



Emocionando el personaje

Autor: Diana Sofía Bolaños Salamanca

Tutor: Daniel Abril

Trabajo de grado presentado para obtener
el título de Maestro en Arte Dramático

Bogotá D.C

Mayo 2019

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Resumen

El presente trabajo investigativo hace una indagación alrededor del método Alba Emoting que involucra el trabajo con las emociones y su expresividad física, comprobando que puede ser usado como herramienta para la construcción de personaje.

Palabras Clave: emoción, expresividad, personaje.

Abstract

The next research work inquiries about Alba Emoting's method which involves the work with the emotions and its physical expression, proving it can be used as a tool for the character's building.

Keywords: emotion, expressiveness, character.

Tabla de contenido

| | |
|---------------------|----|
| Introducción | 5 |
| Justificación | 7 |
| Marco teórico | 9 |
| Metodología | 10 |
| Capítulo 1 | 11 |
| Capítulo 2 | 17 |
| Conclusiones | 32 |
| Referencias | 33 |

Introducción

“El actor es un atleta de las emociones”

Antonin Artaud

Los actores somos seres humanos sensibles y sintientes, susceptibles a cualquier circunstancia presente en nuestro diario vivir, maleables emocionalmente ante cualquier situación ya sea ordinaria, imaginaria o extra-cotidiana, por lo tanto es preciso afirmar que siempre estamos sintiendo o transitando por una emoción. Alba Emoting es un método creado por la psicóloga chilena Susana Bloch que permite inducir un estado emocional a través de la ejecución voluntaria de patrones respiro-posturo-faciales específicos. Yendo un poco más lejos, permite además usar adecuadamente los elementos de la dinámica corporal propios de cada emoción abriendo paso así a un nivel de consciencia del mensaje corporal que emito, como actriz, sobre el escenario hablando o sin hablar comprendiendo si es eso lo que siento y es eso lo que se ve.

Ahora pues, ¿cómo ayuda Alba Emoting en la construcción de personaje? octavo semestre hemos trabajado la obra “Sketches de revista” de Harold Pinter, aterrizada dentro del universo “clown”. Los personajes son personas del común, corrientes como tú y como yo, que intentan sobrevivir cada día dentro de la jungla de asfalto. Las situaciones presentes en la obra no están alejadas de nuestra cotidianidad, además apuntan a develar nuestro propio ser por lo que considero que mi personaje, María Lirio, puede construirse a partir de mí; para esto, y teniendo en cuenta el método AB, necesito saber cómo se ven físicamente las emociones para eventualmente identificar qué elementos del método rescato para el trabajo actoral de construcción de personaje.

Lo que el lector podrá encontrar a lo largo de este documento investigativo es una indagación sobre el método Alba Emoting y cómo este puede ser llevado a la práctica actoral

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

para contribuir a la construcción de un personaje. Yo decidí tomar el cuerpo de la emoción más que la emoción (experiencia subjetiva) en sí, rescatando las particularidades físicas de cada emoción, formando así eventualmente el cuerpo de María Lirio.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Justificación

¿Por qué el trabajo con las emociones y más específicamente con el método AE? Como actriz a lo largo de estos ocho semestres en la carrera de Arte Dramático de la Universidad El Bosque he comprobado que el teatro es una exploración de uno mismo, de un desde adentro hacia afuera. La emoción es inherente a nosotros, es auténtica. Considero que el terreno de la emocionalidad es un buen punto de partida si quiero empezar a explorarme a mí misma y más aún si quiero crear un personaje a partir de mí. Alba Emoting me ha ayudado a conectarme con mi emocionalidad meramente desde lo físico sin necesidad de recurrir, por ejemplo, a vivencias personales o estímulos externos de cualquier tipo, por lo que es una herramienta bastante sana que podría ser usada como insumo para el trabajo actoral. La emoción no es nada nuevo para nosotros, ¿pero somos conscientes de nuestro lenguaje corporal mientras sentimos? No hay nada más sincero que una emoción, uno puede mentir por la boca -decía Nietzsche refiriéndose a la palabra hablada-, el gesto que le acompaña, sin embargo, dice la verdad. Es fundamental entender cómo nos sentimos para poder transmitir el mensaje, si no soy capaz de distinguir mis emociones y la forma de comportarme dentro de ellas, como actriz, ¿cómo voy a ser capaz de transmitir la angustia de Yerma? Por ejemplo:

“Todo nos está dado; todas las claves de lo que nos ocurre están presentes y no las vemos. Si nos detuviéramos a mirar cómo respiramos, cómo tenemos tensa la espalda, cómo caminamos mirando hacia el suelo, -todos y cada uno signos muy precisos de estados internos determinados-, a lo mejor no viviríamos tan confusos con respecto a nuestros sentimientos y emociones, reconoceríamos más fácilmente lo que pasa en nosotros y en los otros y, a lo mejor, viviríamos con menos equívocos y probablemente más felices.” (Bloch. *Al alba de la emociones*. Pág. 10.)

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Lo que busca finalmente Alba Emoting es ser una herramienta que me permita reconocer mis diferentes estados emocionales puros para que a la hora de comunicar/relacionarme con el otro pueda emitir un mensaje más claro y fiel sobre lo que siento.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Marco teórico

Susana Bloch Arendt es psicóloga, Directora de Investigaciones del CNRS* (Centro Nacional de Investigación Científica de Francia), en el Instituto de Neurociencias de la Universidad Pierre et Marie Curie, en París. Es autora de numerosas publicaciones científicas en diversos temas, tales como las relaciones entre cerebro y conducta, los mecanismos de la percepción visual y la psicofisiología de las relaciones humanas. Descubre junto a otros investigadores del departamento de Fisiología (Universidad de Chile), la relación única que existe entre un modo particular de respirar y una emoción básica. Crea Alba Emoting, un método original que enseña a generar y modular emociones básicas –alegría, tristeza, miedo, rabia, amor erótico y ternura- mediante la reproducción voluntaria de patrones respiratorio-posturo-faciales, que son universales y aculturales. El método tiene aplicación práctica en muchos ámbitos, en particular, en el trabajo del actor, en la psicoterapia y en la educación. (Bloch. *Biología del emocionar*. Contraportada).

Metodología

El enfoque metodológico del presente documento investigativo se encuentra en el orden de lo cualitativo con análisis del “yo” como objeto de estudio. Primero habrá un acercamiento al método Alba Emoting para entender de qué se trata y cuáles son los pasos a seguir para un correcto funcionamiento de los ejercicios. Eventualmente se evidenciará con ayuda de fotografías la expresividad de la emoción (con algunos fragmentos del texto dramático) y se concluirá finalmente qué elementos del método rescaté para la creación de personaje.

Capítulo 1

Conociendo el método

“Alba Emoting se preocupa de las expresiones externas de las emociones, sin analizar las causas, ni los atributos cognitivos, ni las consecuencias del estado emocional. El foco de atención está centrado en los aspectos físicos y fisiológicos de la emoción en el momento que ésta se presenta, para luego tratar de relacionarlos con lo que la persona siente. Implica, por lo tanto, una mirada integral, una mirada holística de la emoción.” (Bloch. *Al alba de las emociones*. Pág. 4)

Este método parte de un estudio interior y personal de cada quien, desde adentro hacia afuera y que a su vez involucra una activación de todo el organismo, permitiendo, como veremos, inducir un estado emocional por la ejecución voluntaria de patrones respiratorio-posturo-faciales específicos.

Susana Bloch, en *Al alba de las emociones*, define emoción como “un complejo estado funcional de todo el organismo que implica a la vez una actividad fisiológica, un comportamiento expresivo y una experiencia interna sin proponer un orden secuencial de estos tres niveles.” (Pág. 4) Cualquier persona pasa por estos tres niveles durante la vivencia de una emoción. Ahora bien, la rabia que siente Mengano no es subjetivamente hablando la misma que siente Fulano, ambos pasan por una experiencia interna incomparable entre sí, pero tienen algo en común y es la misma emoción, expresada en mayor o menor medida, intensidad, con una duración variable pero al fin y al cabo la misma emoción. La rabia hace parte de las seis emociones básicas que categoriza el método, claro que Alba Emoting también comprende el universo de las emociones mixtas pero eso no nos compete en esta investigación pues es un panorama muy amplio y merece un estudio más a fondo.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Entonces, ¿por qué básicas? las emociones son variantes universales, comunes a todos los individuos de una misma especie, haciéndolas básicas. Ya lo define Susana en su libro *Al Alba de las emociones* (Pág. 15):

1. Son biológicamente primitivas, en el sentido que tienen un particular significado evolutivo, relacionado con necesidades del individuo o de la especie para sobrevivir.
2. Tienen primacía para el desarrollo ontogénico (desarrollo del individuo considerado con independencia de la especie).
3. Aparecen a edad muy temprana, o bien algunos de los elementos están biológicamente programados ya al nacer. Ya en el segundo mes de vida, el infante manifiesta comportamientos relacionados con las cuatro primeras emociones arriba señaladas y antes de cumplir dos años el niño es capaz de conocer el significado de los términos emocionales correspondientes.
4. Tienen expresiones faciales universales, es decir comunes a la especie, y por lo tanto reconocibles por todos los individuos de una misma especie, independientemente de la raza, género o nivel cultural.

Las emociones básicas se clasifican entonces:

- alegría (risa, felicidad)
- tristeza (llanto, depresión)
- miedo (angustia, ansiedad)
- rabia (agresión, enojo, ira)

Y las dos formas básicas del amor:

- erotismo (sexualidad)
- ternura (amor parental, filial, amistad)

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Alba Emoting propone así una serie de patrones respiro-posturo-faciales específicos para cada emoción y que ayudan a la evocación y vivencia de la misma.

Baeza, Hinojosa y Zambrano, en su libro *Re-conociendo la emoción* (2016), explican los diferentes pasos para llegar a cada emoción:

Alegría.

Sus características respiratorias se definen por una abrupta y breve inspiración por la nariz seguida de una espiración por la boca abierta, el aire saliendo en breves sacadas explosivas que pueden invadir hasta la pausa espiratoria. Las comisuras de los labios están estiradas lateralmente por lo que se exponen los dientes. Al mismo tiempo los ojos se achican, pues al estirarse los labios, se contraen los músculos orbitales [...] El cuerpo está relajado con la cabeza ligeramente hacia atrás; los músculos, especialmente los antigravitacionales, están relajados [...] la persona está centrada en sí misma, algo desconectada de lo que la rodea. Corporalmente la postura no está hacia adelante ni hacia atrás [...] las personas oscilan en la vertical, echándose ligeramente hacia atrás, con los ojos entrecerrados y sin punto de fijación”.

Tristeza.

Patrón respiratorio es opuesto al de la risa. Los movimientos sacádicos en el llanto modulan la fase inspiratoria, el aire entra entrecortadamente por la nariz, y sale en una larga espiración por la boca abierta (como en un suspiro). Cuando el llanto arrecia las sacadas entrecortadas también invaden la fase espiratoria (estallidos sacádicos) y se acompañan por sacudidas de los hombros. En la pena el cuerpo está relajado y tiende a dejarse llevar por la gravedad. Una cierta laxitud corporal acompaña los movimientos convulsivos y espasmódicos del diafragma. El cuerpo se siente como pesado, doblado, la cabeza caída, la mirada dirigida hacia abajo, como perdida, con los ojos semicerrados sin un punto de fijación. El entrecejo está fruncido con las cejas

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

ligeramente elevadas en sus extremos internos. Los movimientos son lentos, se camina con dificultad. La tendencia es tenderse, cubrirse la cara, hacer nada.

Miedo.

El miedo es esencialmente una reacción ante una situación de peligro. Existen dos comportamientos visibles del miedo: el miedo activo, que prepara al organismo para la huida y el miedo pasivo que se caracteriza por una reacción de total inmovilidad del cuerpo que permanece como paralizado [...] En ambos tipos de miedo, hay una gran activación fisiológica, entre otros, un aumento notable de la frecuencia cardíaca. El patrón respiratorio presenta períodos de inspiraciones muy breves, de tipo apneico, seguidos de exhalaciones pasivas incompletas y a veces por una fase espiratoria de tipo “suspiro” [...] El patrón efector postural se caracteriza por un masivo aumento del tono muscular, el cuerpo con una tendencia a quedar inmovilizado o a irse hacia atrás. La expresión facial se caracteriza por un aumento del tono de los músculos faciales: los ojos se abren exorbitadamente y las pupilas se dilatan. Este rasgo es adaptativo porque permite abrir más el campo visual y por lo tanto, tener una visión más panorámica de lo que está sucediendo [...] En el patrón efector de miedo que corresponde al miedo pasivo, el cuerpo permanece inmovilizado, en una posición de hombros tensos y cuello encogido como evitando algo, los brazos y las manos levantadas en un gesto de autoprotección. Esta respuesta “pasiva” tiene un origen ancestral. Hay animales en la selva que se quedan completamente inmóviles, como si estuvieran “haciéndose los muertos”, cuando se acerca un predador demasiado poderoso.

Rabia.

El patrón respiratorio del modelo efector que obtuvimos para la rabia, se caracteriza por ciclos rítmicos de alta frecuencia y de gran amplitud, predominando la respiración abdominal

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

[...] Se inspira y se espira por la nariz, dilatando y contrayendo bruscamente las fosas nasales. Los músculos faciales están en tensión, la mandíbula se contrae y los labios y dientes están apretados; los ojos están en tensión, debido a la contracción de los músculos palpebrales superiores e inferiores; la mirada totalmente focalizada, se dirige al punto de ataque. Este aspecto es muy importante en la expresión de la rabia, puesto que al localizar la mirada, la parte de la retina más rica en receptores permite ver con la mejor agudeza visual, el objetivo. El tono muscular está aumentado en todos los músculos del cuerpo, en particular en aquellos relacionados con una postura de ataque; los puños están contraídos, como dispuestos a golpear. El cuerpo entero y en especial la cabeza se adelanta, con el cuello contraído y las venas que parecen salirse de su cauce.

Erotismo.

El principal rasgo respiratorio de la activación sexual consiste en un ritmo relativamente regular, que aumenta en intensidad y en frecuencia de acuerdo al grado de compromiso subjetivo; la inspiración es por la boca abierta y relajada. Los músculos faciales están relajados y los ojos cerrados o semi-cerrados. En la versión receptiva del patrón erótico, la cabeza está echada hacia atrás y el cuello expuesto. La distribución general del tono muscular corresponde a una postura de acercamiento en una actitud relajada; sin embargo el músculo cuádriceps femoris y el músculo recto abdominis (de los muslos y de la región del abdomen, respectivamente) aumentan su actividad tónica y, dependiendo de la intensidad de la activación sexual, tienden a presentar descargas fásicas sincronizadas. Cuando el patrón efector es ejecutado en posturas dinámicas, se agregan movimientos rítmicos de la pelvis, que aumentan en frecuencia a medida que aproxima el clímax.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Ternura.

El patrón respiratorio se caracteriza por un ritmo regular, de baja frecuencia y con espiraciones prolongadas; el aire entra y sale por la nariz, la boca está semi-cerrada y los labios relajados forman una leve sonrisa. Tanto los músculos faciales como los antigravitacionales están muy relajados y la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado. La actitud corporal es de acercamiento. Forman parte del patrón activo el tocar suavemente, acariciar y sentir con las manos. Las vocalizaciones que se emiten son del tipo de susurros o sonidos de canción de cuna. La ternura es la única emoción básica durante la cual hay una baja de la frecuencia cardíaca: el corazón pulsa lenta y rítmicamente, acompañando la lenta y regular salida del aire. La ternura es un estado de paz, de relajación interna y externa. El gesto, el comportamiento de ternura es hacia el otro [...] Es bien claro que estamos hablando de códigos expresivos de comunicación que son universales y atávicos.

“El hecho es que mientras más nos alejamos de las emociones básicas "puras", más complejos son nuestros estados internos, a tal punto que frecuentemente no los reconocemos ni en nosotros mismos ni en los demás.” (Bloch. 2008. Pág. 18) ¿Cuántas veces nos hemos descubierto sin saber cómo nos sentimos? cuando no entendemos qué nos pasa no podemos entender qué le pasa al otro, en mi caso, qué le pasa al personaje.

Alba Emoting es entonces, como ya lo dije, una herramienta para que las personas puedan identificar totalmente sus emociones, cómo actúan en sí mismas y toda la manera en que su cuerpo se comporta naturalmente dentro de cada emoción. Para conocerme, para conocer al otro.

Capítulo 2

Expresividad de las emociones

Carolina Mejía es la directora encargada del montaje de octavo este semestre. Desde el primer encuentro que tuvimos nos hizo saber que el proceso iba a encaminarse dentro del universo Clown, o del payaso. Pasamos alrededor de dos meses trabajando improvisaciones, juegos de escucha, creatividad e imaginación, además de escenas íntimas de cada uno de nosotros. Todo el trabajo partía desde mí, del cómo me siento, de lo que puedo y tal vez no puedo hacer muy bien (y cómo lo aprovecho), de mi día a día, de la música que me gusta escuchar, etc.

Al principio me costó mucho entrar en la dinámica de las clases, de hecho le manifesté a Carolina recién empezando el proceso que lo que quería con este montaje era reconciliarme con el clown pues no había tenido muy buenas experiencias trabajando con este género. Durante el primer mes de laboratorio mi cuerpo se comportaba de manera tímida y pasaba frecuentemente desapercibida. Mis expresiones faciales eran muy pobres, el pecho estaba hundido y los brazos se juntaban al cuerpo, tensos. Era miedo. Tuve miedo al menos un mes completo, miedo de no ser lo suficientemente creativa, miedo de no hacerlo “bien”, miedo de mostrar mi cuerpo en posiciones exageradas.

Fue cuando entramos a trabajar escenas íntimas de nosotros que me ayudé de Alba Emoting para el manejo de mi cuerpo. Empecé entonces a probar las posturas, las respiraciones, a identificar lo que me decía el método que iba a pasar con todo mi organismo. Entonces noté que lo que había sentido antes era miedo pues identifiqué las características que mencioné hace un momento de nuevo cuando vivenciaba el Miedo del método. Desde que empecé a trabajar el método mi cuerpo empezó a comportarse diferente pues me hacía más consciente del estado

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

emocional y cuál era la dinámica corporal en el cual quería permanecer y cuál debía evitar, cuál necesitaba para x ejercicio que debía presentar. Entendí además la importancia de un cuerpo extra-cotidiano, de la expresividad, de las formas que dibuja el cuerpo en el espacio.

A continuación comprobaremos la expresividad corporal que arroja cada emoción a través de fotografías acompañadas de pequeños fragmentos del texto, esto con el fin de que le sea más fácil al evaluador identificar y relacionar el texto con lo que está viendo.

En este punto hace falta aclarar que: Dentro del sketch “oferta especial” una secretaria es quien dice el monólogo en la obra original. Para el montaje de grado hemos decidido abordar el texto entre cuatro chicas (incluyéndome) siendo María Lirio una de las cuatro secretarias. El monólogo es entonces dicho entre cuatro personas, por lo que cada una tiene fragmentos específicos del texto. Además mi personaje está presente durante el sketch “la parada del colectivo”, un cuadro más en el que se podrá evidenciar lo que viene a continuación. En este punto adjunto fragmentos de texto que María Lirio dice y a los que reacciona donde se manifiesta implícitamente cada emoción. Para mayor claridad a la izquierda irán los fragmentos de “oferta especial” y a la derecha los de “la parada del colectivo”

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

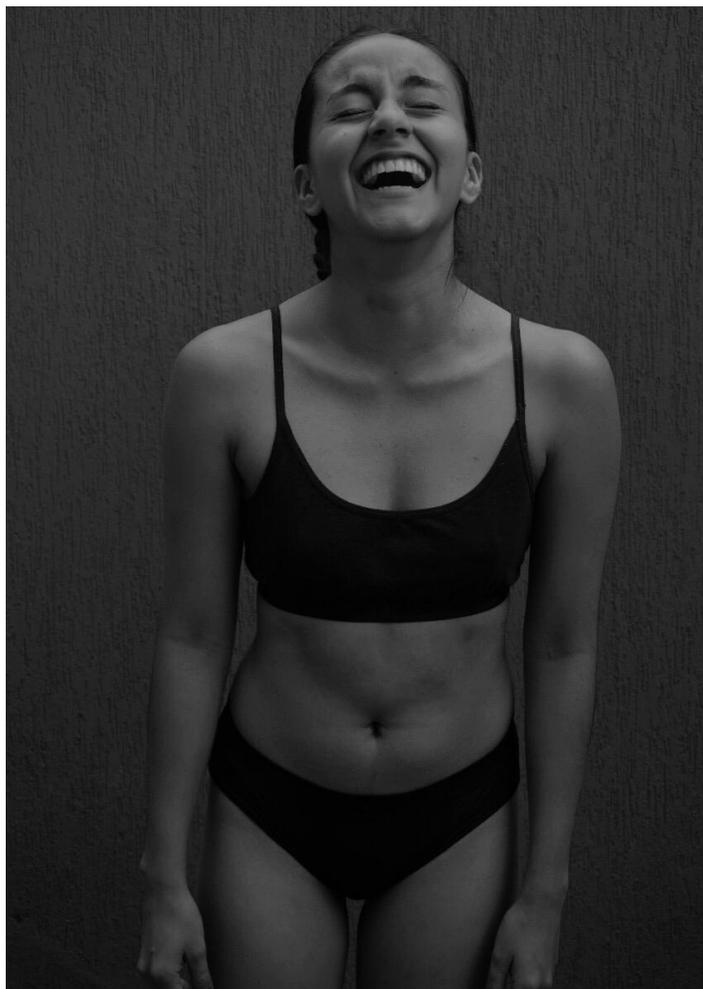
Alegría.

Figura 1. Alegría. Tomada por Edward Granobles.

“Uno de mis mejores amigos es
policía civil”

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

“(…) formas y tamaños, en venta.”

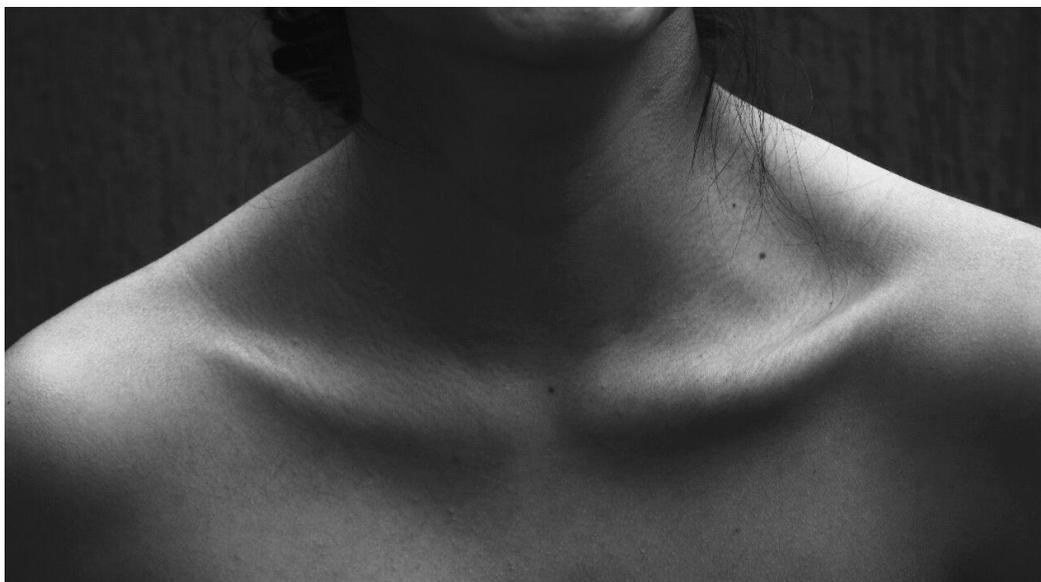


Figura 2. Alegría. Tomada por Edward Granobles.

“¿Les parece que será en chiste... o en serio?”

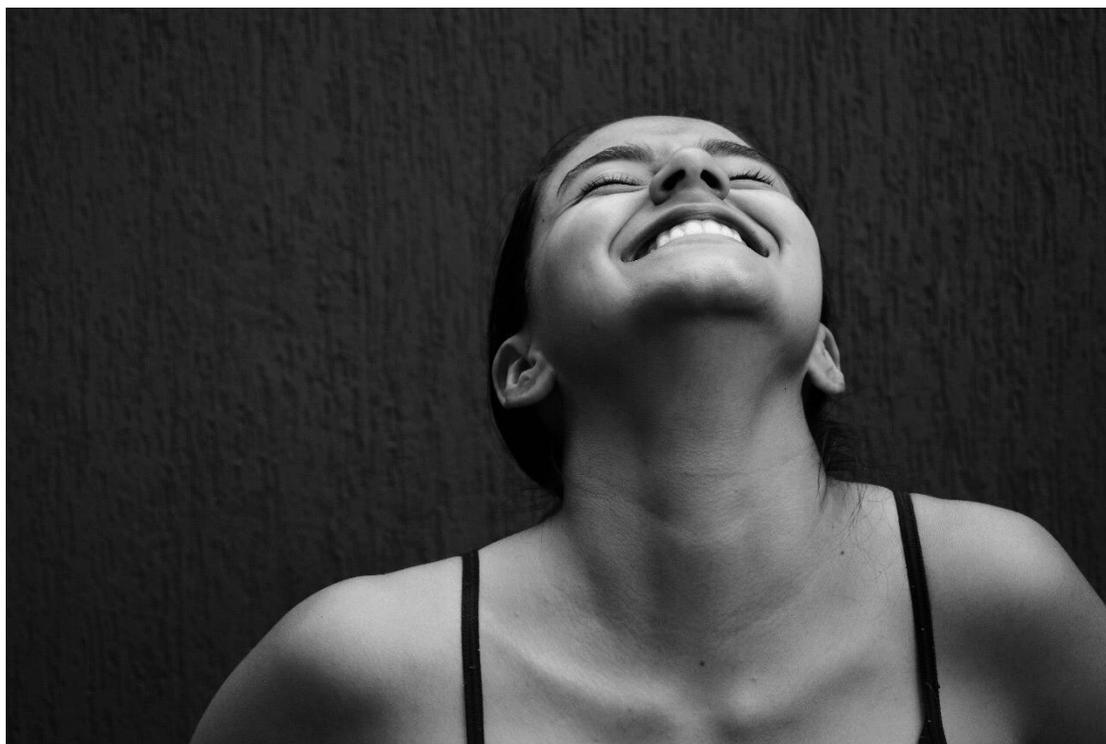


Figura 3. Alegría. Tomada por Edward Granobles.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Tristeza.

Figura 4. Tristeza. Tomada por Edward Granobles.



Figura 5. Tristeza. Tomada por Edward Granobles.



Figura 6. Tristeza. Tomada por Edward Granobles.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Miedo.

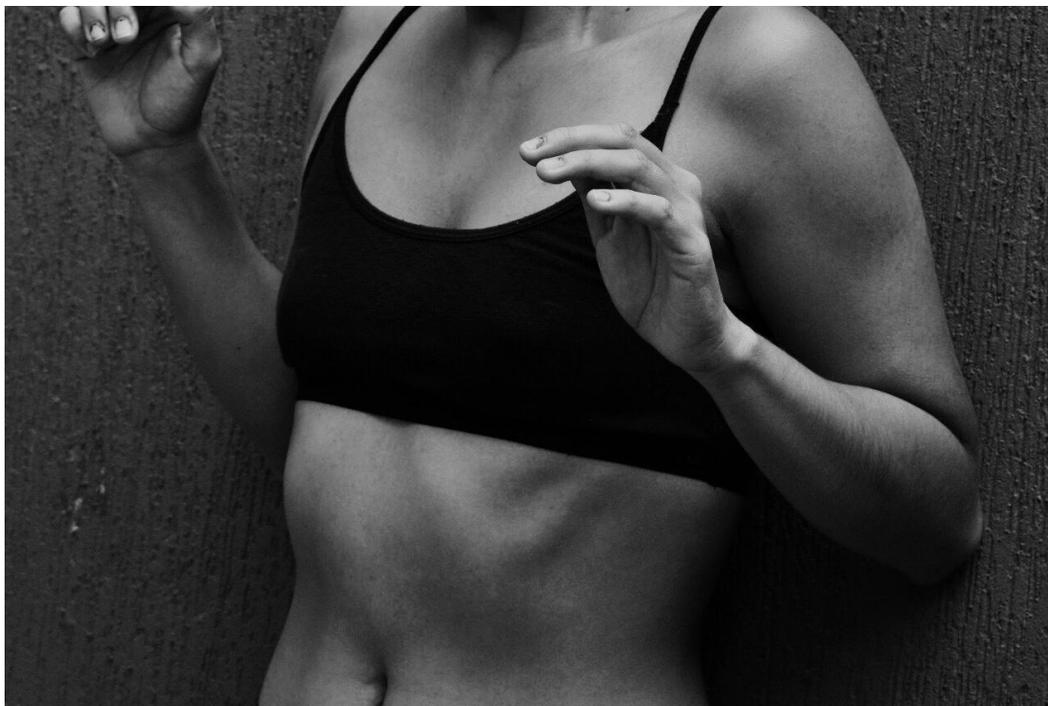
“Sí, estaba en el baño de Crepes & Waffles, descansando un poco”



“Nadie le pidió que empezara a hacer insinuaciones”

Figura 7. Miedo. Tomada por Edward Granobles.

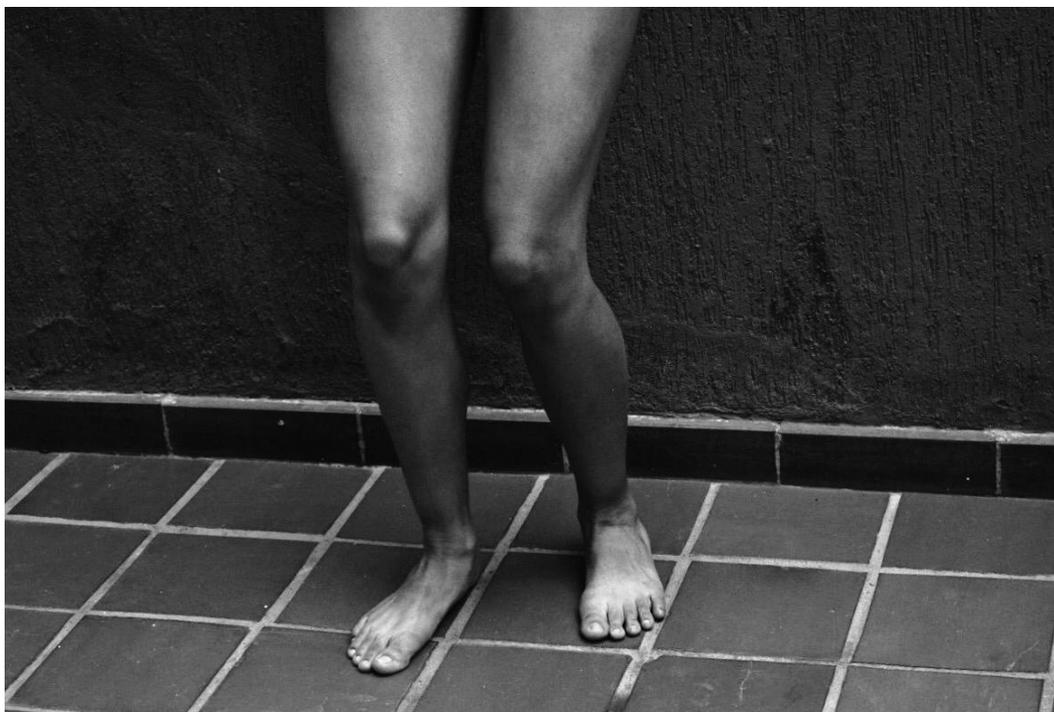
“(…) y me puso una tarjetita en la mano. ¿Sabes lo que tenía escrito?”



“¿Quién se cree que es?”

Figura 8. Miedo. Tomada por Edward Granobles.

“¿Les parece que será en chiste...?”



“(…) a ustedes se los llevan al CAI a cada rato.”

Figura 9. Miedo. Tomada por Edward Granobles.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Rabia.

“(…) cuando de pronto se me acerca esta vieja arrugada y se me sienta al lado.”



Figura 10. Rabia. Tomada por Edward Granobles.

“Impertinencia”

“Y la dejé ahí donde estaba.”

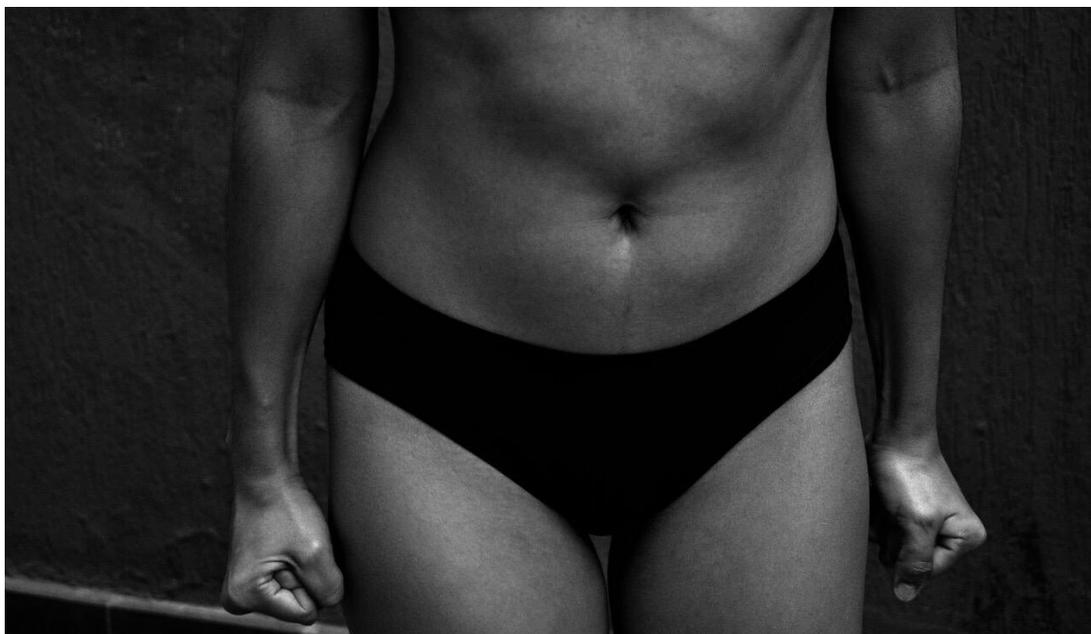


Figura 11. Rabia. Tomada por Edward Granobles.

“Cualquiera se da cuenta de que es venezolano”

“Nunca escuché algo más
ultrajante.”



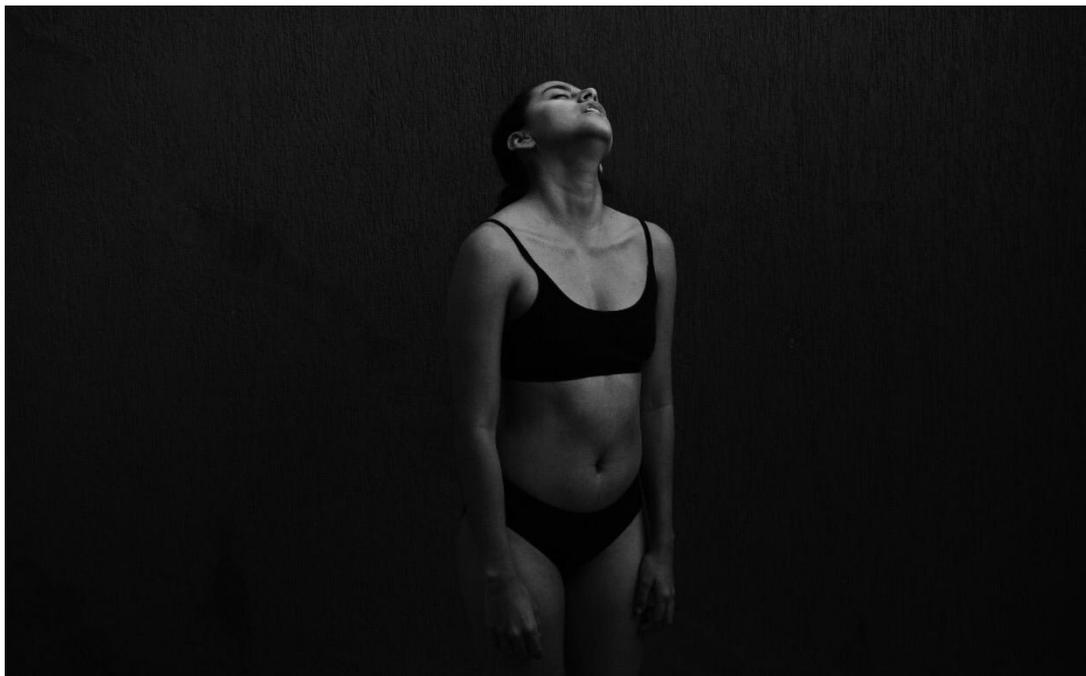
“Disculpe, señora.”

Figura 12. Rabia. Tomada por Edward Granobles.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Erotismo.

“Hombres, dijo, todos los tipos,
formas y tamaños”



“¿Escucharon lo que me dijo este
hombre?”

Figura 13. Erotismo. Tomada por Edward Granobles.

“(…) armada para el esparcimiento
y el solaz de los miembros
femeninos del servicio público”

“El té va por cuenta de la casa y
todos los días tenemos pastelería de
la mejor”



Figura 14. Erotismo. Tomada por Edward Granobles.

“Si alguno de ellos le gusta por cualquiera de sus características individuales...”



Figura 15. Erotismo. Tomada por Edward Granobles.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Ternura.

Figura 16. Ternura. Tomada por Edward Granobles.

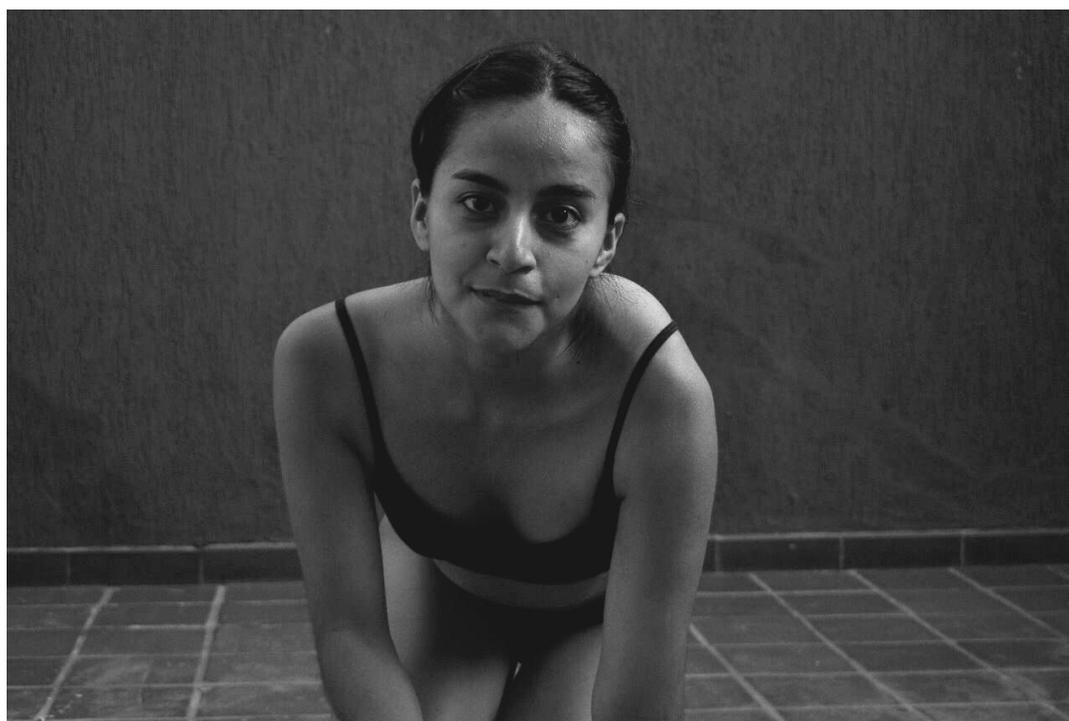


Figura 17. Ternura. Tomada por Edward Granobles.



Figura 18. Ternura. Tomada por Edward Granobles.

Los pequeños fragmentos que vieron fueron específicamente escogidos porque es donde se puede percibir la vivencia de x emoción en su estado puro. ¿Recuerdas, querido lector, cuando te mencioné acerca de las emociones mixtas? Aquellas son las que surgen de la combinación de dos o más emociones, por ejemplo los celos, que vendría siendo una mezcla entre rabia, miedo, pena y algo de erotismo. A lo largo del monólogo logro identificar más emociones mixtas que emociones básicas, pero para ser más concreta e ir en pro de la investigación, resalto las básicas. La tristeza y la ternura no tienen líneas de texto pues fueron las dos emociones que más me costó encontrar de manera pura en el texto. Al mismo tiempo son las emociones por las que menos transita el personaje durante ambos sketches, digamos que las demás se viven más reiteradamente y en mayor medida.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Más que la emoción, para mi directora fue evidente el cambio en la dinámica corporal, “hoy te veo más grande, Dianita” era el tipo de comentario que afortunadamente llegué a escuchar cada clase. Fue en este momento cuando descarté la vivencia subjetiva (lo que pienso, lo que me imagino, lo que me motivó a sentirme así) de cada emoción y me enfoqué en la forma del cuerpo, en la imagen, vi el cuerpo en fotografías, tomando la expresividad física de la emoción como elemento rescatable principal del método Alba Emoting.

Conclusiones

Alba Emoting no es un método actoral, no está hecho u orientado específicamente para actores. Puede ser tomado por nosotros como herramienta, sí, pero digamos que va dirigido a cualquier persona que quiera conectarse de cualquier manera con sus emociones. El método ha sido usado con fines terapéuticos, de investigación, de auto-conocimiento, por nombrar algunos. Cualquier persona puede seguir cuidadosamente los pasos y vivir Alba Emoting, puede hacerlo en cualquier lugar, solo, acompañado, una emoción por día o todas en una sola sesión.

Lo interesante del método es la libertad que da. Puede jugarse con él como mejor se acople a nuestras necesidades. Al principio me aferré a AB porque me llamaba la atención el tema de la emoción y cómo cada cosa que hacemos y decimos tiene un sustento emocional, pero este terreno es amplísimo y como me lo dijo Daniel Abril “la emoción no es nada nuevo para los actores”. Quise evitar entrar en discusión y decirle al otro cómo debería sentir, pues con AB identifiqué la “vivencia subjetiva” de cada emoción, que es lo que le pasa a cada uno y a nadie más de la misma manera.

Identifiqué así tres elementos rescatables de Alba Emoting

-La respiración

-La voz

-La expresividad corporal

Como pudo comprobarse durante el presente documento investigativo, tomé la expresividad corporal. No profundicé en las otras dos porque buscaba ser lo más concreta posible y la voz y la respiración son también dos terrenos bastante extensos que ameritan una investigación mucho más amplia.

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

Tener claro el cómo se veía cada emoción me permitió identificar qué aspectos físicos quería tener en cuenta para María Lirio. Utilicé el tono muscular de la rabia para darle una postura erguida y rígida mientras está aparentando no ser quién es en realidad. Aproveché los ojos grandes que me dijo Carolina que podía exagerar mucho más, dándoles cualidad de Miedo, volviéndolos inquietos y grandes. Del erotismo, por ejemplo, le incluí el acariciarse suavemente, el recorrer su cuerpo con suavidad y lentitud, de la alegría lo tomé todo, la sonrisa, los ojos, el pecho. La tristeza y la ternura me quedaron un poco por fuera pues no hay momentos dentro del sketch donde pueda verse esta emoción en su estado puro, sin embargo también entraron dentro de la investigación.

Tuve la necesidad de crear así una partitura corporal para cada momento del sketch. Tener una imagen corporal clara me ayudó además, nemotécnicamente hablando, a memorizar el texto de mejor manera, no sólo el que digo yo sino también el que dicen las demás durante el transcurso del sketch.

Saber qué hacer con mi cuerpo me ayudó a conectarme fácilmente con mi emoción. Apretar fuertemente los puños me hacía sentir la rabia, sin necesidad de haber escuchado algo o estar pensando en alguna cosa. Es como si sólo con hacer alguna característica física específica de cada emoción la emoción llegara por sí sola, sin siquiera hacer los patrones respiratorios.

Lo que más rescato de esta investigación es que, en mi caso, la emoción puede surgir como consecuencia de una postura corporal específica. Claro que estas posturas son sacadas de la misma emoción, pero digamos que el punto de partida ya no vendría siendo la respiración como en Alba Emoting sino el cuerpo, y en un rango de tiempo considerablemente mucho menor. Menciono el tiempo porque el proceso, para hacerse correctamente, tiene una serie de pasos que deben ser seguidos pausada y cuidadosamente. Lo que me pasó a mí es que, desde una postura neutral podía girar levemente la cabeza, esbozar una pequeña sonrisa y estirar levemente la mano hacia afuera para que de un momento a otro

EMOCIONANDO EL PERSONAJE

podiera sentir un amor y un interés profundo por otra persona, por cualquier persona. Siento que esto fue posible gracias a la identificación del lenguaje corporal que emito durante la vivencia de cada emoción.

Compruebo que Alba Emoting puede ser una herramienta usada para trabajar la expresividad del cuerpo. Me parece además que es muy completa pues aborda el tema de la emoción y más específicamente seis emociones básicas con las cuales jugar y que están presentes dentro de nosotros durante cada segundo, cada instante de nuestra vida hasta, literalmente, nuestro último día.

Noto además que sí se evidenció un cambio en mi dinámica corporal de un punto del proceso para acá, el exagerar el cuerpo de la emoción más que la emoción en sí me hizo más visible ante los ojos de mi directora, más atrevida y más dispuesta al juego. Pasé de tener un cuerpo viviendo el miedo a un cuerpo nutrido por alguna característica de cada emoción, es decir, un cuerpo con más posibilidades.

Como actriz nunca había trabajado desde la forma, desde el cómo se ve. El universo clown me obligó (no en el mal sentido) a esto, pero no desde un aspecto superficial. El juego del payaso demanda un cuerpo activo, grande, disponible y extra-cotidiano. Si no hubiese sido capaz de reconocer cuál es el mensaje corporal que emito no habría sido capaz de jugar con mi cuerpo. Afortunadamente pude trabajar con un método de trabajo que me dijo “mira, así es como te ves cuando estás hablando con la persona que te gusta”. Con ayuda de la fotografía además, logré hacer un análisis visual de mi cuerpo, vi qué músculos se tensan, cómo se aprietan los pies, ¿sabía si quiera que se me apretaban los pies cuando sentía miedo?

Así es como, desde un trabajo de auto-conocimiento y reconocimiento pude construir un personaje teniendo como punto de partida la forma. Claro, sigue sin ser un método para actores, pero cualquiera de nosotros puede decidir desde dónde quiere crear. Además, debo decir que sí me reconcilé con el clown. Es muy interesante ver cómo este método pudo ayudarme a controlar mi miedo a la hora de jugar en escena y me liberó de muchas tensiones que no me permitían estar presente. Más allá de haberme dado herramientas actorales de creación, este método me dio tranquilidad, me dio la batuta para tener el control sobre mis emociones de manera sana y consciente.

Referencias

Bloch, Susana. *Al alba de las emociones*. (2008.) Santiago de Chile: Uqbar.

Maturana, Humberto y Bloch, Susana. *Biología del emocionar*. (1996.) Santiago de Chile: Dolmen Ediciones.

Daniela Baeza, Pablo Hinojosa y Felipe Zambrano. *Re-conociendo la emoción* (2016.) Santiago de Chile: Ediciones UC, Pontificia Universidad Católica de Chile