Cambios de ciclo: la voz, el teatro y el comienzo del año

Hay algo profundamente humano en detenerse, mirar atrás y decir: *hasta aquí*. Y luego, casi sin saber muy bien por qué, dar un paso al frente y decir: *empiezo de nuevo*. Los cambios de ciclo nos atraviesan desde mucho antes de que existiera la palabra “año”, antes incluso de que el tiempo se midiera con números. Están inscritos en la naturaleza, en el cuerpo, en la voz.

Este texto nace como una reflexión para cerrar un ciclo y abrir otro. Para felicitar el año que comienza, sí, pero también para preguntarnos qué hacemos con nuestra energía, con nuestra voz, con nuestra manera de estar en el mundo.

Antes del 1 de enero: ¿por qué empezamos de nuevo?

Aunque hoy nos parezca natural que el año empiece el 1 de enero, no siempre fue así. Durante siglos, los seres humanos organizaron el tiempo mirando al cielo y a la tierra: los solsticios, los equinoccios, las cosechas, las lluvias. El cambio de ciclo no era una fecha arbitraria, sino una experiencia viva.

En la antigua Roma, por ejemplo, el año comenzaba en marzo, el mes dedicado a Marte, dios de la guerra y de la acción. No es casualidad: marzo era el momento de salir del invierno, de volver a la actividad, de iniciar campañas, proyectos y viajes. Aún hoy lo recordamos sin darnos cuenta: *septiembre*, *octubre*, *noviembre* y *diciembre* conservan en su nombre el rastro de haber sido, en otro tiempo, el séptimo, octavo, noveno y décimo mes.

Fue con la reforma del calendario juliano, impulsada por Julio César en el año 46 a.C., cuando el 1 de enero se consolidó como inicio del año civil. Enero estaba dedicado a Jano, el dios de las puertas y los umbrales, el que mira al pasado y al futuro al mismo tiempo. No podía haber un símbolo más preciso para hablar de cambio de ciclo.

Mucho antes del cristianismo, por tanto, ya existía la necesidad de marcar un punto de paso: cerrar, agradecer, soltar… y volver a empezar.

Tradiciones, rituales y la necesidad de significado

Las tradiciones del Año Nuevo nos parecen conocidas, repetidas, casi automáticas. Pero si las miramos con un poco más de atención, descubrimos que todas responden a la misma necesidad profunda: **darle sentido al paso del tiempo**.

Desde mucho antes de que existieran los calendarios modernos, los rituales marcaban los momentos de tránsito. No eran costumbres vacías, sino actos cargados de intención. Limpiar la casa, apagar y volver a encender el fuego, compartir una comida especial, pronunciar palabras de deseo o de agradecimiento en voz alta. Todo ello servía para decirle al cuerpo y a la comunidad: *algo termina, algo comienza*.

La voz siempre estuvo en el centro de estos rituales. Bendecir, cantar, invocar, prometer. Decir el deseo era una forma de sembrarlo. Quizá por eso, todavía hoy, aunque no sepamos muy bien en qué creemos, necesitamos decir *feliz año nuevo*. Lo decimos en voz alta porque el cambio necesita ser nombrado para empezar a existir.

Las tradiciones no nos piden fe ciega, sino presencia. Nos recuerdan que el ser humano no cambia solo porque el calendario avance, sino porque **hace consciente el paso**. Y en ese gesto simbólico —brindar, abrazar, desear— hay una pequeña escena compartida, casi teatral, donde ensayamos la posibilidad de empezar de nuevo.

El cambio de ciclo también ocurre en el cuerpo

Más allá del calendario, los cambios de ciclo suceden en nosotros. En la respiración, en la postura, en la forma en la que usamos (o dejamos de usar) la voz. A veces el cuerpo avisa antes que la mente: cansancio, bloqueo, silencios que pesan, palabras que ya no salen igual.

La voz es un magnífico termómetro de estos procesos. Cuando algo en nuestra vida pide cambio, la voz suele tensarse, apagarse o volverse monótona. Cuando empezamos a alinearnos con lo que somos y con lo que queremos, la voz recupera presencia, matices, verdad.

El teatro, entendido como espacio de exploración y de crecimiento personal, ofrece precisamente eso: un lugar seguro donde ensayar nuevas formas de estar, de expresarse, de escucharse.

Empezar el año como un acto consciente

Comenzar un nuevo año no tiene por qué ser una lista de propósitos imposibles. Puede ser algo más sencillo y, a la vez, más profundo: tomar una decisión consciente.

Decidir escucharte.
Decidir cuidar tu voz.
Decidir darte un espacio para crecer, expresarte y comunicarte con mayor verdad.

Un curso de voz y comunicación en público o de teatro y crecimiento personal no es solo una formación técnica. Es un gesto simbólico muy poderoso: decirte a ti mismo *este año me pongo en el centro*, *este año me doy tiempo*, *este año me permito explorar quién soy ahora*.

Un deseo para este nuevo ciclo

Que este año que comienza no sea solo una fecha que cambia en el calendario.
Que sea una puerta.

Una puerta a una voz más libre.
A una presencia más consciente.
A un cuerpo que respira y se expresa con menos miedo y más verdad.

Desde **albedríoteatro**, te deseo un año lleno de escucha, de palabra viva y de decisiones que te acerquen a quien eres de verdad.

Feliz nuevo ciclo.

Aldo Benito Bernal.