

## La Máscara Neutra

Me sorprendió la intensidad del dolor en el pié al pisar la aparentemente suave bola de tenis. Uno mismo va administrando el nivel de presión y de dolor en los diferentes puntos. -Controle el dolor con la respiración- repetía Dominique mientras también se hacía el masaje con la bola. A los pocos minutos el lado derecho del cuerpo se había hecho más sutil, más ligero, al cambiar de pié, también el lado izquierdo. Lo que me hizo darme cuenta de que antes estaba pesado, tenso. Luego siguió el masaje de la parte posterior de la cabeza, puntos insospechados de dolor de nuevo, esta vez más claramente asociados a recuerdos, emociones, imágenes. Después se pasó al masaje del sacro, se abre la pelvis, dolor, luego relajación, se disuelve el tiempo...

La atención puesta en el cuerpo segundo a segundo mientras duele, mientras se relaja, mientras se contrae, mientras uno intenta relajarlo de nuevo, equilibrarlo, cambia la percepción de manera evidente. El atardecer se hace transparente, los sonidos más claros, la piel más suave... también más atractiva la silueta de la joven actriz al fondo del salón.

De tal manera que al llegar al ritual de la máscara neutra se han eliminado algunos prejuicios, algunas prevenciones, no del todo, pero se ha producido algo en la percepción de sí mismo que ha cambiado la percepción del entorno. Es un yo diferente el que ve a los compañeros intentar mantener la persona (máscara "cuique suo") al ponerse la otra máscara, la neutra.

Al inicio me pareció que se diluía el personaje de la cotidianidad que cada uno juega, casi hasta la sombra de la muerte. La exigencia del aprendizaje atenuaba esta impresión. No sé todavía si la agonía que me tensionaba el cuello y el culo se producía por la zozobra al ver a mis compañeros huérfanos de sí mismos o por la dificultad que se evidenciaba de seguir las instrucciones de Dominique. Un cierto regocijo me invadía cada vez que alguno terminaba el ejercicio, retiraba la máscara neutra siguiendo el ritual acordado, y regresaba a su máscara, a su actuar habitual de inseguridades, miedos, fingimientos. En algunos casos fue casi una resurrección, lo que me asombró pues no nos conocíamos.

Cuando me tocó el turno de la máscara me vi como un niño que se suelta de la mano de los padres cuando está aprendiendo a caminar. No llevé al curso el rol que juego en la sociedad. Siendo psiquiatra me hice pasar por bibliotecario para evitar las expectativas que suelen surgir en las personas al oír esa palabra, lo que me daba, en mi ilusión, la libertad de no tener que asumir ningún estereotipo. Una fascinación quieta se apoderó de mí. A pesar de la dificultad para integrar el ritual sentí un reencuentro personal. Detrás

de la máscara sentía la piel más delgada, menos barreras me separaban del público. Haber estado en ese silencio detrás de la máscara, en esa intimidad, con el público casi haciendo parte del pensamiento, era el objetivo del ejercicio, y eso fue un inicio, o una iniciación. Al concluir el primer ejercicio y retirar la máscara de la cara me sentí extraño, no tenía que asumir ningún papel, ninguna máscara, no había podido seguir correctamente las instrucciones, estaba simplemente sumido en una perplejidad placentera. Recibimos retroalimentación constante de las oportunidades dramáticas perdidas.

Para quienes requieren reconocimiento personal constante el ritual de la máscara neutra puede ser desestabilizante, pensé, cuando se presentaron las primeras crisis emocionales en algunos de los participantes. Salir de los hábitos de expresión personal, aún en un entorno de seguridad, resultó ser angustiante para algunos. Tres evadieron las clases argumentando los motivos más inverosímiles, dos de ellas se cambiaron de grupo, solo una se mantuvo a pesar del conflicto interno que vivió, (una posible iluminada).

El ejercicio ritual de la máscara neutra obliga atención constante sobre lo que se hace, como una meditación en la acción. Mire el público, describa con la mirada lo que va a hacer, mire al público, ejecute la acción sin dejar de mirarlo, es el testigo importante de esta acción. Ahí es donde la tensión se hacía mayor.

Comprendí La Máscara neutra como una técnica para conectarse con la creatividad personal aunque ninguno logró esta conexión durante el curso. Deshacerse de prejuicios y falsos aspectos de identidad resultó más difícil de lo que intuía al principio. Se alcanzó, eso sí, a lograr una transmisión telepática rudimentaria entre los asistentes y una conciencia de los universos paralelos...

Gracias Dominique

Ricardo Angarita

Psiquiatra M.D