



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

Facultad de Filosofía y Letras

Método de Strasberg en México

Ventajas de sus herramientas para la formación de actores

Tesina

Que para obtener el título de
Licenciada en Literatura Dramática y Teatro

Presenta

Selene Abigail Alvarado Giner

Asesora de tesis

Lic. María Concepción Arroyo Martínez



Ciudad de México, 2014



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

*A Papá, Mamá y Rodrigo
con amor y gratitud
por su estímulo e infinita paciencia*

Contenido

Introducción.....	5
Capítulo I: Delimitación del tema	
1.1 Planteamiento del problema.....	6
1.2 Objetivos.....	8
1.3 Antecedentes.....	9
1.4 Importancia y justificación.....	12
1.5 Limitaciones metodológicas.....	14
1.6 Definición de términos.....	15
Capítulo II: Proceso de formación del Método	
2.1 Sistema Stanislavsky.....	18
2.2 Laboratory Theatre con Richard Boleslavsky.....	25
2.3 Group Theatre.....	33
2.4 Actors Studio.....	36
2.5 Contribuciones de Lee Strasberg.....	37
Capítulo III: Desglose de las herramientas del Método	
3.1 Relajación.....	44
3.2 Memoria Sensorial.....	49

3.3 Memoria afectiva	51
3.4 Creación de carácter	55
3.5 Trabajo sobre la escena.....	57
3.6 Improvisaciones	58
Conclusiones	
Evolución de las herramientas del Método de Strasberg	61
Método de Strasberg para el actor mexicano.....	63
Perspectivas a futuro	66
Bibliografía.....	72

Introducción

El primer capítulo llamado Delimitación del tema tiene la función de responder a todas las preguntas básicas de la investigación. En el Planteamiento del problema se responde a la pregunta ¿cuál es el tema? Después se definirán los objetivos. La pregunta es ¿qué se quiere investigar? Los antecedentes tienen la función de proporcionar un mayor contexto a la investigación. En el apartado de Importancia y justificación se explican los porqués y para qué de profundizar en este tema en específico. En la Delimitación metodológica se especifica el tipo de investigación, las herramientas de las que se servirá quien la realiza y el alcance de la misma, es decir cómo y hasta dónde se pretende investigar. En la definición de términos se intentará distinguir y resaltar los términos más importantes que se usarán frecuentemente en el desarrollo del trabajo para evitar ambigüedades.

El segundo capítulo, llamado Proceso de formación del Método, contiene el desarrollo de la investigación. Éste se divide de acuerdo con las teorías de tres autores principales en orden cronológico. Primero Constantin Stanislavsky, segundo Richard Boleslavski y por último Lee Strasberg. El último, por ser el más importante para la presente investigación se divide a su vez en tres subcapítulos que representan las dos etapas del desarrollo de su trabajo y un análisis en el cual se resumen las contribuciones específicas de este autor para complementar a sus predecesores.

El capítulo tres, Desglose de las herramientas del Método, se centra en el resultado de todo el proceso histórico abarcado en el capítulo anterior. Se hablará ya no del Método como un todo sino de cada una de sus herramientas como entes separados, de las cuales se identificaron seis: Relajación, Memoria sensorial, Memoria afectiva, Caracterización, trabajo sobre la escena e improvisación. Se especificarán los objetivos individuales con los que fueron ideadas originalmente.

Capítulo I.

Delimitación del tema

1.1 Planteamiento del problema

En palabras de Richard Boleslavski (1889-1937) “El arte no se puede enseñar. El arte significa poseer talento. Eso es algo que uno tiene o no. Se puede desarrollar si se trabaja mucho, pero es imposible crear de la noche a la mañana talento.” (Boleslavski, 2003:11)¹

Al principio de sus lecciones Boleslavsky dice que no basta con amar al arte, porque se requiere de talento para crear. Enseguida afirma que el talento no lo es todo. Hace falta entrenamiento para obtener resultados excelentes. Si una persona no siente la necesidad de cultivar las dotes naturales que ha descubierto en sí, no obtendrá más que fracaso. Es el tercer requisito para un actor además de talento y disposición. Consiste en la parte del trabajo artístico que sí se puede enseñar y aprender, es decir, la técnica.

“Para la formación actoral, como para cualquier otra actividad humana, se requiere de creatividad, vocación y aptitudes particulares para su desempeño, sin embargo éstas no pueden suplantar el entrenamiento específico ni los conocimientos y técnicas de una profesión, la sola inspiración no puede sustituir a la formación.” (Monroy, 1996:16)

De la síntesis de estas dos premisas podemos afirmar que un buen actor se hace con talento y técnica. Uta Hagen en su libro *Un reto para el actor* enlista tres cosas que se necesitan: talento, un cuerpo sano y una amplia formación en las artes liberales (Hagen,

¹ Traducción libre del texto original en inglés.

2009: 17-18). La dificultad consiste en elegir con cuidado una técnica concreta y entrenar de acuerdo a sus herramientas con dedicación absoluta.

Se sabe que para manejar el cuerpo con precisión hay que trabajar sobre cada articulación y músculo, mediante ejercicios de fuerza, resistencia y elasticidad. Para manejar la voz excelentemente hay que cuidar el aparato fonador y entrenar para maximizar su potencia y registro. Sin embargo es difícil definir qué ejercicios hacer para manejar igualmente las emociones. ¿Qué habilidades hay que entrenar?

Las técnicas de actuación que existen, surgidas a lo largo de dos siglos en la cultura occidental y más de dos milenios en la oriental, se dividen en dos corrientes principales: la formal y la vivencial. Ambas corrientes han creado escuela y a lo largo de la historia han transformado al mundo del espectáculo con actores sobresalientes en todo el planeta.

Las técnicas de actuación vivenciales en particular han sido mayormente desarrolladas en el extranjero. Comenzaron en Rusia a finales del siglo XIX y continuaron en Europa y los Estados Unidos en el siglo XX. El boom del cine de Hollywood en la década de los 50's propició el apogeo de la técnica vivencial conocida como 'El Método', responsable de las aclamadas actuaciones de estrellas como James Dean, Marlon Brando y Marilyn Monroe entre otros. La fama de dicha técnica ha resultado controversial, pero es innegable que todo actor la ha oído mencionar ya sea en buenos términos o malos (Schreiber, 2010:10).

Del Método de los años cincuentas, debido a diferencias de apreciación entre los maestros que lo enseñaban, surgieron tres escuelas principales: La de Stella Adler, la de Sanford Meisner y la de Lee Strasberg (Krasner, 2009:6). A pesar de surgir de un tronco común, entre ellas hay marcadas diferencias. A México ha llegado con más fuerza el Método de Strasberg. Gracias al contacto que se tiene con él, específicamente en la especialidad de Actuación del Colegio de Literatura Dramática y Teatro, será el grupo muestra que se tomará en cuenta para este estudio.

1.2 Objetivos

El objetivo general de este trabajo es presentar las herramientas que plantea la técnica denominada Método de Strasberg como una alternativa para la formación del actor en México.

El Método de Strasberg es una técnica de actuación perteneciente al estilo vivencial desarrollada en los Estados Unidos de América a mediados del siglo XX. Es una síntesis de los trabajos de varios maestros de actuación de la primera mitad del siglo, recopilada y organizada por Lee Strasberg durante años de exploración y trabajo, primero individual y posteriormente con el Group Theater y el Actors Studio.

La finalidad de Lee Strasberg era hallar una metodología que ayudara al actor a superar diversos problemas recurrentes que plantea la representación escénica (Strasberg, 1993:24). Al ser una técnica sistematizada, es posible dividirla en partes o herramientas, cada una con objetivos específicos, planeadas para que el actor eche mano de ellas en momentos de dificultad.

La intención de este trabajo no es que todos los actores estudien el Método y se eduquen bajo sus principios, pues hay que ser consciente de que “no hay un método, teoría, dogma o técnica que les funcione a todos” (Schreiber, 2010:11). Las herramientas del Método presentadas en este trabajo no pretenden sustituir ninguna forma de actuar, sino complementarla.

Los objetivos específicos de este trabajo son:

1. Exponer la evolución de las herramientas del Método de Strasberg.
2. Presentar al Método de Strasberg como una opción de formación y entrenamiento actoral adecuada para actores mexicanos.

1.3 Antecedentes

“El imitar es connatural al hombre desde niño” (Aristóteles, 2005:14) Desde el origen de la raza humana ha existido la representación. Tal es el origen de todas las artes. Específicamente el hecho escénico que en nuestra cultura llamamos teatro se remonta a la antigua Grecia, sin embargo, la enseñanza del arte de la actuación en occidente no es tan antigua. Cuando Aristóteles escribió su *Poética*, los autores recibían todo el reconocimiento artístico, y los actores eran simples ejecutantes: “Y como sea que la representación es de acción, y ésta se hace por ciertos actores, los cuales han de tener por fuerza algunas calidades según fueren sus costumbres y manera de pensar, que por éstas calificamos también las acciones...” (Aristóteles, 2005:25).

En la edad media surgieron los gremios de actores y cómicos cuya ciencia consistía en “un bagaje de situaciones, diálogos, gags, retahílas, coplas, todo aprendido de memoria [...] construido y asimilado con la práctica de infinitas funciones [...] pero la mayoría eran, sin duda, fruto de estudio y ejercitación.” (Fo, 1998:17)

En la tragedia *Hamlet* de William Shakespeare (1564-1616), escrita a inicios del siglo XVII, podemos encontrar observaciones sobre el arte de actuar en ese momento histórico. En la escena final del acto II Hamlet dice: “¿No es tremendo que un actor, no más que en ficción pura, en un sueño de pasión, pueda subyugar así su alma a su propio antojo, hasta el punto de que por la acción de ella palidezca su rostro, salten lágrimas de sus ojos, altere la angustia su semblante, se le corte la voz y su naturaleza entera se adapte en su exterior a su pensamiento?” (Shakespeare, 1999:53) Otro ejemplo de los deberes del actor isabelino, hallado esa misma obra, se encuentra en la escena con los cómicos en el acto III. En ella Shakespeare habla sobre los aspectos específicos que el actor ha de cuidar a fin de no “desgarrar una pasión hasta convertirla en jirones” (Shakespeare, 1999:60). Se puede observar en ambos textos que el público isabelino tenía una expectativa de lo que debe y no debe hacer un ‘buen actor’, hecho a base de práctica en escena y años de experiencia.

En *La paradoja del comediante*, importante texto escrito en Francia en 1830 por el enciclopedista Denis Diderot (1713-1784), se exalta la formación del actor (y la educación en general) de una manera radical, como a la Revolución Francesa correspondía:

“Y si vemos a tan pocos actores verdaderamente grandes, es porque los padres no destinan a sus hijos al teatro; porque los actores no se preparan mediante una educación profesional comenzada en la juventud; porque una compañía de comediantes no es lo que verdaderamente debiera ser en un pueblo en que se concediese a la función de hablar a los hombres congregados para ser instruidos, divertidos, corregidos, la importancia, los honores, las recompensas que merece. Es decir, una corporación formada como todas las demás corporaciones de individuos, extraídos de todas las familias sociales y llevados a la escena como al servicio militar, a la magistratura, a la iglesia: por propia inclinación y con el consentimiento de sus tutores naturales.” (Diderot, 1994:94)

La formación de actores data de inicios del siglo XIX. Con la aparición del realismo, la imitación fiel de la vida se volvió un elemento principal del arte y la exigencia para los actores aumentó considerablemente. Aún en esa época las escuelas de actuación eran un ideal inalcanzable para algunos, y un problema superfluo para otros.

Al mismo tiempo que Sigmund Freud (1856-1939) comenzó a estudiar la psique y creó teorías sobre las cuales hasta la fecha se sigue sosteniendo la ciencia de la psicología, Constantin Sergueievich Alexeiev, quien pasó a la historia como Constantin Stanislavsky (1863-1938), comienza a sentar las bases de la corriente vivencial de actuación, en la que se involucra con el estudio de la psique para crear una nueva forma de aproximarse al personaje.

Stanislavsky fue el primero en reconocer los elementos en común que se encontraban en el trabajo de varios actores extraordinarios de su tiempo y formuló un sistema moderno para abordar la actuación, un hito en el establecimiento de la formación actoral.

En su *Propedéutica del actor*, Constantin Stanislavsky plantea la necesidad de que los jóvenes aspirantes a actores se eduquen no sólo en las tablas, sino en una escuela especial, que él llama ‘Estudio’ en la cual se les permita desarrollar mente y cuerpo de una

forma teórico-práctica. (Stanislavsky, 1994:84) Gracias a la difusión de las ideas de Stanislavsky, durante los siglos XIX y XX florecieron escuelas especializadas en la formación del actor en todo el mundo occidental. En el caso de México específicamente el surgimiento de dichas escuelas fue a finales del siglo XIX. (Monroy, 1996:14)

Por su parte, Lee Strasberg (1901-1982), un peluquero de Nueva York, asiduo espectador de teatro, se vio fuertemente influenciado por la presencia de Stanislavsky y el Teatro de Arte de Moscú en Nueva York en 1923 y 1924. Durante esta visita vio personalmente a Stanislavsky en escena. Esa fue la experiencia que lo inspiró finalmente a dedicarse al arte escénico y desarrollar el Método. (Strasberg, 1993:61)

Posteriormente Strasberg estudió en el Laboratory Theatre fundado por Maria Ouspenskaya (1876-1949) y el ya citado Richard Boleslavski. Ambos eran actores de la compañía de teatro de Arte de Moscú y en ella participaron directamente en los experimentos de Stanislavsky. Lee Strasberg vio en esta escuela la oportunidad que buscaba para aproximarse al trabajo del maestro. Se interesó especialmente por los descubrimientos de Stanislavsky en torno a la naturaleza psicológica del actor y estudió las herramientas de entrenamiento que desarrolló. (Strasberg, 1993:90)

Por más de diez años, Strasberg experimentó y adaptó el sistema de Stanislavsky, así como sus propios conceptos sobre el teatro moderno. De esta manera logró codificar una técnica sólida para actuar: el Método, que constituye una de las aportaciones al arte teatral más importantes del siglo XX. Podría decirse que el marco teórico con el que se analizará el Método de Strasberg es el de los escritos de Stanislavsky.

Esta técnica se concentró particularmente en el Group Theatre y posteriormente en el Actors Studio de Nueva York, fundado en 1947 por Elia Kazan, Cheryl Crawford y Robert Lewis. Fue en 1949 cuando se invitó a Lee Strasberg a unirse al Studio y poco tiempo después se convirtió en el profesor principal del mismo. Gracias a los actores, que se preparaban en el estudio y al demostrar sus capacidades en el mundo laboral alcanzaban reconocimiento mundial, la técnica se hizo famosa y se difundió a todas las escuelas de actuación.

El Método no es la etapa final de esta línea del tiempo. Existen técnicas derivadas de él que se centran en algunas herramientas específicas, dejando de lado otras que el Método engloba. Estas ramificaciones se deben a las distintas aproximaciones que los alumnos que han estudiado esta técnica tienen para transmitir sus conocimientos. Es precisamente por su capacidad de contestar a más preguntas que se ha elegido al Método de Strasberg para la presente investigación.

1.4 Importancia y justificación

Actualmente el campo de trabajo del actor ya no se limita al teatro. Desde el inicio del siglo XX el cine y la televisión plantean nuevos retos para los actores y les prometen mayores recompensas, por lo tanto, la competencia ha logrado que la educación artística sea esencial (Monroy, 1996:13). Debido a la demanda, las escuelas de actuación abundan en nuestros días.

Además, de acuerdo a las necesidades de las artes, la formación del artista creador no se detiene al terminar su periodo escolar. La disciplina a la que sirve está en constante evolución y el artista se modifica emotivamente con la edad. Ambas circunstancias conminan al artista profesional a seguirse actualizando durante toda su vida activa (Stanislavsky, 1994:41).

Hoy en día, en México las escuelas de actuación entre las cuales un aspirante a actor puede elegir para su formación permiten a sus profesores a impartir su entendimiento personalizado del arte del actor. Ya sea que lo llamen técnica, método o sistema, en ocasiones no es ninguno de los anteriores. Con mayor frecuencia se trata de un collage creado a partir de escritos de varios teóricos y las enseñanzas de todos los maestros con los que haya estudiado el profesor en cuestión. Será difícil que un aspirante a actor estudiando en este país encuentre un acercamiento puro a una técnica de actuación.

Es deseable que los estudiantes tengan la oportunidad de experimentar con cuantas técnicas tengan a su alcance al inicio de su formación profesional, en una etapa de exploración. Sin embargo, conforme se acerca al final de su vida académica, el estudiante

sentirá la necesidad de decidirse por una y profundizar en su conocimiento hasta alcanzar la especialización.

Gracias a una generación de maestros bien preparados en las técnicas de actuación formal, el conocimiento de ellas está bien establecido en el contexto de la educación artística mexicana (Monroy, 1996:9). Existe también abundante bibliografía traducida al español o bien, generada en nuestro país. Los estudiantes difícilmente encontrarán carencias en ese campo, ni en lo teórico ni en lo práctico. Es por eso que este estudio se enfocará en las técnicas vivenciales, que no son tan populares entre los profesores mexicanos.

En la especialidad de Actuación del Colegio de Literatura Dramática y Teatro de la facultad de Filosofía y Letras, UNAM el perfil del egresado incluye “aptitud psicomotriz para la práctica escénica”, pero no habla de las capacidades interpretativas del actor, a diferencia del de la ENAT, por ejemplo.² Esta situación provoca que existan egresados de dicha carrera que al terminar sus estudios se encuentran inmersos en un ámbito profesional muy competitivo pero que no se sienten completamente formados en el aspecto actoral, lo cual los obliga a buscar otras fuentes educativas para completar su formación o, de no hacerlo, se frustrará su vocación hasta el extremo de renunciar al ejercicio profesional de la actuación y dedicarse a otra cosa. Dicho fenómeno es bastante común entre actores pero no es irremediable. Si el plan de estudios facilitara al estudiante el acercamiento a por lo menos una técnica de actuación, permitiría al Colegio arrojar resultados más completos al mundo laboral, mejorando así la imagen que se tiene del egresado de la UNAM y otorgando al actor mayor confianza en sus capacidades para ser competitivo en lo profesional.

De ahí ha surgido la inquietud de demostrar que una técnica de actuación es benéfica y útil para las personas que se encuentran en esta situación, es decir, los aspirantes

² Fuentes comparativas de internet: <http://oferta.unam.mx/carreras/80/literatura-dramatica-y-teatro> y www.enat.bellasartes.gob.mx/2014-01-20-22-16-17/licact.html

a actor que se forman en México en el inicio del siglo XXI. No es relevante si la técnica no es originada en este país o en este siglo siquiera, sino que ha arrojado mejores resultados que no conocer ninguna técnica y vale la pena probarla.

1.5 Limitaciones metodológicas

La metodología elegida consiste en revisar bibliografía y artículos, principalmente de Constantin Stanislavsky, Richard Boleslavsky y Lee Strasberg sobre la formación actoral bajo la enseñanza de sus técnicas.

Asimismo se considerará la enseñanza del Método de Strasberg a actores mexicanos como se ha experimentado en las clases de Actuación V y VI de la especialidad de Actuación en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro de la Facultad de Filosofía y Letras plan de estudios 1985, impartidas por la profesora María Concepción Arrollo Martínez (también conocida como Natalia Traven) desde agosto de 2008 hasta mayo de 2009 y los talleres *Introducción al Método de Strasberg*, *Más allá del Método de Strasberg* y *Psicología y personaje* impartidos por la misma profesora en el estudio Arte'S Pasión entre los años 2011 y 2012.

Entre los límites con los que cuenta este estudio están:

- La revisión de aspectos técnicos y de formación actoral se enfoca al Método de Strasberg y, por lo tanto, excluye a otros métodos y sistemas de actuación.
- El enfoque es teórico, por lo que se descarta la aplicación práctica en este trabajo.
- Al estar basado sólo en ciertos autores (principalmente Stanislavsky, Boleslavski y Strasberg) y su visión particular sobre la formación actoral se supone el riesgo de un estudio parcial de la misma y se excluye a otros teóricos.
- La mayoría de los autores a los que se recurre para sustentar esta investigación no son mexicanos, por lo que no se está reflejando una técnica actoral de esta cultura en particular.

1.6 Definición de términos

Será necesario, dada la diversidad de autores que se citan con respecto a los mismos puntos, desambiguar y unificar los siguientes términos.

Método: “Es una técnica de actuación que hace énfasis en el comportamiento verosímil en circunstancias imaginarias. Entrena al actor para controlar al cuerpo mediante el uso del estímulo y la imaginación de modo que el cuerpo responda creativamente. [...] El actor de Método crea una representación orgánica e imaginativa ‘experimentando’ o ‘viviendo’ el personaje.” Harold Clurman indica que el Método: “Es tanto un medio para entrenar a los actores como una técnica que emplea el actor cuando trabaja en un papel” (Krasner, 2009:4-5) Terry Schreiber lo define como “una interiorización de todo antes de que pueda ser externado” o “la filosofía de la actuación de utilizar experiencias emocionales personales para actuar. [...] trabajo emocional profundamente personal [...] entrenar al subconsciente para que se comporte espontáneamente.” (Schreiber, 2010:17)

“Sobre el sistema del gran director ruso Constantin Stanislavski, Lee Strasberg creó una aproximación para los actores en formación que los animaba a ‘entender la naturaleza de su propio instrumento’. Siendo un astuto observador del comportamiento humano, tradujo sus ideas en una disciplina concreta (aunque no inmutable) conocida como el Método” (Cohen, 2010:xxv)³

Técnica: Meyerhold indica que “Cuando se comparan dos actores dotados de dos diversas concepciones del mundo, se ve enseguida cómo emplean diferentes medios escénicos para influir en el espectador” (Meyerhold, 1986:95)

Acción: Actividad o tarea realizada en el escenario para proporcionar profundidad a una caracterización en escena. Algunas veces llamada **acción escénica**. (Schreiber, 2010: 269) Stanislavsky la describe así: “En escena siempre hay que hacer algo. La acción es el cimiento del arte dramático. La palabra misma ‘drama’ denota en griego ‘la acción que se

³ Traducción libre del texto original en inglés

está realizando'. En latín le corresponde la palabra *actio*, el mismo vocablo cuya raíz, *act*, pasó a nuestras palabras: actividad, actor, acto.” (Stanislavsky, 2010:54)

Actuación: Lee Strasberg escribió en la *Encyclopaedia Britannica* un artículo titulado “Actuación”, que sustituyó al que escribió el mismo Stanislavsky años atrás, del cual cito una parte a continuación:

“Actuar es la capacidad de reaccionar ante estímulos imaginarios; sus elementos esenciales siguen siendo las dos premisas enunciadas por Talma,⁴ “sensibilidad fuera de lo común e inteligencia extraordinaria”. Esta última no en el sentido de aprender textos sino como la capacidad de comprender los procesos del alma humana. Los problemas esenciales de la actuación -¿Debe el actor sentir o sólo imitar? ¿Debe hablar de manera natural o retórica? ¿Qué es lo natural?- son tan antiguos como la profesión misma. No derivan del movimiento realista sino de la naturaleza del proceso actoral.” (Strasberg, 1993:14).

De acuerdo con Richard Boleslavsky “Representar es hacer renacer la vida del ser humano a través del arte.” (Boleslavski, 1998:18)

Inspiración: es lo que Stanislavsky denomina estado de ánimo creador, Strasberg la define en el primer capítulo de *Un sueño de pasión* como una especie de comunicación escénica (Strasberg, 1993:45). Para ambos, convocarla cuando se necesita era uno de los principales problemas del actor. Boleslavski la define como “el resultado del trabajo duro estimulado por una constante y ávida observación” (Boleslavski, 2003:108-109).⁵ Es intuitiva (no precisa de los procesos racionales) e instintiva (visceral y muy poderosa). Fuera del ámbito artístico se le llama creatividad. El tema de la creatividad interesa no solo a los actores, sino a todos los seres humanos. Es la parte más trascendental del arte, porque ayuda en todos los aspectos de la vida que requieran solucionar un problema. (Goleman, 2000:17)

Verosimilitud: Diderot en *La paradoja del comediante* dice: “¿Qué es lo que en el teatro se llama ser verdadero? ¿Es presentar las cosas como son en realidad? No. Si fuese así, lo

⁴ Françoise Joseph Talma, autor de la frase “corazón cálido y cabeza fría”

⁵ Traducción libre del texto original en inglés.

verosímil no sería más que lo común. Pues, ¿en qué consiste lo verosímil en la escena? En la correspondencia de las acciones, del discurso, de la figura, de la voz, del gesto, con un modelo ideal...” (Diderot, 1994:54) “Stanislavsky proclama que el sentido de verdad es fundamental para el trabajo del actor [...] insiste en que el comportamiento físico debe estar relacionado con el comportamiento psicológico y el inconsciente”. (Cohen, 2010:145-146)⁶

Vivencia: En palabras de Stanislavsky “En las condiciones de la vida del papel y en plena analogía con la vida de éste, se debe pensar, querer, esforzarse, actuar de modo correcto, lógico, armónico, humano. En cuanto el actor logra esto, se aproxima al personaje y empieza a sentir al unísono con él. En nuestro lenguaje esto se llama ‘vivir el papel’.” (Schreiber, 2010:32)

⁶ Traducción libre del texto original en inglés

Capítulo II.

Proceso de formación del Método

En este capítulo se profundizará en los detalles del proceso de formación con el Método. Se atribuirán a cada uno de los creadores las herramientas que desarrolló. Cómo se fue consolidando como una técnica y distinguiéndose de otras. Ahondaremos en los avances de Constantin Stanislavsky y Richard Boleslavski, principales maestros que guiaron los pasos de Lee Strasberg.

2.1 Sistema Stanislavsky

En sus orígenes el teatro era una forma de poesía y el único en recibir reconocimiento artístico por la creación era el poeta dramático (Aristóteles, 2005:1). En la actualidad el teatro ya no es el texto dramático. Es posible el teatro sin dramaturgo, como en el caso de los espectáculos de mímica o improvisación. Existe teatro sin director puesto que en la antigüedad ese rol no existía. Hay incontables ejemplos de teatro sin iluminadores, sin músicos, sin escenógrafos, pero es impensable el teatro sin actores. Por lo tanto, el actor se convierte en el único elemento humano indispensable para que haya teatro.

He aquí una de las principales contribuciones de Stanislavsky al teatro. Él consideraba que el buen actor, a diferencia del actor común, es un artista creador. (Stanislavsky, 1994:13) No se conforma con seguir un trazo y aprenderse un texto, sino que se preocupa por dotar al personaje de vida.

El nombre de la escuela vivencial viene del concepto de vivencia, cuya importancia es expresada por Stanislavsky como la tarea básica del actor: “La vivencia ayuda al actor a cumplir el objetivo esencial del arte escénico, que consiste en crear la vida del espíritu

humano del papel y transmitir esta vida en la escena bajo una forma artística.” (Stanislavsky, 2010:32)

Cuando nació Constantin Stanislavsky, la importancia de la formación del actor era casi nula. Se decía que bastaba el talento y la educación del cuerpo y la voz para que un actor fuera grande. Sin embargo, durante el periodo de tiempo que abarcó la vida de Stanislavsky, el mundo entero sufrió importantes cambios. En un entorno donde la sociedad evoluciona a pasos agigantados se manifestó la necesidad de que el arte teatral avanzara a la par. En este punto la investigación de Stanislavsky nos presentó por primera vez la actuación como un arte creativo.

Stanislavsky no era un simple teórico teatral. Los problemas que se planteó y las soluciones que propuso vienen directamente de su trabajo práctico en el medio. Gracias a su vocación natural por la docencia, el estudio de Stanislavsky llegó más allá de lo que cualquier otro actor lo habría podido llevar, puesto que tenía a su disposición el Teatro de Arte de Moscú, una compañía de actores talentosos y alumnos ávidos que fueron, junto con él mismo, sujetos de sus experimentos y prueba viviente de sus aciertos.

Debido a su experiencia directa como actor y director, en los estudios de Stanislavsky la práctica y la teoría son inseparables. Todos sus preceptos parten de la necesidad de mitigar inquietudes suyas y de sus compañeros durante su desempeño actoral. El resultado final de su empresa fue el desarrollo de una técnica interna de actuación, que es lo que llegamos a conocer como el Sistema Stanislavsky.

Antes de que el Sistema Stanislavsky saliera a la luz, el actor ya podía solucionar problemas de memoria, expresión verbal y corporal. La técnica se había desarrollado hasta ese punto. Con el Sistema Stanislavsky se le presenta al actor la opción de solucionar problemas de interpretación mediante el manejo de la emoción.

Strasberg fue testigo de los prodigios logrados por Stanislavsky en la visita del Teatro de Arte de Moscú a Nueva York entre 1923 y 1924. Describe esa compañía como única en el aspecto de que cada miembro de ella estaba al tope de su talento (Strasberg,

1993:65). Allí se gestaban avances sin precedentes en el campo de la actuación. Para Strasberg era claro que el director de la compañía había descubierto un secreto para despertar la inspiración, problema que lo había preocupado desde sus primeras incursiones en el teatro. Como resultado de este encuentro Strasberg quiso participar del conocimiento de Stanislavsky y después continuar el trabajo por su cuenta. (Cohen, 2010:145)

De los descubrimientos de Stanislavsky, Lee Strasberg tomó importantes puntos de partida para su técnica. Él se refiere a Constantin Stanislavsky como la base del Método.

“Así como nuestro conocimiento de la conducta humana y de la física moderna todavía giran en torno de las revelaciones de Freud y Einstein, nuestro conocimiento del oficio de actor aún tiene una gran deuda con los descubrimientos realizados por Stanislavsky hace un siglo. Ningún otro nombre –aparte del de Shakespeare– es pronunciado con tanta frecuencia por la gente de teatro. [...] Los textos de Stanislavsky, como la Biblia, son citados para justificar cualquier posición.” (Strasberg, 1993:67)

Stanislavsky fue el primero en desarrollar un sistema completamente basado en la psicología del actor y en su lógica interna. Su trabajo se sustenta en el principio de que cada personaje es un alma humana con todas sus características y complejidades y, por lo tanto, es necesario conocer y comprender el funcionamiento de la propia alma para crear un personaje. (Stanislavsky, 1991:14) El avance de Stanislavsky consistió en utilizar los nuevos descubrimientos del psicoanálisis sobre el alma como herramientas con el objetivo de mejorar su propia actuación y la de sus compañeros.

En el Sistema Stanislavsky toda acción surge del interno, o subconsciente, como él lo llamaba. “Ni un solo movimiento, ni un solo paso en la escena se deben realizar mecánicamente, sin fundamento interior” (Stanislavsky, 2010:97)

Stanislavsky insistía en que, además del talento, lo más importante para ser un gran actor es la disciplina. Sin ella el trabajo es inútil porque la constancia y el máximo esfuerzo son los factores que hacen que el talento aumente día con día. Stanislavsky sentía que el teatro debía expresar una actitud ética hacia la vida. El respeto hacia el trabajo de creación era fundamental para él. En todos sus escritos hizo hincapié en que el teatro es un templo y

la actuación debe ser asumida como una labor sagrada, limpia de vicios y energías negativas. En el actor recaerá la responsabilidad de crear este ambiente sacro.

“Por medio de ejercicios teórico-prácticos el Centro de estudios tiene que alejar al estudiante-actor de la exhibición frívola de sí mismo, y dirigir la aplicación de toda la atención hacia un entrenamiento completo del cuerpo conservando la espontaneidad (inconsciente) y la precisión (consciencia), para transmitir la sinceridad” (Stanislavsky, 1994:64)

En su libro *Ética y disciplina* dice que todo artista necesita entrenarse si quiere perfeccionar su oficio. La primera tarea del artista es dominar su instrumento y el instrumento del actor es él mismo. Los actores, al igual que los pintores, los músicos y los bailarines, requieren de una disciplina para perfeccionar su arte mediante el aprendizaje y la práctica de una técnica. Los pintores, cantantes, músicos y bailarines practican por horas y conocen una técnica. Para tocar una pieza clásica en el piano hace falta más que sentarse frente a él y empezar a seguir la partitura. Primero hay que estudiar las notas y las escalas. Solamente en la actuación se dice que la mejor manera de aprender es subirse al escenario a intentarlo, pero ésta es la visión antigua. Actualmente se dice que, si bien el talento es un punto de partida, sólo con un buen entrenamiento se puede concretar ese potencial y formar un verdadero artista.

“...el actor tiene más trabajo que hacer que cualquier otro artista. Tiene que trabajar con sus brazos, piernas, ojos, rostro; libertad muscular y su equilibrio; mejorar sus recursos naturales de expresión; desarrollar una plasticidad natural, así como encontrar un ritmo y un movimiento más adecuado del cuerpo.” (Stanislavsky, 1994:41)

Su sistema se divide en dos partes: el trabajo del actor sobre sí mismo y sobre el personaje. En el primer libro de su sistema *El trabajo del actor sobre sí mismo*, Stanislavsky habla así de la actuación que se enseñaba en la vieja escuela:

“Los actores de la escuela de la representación tratan de grabar en sí mismos los rasgos humanos típicos que expresan la vida interna del papel. Después de haber creado para cada uno de ellos, definitivamente, la forma que suponen más adecuada, aprenden a encarnarla mecánicamente. [...] El actor repite su trabajo sin desgastar sus nervios ni sus fuerzas espirituales. Considera que este

desgaste, además de innecesario, es dañino, puesto que toda emoción perturba el dominio de sí mismo.” (Stanislavsky, 2010:38)

Stanislavsky reconocía en los actores de su tiempo malos hábitos teatrales en forma de actitudes prefabricadas y convencionales creadas para agradar al público pero vacías de verdad o emoción. Esos fueron los rasgos de la actuación antigua y acartonada de los cuales trató de deshacerse a toda costa. “El cliché convencional no puede reemplazar a la vivencia. Lo peor es que todo cliché es contagioso, en cuanto encuentra un resquicio va penetrando más profundamente, se extiende y trata de apoderarse de todas las partes del aparato expresivo del actor. Más aún, a menudo se anticipa al despertar del sentimiento y le cierra el camino” (Stanislavsky, 2010:43). Así llegó a la conclusión de que la verdad sería el ingrediente principal del nuevo arte de la actuación.

Una de las contribuciones más citadas de Stanislavsky es la importancia de preguntarse ¿para qué? “Esta pregunta tiene gran importancia porque nos obliga a esclarecer el objetivo de nuestros afanes; éste nos señala el futuro y nos impulsa a la actividad.” (Stanislavsky, 2010:93)

El problema de la inspiración ocupó un lugar central en las investigaciones de Stanislavsky. Para hacer de cada actor un artista creador, era necesario aprender a convocar lo que él llamaba ‘estado de ánimo creador’ (Strasberg, 1993:75) en el momento de la representación, que era justo cuando el actor lo necesitaba. Algunas de sus principales conclusiones fueron que la voluntad del actor convoca a la inspiración, y que es necesario un estado de relajación para dar paso a la creación. Para que sus actores pudieran llegar a tal estado, comenzó por desarrollar un esquema de relajación. “Las tensiones deforman al artista y le impiden actuar, coartando la vida psíquica del hombre” (Stanislavsky, 2010:134-135)

Otro problema que descubrió como actor fue el de la consciencia del público. Al estar expuesto a las miradas de los observadores, el actor tendía a perder la capacidad de desenvolverse cómodamente como corresponde a un ser humano. Para resolver este problema el mejor remedio era la concentración, mediante los ‘círculos de atención’

(Stanislavsky, 2010:111), Stanislavsky procuraba mantener fuera de su mente los elementos que no eran importantes para el desarrollo de la escena y cuya predominancia resultaba dañina. Creando un estado de ‘soledad en público’, concentrándose sólo en las percepciones y sensaciones del propio cuerpo, el actor puede accionar con naturalidad y, mediante esa misma concentración, es capaz de atraer hacia sí mismo la atención del público y no viceversa, porque el objeto de su atención se encuentra en escena con él. (Stanislavsky, 2010:112)

A Stanislavsky como actor le preocupaba el trabajo con emociones auténticas en medio de un entorno artificial. La realidad en el escenario se volvía difusa. El actor debe distinguir dos realidades: la ‘realidad real’ en la que él es el actor con su nombre y su vida fuera del teatro, y la ‘realidad ficticia’ en la que él mismo adopta la vida y el nombre del personaje “en un estado parecido a la verdad y por ello verosímil. Es indispensable creer en la posibilidad real de esta vida; hay que acostumbrarse a ella hasta tal punto que uno se sienta ligado a esta vida ajena” (Stanislavsky, 2010:67-68). Para lidiar con este problema, creó el concepto del ‘sí mágico’, mediante el cual, a pesar de que los objetos fueran falsos, la relación del actor con ellos sería auténtica y eso es lo importante para que en él nazca el sentido de verdad.

De nuevo reflexionando en el problema de la inspiración descubrió que a este estado de ánimo no se puede acceder directamente: “Por desgracia, no tenemos caminos directos para llegar al subconsciente, y por eso debemos recurrir a los indirectos. Para ello contamos con muchos señuelos que estimulan el proceso de la vivencia.” (Stanislavsky, 2010:288) Sin embargo, al mismo tiempo nos da la solución a este problema, una ruta alterna: hay que aproximarse a él mediante la estimulación de los sentidos para acceder a la memoria sensorial. (Stanislavsky, 2010:185).

Leyendo a los científicos de su época, que se empezaban a interesar por la relación entre el cuerpo y la mente, Stanislavsky reconoció la importancia de la sensorialidad para el trabajo del actor. “Hay que saber transformar el objeto y, con él, la atención misma, que debe dejar de ser fría e intelectual para volverse cálida, sensorial.” (Stanislavsky, 2010:124)

De esta manera contraponen el intelecto con la sensación. El uno impide y el otro ayuda a acceder a la energía emotiva.

Para explorar esta ruta creó el ejercicio de los objetos de aire, que es la forma más primitiva del que en el Método se denomina ejercicio de Memoria Sensorial, uno de los más importantes de la técnica. En el ejercicio creado por Stanislavsky el actor concentraba toda su atención en crear un objeto que no estaba allí con ayuda de su sensorialidad, imaginación y acciones físicas, observando todos los detalles posibles. (Stanislavsky, 2010:184)

Un problema al que se enfrentó más adelante fue al de la dualidad del actor. La actuación vivencial no implica que el actor no sea consciente de que está actuando, como decían los detractores de la misma. Stanislavsky insistía en que el actor trabaja con emociones auténticas, aunque con la conciencia de que está creando una ficción. “Ese actor no habla en nombre de un imaginario personaje, sino en nombre de su propia persona, colocada en las circunstancias dadas de la obra. Ideas, sentimientos, representaciones y juicios ajenos se convierten en propios.” (Stanislavsky, 2010:300)

Las sensaciones y emociones internas del actor, se reflejan en las palabras y acciones externas del personaje. Aquí aparece uno de los pilares esenciales del sistema: la coherencia entre el proceso interno y la manifestación externa, la ‘lógica de las acciones’. Esto significa que “Toda acción en el teatro debe tener una justificación interna y ser lógica, coherente y posible en la realidad” (Stanislavsky, 2010:63). Cuando los actores sentían que lo que hacían no tenía el suficiente sentido de verdad, él insistía en que el comportamiento exterior o físico debía guardar una relación lógica con el comportamiento interior (psicológico o inconsciente). (Cohen, 2010:146)

Para introducir en el personaje a los sentimientos del actor Stanislavsky sugirió el proceso de la ‘memoria emocional’. Tomó este tema del psicólogo francés Théodule-Armand Ribot (1839-1916) a quien tanto Boleslavski como Strasberg citan en su momento

hablando sobre el mismo tema⁷. (Stanislavsky, 2010:216) En opinión de Strasberg esta es la contribución más importante de Stanislavsky al Método, como base del ejercicio principal: la memoria afectiva.

Stanislavsky consideraba que la comunicación es uno de los elementos más importantes de la interpretación. La comunicación directa con las personas y los objetos en escena y la indirecta con el público. Esto se lograría mediante la profunda atención y observación. (Stanislavsky, 2010:128) Nada debe ser superficial, sino estar siempre cargado de atención y verdad.

Él será el primero en mencionar la división del texto “Dividir la obra en trozos nos resulta necesario no sólo para analizarla y estudiarla, sino también por otra razón, más importante: en cada trozo existe una tarea creadora” (Stanislavsky, 2010:158) Luego recalca la importancia de nombrar la acción: “¿Qué significa un nombre acertado, una designación que define la esencia interior del fragmento? Es su síntesis, su extracto. En la elección del nombre se encuentra el objetivo mismo. [...] La tarea escénica debe definirse forzosamente con un verbo.” (Stanislavsky, 2010:163)

2.2 Laboratory Theatre con Richard Boleslavsky

Richard Boleslavsky es el eslabón que conecta directamente el sistema Stanislavsky con Lee Strasberg. Él escuchó directamente de Stanislavsky muchas de las ideas que constituyeron sus principios para la formación de actores y que a su vez fueron las bases para el Método.

El aporte de Boleslavsky al desarrollo del Método fue darle estructura al conocimiento obtenido durante su etapa en el Teatro de Arte de Moscú. Tras ordenar estas ideas de acuerdo con su propia experiencia como maestro de actuación escribió *Las primeras seis lecciones*. En este libro el autor condensa el conocimiento, como el título lo

⁷ Boleslavski cita a Ribot: (Boleslavski, 2003:29) y Strasberg también: (Strasberg, 1993:141)

indica, en seis lecciones que abarcan todo cuanto el actor debe saber, y se relacionan una con la otra en el orden en que los actores las necesitan durante el proceso de su formación.

Strasberg estudió con Richard Boleslavsky en el Laboratory Theatre. Allí incorporó muchos conceptos a la teoría que estaba organizando sobre la base de Stanislavsky y comenzó a formular su metodología ya enriquecida también con las ideas de Boleslavsky. Por lo tanto no es de extrañarse que la forma de enseñanza de este maestro coincida en tantos puntos con el Método.

La escuela de Boleslavsky defendía la primicia de que el actor debe vivir la ficción en cada representación. Aplica la llamada ‘técnica de los sentimientos’, reconoce la importancia del trabajo en equipo, porque el teatro se hace en conjunto y es necesario ser tan consciente del otro como de uno mismo (Strasberg, 1993:93). También hace notar que el problema del actor no es intrínseco a su individualidad, sino que surge de su condición humana y ha sido una constante a lo largo de la historia, a la que, por lo menos hasta entonces no se había podido dar solución.

En el Laboratory Theatre se buscaba educar las emociones del actor, hacer consciente lo inconsciente, para que una vez educado vuelva a ser inconsciente (Strasberg, 1993:94). Este objetivo fue heredado directamente al Método.

Otra de sus primicias era que siempre se debe subir al escenario para responder a una necesidad (Strasberg, 1993:95). Inculca a sus actores en formación que todo objeto, movimiento o palabra sobre el escenario tiene un valor muy especial y es de vital importancia, por lo cual cada detalle es altamente significativo y hay que aprender a atenderlos todos (Strasberg, 1993:96). Creó el nuevo concepto de acción, que no es lo mismo que parte escénica o trazo, sino el resultado de un proceso emocional que tiene una expresión tridimensional (física, emocional y motivacional), es decir, la síntesis del tema de la obra.

Estos principios pasaron a formar parte del Método que estaba gestándose ya. Muchos de los ejercicios del Método surgieron de la escuela de Boleslavsky: la

concentración, los ejercicios de ‘memoria analítica’ (como los llamaba él) con objetos imaginarios que se remontan a Stanislavsky y tienen como primer objetivo descubrir y ejercitar el talento del actor (la capacidad de reaccionar realmente a estímulos imaginarios) e incluso uno de los más avanzados, la caracterización por medio de animales (Strasberg, 1993:101).

La primera de las seis lecciones es la concentración (Boleslavski, 2003:9). Consiste en poner toda la atención y la energía del actor en un objetivo específico de modo que la consecución de dicho objetivo le dé al actor un motivo para accionar con seguridad durante el proceso creador, porque finalmente eso es el teatro, una creación. Desde este punto se empieza a adivinar la relación con el Método. La concentración es el primer paso de éste sistema y el segundo de aquél, pero ambos coinciden en que es la única forma de que la atención del actor induzca a la atención del público a converger en un mismo punto. La concentración induce un estado de alerta que dispone al actor para la acción. Es una especie de trance, mientras más profundo, mejor. Es lo principal para entrar en la ficción. Muchas veces es difícil alcanzarlo, porque hace falta vencer las resistencias psíquicas, pero una vez que el actor está concentrado, el resto del trabajo fluye con más facilidad. La concentración es un paso fundamental para no mentir, es decir, para la verdad experimentada sobre el escenario.

En la segunda lección, dice, primero que nada, que es óptimo que el actor entrenado tenga una absoluta apertura sensorial dispuesta a percibir. Para conseguir esto es necesario que afine su percepción para recibir los estímulos mediante sus cinco sentidos y reaccionar a ellos, tanto a los más notables como a los más insignificantes. Todos los estímulos percibidos deben adquirir una significación especial para el actor, quien intenta desarrollar su atención de manera que sea capaz de distinguir y apreciar la mayor cantidad de estímulos que le sea posible todo el tiempo. Después, los estímulos específicamente atendidos serán sometidos a un proceso de selección, El actor tomará los que le sean útiles y desechará los demás, pero de cualquier modo quedarán registrados en el inconsciente para volver a surgir cuando sean útiles. Esta sensorialidad exacerbada es resultado de la

concentración (primera lección) y lo importante en este punto es la capacidad de atender a todo con la mayor especificidad posible.

También Boleslavsky menciona que es más fácil enfrentar un problema despacio haciendo una reflexión detenida sobre sus partes más difíciles, de modo que la confrontación sea gradual y con atención a los detalles. De este modo es posible desglosar el problema en partes más básicas y resolverlas con lógica. Una vez que se ha encontrado una fórmula para resolver un problema que será requerida frecuentemente pero que es demasiado complicada, será útil hacer una síntesis referencial mediante un proceso de ensayo de modo que a partir de una operación sencilla se pueda volver a desarrollar toda la fórmula con mayor soltura cada vez que se requiera. Aquí se aplica a la actuación la ley científica de que es posible, mediante un procedimiento, llegar a una conclusión que tendrá la estructura de una fórmula que, si se aplica varias veces del mismo modo, conducirá a un resultado semejante cada vez. Y en este caso, al igual que en la ciencia, una vez comprobada la efectividad de la fórmula para llegar al resultado deseado, hay que repetir su aplicación para asegurar el dominio de ella (Boleslavski, 2003:29).

Es necesario para crear reacciones orgánicas a los estímulos ficticios encontrar un disparador emocional (no necesariamente un paralelismo) que provoque sensaciones similares a las que son requeridas por el personaje en la escena y ser capaz de recrear esas sensaciones claramente por medio de la memoria de la emoción para que afloren y se expresen en el momento de la acción. En este punto se vuelve muy útil haber sido receptivo a los estímulos en el pasado, porque a más estímulos registrados, será mayor el número de posibles memorias a evocar. La memoria emocional no es un simple recuerdo, hace falta volverla a vivir (recrear) para que la emoción resultante sea real.

Durante la tercera lección aclara la importancia de la especificidad de la acción. Es muy importante distinguir las diferencias sutiles entre una acción y otra aunque parezca que ambas van de la mano o son una misma porque puede ser la clave para encontrar el matiz exacto del texto. Hay que elegir bien las palabras que expresan la acción claramente,

porque en lo general es difícil extraer la esencia. Es sólo a partir de lo particular que un actor puede obtener realidad.

Mediante una aproximación al cine explica la importancia del desarrollo de la tecnología para el crecimiento y mejoramiento de todas las artes y la necesidad de los artistas de estar actualizados y de demostrar la adaptabilidad del elemento humano a las novedades tecnológicas que aparecen. El arte que no está dispuesto a reinventarse con la innovación está condenado a ser obsoleto y olvidado, ya que el público lo considerará aburrido frente a lo que podrán hacer los revolucionarios que estén dispuestos al cambio. Si queremos asegurar la supervivencia del teatro, nosotros, como factor humano y elemento flexible de nuestro arte, debemos ser capaces de hallar los ajustes necesarios para permitir su evolución junto con la tecnología, pero sin perder las bases sobre las que está fundado.

Boleslavsky descarta el razonamiento como un método para obtener la creación escénica porque es muy frío y difícilmente provocará reacciones orgánicas. En lugar de ello afirma que la acción siempre debe ser precedida por una emoción (Strasberg, 1993:105). La razón no puede engañar al inconsciente, éste siempre será más fuerte y difícilmente logra crear una emoción real, e incluso si lo consigue no lo hará dos veces.

El tercer concepto consiste en el esquema de la acción dramática (Boleslavski, 2003:54) y cómo ayuda a un actor a encontrar necesidad en cada frase y momento de la escena. Existe una acción general de la cual parte todo lo demás, luego se encuentran acciones secundarias que son más específicas y le dan ritmo y matiz a los personajes y finalmente los bits que son la partícula más específica de la expresión. Es importante comprender desde lo general hasta lo particular con detalles y exactitud, porque un error en la generalidad conducirá necesariamente a especificidades erróneas. Todo esto encaminado a la expresión la hace definida y da seguridad al actor sobre lo que está haciendo, para que profundice en ello libre de dudas.

Boleslavsky dice también que lo importante al estudiar las ideas expresadas en el texto no es tratar de comprender lo que piensa el personaje, sino entender lo que el autor quiere decir. Finalmente el texto no es otra cosa que la visión del autor. Todo mensaje que

sea expresado en él es, por ende, una idea surgida del autor. Por lo tanto para analizar las ideas que se intentan transmitir con la voz del personaje, es esencial estudiar y comprender a profundidad el contexto y el pensamiento del autor. Muchas veces se le da gran importancia a la interpretación del actor sobre lo que su personaje quiere decir, otras veces es el director quien tiene una visión sobre el tema que para todos los participantes en el proyecto cobra una gran importancia, pero no hay que perder de vista que no es el personaje ni el actor ni el director quienes escribieron el texto, por lo tanto las ideas que en él se expresan siempre coinciden y expresan las del autor.

Una acción mal comprendida puede conducir a la selección de una acción específica equivocada, lo cual produce dificultades para el actor al momento de sentir. Un error de concepción puede entorpecer la expresión del autor, puesto que siempre será más fácil expresar lo que está que lo que no está. Por lo tanto, si a un actor entrenado le es particularmente difícil expresar una acción, debe pensar en si está bien entendida porque muchas veces allí es donde está el problema.

En este fundamento Boleslavski introduce la división del texto en partes, como Stanislavski decía. Lo describe como Acción principal-tronco del árbol, acciones secundarias-ramas del árbol y finalmente las hojas del árbol, que son los detalles que enriquecen la acción, la filigrana que distingue a este personaje de otros. (Boleslavski, 2003:56) También emplea el verbo activo que define la acción específica. (Boleslavski, 2003:60) Posteriormente Strasberg simplifica el concepto de acción dramática que aprendió de Boleslavsky como un verbo en infinitivo. (Strasberg, 1993:106)

La cuarta lección es la caracterización. Caracterizar es vestir las emociones, dotarlas de una expresión externa acorde al contexto (Boleslavski, 2003:78). Consiste en que el personaje sea complejo (actúa, piensa y siente de muchas formas distintas de acuerdo con la situación), humano (tiene metas, cualidades, defectos, un alma propia llena de vida, es orgánico), diferente del actor (con características acordes con su historia, tendrá una corporalidad, una voz y un carácter distintos de los del actor), único (singular, irreplicable, específico, fácilmente identificable). Esta lección también se encuentra en El Método. Se

usan diversos ejercicios para aproximarse a ella, pero la observación es el más importante de todos.

Una vez que el actor ha encontrado y aprehendido las emociones del personaje debe adentrarse en él de modo que el ser que encarna en escena sea ése personaje en específico y ningún otro, que no deje lugar a dudas. Para conseguir eso debe considerar toda la información que el texto brinde sobre el personaje (su edad, condición económica y social, objetivos, inteligencia, moral, etc.). Para la caracterización y creación del personaje se debe usar exclusivamente lo que el texto sí dice, evitando suponer (Boleslavski, 2003:86-87).

Respecto al quinto concepto, sugiere métodos y ejercicios para desarrollar la capacidad de observación. Tal capacidad es importante para el actor puesto que ejercita su memoria, tanto mental como muscular y sensorial. También enriquece su experiencia y sus referentes, lo vuelve más perceptivo a los estímulos de su entorno, ayuda a distinguir la verdad del fingimiento, y a permanecer en un estado de alerta con todos los sentidos afinados y atentos.

La observación de fenómenos extracotidianos y de la vida en general favorece la aparición de la inspiración. Observar no consiste sólo en mirar y recordar. Se trata de percibir con todos los sentidos y fijarse en todos los detalles, desde los más evidentes hasta los más mínimos, en la medida de la capacidad del observador (Boleslavski, 2003:104). Mediante un ejercicio constante de la observación, ésta capacidad de recordar detalles irá en aumento.

Observación implica descubrimiento y exploración, buscar detalles, experimentar en la capacidad paralela de introspección y observación del entorno. El actor debe disfrutar de los ejercicios de observación y practicarlos en cada oportunidad que se le presente para almacenar lo observado en la memoria para cuando sea requerido en escena.

El autor hace una rápida referencia al final del capítulo acerca del campo de observación, que es todo lo que abarca nuestra percepción a la vez que nos concentramos en las sensaciones del cuerpo. Se puede ensanchar y concentrar a conveniencia del actor

cuando ha sido entrenado adecuadamente, esto ayuda a la doble atención escénica. Es un buen ejercicio tratar de abrirlo lo más posible sin perder atención a cada detalle. De este modo aumenta la cantidad de estímulos que se pueden atender simultáneamente. Nótese la semejanza con los ‘círculos de atención’ de Stanislavsky.

Una de las reglas del teatro que se aprenden a lo largo de la formación del actor es que el conflicto es la base de la acción (Boleslavski, 2003:118). Sin embargo el conflicto no es el único elemento que hace el teatro. No sólo se trata de lo que pasa, también es importante el cómo pasa. El segundo elemento importante -y la sexta lección- es el ritmo. La noción de ritmo existe en todas las artes y es el elemento que mantiene la atención del espectador mediante cambios progresivos y ordenados (Boleslavski, 2003:126). Por el simple hecho de existir, todo ser tiene un ritmo propio. Sus elementos, según Boleslavsky, son: tono, movimiento, forma, palabra, acción y color.

Es importante comprender que tempo no es lo mismo que ritmo y la confusión de estas dos nociones suele llevar a escenificaciones fallidas. El tempo es empleado por los artistas cuando no saben qué hacer, al igual que la entonación. Estas son herramientas para salir del apuro, pero llevan al actor a mentir (Boleslavski, 2003:125). Es mejor resolver estas situaciones con ligereza y espontaneidad, de acuerdo con la situación. Para lograr esto hace falta tener desarrollado el sentido del ritmo.

A continuación Boleslavsky expone los pasos para desarrollar dicho sentido. El ejercicio es dejarse llevar por los ritmos que se presentan en la vida diaria, aprender a reconocer las variaciones y los cambios, primero al moverse, luego al hablar y por último en las emociones. El primer paso es que el actor reconozca los diversos ritmos, haga distinción entre ellos. El segundo paso es aprender a seguir los ritmos, adaptarse a ellos, pasar de unos a otros. El tercer y último paso es aprender a crear ritmos para dejarse llevar por ellos y conseguir que otros los sigan, como lo tendrá que hacer en el escenario (Boleslavski, 2003:134). Una vez dominado esto, el actor habrá alcanzado la perfección.

Además de estas enseñanzas, Strasberg cita en *Un sueño de pasión* el esquema de la casa con el cual Boleslavski explicaba a los alumnos de su laboratorio el funcionamiento del ajuste inconsciente.

“En la planta baja aparece la preparación consciente del resultado inconsciente. El segundo piso representa el ajuste adicional que caracteriza la creación del actor: cuerpo, acción y energía; ajuste al entorno; ajuste a los espectadores. Así se llega al attillo, que él rotuló ‘casa loca’. Dos chimeneas echan humo: representan las alabanzas y la gloria.” (Strasberg, 1993:109)

2.3 Group Theatre

Al inicio del siglo XX, como parte de un movimiento para encontrar la identidad de los Estados Unidos de América en el arte, el teatro norteamericano se adaptó a la doctrina Monroe y terminó de separarse del viejo teatro Inglés que llegó a aquella región con los colonizadores y había variado poco en todos esos años. El objetivo era que el teatro Norteamericano fuera el retrato fiel de la cultura en los EEUU. Para esto, hacía falta escribir nuevas obras, hacer nuevas teorías sobre la forma de hacer teatro, y sobre todo, crear una técnica propia.

Para satisfacer estas necesidades el Group Theatre nace en 1931 a partir del Teathre Guild, por la iniciativa de Harold Clurman (1901-1980), quien se asoció con Cheryl Crawford (1902-1986), Stella Adler (1901-1992) y Lee Strasberg para crear un proyecto que buscaba la mejor calidad posible en la actuación, producción, dramaturgia y dirección. Eran dramaturgos, directores, actores y productores que se preocupaban de que el teatro expresara su cultura y su identidad nacional, que lograra retratar su sociedad. (Strasberg, 1993:121)

La importancia que adquirió la formación de los actores en este nuevo teatro norteamericano radica en la observación que hace Alfredo Michel en la introducción a su libro *El teatro norteamericano*: “El público norteamericano, y ello tiene su origen en Inglaterra, gusta, sobre todo, del virtuosismo en la actuación que, entre otras cosas, facilita la mercadotecnia del espectáculo. Pero su mayor efecto es sobre la autoimagen de la

sociedad.” (Michel, 1993) Es fácil de entender que un actor que se amolda perfectamente a cada situación y de este modo adquiere fama y fortuna hasta convertirse en una estrella, es una persona con la cual el individuo capitalista se quiere identificar, el arquetipo del éxito. Para estar a la altura de esta exigencia, el actor necesita tener una formación sólida que lo libere de la arbitrariedad de la inspiración, que le permita cuidar cada detalle de su representación para complacer y sorprender cada función a un público con tan altas expectativas.

Lee Strasberg comienza a reconocer que está creando un Método a partir de las enseñanzas de Ouspenskaya y Boleslavski, asentado en las bases del Sistema Stanislavsky y con la contribución de Eugene Vajtangov (1883-1922), reformulando algunos de los principios. (Strasberg, 1993:112)

En el periodo de trabajo con el Group Theatre, Strasberg dirigió montajes que iban desde el más profundo realismo psicológico hasta la comedia musical. De acuerdo con *Un sueño de pasión*, Harold Clurman prefería trabajar con obras de gran intensidad que denotaban un realismo fantástico y actuaciones estilizadas. Elia Kazan, otro director de ese grupo, se enfocó más en el realismo, aunque con el tiempo dejó ver influencias de lo estilizado de Clurman e incluso incursionó en el teatro clásico griego. (Strasberg, 1993:120-121)

Uno de los descubrimientos de Lee Strasberg durante su trabajo en el Group Theatre fue la ventaja que una sencilla reformulación sobre el principio del “si mágico” de Stanislavsky tenía para los actores en ciertos estilos.

“Este concepto se formula originalmente así: Si usted viviera las circunstancias que describe la obra, ¿cuál sería su conducta, qué haría, qué sentiría, cómo reaccionaría? Esto es adecuado para el teatro contemporáneo, pero no ayuda a lograr la conducta intensa y heroica propia de las grandes obras clásicas. Vajtangov lo reformuló así: Las circunstancias de la escena indican que el personaje actúa de tal manera; ¿qué lo motivaría a usted, el actor, a actuar de esa manera?” (Strasberg, 1993:113)

La reformulación de Vajtangov no requiere que el actor establezca un paralelismo entre su vida y el papel usando la imaginación, sino que sustituya la realidad que indica la obra por otra, seleccionada de entre sus vivencias, que le ayude a obtener los resultados que le exige el papel a nivel reacción. Fue un éxito en la aplicación puesto que daba más espacio a la organicidad del actor aunque la sustitución no tenga nada que ver con la obra. Lo importante era crear la emoción requerida, real, espontánea; sobre todo en los casos en los que el actor tiene que enfrentarse al problema de crear con sentido de verdad acciones de gran teatralidad.

El propósito de la sustitución no es crear la emoción. La necesidad que satisface es la de crear la reacción específica que el texto exige del actor. Cuando se encuentre con una situación en que la reacción requerida por el papel no se dé naturalmente, puede recurrir a la fórmula “Es como cuando yo...” para encontrar una vivencia adecuada que le facilite el acceso a la emoción. (Strasberg, 1993:113-118)

También en esos años, Strasberg se enfocó en desarrollar métodos de improvisación y memoria emocional sobre las bases de Stanislavsky. Su objetivo era lograr la espontaneidad en las acciones, creando la ilusión de que lo que está en el escenario sucede aquí y ahora. En el proceso de aplicar los ejercicios de Stanislavsky descubrió algunos problemas que ese sistema no resolvía, particularmente en obras de gran intensidad, como los clásicos o la Commedia dell’Arte. Descubrió la necesidad de que su método permitiera a los actores interpretar en estos estilos no realistas sin perder verosimilitud.

Esa fase con el Group Theatre, inmediatamente anterior a la creación del Actors Studio, no fue un periodo de descubrimiento. Principalmente otorgó a Strasberg la oportunidad de aplicar a puestas en escena profesionales lo aprendido del Sistema Stanislavsky, las lecciones de Boleslavsky y lo descubierto previamente en las fases anteriores del desarrollo de su Método. Satisfizo su necesidad de poner a prueba sus conocimientos y su capacidad de transmitirlos de una manera acorde a su tiempo, que obviamente resultó distinta de lo que hicieron en escena sus predecesores. El Group Theatre

se disolvió años después debido a las diferencias entre los distintos maestros sobre la mejor manera de abordar el Sistema Stanislavsky.

2.4 Actors Studio

Los cantantes y bailarines profesionales y exitosos siguen acudiendo a clases y entrenando con sus maestros para mejorar la calidad de su interpretación, fijándose metas mayores. Los actores que ya han terminado sus estudios e iniciado su carrera necesitan encontrar un lugar donde explorar las posibilidades de su arte con el objetivo de sobrepasar lo alcanzado previamente, pero que no interfiera con los compromisos y horarios que les impone su ajetreada vida profesional. Dicha necesidad se vio cubierta con la aparición de esta institución.

El Actors Studio es un taller de teatro para actores profesionales. Fue creado como un lugar en el que los actores de todas las edades pudieran trabajar juntos entre un montaje y otro o durante largos periodos de tiempo para seguir desarrollando su técnica y experimentar con nuevas formas en el trabajo creativo de la actuación. Es una organización sin fines de lucro dedicada al desarrollo de actores, dramaturgos y directores. (Moston, 2009)⁸

Fue fundado en octubre de 1947 por Elia Kazan (1909-2003), Robert Lewis (1909-1997) y Cheryl Crawford. En la primera temporada Lewis dirigía las sesiones para los miembros más avanzados mientras que Elia Kazan trabajaba con los principiantes. Al final de esa temporada Lewis renunció y entre 1948 y 1949 varios profesores, entre ellos Kazan y Sanford Meisner (1905-1997), mantuvieron la clase en marcha. En el otoño de 1949 se le pidió a Lee Strasberg que impartiera esa clase y él aceptó. En poco tiempo se convirtió en el único profesor de actuación. En 1951 fue nombrado director artístico y continuó siéndolo hasta su muerte en 1982. En la actualidad el Actors Studio ha sido absorbido por la Universidad de Nueva York (NYU).

⁸ Traducción libre del texto original en inglés.

El acierto del Actors Studio se debe, según Peter Brook, a su momento histórico. “Basando su serio y sistemático estudio sobre una parte de las enseñanzas de Stanislavsky, el Actors Studio desarrolló una escuela interpretativa muy notable que se adecuaba perfectamente a las necesidades de los dramaturgos y público de su tiempo.” (Brook, 1997:29)

El Studio funciona bajo el principio de que los actores requieren trabajar con otros actores. La organización les da privilegios a sus miembros, los anima a tomar responsabilidades y no les exige nada a cambio.

Dentro de las clases en el Studio se grabaron varias sesiones impartidas por Lee Strasberg. Inicialmente la idea fue de su esposa Anna Strasberg. Después, con el consentimiento del profesor, otros alumnos llevaron a cabo la labor de documentar las sesiones y extraer de ellas el contenido del cual luego editarían libros y se tomarían fragmentos para documentales acerca del Studio. (Cohen, 2010:xvi)

2.5 Contribuciones de Lee Strasberg

A pesar de que Constantin Stanislavsky, Richard Boleslavski y Eugene Vajtangov difieren entre ellos en ciertos puntos, Strasberg toma de cada uno de ellos lo que él mismo, durante su carrera como actor, experimentó y comprobó que funciona.

El objetivo del Método es entrenar actores capaces de hacer de cada interpretación una gran actuación. La forma de conseguir esto es brindar al actor herramientas que le permitan alcanzar el estado mental propicio para la creación en el momento y lugar que lo necesite de modo que su labor artística surgirá siempre en condiciones óptimas de su instrumento de trabajo, es decir, él mismo.

La primera pregunta es “¿Cómo se logra una gran actuación?” (Strasberg, 1993:24) La respuesta que halló tras observar muchas grandes actuaciones es que lo que el público busca en el teatro es ser conmovido, por lo tanto el actor debe dirigir sus esfuerzos a conmover.

En este punto llegamos a otro gran problema de los actores a través de los tiempos, que Denis Diderot plantea en su *Paradoja del Comediante*: Para conmover al público, ¿es necesario que el actor se conmueva él mismo? (Strasberg, 1993:53) En su época, Diderot no halló una respuesta a esta pregunta que lo dejara satisfecho, pero después de los múltiples estudios que se han hecho hasta la fecha, la respuesta es sí, y profundamente, porque nadie puede convencer a otros de algo que no despierta la más honda convicción en él. Por lo tanto para hacer que el público se emocione, el actor debe conseguir emocionarse y comunicar la emoción al público.

El nuevo problema es ¿cómo se genera una emoción? (Strasberg, 1993:60) Dado que no hay ser humano capaz de reír y llorar a voluntad con intensidad, autenticidad, convicción y veracidad, que son las cuatro características de una emoción real. (Strasberg, 1993:65), se puede afirmar que no se pueden crear las emociones espontáneamente. Y aun suponiendo que el actor pueda conseguir la emoción, es necesario que dentro de esa conmoción que el personaje experimenta y contagiará al público, el actor tenga conciencia y control de cada acción que realice.

Esto lleva a formular otra pregunta ¿Cómo puede el actor realizar esta doble función de sentir y conmoverse al tiempo que mantiene el dominio de sus acciones? (Strasberg, 1993:24) El mismo Diderot en la obra antes mencionada respondió a esta pregunta. Mediante un método que indique los pasos a seguir para que el actor adquiriera un control perfecto sobre su trabajo. Al igual que en todas las artes, la maestría se obtiene con el entrenamiento y la práctica. El autor francés reconoce la necesidad de crear una escuela de actuación. (Diderot, 1994:94)

“¿Cómo es posible que el actor piense que ha logrado una caracterización veraz y dinámica mientras que los críticos piensan exactamente lo contrario?” (Strasberg, 1993:23) Strasberg se refiere al problema de la apreciación del público. No siempre es fácil para un actor principiante saber cuándo ha dado una buena función. El mismo Stanislavsky, según contó en su autobiografía *Mi vida en el arte*, cuando comenzó a actuar confundió la ansiedad y los nervios que se experimentan en escena con la inspiración (Stanislavsky,

2010:135). Incluso algunos actores profesionales antes de que se desarrollara El Método podían creer que habían realizado un buen trabajo y encontrarse con que el público era de otra opinión.

Tanto Stanislavsky como Strasberg durante sus vidas presenciaron interpretaciones memorables, que han hecho historia. Ambos coinciden en que las palabras son inútiles cuando se trata de describir el fenómeno, había que verlo. Lo mejor que pueden decir es que una gran actuación es la que no es una actuación, es decir, la que es la vida misma; un ser humano que simplemente es, pero deliberadamente expuesto ante el público (Strasberg, 1993:37). Actuar no es la emoción exacerbada, sino la creación de una persona que piensa y siente de manera natural como en la realidad, con la diferencia de que sus estímulos son ficticios. ¿Cómo se da vida a las percepciones de estímulos ficticios de manera natural? (Strasberg, 1993:25)

“¿Por qué el teatro no es tan exacto como la ópera, donde todos los detalles son perfectos?” (Strasberg, 1993:42) ¿Es posible crear una receta para la perfección en la actuación? La receta para una gran actuación parte de un ingrediente base: un actor. No es cualquier ser humano, sino una persona de presencia imponente, que irradia una energía que requiere expresión y comunicación. Esa energía es el talento, que le dará al actor la capacidad de experimentar emociones (no fingir que las experimenta o imitar las actitudes que tendría si las experimentara) y transmitir las en el escenario (mediante la voz y el cuerpo, con ademanes que parten estrictamente del impulso de la emoción). Además de estas dos cosas, según Ramon St. Albine debe tener entendimiento, es decir, una inteligencia fuera de lo común, que le permita juzgar y discernir. Debe tener un equilibrio entre la mente que lo controle todo con precisión, la emoción que se fluya hasta donde sea necesario y el cuerpo que esté entrenado de manera que pueda expresar sin impedimentos las emociones de acuerdo con las necesidades del actor. (Strasberg, 1993:56)

Todo artista tiene una herramienta de trabajo mediante la cual se expresa su arte. Los músicos tienen un instrumento (ya sea violín, flauta o piano), los pintores tienen pintura y otros elementos necesarios para su uso, y tales herramientas deben estar en óptimas

condiciones para que el artista pueda realizar su obra sin impedimentos y de la mejor manera que sabe, los violines afinados, los pinceles limpios, las pinturas frescas y dispuestas en las cantidades necesarias. La diferencia con el actor es que él mismo es su herramienta de trabajo. Su cuerpo y sus emociones son los instrumentos que utiliza para la creación, por lo tanto, al igual que los pinceles y los violines, tienen que estar afinados y en su punto. Por lo tanto en el teatro, el actor es obrero y materia prima. (Strasberg, 1993:153)

Las ideas de Stanislavsky, bases del Método, reconocen algunos de los problemas que el actor ha de enfrentar: la evaluación paralela del propio trabajo, la anticipación, la búsqueda de la originalidad sin motivo que la impulse, el deseo de agradar al público por encima de la creación artística, los malos hábitos teatrales, el cliché, la comunicación con el público, la necesidad de estudiar las emociones como material de trabajo y la ausencia de la inspiración.

Al apreciar otras artes, Strasberg hace referencia al problema de la inspiración (Strasberg, 1993:43). Se sabe que cuando esa especie de radiación vital está presente, en todas las artes, el artista realizará una creación magistralmente expresiva. Dado que la expresión es el principal objetivo del arte, la inspiración es entonces el condimento más importante cuando se cocina una creación artística. El problema radica en que la inspiración no siempre está presente cuando un actor se sube al escenario, sino que viene y se va en los momentos más insospechados. Para que el actor tuviera la precisión de un violín afinado tendría que ser capaz de convocar la inspiración en el momento que la necesite. Ante tal problema, la pregunta que Stanislavsky se hizo en su momento es “¿No existen medios técnicos para generar el estado de ánimo creador para que la inspiración aparezca más seguido de lo que suele suceder?” (Strasberg, 1993:75)

Además del problema de la inspiración, Strasberg profundizó en otro problema que Stanislavsky ya había mencionado: la tensión como exceso de energía acumulada (Stanislavsky, 2010:134), los impedimentos que sufren algunos actores talentosos para expresar las emociones que sí experimentan, las emociones bloqueadas por condicionamientos sociales del actor, el desconocimiento del actor respecto a la magnitud

que pueden llegar a tener sus propias emociones, las poses inconscientes, la actitud opositora del cuerpo como instrumento de trabajo, la necesidad de recordar el texto, el miedo ante el público de un actor en el escenario, las inhibiciones de sentir o expresar, la falta de organicidad. Todo esto lo descubrió dando clases en el Group Theatre. A estos problemas y los mencionados anteriormente, se responde con El Método.

No es posible forzar la emoción, por lo tanto para conseguirla hay que dejarla fluir (previa relajación y concentración). Para recrear hay que fijarse en los detalles, como Boleslavsky dijo previamente. Hay que ir cada vez más a lo específico para obtener mayor calidad en la recreación. (Strasberg, 1993:145)

Cuando la emoción comience a surgir, primero será necesario romper el mecanismo de defensa de la actitud opositora del cuerpo/instrumento. El miedo a dejarse llevar es natural, puesto que esta conducta es extracotidiana y el cuerpo tenderá a defenderse de ella. Lo nuevo da miedo por desconocimiento. (Strasberg, 1993:124)

Strasberg indica la necesidad de precisión, tanto emocional como de trazo escénico, que un actor ha de procurar para que el fenómeno de ficción que resulta óptimo una vez pueda repetirse de igual modo tantas veces como sea necesario. Para esto es útil un largo proceso de ensayos. Como sucede con todo lo que ha funcionado bien una vez, no se desecha, sino que trata de conservarse intacto para que funcione bien siempre. La única manera de mantener intactas las emociones que han funcionado una vez es experimentándolas de nuevo del mismo modo y reaccionando a ellas del mismo modo siempre para obtener un resultado garantizado, o en el caso del cine, varias tomas idénticas.

En cuanto a lo anecdótico, el actor debe evitarlo a toda costa, no interesa al inconsciente y por lo tanto, no evoca eficazmente las emociones más de un par de veces. Es un malentendido que le ha restado prestigio al Método. Lo importante es lo sensorial, los ejercicios de concentración con memoria sensorial sólo se desarrollan y afinan a partir de sensaciones. (Strasberg, 1993:183)

Strasberg habla del subtexto como el significado real que está detrás de lo que se dice. También recalca la importancia de que toda acción debe estar precedida por una emoción que la provoque. Cada segundo y cada detalle es importante para crear una realidad en el escenario. Strasberg insiste mucho en que la clave para poder convencer a todos los demás de que su realidad es ésta y no otra está en que el actor esté convencido. (Strasberg, 1993:208)

Respecto a la comicidad Strasberg dice: La labor de crear una situación graciosa corresponde al dramaturgo, no es tarea del actor tratar de causar gracia en el espectador. El actor debe fijarse en la realidad de la situación, el resultado será cómico cuanto más serio sea el trabajo del actor.

Los expertos estudiosos de la teoría teatral consideran que las escuelas no realistas de actuación se oponen a la teoría de Stanislavsky y, por extensión, al Método. Strasberg nos dice al respecto que no son lo mismo y no deben ser comparadas. El Método es aplicable tanto al realismo como a otros géneros, porque su intento fue hacerlo universal y flexible. No se refiere a ningún estilo en particular, sino al actor en general, tanto al artista como al instrumento de trabajo. Si el objetivo de la búsqueda era establecer una técnica para que el artista use su instrumento, debe funcionar para todos los estilos que intenten echar mano de ella. Solo la limita la creatividad del actor para emplearla.

La teoría de las emociones postulada en 1884 por William James (1842-1910) y Carl Georg Lange (1834-1900)⁹ propone que la acción no es consecuencia de la emoción, sino su disparador. La acción física conduce a la vivencia. Los actores bajo este método terminaban por tratar de forzar las emociones por medio del esfuerzo físico, por supuesto

⁹ Un experimento sencillo ha refutado por completo esta teoría. Se inyectó adrenalina a varios sujetos en un intento de imitar el estado físico creado por el miedo, la sorpresa o el enojo. Se reportó que los sujetos notaban su frecuencia cardiaca elevada, sentían “mariposas en el estómago” y manos sudorosas, pero ninguno llegó a experimentar una emoción real. Algunos dijeron sentirse “como si” estuvieran enojados, Pero esto implica que podían diferenciar entre la emoción real y lo que estaban sintiendo. Este resultado sugiere que hay más en una emoción que tan solo los efectos físicos creados en el cuerpo. (Mr. Hoye's TOK Website, 2013) Traducción libre del texto original en inglés.

que no lo lograron, porque, como ya se ha dicho anteriormente, las emociones no se pueden forzar. Al no obtener resultados acaban fingiendo algo que no hay. (Strasberg, 1993:218-223)

Por su parte las obras de Brecht, también malentendidas, eran consideradas un rival fuerte para el Método porque parecían ser lo único nuevo que había dado resultados, pero una vez analizadas a mayor profundidad no son tan diferentes. Brecht no es tan frío como se le consideraba y no estaba completamente apartado de las ideas de Stanislavsky, para empezar. Simplemente su técnica es demostrativa y el Método es vivencial, pero es obvio que estas dos nociones no son opuestas. Lo más polémico del estudio de Brecht era el distanciamiento entre el actor y el personaje que buscaba resolver otro de los grandes problemas del actor, que es distinguir entre la realidad y la ficción. Con el distanciamiento se busca conservar y pulir las primeras impresiones. De ningún modo significa anular la autenticidad ni la veracidad. Por lo tanto estas dos nociones resultan mucho más afines de lo que se pensaba. Incluso la representación de obras de Brecht dirigidas por Strasberg fue un éxito. (Strasberg, 1993:224-233)

Capítulo III.

Desglose de las herramientas del Método

Es importante hablar del Método como una técnica actoral. Partiendo de que para ser actor y desarrollar el talento es necesario entrenar constantemente y dedicar horas diarias al perfeccionamiento de la técnica y al conocimiento del instrumento de trabajo, el enfoque de entrenamiento actoral adquiere igual o mayor importancia que el de técnica de actuación. “Mediante el proceso de enseñanza de Lee Strasberg – guiando los ejercicios, el trabajo del actor sobre sí mismo y el trabajo sobre el personaje y la escena al servicio de la obra – se hacía posible el comportamiento dramático lógico, sincero y verosímil en el escenario” (Cohen, 2010:xxvii)¹⁰

3.1 Relajación

La sesión tradicional de entrenamiento que Strasberg propuso y a la cual se apegó en sus clases inicia con dos horas de ejercicios para disponer el cuerpo, relajar la mente y entrar en contacto con el inconsciente. (Cohen, 2010:1) Para lograr estos objetivos, el Método presenta herramientas específicas. Las principales metas son la concentración y la relajación. Sólo logrando estos dos estados se puede continuar con ejercicios más complejos. (Cohen, 2010:5)

El primer paso es la relajación. Mediante ella el actor será capaz de centrarse en las sensaciones de su cuerpo y dejar a un lado toda distracción proveniente del exterior. De este modo el cuerpo queda más dispuesto a la acción.

¹⁰ Traducción libre del texto original en inglés.

El concepto de relajación se contrapone con la tensión. Relajación es un estado mental y corporal que puede ser tomado como el punto cero o neutral del cual parte la creación del actor. Stanislavsky la menciona como una gran libertad muscular que da la sensación de haberse liberado de pesadas cadenas. Es indispensable el estado de relajación para que llegue la inspiración.

Citando a Yoshi Oida podemos comprender la importancia de la tensión para el Método: “Como la mente y el cuerpo están fusionados, la postura rígida y las acciones físicas rígidas promueven la rigidez e inflexibilidad del pensamiento” “No hay que forzar nada para lograr una re-creación. La energía no debe forzarse, sino utilizarse. Nunca reemplaces la energía con esfuerzo. Cuando creas que estás recibiendo una respuesta al estímulo, cuida que no estés tensando.” (Oida, 2010)

La relajación activa, como la plantea Strasberg, implica detectar la energía excesiva (tensión) y canalizarla hacia el exterior mediante una revisión corporal exhaustiva y movimiento continuo, de acuerdo con la capacidad del cuerpo a relajar. La energía emotiva se libera expresando la emoción que está atrapada en esa zona del cuerpo, pero para esto hace falta voluntad y disposición.

Con los ejercicios de relajación se maneja la tensión pero no se quita, puesto que deshacerse de ella es imposible. “No se puede liberar totalmente el cuerpo de todas las tensiones superfluas. Semejante tarea, además de no ser factible es incluso innecesaria” (Stanislavsky, 2010:136). El actor se hace consciente de ella hasta que consigue que deje de impedir la libertad de movimientos.

“El propósito del ejercicio de relajación es eliminar la tensión y la energía innecesaria y despertar cada parte del cuerpo. Muchas veces lo que estorba el trabajo del actor no son problemas de

actuación, sino sus conflictos personales que nada tienen que ver con la escena o su interpretación. Los problemas de expresión surgen de los músculos inhibidos y la tensión.” (Cohen, 2010:5)¹¹

El propósito de la relajación es poner a tono el cuerpo-instrumento y comprobar que está dispuesto a ser empleado. Se revisa parte por parte y se realizan los ajustes que sean necesarios de modo que al final del ejercicio todo el cuerpo esté listo para responder a cualquier orden que se le dé en la medida de sus posibilidades.

También es objetivo de la relajación eliminar los condicionamientos corporales y mentales inconscientes que surgen a lo largo de toda la vida y se asientan a base de repetición. “Un niño expresa todo porque nació libre. Poco a poco el niño va aprendiendo a controlarse. El ser humano es inicialmente expresivo y después el condicionamiento de los años va en contra de esa expresividad.”¹² Desde la infancia y a lo largo de los años, cada persona desarrolla un repertorio de patrones de conducta. Estos hábitos son limitantes de la expresión verdadera y si se pasan por alto provocan que el actor se encasille y pueda hacer un repertorio limitado de personajes. Solo se pueden eliminar mediante la voluntad y la práctica consciente de una gama más variada de actitudes.

“Estamos habituados a nuestra manera mundana de pensar soluciones. Los psicólogos denominan ‘Fijación funcional’ a la trampa de la rutina; sólo vemos la manera obvia de solucionar un problema: la misma manera cómoda en que lo pensamos siempre. El resultado es algo que a veces, bromeando, se llama ‘psicosclerosis’, es decir, un endurecimiento de las actitudes.

Otra barrera que impide absorber información nueva es la autocensura, esa voz crítica interior que confina nuestro espíritu creativo dentro de los límites de lo que juzgamos aceptable. [...] Podemos aprender a reconocer esa voz crítica y tener el valor de no tomar en cuenta su consejo destructivo.” (Goleman, 2000)

La herramienta llamada relajación en la silla, inicio de cada sesión del Método de Strasberg, involucra únicamente al actor y una silla. Primero el actor encontrará una

¹¹ Traducción libre del texto original en inglés.

¹² Traducción libre del texto original en inglés.

posición en la silla en la que se encuentre cómodo y la silla soporte todo su peso, dejando caer la cabeza como si quisiera dormir. Luego atiende a su respiración, profunda y natural, a un ritmo regular con la sensación de que el aire crea espacio entre los músculos y articulaciones. (Cohen, 2010:7)

Es importante que el actor sea consciente de su cuerpo al tiempo que trabaja en escena, con esa doble atención a la forma y al fondo que es característica de un artista creador. Durante los ensayos y funciones el actor estará atento a las zonas específicas de su cuerpo-instrumento en las que ha distinguido durante los ejercicios que tiende a acumular tensión y desarrollará mecanismos de relajación sobre la marcha que con el tiempo se volverán automáticos y de los cuales el público no notará nada.

Para relajar la tensión mental, Strasberg destaca cuatro áreas de la cabeza: las sienes, el puente de la nariz, los músculos de la mandíbula, incluyendo la lengua y finalmente la parte trasera del cuello y hombros (Cohen, 2010:9). En caso de que la tensión sea muy extrema, es frecuente encontrarse con respuestas emocionales activas, como llanto o risa, al relajar estas zonas.

Después de relajar las zonas principales de tensión mental, se continúa con el resto del cuerpo, en estricto orden, ya sea de los pies a la cabeza o de la cabeza a los pies. El orden es importante para mantenerse consciente del trabajo, sin divagar. Al relajar se mueven las articulaciones y músculos uno por uno, tan independientemente como sean capaces, empleando todas las posibilidades de movimiento que el cuerpo permita.

Como en la actuación, en la relajación hay una estrecha relación entre la voz y el movimiento del cuerpo, por lo tanto, Strasberg recomienda acompañar la liberación de tensiones musculares con sonidos. El uso de la voz auxilia a la expresión emotiva, lo cual libera parte de las tensiones. Asimismo combate el condicionamiento social de reprimir los impulsos, ayudando al actor a reconocerlos y reaccionar con naturalidad ante ellos. (Cohen, 2010:11)

Otra manera de deshacerse de los comportamientos habituales del actor para dar paso a los del personaje es el ejercicio de canto y danza. (Cohen, 2010:36) En este ejercicio se sale de lo convencional, se enfrenta la sensación de ser observado y se siguen los impulsos. Este ejercicio derrumba las defensas físicas del actor logrando así una expresividad más natural, ayuda a desinhibir tanto la emoción como la expresión (principalmente la segunda). El objetivo de este ejercicio es dejar salir lo que se modifica dentro, en otras palabras, expresar.

Para comenzar el ejercicio lo primero que se hace es confrontar a la audiencia. El actor se para en posición neutral y mira al público directamente, quedándose totalmente inmóvil para reprimir las fugas involuntarias de energía que surgen de la tensión liberándose. El actor debe permanecer alerta y en control de todo su cuerpo. También debe ser consciente de las emociones que el ejercicio le provoca y ser capaz de traducirlas en palabras. Esto ayuda a enfrentarse a los impulsos de huir o esconderse y a sentirse cómodo con la sensación de simplemente estar, sin la necesidad de forzar a que pase algo.

El siguiente paso del ejercicio es elegir una canción cuya letra el actor conozca bien y comenzar a cantarla a una persona del público, de manera que cada una de las sílabas de la melodía tenga la misma longitud y efecto que el sonido del ejercicio de relajación. Durante este proceso el actor debe mantener contacto visual en todo momento y del mismo modo ser consciente de su respiración profunda y relajada. Cada sonido debe vibrar con toda la proyección que el actor sea capaz de imprimirle. (Cohen, 2010:38)

El objetivo de esto es romper con el ritmo habitual con el que se cantaría la canción, reconociendo el ritmo del actor e imponiéndolo sobre todas las demás convenciones que podrían dominarlo. Así el actor aprende a romper con lo que se le impone y expandir sus límites, flexibilizando su exploración y con ella todo lo demás en su actuación.

Después se añade la danza. Se elige una secuencia de movimientos que el actor sienta que son naturales en su cuerpo, se repiten hasta hallar un ritmo cómodo y finalmente

se les suma la canción, sólo que esta vez el sonido no será largo, sino cortado y explosivo, ajustando cada sílaba a un movimiento. A la señal del director del ejercicio, el movimiento cambia, pero el actor se sigue concentrando en encontrar su ritmo y proyectar lo más que pueda en cada sílaba. Así el actor deja al cuerpo libre y se olvida de si su movimiento es estético o si el público está entretenido, sus objetivos son otros. (Cohen, 2010:39)

3.2 Memoria Sensorial

Para completar el proceso de disponer el instrumento para trabajar, el siguiente paso es la concentración. Todo trabajador requiere de concentración para rendir al máximo en su tarea. Para llegar a un estado de concentración absoluta es necesario primero relajar la mente.

Evidentemente en las artes este proceso es mucho más necesario, y como el artista es un creador, será el más necesitado de mecanismos que desbloqueen su mente y lo lleven a ponerse en contacto con su interno, abriendo así su creatividad o, como la llaman los artistas, inspiración. En el caso específico del actor, la concentración debe estar centrada exclusivamente en escena y debe ser tan intensa que funcione como un imán y atraiga la concentración de cada persona del público.

La herramienta empleada en el Método de Strasberg para lograr un estado de concentración en escena es la memoria sensorial. Requiere de un objeto que, de acuerdo con las instrucciones de Stanislavsky, está ausente (ya que un objeto real no ayudaría al actor a resolver el problema de vivir en la ficción) pero se recrea tan específicamente como sea posible.

La concentración agudiza la percepción mediante los cinco sentidos y pretende alcanzar un equilibrio entre ellos. Para esto es necesario que el actor tenga trabajada y desarrollada la cualidad de observación, tan enfatizada por Boleslavski, que le ayudará a percibir las sensaciones que los objetos reales le provocan para poder evocarlas cuando dichos objetos están ausentes con la misma verosimilitud. El conocimiento de este ejercicio

ayuda al actor a relacionarse con objetos (como el vestuario y la escenografía) y con otros actores.

Además de ejercitar la percepción y la memoria, la concentración resuelve problemas como la anticipación y el problema de la memorización del texto, dado que si el actor está concentrado en la ficción, la idea que se quiere expresar estará presente y lo que diga la implicará, ya sea el texto o cualquier otra cosa.

Sobre la memoria sensorial previamente desarrollada por Stanislavsky, Strasberg realizó muy pocas modificaciones. Su mayor contribución fue crear una secuencia de ejercicios mediante los cuales el estudiante puede experimentar de mayor a menor dificultad y con objetivos específicos. Primero se recrean objetos de la vida cotidiana. El siguiente objeto de uso frecuente es la ropa, pues estimula sensaciones que disparan emociones porque entra en contacto con zonas sensibles del cuerpo.

Estos ejercicios, según propone Strasberg, se realizan primero en presencia del objeto, y luego sin él. Esto permite al actor recrear una memoria después de haberla observado con suficiente detenimiento. Sin embargo, conforme avanza en su formación, el actor debe ser capaz de evocar la memoria sin haber pasado antes por la fase de observación del objeto, lo que indica si el actor ha ejercitado su capacidad de observar con más atención en todo momento de su vida cotidiana.

Los ejercicios de memoria sensorial sugeridos por Strasberg tienen cada uno objetivos específicos y una secuencia de menor a mayor dificultad en su ejecución. La dificultad está ligada al nivel de emotividad que se involucra en cada ejercicio, iniciando con los más cotidianos y terminando con los que involucran mayor carga emocional. La recreación debe involucrar todos los sentidos posibles y está encaminada a despertar sensaciones que posteriormente se relacionarán con las emociones del actor surgidas de su vivencia particular, por lo tanto ningún ejercicio provoca el mismo resultado para todos. (Cohen, 2010:13)

Los ejercicios de recreación sensorial de Strasberg son, en este orden: Bebida del desayuno, maquillarse o rasurarse frente al espejo, tres pedazos de tela, ponerse y quitarse zapatos y calcetines, sensación de sol, dolor agudo en una parte específica del cuerpo, sabor y/o aroma penetrante (por ejemplo limón, amoníaco, vinagre), sensaciones generales (bañarse, untarse crema, exponerse al frío, lluvia, viento fuerte, estar afiebrado o borracho, etc.) y finalmente llegamos al objeto personal y momento privado (Cohen, 2010:17-22). Se pueden combinar varios de ellos una vez que se ha concluido el proceso de hacerlos de uno en uno.

En el caso de los dos ejercicios más avanzados, ayudan a crear la sensación de soledad en público de la que habla Stanislavsky y tienen la cualidad de disparar reacciones emotivas a pesar de que el actor se concentra únicamente en recrear a nivel sensorial, demostrando que estas nociones están estrechamente relacionadas. Sin embargo, el objetivo en ellos es el mismo, enfocar la concentración sobre el objeto o acción y lograr verosimilitud en las reacciones.

Además de ayudar al actor a lidiar con los problemas mencionados previamente, los ejercicios de memoria sensorial son útiles en el proceso de montaje. Un ejemplo es el uso de un objeto recreado para sustituir un elemento ausente del espacio escénico, de manera que las limitaciones de la producción no perturben la ficción creada.

“Tan sólo el talento no es suficiente. ¿Qué hace a un gran actor? La grandeza requiere de un esfuerzo adicional, que es el compromiso. [...] Los actores también necesitan una firme voluntad para entrar en contacto. Esto solo se puede lograr mediante continuidad, compromiso y valor.” (Cohen, 2010:2)¹³

3.3 Memoria afectiva

La memoria emocional que propuso Stanislavsky termina de resolver el problema de la expresión mediante los cinco sentidos, la comunicación entre personajes en escena y entre actor y público. Su función específica es el de evocar las emociones, es decir, inducir la

¹³ Traducción libre del texto original en inglés.

inspiración. Sin embargo, también cumple una importante función en el entrenamiento diario de un actor profesional: realizando un ejercicio de memoria emocional diariamente, el actor mantiene activas sus capacidades de observación, especificidad y expresión creativa de la emoción.

Strasberg lo considera el eje alrededor del cual gira el resto de su trabajo. Es tan solo una de las tres clases de memoria que tiene el ser humano (las otras dos son la mental y la física o muscular) y a la vez es la más difícil de entrenar de las tres. Consiste en evocar las imágenes almacenadas en el inconsciente que conducen a experimentar sensaciones a las cuales el sujeto se debe someter sin oponer resistencia. Mediante el ejercicio se pueden evocar a voluntad y en un lapso breve de tiempo.

Ésta ha sido históricamente una de las partes más controversiales de la actuación vivencial. Se cree que es innecesario inmiscuirse en las vivencias personales del actor y se corre el riesgo de provocarle un daño psicológico irreversible. No obstante estas creencias surgen de un malentendido. Es el mismo actor el que elige libremente la experiencia a recrear y no hay necesidad de relatar a nadie más la experiencia mediante palabras, como si se tratara de una terapia. Simplemente la recrea específicamente a nivel sensorial conforme sea necesario para su ejercicio o escena y él mismo decide qué tan lejos quiere o necesita llegar y puede detenerse en cualquier momento, previniendo así transgredir sus propios límites. (Cohen, 2010:28)

El empleo de este ejercicio para auxiliar la actuación verosímil surge de la premisa de que las emociones del personaje son las del actor, por lo tanto es importante aprender a aprovecharlas en el escenario y dominarlas para poder convocarlas cuando se necesitan.

La diferencia entre la memoria emocional y la sensorial es la intensidad. De acuerdo con Strasberg es la misma diferencia entre sentir un leve dolor y sentir un dolor agudo y penetrante. Las reacciones en la memoria emotiva se amplifican y alcanzan su mayor intensidad (Cohen, 2010:33). El ejercicio de memoria emocional también ayuda cuando la emoción que el actor quiere o necesita expresar le es conocida a nivel sensorial pero es difícil identificarla verbalmente. En estos casos es útil recrear las circunstancias particulares

en la vida del actor durante las cuales reconoce que experimentó esa emoción, para traerla al presente y descubrirla.

Es importante elegir con cuidado la experiencia particular que se va a recrear en un ejercicio de memoria emocional. El actor buscará las vivencias más intensas en cada emoción, es decir el momento de su vida en el que sintió más amor, odio, ira, tristeza, celos, etc. Conviene elegir momentos de la vida con gran despliegue de expresión emotiva, es decir en los que el actor ha gritado, llorado o reído con mayor intensidad. Éstos ayudarán a alcanzar la mayor respuesta emotiva posible de acuerdo con las capacidades del actor. Para reacciones en particular que el texto exige se utiliza la herramienta 'es como cuando yo...', y se elige la vivencia que más nos aproxime a la reacción deseada. (Cohen, 2010:29-30) Lo que el actor hace con esto es tratar de recrear una sensorialidad específica poblada de suficientes detalles para evocar la emoción del momento recreado.

A pesar de que cualquier memoria puede provocar una reacción, no importa cuán reciente o antigua sea, se debe reconocer que las reacciones detonadas por las vivencias cambian a lo largo del tiempo. Strasberg recomienda usar vivencias que tengan al menos siete años de antigüedad para que el actor pueda estar seguro de que son memorias y no eventos aún en progreso y de que han dejado una impresión lo suficientemente fuerte como para seguir trabajando con ellas durante un largo tiempo. (Cohen, 2010:30)

Tiene lógica pensar que si una memoria ha subsistido tanto tiempo será conservada en el inconsciente toda la vida y (si se puede recrear) estará siempre a mano. No obstante, es importante remarcar que nada queda escrito en piedra y un día la memoria afectiva que había ayudado al actor a contactar durante muchos años puede ya no surtir el mismo efecto y será necesario encontrar otra para sustituirla. Esto se debe a que el ser humano está en constante transformación y sus respuestas emotivas al igual que él evolucionan con el tiempo.

Durante la ejecución del ejercicio, es importante concentrarse en revivir, no recordar, puesto que esto podría provocar una reacción inversa. Hay que entrar en contacto con el momento particular, recreándolo a nivel sensorial de la forma más específica posible, el

lugar particular, el momento del día, la temperatura ambiente y los objetos significativos en la memoria serán los detonantes de la reacción, haciendo el momento vivir en el presente. (Cohen, 2010:32)

Es importante verificar que el actor trate de recrear sensaciones en zonas específicas y de objetos lo más detallados que le sea posible. No se trata de imitar acciones físicas. La auténtica recreación de sensaciones provoca reacciones fisiológicas que de otro modo no ocurren.

Un error frecuente en este ejercicio consiste en tratar de crear una emoción, lo cual provoca que el actor trabaje en la mente y no en el inconsciente y en consecuencia deje de concentrarse en la sensorialidad del ejercicio. Eso hace que no funcione porque equivale a querer saltarse un paso del proceso.

Strasberg menciona muchos ejercicios de memoria que trabajan sensaciones diferentes y por lo tanto, conducen a emociones diferentes, pero el objetivo de todos es el mismo, utilizar la voluntad para traer memorias emocionales a partir de la sensorialidad.

La contribución del entrenamiento de memoria emocional a la escena es el trabajo con las emociones del actor, en oposición a las fingidas y posadas que resultan de 'pretender que se siente'. La memoria emocional despierta las mismas reacciones fisiológicas que la experiencia real del actor detonó en su momento, lo cual elimina el fingimiento y los amaneramientos superficiales para sustituirlos con realidad.

El principal impedimento para lograr la recreación es la anticipación. El actor tiende a esperar la respuesta emotiva o el resultado y por lo tanto tiende a forzarlo. Esto solo provocará tensión. Cuanto más persiga y se aferre a una respuesta predeterminada, menos la alcanzará.

3.4 Creación de carácter

La primera herramienta para creación de carácter es el ritual del animal. Strasberg lo recomienda para actores que tienden a exagerar en la intensidad emotiva sin importar el personaje. Ayuda a que el actor visualice las diferencias entre el carácter del personaje y el suyo desde una perspectiva física, distanciándose un poco de lo emotivo. (Cohen, 2010:34)

Para iniciar, el actor elige una característica del personaje que desea crear. Debe ser una característica psicológica sobresaliente y específica. Después elegirá un animal cuya característica principal sea la misma que eligió para el personaje. Por ejemplo, para un personaje feroz puede elegir un oso, mientras que para un personaje curioso es más adecuado elegir un gato.

El siguiente paso es observar al animal y aprender todo lo que se pueda sobre él, en revistas, videos, visitas al zoológico. Al terminar esta investigación, el actor comienza a sentir en su cuerpo las características físicas del animal, no imitando, sino sintiendo como el animal sentiría cada parte del cuerpo por separado, con la misma mecánica del ejercicio de relajación. (Cohen, 2010:35)

En este punto el actor se permite asumir la postura del animal y explorar sus posibilidades de movimiento, los sonidos que emite y otras maneras de comunicarse y relacionarse con el mundo. Eventualmente, cuando se han agotado las posibilidades de exploración y el actor ha dominado completamente la energía y comportamientos del animal, se vuelve a asumir un comportamiento humano, sin embargo, este ha sido afectado por la experiencia del animal, de modo que los movimientos y las palabras de este nuevo ser humano se asemejan a los movimientos y sonidos del animal que estuvo explorando. Mediante pruebas y ajustes el personaje va detallándose y asumiendo solo las características del animal que son útiles y desechando lo superfluo.

Además de la caracterización, este ejercicio beneficia a actores con fuertes condicionamientos corporales provenientes de la danza, por ejemplo. Los saca de su zona de confort retando su sentido de la belleza en el movimiento. En general ayuda a los actores

a explorar nuevas posibilidades que no habían considerado en cuanto a su cuerpo y los hace más conscientes de sí mismos. (Cohen, 2010:36)

Un actor debe ser capaz de crear cualquier personaje, no importa qué tan diferente del actor pueda ser. La creación del personaje usualmente se trabaja aparte y fuera del escenario. Para hallar el sentido de verdad, el actor se pregunta ¿Qué haría el personaje en determinadas circunstancias?, Para estructurarlo es necesario conocer todos los aspectos posibles que se puedan deducir a partir del texto.

A qué nivel se involucra emocionalmente, cómo viste, qué tanto se parece al actor y en qué aspectos principales difiere y qué actitudes son las que hacen su carácter complejo son algunas de las principales interrogantes a las que hay que buscar respuestas. También es necesario crear su relación con los otros personajes con los que comparte escenas.

Para familiarizarse con las circunstancias dadas, el actor puede utilizar las herramientas de improvisación, de ese modo hallará la motivación del personaje para participar de la acción que se lleva a cabo en escena y se aleja del cliché del actor repitiendo líneas sin significado ni contenido alguno.

El trabajo con el texto es importante. El problema surge cuando la memorización de las líneas arrastra consigo una mecanización que impide al actor expresarse verbalmente con naturalidad y que su discurso se impregne de la emoción que está experimentando. Para lidiar con este problema, Strasberg recalca que lo principal es comprender el subtexto, la idea detrás de las líneas. Una vez que el actor ha comprendido el significado de las palabras del personaje y se ha adueñado de él, la idea es la que da origen a la línea y no viceversa.

Para encontrar el personaje en el texto, es necesario primero que nada comprender que la palabra también es acción, por lo tanto, más que ideas, el texto se divide en acciones que el personaje ejecuta mediante la palabra. Esto lo dijo Stanislavsky cuando habló de los verbos activos. Lo que Stanislavsky denominó acción rectora en el Método se llama BEAT, traducido como transición.

3.5 Trabajo sobre la escena

Durante la formación de un actor en el Método, Lee Strasberg recomienda que trabaje con escenas de realismo. De acuerdo con él, son estas escenas las que requieren de mayor verosimilitud en las emociones y tienen más dificultad en su ejecución. Es preferible que en el entrenamiento el actor elija escenas de dos personajes.

Se trabaja una escena aislada para poder observar más específicamente el avance y porque en el ámbito profesional las dificultades no se presentan usualmente a lo largo de toda la obra, sino durante ciertas escenas, y esta forma de trabajo permite visualizarlas de forma aislada y concentrarse en las secuencias más problemáticas.

Los actores en formación pueden elegir la escena que más les convenga de acuerdo a sus objetivos individuales. El criterio para elegir el personaje con el que se quiere trabajar se encuentra únicamente en función al aspecto de la actuación que se quiera mejorar, por ejemplo relación con el compañero de escena, recreación del espacio, trabajo con una emoción en particular, entre otros.

Dada la época y lugar en que Strasberg vivió, no es sorprendente que las escenas con las que trabajaban sus alumnos sean elegidas entre las obras de dramaturgos norteamericanos del siglo XX y de los clásicos de habla inglesa. No obstante, para el objetivo del Método, cualquier escena de cualquier dramaturgo puede trabajarse bajo los mismos principios y solucionar los mismos problemas.

La mecánica para el trabajo sobre la escena es que los actores eligen la escena previamente y trabajan por su cuenta sobre ella, teniendo en mente lo que quieren lograr, es decir, hacia donde está encaminado su trabajo con esta escena en particular. El profesor o director hace observaciones y en ocasiones encamina a los actores, ayudándolos a lograr sus objetivos y retándolos a descubrir y vencer nuevos obstáculos. (Cohen, 2010:59)

Todo el grupo observa el trabajo de la escena aunque no participe activamente en el escenario. A veces el problema de uno resulta ser igual para muchos y al observar a un

compañero con la misma dificultad desde afuera el estudiante puede obtener otra visión y encontrar nuevas formas de enfrentarla. De este modo todos pueden aprender de la experiencia mutua.

Del trabajo sobre la escena también hay que destacar el trabajo con el director. El Método brinda al actor las herramientas para poder trabajar sin un director, sin embargo también es importante en la actualidad, dado que la figura del director se ha vuelto cada vez más importante, saber ceder ante las exigencias de un intelecto externo.

El director no puede controlarlo todo, por lo tanto gran parte del trabajo del actor depende de sí mismo y sus habilidades. Lo ideal es ser flexible y escuchar con atención a lo que se pide para que las ideas del director sean recibidas por un actor dispuesto a trabajar sobre ellas y así se obtengan los resultados deseados. (Cohen, 2010:56-57)

3.6 Improvisaciones

Sobre la improvisación se extiende tanto Stanislavsky como Strasberg. Ambos encontraron el problema de la repetición y coincidieron en tratarlo mediante improvisaciones al estilo *Commedia dell'arte* que permitieran la espontaneidad del actor sin atarlo a un texto que suele viciar a los actores principiantes y de modo que no sepan lo que va a pasar después y todo sea sorpresa. Después los efectos de la sorpresa serán más naturales y será más difícil que se desdibujen.

El problema de la repetición se enuncia así: ¿Cómo hacer la misma escena una y otra vez como si cada una fuera la primera y única vez, sin perder la frescura ni la sensación de novedad? Lo primero es no imitar a nadie, ni siquiera imitarse a uno mismo. Lo segundo es concentrarse más en lo interno que en lo externo para reaccionar con naturalidad y no con poses o clichés. (Cohen, 2010:55-56)

El objetivo principal de las improvisaciones es estimular la creatividad y la concentración del actor para que sea capaz de crear una situación dramática de conflicto involucrando sus emociones en ello. Los principales problemas que se presentan en estos

ejercicios son: algunos actores tienden mucho a la neutralidad, se reprimen de hacer contacto físico a pesar de que sus impulsos los llevan fuertemente hacia ello o en ocasiones se olvidan de la acción a favor de la anécdota. Éstas son manifestaciones de que el actor está limitando su creatividad, mediante la repetición de estos ejercicios es posible flexibilizarla.

También es objetivo de la improvisación quitar las ideas predeterminadas por el texto de que una situación se desenvolverá de esta manera y no otra. Cuando el actor no sabe cómo terminará la escena, sus posibilidades se extienden hasta el infinito, borrando los límites y permitiendo la exploración y descubrimiento de nuevas opciones. Hay que tener en mente que en una puesta en escena, aunque el actor sepa exactamente qué palabras decir y lo que sucederá a continuación, el personaje está improvisando todo el tiempo, por lo tanto la espontaneidad es una cualidad indispensable para el sentido de verdad. (Cohen, 2010:52-54)

En la creación del personaje, la improvisación es la herramienta ideal para hallar la lógica interna. En el proceso de improvisación el actor descubre cómo piensa el personaje, qué lo mueve, cómo resuelve sus problemas, en qué difiere del actor y en qué se asemeja y cuáles de las actitudes e infinitas posibilidades del personaje serán las que mejor funcionarán en las escenas.

Uta Hagen en su libro *Un reto para el actor* sintetiza la importancia de la improvisación de esta manera:

“Surgen diferentes formas de improvisación en cada fase del proceso, incluso cuando leemos en voz alta las líneas del texto en el primer ensayo y cuando visualizamos un nuevo paisaje en nuestra mente desde el momento en que nos ponemos de pie y empezamos a actuar. [...] Es evidente que improvisar puede ser una forma de arte en sí misma, pero en lo que concierne a las técnicas que son útiles para los actores implicados en una obra escrita, hemos de ser conscientes de que nuestras improvisaciones deben servirnos para entender mejor las realidades de la obra y sobre todo para llegar a encontrar las acciones definitivas en nuestra vida escénica.” (Hagen, 2009: 211)

De acuerdo con las sugerencias de Uta Hagen, para utilizar la improvisación como herramienta para la creación del personaje no se improvisa sobre la misma escena que está en la obra, sino con el personaje ya creado una escena que no aparece en la obra, para que el actor obtenga soltura en la expresividad del personaje y se salga de las actitudes prefijadas. Además de ser una herramienta de soltura en la interpretación puede ser un ejercicio de contextualización, que ayuda al personaje a establecer relaciones proxémicas con los demás caracteres con los que comparte escenario. También será útil para establecer las circunstancias anteriores a la escena o entre una escena y otra en el tiempo en que el personaje no es visible para el público. (Hagen, 2009: 212) Esto le da al actor la posibilidad de comprender estas partes del análisis de texto con acciones, que es lo que se le da mejor, en lugar de trabajo de mesa.

Conclusiones

Para finalizar, se retomarán los objetivos específicos y se revisará hasta qué punto se cumplieron en el desarrollo de este trabajo.

Evolución de las herramientas del Método de Strasberg

En lo referente al objetivo de exponer la evolución de las herramientas del Método de Strasberg, se recapitulará brevemente lo encontrado:

La relajación formó parte de los descubrimientos de Stanislavsky. Él contrapuso el concepto de tensión al de relajación y calificó a la primera de impedimento para la creación, al descubrir que dificulta el acceso al inconsciente. Sobre esta base Strasberg realizó tres contribuciones. Separó los conceptos de ‘tensión física’ que impide el libre movimiento del cuerpo y ‘tensión mental’ que, como Stanislavsky dijo, impide el acceso al inconsciente y a la energía emotiva. A la relajación corporal, ya implementada en tiempos de Stanislavsky, Strasberg agregó la relajación de la voz como elemento inseparable y una ayuda importante para liberar las tensiones. La última y más importante colaboración de Strasberg fue crear una secuencia en la cual se integran relajación física, mental y vocal.

La concentración para Stanislavsky tuvo una importancia medular para solucionar problemas como la consciencia del público o la artificialidad en las acciones. Es el objetivo que perseguía cuando creó el ‘círculo de atención’. Boleslavski llamó así a su primera lección. Iniciaba su proceso enseñado a los actores a entrar en este estado de trance, indispensable para la ficción. Strasberg reconoció la importancia de la concentración para resolver el problema de anticipación. También la ayuda que representa para memorizar los

textos y aumentar la percepción sensorial. Su principal contribución fue desarrollar la herramienta de ‘memoria sensorial’ para conseguir el estado de concentración.

La memoria sensorial es casi el mismo ejercicio que Stanislavsky llamaba ‘objetos de aire’. La importancia que el maestro asignaba a este ejercicio estribaba en que es el acceso indirecto al inconsciente. Stanislavsky descubre que intelectualizar dificulta el acceso a la energía emotiva, mientras que concentrarse en las percepciones de los cinco sentidos lo facilita. Hace hincapié en la importancia de ser específico y prolijo en detalles. Esto ejercita la capacidad de observación, tan importante tanto en su literatura como en la de Boleslavski. Éste recaló el carácter inseparable de la sensorialidad y la carga emocional asociada a ella. De este modo descubrió la utilidad de este ejercicio como ‘disparador emocional’ que sería el primer paso de una fórmula empleada para convocar la emoción a voluntad. Strasberg creó una secuencia de ejercicios de memoria sensorial ordenada por la intensidad de las emociones que disparan. Los últimos dos ejercicios de la secuencia, con fuerte carga emotiva, sirven para alcanzar el estado que Stanislavsky llama ‘soledad en público’.

Stanislavsky dividió el concepto de memoria afectiva en dos partes, la memoria sensorial y la emocional. Una lleva a la otra. Aunque profundizó en el campo de la sensorialidad, Stanislavsky se quedó apenas en la superficie de la memoria emocional. Boleslavski decía que no basta con el recuerdo de una emoción para evocarla, sino que hace falta revivirla, es decir, recrearla. Strasberg desarrolló la herramienta de memoria afectiva y especificó que todo actor del Método debe tener siempre a mano al menos diez memorias diferentes que dispararán reacciones diferentes. También especificó que no se trabaja con la misma eficiencia si se eligen memorias con menos de siete años de antigüedad. Finalmente, por su experiencia, nos previene que algunas memorias pierden efectividad con el tiempo y llega a ser necesario cambiarlas. De ahí la importancia de que el actor siga experimentando con ellas todo el tiempo.

En cuanto al trabajo de la caracterización y ‘trabajo sobre el papel’, el ejercicio del animal surgió desde Stanislavsky y se mantuvo constante, sin variaciones, hasta el Método

actual. Las improvisaciones con personajes de la obra en escenas que no aparecen en la obra tampoco son exclusivas de Strasberg. Del mismo modo, podemos encontrar la división del texto en pequeñas acciones secundarias desde Stanislavsky. Él las llamaba trozos pequeños, Boleslavski se refiere a ellas como acciones secundarias y finalmente llegamos a los beats y bits del trabajo con el texto en el Método.

Método de Strasberg para el actor mexicano

Presentar al Método de Strasberg como una opción de formación y entrenamiento actoral adecuada para actores mexicanos.

De acuerdo con el análisis del ser mexicano que hace Octavio Paz en *El laberinto de la soledad*, la imagen del macho mexicano, o de la mujer sufrida son sólo máscaras que ocultan lo que somos en realidad, al mismo tiempo protegiendo y reprimiendo (Paz, 1999:33). Pero ya se dijo que no hay forma de vencer a la energía que procede del inconsciente, que eventualmente rompe la máscara y sale en una explosión tan poderosa como inflexible fue la represión.

Aunque el texto citado data de mediados del siglo pasado, sigue vigente hoy en día. Es apreciable en el mexicano contemporáneo el esfuerzo empleado en construir y mantener esa máscara. También es notable el hambre de libertad de la energía inconsciente reprimida que subyace. De este modo vemos al mexicano que trabaja de lunes a sábado y el salario le alcanza para vivir al día, y aunque está inconforme no alza la voz, sino que se conforma quejándose con sus iguales pero, bajo influencia del alcohol, en un estado alterado de conciencia, la energía explota y ese mismo mexicano se vuelve violento y agresivo con tal energía incontrolable que solo le sirve para destruir o matar.

Para crear un espacio de liberación, en los pueblos mexicanos hay grandes fiestas en las que la gente se permite descansar de las máscaras por un momento (Paz, 1999:53). Es el mismo principio del carnaval antes de la cuaresma: una semana de relajación para soportar la tensión que viene. La diferencia es que en México se hace cada fin de semana, sin

importar el costo económico, de forma que las familias se desviven por ahorrar para la fiesta a costa de privarse incluso de lo necesario.

Es aquí donde las herramientas del Método le darán al mexicano una alternativa para evita la catarsis destructiva a la que se entrega cuando su máscara se rompe y su energía reprimida se escapa sin control.

Al igual que el mexicano en general, el actor mexicano tiene experiencia en el fingir y el disimular hasta el punto de llegar a creerse su propio artificio (Paz, 1999:44). También es natural para él la dualidad de la realidad y la máscara. Es esta facilidad la que lo predispone a trabajar bien con el Método. La actuación vivencial es justamente eso; crear y creer.

Octavio Paz habla del ritual y la ceremonia tan valiosos para los mexicanos, origen del tradicionalismo que ha dado a la cultura mexicana fama internacional (Paz, 1999:35). Esta predisposición a la fórmula también hace a los mexicanos cercanos al Método, que es también una especie de ritual que encajará fácilmente en la ceremonia teatral.

En las clases de Natalia Traven se puede observar el uso que los actores mexicanos hacen de esta técnica. Aunque toda la base teórica de Lee Strasberg se emplea y se respeta en estas clases, en la práctica se han adaptado para dar mayor participación al estudiante. Con sus conocimientos de programación neurolingüística, la profesora se hace cargo de mantener un entorno seguro para que el estudiante se sienta libre de experimentar sin sentirse sometido a juicio o crítica destructiva. Además, al ser también psicóloga, puede poner al alcance de sus estudiantes información que les permitirá una mayor comprensión del trabajo interno que están llevando a cabo.

Aunque las sesiones de Natalia Traven en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro y en sus talleres de Arte'S Pasión están basadas en las que Lee Strasberg conducía en el Actors Studio existen algunas diferencias dignas de mención que ejemplifican cómo el Método se adapta sin perder su esencia.

Al empezar el curso o taller hay una sesión de introducción, durante la cual se unifica la terminología que se usará durante todo el proceso, se explican las reglas que el participante se compromete a acatar para un desarrollo sano del trabajo en equipo. Después se explican algunos principios básicos de psicología que permiten a los estudiantes entender más concretamente con qué están trabajando. Entre ellos se encuentra la topografía de la psique, según Sigmund Freud.

La profesora alienta a los estudiantes a que se arriesguen a trabajar con personajes que difícilmente interpretarán en el ámbito profesional por sus características físicas o su edad. Así pueden vivir una experiencia que de otro modo sería improbable.

Cuando Lee Strasberg conducía las discusiones sobre el trabajo en escena hablaba únicamente él con los participantes. En cambio, en las sesiones del taller se invita a todos los alumnos a participar en las discusiones que se llevan a cabo después de una escena mostrada durante la sesión, para expresar sus dudas o comentar lo que han descubierto gracias a la experiencia de sus compañeros en escena.

En cuanto al trabajo con el texto, con las herramientas de programación neurolingüística de las que dispone Natalia Traven se ha elaborado sobre la división del texto. Se identifican y se marcan los beats o transiciones, como hacía Lee Strasberg, pero estos se subdividen a su vez en bits, o acciones individuales, cada una de las cuales se puede identificar con un verbo activo.

La existencia de estos talleres es prueba tangible de que es posible formar actores mexicanos con el Método de Strasberg. Y la demanda que tienen, dado que las clases impartidas por Natalia Traven en la Facultad de Filosofía y Letras se saturan en los primeros minutos de las inscripciones por internet cada semestre, demuestra que ha sido probado y hallado efectivo por muchos actores contemporáneos.

Perspectivas a futuro

Habiendo abordado este tema desde el punto de vista del artista escénico, quedan muchos otros aspectos que observar. El Método de Strasberg no ha parado de evolucionar a más de medio siglo de su creación, adaptándose a cada país al que llega según las diversas formas de abordarlo de las personas que lo adoptan. El hecho de que a la Universidad de Nueva York lleguen actores de todo el mundo para aprender la técnica y poder llevarla de regreso a sus hogares nos habla de la versatilidad y la demanda de la misma.

Tan solo en la capital mexicana existen varios centros educativos que incluyen el Método de Strasberg en sus programas de estudio, y cuentan con maestros que estudiaron en Estados Unidos. ¿Qué podemos aprender de la experiencia de estas personas? En algún momento se proyectó hacer una recopilación de información entre los mexicanos que han estudiado el Método en Estados Unidos y han vuelto a su país de origen para impartirlo a su vez. El planteamiento incluía testimonios de su trabajo con el Método, contrastando semejanzas y diferencias entre lo que conocían antes y lo que realizaron al regresar. Lamentablemente esta investigación ya no se llevó a cabo. Sería enriquecedor descubrir qué elementos han cambiado o se han sumado al Método desde que llegó a México, o si hay diferencias culturales importantes que de hecho impidan o dificulten el empleo de ésta técnica en el país. Ésta sugerencia sería para una aproximación histórica.

La inspiración no es importante únicamente en las artes escénicas, como muchas personas se inclinan a creer, sino que es fundamental para el desarrollo integral del ser humano. Es el principio de la creatividad. A nivel individual la creatividad es indicio de un sano crecimiento mental y espiritual. En la vida cotidiana, ayuda a solucionar problemas y a visualizar las cosas y las situaciones desde otros ángulos. Esto hace posible la innovación y el progreso, que son aspectos muy importantes para la sociedad (Goleman, 2000:17). Por lo tanto, las personas que aspiren a ser creativas pueden obtener un gran impulso de los conocimientos obtenidos en el área de la actuación con respecto al problema de la inspiración.

Aunque Strasberg concibió el Método como una técnica para actores, muchas de las herramientas que desarrolló tienen que ver con todas las artes y con la vida en general. Leído entre líneas el Método es una guía para que el ser humano optimice el manejo de las tensiones, las emociones y la creatividad.

El ejercicio del arte creativo del actor desde la infancia puede otorgar beneficios en la formación del individuo. El niño que se involucra en una obra de teatro no solo obtendrá la experiencia de enfrentar a un público y aprender a desenvolverse en esas circunstancias, sino que también, durante el proceso, deberá aprender a acatar instrucciones y respetar una autoridad (la del director) y a trabajar en equipo. En su crecimiento personal mejorará su memoria y sus capacidades de comunicación, enfrentará sus miedos y superará sus complejos, aumentará su empatía, que a su vez es la base de una actitud moral hacia los demás.

La empatía es “la habilidad de sentir los sentimientos de otro”. Es evidente como el entrenamiento actoral ayuda al ser humano a desarrollar esta capacidad. Cita a J. Levy (1997) quien defendió que involucrarse en el teatro puede ayudar a los niños a aprender moral y valores, mediante su uso como una escuela para la emoción (Goldstein, 2009:8)¹⁴ Los niños que desarrollan el don de la empatía probablemente mostrarán comportamientos más morales hacia los demás.

Además de una técnica de comprensión de lectura o una herramienta para la educación moral, mediante el juego teatral se puede procurar a los niños y adolescentes un crecimiento personal. “En la práctica teatral se realiza también, paralelamente a la interpretación, un trabajo personal. Vencer los obstáculos personales lleva siempre a un crecimiento individual y el teatro es el medio ideal para conseguirlo” (Lavilla, 2010:15) Entre los obstáculos personales que es posible enfrentar desde su aparición en la infancia están las timideces, los complejos u otros aspectos de la personalidad.

¹⁴ Traducción libre del texto original en inglés.

Es difícil hacer entender a los pequeños la misión filosófica de Delfos “Conócete a ti mismo”, pero mediante la actuación se encuentra un camino para enfrentar estos problemas que probablemente los niños encontrarán atractivo y divertido. “Jugar a ser un personaje diferente de uno mismo proporciona a los niños la perspectiva necesaria para fortalecerse personalmente, ser comprensivos con otras realidades, a la vez que aumentan su capacidad de comunicación” (Lavilla, 2010:17) Y esta capacidad de comunicación no puede ser subestimada en nuestra era. Pero este es otro tema, más fértil en el campo de la pedagogía, y será mejor tratado en ese tipo de investigación.

Ahora se hablará desde el punto de vista psicológico. El conocimiento que se tiene hasta la fecha en el campo de las emociones es todavía muy somero, sin embargo es un tema que no debe ser olvidado, puesto que el ser humano normalmente experimenta emociones todo el tiempo, de acuerdo con los estímulos que recibe continuamente del mundo exterior, por lo tanto, cualquier persona podría beneficiarse de conocer más profundamente el funcionamiento de la emoción y sus implicaciones en la vida cotidiana.

Cualquier persona, no solo el actor, se encontrará un día en una situación que le exija estar en control de sus emociones, en estas circunstancias el conocimiento de algunas de las herramientas vistas en esta investigación podría resultarle útil. Existen muchas personas que trabajan bajo presión o en situaciones de riesgo, por ejemplo cirujanos o aviadores. En circunstancias en las que hay demasiado en riesgo en caso de cometer un error es necesario mantenerse en control de las emociones a fin de hacer funcionar la mente de una manera óptima. En muchos de los casos, quienes deciden dedicarse a estas actividades se ven forzados a reprimir sus emociones hasta el punto de negarlas, provocándose grandes desbalances psicológicos. Hay mejores maneras de lograr el control requerido, simplemente no se han aplicado estos conocimientos en otros campos fuera del arte.

Thalia Goldstein¹⁵, quien ha realizado varias investigaciones en el campo del desarrollo cognoscitivo que aporta la actuación, afirma que hay “aptitudes psicológicas necesarias para actuar y que, por lo tanto, es probable que se fomenten mediante el entrenamiento para actores—regulación de las emociones, teoría de la mente y empatía.” (Goldstein, 2009:6)¹⁶ En el campo de la psicología de la actuación ya se habían aprovechado técnicas de actuación para mejorar la memoria, o para ayudar a los niños a comprender mejor las lecturas, pero esto se queda en lo intelectual y no toca el lado emocional, que es el oro que hay que minar del entrenamiento actoral.

La regulación de las emociones es el tópico que más beneficios aportaría para el manejo del estrés. Hablábamos de la represión. He aquí la alternativa saludable que puede desarrollarse mediante un entrenamiento básico de actuación:

“En todas las técnicas de entrenamiento para actores, pero especialmente en el entrenamiento del Método los actores deben ser capaces de invocar las emociones a voluntad. De este modo los actores tienen control sobre sus emociones. La habilidad de entender y controlar las propias emociones se llama en psicología regulación de las emociones. [...] Aunque las emociones muchas veces son deseables y útiles hay veces que la gente necesita modificar o cambiar sus emociones y la estrategia que eligen puede ser adaptable o disfuncional. [...] Las estrategias de regulación de las emociones tienen notables efectos en la salud y el estrés, por lo tanto encontrar maneras de impulsar la aceptación en lugar de la supresión de las emociones es importante. Como los actores necesitan usar sus emociones, tanto negativas como positivas, en su trabajo, es razonable la hipótesis de que deben ser particularmente buenos para aceptar sus emociones y menos propensos a reprimirlas.” (Goldstein, 2009:8)¹⁷

En cuanto a la teoría de la mente, Goldstein señala: “Me refiero a la capacidad de leer o inferir acertadamente el estado interno de una persona observando el lenguaje corporal, la expresión facial, prosodia, discurso verbal e información/conocimiento de que

¹⁵ Profesora asistente en el departamento de Psicología de la Universidad de Pace, Nueva York. Especialista en psicología del desarrollo.

¹⁶ Traducción libre del texto original en inglés.

¹⁷ Traducción libre del texto original en inglés.

dispone la persona en cuestión” (Goldstein, 2009:7)¹⁸ Ella afirma, citando a Stanislavsky y a Uta Hagen como ejemplo, que la corriente de actuación vivencial que motiva al actor a explorar el interno del personaje ayudará a las personas a desarrollar estas habilidades de teoría de la mente.

Contextualizando un poco la importancia del estudio de las emociones, se dirá que desde el origen de la humanidad las personas han desarrollado avances tecnológicos para hacer la vida más fácil. Primero existieron máquinas que reducían el esfuerzo físico hasta llegar al punto en el que el empleo de la fuerza humana se volvió obsoleto. En nuestra era es cada vez más frecuente que las computadoras y otros tipos de inteligencia artificial hagan el trabajo que antes correspondía a las personas, pero hay un aspecto en el que aún no ha sido posible reemplazar a los seres humanos con máquinas. En nuestra capacidad de experimentar emociones radica lo que nos hace irremplazables, por lo tanto se debe asumir el compromiso de aumentar nuestro conocimiento de esta capacidad para preservarla y fortalecerla.

Resumiendo mejor la vital importancia que el contacto con las emociones tiene para la humanidad, Samuel Ramos dice:

“En nuestra civilización moderna hay multitud de factores que han empujado al hombre hacia un nivel de infrahumanidad. Todo aquello que contrapesa este descenso ha ido perdiendo fuerza, y la caída es cada vez más acelerada y sin obstáculos. No se necesita ser un observador perspicaz para encontrar en la fisionomía de los acontecimientos que ante nosotros se desarrollan a esos rasgos de infrahumanidad. Salta a la vista, en multitud de hechos diarios, que hay en el hombre una voluntad para hundirse en la barbarie y el salvajismo.” (Ramos, 2006:18)

Cuanto antes el hombre haga conciencia de lo destructivo que resulta este proceso de infrahumanidad, antes asumirá la responsabilidad de entrar en acción para revertirlo. Esta reconquista de la humanidad es un proceso arduo y se avanza en ella muy lentamente por falta de apoyo. Sin embargo es responsabilidad de cada persona prevenir el desastre que

¹⁸ Traducción libre del texto original en inglés.

podría desatarse si se sigue ignorando la situación. Es imposible hacerlo sin las herramientas necesarias, pero gracias al trabajo de filósofos, psicólogos y todo tipo de artistas se ha progresado en la creación de herramientas de reflexión que nos pongan de nuevo en contacto con nuestro lado humano.

No cabe duda de que el entrenamiento de la emoción que el Método pone a disposición del actor es sólo una forma entre muchas de preservar nuestra humanidad, sin embargo sus beneficios no han sido medidos en un ambiente controlado ni analizados a profundidad, por lo tanto no ha sido posible aprovecharlos para el beneficio público.

Bibliografía

- Aristóteles. (2005). *Arte poética*. Porrúa. México. Traducción de José de Goya y Muniain.
- Beverido Duhalt, F. (1997). *Taller de actuación*. Gaceta. México.
- Boleslavski, R. (1998). La formación del actor. En E. Ceballos, *El arte del actor* (págs. 9-104). Gaceta. México.
- (2003). *Acting, the first six lessons*. Routledge. New York.
- Brook, P. (1993). *La puerta abierta, reflexiones sobre la interpretación y el teatro*. Alba. Barcelona. Traducción de Gema Moral Bartolomé.
- (1997). *El espacio vacío. Arte y técnica del teatro*. Península. Barcelona. Traducción de Ramón Gil Novales.
- Chejov, M. (2011). *Sobre la técnica de la actuación*. Alba. Barcelona. Traducción de Antonio Fernández Lera.
- Cohen, L. E. (2010). *The Lee Strasberg Notes*. Routledge. Londres.
- Daniel Goleman, P. K. (2000). *El espíritu creativo*. Javier Vergara Editorial. Buenos Aires. Traducción de Rosa S. Corgatelli.
- Diderot, D. (1994). *La paradoja del comediante*. Leviatán. Buenos Aires. Traducción de Héctor M. Goro.
- Fo, D. (1998). *Manual mínimo del actor*. HIRU. Hondarribia. Traducción de Carla Matteini.

- Goldstein, T. (2009). Psychological Perspectives on Acting. *Psychology of Aesthetics, Creativity, and the Arts*, 6-9. Obtenido de http://www.academia.edu/294370/Psychological_Perspectives_on_Acting
- Hagen, U. (2009). *Un reto para el actor*. Alba. Barcelona. Traducción de Elena Vilallonga.
- Krasner, D. (2009). *Method acting reconsidered: theory, practice, future*. Palgrave Macmillan. New York.
- Lavilla, P. (2010). *Taller de teatro: juegos teatrales para niños y adolescentes*. Alba. Barcelona.
- Meyerhold, V. (1986). *El actor sobre la escena, diccionario de práctica teatral*. Gaceta. México. Traducción de Enriqueta Bernal López, Noemí Lucero Castillo y Margherita Pavia.
- Michel, A. (1993). *El teatro norteamericano*. Instituto de investigaciones Dr. José María Luis Mora. México.
- Monroy, F. (1996). *Propuesta para la formación de actores, una alternativa formal*. Escenología. México.
- Morphos, E. (1987). Prefacio. En L. Strasberg, *Un sueño de Pasión* (pág. 20). Emecé. Buenos Aires. Traducción de Rosa Premat.
- Moston, D. (2009). The Actors Studio. En D. Krasner, *Method Acting Reconsidered* (pág. 285). Palgrave Macmillan. New York.
- Mr. Hoye's TOK Website. (14 de Abril de 2013). *James-Lange Theory*. Obtenido de <http://mrhoyestokwebsite.com/WOKs/Emotion/Useful%20Information/James%20-%20Lange%20Theory.htm>
- Oida, Y. (2010). *Los trucos del actor*. Alba. Barcelona. Traducción de Elena Vilallonga.

- Paz, O. (1999). *El laberinto de la soledad*. Fondo de Cultura Económica. México.
- Ramos, S. (2006). *El perfil del hombre y la cultura en México*. Planeta. México.
- Schreiber, T. (2010). *Actuación, las nuevas tendencias*. Diana. México. Traducción de Rosa María Fernández Valiñas.
- Shakespeare, W. (1999). *Hamlet, príncipe de Dinamarca*. Bibliotex, S. L. Barcelona. Traducción de Luis Astrana Marín.
- Stanislavsky, C. (1991). *Creación de un personaje*. Diana. México. Traducción de Francisco J. Perea.
- (1994). *Ética y disciplina: Método de acciones físicas (propedéutica del actor)*. Gaceta. México. Traducción de Margherita Pavia y Ricardo Rodríguez.
- (2010). *El trabajo del actor sobre sí mismo*. Alba. Barcelona. Traducción de Jorge Saura.
- Strasberg, L. (1993). *Un sueño de pasión*. Emecé. Buenos Aires. Traducción de Rosa Premat
- Tallaferro, A. (2009). *Curso Básico de Psicoanálisis*. Paidós Mexicana. México.