

La respiración de los cuentos

Virginia Imaz

Revista ARTEZ nº 118.

Entre las personas que cuentan historias no he conocido a ninguna que cuestione la importancia de la respiración en este oficio nuestro. Pero cuando se habla de ello, es casi inevitable asociar esta reflexión al tiempo justo antes de la contada: cuando te encuentras en capilla, llena de nervios. En esos momentos las técnicas de relajación que hayamos podido aprender pasan de una manera u otra por la respiración. La respiración no es sólo importante antes de contar, es fundamental también durante.

Hay que hacerlo todo corriendo: trabajar, alimentarse, amar, soñar... Todo a la carrera. Nuestro ciclo de respiración es cada vez más corto. Nos llega menos oxígeno al cerebro. Nos llega menos a todo el cuerpo. Nos enfermamos de puro estrés. La sabiduría popular lo manifiesta en algunas de las expresiones que utilizamos como: No tengo tiempo ni para respirar. Estoy asfixiada de trabajo. Esta relación me ahoga. Necesito un respiro. Así que una contada constituye, hoy por hoy, en una de las ocasiones, cada vez más infrecuentes, donde es posible respirar y dar(se) un respiro parece una cuestión de emergencia.

Con el "érase una vez" y otras fórmulas rituales de la narración oral, se puede parar el tiempo por un rato. Cuando menos, el tiempo cotidiano e instaurar un tiempo afectivo, mítico, mágico, que se sustenta en el aliento compartido de quien narra y quien escucha. El auditorio siempre acaba respirando como quien cuenta. Si cuando narras, respiras profundamente, el público sentirá cómo se calma su respiración. Si jadeas, el público sentirá tu miedo o tu placer. Si suspiras, tu aliento tendrá su nostalgia. Esto es la catarsis: recibir y dar el soplo vital. Compartir el aliento. Cuando no somos capaces de compartirlo y bloqueamos la respiración, por miedos, por censuras, por afectación o autoimportancia... el público se ahoga y como no quiere morir asfixiado, se cierra en banda.

Este oficio es de una gran responsabilidad, sí. Pero es también de un gran placer. Seguro que la mayoría, entre nuestras contadas tenemos en inventario tanto la experiencia del éxtasis como la de querer morirnos. Y es que algunas veces el público en realidad no está como para que le cuenten. Y otras veces, quienes narramos, no estamos como para contar. No siempre podemos oficiar de canal. Pido disculpas por ponerme un poco zen, pero para mí la escena es sobre todo una ocasión para el trance.

Cuando cogemos aire, al inspirar, recibimos los dones de la vida. Nos respiramos. Sentimos nuestras fortalezas y nuestras vulnerabilidades, el espacio que nos rodea, la humedad, la temperatura, la luz y los colores. Junto con el oxígeno, respiramos a las personas que han venido a oírnos. Cuando inspiramos, escuchamos lo que nos dicen sin palabras. Escuchamos sus miradas, sus manos, su aliento cargado de emociones... También respiramos la memoria colectiva, la inspiración de quienes nos han precedido y de quienes nos acompañan. Y cuando soltamos el aire, al expirar, damos nuestro soplo vital. Y entonces además de contar una historia, nos

contamos. Devolvemos en parte a la vida lo que hemos recibido. Nuestro aliento, sedimentado por el imaginario colectivo, está ahora compuesto también del aliento de todas las personas presentes. Somos uno. Nos crecen alas. Volamos. Cuando la cosa va, estar en escena tiene una naturaleza orgásmica.

Hay quien dice salir a contar para dar al público una hermosa historia. Yo misma he padecido esta autoimportancia. De la misma manera que no se puede exhalar el aire si no se ha inspirado previamente, no se puede contar si antes no se escucha (el público, el espacio, el propio soplo vital, otras historias...) Bueno, se puede, pero aunque técnicamente sea impecable, no nos conmueve. Hay también quien dice cuando va a contar que va a enfrentarse con el público. Eso tiene que darle miedo a cualquiera. Y el miedo está bien. Protege. Pero bloquea nuestra respiración y nos paraliza para que no nos pongamos en riesgo.

Convendría que nos preguntáramos quizás qué tememos antes de empezar a contar. Si tenemos miedo, por ejemplo, de quedarnos en blanco, deberíamos recordar que la memoria con la que se trabaja en la narración oral, es con la memoria del corazón, no con la memoria de la cabeza. Se trata de hacer una historia tan tuya, que tenga tu aliento cuando la cuentas. No nos desestabiliza una palabra que no viene a nuestra memoria en un momento determinado. Por eso, yo no temo los plagios ni las copias de mis cuentos o de mis versiones, porque el aliento que yo les doy es inimitable. Es cierto que yo no puedo contar como nadie, ni siquiera como cuentistas que admiro profundamente. Pero también es cierto que nadie puede contar como yo. El aliento, el soplo vital hace de cada narrador o narradora una persona única con una forma de narrar genuina. Cuando no cogemos todo el aire que necesitamos, por no molestar, porque no creemos merecerlo o por otros pensamientos limitantes, el público también bloquea su respiración y en consecuencia su respuesta. Si además me empeño en exhalar un aire que no he cogido, me ahogo y me vacío. Tengo la vivencia de que contar es un terrible esfuerzo.

Si, por el contrario, cogemos mucho aire y no nos atrevemos a soltarlo, la tensión con el pecho inflado, como si no cupiéramos dentro de nuestro propio cuerpo nos desconecta también del público y se lee como afectación y pretenciosidad. Si nos asusta dar nuestro soplo vital, es porque a veces no nos amamos lo bastante, y tememos no gustarle a la gente cuando nos conozca de verdad. Quizás lo que damos, no sea necesariamente puro ni bello ni siquiera políticamente correcto en ocasiones. Pero no tiene por qué serlo. Para oficiar de canal, basta con que lo que creemos que somos estorbe lo menos posible a lo que somos en esencia. Realmente tanto si respiras, como si no, el público hará exactamente lo mismo. Y para mí éste es casi todo el misterio.