fuerte ¡Buenos días! a los pasajeros cuando sube al metro, sin esperar que estos le contesten o no. A él le importa sentirse bien consigo mismo, aunque navegue contra la corriente.
Por eso, es un ser solitario y cuando esta en un escenario y puede mostrar su forma de ser, su poesía, sus historias, su lógica y el publico lo acepta, lo escucha, se ríe con él, esta en la gloria. Y cuando no, sigue confiando, confiando y asombrándose.



El teatro y el Clown

"El actor inventa o interpreta un personaje, mientras que el payaso encarna el suyo propio"

Roberto Benigni



La diferencia básica entre el teatro y el clown es que en el primero interpretamos un personaje diferente a nosotros. Que tiene una cierta psicología, un timbre de voz, camina de una manera u otra etc. Mientras que el personaje del clown va surgir de nosotros mismos. Pero no del yo-cotidiano si no a partir de un yo más sincero, espontáneo y transparente. A veces puede ser una caricatura de nuestra personalidad, en otros casos, irrumpe en la personalidad del clown una dimensión desconocida hasta para nosotros mismos. Esto se debe en gran parte a la represión de nuestro niño interior, a nuestra timidez.

Con el clown podemos dar luz a nuestra sombra, concepto de Carl Jung que significa, dicho por el mismo: **"La sombra representa cualidades y atributos desconocidos o poco conocidos del ego tanto individuales (incluso conscientes) cómo colectivos. Cuando**

queremos ver nuestra propia sombra nos damos cuenta (muchas veces con vergüenza) de cualidades e impulsos que negamos en nosotros mismos, pero que puedo ver claramente en otras personas."

Todo este contenido inconsciente que vamos almacenando, de aspectos de nosotros mismos que no nos gustan o consideramos avergonzantes y solemos proyectarlo afuera en los demás, a través de nuestros juicios. Con el clown podemos ir integrándolos, aceptándolos, dejar de verlo en los otros para asumirlos y reconocerlos como propios.

Así como existe un teatro terapéutico que ha dado muy grandes resultados en las personas que lo han practicado, también sabemos que las personas en realizar esta actividad van directamente a buscar esos resultados sanadores. En relación al clown, no hace falta llamarlo clown terapéutico, porque **lo es en si**, aunque la persona no lo este buscando. Y sin querer, va sanando su niño, soltando, jugando, riendo, aceptando.



Sanación del niño interior

El niño interior es esa parte nuestra que le gusta jugar y se mantiene eternamente joven, que desea que lo quieran por su calidad única y especial. Pero a veces ese niño se adapta a las expectativas de los padres para sentirse amado y no por como es verdaderamente.
Me interesa el niño interior como arquetipo. Sin poner demasiado hincapié en "nuestro niño" ya que este puede estar muy herido y dolido. ¿Como vamos a jugar si nuestro niño esta completamente amordazado por el miedo y el dolor?
Vamos a imaginar a nuestro niño fuerte, alegre y que ha tenido una infancia feliz. Comenzaremos al revés, conectándonos con la alegría, la inocencia y la ternura a través de los juegos y a partir de ahí iremos sanando a nuestro niño. Dándole todo lo que no tuvo en su infancia, en caso de que esta haya sido traumática o infeliz. Por supuesto que esto no excluye un tratamiento terapéutico paralelamente al clown en ciertos casos, perfectamente se podría complementar. Y en muchos casos sería lo recomendable.
En ese punto la gente que haya hecho teatro corre con ventaja, ya ha perdido muchos miedos y el teatro es una invitación siempre a ir más allá de nosotros.
Pero a veces encontramos entre los actores profesionales y aficionados muchos bloqueos, principalmente en el enfrentamiento a su sentido del ridículo y en la imperiosa necesidad de gustar y "ser bueno". A veces puede ir en nuestra contra, principalmente entre los que se han formado en escuelas realistas u oficiales, haber hecho este tipo de formación en teatro, para la espontaneidad y el juego que precisa el clown.
Pero volviendo a nuestro niño, creo que es muy importante haber tenido una infancia con mucho juego y fantasía para tener material a la hora de improvisar y encontrar nuestro clown. Si no la hemos tenido hay que ponerse manos a la obra, se dice que Jung tenia una colección de trenes eléctricos y se pasaba horas jugando con ellos, pero claro, ya con 50 o 60 años… y lo hacia conscientemente para sanar su niño y realizar su concepto de individuación.
También hay anécdotas que cuentan los hijos de Harpo Marx (uno de mis clowns favoritos) que se la pasaban jugando con su padre todo el día, a veces hasta los despertaba a la noche cuando volvía de sus funciones en el teatro, para invitarlos a jugar una vez mas.

Dentro de un taller de clown podemos realizar trabajos terapéuticos de sanación del niño interior que son muy bien acogidos por los participantes.
Para mi, el bautizo de nariz roja es algo muy especial y pongo mucho énfasis en él, cuando lo realizo en clase. Es una ceremonia donde pretendo que el estudiante lo viva como un antes y un después y en la mayoría de los casos es así como sucede. A partir de ese día, ya no sé es el mismo. La nariz roja es una pequeña mascara que nos conecta con nuestro niño interior, con el espíritu que habita nuestro clown, con el yo que vive la vida como una experiencia maravillosa, llena de oportunidades, a veces dura, a veces sublime. Confiando que al final del viaje todo es perfecto, todo es como tenía que ser.
La vida puede ser percibida como un juego lleno de posibilidades para crecer y aprender o un tormento donde estamos a merced de la buena o mala suerte que nos toque. En el clown apostamos por la primera y vivimos de acuerdo a esta premisa, y el universo… nos corresponde.



Clowns en la calle después de un taller.

El clown transpersonal

Lo transpersonal atraviesa lo personal para unirnos con todas las dimensiones de nuestro ser. Comprende que el ser humano es una realidad consciente de si misma que abarca su realidad cuerpo-emoción-mente-espíritu.
A través del clown podemos perfectamente tener la posibilidad de vislumbrar y percibir la experiencia transpersonal.
Un canal que nos permita conectarnos con nuestro **SER**.
Esa parte nuestra que observa nuestras pensamientos, nuestras emociones, nuestros "yoes", la vida en general y como acontece a su alrededor. Que no cambia, no juzga, no envejece. Permanece inamovible en el eterno aquí y ahora y no esta sujeta a la ley de impermanencia. Esa parte que regresará a la fuente de todo después de haber tenido su experiencia humana.
El clown, al ser una herramienta de profundo autoconocimiento de uno mismo, nos permite vislumbrar todas las dimensiones del ser humano.
Al unir este trabajo con la meditación o cualquier técnica que nos lleve al silencio interior, nos posibilita experimentar el SER, la conciencia testigo, nuestra conexión con la fuente, el mar de la conciencia, el inconsciente colectivo. Toda la creatividad del universo surge de ahí. Y esta disponible para cualquier ser humano que limpie su vínculo con la fuente. Comenzando con nuestro yo personal o ego, a través de la sanación de nuestro niño interior, integrando y abrazando nuestra sombra, aceptándonos tal cual somos, amándonos incondicionalmente. Sabiendo que en el fondo, somos perfectos y tenemos un propósito. Que nada es casual.
Un percibirse unido al todo. Un vislumbrar del juego con mayúsculas. El gran **JUEGO CÓSMICO** del que hablan los hindúes, al que el **CLOWN,** no hace mas que invitar.

