

BOGOTÁ-2020

Límites, Limitantes; Cuerpos Limítrofes

Vibeke Valentina Moscote Montaña

Universidad el Bosque

Vibeke Valentina Moscote Montaña, Facultad de Creación y Comunicación, Universidad el

Bosque

Arte Dramático

Bogotá D.C

Este trabajo se presenta para optar por el título de **Maestro en Arte Dramático**. Asesor:

Cesar Morales.

Agradecimientos

Agradezco a mi tutor Cesar Morales por su acompañamiento y asesoría durante todo el proceso. Por sus sugerencias, ayuda y sobre todo paciencia. A la facultad y a mis profesores por las enseñanzas y retos que me hicieron crecer como persona. A mi mamá por estar siempre al pendiente de lo que necesito, por su amor y por su apoyo incondicional. Y sobre todo a mi papá por ser el motor más grande y hermoso de mi vida, por haber estado ahí, por apoyarme, por llamarme la atención, por darme su amor y su cariño absoluto. Por ser, ahora, la luz de mi vida que me acompaña siempre.

Resumen

Este documento tiene como fin exponer algunos de los problemas a los que se enfrenta un actor, en formación o profesional, en el momento de enfrentarse a una puesta en escena.

Estos obstáculos pueden ser dramáticos, corporales o vocales. Los primeros, los dramáticos, se reflejan en las primeras fases del proceso de creación de personaje. Los corporales, que tienen que ver con el trabajo corporal y la conciencia del cuerpo del actor. Y los vocales, que generalmente se presentan cuando se tienen problemas con la pronunciación, la entonación o la proyección de la voz.

Se tratarán de resolver problemas sobre el origen desde donde surgen estos obstáculos, las razones de las que pueden provenir y, por último, las maneras de las que se puede valer el actor/actriz para resolverlo. Para esto se presentan las teorías de distintos maestros: Michael Chejov, Meyerhold, Eugenio Barba o el mismo Stanislavski. Además, se tomará como referencia más contemporánea el libro de Gabriele Sofia, “Las acrobacias del espectador” o “Antes de actuar” de Anne Bogart, ambos publicados en el año 2015.

La teoría se expone, se explica y se ejemplifica en la mayoría de los casos para convertirla en una herramienta de trabajo para el actor. Además, hablaré sobre mi experiencia personal como estudiante de actuación, sobre los problemas a los que me he enfrentado y cómo he ido trabajando sobre ellos.

Palabras clave: Biomecánica, Chejov, Limites, Limitantes, Técnica, Obstáculo.

¿A qué se refiere un límite, un limitante y un cuerpo limítrofe?

Límite es una palabra que comprende varias definiciones según la materia desde donde sea vista. Según el diccionario de la Real Academia Española significa, en matemáticas, una magnitud fija a la que se acercan progresivamente los términos que conforman una secuencia infinita de magnitudes. Si se mira geográficamente se refiere a las fronteras territoriales que dividen dos regiones o naciones. También es un extremo al que se puede llegar en un determinado tiempo y es un extremo que alcanza un estado físico o anímico. Un limitante, en cambio, es aquella cosa, objeto o persona que pone los límites. En el terreno específico del actor, los limitantes suelen ser pensamientos que se convierten en barreras para que el actor pueda desarrollar plenamente todas sus potencialidades. Como estas creencias se desarrollan en el subconsciente, no siempre son fáciles de identificar, pero logran influir en las decisiones, actitudes y comportamientos de todas las personas. Por otro lado, limítrofe se refiere a una división o a una separación entre un punto y otro, es decir, la disolución de la frontera que existe entre el límite (sea psicológico o mental) y la querencia a sobrepasarlo.

Ahora, ¿qué sería límite, limitante y limítrofe para un actor? ¿Cuándo un límite cobra vida ante un intérprete? Un límite es un obstáculo. Por ejemplo, al actor que tiene problemas con su bio-ritmo, le será difícil encontrar el ritmo en una escena, no entenderá cómo funciona la métrica de sus palabras, y su cuerpo no se acoplará a lo que está pidiendo la situación. Esto puede llegar a entorpecer lo que está mostrando e impidiendo totalmente la estética de la escena. Su límite no será sólo corporal, sino también vocal. Este es solo un pequeño ejemplo de lo que puede ser un límite en la formación de un actor, pero puede haber muchos otros que derivan de circunstancias diferentes dependiendo de la persona. Otro ejemplo de tipo vocal sería el de un actor que tiene problemas con la pronunciación de una letra o una

consonante, más comúnmente la “r” o la “d” o que haga una sobre exaltación de la letra “s” al hablar, sea por problemas fonoaudiológicos, por su acento o por los modismos al hablar del individuo.

Limitante, en este sentido, se refiere siempre a una pregunta, el *por qué* psicológico que se esconde detrás de esos límites. Tomando los ejemplos anteriores, en el primer caso la pregunta iría dirigida a ¿por qué una persona se siente incapaz de sentir el ritmo de la música o de una escena? Y en el segundo caso, ¿por qué algunas personas tienen problemas para pronunciar correctamente ciertos sonidos o grupos de sonidos? ¿es un problema derivado de la niñez proveniente del habla y de la audición? ¿será que la persona solo escucha, pero no presta atención a su interlocutor? En varias ocasiones el limitante para un actor radica en la inseguridad y el temor a fracasar, aspectos que vienen de la mano con el ego. Limítrofe, en cambio, es la voluntad del actor por querer sobrepasar sus propios límites y limitantes. Es aquí cuando su cuerpo entra en conflicto al querer superar esos obstáculos que encuentra al momento de la creación y que le dificultan desarrollarse plenamente sobre el escenario.

Hay tantos problemas como actores, y es trabajo de ellos mismos reconocerlos y trabajar sobre ellos a medida que los van encontrando, ya que es con el proceso de exploración a lo largo de la carrera que se van descubriendo y destapando unos nuevos. Un actor primíparo no dará con los mismos inconvenientes con los que se encontrará un estudiante que va por la mitad de su proceso y mucho menos con los de uno que acaba de ingresar a la vida profesional o que ya lleva un buen tiempo desarrollándose en el medio. Son etapas totalmente diferentes del proceso. En la primera fase de la formación actoral cada estudiante-actor tendrá que aprender a conocerse así mismo, a descubrir las costumbres, los hábitos y las predisposiciones que trae encima por la genética, la crianza, la formación y la sociedad en

la que se ha desarrollado para poder descubrir realmente quién es y aprender a trabajar con un verdadero yo. Es en este primer proceso que el estudiante va a ir haciéndose consciente de sí mismo, redescubriendo, restaurando y reconstruyendo su propia individualidad y sus procesos orgánicos. Sin embargo, a lo largo de la carrera e incluso ya en la vida profesional, van a seguir apareciendo falencias específicas en relación con el trabajo sobre la puesta en escena y la creación. ¿Cuáles son, cómo se reconocen y cómo se trabajan para potenciarse en escena? ¿Cómo mi cuerpo empieza a habitar el lugar del cuerpo limítrofe? Sencillo: la técnica.

EL MÉTODO:

“La técnica no sólo no excluye la sensibilidad, sino que la autoriza y libera. Es su soporte y su vanguardia” (Sofía, 2015, p. 120)

Michael Chejov, en su libro “Al actor” habla del entrenamiento psicofísico ¿Qué tan importante es que un actor cuente con un calentamiento individual en el que su cuerpo entre en armonía con su mente? Chejov habla acerca de que el actor, como un ser sensitivo y dotado de la capacidad de ver y expresar cosas que no ven la mayoría de las personas, tiene la tarea de mostrar a la gente eso que está verdaderamente oculto tras la vida. Para lograr este cometido el actor debe contar con un cuerpo realmente sensible, que haya sido moldeado y trabajado desde adentro, mediante un entrenamiento psicofísico que nos pueda dar la capacidad de desarrollar una imaginación tal que nos permita ver, hacer y plasmar lo que estamos reproduciendo en nuestra mente. Un entrenamiento que le permita al actor fomentar su capacidad de observarse a sí mismo.

Para ello, Chéjov propone una serie de ejercicios prácticos para el actor. Uno de ellos sobre la conciencia de sí mismo es el siguiente: pararse frente a un espejo y retener la mayor información posible de sí mismo, registrar todos los pequeños detalles que lo conforman hasta el punto de que el actor pueda imaginarse en cualquier situación. Esto facilitará que el actor pueda luego prestar su cuerpo para el personaje que quiera interpretar. Además, le posibilitará para tener una mirada externa de su propio cuerpo en movimiento.

También propone cuatro cualidades básicas de expresión corporal para la escena: moldear, irradiar, flotar y volar. Estas cualidades tienen como componente esencial la exploración del centro del cuerpo como liberador de energía. Trabajar y entrenar estas cualidades hará que el actor tenga un cuerpo que refleje apertura, seguridad, presencia, y permitirá una mayor capacidad de imaginación de su propio cuerpo. La imaginación, por otra parte, está dada a partir de imágenes desde las que el actor ejecuta y realiza todo su trabajo. Por eso es muy importante saber usarlas. Para la incorporación de imágenes en el actor Chéjov propone otro ejercicio: el actor deberá tomar un libro, abrir una página cualquiera y con la primera palabra que lea, tratar de ver la imagen que esa palabra evoca en él; después empezarle a dar vida a dicha idea, ver cómo se mueve, cómo habla, cómo actúa. Con la práctica y la repetición de este ejercicio podrá jugar con las imágenes, darles órdenes y formularles preguntas. Después lo podrá hacer con la escena de una obra o con un personaje, por ejemplo, imaginando diferentes reacciones hacia una misma situación, cambiando los ritmos o incluso cambiando la atmósfera en la que todo se desarrolla.

Paso siguiente aprenderá a trabajar sobre la vida interna del actor. Para ello deberá observar a las personas que lo rodean pensando e imaginando en qué puede estar pasando con ellos en ese momento, qué pasa por la vida y la mente de esas personas. Sin duda el trabajo y el

entrenamiento de la actuación es muy subjetivo; siempre está determinado por la persona que lo hace.

El trabajo sobre la imaginación es vital para el actor y es por esto que un entrenamiento constante de las cualidades corporales es el que dará pie para que ésta se desarrolle plenamente. Un calentamiento previo, fuerte y sobre todo consciente de estas cualidades antes de entrar en el espacio creativo aumentará aún más el desenvolvimiento de la imaginación del actor. Entre más disciplinado y específico sea el actor en su entrenamiento y en el uso de sus facultades, estará más plenamente preparado para que su actuación logre la belleza, forma e integridad en escena necesaria de modo que todo forme una armonía.

“La vaguedad y la imperfección no tienen cabida en el arte” (Chejov, 1987, p. 24)

LIMITES

- **Límites dramáticos**

Los límites dramáticos son aquellos problemas a los que se enfrenta el actor a la hora de enfrentarse con la creación e interpretación de un personaje. Muchas veces hemos escuchado la frase “ese actor o actriz siempre hace lo mismo” o “ese actor o actriz se ve igual en todas sus actuaciones”. Pero, ¿cómo separar un personaje de otro? ¿Cómo transformar la esencia del actor con cada nuevo personaje? Aquí el intérprete pasa a ser un escultor, arma a esta nueva persona que va a vivir en él, le pone un motor de movimiento y lo viste con el cuerpo imaginario y las características que le ha ideado. Para ello es importante hacerse algunas preguntas importantes: ¿qué bio-ritmo lleva este nuevo personaje? ¿Es distinto al que interpreté antes? ¿Qué temperamento tiene? ¿Cómo se mueve, cómo habla, cómo se viste? ¿Cómo es su relación con los otros personajes?

Si se hace una observación detallada de las personas, se podrá encontrar que cada una camina, se mueve y se desenvuelve en el mundo con unas cualidades determinadas que configuran a grandes rasgos su personalidad. Una forma de iniciar un proceso de creación de un personaje es añadiendo detalles de otras personas al personaje: el motor de movimiento, la calidad y la intensidad con la que se mueve, la manera en la que se expresa, el ritmo que lleva, la forma en cómo se relaciona con los demás etc. De esta manera, el personaje se vuelve particular, único y el actor podrá desligarse, así sea mínimamente, de su propia persona para no poner en el escenario una copia de sí mismo.

Ahora pensemos en la vida interna de un personaje que estamos próximos a crear ¿Cómo le damos fuerza y energía a esa existencia? *“En las cualidades y sensaciones encontramos la llave del tesoro que son nuestros sentimientos”* (Chejov, 1987, p. 77) Chejov dice que no se le pueden dar órdenes al cuerpo para que se sienta de una manera u otra, es decir, nosotros no elegimos cómo nos sentimos, pero sí podemos engañarnos o provocar esos sentimientos mediante ciertos métodos indirectos. Por ejemplo, mediante una acción o una gesticulación. Repetir varias veces un mismo gesto o movimiento puede generar la sensación que deseamos. Un cuerpo cerrado y en tensión puede producir la sensación de un personaje tímido, retraído o angustiado; mientras que un cuerpo abierto y displicente, da la sensación de un personaje confiado y cómodo.

De manera que repetir cierto gesto causará en nosotros una sensación de querer hacer algo, después este querer se convertirá en un deseo y por último en un “sentimiento”. Para lograr tal objetivo por medio de la repetición se debe hacer tomado en cuenta la clase de movimiento que estamos haciendo, la potencia y la cualidad con la que se haga. La potencia con la que se hace el movimiento remueve nuestro querer hacer algo en general, mientras

que la clase de movimiento le dará una dirección o una inclinación, y convertirá ese querer en un deseo específico, un anhelo. La cualidad del movimiento dará pie a que surjan los sentimientos, en vista que es la cualidad la que genera una sensación. Es esto lo que termina por estimular nuestra psicología. Por ejemplo, tenemos una imagen de un personaje resentido y con ira. La potencia del movimiento (fuerte) despertará en el actor su poder volitivo, es decir, avivará su determinación por querer hacer algo e impulsará la acción. La clase de movimiento (unos puños lanzados hacia el frente del cuerpo) convertirá el querer en un deseo, por ejemplo, querer golpear a esa persona que le hizo daño. Y la cualidad con la que se haga ese movimiento crea una sensación (furia). Es a esto a lo que el teórico llama *Gesticulación psicológica* (GP) y sugiere trabajarla desde la intuición, es decir, desde nuestras primeras impresiones del personaje o de la imagen a crear. Se puede empezar por crear esta GP primero desde las manos para luego ir añadiendo el resto de las partes de nuestro cuerpo, corrigiendo y añadiendo las cualidades del personaje o imagen que se vayan despejando ante nosotros, para poco a poco tener esa imagen final que enriquecerá nuestra psicología. Nadie más que nosotros mismos sabrá si esa GP es la correcta o no, lo sabremos en la medida de cuán bien nos sintamos con ella. Debe ser fuerte con el fin de aumentar al máximo el deseo. Esto no significa crear una tensión muscular innecesaria. La fuerza real, incluso de una GP que requiera de fuerza muscular, será más psicológica que física. Ahora, si el personaje que estamos creando posee unas cualidades débiles, que no requieran de una fuerza muscular, no significa que la GP también lo sea. La GP es fuerte, la energía y la contundencia también lo será; la tarea del actor es proyectar esa “fragilidad” que se encontró en las características de dicho personaje o imagen que está incorporando. La GP es de gran ayuda para el trabajo de creación, aunque se debe tener claro que esta debe ser tan sencilla como sea posible, es un borrador, pero así también debe ser clara y definida. Debemos,

nuevamente, jugar con ella tanto como podamos, con sus ritmos, con su fuerza, con cambios de la figura, con la voz y los diálogos desde esta posición. Trabajar con la GP es un punto importante para enriquecer al personaje emocionalmente. Cabe aclarar que este ejercicio no es para que surjan literalmente los sentimientos en nosotros del personaje, sino para que evoquemos la sensación de dicho sentimiento.

Chejov propone algo bastante práctico e importante para el momento en el que se inicia un montaje teatral y la creación de un personaje. Invita a obsesionarse con el trabajo y la obra de la forma más racional posible, leerse la obra cuantas veces sea necesario para familiarizarse con ella. A veces se cree que con una o dos lecturas ya entendemos la obra, pero lo que en realidad sucede es que mientras más se lee, más nos podemos sumergir en los detalles, se encuentran cosas nuevas y aspectos que antes se daban por hechos, empiezan a tomar nuevos significados. Después podemos empezar a concentrarnos única y exclusivamente en nuestro personaje, lo escuchamos e intentamos imaginarlo en cada escena de la obra y le prestamos un poco más de atención a esas partes que nos interesen más, imaginando al personaje o bien como creemos que se lo ideó el autor en el momento en que lo escribió o como lo imaginamos en nosotros. Nos llevamos impresiones constantes de cada ensayo y tratamos de estar siempre en constante conexión con nuestra imaginación para poder reproducir constantemente cada escena en nuestra cabeza y pensar en cómo puede mejorar al día siguiente o en el próximo ensayo.

Ahora, un límite dramático enorme para el actor es la construcción de la acción física en escena. El actor encontrará que sus acciones no están llenas de una intención que mantenga atento al público y terminará realizando simples movimientos vacíos en escena. Es por eso que el tema de la acción física se convirtió en una problemática que varios teóricos de la

actuación han tratado y estudiado. Pareciera algo simple de hacer: tener un texto, decirlo y realizar una acción. Pero no es tan fácil, se trata de llenar esa acción con una intención, con una justificación. El arte del actor consiste precisamente en despertar y mantener la atención constante de los espectadores. “En el momento en el que un asistente desvía su mirada, el actor muere sobre el escenario.” (Sofía, 2015, p. 52) Es por esto que en ocasiones se llega a decir “yo casi no noté a ese personaje en escena” Puede ser un personaje principal o que tenga muchos diálogos, pero si carece de este trabajo sobre la acción y la intención, ese personaje perderá fuerza y desaparecerá por el espacio. Es aquí cuando se debe entender la clara diferencia entre un movimiento, un acto motor y una acción.

En el libro “las acrobacias del actor” de Gabriele Sofía, se explica de manera muy detallada y ejemplificada la diferencia entre estos tres términos. Un movimiento es un cambio de lugar de una parte del cuerpo a otro pero que no posee un objetivo o un fin. El acto motor es un movimiento que junto a otros actos motores permiten alcanzar un objetivo, y la acción es la que une los actos entre sí, pero llevando consigo una intención.

¿Cómo es que los teóricos buscaron resolver la problemática de la acción? Eugenio Barba, por ejemplo, propone explorar en los actos individuales que conforman una acción completa con el fin de poner en tonicidad todo el cuerpo para que la acción sea captada por el sistema nervioso del espectador. Barba, Meyerhold e incluso el mismo Stanislavski hicieron un proceso de recorrido inverso por la acción. Es decir, desde la acción en sí ya articulada hasta el fragmento mínimo que la compone, lo que permite al actor estar conectado todo el tiempo con sus acciones.

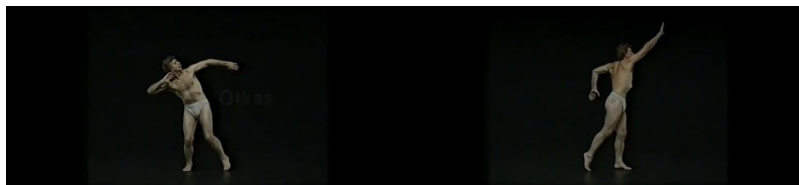
Meyerhold trata la emoción desde el trabajo con las acciones. Él habla de “¡La muerte al psicologismo!”¹ dado que no recurre al interior o a la memoria emotiva para llegar a la

emoción al estilo Stanislavski (del que incluso fue discípulo), sino todo lo contrario.

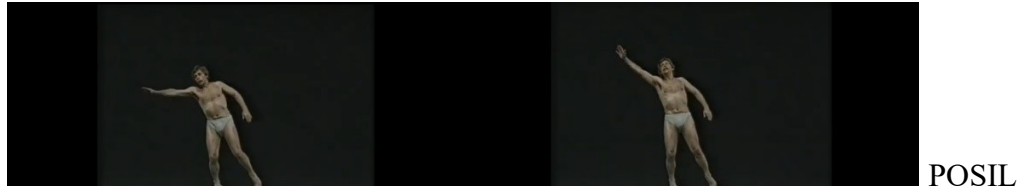
Meyerhold parte del movimiento físico mismo para llegar a la emoción; deja de importarle si el actor siente o no la emoción, sino que su cuerpo logre expresar de tal manera esa emoción que el público se sumerja en lo que está viendo. Presenta la idea de que se podía crear una partitura en el cuerpo como base de la actuación a partir de expresiones o movimientos. Es decir, a partir del accionar externo se alcanzaba un momento interno. Empezó a trabajar más hacia los ojos del tercero que hacía sí mismo. A fin de cuentas, esto resulta totalmente lógico y válido. Este oficio va dirigido al observador, a conmover, emocionar y a generar lo que los griegos llamaban “catarsis”. Término acuñado por Aristóteles para referirse a la liberación por parte del espectador de sus más bajas pasiones al ver una tragedia.

Sabemos que en esta carrera estamos siempre expuestos a un ojo externo y crítico, y ese precisamente es uno de los mayores conflictos del actor. Actuar, a fin de cuentas, es un proceso orgánico en el ser humano, siempre lo estamos haciendo y lo hacemos como herramienta de instinto de defensa frente a las situaciones que se nos presentan en la vida cotidiana. Sin embargo, cuando sabemos que estamos siendo observados nuestro actuar cambia de inmediato, deja de ser natural, nos bloqueamos y es trabajo del actor hacerlo un acto orgánico, genuino y nuevo ante cada representación; es decir, establecer en nosotros el término de “espontaneidad conquistada”, o como lo dice el mismo Meyerhold, un actor no debe ni tiene que repetir los gestos que ya usó antes, sino que cada vez debe intentar crear libremente unos nuevos. Esto se logra mediante el juego, el poder arriesgarse en escena tal y como lo hace un niño con tanta facilidad, el poderse vestir con un personaje como un infante lo hace con el armario de sus padres.

Este método de llegar a la emoción a través del movimiento es nombrado por Meyerhold como “biomecánica”, referente al estudio de la mecánica aplicado al cuerpo del actor. A partir de este estudio, creó un entrenamiento que impulsa al cuerpo a sacar al máximo sus energías físicas y gestuales. Para esto empezó a trabajar desde la comedia del arte y la pantomima. Esta técnica nació de una investigación que hizo Meyerhold sobre conceptos de actuación no naturalista, partiendo de la crítica que hizo Chejov hacia la manera en la que actuaban los actores de Stanislavski. Se trabaja mediante un proceso que tiene tres fases: otkas, posil y tocka que se refiere a la intención, la realización y a la reacción respectivamente. En estas y desde un primer momento se trabaja con la tensión y la relajación de los movimientos del cuerpo, además del juego con la repetición para que el cuerpo adquiera fluidez. Para trabajar sobre esto se hace uso del principio de Tormos: un proceso para controlar conscientemente los movimientos y frenar el tiempo. La primera es la fase intelectual de la tarea, es decir, un movimiento de preparación. La realización o “posil” es el desenvolvimiento de dicha acción, que equivaldría a los movimientos y desplazamientos que se ejecutan por el espacio y, finalmente la reacción que es el punto de llegada del objetivo de la acción, esto es, la detención del movimiento. Llevado a la práctica: otkas significa negación, que, en biomecánica, es una fuerza opuesta, por lo que equivale al movimiento en contra que antecede al siguiente que se va a realizar. Posil, que como se había dicho, es la ejecución del movimiento y, tocka que, aunque es la detención y punto de llegada, no es una pose sino algo dinámico.



OTKAS



Así vemos como los diferentes teóricos tratan de brindar soluciones prácticas y alternativas para que el actor pueda trabajar y entrenarse individualmente, para posteriormente poder desenvolverse en su creación. El actor podrá tomar el método con el que se sienta más cómodo y le permita desarrollarse mejor. Incluso no tendrá que hacer uso de una única técnica sino tomar diferentes aspectos de cada teórico para poderse lanzar al espacio escénico.

- **Límites corporales**

Por un lado, a un estudiante-actor puede limitarlo enormemente su poca capacidad de atención y concentración; va a tener una limitante: la falta de consciencia de sí mismo y sobre todo de su cuerpo en escena. Sin esta consciencia, el actor no sabrá qué tan tenso o suelto está. Por otro lado, si un actor no sabe qué hacer con su cuerpo en la escena se le verá rígido e inmóvil, o por el contrario totalmente suelto y sin una direccionalidad. Es en este

momento que se puede empezar a tratar la temática de las fuerzas opuestas. Un actor tiene y debe tener consciencia de los procesos musculares que conllevan realizar una acción en la vida cotidiana para poderlas realizar de una manera fluida y efectiva en escena. Debe sobreponerse sobre el mero trabajo teórico y entenderlo en la práctica. Es muy fácil hablar de las fuerzas opuestas y aún más fácil es creer que se entiende su significado. Pero el actor debe comprenderlo física, anatómica y neurológicamente; entender cómo ciertos músculos se activan en dirección opuesta para mantener el equilibrio al realizar acciones. Este acto reflejo, inconsciente e inmediato que realiza el cuerpo para mantenerse en equilibrio constante es lo que el actor debe volver un acto consciente. “La creatividad va de la mano con la consciencia” (Sofía, 2015, p. 62).

Además, debe entender que las acciones también surgen y progresan de nuestra relación con el entorno y con los demás. Por ejemplo, una acción no solo viene de nuestra intención mental, sino que puede estar restringida por el entorno externo en el que nos estamos desarrollando. Se crea una tensión entre la intención de realizar algo y aquello que se interpone. De hecho, es de esto precisamente que se forma el acto teatral, de un personaje que quiere llegar a un objetivo, pero algo o alguien se interponen. Esto también es un acto que el actor debe volver orgánico, ese querer, pero no poder, no saber cómo lo va a conseguir. Por lo tanto, la acción sería la reunión de una función del cuerpo, una intención mental y las restricciones o límites que presenta el mundo exterior para realizar dicha acción.

Estas definiciones y explicaciones pueden abrirle las puertas a un actor para que venza los límites que posee. Con este material podrá saber cómo empezar a trabajar con una acción física desde el mero trabajo técnico, si fragmentarla bajo cada una de sus unidades o si tomar en cuenta las pequeñas actividades motoras en que va a dividir una sola acción.

El trabajo sobre las acciones físicas esconde todo un trabajo neuronal minuciosamente estudiado no solo por los teóricos nombrados anteriormente sino también por varios científicos. Esos estudios presentaron varios aspectos con relación a la acción, su ejecución y su relación con el entorno. Como se había dicho antes, un movimiento expresivo que esté construido orgánicamente es lo que emociona al espectador, pero ¿cómo se puede llegar a esto? Se hizo un estudio tanto en simios como con humanos acerca de la forma en cómo su cerebro percibía una acción. En el estudio con los monos, un científico realizó una acción simple, agarrar un vaso, estando el objeto real presente, y luego realizó la misma acción miméticamente, es decir, sin la existencia del objeto. En la primera ocasión las zonas neuronales del simio despertaron, en la segunda no. Tiempo después encontraron la respuesta a este problema. La persona que realizó tanto la primera como la segunda ejecución se concentró demasiado en el resultado final de la acción (agarrar el vaso) y no en todo el proceso de la acción para llegar al objeto. Esta precisamente es la tarea del actor, preocuparse por realizar un trabajo motor orgánicamente correcto y no por imitar con precisión el resultado final de esos procesos motores. Solo así logrará impresionar al espectador y alcanzar su máxima expresividad mediante el movimiento escénico. El estudio también mostró que las acciones no solo repercuten en los procesos neuronales cuando las realiza el individuo sino también cuando las ve realizadas por el otro. Una acción realizada en el escenario afecta directamente sobre las neuronas del espectador. Una acción mimada que incluso no cuente con un objeto físico pero que tiene un objetivo y esté bien ejecutada también activará en el ser humano esas áreas que responden a un mecanismo espejo. Aquí la importancia de los “por qué” de los que el mismo Stanislavski habla. Él dice que la acción verdadera es precisamente aquella que responde a un objetivo. Sin embargo, la intención y el objetivo no serían lo mismo, puesto que, la intención es la implicación individual al intentar

alcanzar un objetivo, que no tiene que ser necesario y obligatoriamente alcanzado. Para explicar esto último tomaré un ejemplo presentado en el libro “las acrobacias del espectador” de Gabriele Sofia: una clase de actuación en la que se le pedía a una estudiante que buscara un broche entre las cortinas, sabiendo por la dramaturgia que el personaje no lo encontraba. La actriz entró y actuó el buscar el objeto, actuó la desesperación de no encontrarlo, pero en realidad no lo buscó. El director le pidió que volviera a entrar a escena a buscar el broche. Él se lo había escondido sin ella saberlo. Ella entró a buscarlo y al no encontrarlo (porque no estaba) la búsqueda se hizo real, la desesperación también. Estaba haciendo la acción verdaderamente. El punto aquí fue la búsqueda misma sin tener que llegar necesariamente al objetivo. Este puede no ser alcanzado, pero es igual de importante que el actor ponga en funcionamiento la imaginación sobre el proceso de alcance hacia el objetivo y que sea tan preciso como para activar los mecanismos neuro-motores reales que hacen el proceso de la intención algo real. El actor sabe que no lo va encontrar, la dramaturgia y la dirección de la obra ya se lo dijeron, pero el personaje no lo sabe y eso es lo que tiene que transmitir. ¿Cómo un actor pone en funcionamiento su imaginación en el momento de trabajar sobre acciones que impliquen un objeto real o no? ¿Cómo activa sus mecanismos motores como si estuviera realizando una acción real? Debe trabajar sobre aspectos como la dirección de la mirada, el ritmo de la acción o el peso del objeto. Debe hacer un redescubrimiento de los actos del proceso físico que hace que la acción sea creíble, debe trabajar minuciosamente sobre los detalles. Y para esto debe aprender a fragmentar tanto como sea posible una acción. Así podrá sumergirse en cada pequeña fracción que compone una acción para no solo reconstruirla, sino también para dilatarla.

Por otro lado, un problema que posee el actor es que en la vida cotidiana nuestros procesos motores anticipan una acción. Por ejemplo, en el momento de agarrar algo con nuestras manos, automáticamente, antes de agarrar dicho objeto nuestros dedos se adecuan a las características que posee el elemento, su peso, su calidad, tamaño, etc. Incluso los músculos de la manipulación entran en función también basándose en la relación afectiva que el objeto provoca en nosotros. Constantemente estamos anticipando acciones según como nuestros procesos neuronales ya los tiene asimilados en el cerebro. La problemática del actor radica precisamente en que él ya sabe qué va a pasar en la obra, el problema es que ni el personaje ni el espectador lo saben.

Retomando de nuevo el libro de Gabriele Sofia, tomaremos otro ejemplo: el actor puede saber que va a sonar el timbre inmediatamente después de que termine de decir su diálogo, y esto lo puede llevar inconscientemente a voltear sus piernas en dirección hacia la puerta antes de que suene el timbre, es decir, estará anticipando la acción-reacción, restándole el factor sorpresa a su trabajo. Su cuerpo y sus procesos neuronales reaccionaron inconscientemente, así como lo harían en el común. Por ejemplo, si en la vida cotidiana suena el timbre, nosotros estamos en el comedor, no nos levantamos en ese preciso momento, pero sabemos que van a volver a timbrar, nuestro cuerpo se adelantara a la acción que ya sabe que va a pasar, y va a voltear las piernas en dirección hacia la puerta porque ya sabe que va a levantarse de su silla. Eso mismo puede ocurrir en el caso de la puesta en escena.

Fijar la técnica ayudará también a entender todo esto más allá de la teoría, creará constancia y disciplina. Todo esto va dirigido sobre todo a resolver problemas técnicos, corporales y vocales. Por ejemplo, con el método de Meyerhold, sí se involucra la emoción, pero llegando

a esta desde un trabajo corporal, desde una tonicidad del cuerpo. Y, por otro lado, con el método Chejoviano se trabaja con la observación y la imaginación del cuerpo para ponerlo en escena, cómo se ve desde afuera, cómo lo ve el público, cómo puedo desde la imaginación transformarlo.

LIMITANTES

Hay otro tema sumamente importante y es el aspecto psicológico. ¿Cómo afecta lo psíquico, lo anímico y lo interior en el trabajo del actor? “*La parte más dura de vivir la vida como artista es la estricta disciplina que exige obligarse a uno mismo a trabajar impasible sobre la propia fibra de su sensibilidad más íntima*”. (Bogart, 2015, p.53) Esta frase de Anne Truitt recoge en gran medida lo que sería el ego del actor y el gran límite que esto significa para él al ser un punto altamente sensible de su personalidad. Es su persona lo que pone sobre el espacio y con lo que lo van a juzgar. Anne Bogart habla de cómo hay actores que tienen un límite: convierten toda su intención en agradar en escena, ¿por qué? Lo limita enormemente su inseguridad y necesidad de ser aprobado. Si es así, esta intención también resultará visible para el público, que se dará cuenta durante la interpretación de la impaciencia y la necesidad que lleva consigo ese actor por recibir un aplauso. Estará demasiado enfocado en recibirlo y creará que su “éxito” depende de esto y de cuán popular o no sea entre el público. De tal manera estará mendigando atención y acercándose al público insaciablemente para que lo vea en vez de esperar que este que se sienta atraído por lo que le están presentando. Aquí es donde entra en juego el ego y la autoestima del actor. El problema radica en que el actor solo se aceptará y gustará de su trabajo cuando el otro lo acepté. Creará que unos buenos o malos comentarios definen su trabajo sobre el escenario. Pasará entonces que confiará muy poco en su trabajo o por el contrario se fiará demasiado de

él. Esto último ocasionará que el actor deje de tomar responsabilidad sobre su trabajo y no sea disciplinado, pues, pensará que su talento lo cubrirá siempre. Mientras que un actor desconfiado de sí se cerrará y esconderá, tendrá tanto miedo al qué dirán que preferirá no mostrarse ni arriesgarse. Pensará que no puede hacer algunas cosas. Por ejemplo, puede estar tan arraigado a un pensamiento de que no puede afinar que le será realmente difícil hacerlo.

Tomar esta actitud no solo puede pasar con un actor sino con todo un montaje teatral que está esperando el cariño y la aprobación del público, que probablemente la tendrá, pero solo por un tiempo. Tomar una actitud como esta, hace que en ocasiones el artista se olvide de los que están a su alrededor, de sus colaboradores, que a fin de cuentas son los que van a ser su espejo, su motor, inspiración y la resistencia necesaria para el proceso. Por tal razón es tan importante buscar y encontrar colegas que estén comprometidos y entregados. Personas que cultiven “el entusiasmo”, ingrediente que cada actor debe sembrar y cuidar, ya que es contagioso y vital para mantener un proceso creativo. La pregunta aquí sería ¿Cómo cultivar ese entusiasmo? Bogart dice que se logra teniendo los mecanismos de percepción sensibilizados, la observación verdaderamente activa, escuchando y no solo oyendo y manteniendo la atención, aspectos que exigen ir más allá de nosotros mismos y dedicar un interés sincero en el exterior, pero sin dejar de estar receptivo y dispuesto a reaccionar. “Ser artista consiste en estar brutalmente despierto y sensibilizado, atento y comprometido”. (Bogart, 2015). Poner altas nuestras expectativas pueden determinar un resultado satisfactorio.

En las escuelas los profesores suelen enfocarse demasiado en lo que el estudiante está haciendo mal, lo que es entendible, ya que se busca superar el obstáculo. Sin embargo, a veces pueden perder el cómo y centrarse en el qué, es decir, en qué está haciendo mal y no en

cómo resolverlo. Esto provoca que muchos estudiantes ni siquiera lleguen a entender eso que están haciendo mal o el por qué les está pasando eso. Anne Bogart habla de las expectativas y de un estudio que se realizó en un colegio donde por medio de un test, se evaluaba a los estudiantes, pero no sin antes haberle subido las expectativas a algunos de ellos, esto provocó que los resultados de este grupo de estudiantes fuera mejor que la de los otros, ya que las expectativas eran más altas. También hay que intentar en la medida de lo posible ponerse constantemente en situaciones que nos aceleren el pulso y dejarnos permear por la sensación que nos producen. Así es que creamos en nosotros una necesidad por querer decir algo, justificando nuestra necesidad de creación. Es en este momento que el actor se lanza al vacío del escenario, se pone en riesgo, sale de su zona de confort y se pone a él mismo en problemas. Estar ahí tiene un costo, considerando que tiene un objetivo que alcanzar. Si esto no lo mueve lo suficiente no tendrá la energía necesaria, no habrá una necesidad implantada. Tiene que tener claro qué quiere conseguir ante quién se está presentando, no perder de vista el por qué, el por qué se escoge esa obra, por qué es necesaria esa acción en ese momento. Tener claro el objetivo y las intenciones logrará que todas las decisiones que se tomen en torno a lo que se está haciendo se conviertan en actos sólidos y fuertes.

MIS LÍMITES, LIMITANTES; MI CUERPO LIMÍTROFE

Al entrar a la academia, el primer llamado de atención fue respecto a mi trabajo corporal, se encontraron con un cuerpo “suelto” y poco tonificado y enraizado. Durante bastante tiempo no entendía a qué se referían con eso. Sin embargo, a medida que fui avanzando, descubrí que mi cuerpo no estaba en tensión, no estaba enérgica, no pensaba en activar mi centro ni en las fuerzas opuestas. Es decir, había dejado muchos términos en el mero trabajo teórico y no lo había acoplado en mi cuerpo. Cuando llegué a un verdadero trabajo de creación de

personaje me encontré con que esto también influía en mi trabajo sobre las acciones físicas:

no sabía qué hacer con mi cuerpo en escena, no encontraba cómo moverme ni cómo

desplazarme por el espacio sin verme como una simple silueta declamando palabras.

Después me di cuenta de que no solo era un problema corporal que se resolvía únicamente

con más trabajo físico y ejercicio, sino que también influían factores psicológicos; no estaba

teniendo mi cuerpo en armonía con mi mente. Aparte de cuestiones que ya estaban en mí

bastante instaladas, como la inseguridad y la necesidad de estar siendo aprobada

constantemente por mis profesores. Esto no me permitía explorar y arriesgarme lo suficiente.

Además, provocó que en algunas ocasiones me quedaré en la zona de confort y me fuera

hacia lo mismo. Es decir, tendía a caer en un mismo tipo de personajes que en realidad tenían

unos rasgos de personalidad muy parecidos a los míos. Sumado a esto y como consecuencia

de esos problemas nombrados anteriormente, mi voz en ocasiones se vio afectada sin que yo

hiciera conciencia de lo que estaba pasando. Mi voz se perdía por el espacio, perdía la

proyección y claramente también dejaba de articular, lo que no permitía que se entendiera la

idea de lo que quería transmitir o la intención con la que lo estaba diciendo. Todo esto es

solamente el simple reconocimiento de algunos de mis problemas como estudiante-actriz y

por lo que aún sigo trabajando. ¿En qué medida estos problemas se convirtieron en límites

para mi trabajo? ¿Cómo empecé a trabajar sobre cada uno de ellos?

BIBLIOGRAFIA

LIBROS

Sofia, G. (2015). *Las acrobacias del espectador*. México, D.F: Paso de Gato.

Chejov, M., Ferrigno, O., & Lizarraga, A. (1987). *Al actor*. Buenos Aires: Quetzal.

Bogart, A. *ANTES DE ACTUAR*.

PÁGINAS WEB

¹<https://www.elteatrocomooportunidad.com/2012/08/31/meyerhold-y-la-biomecanica/>

VÍDEOS

². *El Teatro de Meyerhold y la Biomecánica pt.1 (Subt.Español)*. (2018) [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=FVgU1naowL4>

El Teatro de Meyerhold y la Biomecánica pt.2 (Subt.Español). (2018). [Video]. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=tfi5XDFeiRE&t=207s&pbjreload=10>