



Mcs. Katherin Bonilla

Trascender Artes Terapéuticas

Marzo 2021

CLOWN TERAPÉUTICO

¿Qué es el clown?

El payaso es un oficio, pero también un estado del espíritu”

Annie Fratellini

Responder a la pregunta ¿qué es un clown? es una ardua tarea que irá cambiando en base a la perspectiva desde donde se observe. Aunque podríamos entender que el clown es uno solo, la verdad es que la respuesta difiere según los ojos que lo miran. Muchos afirman que el clown es un personaje ya que tiene su propio nombre, maquillaje, vestuario y forma de ver la vida, otros no estarán de acuerdo con esta afirmación y dirán que el clown es la propia persona que gracias a la nariz roja se permite entrar a un estado de juego, estado clown o dimensión clown.

Si bien es cierto el término clown es la traducción al inglés de lo que en español conocemos como payaso, en países latinoamericanos se encuentra presente una connotación negativa con respecto al concepto payaso, refiriéndose a personas con falta de seriedad o ridículos. Muchos, si no somos todos, hemos escuchado alguna vez la siguiente frase: ¡Hay no seas payaso! Para referirnos a alguien que acaba de decir algo fuera de lugar, en este texto utilizaremos el término clown ya que considero abarca un significado mucho más amplio de este arte.

Cuando nos referimos al payaso suele llegar a nuestra mente la imagen de una persona disfrazada de muchos colores, usando una nariz roja y entreteniendo a los niños.



Por otro lado el clown no está únicamente asociado al mundo de la infancia, sino también al arte de hacer reír y conectar con nuestra vulnerabilidad. Lila Monti dice: “Es alguien que usa o no una máscara muy pequeña y se deja ver completamente desnudo. Es tener esta enorme libertad de mostrarse a sí mismo para que los demás se rían. Además es un comunicador, puede provocar, conmover, enojar.”

El clown representa la estructura errónea de la humanidad. En este personaje todo está mal, se viste mal, se tropieza y comete errores. Hacer clown es adentrarse a una forma de arte que requiere honestidad y creatividad. A pesar de todos sus fracasos, el clown nunca se rinde, no pierde las esperanzas siempre está en la búsqueda de conectar con su corazón, tiene la autoestima alta, está dispuesto a mostrar su parte más absurda sin que le importe la opinión del

resto, cree en sí mismo y en su valía, vive el aquí y el ahora, está presente y es auténtico. Podríamos comparar al clown como un niño, los infantes menores a cuatro años son payasos naturales, poseen todas las características de un clown: miran al mundo patas arriba, llaman la atención, son ingenuos, curiosos, les gusta ser observados, no existe una conciencia del ridículo y buscan a toda costa ser amados.

Un niño comete acciones similares a las de un clown, por ejemplo: recibe un costoso regalo y la envoltura le parece más interesante que el regalo en sí. De la misma manera un payaso busca la contradicción ante las circunstancias que normalmente nos parecen lógicas. El clown es un creador de emociones, es una moraleja de la vida, una proyección, una metáfora que nos enseña a vivir las dificultades, problemas y fracasos que vienen irremediamente del devenir de la vida, siempre tomando en cuenta la perspectiva positiva en cada situación.

Cada clown es único e irrepetible y va a proyectar la verdad de cada individuo, debido a que el clown viene del interior de la persona y saca a relucir quiénes somos en realidad y nuestra verdadera esencia podemos observar tanta variedad de clowns. El clown es muchas cosas, entre ellas es una forma de conectar con el juego, dejarse llevar, mostrar nuestra vulnerabilidad, ser auténticos, quitarnos las máscaras sociales, estar en conexión con el fracaso, dejar salir nuestra locura interna, tener una visión positiva ante las adversidades, encontrar las soluciones frente a los problemas, compartir con el público lo que le sucede internamente, estar en el aquí y en el ahora, fomentar la imaginación y embarcarnos en un camino de autoconocimiento a través de la exploración y el juego.

La búsqueda del propio clown requiere de mucha valentía, todo eso que ocultamos a la

sociedad y por lo que nos avergonzamos es justamente el material del que se alimenta nuestro clown, por ello podemos afirmar que el clown es darnos el permiso de transformarnos en eso que generalmente no nos permitimos ser frente a los demás. Para comenzar esta búsqueda se requiere estar dispuesto a mostrarnos y destruir todos esos muros que hemos construido para no mostrar nuestra vulnerabilidad, hay que estar dispuesto a observarse, aceptarse y ser capaz de convertir lo ordinario en extraordinario.

Gracias a la construcción pedagógica y escénica que hoy en día muchas escuelas brindan en sus mallas curriculares hemos podido ser testigos de un gran avance no sólo en el clown escénico sino también en el clown como herramienta terapéutica. Hoy más que nunca podemos encontrar diversos talleres y formaciones dedicadas a la búsqueda interna de nuestro propio clown como una búsqueda que desde mi punto de vista no termina nunca ya que nuestra naturaleza cambiante nos invita a seguir descubriéndonos en cada etapa de la vida es así como nuestro clown también irá evolucionando junto a nosotros.

Clown como herramienta de transformación

En la actualidad la enseñanza y la práctica del clown no sólo se ha enfocado en su esencia artística, también se ha vinculado a otras áreas de la comunidad, su gran capacidad para conectar con el juego, la vulnerabilidad, el ridículo y otras características lo convierten en una herramienta muy interesante de enseñanza y de cambio social. Históricamente la función del clown era de divertir y hacer reír, sin embargo hemos encontrado en el clown una potente fuente de enseñanzas, de reclamo social, de activismo político y en muchos casos el payaso ha desarrollado una función sanadora.

A lo largo de estas últimas décadas han nacido diferentes modalidades que utilizan al clown como herramienta de transformación, entre estas modalidades se encuentran: clown hospitalario, clown terapéutico, clown terapéutico para niños, clown social, clown humanitario, clown comunitario y clown rebelde. Estas modalidades utilizan la técnica del clown para promover el bienestar psico emocional de los individuos y las comunidades, de igual manera utilizan la nariz roja para compartir emociones positivas y lograr promover el cambio social desde la visión del clown.

Clown Terapéutico

El clown terapéutico es el uso de las herramientas del clown y las características sanadoras que en esencia posee este arte para promover el bienestar psicológico y emocional de individuos y grupos. Quienes se sumerjan en el mundo del clown deberán indagar en sus adentros, este proceso es el que convierte a cada clown en un personaje singular e irreplicable con su propio nombre, su propia voz, su vestuario, su caminar, su propia psicología, una corporalidad definida y una nariz roja.

Nuestro clown quién será en esencia parte de nosotros mostrará ciertas características que poseen todos los clowns, características que en última instancia resultan terapéuticas. En este sentido, el clown se convierte en una metáfora para la vida donde nuestro payaso interno nos enseña a conectar con esas partes de nosotros que no nos atrevemos a ser en la vida cotidiana debido a prejuicios, creencias limitantes, críticas y el qué dirán. Darnos este permiso resulta ciertamente liberador y nos permite la comprensión de nuestro propio ser desde una visión más amplia.

Para dar vida a nuestro clown debemos dejar de lado nuestro yo adulto, esa máscara social que hemos construido con la única razón de mantener las apariencias. El clown

es terapéutico porque nos permite conectarnos con la espontaneidad, nos da luz verde para volver a jugar como niños y eliminar los bloqueos internos que no nos permiten expresarnos libremente. Este proceso implica tomar distancia de nuestros conflictos para poder manejarlos de otra forma, verlos desde una perspectiva más positiva: desde el humor.

Características Terapéuticas del Clown

Es justamente el descubrimiento de nuestro clown interno un proceso liberador que permite descubrir nuestra verdadera esencia. Una de las principales enseñanzas que nos deja esta corriente artística es la superación del fracaso. Cuando descubrimos nuestro payaso al mismo tiempo descubrimos que la exigencia interna de agrandar y hacer reír juega en nuestra contra. En los siguientes párrafos comentaré algunas cualidades innatas del clown que resultan terapéuticas cuando las integramos en nuestra vida diaria.

El clown debe soltar la necesidad de aprobación y de siempre ganar. El fracaso nos permite aprender de nuestros errores, nos permite reconocer que en el juego no siempre ganamos ni tampoco perdemos, un día me toca ganar a mí y el siguiente te toca ganar a ti. Reconocer que en la vida también existen pérdidas y fracasos implica observar bloqueos y miedos y entrenar el músculo de la aceptación. Daniel Goleman dice: “un fracasado es aquel que ha cometido un error y todavía no lo ha convertido en una experiencia de crecimiento”

Desde mi experiencia lo más terapéutico del clown es la aceptación de nosotros mismos en su totalidad, comprendiendo que somos seres con dones, habilidades y una serie de aspectos positivos que nos conforman como individuos, sin embargo, también somos seres con sombras y defectos. El clown es una invitación a abrazar esas sombras para convertirnos en individuos más integrales.

Carl Jung dice: “lo que niegas te somete lo que aceptas te transforma. Mientras más seamos capaces de aceptar nuestra parte más ridícula, más amor incondicional tendremos para nosotros mismos”

Autoestima

El clown tiene una autoestima muy alta, es capaz de creer en sí mismo y tener fe en que posee las capacidades para lograr sus propósitos. Aunque nadie más apueste por él en su interior sabe que puede resolver cualquier inconveniente con el que se enfrente. Hay una frase muy famosa en las clases de clown escénico que dice: “Un payaso todo lo puede” y es que cuando el clown se enfrenta a algún reto como pasar un río o ir en búsqueda de trabajo, en su interior está convencido de que lo va a lograr, así tenga que acudir a medidas desesperadas para conseguirlo.

En la vida real la autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos, no solo se centra en el aspecto físico sino también si creemos que somos o no capaces de lograr nuestros objetivos y salir victoriosos de las situaciones complejas que se presentan en la vida. La autoestima es un pilar importante que nos constituye como seres humanos, quién no es capaz de construir una autoestima sana y valoración propia tampoco es capaz de mantener relaciones interpersonales sanas con los demás. El machacamiento interno unido a una visión negativa de la propia persona conducen a varios tipos de problemas psicológicos. El clown y su alta autoestima se convierten en una enseñanza primordial del cual podemos rescatar esa alta valoración para aplicarla en nuestro diario vivir.

Recuperar el asombro

Descubrir e indagar en nuestro clown implica recuperar el asombro de las cosas cotidianas, sin prejuicios ni conceptos previos, es ver el mundo por primera vez, así

como lo hace un niño, con curiosidad de experimentar todo. Nuestro clown nos transforma en seres hambrientos de nuevas experiencias, sin prejuicios ni ideas preconcebidas de la vida. Esta capacidad de asombrarnos por los detalles que generalmente pasan desapercibidos nos brinda una nueva visión de la vida.

Hoy en la era de la tecnología donde todo avanza con una velocidad incomparable, donde en muy pocas ocasiones nos detenemos a observar de verdad nuestro entorno, donde no nos permitimos experimentar estados de contemplación, nos encontramos con este arte del clown que se convierte en una invitación a parar, a dejar de oír y comenzar a escuchar, a dejar de ver para empezar a observar, a dejar de tocar para comenzar a sentir y a dejar de permitir que la vida nos pase para convertirnos en los principales protagonistas de nuestro devenir.

Poder traspasar esa capacidad que tiene el clown de salir a escena, oler una rosa y sentir que lo hace por primera vez a pesar de que en los ensayos lo haya hecho mil veces, de volver a sorprenderse con la fiesta de olores que experimenta su nariz y sus ojos a ver la magia de la creación plasmada en una rosa. Es esa capacidad de asombro que nos invita a recuperar la sorpresa cuando creemos que la vida ya no tiene nada nuevo preparado para nosotros.

Resiliencia

Cuando un clown entra en escena y por su distracción se tropieza con una piedra y cae resulta imposible que se quede en el suelo aceptando su derrota, en ese caso la obra acabaría y el público saldría decepcionado de haberse topado con un payaso incapaz de buscar otras opciones para seguir adelante con su camino. La esencia del clown lo motiva a levantarse cada vez que se encuentre en el suelo, así sea la misma piedra una y otra vez la que se convierta en su enemigo y deba librar una batalla invisible

contra el objeto inanimado, si debe caer una y mil veces, el mismo número de veces volverá a levantarse y no se rendirá hasta aprender cuál es la manera correcta de transitar su camino sin caerse.

La resiliencia es esa cualidad a desarrollar que nos permite recuperarnos de los obstáculos que se van presentando en la vida, nos da la valentía para volver a nosotros mismos cada vez que perdamos de vista el horizonte y nos ayuda a recuperar toda enseñanza aprendizaje que cada situación trae consigo. La resiliencia es una capacidad innata de cada ser humano y que en el payaso se ve reflejada como una característica inherente a la esencia del clown. Recordemos que la resiliencia está compuesta por varios pilares entre ellos la capacidad de conectar con él buen humor y el optimismo, poder ver nuestros problemas desde una perspectiva cómica y darnos el permiso de reírnos de nuestra desgracia. A través del clown recorreremos este camino y nos adentramos en el proceso de desarrollar una mente y un cuerpo resiliente.

Vivir el presente

También nos permite vivir el aquí y el ahora, presentes a cada instante, cultivando la atención plena en lo que está sucediendo, dejando el futuro y el pasado ahí donde tienen que estar: en el inalcanzable fluir del tiempo. El clown nos enseña a vivir en el eterno presente que en última instancia resulta ser lo único que tenemos, este regalo que parece se escapa a cada segundo es justamente donde todo puede ser posible y donde cada decisión, pensamiento y emoción están pasando.

El arte del clown es una actividad que se vive en el momento presente, sí quien interpreta su payaso está mental o emocionalmente en el pasado o en el futuro resultará evidente para el público la desconexión que el artista presenta en escena. Es por ello que el

intérprete debe colocarse en un estado de profunda conexión con el momento presente donde la escena está ocurriendo, de esta manera sus reacciones serán naturales, habrá una coherencia entre lo que el clown piensa, siente y hace, esto sólo se puede lograr cuando el payaso se sitúa en el momento actual soltando cualquier otro estado temporal.

Conexión con nuestro niño interno

Sin duda la capacidad de conectar y sana a nuestro niño interior es uno de los beneficios tácitos de descubrir a nuestro clown interior. Todos tenemos un niño interno que clama por nuestra atención y quiere ser consolado de las heridas emocionales que nos acompañan desde nuestra infancia. El clown nos permite reencontrarnos con este niño abandonado, prestarles atención a sus necesidades emocionales y jugar con él dándole la libertad de ser él mismo. Cuando somos pequeños buscamos el amor incondicional de nuestros padres, muchas veces en esta búsqueda no obtenemos los resultados esperados llenándonos de un inmenso vacío emocional.

Cuando llegamos a la adultez debemos hacernos responsables de este niño herido y encontrar las maneras de darle el amor que nuestros progenitores no supieron darle. Es aquí donde el clown toma protagonismo ya que es un medio idóneo y un camino amoroso para poder conectar desde el juego, la risa y la diversión con este pequeño yo que espera por nosotros.

Conexión emocional y optimismo

El clown tiene una profunda conexión con sus emociones, a cada instante se encuentra motivado por un estado de ánimo que lo lleva a tomar sus decisiones. Además de esta conexión emocional también intenta mostrarse a su público generando un enlace real a través de la mirada. Este vínculo con sus emociones le permite pasar de un

estado de ánimo al otro de manera inmediata tal cual como lo hacen los niños. Es un cliché pensar que el clown siempre debe estar feliz y mostrando una sonrisa, el clown debe ser sincero con sus emociones y si se siente triste, nervioso o angustiado debe permitirse explorar ese estado de ánimo.

Si bien es cierto puede transitar por diversas emociones también es cierto que estará más conectado con algunas emociones que con otras, por ejemplo la ternura, la alegría y el optimismo serán matices emocionales a los que el clown recurrirá con más frecuencia, sin embargo no existirá una necesidad de quedarse enganchado a estas emociones y también transitará por otras si la situación o las circunstancias lo ameritan. Esta hermosa enseñanza que nos aporta el clown puede convertirse en un valioso aprendizaje de nuestras propias emociones, es decir, abrazar a nuestros estados emocionales cuando aparecen y dejarnos vivirlas mientras se agoten. Si las dejamos vivir en nuestro interior, luego será más fácil soltarlas, dejarlas ir y pasar a otro estado emocional más favorable.

El optimismo será una de esas cualidades emocionales por las que el clown transitará de forma constante, sabemos que en su caminar el clown se encontrará con diversas dificultades y embrollos de los cuales tendrá que buscar una salida a través de la creatividad. El optimismo será esa gasolina que lo impulse a seguir probando diferentes opciones para salir airoso de los aprietos en los que muchas veces él mismo se ha metido. Mirar el lado positivo de las circunstancias mientras mantenemos una perspectiva optimista nos brinda la posibilidad de visualizar un futuro esperanzador.

Polaridad

Como dice Jesús Jara, el clown puede ser Don Quijote y Sancho panza en uno mismo,

el gordo y el flaco o Tom y Jerry, su capacidad de transformarse en el extremo opuesto es una cualidad que se despliega en su máximo potencial reflejando su cualidad dual. Cuando hacemos clown terapéutico y trabajamos con las polaridades invitamos a quienes forman parte del proceso a indagar dentro de ellos mismos para definir cuál es esa polaridad que aún falta por integrar, en otras palabras estamos haciendo una invitación a descubrir nuestra sombra, esa parte más oscura de nosotros que representa un déficit de luz y que es potencial para desarrollar nuestros dones y capacidades.

Los beneficios de descubrir nuestro lado oscuro son varios, en primera instancia está el darnos la oportunidad de descubrirnos a nosotros mismos aumentando el autoconocimiento, nos aceptamos imperfectos con nuestras luces y nuestras sombras, nos damos cuenta de cuál es la verdadera motivación y la raíz de nuestras emociones negativas, reconocemos las cualidades que estamos proyectando en los demás, mejoramos la comunicación entre nuestra parte consciente e inconsciente y podemos dar un paso más para llegar a ser seres más completos.

El encuentro con la sombra permite adentrarnos al mundo del inconsciente, esto quiere decir que mientras más información traigamos de este mundo desconocido más despiertos y conscientes seremos de nuestras propias decisiones, emociones, conductas y relaciones interpersonales. Este encuentro también nos da la posibilidad de expandir nuestra identidad y saber cuáles son los mecanismos de defensa que utilizamos para enfrentar las adversidades. En el momento que acepto e integro mi parte oscura, también podré aceptar la parte más oscura de las otras personas.

Es por esta razón que hacerle frente a la sombra requiere de mucho amor y

aceptación de nuestra parte. Insistimos en el hecho de que el objetivo no es reprimir o negar la sombra, por el contrario buscamos integrarla, incluirla en la psique. Al final las personas que más brillan son los que más han abrazado e integrado su sombra. El clown es una invitación a abrazar esas sombras para convertirnos en individuos más integrales. Carl Jung dice: "lo que niegas te somete lo que aceptas te transforma. Mientras más seamos capaces de aceptar nuestra parte más ridícula más amor incondicional tendremos para nosotros mismos".

Conclusiones

Podríamos afirmar que el clown ya es en esencia terapéutico, quienes han asistido a encuentros o talleres de clown y se han colocado una nariz roja seguramente habrán vivido la libertad de vivir en un estado de juego y espontaneidad. Darse este permiso resulta naturalmente terapéutico y sanador, no es necesario que el proceso del payaso esté encaminado a la terapia, seguro muchos habrán experimentado sus efectos sanadores sólo con el mismo hecho de haber tomado contacto con esa parte de nosotros que disfruta quitándose las máscaras y dejándonos ser verdaderamente sin prejuicios.

Podemos ver de igual manera como el clown ha ido evolucionando y se ha convertido en una herramienta pedagógica y de transformación social. El clown hospitalario, humanitario, social, rebelde y terapéutico son versiones que utilizan las herramientas del clown como fuentes no sólo de entretenimiento si no del despertar de la conciencia. Estamos seguros de que estas iniciativas seguirán creciendo a lo largo de los años, creando nuevas escuelas, talleres, formaciones y academias dedicadas a la formación de payasos que sirvan a propósitos sociales.

Quienes han podido vivir las características terapéuticas del clown sabrán que es un proceso que requiere valentía e introspección interna. Lo importante que nos atrevamos a experimentar, probar, descubrir y sobre todo mirarnos hacia dentro, entendiendo que la única forma de despertar es por medio de la honestidad con nosotros mismos, aceptar nuestra luz y nuestra sombra

El clown nos enseña que a pesar de los sin sentido de la existencia siempre tenemos que volver a levantarnos y aprender a reírnos de nosotros mismos. En conclusión, el clown nos invita a soltar las creencias preconcebidas, a volver a jugar como niños, a quitarnos las máscaras y a dejar aflorar nuestra creatividad, esta liberación interna muchas veces viene también con un poco de locura. A medida que crecemos nos reconocemos con roles impuestos impartidos por el sistema y nuestros padres, nos identificamos con estos roles, nos ponemos la máscara, nos creemos que somos nuestro ego, edificamos muros, construimos corazas emocionales y nos olvidamos de que fuimos niños. El clown una vez más es una invitación a que el niño que todos llevamos dentro se exprese libremente sin tabúes, sin límites y sin restricciones.