

El placer como entrada a una práctica vocal

Pleasure as Input to a Vocal Practice

Catalina Osorio Cerón

Universidad de Chile, Santiago, Chile

catalinaosorioc@gmail.com

Resumen

Este artículo plantea el placer del gesto de respirar como una entrada a una práctica de exploración vocal. Para esto abordaré algunas ideas con respecto al concepto del placer cotidiano de Epicuro y el concepto de placer como impulso de Reich. Estas ideas son propuestas como punto de partida para hacer una reflexión sobre las nociones que hegemonizan nuestra relación con el cuerpo y sus implicancias en una práctica vocal.

Palabras clave:

Cuerpo - respiración - voz - placer.

Abstract

This article presents the pleasure of the gesture of breathing as an entrance to a practice of vocal exploration. To do this, I will address some ideas regarding the concept of every day's pleasure by Epicurus and the concept of pleasure as an impulse by Reich. These ideas are proposed as a starting point to reflect on the notions that hegemonise our relationship with the body and its implications in a vocal practice.

Keywords:

Body - breath - voice - pleasure.

En el cotidiano nos relacionamos a través de un lenguaje que nos permite comunicarnos funcionalmente. Nos saludamos, nos contamos nuestras experiencias, hacemos declaraciones, pedimos favores, solicitamos cosas, etc. Demandamos elementos de nuestro entorno y este nos demanda otro tanto, y en este contexto cotidiano el lenguaje parece ser la estructura que nos permite acceder a una realidad común donde estas demandas son o no satisfechas. Por supuesto, en una práctica vocal para actores y cantantes es fundamental explorar las posibilidades que están más allá de ese lenguaje funcional que utilizamos en el cotidiano. Desde la experiencia como estudiante y profesora me parece de suma importancia generar un espacio donde sea posible acceder a ese juego exploratorio que en el cotidiano no tiene lugar y, así, investigar las posibilidades sonoras que se escapan a la funcionalidad del lenguaje en el día a día. En esta dirección es que planteo este trabajo.

Entrar en ese espacio de exploración sonora no es una cuestión simple, ya que la voz es un material que está íntimamente relacionado con nuestra biografía, con nuestro cuerpo y su memoria. Por lo tanto, lo que se expone en una práctica vocal exploratoria es la propia subjetividad y su relación particular con el entorno. Entonces, ¿cómo exceder ese umbral del lenguaje hablado? ¿De qué manera acceder a ese espacio exploratorio y creativo que nos entrega el juego vocal? Aquí es donde el placer constituye una posibilidad para salir del registro cotidiano y entrar en un lugar donde la exploración vocal es totalmente posible y verosímil. A un nivel más general, crear un espacio de investigación vocal —sea en un proceso pedagógico y/o creativo— implica crear un espacio placentero, seguro, de confianza, que permita que dicha investigación tenga lugar.

A un nivel más específico, esta posibilidad del placer como entrada a una práctica vocal tiene dos aristas. Por una parte, está el placer del gesto de respirar y percibir la apertura del cuerpo en esa acción, para, en un momento posterior, entrar al sonido. Al trabajar con la atención puesta en este simple gesto bajo la premisa de que la acción sea placentera, el cuerpo se distiende y accede a un espacio de relajación y apertura que permite un trabajo vocal genuino. Este concepto de apertura es de especial relevancia en la práctica actoral, ya que lo entendemos como la atención que ponemos en el entorno, es decir, la atención que pongo para relacionarme con el espacio y los otros cuerpos que en él se encuentran¹. El placer estaría entonces relacionado con la disponibilidad de un cuerpo para relacionarse con su entorno. Por otra parte, el placer es una entrada a la posibilidad de exploración vocal, en tanto es una experiencia que en la productividad y funcionalidad del cotidiano no tiene mayor cabida. ¿Cuánto placer nos permitimos experimentar en el cotidiano? ¿Estaremos afectados por una atrofía de placer? Justamente por esta dificultad de acceder a espacios placenteros en el cotidiano es que esta experiencia se presenta como un umbral necesario para acceder a una investigación vocal, en el sentido de que ofrece una posibilidad de exceder ese cotidiano funcional y entrar en un lugar de exploración y creatividad que nutre nuestra práctica actoral.

Lo que planteo en este artículo es vincular estas dos aristas. En primer lugar, la posibilidad de una respiración placentera que permite la entrada a una exploración vocal en vínculo con el entorno, y, luego, la atrofía de placer en el cotidiano causado por la supremacía de la productividad y funcionalidad que atraviesa nuestros cuerpos. Desde esta relación, propongo que la

¹ El profesor Cristián Lagreze desarrolla este concepto en su libro *La voz en movimiento, ideas y prácticas*. Santiago: Consejo Nacional de la Cultura y de las Artes, Fondo del Libro, 2018. Impreso.

experiencia del placer puede ser una entrada al trabajo vocal en el contexto de la práctica actoral. Para comenzar este vínculo revisaremos algunas ideas en torno al placer que provienen de la filosofía, con Epicuro, y del psicoanálisis, con el controvertido Wilhelm Reich. Ambas visiones aportan un punto de vista que interesa al trabajo vocal, ya que proponen la búsqueda del placer como una condición básica del ser humano: Epicuro desde la austeridad que releva los placeres cotidianos y Reich al homologar el impulso con el placer, además de proponer la borradura de la dicotomía cuerpo-mente o *soma-psyche*.

Cuerpo y capacidad de placer

Para volver a la pregunta sobre cuánto placer nos permitimos experimentar en el cotidiano, revisaremos algunas ideas que se encuentran en *Cartas a Meneceo* de Epicuro. Su reflexión está cruzada por un interés en relevar la vida cotidiana como escenario principal de la existencia y sus múltiples relaciones. Para Epicuro, el placer se encontraba en las cosas inmediatas de la vida. El cotidiano y su devenir ofrecerían un sinnúmero de posibilidades de experimentar placer, como la comida y la bebida. Esta posibilidad de placer no estaría dada por el exceso, sino todo lo contrario. La mesura es lo que daría cabida a los momentos placenteros: “[El sabio] no elige en absoluto el alimento más abundante, sino el más agradable, así también no es el tiempo más largo, sino el más placentero el que disfruta” (412). Por esta razón, para Epicuro, el placer no radica en los excesos —de comida, de bebida, de sexo, por ejemplo—, sino que “gozan más dulcemente de la abundancia los que menos requieren de ella” (418). De esta forma, “los alimentos más simples conllevan un placer igual al de un régimen lujoso, una vez que se ha suprimido el dolor [que provoca] la carencia” (419). Es decir, la cuestión está en no carecer, en no necesitar.

En el mismo sentido de relevar el cotidiano como el principal escenario para la experiencia del placer, Epicuro propone la idea de apartarse del anhelo de inmortalidad, ya que esta sería la causa de un sufrimiento innecesario que nos distanciaría de la posibilidad del placer. La muerte es ausencia de sensación, y si las sensaciones solo pueden experimentarse en tanto estemos vivos, sería un absurdo turbarse por la muerte, puesto que cuando esta venga, ya no estaremos aquí (Epicuro) De aquí se desprende una relación intrínseca entre vida y placer, de manera que Epicuro propone el placer como un principio básico de la vida (Bulo) Una vez que nos encontramos en la vida, todo lo que hacemos es para no padecer dolor, y la ausencia de dolor o turbación sería la entrada a la experiencia del placer.

Al ser un principio fundamental de la vida, es aquí donde se abre la posibilidad de placer. Posibilidad que devela la importancia del presente en el pensamiento de Epicuro y que podemos vincular con la práctica actoral: estar en presente es fundamental para la escena. En este sentido debemos pensar que la experiencia del placer en Epicuro es fundamentalmente sensible: no está en el plano de las ideas, sino en la materialidad del cuerpo. “El placer descrito [el de los sentidos] es el más sensual, no tiene nada de espiritual, es el más sencillo, el más básico, el placer de los sentidos es el que pone en movimiento, es el motor de la vida” (17), escribe la filósofa chilena Valentina Bulo cuando analiza el pensamiento de Epicuro. Podemos decir, entonces, que el cuerpo en tanto materialidad es el centro de su pensamiento. Podríamos decir que lo que hace Epicuro es bajar la vara del placer. Es decir, experimentar la sensación de placer se transforma en valioso

ypreciado en tanto i) disfrutamos de las acciones más simples de la vida, toda vez que ellas no impliquen padecimiento del cuerpo; y ii) al no requerir abundancia, la experiencia del placer se constituye como un momento extracotidiano. Del filósofo griego, tomamos su hedonismo austero que permite poner la atención en el cotidiano y las posibilidades placenteras que en él encontramos desde la experiencia sensible. Esta idea implica que un simple gesto como comer o respirar contiene una posibilidad de placer. Por lo tanto, es en el cuerpo y sus sentidos donde se habilita la experiencia placentera. Así, “como experiencia básica, el placer será la entrada a otras experiencias” (Bulo 16).

Por su parte, Wilhelm Reich propone una perspectiva para entender el placer como el primer impulso de todo organismo vivo. Su punto de partida es la observación del fenómeno del orgasmo y su relación con el fenómeno de la psiquis. Desde ahí propone la estructura del orgasmo como fase (o experiencia) intrínseca a todo ser vivo, en tanto la interpreta como un fenómeno originario vital, toda vez que las células requieren de un primer impulso vital para su división. Esto lo hace homologando las fases del orgasmo con el proceso de división celular, donde la tensión y la relajación de esos cuerpos celulares son la respuesta al entorno inmediato que estimula ese proceso vital. Por lo tanto, las fases carga-tensión-relajación-descarga que observa en el fenómeno del orgasmo, se corresponden con las fases de división celular. Lo que le interesa a Reich como psicoanalista, en abierta discusión con Freud, es fundamentalmente el fenómeno de lo vivo, más allá de las estructuras, conceptos e interpretaciones de la psiquis. Al establecer esta comparación entre el fenómeno del orgasmo y la división celular plantea una similitud del placer con el principio de la vida. Para el autor el placer no es una cuestión puramente corporal, sino que se manifiesta cuando efectivamente existe una percepción de placer, es decir, una equivalencia ente intensidad psíquica de la sensación de placer y la potencia fisiológica de las conexiones bioeléctricas; o sea, una relación indivisible entre psique y soma. Lo que subyace en sus investigaciones es la idea de un organismo completo integral, donde la psiquis está en el cuerpo: “La fuerza de una idea, sea de placer o de angustia, está determinada por la cantidad real de excitación operante dentro del cuerpo. A la idea o anticipación de una situación de peligro, el organismo se comporta como si ésta estuviera presente” (Reich 133). Finalmente, psique y soma están interrelacionados permanentemente.

Lo que Reich hace es proponer una sincronía, un diálogo, una interdependencia entre la idea de placer y la excitación nerviosa como parte de un mismo fenómeno. Relewa, por lo tanto, el carácter psicobiológico que tiene el placer o, su opuesto, la angustia. Junto con esto, establece la equivalencia entre impulso y placer, es decir, “un impulso ya no es algo que existe aquí y busca placer allí, sino el placer motor en sí mismo” (Reich 55). Esto es, el impulso del organismo y la idea de esa acción placentera sería una misma cosa. No habría, entonces, una división entre el impulso del placer (soma) y la idea del placer (psique), sino que el impulso y el placer son un mismo movimiento del organismo. En el contexto de nuestra reflexión, lo medular en Reich son dos nociones: i) el ser humano como un organismo íntegro donde la psiquis está y se manifiesta en el cuerpo, y ii) el impulso vital como placer. Estas nociones abren una posibilidad para comprender la relación entre impulso, placer y respiración. Esta equivalencia entre impulso y placer es relevante no solo por la concepción integral que tiene Reich del organismo y su entorno, sino porque instala el placer como una búsqueda intrínseca al ser vivo (impulso vital), desde su proceso de formación celular. Desde esta perspectiva podemos entender la capacidad de placer como

una capacidad de percibir esos impulsos, que serían, en sí mismos, “placer motor” (Reich 55). Esta conciencia del cuerpo y sus impulsos es muy relevante, ya que permite percibir el impulso vital de la respiración como una experiencia fundamentalmente placentera. Entonces, podemos enfocarnos en el impulso que permite el movimiento respiratorio, para luego percibir la apnea y la exhalación de manera tranquila, relajada y cómoda. De esta manera, la exhalación puede transformarse en un sonido orgánico que posibilita la exploración vocal.

Entender el placer como entrada a un trabajo de exploración vocal puede ser útil en una dimensión muy concreta del trabajo actoral, me refiero precisamente a la dimensión del cuerpo en relación con su entorno. Percibir los impulsos de mi cuerpo, especialmente los impulsos más elementales como los de la respiración, implica que perciba también el espacio en el que mi cuerpo se encuentra: estoy de pie o acostada, ¿dónde están mis tensiones? ¿Dónde y cómo se expande la respiración? ¿Tengo más o menos volumen de aire que otras veces? ¿Qué me duele hoy? ¿Cómo están mis pies? En otras palabras, y visto más ampliamente, podemos entender el placer del impulso de respirar como una especie de conciencia del cuerpo que nos lleve a relacionarnos con el entorno; una cuestión que es de gran relevancia para la práctica actoral. Sin embargo, en nuestra práctica vocal como docentes y estudiantes nos vamos encontrando con rigideces y bloqueos que impiden una relación orgánica entre el impulso, la respiración, el movimiento y el sonido. Son rigideces que afectan principalmente la zona de la columna vertebral (pelvis, diafragma, cabeza²) y, antes que impedir la relación orgánica de los elementos mencionados, obstaculizan primero la relación de ese cuerpo con su respiración, es decir, impiden un “accionar libre y espontáneo al estar en una situación escénica” (Lagrezze 83). Es aquí donde el placer del impulso de respirar (la percepción placentera de ese impulso) puede jugar un rol importante como entrada a una exhalación placentera que puede transformarse en un sonido, agradable, cómodo y abierto. ¿Cuáles son las causas de esas rigideces? Desde mi perspectiva, el sistema económico enmarcado por la modernidad y su idea de progreso, de alguna manera, nos va negando la capacidad de sentir placer en función de la productividad que se espera del cotidiano. Esta idea se cuela incluso en prácticas o entrenamientos vocales donde se concibe el cuerpo como un instrumento (un producto) del que debemos sacar el mejor resultado: mayor proyección vocal, amplificación del rango vocal, resonancia y amplificación del sonido, apertura correcta en la articulación de las palabras, etc. Por supuesto que estas cuestiones técnicas son esperables en el contexto de un proceso pedagógico, son habilidades que deben desarrollarse para el desempeño del actor o actriz en su trabajo, pero son apenas una parte de este.

La cuestión del placer que pretendo plantear está un paso antes del virtuosismo vocal. Se encuentra en el paso previo a la emisión del sonido. Se encuentra en la fragilidad de un cuerpo que se encuentra frente a otro y que debe iniciar un ejercicio de exploración vocal, lo que significa una apertura de un espacio tremendamente íntimo y vulnerable. Es en este momento donde la percepción del impulso de la respiración es un enfoque posible que apunta, primero, a la atención que debo poner en ese impulso, y, segundo, a la relación entre mi cuerpo y el entorno en que se encuentra. En consecuencia, la percepción de ese impulso placentero nos conecta de inmediato con el presente: con ese impulso, esa respiración, ese cuerpo, ese espacio.

2 Para profundizar en esto leer el apartado “Obstáculos” del capítulo 2 del libro de Cristián Lagrezze, *La voz en movimiento*.

Desde una perspectiva histórica y política es interesante revisar brevemente algunas nociones que hegemonizan nuestra relación con el cuerpo (la dicotomía alma-cuerpo, por ejemplo), y que, por lo tanto, están implicadas de manera subyacente en cualquier práctica corporal-vocal en nuestro contexto cultural heredero de Occidente.

Cuerpo negado y oculto

En nuestra cultura occidental de educación judeocristiana hay dos grandes operaciones que se ejecutan sobre los cuerpos: negación y ocultación. Por una parte, se le niega al cuerpo su carácter corporal, es decir, no se le valida como un lugar o una experiencia a través de la cual conozco el mundo; más bien se concibe como una herramienta a través de la cual ejecutar acciones que ordena la razón, el alma o el espíritu. Conocida es la clásica dicotomía cuerpo-alma, donde el cuerpo tiene un carácter animal que debiese controlarse a través de la razón. Esta dicotomía es expuesta por el italiano Roberto Espósito (2011) al analizar el dispositivo de exclusión implicado en la palabra “persona” que funda el derecho romano, y, con esto, toda nuestra cultura jurídica occidental. Es importante mencionar que el análisis crítico que el autor hace de esta categoría está enfocado en develar el origen y continuidad de la exclusión que ella perpetúa: “El elemento decisivo es la diferencia que ya su formulación cristiana, y más aún en la del derecho romano, separa a la categoría de persona del ser vivo en el que se halla implantada. La persona no coincide con el cuerpo en el que se inserta” (74). Es decir, el cuerpo es una especie de objeto propiedad de la persona.

Según el filósofo italiano, la categoría de persona implica la personalización (inclusión) de unos y la despersonalización de otros (exclusión): “Nadie en Roma era persona a todos los efectos de una vez y para siempre, algunos llegaban a serlo, como los *fili* convertidos en *patres*; otros quedaban excluidos, como los prisioneros de guerra y los deudores” (Espósito 72). Sería un trabajo aparte revisar las implicancias y semejanzas que esta afirmación tiene hoy en día; es decir, quiénes, en la práctica, son efectivamente sujetos de derecho y quiénes quedan excluidos del privilegio de ser considerados persona. Evidentemente la afirmación del artículo 1 de la Carta Fundamental de los Derechos Humanos —“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”— es una quimera. Pero el punto que nos interesa en este texto es lo que sigue del mismo artículo: “y, dotados como están de razón y conciencia, deben comportarse fraternalmente los unos con los otros”. Ha llegado hasta nosotros, como hace notar Espósito en su texto, la noción de persona basada en la tenencia de razón y conciencia. El cuerpo, entonces, queda en un espacio de subordinación, de instrumento de la razón, negándole con esto su carácter creador³ o de agente cognoscitivo⁴, tan importante en nuestro oficio.

Pero vayamos un poco más al fondo. La operación de exclusión implicada en la categoría de persona, que tiene por objeto clasificar a determinados cuerpos como persona, es la misma que realiza dicha categoría en el interior del sujeto moderno:

3 Para profundizar en este punto recomiendo el capítulo 1 de *El uso de los cuerpos* del italiano G. Agamben, donde hace una revisión de la noción de esclavo en la Antigua Grecia, el que es definido como “hombre sin obra”.

4 Revisar Contreras, María José. “La práctica como investigación: nuevas metodologías para la academia latinoamericana”. *Poiésis* 21-22 (2013): 71-86.

La separación formal entre diferentes tipologías de individuos . . . es traspuesta al interior del individuo singular, desdoblado en dos esferas distintas y superpuestas: una, capaz de razón y voluntad, y por ende plenamente humana, y la otra, relegada a la simple materia biológica, asimilable a la naturaleza animal. En tanto que la primera, a la que sólo le corresponde la calificación de persona, es considerada el centro de imputación jurídica, la segunda —coincidente con el cuerpo— constituye, por un lado, el sustrato necesario y, por el otro, un objeto en propiedad, semejante a un esclavo interno (Espósito 76).

El cuerpo entonces es negado en tanto existencia, relegado a nivel de un objeto, un instrumento, una propiedad, un esclavo domesticable y moldeable a conveniencia de la razón. Es interesante pensar entonces de qué manera abordamos nuestras prácticas corporales considerando que inevitablemente estamos cruzados por este paradigma expuesto en el texto del pensador italiano.

Por otra parte, la educación cristiana oculta el cuerpo relegándolo a un lugar pecaminoso y vergonzoso. El cuerpo sería, entonces, el lugar del pecado. Sobre esto Michel Foucault hace una clara descripción de cómo se instalaron las bases de nuestra manera de entender la sexualidad y el rol que la moral cristiana ha jugado —y juega aún— en este plano. El cuerpo se oculta, frente el alma —guiada por el pastor eclesiástico— que es protagonista en la búsqueda de la salvación: “La carne cristiana (se entiende) como la perpetua fuente . . . de una tentación que corría el riesgo de conducir al individuo más allá de los límites establecidos por la moral dominante” (Foucault, *Sexualidad y poder* 29). El cuerpo queda subsumido en la moral religiosa como un lugar que habría que ocultar; como lo que nos acercaría a nuestro lado más animal. Es esta dimensión corporal la que habría que controlar. Una vez más se evidencia la noción del cuerpo como objeto a dominar. En complemento, es importante mencionar una idea que Foucault desarrolla en relación con la historia de la sexualidad en Occidente, donde “tenemos o intentamos tener una ciencia sexual —*scientia sexualis*— sobre la sexualidad de la gente pero no sobre su placer . . . verdad del sexo y no intensidad de placer” (*Sexualidad y poder* 14). Todo esto es fundamental para comprender desde dónde nos relacionamos con nuestros cuerpos y cómo nos constituimos como sujetos. Desde un deseo de verdad (una ciencia) y no desde la experiencia de la sexualidad, o más bien, desde un lugar donde la experiencia queda oculta en un tabú. Todo esto en contraposición con Oriente, donde se desarrolla un arte erótico que intenta “producir un tipo de placer que se intenta que sea lo más intenso, fuerte, duradero o posible” (*Sexualidad y poder* 15)

Estas ideas nos dan algunas nociones de cómo se entiende el placer en nuestro mundo occidental y cuál es vínculo con el cuerpo. El placer sería un apéndice de la sexualidad, ya que lo que Occidente desea es la verdad científica y no un conocimiento de la experiencia del placer. El cuerpo, entonces, queda inscrito en una dimensión que está más cerca del pecado que del placer. En consecuencia, desde la lógica occidental, el placer es una experiencia carnal que se oculta, un tabú al que no es posible acceder sino cometiendo un pecado o dando paso a nuestros impulsos animales.

Cuerpo disciplinado

Dentro de la misma línea que tiene por objetivo exponer brevemente los factores culturales que condicionan nuestra relación con el cuerpo, es que nos referimos al cuerpo disciplinado. Siendo el cuerpo algo que se debe ocultar, indigno de su exposición y disfrute, entendido como una dimensión animal de la que debemos alejarnos en favor de la razón, el ejercicio de su control es totalmente factible. Cuando Foucault, en *Vigilar y castigar*, propone algunos mecanismos de control de la actividad, formula como uno de ellos la elaboración temporal del acto. Es decir, el tiempo es un factor que opera en el disciplinamiento del cuerpo condicionando la actividad que se ejerce. Un ejemplo de esto es el ejercicio del trabajo. Con él, sea en una fábrica, en una construcción o sentado frente a un computador (pensemos en cualquier tipo de trabajo), se instala un disciplinamiento del cuerpo en función de la productividad y eficiencia del tiempo. Dice el autor: “El tiempo penetra el cuerpo y con él todos los controles minuciosos de poder” (Foucault, *Vigilar y castigar* 156). Es decir, es en el cuerpo donde se articula el ejercicio de poder y donde se conjuga la eficiencia del tiempo y control de la actividad. Con esto se constituye un control sobre la actividad que desde un gesto específico abarca la totalidad del cuerpo. La actividad en función de la eficacia del tiempo implica una atención que involucra la totalidad del cuerpo ejecutante. Entonces

[e]l control disciplinario . . . impone la mejor relación entre un gesto y la actitud global del cuerpo, que es su condición de eficacia y rapidez. En el buen empleo del cuerpo, que permite un buen empleo del tiempo nada debe permanecer ocioso o inútil: todo debe ser llamado a formar el soporte del acto requerido (Foucault, *Vigilar y castigar* 156).

Nuestros cuerpos no solo son disciplinados en cada una de las actividades que ejecutamos en el día a día, sino que estas deben ser realizadas en función del tiempo y su productividad. La noción de cuerpo como instrumento se ve potenciada por el control de las diversas disciplinas o técnicas cotidianas donde la actividad debe responder a una eficacia del tiempo. Podemos decir que la funcionalidad del cotidiano es uno de los elementos que hegemonizan nuestra relación con el cuerpo. El uso del cuerpo no implica una relación con el entorno en un sentido de afectación o de diálogo, sino de eficacia y función. De esta manera, este cuerpo negado, disciplinado y oculto no se comprende como un lugar desde el cual conozco el mundo o como un agente cognoscitivo, por el contrario, se muestra como un objeto que nos acerca a nuestra dimensión animal que debe ser dominada y controlada de manera eficaz.

Son estos cuerpos los que se enfrentan a una práctica vocal. Surgen las siguientes preguntas: ¿cómo plantear una práctica vocal que no perpetúe estas ideas?, ¿cómo comenzar un proceso de exploración que intente borrar esa dicotomía que pone el cuerpo en el lugar de objeto eficiente? Creo que una respuesta posible es plantear una práctica vocal que entienda el cuerpo como un lugar donde psique y soma están integradas —como plantea Reich— y donde estos también se constituyan en su relación con el entorno. Por lo tanto, el primer lugar donde poner la atención es en lo que permite la existencia de ese cuerpo: la respiración. A partir de la atención puesta en la respiración y su accionar placentero es posible distender el cuerpo y comenzar el trabajo hacia un accionar orgánico con un espacio que también lo constituye. Desde

esta perspectiva, cuando pensamos solo en la técnica vocal como el contenido fundamental del estudio de la voz, establecemos una relación de domesticación con nuestro cuerpo, un disciplinamiento que, si bien implica un aprendizaje corporal, dicotomiza la relación cuerpo-mente. Por supuesto que el virtuosismo técnico es importante para nuestro oficio, pero aquí se trata de preguntarnos por la manera de plantear un proceso pedagógico/creativo vocal que invite a descubrir posibilidades sonoras y sus relaciones con el espacio escénico. La concepción del cuerpo como un objeto a disciplinar, en este caso, como un instrumento que debe adquirir una técnica, le resta posibilidades creativas al momento de exploración. Por el contrario, si planteamos la inexistencia de esa dicotomía y la atención al impulso de la respiración como punto de partida, nos enfocamos en la relación de ese cuerpo con su respiración, y, por lo tanto, accedemos a un trabajo donde estamos íntegros en el espacio y en disposición a la relación con el entorno. Así, se posibilitará la exploración vocal en un espacio teatral de manera orgánica. De esta manera, podemos investigar en las particularidades de cada cuerpo y de cada voz, cuestión fundamental en el proceso de pedagógico vocal.

Placer de respirar para un trabajo vocal

La cuestión es plantear una práctica vocal alternativa a la noción de cuerpo como instrumento funcional, como un objeto domesticable; una práctica que proponga que el cuerpo se constituye con el espacio en el que se encuentra, es decir, en una relación de afectación y diálogo con su entorno. Pero en el contexto del paradigma occidental que hemos revisado brevemente donde el cuerpo es instrumentalizado y ocultado, ¿cómo nos enfrentamos a las rigideces y tensiones que resultan de la funcionalidad del cotidiano? Para superar el cuerpo funcional y efectivo del cotidiano es necesario entrar en la experiencia del placer desde la atención al impulso de respirar. Esto nos ayudaría a disolver las tensiones y musculatura rígida que impiden el accionar orgánico.

A través de sus investigaciones, Reich propone que la musculatura rígida y las tensiones son una respuesta a la angustia frente a la incapacidad de sentir placer, por lo que la posibilidad de entrar en la experiencia placentera estaría dada por la disolución de esas rigideces. Estas tensiones son un impedimento para acceder a un espacio de exploración vocal, ya que la musculatura no estaría en un estado de relajación necesaria, lo que, por ejemplo, afecta la resonancia. A través de la experiencia placentera podemos deshacernos de las rigideces, tensiones y bloqueos que impiden un accionar orgánico y que serían consecuencia de la funcionalidad cotidiana. El placer de respirar se propone como una experiencia que excede dicha funcionalidad y posibilita nuevas relaciones con el entorno. Si —siguiendo a Reich— entendemos el placer como impulso y la respiración como un impulso vital, podemos percibir este impulso de respirar como un lugar intrínsecamente placentero, en tanto llevamos la atención a ella. Desde aquí, entrar al sonido relajado y abierto es una consecuencia de una exhalación relajada y abierta.

Entonces, podemos considerar estas tensiones como una oportunidad para entrar al trabajo vocal, provocando su relajación, a través de la búsqueda del placer de respirar. Buscar la amplitud de este gesto y percibir la entrada del aire desde un lugar placentero antes que técnico, cambia el foco de cómo entendemos el trabajo vocal en la práctica actoral. La entrada del aire expande

la caja torácica y la exhalación distiende la musculatura⁵: la entrada al trabajo no sería más que la atención a este impulso vital, percibiendo con esto, la expansión del cuerpo y la distensión de los músculos no implicados en esta acción. Es decir, entramos al trabajo desde la percepción del cuerpo y sus tensiones, desde sentirse para identificar qué lugares precisan de mayor cantidad de aire, para relajar la musculatura y estar en apertura para relacionarnos con el entorno. Desde esa apertura que brinda el placer de respirar como entrada a la exploración vocal, esta se nos hace más genuina, más particular y amplia en la singularidad de cada cuerpo en relación con su entorno. La idea de entrar al trabajo desde la percepción corporal del momento, y, desde ahí entrar placentera y cómodamente a la respiración, es un intento por desentenderse de la dicotomía cuerpo-mente de la que hemos hablado anteriormente. Es un intento por entrar al trabajo desde un lugar donde lo racional-funcional no tiene el protagonismo que se le exige en el cotidiano. El cuerpo no escindido, íntegro, entendido como coexistente con un espacio antes que como instrumento, nos permite percibir la amplitud de la respiración y la continuidad de sus partes (inhalación, apnea, exhalación) de manera continua y orgánica; nos permite también entrar a una exploración vocal donde podemos investigar las particularidades de cada cuerpo-voz con relación al espacio.

El placer de respirar consistiría, entonces, en la atención que pongo en ese gesto que dispone el cuerpo a un vínculo con el contexto inmediato. Por lo tanto, no apelamos solo a una conciencia corporal, sino a una conciencia del cuerpo en relación de afectación y diálogo con su entorno que también lo constituye. Este tipo de relación no la podemos desplegar en el tiempo eficiente del cotidiano, ya que aquí el cuerpo es entendido como un instrumento que opera en función de una actividad productiva. Esta atención está reservada para un estado que se escapa a la relación entre disciplinamiento del cuerpo y control de la actividad; es exactamente su opuesto. Ese estado es donde se hace posible la capacidad de placer: el placer de respirar, sentir la apertura y vincularme con el entorno y los otros cuerpos de una manera honesta, en presente, afectando y dejándome afectar. De esta manera el trabajo vocal apunta a las relaciones que podemos desarrollar en un espacio teatral a través del sonido y no únicamente al trabajo técnico —importante, pero es apenas una parte—. Así, comprendemos que la práctica vocal en el contexto de la práctica actoral es un estudio, un saber que otorga materiales concretos (respiración, sonido expresivo, ritmos, palabras) para entender el espacio teatral como un lugar de exploración y creación.

Reflexiones finales

La cuestión planteada, a saber, el placer de respirar como una entrada a la práctica de exploración vocal, viene como respuesta a una necesidad creativa y pedagógica de alejarse de una noción del cuerpo como instrumento, o al menos comprender que no es la única noción posible para abordar nuestra práctica actoral. ¿Qué posibilidades hay más allá de la noción del cuerpo como instrumento técnico? ¿Qué espacios y reflexiones abriría salirnos de un paradigma anatómico

5 Me refiero a la musculatura no implicada en la exhalación, ya que hay músculos específicos que evidentemente se activan con ella y generan lo que conocemos como fuelle vocal.

del cuerpo, por ejemplo? ¿Cómo guiar una práctica vocal que intente indagar en otras nociones de cuerpo? Una respuesta posible es comprender que el placer es el motor básico de la vida y, por lo tanto, del cuerpo. Llevado a la práctica vocal, consistiría en la atención en la propia respiración y el placer que ese gesto y su apertura pueden entregar. Percibir atentamente la entrada del aire y la expansión que genera en el cuerpo es un primer momento de percepción, una primera entrada a la noción de presente que permite un espacio exploratorio y creativo, tan importante en la práctica actoral. El placer como una entrada a la práctica vocal establece una unidad corporal de la que es posible hacerse cargo en escena. Por supuesto, no solo te pones de pie frente a un espectador con la conciencia de proyectar —con una técnica muy precisa— el sonido de tu voz, sino que para estar en presente de la escena es necesario primero poder estar ahí, desde la tranquilidad de respirar, para que, cuando exista el impulso, pueda venir un texto o una acción. Desde esta perspectiva, el placer de respirar y de sentir mi cuerpo y la distancia con los otros cuerpos es la base para para ejecutar cualquier acción posible. Desde ahí se puede decir un texto, desde ahí se puede construir una acción porque soy consciente de dónde estoy y del entorno que me rodea. Es la percepción del cuerpo en su vínculo con el entorno lo que me da la posibilidad de accionar con el cuerpo-voz.

Por lo pronto, resta concluir que el control disciplinario del cuerpo nos engloba en una estructura que nos está llevando siempre a un espacio de efectividad y eficiencia, del que siempre se espera un resultado. La ortopedia, la escuela, el manicomio, el ejercicio militar, la gimnasia —para poner los ejemplos más clásicos de Foucault— esperan un resultado concreto de su ejercicio de control. El resultado es un cuerpo que se rigidiza y tiene muy poca capacidad de expansión, de relajación. Si el placer tiene lugar en un estado donde la relación entre disciplinamiento del cuerpo y control de la actividad se desvanece, la capacidad de placer estaría fuertemente relacionada con el control de nuestros cuerpos y las relaciones de poder que en él se ejecutan. Entonces, además de entender el placer del gesto de respirar como punto de partida de la percepción de mi cuerpo con relación al entorno, lo entiendo también como práctica de resistencia, ya que el tiempo que penetra en el cuerpo en forma de efectividad productiva se desvanece para dar lugar a la conciencia del presente. En este sentido entiendo la experiencia del placer como una práctica de libertad en tanto no utiliza el tiempo en un sentido funcional. El tiempo en tanto eficiencia de producción desaparece y se vuelve solo presente en el instante de placer.

Obras citadas

- Bulo, Valentina. *Sobre el placer*. Madrid: Ed. Síntesis, 2019. Impreso.
- Epicuro. "Carta a Meneceo". Noticia, traducción y notas de Pablo Oyarzún R. *Onomázein* 4 (1999): 403-425. Impreso.
- Espósito, Roberto. *El dispositivo de la persona*. Buenos Aires: Ed. Amorrortu, 2011. Impreso.
- Foucault, Michele. *Sexualidad y poder (y otros textos)*. Barcelona: Ed. Folio, 2007. Impreso.
- . *Vigilar y castigar. El nacimiento de la prisión*. Buenos Aires: Ed. Siglo Veintiuno, 2002. Impreso.
- Lagrzez, Cristian. *La voz en movimiento, ideas y práctica*. Santiago: Consejo Nacional de la Cultura y de las Artes, Fondo del Libro, 2018. Impreso.
- Reich, Wilhelm. La función del orgasmo. *Fundación Mente Clara*. Recurso electrónico.