

Sección
Artes
Escénicas

UN *resguardo* para el
ACTOR

Por: Yoruba García

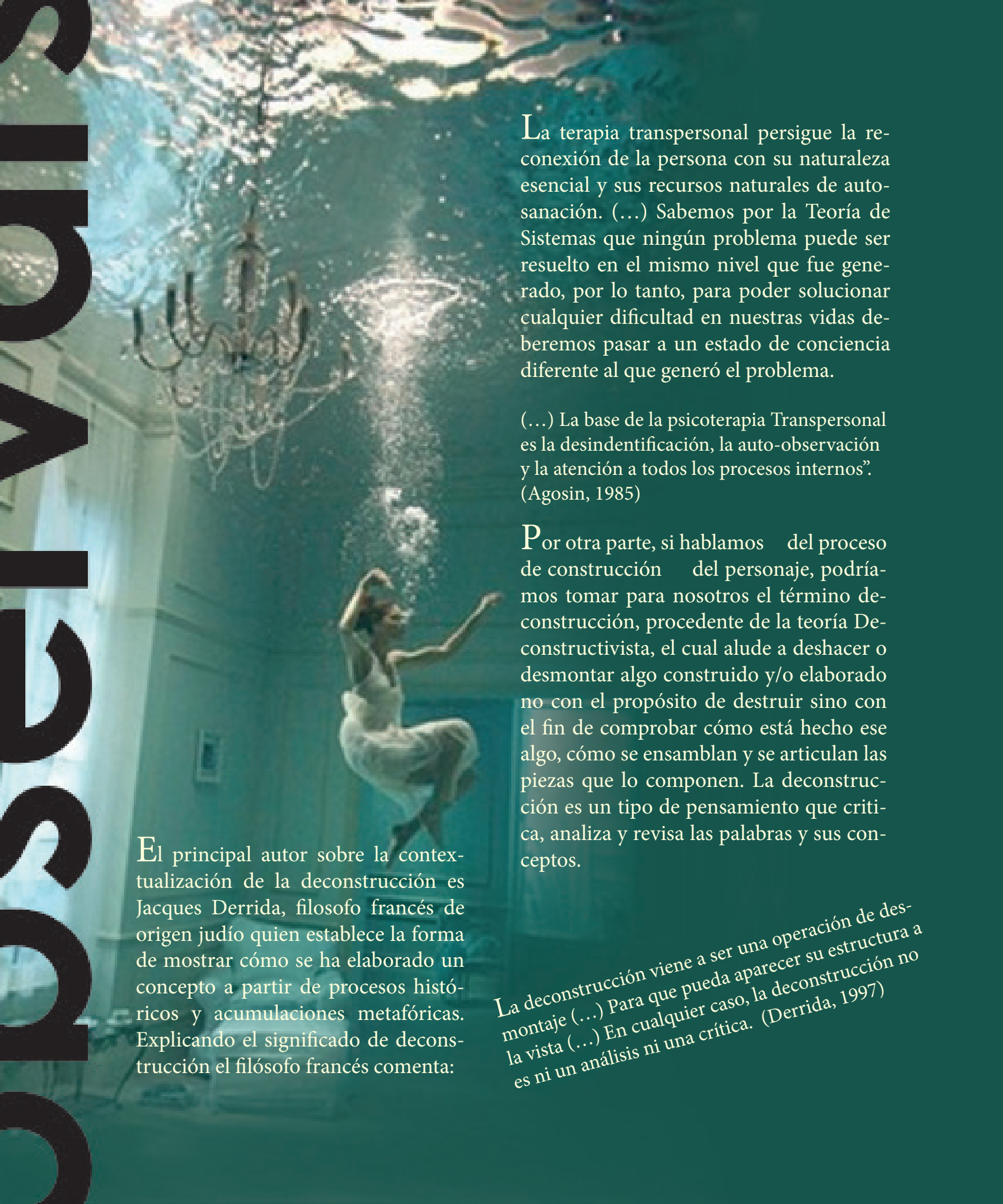
desidentificación y deconstrucción del personaje: *un proceso a la inversa o paralelo a la construcción*

*¿Quién soy yo?
es, probablemente,
la pregunta más desconcertante, profunda,
difícil, emocionante e interesante
que nos podemos hacer.*
Tomás Agosin

Aunque dentro de las teorías del arte dramático no existen propiamente técnicas para que luego de construido un personaje y realizada la puesta en escena se proceda a la desidentificación del mismo, para recuperar el propio yo y psiquis, fuertemente implicados en un personaje, se pueden hallar aportes para configurar lo más parecido a un método de desidentificación en la filosofía posmoderna y la psicología transpersonal.

OBSER **VOIRS**

En este sentido, el doctor Tomás Agosi, psiquiatra en el Departamento de Psiquiatría de la Facultad de Medicina Albert Einstein en Nueva York, al explicar el concepto de desidentificación, precisa que al establecerse cierta distancia entre las emociones y circunstancias transitorias de la vida, se puede ver claramente quiénes somos. Argumenta el especialista que:



S
C
V
U
S
D
O

El principal autor sobre la contextualización de la deconstrucción es Jacques Derrida, filósofo francés de origen judío quien establece la forma de mostrar cómo se ha elaborado un concepto a partir de procesos históricos y acumulaciones metafóricas. Explicando el significado de deconstrucción el filósofo francés comenta:

La terapia transpersonal persigue la reconexión de la persona con su naturaleza esencial y sus recursos naturales de auto-sanación. (...) Sabemos por la Teoría de Sistemas que ningún problema puede ser resuelto en el mismo nivel que fue generado, por lo tanto, para poder solucionar cualquier dificultad en nuestras vidas deberemos pasar a un estado de conciencia diferente al que generó el problema.

(...) La base de la psicoterapia Transpersonal es la desidentificación, la auto-observación y la atención a todos los procesos internos". (Agosin, 1985)

Por otra parte, si hablamos del proceso de construcción del personaje, podríamos tomar para nosotros el término deconstrucción, procedente de la teoría Deconstructivista, el cual alude a deshacer o desmontar algo construido y/o elaborado no con el propósito de destruir sino con el fin de comprobar cómo está hecho ese algo, cómo se ensamblan y se articulan las piezas que lo componen. La deconstrucción es un tipo de pensamiento que critica, analiza y revisa las palabras y sus conceptos.

La deconstrucción viene a ser una operación de desmontaje (...) Para que pueda aparecer su estructura a la vista (...) En cualquier caso, la deconstrucción no es ni un análisis ni una crítica. (Derrida, 1997)

... ¿Quién soy yo? ... nos podemos bablemente, la
... ¿Quién soy yo? ... nos podemos ... difícil.

El término deconstrucción rompe con todos los esquemas y sistemas, ya que se debe revisar toda la información que se tiene sobre un concepto para tener el poder de reformularlo, hasta construir uno nuevo. Pero como la idea de la deconstrucción es desmontar algo construido con el fin de analizar ese algo, más no para separarse de él, como sí sugiere el proceso de desidentificación planteado por la psicología Transpersonal, sólo lo utilizaremos en sentido opuesto a la construcción del personaje.

En el arte dramático, la deconstrucción funciona como sinónimo de construcción ya que van de la mano y paralelamente puede verse como un proceso que ayude al intérprete a construir su personaje conscientemente en cada momento, independiente del sistema o método escogido para su creación. Se trata de analizar todo lo que se hace por el personaje desde el comienzo. El conocimiento profundo de su papel más el proceso de creación que lleva el actor, le permite proteger su individualidad y a la vez conservar la experiencia que deja cada actuación, tanto personal como profesionalmente.

¿Qué es el actor? es una persona que interpreta situaciones determinadas mediante emociones, sensaciones y todo lo que utiliza un ser humano para vivir en distintas circunstancias. En este sentido, nos viene a mano el siguiente texto del escritor y director de teatro brasileño Augusto Boal, quien establece claramente la relación entre los distintos “yo” implícitos en el acto de representar:

El teatro nace cuando el ser humano descubre que puede observarse a sí mismo, y a partir de ese descubrimiento, empieza a inventar nuevas maneras de obrar. Descubre que puede mirarse en el acto de mirar, mirarse en acción, mirarse en situación. Mirándose comprende lo que es, descubre lo que no es e imagina lo que puede llegar a ser. Comprende dónde está, descubre dónde no está e imagina dónde puede ir. Se crea una composición tripartita: el Yo-observador, el Yo-en-situación, y el Yo- posible (el no-Yo, el otro). (Boal, 2004: 25)

The image features a collage of text on the left side, including words like 'DEN', 'RUCC', 'O A L', 'LO A', 'DESID', 'STRUC', 'LA INVER', 'ACTO', and 'ACT'. At the top, there is a faint, tilted line of text: 'lan', '2 r', 'ot is', 'tr', 'ti', 'st', 'el', 'is', 'un', 'a', 'des', 'M/v elaboram', 'co', 'el p', 'ósito de destrui', and 'ppur cómo está hecho ese algo, cómo se ensambla'. On the right side, the main title 'personaje y persona' is displayed in a bold, black, sans-serif font. The bottom left corner shows a close-up of a person's shoulder and part of their back, with a large, stylized white eye graphic overlaid on the skin.

personaje y persona

Al actor se le enseña desde el principio que tiene que construir un personaje. De hecho, hay diferentes técnicas y métodos para lograrlo, pero, cuando se trata de desmontarlo, no existen muchas herramientas teórico-prácticas que faciliten este paso. ¿Qué hace un actor después de que ya rodó la película o presentó su última función de la obra de teatro? Es aquí donde de verdad el intérprete se encuentra solo con su personaje: ya no hay público, ni directores, ni entrenadores, y el papel que interpretó está tan presente que en ocasiones cobra verdadera vida, acompañando al intérprete a lo largo de su carrera, con esto queremos decir que hay actores y actrices que inconcientemente repiten patrones o características de personajes anteriores en sus nuevas interpretaciones, ya sea porque el personaje que representaron con anterioridad estuvo muy bien logrado y recibieron muy buenas críticas, o porque se les hizo fácil o agradable de construir, muchas veces esto hace que el actor o la actriz sean encasillados en determinados personajes, limitando su versatilidad a la hora de asumir un personaje distinto a los que ha hecho. En otros casos más extremos esta situación puede ocasionarle al actor problemas de personalidad que lo lleven a asumir conductas no deseadas que afecten su integridad. Es aquí donde debe existir un proceso a la inversa de construcción de personaje, en donde el actor haga consciente todo lo que ha usado de sí mismo para darle vida a su papel, ya que la única herramienta que tiene es su cuerpo, y por tanto debe buscar la manera de recuperar su estabilidad física, mental y emocional.



Si paralelamente con el proceso de interiorización y construcción el actor va atribuyéndole un cuerpo físico al personaje, de forma objetiva y consciente, con características y signos concretos, tendrá mayor libertad de creación, ya que no sólo dependerá de sus experiencias y forma de ver el mundo. En otras palabras, el actor podrá crearle un cuerpo y una vida a su personaje independiente a la suya, tomando en cuenta cuál sería su expresión facial, el tono de su voz, la expresión en su mirada, los gestos que podría hacer con la boca, el grado de tensión que puede tener en sus músculos, cómo se sienta, cómo camina... Con lo cual puede transmitir señales muy claras de lo que le pasa, a qué se dedica y cómo ve la vida el personaje que interpreta.

Los gestos o aptitudes corporales del actor por más sutiles que sean, incluso imperceptibles en algunos momentos para él, son muy claros para el otro (el espectador). Muchas veces nos preguntan qué nos pasa, y sin pensar contestamos que no nos pasa nada, pero indudablemente hicimos algo o tenemos una expresión distinta en el rostro para que esa persona notara un cambio.

las emociones

Las emociones son estados funcionales de todo el organismo, que implican a la vez procesos fisiológicos (orgánicos) y psicológicos (mentales). A todos los actores o actrices alguna vez le han dicho:

- “Cuidado con la emoción”
- “La emoción se te desborda”
- “Controla la emoción”
- “Busca la emoción”

Estas frases suponen la dosificación de dicho sentimiento. En realidad las emociones son pasajeras y escurridizas, entonces, ¿cómo lograr mantenerlas? Si recurrimos a situaciones de nuestra vida corremos el riesgo de que se liberen de una manera incontrolable, por tanto para atajar una emoción debemos estar conscientes de cómo surge, dónde se genera y qué parte de nuestro cuerpo es la principal responsable. Susana Bloch, sicofisióloga chilena nacida en Berlín, propone en su método *Alba Emoting* la presencia de un esqueleto emocional, sólido, físico y real:

Con *Alba Emoting* podemos acceder a las emociones mediante ritmos respiratorios, expresiones faciales y aptitudes posturales típicas de cada una de las seis emociones básicas: risa-alegría, llanto-tristeza, miedo-angustia, rabia-agresión, amor-erotismo y amor-ternura. La reproducción correcta de los tres componentes efectores de los patrones permite inducir en el que los reproduce la vivencia emocional, es decir, la sensación subjetiva de la emoción correspondiente. El método, por lo tanto, permite activar las emociones mediante la reproducción correcta de modelos respiratorios, posturas físicas y gestos faciales específicos e incorpora una técnica especial para neutralizar la emoción, basada también en acciones respiratorias y posturales concretas que permitan a la persona volver a un estado neutral, instantáneamente y a voluntad” (Bloch, 2009:87).



La especialista crea patrones afectores emocionales con características respiratorias, expresivas, y posturales concretas. Mediante estos patrones específicos un actor podría identificar muy bien la gama emocional a la que lo ha llevado su personaje y luego poder neutralizar las emociones mediante ejercicios concretos.

La autora habla de los distintos estímulos que pueden generar dichos sentimientos, la emoción generada por estímulos externos mediante situaciones o personas las percibimos por medio de los órganos sensoriales, por el contrario los estímulos mentales que generan emociones se manifiestan mediante recuerdos o pensamientos dados por la imaginación y la memoria:

Está claro que las emociones se generan desde estímulos externos o internos. Lo que "Alba Emoting" demuestra es la posibilidad de generar espacios emocionales desde lo físico y sobre todo desde la respiración en ausencia de un estímulo o situación externa o mental. (Bloch, 2009:29).

Tomando como base estas ideas de la autora podemos decir que existe la posibilidad de inducir cambios emocionales en un actor o actriz partiendo de una forma de respirar específica sin la presencia de ningún elemento que funcione como estímulo. De esta manera y apoyándonos en este método proponemos que es posible generar distintas emociones conscientemente y a voluntad.

Consideramos sumamente importante para la integridad del actor que se permita vivir completamente el sentir de su personaje; pero, para poder conocerlo a profundidad debe ser consciente en todo momento. Esto significa: darse el espacio que necesita para reflexionar sobre todo el proceso de construcción, pero esta vez más objetivamente, buscando una desidentificación. No se trata de borrar el personaje o enterrarlo completamente, más bien es escoger a voluntad con qué vamos a quedarnos de él para nuestro crecimiento personal y profesional y con qué no.

En la realidad de la vida, después de haber pasado por una situación que genera determinada emoción y de reconocerla en el cuerpo, es cuando buscamos la explicación cognitiva de lo que nos sucede; pasamos del sentir físico a la interpretación psicológica y no al revés. En la realidad de la escena se tiende a ir primero al conocimiento intelectual de lo que le sucede al personaje y luego pasamos a experimentar corporalmente, lo que puede traer como consecuencia que el proceso de construcción del mismo se torne inconsciente, ya que comenzamos racionalizando un proceso físico que debería ser la causa y no el efecto de la acción: el cuerpo es el generador de las emociones y los sentimientos y mediante la mente lo interpretamos. Bloch creó un ejercicio para neutralizar la emoción, esto es fundamental para el actor, tanto para realizar los cambios emocionales que necesita el personaje que está interpretando, como para salir de sentimientos ajenos a él que tenga por causa del personaje, una vez finalizada su interpretación. La sicofisióloga explica en qué consiste dicho entrenamiento:



Cuando iniciamos las primeras experiencias en el uso de los patrones emocionales, observamos que los que los ejecutaban no solo entraban en la emoción correspondiente, sino que solían quedar, algo así como, “atrapados” en ella por un tiempo en lo que he llamado “resaca emocional”, que ocurre normalmente cuando en la vida tenemos una emoción. A fin de evitar ese efecto secundario, desarrollé un ejercicio basado en la respiración integrativa de la psicocalistenia, que he llamado “step out”, que quiere decir “salida de la emoción”. La clave principal del ejercicio es la sincronización de la inspiración con la elevación de los brazos y de la espiración con la bajada de los brazos. El aire se toma por la nariz con un ritmo relajado y suave y se exhala suave y largamente por los labios apenas entre abiertos, la postura corporal es con la columna bien derecha, la mirada hacia delante fijada relajadamente en un punto en la línea del horizonte. (Bloch, 2009: 68).

Este ejercicio diseñado por la sicofisióloga chilena permite a un actor o a una actriz salir de determinada emoción en el momento que lo necesite, ya sea porque el personaje que está interpretando le exige en un momento dado un cambio emocional, o por el contrario porque necesita dejar a un lado determinada emoción alojada en su ser a causa de su personaje y que de alguna manera lo perturba o simplemente porque desea salir de dicha emoción.

En este mismo orden de ideas útiles para la des-identificación del personaje podemos citar el método EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) técnica desarrollada por la psicóloga norteamericana Shapiro (2004), la cual se basa en movimientos oculares, de desensibilización y reprocesamiento, este método consiste en la estimulación bilateral sensorial alternada (movimientos oculares, sonidos u estimulación táctil) en uno y otro lado del cuerpo, mientras el sujeto fija su atención en la situación/problema. Esto produce un flujo de información entre ambos hemisferios cerebrales, información que estaba bloqueada, como consecuencia de un trauma, y logra una desensibilización de las emociones negativas e inadecuadas, estimulando al cerebro para encontrar nuevas soluciones funcionales y realistas, apropiadas a la situación, resolviendo por lo tanto el problema. Por ejemplo, se pueden evocar imágenes dolorosas. Durante este proceso el terapeuta le pide al paciente que con la mirada siga su mano que se desplaza de derecha a izquierda frente a sus ojos, para inducir movimientos oculares rápidos, semejantes a los que ocurren durante el sueño. A los pocos minutos después de otra serie de movimientos oculares, entre 30 segundos o un minuto, el recuerdo triste desaparece:


La meta del tratamiento EMDR es metabolizar rápidamente el residuo disfuncional del pasado y transformarlo en algo útil. (p. 18)

Este método puede ser útil para los actores que necesiten en determinado momento cambiar una emoción generada por una situación que evocaron de su pasado y que luego de usarla continúa de alguna manera presente.

emociones

El término memoria emotiva es muy utilizado en los procesos contemporáneos para la construcción de personajes. El mismo fue propuesto por Constantin Stanislavski, actor y director ruso, en su conocido sistema de actuación realista. Este método es uno de los más usados, y posiblemente de los más efectivos para la creación de personajes; funciona principalmente desde el área emocional, esto no significa que le restemos importancia a la parte física, simplemente que la raíz parte de las emociones, de igual manera éstas no son independientes del cuerpo, por lo que inevitablemente están unidas a todo su ser, que incluye sentimientos, emociones, pensamientos, movimientos, acciones y reacciones, lo cual le toma al intérprete gran parte de su tiempo y de su vida en ese momento, por lo que no es posible que al finalizar la interpretación sacudamos el cuerpo un par de veces y listo; tiene que existir un proceso al igual que el anterior. Al respecto, cabe tomar la explicación que sobre dicho método ofrece Domingo Piña en su obra *El actor y su comunicación*:

Stanislavski se basó en las leyes naturales para que cada actor encuentre en su interior la vida y el alma de su personaje, buscaba explicar ¿qué hago, por qué o para qué? (la acción), ¿con qué fin, cuál es el objetivo? y finalmente ¿cómo lo hago? Recomendaba ponerse en el lugar del personaje si yo fuera, si yo quisiera, si yo odiara, lo que llamaba el Sí mágico). Según Piña el autor ruso aconsejaba usar la memoria emotiva, que es la memoria del subconsciente, traer al presente lo que se esconde en la memoria (experiencias, sentimientos, emociones y estados de ánimo). Los conflictos internos del actor traídos al presente le provocaban sentimientos, estados de ánimo, impulsos, estímulos reales en el cuerpo del actor. Stanislavski les decía a sus actores que cualquiera que fuese el papel que representaran, debían actuar en nombre propio, por su cuenta y a su riesgo. (Piña, 1998)



En ningún momento pretendemos defender o acusar ninguna forma, estilo o método para la construcción del personaje. Nuestra propuesta es que debe existir una manera de lograr una separación del mismo, intentando resguardar la integridad física, mental y emocional del actor como individuo diferente al personaje que interpreta. El proveerse de un método de desidentificación le permite a la persona reducir la necesidad de usar sus propias vivencias emocionales. Al no tener que depender únicamente de la memoria afectiva, el actor tiene un apoyo técnico al mismo tiempo que le sirve de protección psicológica.

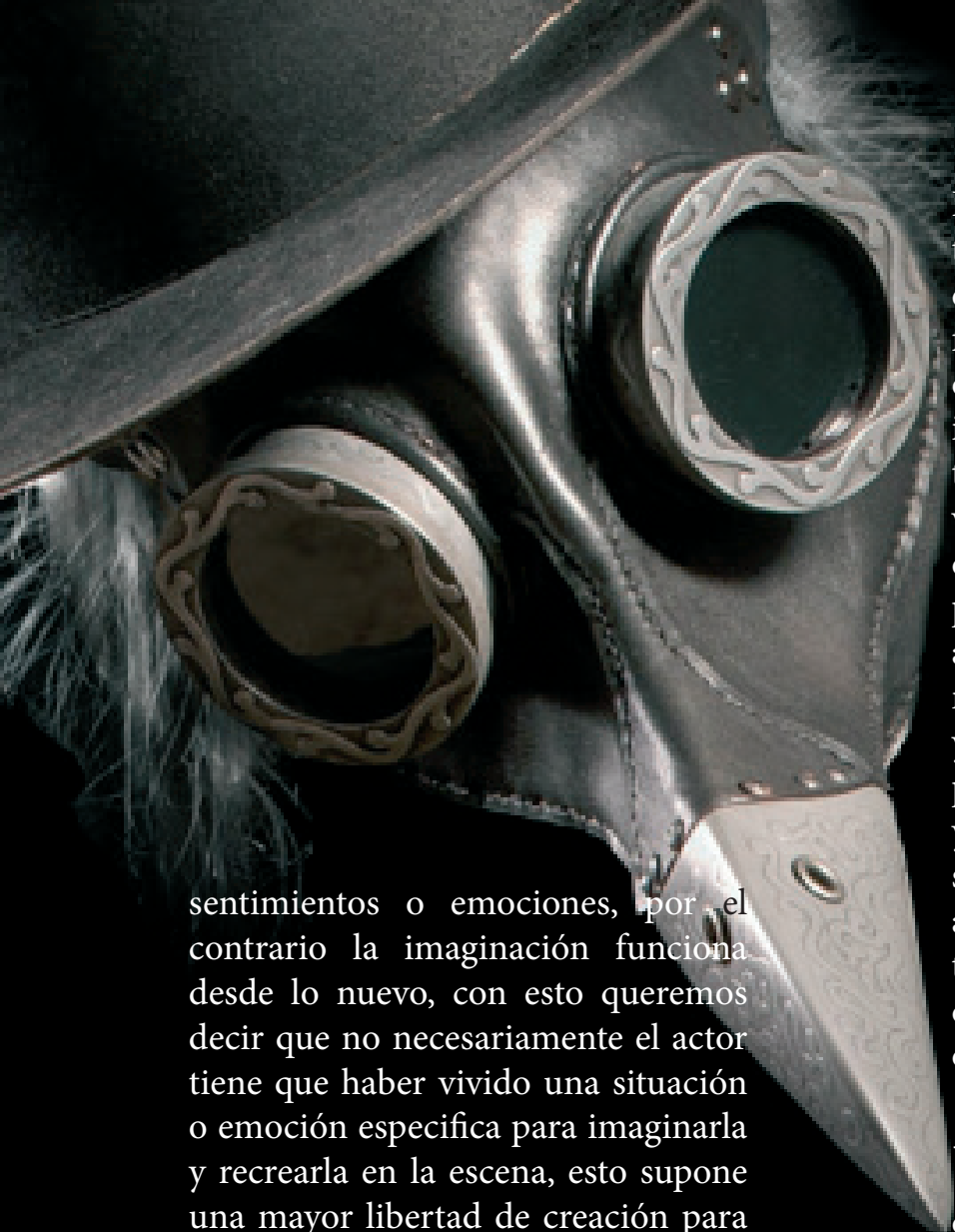
El arte del actor, requiere controlar y disponer del instrumento corporal, dándole dirección, sentido y forma a sus acciones. Si el actor se posesiona de una pasión con un espíritu e imaginación desenfrenados, los humores que surgen van a ahogar el fuego de su corazón y a envenenar su cerebro. A lo más, se asemejaría a un lunático y, en el peor, sería uno. Una pasión, una vez desbocada, no puede ser suprimida, pero sí puede ser moldeada en formas expresivas externas” (Joseph, 1993: 55).

la imaginación y la memoria

La imaginación es uno de los recursos más usados y más importantes para los actores. Por medio de la imaginación les damos vida a nuestros personajes, les creamos su espacio y lugar para recrear la realidad en la escena.

La memoria y la imaginación son parte del mismo proceso psíquico, la una no puede existir sin la otra; no podemos imaginar sin tener memoria, y no podemos recordar sin imaginar, puesto que la imaginación forma parte del proceso de la memoria, imaginar es crear algo nuevo a partir de cosas ya conocidas. La memoria es retrospectiva y la imaginación es prospectiva. (Boal, 2004).

Cuando hablamos de la memoria y la imaginación como recurso de creación actoral, debemos tener en cuenta que al utilizar la memoria estamos evocando experiencias personales vividas en el pasado para usarlas como estímulos que generen determinados



sentimientos o emociones, por el contrario la imaginación funciona desde lo nuevo, con esto queremos decir que no necesariamente el actor tiene que haber vivido una situación o emoción específica para imaginarla y recrearla en la escena, esto supone una mayor libertad de creación para el intérprete ya que no se tiene que limitar únicamente a sus vivencias sino que también puede crearle una vida a su personaje imaginando situaciones y experiencias que nunca ha tenido.

Una vez que el intérprete tiene muy claras estas premisas: la realidad de la escena, la conciencia del actor, la técnica y los por qué y para qué de las acciones del personaje, puede comenzar de forma consciente un proceso de deconstrucción paralelo al de construcción de su personaje.

Retomando las ideas que veníamos tratando anteriormente, podemos decir que si el intérprete no tiene definidas estas premisas corre el riesgo de crear el personaje de una forma inconsciente, por lo que, tanto el actor como su interpretación pueden verse afectadas, debido a que inconscientemente puede adoptar formas de personajes anteriores para su nueva actuación, haciendo siempre el mismo personaje pero con otro nombre y en otra situación. También puede pasar que no domine bien su cuerpo y su psiquis, viéndose involucrado en situaciones, emociones o estados de ánimo que son del papel que interpreta, trasladándolas a su vida personal, confundiendo la realidad de la escena con la realidad de la vida.

Una vez que el actor o la actriz ha culminado su personaje lo recomendable es hacer una especie de recapitulación: esto es volver a la situación vivida o representada, comenzando desde el presente hasta el momento donde se inició la construcción del personaje, repasando todos los estados emocionales, físicos y mentales que se vivieron en el proceso. Partiendo del cuerpo, apelando no a la memoria emocional sino a la memoria corporal, logrando identificar qué parte del proceso le ha afectado más y hasta qué punto es totalmente cons-

ciente. Las emociones no son algo que podemos inducir a voluntad, no podemos escoger amar, odiar, adorar o sentir lástima por alguien en particular sólo porque decidimos que va a ser así, por lo que el actor busca vías alternas para llegar a determinada emoción, ya sea por medio de la memoria emotiva o por estímulos sensoriales. Estos procesos involucran de tal manera la totalidad del intérprete, que éste en un punto deja de ser consciente de lo que aporta al personaje y comienza a entregar todo lo que su personaje necesita de él, por lo que al terminar la interpretación podría verse afectado de distintas formas. El ejemplo más simple es el sentimiento de vacío que tiene el actor cuando termina un trabajo, esto es llamado por muchos autores “síndrome del pos-parto actoral”. Es imprescindible para el intérprete proveerse de una técnica, la cual presupone conciencia. Consideramos que hay formas de llegar a determinada emoción partiendo totalmente del estudio, análisis y observación del ser humano en distintas situaciones:

Si usas la memoria afectiva para tu personaje, la imagen que puede aparecer, va a dominar tu expresión emocional, porque viene de tu propia historia. No olvidemos que las emociones de los seres humanos son siempre mixtas, por lo tanto, están comprometidas con las vivencias emocionales en toda su complejidad. En cambio, si usas el patrón respiratorio propio de la emoción, que es a-histórico, a-cultural y a-psicológico, entras en la emoción pura y te alejas de tu propia historia. Igual pueden aparecer imágenes de tu propia vida desde esa respiración, sin embargo esas imágenes no necesariamente contaminan la pureza del patrón emocional que se está ejecutando. Estás lo más cerca posible de la natural naturaleza de la vida. Partiendo de la respiración, de alguna manera te acercas al hueso de la emoción sin toda la complejidad que lo rodea: nervios, músculos, piel; que serían el equivalente de la emoción, en su esencia misma. Alba Emoting es entre otras cosas un sistema que protege al actor de la tremenda identificación emocional con sus personajes, que pueden efectivamente conducirlo a sufrir lo que en la psicología se conoce como un “síndrome de posesión”. Con el método el intérprete puede vivenciar una emoción y poder salir de ella a voluntad, a través de acciones físicas, precisas y controladas. (Bloch, 2009:102).

En definitiva, la utilización de una técnica de desidentificación proporciona al actor un resguardo emocional ya que es más libre de crear sin tener miedo a verse afectado en lo personal. En este sentido, Augusto Boal escribe:

“en todas las formas de teatro, el actor mantiene una relación binaria de atracción y repulsión, de identificación y distanciamiento con el personaje que interpreta”. (Boal, 2004:52).

actor / *Drama*

Todos vivimos actuando sin darnos cuenta, las personas proyectan roles en las otras personas. En realidad, todos somos expertos del juego sin ser conscientes de esto. Un actor tiene que estar al tanto de estos roles sociales que se representan a diario y agudizar su observación, ya que todo lo que le rodea es material para su trabajo. Esta capacidad de observación hace que el intérprete encuentre material para la creación de su personaje en el mundo exterior, lo que hace que busque menos herramientas en su interior. Con esto no queremos decir que el actor no debe hacer un trabajo de interiorización, es sólo que tiene que saber qué usar de sí mismo y hasta qué punto.

El actor está en un constante debate entre la persona individual y la persona social; de lo cual se desprende que los conflictos personales tienen que ser revisados y cuestionados para escoger conscientemente que usar en el proceso de construcción de un personaje.

Si los actores pueden ser conscientes de todo o casi todo lo que les ocurre en la preparación de un personaje y durante su representación, pueden lograr una vía para que además de hacer sus trabajos como verdaderos profesionales puedan usar ese proceso como catarsis o análisis de sus personalidades. Con esto queremos decir que cada personaje que interpretamos puede aportarnos verdaderos conocimientos aplicables para nuestra vida. Si al terminar con un trabajo actoral, logramos ser conscientes de todo lo que nos pasó durante el proceso, entonces estaremos en capacidad para dejar a un lado ese personaje, pero quedándonos con los conocimientos que éste nos aportó.

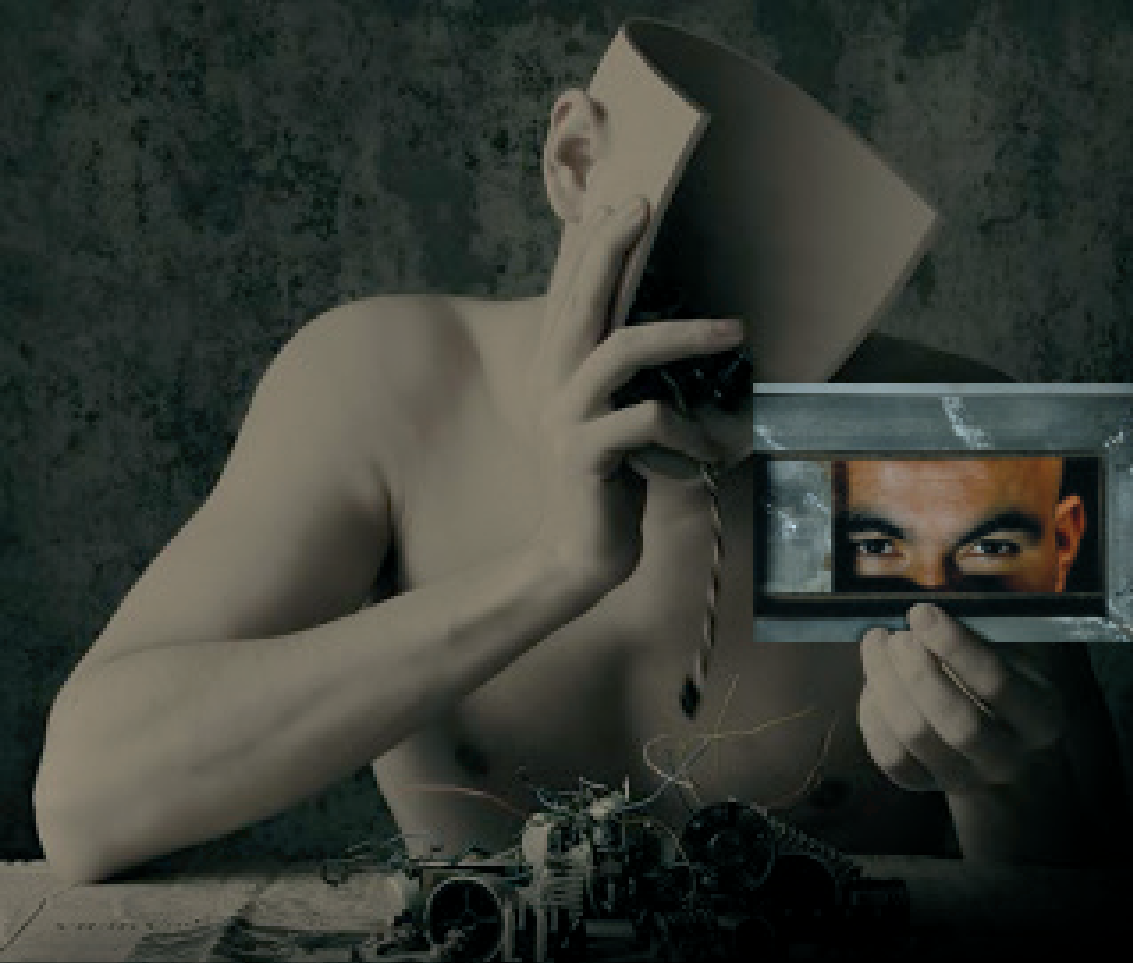
el interés por el conflicto

La mayoría de los personajes que interpretamos tienen características desequilibradas, neuróticas, caóticas, enfermas, en fin con problemas y es eso precisamente lo que los hace interesantes, porque reflejan de alguna manera las distintas situaciones por las que atraviesan los seres humanos durante el transcurso de sus vidas. En este sentido, David Mamet, dramaturgo y cineasta norteamericano de origen judío, recoge en su estudio *Los tres usos del cuchillo*, la evidencia respecto a ello:

“Habitamos en un mundo extraordinariamente depravado, interesante y salvaje dónde las cosas no son en absoluto equitativas y el propósito del auténtico drama es ayudar a que no lo olvidemos” (Mamet, 2001: 37).

Creemos que para un actor una de las cosas más llamativas de la actuación es que le sea permitida socialmente la representación de cualquier conducta humana. Esto quiere decir que, si estamos interpretando un personaje cualquiera, ya sea de un asesino, un psicópata, una prostituta o un demente, no somos juzgados por la humanidad, porque simplemente se supone que estamos actuando. Esta permisividad debería ser liberadora para el actor en vez de crearle un conflicto de personalidad.





Los actores tendemos a creer que lo más importante es lo que ocurre dentro de nuestro cuerpo, que todo viene del interior, pero hay que tener cuidado con este preconcepto porque se puede caer en el ensimismamiento. Es más sano y útil buscar estímulos externos que produzcan en nosotros las emociones o los estados de ánimo que necesitamos para nuestro personaje. La emoción debería ser el efecto y no la causa de las situaciones (la acción). Veamos la explicación que al respecto ofrece el director y teórico teatral polaco Jerzy Grotowski:

El nuestro no intenta ser un método deductivo de técnicas coleccionadas: todo se concentra en un esfuerzo por lograr “la madurez” del actor que se expresa a través de una tensión elevada al extremo, de una desnudez total, de una exposición absoluta de su propia intimidad: y todo esto sin que se manifieste el menor asombro de egoísmo o autoregodeo. El actor se entrega totalmente, es una técnica del “transe” y de la integración de todas las potencias psíquicas y corporales del actor, que emergen de las capas más íntimas de su ser y de su instinto, que surgen en una especie de trasiluminación... Educar a un actor en nuestro teatro no significa enseñarle algo, tratamos de eliminar la resistencia que su organismo opone a los procesos psíquicos. El resultado es una liberación que se produce en el paso del impulso interior a la reacción externa, de tal modo que el impulso se convierte en reacción externa... La nuestra es una vía negativa, no una colección de técnicas, si no la destrucción de obstáculos. (Grotowski, 1977: 6)

Grotowski piensa que se debe abandonar la idea de “Teatro total”, lo que hay que hacer, en vez de añadir elementos, es suprimirlos para que el hecho teatral alcance su pureza. El autor mantiene que el teatro puede existir sin luz, sin música, sin vestuario, sin decorados, sin texto pero no sin actor, estableciendo con esto los principios del “Teatro pobre”. Investigando profundamente la naturaleza de la actuación, creando un entrenamiento que permita al actor construir su propio lenguaje a partir de sus dos herramientas: el cuerpo y la voz.

observación *y drama*

Los actores se nutren y reciben energía de lo que ven en el mundo que les rodea, de hecho la palabra Teatro viene del griego Theatron que significa un lugar para ver. Cuando algo nos conmueve profundamente, la psicología nos dice que esos sentimientos fuertes deben venir desde adentro de nosotros mismos, pero el principio opuesto es más útil para el actor. En otras palabras, ayuda más al intérprete imaginar que es la acción externa, el movimiento lo que le proporciona estas reacciones tan extrañas, ceder el control y confiar en las cosas que ve. No hay fuente interna que nos haga independiente de otras cosas, no existimos solos, existimos únicamente en un contexto. El actor sólo puede actuar en relación con lo que está afuera. En este sentido, el director de teatro inglés Declan (2004) argumenta lo siguiente:

Cuando el actor se siente bloqueado funciona mejor disolver lo que quiere en la imagen de la cosa que le hace quererla... La primera de las elecciones incómodas del actor: concentración y atención. Estos dos elementos parecen ser amistosos pero de hecho deben destruirse uno al otro. Es importante no concentrarse nunca porque la concentración destruye siempre la atención. No puedes prestarle atención a algo y concentrarte en ello al mismo tiempo. La atención trata de la Diana (lo que está afuera) la concentración trata de mí. Si me concentro mucho en otra persona o en algún objeto externo gradualmente veré menos del otro y acabaré retorciendo el cómo yo veo a la otra persona, en otras palabras acabaré concentrándome en mí. La atención está dada y debe ser encontrada. (P: 35).

Respecto a este punto que el autor propone podemos decir que cuando un actor está bloqueado o siente que no avanza en el proceso de creación de su personaje, es necesario hacer una especie de recapitulación donde se plantee conscientemente que es lo que quiere lograr más que el objeto mismo de la búsqueda, si llegado este punto el intérprete tiene muy claro todo lo que ha hecho para dar vida a su personaje también estará consciente de lo que le falta por lograr, y por ende podrá encontrar los medios para conseguirlo.

Apoyándonos en las palabras del director inglés Donnellan proponemos que nuestra identidad es la forma en que queremos percibirnos a nosotros mismos, para convencernos de quienes somos. La identidad es una herramienta útil para el actor, ayuda a descifrarse a sí mismo y así conocer sus miedos y esperanzas en función del personaje. Al tener clara la identidad se puede deducir la anti-identidad exactamente opuesta. La imagen que tenemos de nosotros mismos está fabricada a partir de opuestos, al decir somos buenos estamos abriendo la posibilidad de que también podemos ser malos; esto es muy útil para el actor ya que los opuestos le dan profundidad al personaje, otorgándole verdaderas características humanas, explorando los extremos que existen en los distintos caracteres que tiene el comportamiento humano.



*“El alma desea yacer en el cuerpo porque
sin el cuerpo no puede actuar ni sentir”
Leonardo da Vinci.*



Carl Jung, médico psiquiatra, psicólogo y ensayista suizo, figura clave en la etapa inicial del psicoanálisis, utilizó el término persona para describir la parte del individuo que está separada del “Yo”, que se usa para interactuar con el mundo exterior (1994). Nuestra persona es quien nos introduce en el mundo del personaje, cuanto más se rinde el individuo al papel que representa más vida cobrará. Es como si nuestro ser prestara sus instalaciones al personaje, es aquí donde el actor debe ser totalmente consciente y hacer una lista de todo lo que está prestando. El término etrusco Phersu era utilizado para definir a un hombre enmascarado, la palabra evolucionó entre los romanos a persona, que literalmente significa máscara. Podemos entender la palabra máscara no en un sentido literal sino más bien como cualquier elemento que caracteriza al personaje, siempre y cuando este objeto sólo sea llevado por el intérprete mientras actúa (ya sea en los ensayos, durante la función o el rodaje). Este objeto puede llevarnos a descubrir de manera física o externa características de nuestro personaje, cualidades de movimiento, posturas, gestos, etc. Si un actor escoge un objeto específico, como un pañuelo o unos lentes que únicamente usa cuando está en el personaje, dicho elemento puede convertirse en su máscara.

Todas estas reflexiones sobre el arte del actor, nos llevan a la conclusión de que es muy importante para el intérprete hacerse de una

técnica o método que funcione a modo de resguardo, donde se distancie de sí mismo a favor del papel que interpreta, escogiendo objetivamente qué va a prestarle a su personaje y también objetiva y conscientemente mantenerse abierto y atento a todos los estímulos externos que puedan enriquecer su interpretación. Siendo conciente en todo momento que el arte interpretativo no busca imitar la vida sino recrearla, para resaltar aspectos importantes que de una forma u otra nos tocan a todos como seres humanos. El actor debe darse la posibilidad de disfrutar cada una de sus interpretaciones, logrando con ellas ser cada vez más equilibrado dado que actuar representa la posibilidad de explorar sentimientos, situaciones y aptitudes humanas que socialmente son juzgadas, con esto nos referimos a las grandezas y miserias que puede tener el ser humano, para el actor poder interpretar diferentes roles sociales ya sean aceptados o por el contrario criticados, como un indigente, un asesino, un drogadicto o una prostituta, es permitido porque se trata de un personaje, como mencionamos anteriormente, esto brinda la oportunidad de poder ver la vida desde otros puntos de vista, lo que llamamos ponernos en los zapatos del otro, nos hace más concientes para juzgar menos a los demás y decidir en todo momento qué queremos para nuestra vida.

Bloch, Susana. 2009. Surfando la ola emocional: Reconozca las emociones básicas y comprenda sus emociones mixtas. Santiago de Chile, Uqbar Editores.

Bloch, Susana. 2008. Al alba de las emociones: respiración y manejo de las emociones. Santiago de Chile. Uqbar Editores.

Boal, Augusto. 2004. El arco iris del deseo: del teatro experimental a la Terapia. Barcelona. Alba Editorial.

Derrida, Jacques. 1997. El tiempo de una tesis: desconstrucción e implicaciones conceptuales. Barcelona. Proyecto A ediciones. Kings Tree.

Donnellan, Declan. 2004. El actor y la diana. Madrid. Editorial Fundamentos.

Eines, Jorge. 2005. Hacer Actuar: Stanislavski contra Strasberg. Barcelona. Editorial Gedisa.

Grotowski, Jerzy. 1977. Hacia un teatro Pobre. Barcelona. España Editores.

Joseph, Roach. 1985. The Player`s Passion. Editado por University of Delaware press

Jung, Carl G. 1994. Espejos del Yo: imágenes arquetípicas que dan forma a nuestras vidas. Barcelona. Editorial Kairós.

Lecoq, Jacques. 2003. El cuerpo poético. Barcelona. Alba Editorial.

Mamet, David. 2001. Los tres usos del cuchillo: sobre la naturaleza y la función del drama. Barcelona: Alba editorial.

Piña, Domingo. 1998. El actor y su comunicación. Mexico D.F. Editora del Caribe.

Shapiro, Francine. 2004. EDMR: eye movement desensibilization and reprocessing. Desensibilización y reprocesamiento por medio de movimiento ocular. Mexico D.F. Editorial Pax Mexico.

Stanislavski Constantin. 1953. Un actor se prepara. México. Editorial Constancia.



Referencias Bibliográficas:

Citas de Internet:

Agosin, Tomás. 1985. El autoconocimiento a través de la desidentificación. En: www.seedsofunfolding.org.

Trabajo de Desidentificación por Marta Beatriz carranza "Terapia Floral Transpersonal" Tomado de: vidaplena-terapiafloral.blogspot.com

