

TEATROTERAPIA

Podemos sin lugar a dudas afirmar, que el teatro nos sensibiliza y nos conmueve de tal manera, que llegamos a sentirlo como una terapia personal, así en mi caso puedo constatarlo.

La timidez y el sentido del ridículo ante nos demás condiciona nuestra vida, hasta tal punto que expresar nuestras emociones se convierte en un acto muy interno y personal, expresar libremente tus emociones es difícil pero hacerlo a través de un personaje diferente a uno mismo, es una tarea bastante más llevadera.

Yo fui un niño muy tímido, casi diría en un nivel extremo, pero los años te van dando aprendizaje y si a eso unes las enseñanzas de personas preparadas para ello, poco a poco maduras y te vas convirtiendo en ese ser seguro de sí mismo y dispuesto a luchar por conseguir sus metas y sueños.

Mi experiencia cuando empecé a dedicarme al mundo de la interpretación lógicamente era escasa, pero tras 20 años de experiencia en las tablas, puedo categóricamente afirmar, que el teatro y todo aquello que le rodea, te ayuda a afrontar los problemas diarios de otra forma, el solo hecho de meterte en la piel de alguien que no eres tú, te llena de sensaciones emocionales y físicas difíciles de explicar sin probarlas, declamar en verso, ponerte un traje del siglo XVIII, ser andaluz durante noventa minutos o sentir el frío de un desierto, son algunos ejemplos de las sensaciones y oportunidades que nos puede dar el mundo del teatro.

Recomiendo disfrutar de la expresión corporal en todas sus variantes, el cuerpo por si sólo puede expresar lo que uno quiera, sin abrir la boca, la improvisación nos despierta el ingenio y nos hace vivir las situaciones que nosotros queremos diseñar a nuestro antojo, proyectar una voz a donde queramos llegar no es tan difícil, solo es cuestión de técnica, constancia y trabajo

El arte en general es terapia, porque cualquier manifestación artística potencia nuestras virtudes y nuestra imaginación, los defectos tenemos que saber convertirlos en virtudes, dejar la mente en blanco durante unas horas y olvidar la rutina diaria de problemas laborales, personales, familiares y sociales. Los que nos dedicamos a este apasionante arte, solemos ser personas más abiertas al mundo, ante los demás y ante nuestros propios problemas.

Animo a todas las personas que lean este artículo a darse la oportunidad de dejar de ser uno mismo durante unas horas y escuchar su interior para dejar mostrar a los demás todo aquello que queremos ofrecer emocionalmente hablando, y no dejamos fluir, bien por la educación recibida o por seguir fielmente unos cánones establecidos de seriedad que al contrario de ayudarnos a ser nosotros mismos y lo que queremos ser, nos coartan y nos abocan a una rutina aburrida en ocasiones.

La Teatroterapia, hablo por experiencia, ayuda a ser más feliz, subir la autoestima y decirse a uno mismo, que suerte estar aquí y ahora.

Sergio Sempere

Actor y Director

