

PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL PERÚ

FACULTAD DE ARTES ESCÉNICAS



Herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena.

TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN TEATRO

AUTORAS

Marianne Carassa Galvez

Valeria Carolay Rodriguez De la Cruz

ASESOR:

Luis Alfonso Santistevan de Noriega

Lima, 2019

RESUMEN

Esta investigación basada en la recolección de fuentes académicas y de entrevistas se enfoca en el estudio de las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena. La investigación surge de la necesidad de encontrar herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción ante la escasez de fuentes académicas sobre este tema. Asimismo por la necesidad de una respuesta ante la problemática del bloqueo emocional que pueden experimentar los actores y actrices al no contar con herramientas para abordar una escena que requiera llegar a un estado emocional intenso y herramientas para abandonar ese estado emocional. Es por ello que recopilamos las diversas herramientas existentes tanto teóricas como prácticas para la vinculación y desvinculación de la emoción en los tres escenarios prácticos. Luego, sistematizamos esta información según su utilidad y por último analizamos los elementos de cada herramienta. Nuestra investigación busca ser una guía para actores y actrices donde puedan consultar cómo emplear de manera práctica diversas herramientas para vincularse o desvincularse de la emoción según sus propias necesidades.

Palabras Clave:

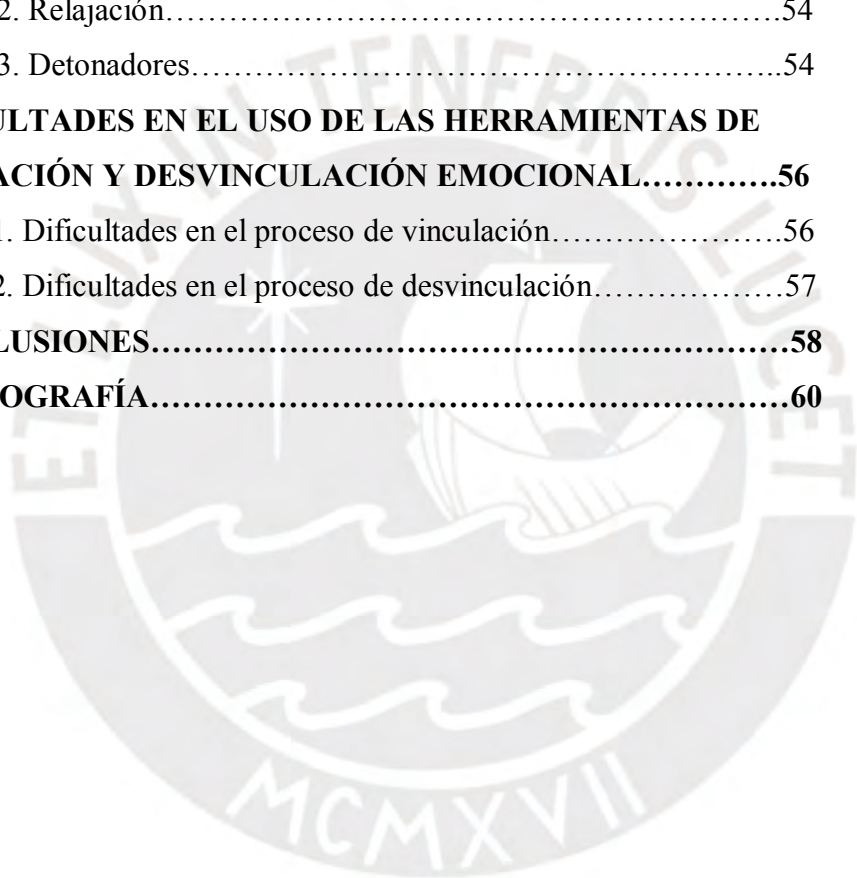
Emociones, Vinculación emocional, Desvinculación emocional, La emoción en escena

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	7
1.1. Presentación del tema de investigación.....	7
1.2. Preguntas de investigación.....	8
1.2.1. Pregunta principal.....	8
1.2.2. Preguntas secundarias.....	8
1.3. Objetivos de la investigación.....	9
1.3.1. Objetivo general.....	9
1.3.2. Objetivos específicos.....	9
2. ESTADO DEL ARTE.....	10
2.1. Vinculación.....	10
2.1.1. Interno – Externo.....	10
2.1.2. Externo – Interno.....	18
2.2. Desvinculación.....	22
3. CONCEPTOS.....	26
3.1. Emoción.....	26
3.2. Estado emocional.....	26
3.3. Resaca emocional.....	27
3.4. Vinculación.....	27
3.5. Desvinculación.....	27
3.6. Herramienta.....	27
3.7. Elemento.....	28
3.8. Estado neutral.....	28
3.9. Memoria.....	28
3.10. Análisis.....	28
3.11. Evocación sensorial.....	28
3.12. Concentración.....	29
3.13. Imaginación.....	29
4. METODOLOGÍA.....	30
4.1. Enfoque cualitativo.....	30
4.2. Diseño fenomenológico.....	30
4.3. Participantes.....	31
4.3.1. Criterios.....	31

4.3.2. Actores y Actrices.....	31
4.4. Fases de la investigación.....	32
4.4.1. Fuentes teóricas.....	32
4.4.2. Entrevistas a los actores y actrices.....	32
5. HERRAMIENTAS DE VINCULACIÓN.....	33
5. 1. Primer escenario práctico: Al iniciar una obra.....	33
5.1.1. Procesos de interno a externo.....	33
5.1.2. Procesos de externo a interno.....	36
5.2. Segundo escenario práctico: Entre escenas.....	38
5.2.1. Procesos de interno a externo.....	38
5.2.2. Procesos de externo a interno.....	40
5.3. Tercer escenario práctico: Dentro de una misma escena.....	41
5.3.1. Procesos de interno a externo.....	41
5.3.2. Procesos de externo a interno.....	44
5.4. Concordancias y diferencias.....	45
5.4.1. La ruta y la repetición.....	45
5.4.2. Conexión con el compañero y la escucha.....	45
5.4.3. Relajación y respiración.....	46
5.4.4. Compasión y empatía.....	46
5.4.5. Imaginación y fantasía.....	46
5.4.6. Anzuelos y botones.....	47
6. HERRAMIENTAS DE DESVINCULACIÓN.....	48
6.1. Primer escenario práctico: Al finalizar una obra.....	48
6.1.1. Procesos de interno a externo.....	48
6.1.2. Procesos de externo a interno.....	49
7. ELEMENTOS QUE COMPONEN LAS HERRAMIENTAS DE VINCULACIÓN Y DESVINCULACIÓN EMOCIONAL.....	50
7.1. Empatía.....	50
7.2. Imaginación.....	50

7.3. Evocación sensorial.....	51
7.4. Concentración.....	51
7.5. Memoria corporal.....	51
7.6. Conexión con el compañero.....	52
7.7. Gesto psicológico.....	52
7.8. Atmósfera.....	53
7.9. Trabajo físico.....	53
7.10. Respiración.....	53
7.11. Acción.....	54
7.12. Relajación.....	54
7.13. Detonadores.....	54
8. DIFICULTADES EN EL USO DE LAS HERRAMIENTAS DE VINCULACIÓN Y DESVINCULACIÓN EMOCIONAL.....	56
8.1. Dificultades en el proceso de vinculación.....	56
8.2. Dificultades en el proceso de desvinculación.....	57
9. CONCLUSIONES.....	58
10. BIBLIOGRAFÍA.....	60



ÍNDICE DE ANEXOS

ANEXO 1. PREGUNTAS DE LAS ENTREVISTAS.....	64
ANEXO 2. ENTREVISTA A ALEJANDRA GUERRA.....	65
ANEXO 3. ENTREVISTA A WENDY VÁSQUEZ.....	76
ANEXO 4. ENTREVISTA A SOFÍA ROCHA.....	86
ANEXO 5. ENTREVISTA A LEONARDO TORRES VILAR.....	92
ANEXO 6. ENTREVISTA A NORMA MARTÍNEZ.....	99
ANEXO 7. RESEÑAS DE LOS PARTICIPANTES.....	105



1. INTRODUCCIÓN

1.1. Presentación del tema de investigación

El trabajo del actor y de la actriz implica una entrega total de su instrumento, compuesto por su cuerpo, su voz, su psique y sus emociones. Para poder desempeñarse correctamente es necesario que cada parte de su instrumento se comprometa a totalidad con el papel que desempeña en escena. Sin embargo, existe la percepción de que en varios centros de formación actoral no se les enseña a los actores y actrices herramientas para poder trabajar con las emociones, a diferencia de las herramientas brindadas para el trabajo corporal, vocal y de análisis de texto. Una problemática que surge a partir de esto es que el actor o actriz, al no saber cómo abordar una escena que requiera llegar a un estado emocional intenso, se siente bloqueado emocionalmente. Otra problemática es el apego emocional que pueda experimentar el actor o la actriz al identificarse e involucrarse emocionalmente con su personaje que luego tenga problemas para poder desvincularse de la emoción (Bloch 2006: 24). Es por esto, que el actor o actriz necesita herramientas para poder regular sus emociones en escena; no necesariamente evitándolas, sino gestionándolas en base a las necesidades que requiere la obra. Según nuestra percepción, existe un rechazo al trabajo de la emoción en escena que puede ser ocasionado por la concepción de la emoción como algo abstracto. Por esto, en esta tesis clarificamos el concepto de emoción como un proceso concreto y completo, con la finalidad de sistematizar los procesos de vinculación y desvinculación emocional para que puedan ser trabajados en escena.

Es de nuestro interés sistematizar las herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción de actores y actrices, en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena. Es importante aclarar que nos centramos en la investigación de los procesos actorales de vinculación y desvinculación emocional al abordar una obra de teatro que no sea de carácter posdramático. Consideramos relevante la investigación de este tema, ya que existe una escasez de fuentes académicas sobre las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción, aplicadas en los tres escenarios prácticos. Además, es importante resaltar la utilidad que tendrá esta investigación tras la sistematización de

las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción, ya que no existe una guía para que el actor o actriz pueda vincularse o desvincularse de la emoción en un corto tiempo.

Esta tesis está dividida en ocho capítulos. El primero, comprende el Estado del Arte, en el cual se revisan todas las fuentes teóricas que brindan distintas herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción. En el segundo capítulo se definen los conceptos claves para la comprensión y el desarrollo de la tesis. En el tercer capítulo se explica a detalle la metodología aplicada para esta investigación. En el cuarto capítulo se expone la sistematización de todas las herramientas de vinculación en los tres escenarios prácticos derivadas de las entrevistas realizadas. En el quinto capítulo se presenta la sistematización de las herramientas de desvinculación en el primer escenario práctico en base a las entrevistas realizadas. En el sexto capítulo se hace un análisis sobre los elementos en común que presentan las herramientas, tanto las herramientas de vinculación como las herramientas de desvinculación. En el séptimo capítulo se desarrolla una sistematización de las dificultades que tienen los actores y actrices para vincularse a una emoción, este capítulo se dividirá en dos secciones, uno para los problemas presentes al momento de vincularse a una emoción y otro en cuanto a la desvinculación. Por último, se presentan las conclusiones obtenidas en base a toda la investigación.

1.2. Preguntas de investigación

1.2.1. Pregunta principal

¿Cuáles son las herramientas más eficientes que pueden utilizar los actores y actrices para la vinculación y la desvinculación de la emoción en los tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena?

1.2.2. Preguntas secundarias

¿Cuáles son las principales problemáticas en los actores y actrices para vincularse y desvincularse a una emoción en los tres escenarios prácticos?

¿Cuáles son las herramientas de vinculación y desvinculación emocional que utilizan los actores y actrices entrevistados?

¿Qué elementos componen las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción?

1.3. Objetivos de la investigación

1.3.1. Objetivo general

Sistematizar, a partir de las entrevistas, las herramientas eficientes para la vinculación y desvinculación de la emoción, en tres escenarios prácticos: al iniciar y finalizar una obra, en el paso entre escenas y dentro de escena.

1.3.2. Objetivos específicos

Recopilar las diversas herramientas existentes tanto teóricas como prácticas para vincularse y desvincularse de la emoción en los tres escenarios prácticos.

Evaluar qué herramientas y elementos para la vinculación y desvinculación de la emoción son los más utilizadas en los tres escenarios prácticos.

Confrontar las herramientas y elementos tanto teóricos como prácticos encontrados para la vinculación y desvinculación de la emoción en los tres escenarios prácticos.

2. ESTADO DEL ARTE

Respecto a las fuentes teóricas que se han investigado sobre las herramientas actorales de vinculación y desvinculación de la emoción, se han encontrado varios libros y artículos, que para una mejor exposición de estas fuentes serán divididas en dos grupos: herramientas de vinculación y herramientas de desvinculación. El primer grupo, correspondiente a las herramientas de vinculación, se ha dividido en dos secciones: interno - externo, el cual se refiere a las herramientas de vinculación que parten de un proceso psicológico y que tienen un efecto psicofisiológico en el actor o actriz. En cambio, en la segunda sección, externo – interno sucede el proceso inverso: el actor o actriz parte desde un proceso fisiológico que detona una activación psicológica. Para el segundo grupo, ante la falta de fuentes sobre herramientas de desvinculación, se abordarán dos secciones; en el primero se expondrán la teoría de desvinculación de la emoción durante el momento de la representación propuesta por Denis Diderot en *La Paradoja del comediante* y en el segundo se abordará el ‘step-out’, la única herramienta sistematizada de la desvinculación de la emoción, la cual parte de un proceso externo – interno, propuesta por Susana Bloch.

2.1. Vinculación

2.1.1. Interno – Externo

En lo que se refiere a herramientas de vinculación dentro del primer sector: Interno – externo, el primer autor que sistematiza una herramienta para llegar a la emoción es Stanislavski, quien propone en su primer libro pedagógico “Un actor se prepara”, a la ‘memoria emotiva’ como una herramienta de vinculación a la emoción que parte desde lo psicológico. Esta herramienta implica que el actor o actriz reviva en escena una emoción antes experimentada a su historia personal (Ruiz 2008: 80). Para esto, es importante saber que el material con el cual el actor o actriz buscará llegar a una emoción podrá ser los “acontecimientos en los que uno ha sido protagonista o testigo e incluso, de acontecimientos de los que sólo se

ha oído hablar. Igualmente la fuente de la memoria emocional puede provenir de la vida imaginaria, de reminiscencias, de libros, del arte, la ciencia, los conocimientos, viajes, museos” (Ruiz 2008: 82). Es decir, no es necesario que el actor o actriz haya sido protagonista de la vivencia, pero sí que este acontecimiento haya causado un impacto emocional que permita que el actor o actriz pueda recordarlo con facilidad.

Asimismo, según Stanislavski, el actor o actriz debe seguir los siguientes pasos para lograr vincularse a una emoción. Primero, debe analizar el texto de la obra, es decir plantear las circunstancias dadas que envuelve a su personaje para conocer las emociones que tendrá que experimentar. Segundo, debe buscar en su memoria un acontecimiento similar al que experimenta su personaje en la obra. Por último, para evocar una emoción vivida, el actor o actriz tiene que desarrollar su ‘memoria sensorial’, es decir, traer al presente el “recuerdo de las sensaciones asociadas a las circunstancias de aquel pasaje en cuestión. A través del recuerdo de aspectos sensoriales, fundamentalmente de la vista y del oído, y de forma secundaria del resto de los sentidos (tacto, gusto y olfato), el actor puede revivir de forma controlada aquella emoción del pasado” (Ruiz 2008: 81). A partir de la memoria sensorial, el actor o actriz tendrá un camino directo para revivir de manera eficaz y precisa/ la emoción que experimentó en el pasado. En suma, según la primera herramienta que plantea Stanislavski para que el actor o actriz pueda vincularse a la emoción se utiliza tres elementos principales, los cuales son la ‘memoria’, el ‘análisis de texto’ y la ‘evocación sensorial’.

A partir de lo planteado por Stanislavski en su primer libro, Lee Strasberg pudo desarrollar la ‘memoria afectiva’. Esta herramienta es definida por Strasberg como “el material básico para revivir algo en el escenario y, naturalmente, para la creación de la experiencia escénica.” (Hethmon 1981: 90). Por lo tanto, llegar a la emoción será el objetivo y el apoyo principal del actor o actriz para desenvolverse en escena.

A partir de lo propuesto por Strasberg, los pasos a seguir para utilizar la herramienta son, primero, reconocer las emociones que experimentó en el pasado, es decir el actor o actriz debe retroceder en su historia personal para identificar los

sucesos que lo hayan impactado emocionalmente. Para eso, Strasberg especifica que el actor o actriz debe utilizar experiencias emocionales que hayan ocurrido hace más de siete años, aclarando que mientras más antigua sea esta experiencia, la herramienta será más efectiva y precisa. (Hethmon 1979: 86). A diferencia de Stanislavski, Strasberg define que el actor o actriz debe ser protagonista de dicha vivencia, ya que si el suceso lo ha marcado personalmente, este tendrá más impacto en el actor o actriz al momento de evocarlo a escena.

Segundo, el actor o actriz debe revivir los recuerdos encontrados en su pasado para ver qué efectos logra tener actualmente, ya que puede ser que algunos recuerdos que antes fueron alegres hoy generen tristeza. Por último, se selecciona un recuerdo que genere la emoción que va acorde con la emoción que experimentará el personaje en escena. Para ello, debe utilizar la memoria sensorial con la que, según Strasberg, “Se intenta recordar a través de los sentidos lo que la boca saboreó, lo que vestíamos y el tacto de la prenda sobre nuestro cuerpo. No se intenta recordar para nada la emoción” (Hethmon 1981: 86). Es decir, el actor o actriz debe traer al presente las sensaciones que experimentaron todos sus sentidos al vivir la emoción en el pasado. Para ello, es importante que el actor o actriz olvide la emoción a la cual desea llegar y se concentre en las sensaciones experimentadas por cada uno de sus sentidos. Es fundamental desarrollar la sensorialidad para poder evocar imágenes y sensaciones al presente sin la necesidad de forzar la emoción.

Además, la memoria afectiva funcionará solo si se hace uso de la ‘concentración’, ya que esta ayudará al actor o actriz a enfocarse en los objetos que le provocarán la memoria sensorial y olvidarse de la emoción a la cual se desea llegar. En conclusión, los elementos principales que utiliza Strasberg en su herramienta son la ‘memoria’, la ‘evocación sensorial’ y la ‘concentración’.

Al igual que Strasberg, Sanford Meisner es otro autor que en base a lo propuesto por Stanislavski desarrolla dos herramientas para la vinculación de la emoción que parten de un proceso psicológico. Meisner, intenta restablecer y mejorar las herramientas propuestas por Stanislavski, modificando el ‘sí mágico’

por el ‘como si’ y agregando la herramienta de ‘la preparación’, la cual permite que el actor o actriz se vincule a la emoción con la que comenzará su escena.

La primera herramienta del ‘como si’, ayuda a que el actor o actriz pueda experimentar una emoción con la que tenga dificultad para vincularse. Según Meisner, esta herramienta “Es tu ejemplo personal, extraído de tu experiencia o de tu imaginación, que clarifica emocionalmente el frío material del texto” (Meisner y Longwell 2003: 118). Es decir, para aplicar la herramienta el actor o actriz debe relacionar algún pasaje de su vida personal con el momento específico de la escena que presenta una emoción. Por ejemplo; si el actor o actriz tiene una escena donde pelea con su hermano al cual le tiene bastante afecto, pero en la vida real no tiene un hermano; el actor o actriz deberá imaginarse y hacer como si se estuviera peleando con su mejor amiga, a quien considera como una hermana. Esto le servirá para involucrarse personalmente con la escena y poder experimentar la emoción que atraviesa el personaje.

Meisner plantea que el personaje a representar en escena siempre está experimentando una emoción, incluso desde el inicio de la obra. Por ello, para que el actor o actriz no inicie la obra desde un vacío emocional, es decir en un estado neutro donde no existe emoción alguna, Meisner propone la herramienta de ‘la preparación’, la cual consiste en que el actor o actriz cree una situación imaginaria a partir de experiencias emocionales personales o inventadas para poder vincularse a la emoción con la que iniciará la escena (Meisner y Longwell 2003, 79). Asimismo, Meisner dice que es necesario que este mundo imaginario, sea específico, simple, con significado y que esté justificado para que la emoción pueda ser mucho más profunda y orgánica (Meisner y Longwell 2003: 81) A partir de lo expuesto por Meisner se concluye que los elementos principales que están presentes en ambas herramientas son la ‘memoria’ y la ‘imaginación’.

Por último, dentro del primer sector que corresponde a las herramientas de vinculación de la emoción que parten desde lo interno – externo, se encuentra Uta Hagen, quien propone la ‘transferencia’, una herramienta que consiste en evocar los recuerdos de vivencias personales en escena, con la finalidad de que el actor o actriz pueda vincularse con las circunstancias y las emociones que experimenta el personaje. Hagen da un ejemplo con el personaje de Blanche DuBois de “Un

tranvía llamado deseo” de Tennessee Williams, “Si el conjunto de sus rasgos humanos te resultan ajenos y la emulación de su persona se limita a dar una imagen de Blanche que no tiene nada que ver contigo, profundiza en cada uno de los rasgos, uno por uno, y trata de encontrar tu propia realidad en ellos” (2002: 109). Con el término “profundizar en cada uno de los rasgos”, Hagen se refiere al uso de la ‘particularización’ al momento de realizar las transferencias, la cual ella define como una “(...) recreación lo más concreta posible de cada acontecimiento, persona o lugar, incluso de cada objeto, por imperceptible que sea. Es una investigación a fondo de cada detalle que puede ayudarnos a descubrir la relación que el detalle mantiene con el personaje, de qué manera estos detalles se perciben u obstaculizan o facilitan los objetivos del personaje y, en consecuencia, cómo condicionarán tu comportamiento” (2002: 111). Para que el actor o actriz pueda empezar con el proceso de la particularización, este, a partir de un análisis de texto, primero ha tenido que delimitar cuáles van a ser las transferencias más útiles para su personaje.

Para que los procesos de transferencia se lleven a cabo es necesario que el actor o actriz tenga “un detonante psicológico para evocar ese momento” (Hagen 2002: 111). Hagen propone utilizar un detonante psicológico para que el actor o actriz pueda evocar las sensaciones del recuerdo que ha escogido para la escena, es por eso que hace mención de una herramienta llamada los ‘objetos internos’, los cuales pueden ser utilizados para evocar un estado emocional en el actor o actriz a través de imágenes mentales lo suficientemente potentes y específicas que detonen emociones en este. “(...) recuperando imágenes concretas y apropiadas y trasladándolas a la mente, entraba en contacto con las fuentes activadores de los pensamientos itinerantes que mantenían mi atención sobre los acontecimientos de la obra” (Hagen 2002: 171). Del mismo modo que se da el proceso de las transferencias a la particularización, el uso de los objetos internos se debe dar de manera fluida al momento de actuar. Es por eso que dichos objetos deben contener material sustancial que vaya acorde con las circunstancias de la obra, ya que de otro modo no funcionarán para el actor o actriz.

Es importante resaltar que los ‘objetos internos’ son imágenes que se encuentran en la mente del actor o actriz y no son elementos visibles en escena, los cuales al verlos, olerlos o tocarlos, detonan un recuerdo específico en el actor

o actriz. Esto último hace referencia a otra herramienta que propone Hagen llamada los ‘sentidos psicológicos’, mediante los cuales el actor o actriz puede vincularse emocionalmente en escena a través de elementos visuales, sonoros, entre otros. Estos elementos detonan en el actor o actriz un recuerdo o sensación que es acompañado de una carga emocional, ya que Hagen propone que los sentidos perciben estímulos físicos como psicológicos. “El único objetivo de dar flexibilidad a nuestro instrumento psicológico y de dotarlo de la técnica adecuada para despertar emociones de una manera espontánea, es descubrir y ejecutar las acciones consecuentes (aquello que hacemos en base a lo que sentimos) y dar sustancia a las acciones propias y comunicativas de nuestro personaje” (Hagen 2002: 153).

Al momento de trabajar con la emoción, es necesario que el actor o actriz sea consciente de que esta sirve como un motor para realizar las acciones que desarrollará en escena y que por lo tanto el objetivo es enriquecer dichas acciones con un carácter emocional para que estas sean lo más orgánicas posibles. Hagen, brinda pasos a seguir para que el actor o actriz pueda encontrar sus propios detonadores y utilizarlos en escena, primero este debe relatar minuciosamente las circunstancias en las que se encontraba, al hacerlo, en algún momento surgirá una emoción. Una vez que esta haya sido identificada, el actor o la actriz debe asegurarse de que no sea perjudicial utilizar este detonador, debido a que si parte de un suceso traumático que aún no ha superado, este podría conducir al actor o actriz a un estado de histeria y descontrol emocional durante la escena.

Como se ha podido observar, las herramientas propuestas por Uta Hagen reúnen entre ellas ciertos elementos en común, como son el uso de la ‘memoria’ para evocar recuerdos en el caso de las ‘transferencias’ y los ‘objetos internos’; y la ‘evocación sensorial’ con la que debe contar un actor o actriz para poder ser receptivos a los estímulos a través de los ‘sentidos psicológicos’.

Michael Chéjov plantea que el actor o actriz está envuelto en una atmósfera al momento de actuar, lo cual implica que su interpretación está teñida por la atmósfera de la escena y que esta despierta y estimula los sentimientos en el actor o actriz. “Si generalmente decimos que los sentimientos personales provienen del interior del individuo e irradian hacia su entorno, al referirnos a una atmósfera

tenemos que imaginar este proceso a la inversa; los sentimientos objetivos de una atmósfera proceden del exterior e irradian hacia el ámbito individual de los sentimientos” (Chéjov 1999: 104 – 105).

Para que el actor o actriz pueda dominar a su voluntad la atmósfera este deberá seguir una serie de pasos: Primero tiene que imaginar el ambiente a su alrededor envuelto en una atmósfera en particular. Es importante que se mantenga concentrado imaginando cada detalle que contenga esta atmósfera. Segundo, el actor o actriz tiene que ser consciente de cómo esta atmósfera le hace sentir, es decir qué reacciones le produce y dejar que estas crezcan libremente sin forzarlas. Tercero, la manera de moverse y hablar del actor o actriz deben estar en armonía con la atmósfera donde se encuentran para que esto se lleve a cabo, los movimientos y palabras deben nacer de la atmósfera de manera honesta, evitando interpretar una armonía. Por último, cuando el actor o actriz entre en armonía con la atmósfera, este lo intensificará ocasionando que la irradie al espacio que lo rodea (Chejov 1999: 105 – 107).

Según Chéjov, la manera en la cual el actor o actriz puede mover sus sentimientos individuales, es a través de las acciones con cualidades. Esta técnica tiene como finalidad despertar los sentimientos del actor o actriz inmediatamente pero sin forzarlos. Con acción Chéjov se refiere a una actividad o movimiento que contenga un matiz psicológico, es decir que contenga una cualidad particular. La cualidad es el sentimiento, y este puede ser de ternura, calma, enfado, rigidez, entre otros. A medida que el actor o actriz ejercite esta técnica, este accederá con mayor rapidez y facilidad a sus sentimientos a través de la acción. Chéjov especifica que dentro de esta técnica lo que está a voluntad del actor o actriz es la acción y que esta está compuesta de movimientos o ‘gestos’ que deben ser sumamente precisos ya que solo así podrán activar la voluntad en el actor o actriz.

“Al realizar el ejercicio, debes tratar de hacer la misma <<interpretación>>, estar dentro de las formas que observes. Luego trata de hacer con tus manos y brazos el gesto que en tu opinión exprese las distintas formas de gestos y cualidades que hayas sentido. Realiza este ge

sto varias veces, hasta que llegues a conseguir que tu voluntad y tus sentimientos reflejen tu gesto” (Chéjov 1999: 116-117).

Es importante mencionar que una vez que el actor o actriz haya dominado esta técnica podrá hacer simplemente gestos pequeños e igual ser efectiva sin la necesidad de utilizar su cuerpo entero. A partir de esta herramienta ‘atmósfera’ podemos identificar que el elemento que la compone es la ‘atmósfera’.

Como se ha visto, los elementos encontrados en el primer sector de las herramientas de vinculación que parten de un proceso interno – externo son, en primer lugar, la ‘memoria’, el cual es el elemento más usado en las técnicas propuestas por los autores. Por lo cual se puede deducir que es el más accesible para el actor o actriz ya que utiliza sus recuerdos personales que al unificarlos con las circunstancias del personaje podrá experimentar una emoción orgánica. En segundo lugar, se encuentra la ‘evocación sensorial’, que sirve como vía para acceder a la memoria del actor o actriz debido a que, a través de los sentidos este puede evocar la sensación de un acontecimiento que en el pasado le produjo un estado emocional. Luego, se encuentran el ‘análisis de texto’ y la ‘concentración’, los cuales son elementos que potencian la herramienta propuesta por cada autor, a diferencia del elemento de la ‘imaginación’, el cual es utilizado por Meisner como base para desarrollar su herramienta. Por último, tenemos la ‘atmósfera’ elemento que compone la herramienta planteada por Michael Chéjov.

AUTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Stanislavski	Memoria emotiva	Memoria
		Análisis de texto
		Evocación sensorial
Strasberg	Memoria afectiva	Memoria
		Evocación sensorial
		Concentración
Meisner	Como si	Memoria
		Imaginación
	La preparación	Memoria
		Imaginación
Uta Hagen	Transferencia	Memoria
	Objetos internos	Memoria
	Sentidos psicológicos	Evocación sensorial
Michael Chéjov	Atmósfera	Atmósfera

2.1.2. Externo - Interno

En el segundo sector, el primer autor que propone una herramienta de vinculación de la emoción a partir de lo externo-interno es el músico francés Francois Delsarte, quien plantea un conjunto de patrones compuestos por gestos físicos y vocales con la finalidad de recrear un modelo objetivo de las emociones (Kirby 1972: 64). Delsarte creía que la expresión emocional estaba compuesta por un sistema de signos y de esta manera uno podía recrear un estado emocional al realizar los signos particulares que componen una emoción determinada. Es a raíz de un ejercicio de actuación en el cual Delsarte tenía que reaccionar de manera sorpresiva ante la llegada de un familiar, que él empieza a observar la forma en la que el cuerpo reacciona de manera orgánica según una emoción o actitud en particular, y se percató de los signos que emite el cuerpo y cómo éste comunica a través de gestos y posturas una determinada actitud o emoción. Gracias a ello Delsarte comienza a desarrollar un sistema de gestos, donde cada uno de ellos pertenece a una actitud o emoción como por ejemplo orgullo, erotismo, afecto, entre otros. Delsarte delimitó nueve actitudes emocionales básicas con las cuales se podían ejecutar 81 posibilidades de expresiones gestuales y de postura, además de las expresiones vocales (Kirby 1972: 64-65). Lamentablemente la herramienta de Delsarte poco a poco se fue distorsionando a partir de las modificaciones que realizaban otros al recibir la técnica. Actualmente es poco conocida y no se practica, pero se puede extraer de ella los siguientes elementos para poder vincularse a la emoción a través de un proceso externo – interno: ‘cuerpo-postura’, ‘gesto’ y ‘voz’.

Por otro lado, respecto a las herramientas de vinculación de la emoción que parten de un proceso físico se encuentra Stanislavski, quien en la última etapa de su vida replantea el método de la ‘memoria emotiva’, proponiendo el método de ‘las acciones físicas’. Esta modificación según Stanislavski, es debido a que “la acción física se capta más fácilmente que la psicológica, es más accesible que la inasible sensación interior; porque la acción física se fija más cómodamente, es material visible; porque la acción física tiene relación con todos los otros elementos” (1994: 221). Es decir, el actor o actriz utilizando este método podrá

manejar mejor sus emociones en escena, midiendo el efecto que desea generar tanto en sí mismo como en el espectador.

En lo concerniente al uso de este método, primero el actor o actriz deberá hacer un análisis activo del texto, es decir después de haber leído un par de veces el texto y saber cuáles son las emociones que experimenta el personaje, tendrá que improvisar las acciones de su personaje en base a una actividad física sencilla. (Ruiz 2008: 95). Por ejemplo, si el personaje tiene que matar a alguien, el actor o actriz puede utilizar la actividad de limpiar un cuchillo. Esta actividad simple será la base para que se puedan desarrollar las demás acciones que haría el personaje. Segundo, el actor o actriz deberá hacer uso del ‘recuerdo’ ficticio. Esto significa que éste, al realizar una acción física sencilla deberá utilizar su concentración e imaginación para tratar de crear la vida pasada del personaje, la cual debe crearse en base a las propias decisiones que tomaría el actor o actriz en su vida personal y las circunstancias que se establecen en la obra. (Ruiz 2008: 141). Continuando con el ejemplo anterior, si el personaje debe matar a su mejor amigo porque lo traicionó, el actor o actriz tendrá que recrear el momento de la traición e incluso imaginar la linda amistad que tenían. Este recuerdo ficticio hará que el actor o actriz se vincule a la emoción de forma natural, es decir sin la necesidad de forzarla.

El tercer paso es que el actor o actriz utilice el ‘si mágico’ propuesto por Stanislavski, ya que, “(...) en la *precisión* de la correspondencia entre voluntad y acciones físicas está el éxito o falta de éxito de un papel. La pequeña palabra mágica ‘si’ (si yo fuera esto e hiciera esto y no otra cosa...) hace que yo sí pueda vivir de este modo.” (Ruiz 2008: 220). Es decir, el ‘si mágico’, permite que el recuerdo ficticio pueda cobrar vida a partir de las decisiones y acciones que el actor o actriz realizaría si estuviera en la situación del personaje. Finalmente, esto permite que el actor o actriz realice una serie de acciones físicas detalladas, incluyendo la emoción que atraviesa el personaje. Esto se debe a que “No hay acción física sin deseo, aspiración y objetivo, sin su justificación interior por un estado de ánimo; nada hay que invente la imaginación donde no haya tal o cual acción; no se puede crear una acción física sin fe en su autenticidad y por consiguiente, sin que se sienta la verdad en ellas” (Ruiz 2008: 221). Es decir, una acción física nace de la propia vivencia del actor o actriz. Para concluir, según el

método de las acciones físicas propuesto por Stanislavski, los elementos principales que aborda el autor para ejecutar su método son el ‘cuerpo-postura’, la ‘imaginación’ y la ‘concentración’.

Por último, en lo que respecta a las herramientas de vinculación que van en dirección de lo externo-interno, se encuentra la investigadora chilena-alemana Susana Bloch, quien propone el método del Alba Emoting, el cual permite que el actor o actriz se vincule a una emoción partiendo de lo externo – interno, es decir a partir de una serie de patrones físicos de postura, gesto y respiración. Estos patrones los llama los ‘patrones gestores de la emoción’, los cuales son específicos para cada una de las seis emociones básicas con las que trabaja, estas son la alegría, la tristeza, la ira, el miedo, la ternura y el erotismo. Al reproducir cada patrón gestor de la emoción de manera precisa el actor o actriz está en la capacidad de evocar a voluntad la emoción que necesite experimentar en escena. Los patrones gestores de la emoción permiten a la persona expresar, reconocer y modular sus emociones de manera tal que pueda reconocerlas en sí mismo y en otros y así transmitirlos sin ambigüedad, ya que existe una forma precisa de respirar para cada patrón de las seis emociones básicas. De la misma manera existe una postura y gesto específico para cada emoción básica (Bloch 2006: 122).

“Alba Emoting se preocupa de las expresiones externas de las emociones, sin analizar las causas, ni los atributos cognitivos, ni las consecuencias del estado emocional. El foco de atención está centrado en los aspectos físicos y fisiológicos de la emoción en el momento que ésta se presenta, para luego tratar de relacionarlos con lo que la persona siente. Implica, por lo tanto, una mirada integral, una mirada holística de la emoción” (Bloch 2002:34).

Bloch observó que a partir de identificar los patrones de cada emoción estudiada, estos podían ser reproducidos por cualquier persona con la finalidad de inducir una emoción, sin la necesidad de evocar un recuerdo o situación con alguna carga emocional para que la persona llegara a experimentar la emoción. Para que este proceso tenga éxito, la persona empezaría a repetir el patrón respiratorio de la emoción que desee experimentar, luego añadiría el patrón de postura y finalmente el gesto determinado, esto daría como resultado que la

persona empiece a experimentar el estado emocional deseado (Bloch 2006: 142-143). Al inicio, la acción de reproducir los patrones gestores de la emoción, puede parecer un proceso muy técnico, pero de manera progresiva mediante repetición de los patrones, la persona los irá integrando como parte de sí mismo para experimentar la emoción deseada (Bloch 2006: 147). Los elementos que se han observado a partir del método del Alba Emoting son la ‘respiración’, el ‘cuerpo-postura’ y el ‘gesto’, los cuales son la base de los patrones gestores para inducir cualquier emoción básica a voluntad del actor o actriz.

En definitiva, los elementos encontrados en el segundo sector de las herramientas de vinculación que parten de lo externo – interno son, en primer lugar, ‘cuerpo-postura’, la cual es utilizada por todos los autores, quienes sostienen que la modificación del cuerpo-postura es inevitable al experimentar una emoción. El segundo elemento es el ‘gesto’, el cual es compartido por Delsarte y Bloch, ya que para ambos la alteración del gesto surge como consecuencia de la modificación corporal del actor o actriz, al momento de vincularse a una emoción. Los demás elementos físicos encontrados en el proceso externo – interno son la ‘respiración’ y la ‘voz’, mientras que los elementos psicológicos son la ‘imaginación’ y la ‘concentración’. Estos dos últimos elementos ayudan a potenciar el elemento inicial, ‘cuerpo – postura’, de la herramienta propuesta por Stanislavski.

AUTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Delsarte	Sistema de signos	Cuerpo – postura
		Gesto
		Voz
Stanislavski	Acciones físicas	Cuerpo – postura
		Imaginación
		Concentración
Susana Bloch	Patrones gestores de la emoción	Cuerpo – postura
		Gesto
		Respiración

2.2. Desvinculación

Dentro del segundo grupo se encuentran dos sectores: En el primer sector se expone la teoría de desvinculación de la emoción en escena, propuesta por Denis Diderot en “La paradoja del comediante” (1820) y en el segundo sector se expone la única herramienta sistematizada para desvincularse de la emoción al finalizar la obra: el ‘step-out’. En lo que concierne al primer sector, se encuentra el filósofo y escritor francés Denis Diderot, quien sustenta que el actor o actriz debe dominar el arte de la imitación y desligarse de su sensibilidad para poder tener el control de sus emociones durante y después de actuar. Diderot, afirma que "La extremada sensibilidad es la que hace los actores mediocre; la sensibilidad media, la muchedumbre de los malos actores y la carencia absoluta de sensibilidad, la que prepara los actores sublimes" (2003: 7). Por esto, según Diderot, para lograr ser un actor o actriz sublime, este debe despojarse de su sensibilidad para poder observar todo lo que sucede en la naturaleza y poder hacer una copia exacta de lo que ven. Además, Diderot sostiene que los actores son genios de los detalles, de un gusto y tacto fino que les permite hacer una copia exacta de lo que ven para llevarlo a escena con total seguridad y sin sensibilidad. Esta sensibilidad no es característica de los actores, ya que ellos son imitadores de la naturaleza, no sufren.

Asimismo, para lograr esta imitación perfecta, el actor o actriz debe hacer uso de su imaginación y memoria. Según Diderot:

“El hombre sensible está demasiado abandonado al capricho de su diafragma para ser [...] un sublime imitador de la Naturaleza, a menos que pueda olvidarse y distraerse de sí mismo y que con ayuda de una imaginación fuerte sepa crearse, y con una memoria tenaz mantener fija su atención en fantasmas que le sirven de modelo; pero entonces ya no es él quien obra, sino el espíritu de otro que lo domina” (2003: 32).

Con la imaginación el actor o actriz crea al personaje; entendiendo imaginación como el recuerdo de todo lo que este ha visto anteriormente, ya que a partir de todo lo que ha observado en la naturaleza podrá crear un momento.

Por otro lado, utilizando la memoria, el actor o actriz podrá mantener fija su creación durante toda la obra y la temporada. Este proceso transcurre en la mente del

actor o actriz, quien debe caracterizarse por ser un ente racional y no sentimental. Por último, si todo lo mencionado anteriormente se cumple, según Diderot, el actor o actriz al salir de escena solo sentirá cansancio por el arduo trabajo de la imitación que realizó, pero no tendrá ningún rezago de emoción (2003: 7). A partir de todo lo que se ha expuesto sobre Diderot se puede concluir que los elementos principales que presenta en su teoría de desvinculación son la ‘insensibilidad’, el ‘recuerdo’ y la ‘memoria’.

AUTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Denis Diderot	Arte de la imitación y control emocional	Insensibilidad
		Recuerdo
		Memoria

Respecto al segundo sector, el cual abarca la herramienta de desvinculación de la emoción después de finalizar una obra, se encuentra Susana Bloch, quien es la única autora que ha sistematizado dentro de su método del Alba Emoting una herramienta llamada ‘step-out’, la cual permite al actor o actriz regresar a un estado neutral después de haber experimentado una emoción intensa. Al utilizar esta herramienta el actor o actriz entra a un estado neutral a través de una respiración calmada y constante, la cual no impide que este se encuentre atento. Bloch desarrolla la herramienta del ‘step-out’ a partir de los hallazgos que obtuvo en talleres de Alba Emoting, en los cuales las personas luego de inducir y experimentar una de las seis emociones básicas, se quedaban con rezagos emocionales. Estos rezagos emocionales se encontraban fuera del control de cada persona, debido a que eran consecuencia de la intensidad de la emoción que habían experimentado, dejando a la persona con una carga de emoción no deseada. Esto es lo que Bloch denomina *resaca emocional*, la cual puede afectar la interpretación del actor o actriz en escena. Por ello, para eliminar la resaca emocional, Bloch sistematiza una técnica, la cual consiste en realizar al menos tres respiraciones profundas mientras se relajan los músculos faciales y del cuerpo (Baker 2008: 26-28). Esto funciona debido a que respirar de manera prolongada, desacelera el ritmo cardíaco, lo cual causará que la persona recupere su ritmo cardíaco habitual y de esa manera le permitirá entrar a un estado neutral.

Además, Bloch resalta que la clave principal del ‘step-out’ es la sincronización de la inspiración con la elevación de los brazos y la espiración del aire bajando los brazos. Asimismo, la persona debe tomar el aire por la nariz con un ritmo relajado, luego exhalar suave y largamente por los labios entreabiertos cambiando la postura en la que se encontraba la persona cuando experimentaba la emoción; ya que esto hace que el cuerpo abandone totalmente los patrones de la presencia física anterior. Por eso, la columna debe estar erguida, la mirada relajada hacia adelante y enfocada en un punto fijo en el horizonte. Para finalizar, se debe hacer un suave masaje en la cara y sacudir toda la tensión que queda en el cuerpo (Baker 2008: 26-28). A partir de esto, se puede eliminar por completo la resaca emocional, lo cual permite a la persona regresar a un estado neutral para poder ingresar a otra emoción.

Bloch precisa que la diferencia entre el ‘step-out’ con el uso de la técnica de la respiración profunda es que esta última es solo una rutina que permite llegar a una relajación absoluta. Sin embargo, el actor o actriz necesita seguir en alerta; esto implica estar parado sobre el escenario con los ojos abiertos para ser consciente de dónde está y qué es lo que está sintiendo en cada momento, para poder seguir actuando en escena (Bloch 2008). Debido a que la herramienta del ‘step – out’ pertenece al método del Alba Emoting, los elementos encontrados en esta técnica son los mismos que el de los patrones gestores de la emoción, el ‘cuerpo-postura’, ‘respiración’ y ‘gesto’.

A lo largo de esta recopilación de fuentes sobre la vinculación y la desvinculación de la emoción se ha podido observar los siguientes factores: por un lado, existen varias herramientas de vinculación de la emoción a diferencia de la única herramienta de desvinculación de la emoción, ya que la solución que brindan los autores para que el actor o actriz no tenga algún daño emocional al finalizar la obra es que desde el inicio de la obra este mantenga un distanciamiento con las emociones que el personaje experimentará en escena. Finalmente, por otro lado, los autores que proponen una herramienta de vinculación no mencionan dentro de esta algún tipo de herramienta para que el actor o actriz pueda llegar a un estado neutral después de haber experimentado una emoción intensa, salvo Bloch.

AUTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Susana Bloch	Step – out	Cuerpo – postura
		Respiración
		Gesto



3. CONCEPTOS

Para una mayor comprensión del tema abordado en esta investigación se definirán los conceptos claves para la comprensión de la vinculación y desvinculación de la emoción. Asimismo, se definirán los elementos en común extraídos de las herramientas de vinculación y desvinculación tanto de las fuentes teóricas como de las prácticas, las cuales son ejes centrales para lograr los objetivos de esta tesis.

3.1. Emoción:

Se define emoción desde una perspectiva psicológica como

“(…) un proceso complejo, dinámico y de corta duración, que se desencadena ante la valoración, más o menos consciente, de estímulos concretos. Esta activación de respuestas provoca cambios medibles en los sistemas cognitivos (pensamientos), fisiológicos (activación) y motor (actos); las emociones se experimentan con diferentes grados de intensidad y valor afectivo (positivo-agradable, negativo-desagradable), mostrándose moduladas por los aspectos biológicos y culturales asociados” (López y Pérez-Llantada 2006: 27).

Es relevante incluir este concepto, debido a que es el eje central de esta investigación, ya que se tiene como finalidad crear mecanismos de vinculación y desvinculación de la emoción. Además, según nuestra percepción, al existir un rechazo hacia el trabajo de la emoción en escena ocasionado por la concepción abstracta que se tiene de esta, esta definición permite aclarar el concepto de emoción como un proceso concreto y completo, con el objetivo de sistematizar los procesos de vinculación y desvinculación emocional para que puedan ser trabajados en escena.

3.2. Estado emocional:

Se considera como estado emocional al momento en el cual el actor o la actriz se encuentra vinculado a una emoción, el cual se manifiesta a través de una expresión facial y postural, a nivel fisiológico y mental (Bloch 2002: 12).

3.3. Resaca emocional:

Se define como resaca emocional a aquella carga emocional no deseada que queda en el actor o actriz como consecuencia de haber experimentado una emoción intensa que ha experimentado en escena (Baker 2008: 26-28).

3.4. Vinculación:

Este concepto es definido por Susana Bloch como un proceso mediante el cual el actor o actriz se induce a un estado emocional, el cual puede partir desde lo físico o psicológico (Bloch 2008: 27). Se utiliza la definición de esta autora debido a que dentro de los autores de las fuentes teóricas de vinculación y desvinculación de la emoción es la única que define este concepto y además incluye en su definición procesos tanto físicos como psicológicos.

3.5. Desvinculación:

Se define la desvinculación como el proceso por el cual el actor o la actriz se desprende de una emoción previamente experimentada, esto no implica que deje de sentir emociones, sino que pueda gestionar a voluntad la emoción con la que se ha vinculado en escena, calibrando la intensidad o pasando a otra emoción (Bloch 2008: 18-19). Al igual que el concepto de vinculación, se extrae la definición de desvinculación de la autora Susana Bloch ya que es la única autora que propone una herramienta de desvinculación después de que el actor o actriz haya experimentado una emoción, a diferencia de Denis Diderot que propone la 'no emoción' en el actor o actriz durante la representación.

3.6. Herramienta

Es una técnica o método actoral que está compuesta por una serie de pasos y elementos, que tiene como finalidad ayudar al actor o actriz a vincularse o desvincularse de una emoción. Las herramientas tienen consecuencias psicofisiológicas en el actor o actriz, lo que varía es el punto de partida al momento de vincularse con la emoción, es decir si la vinculación empieza desde un proceso psicológico o físico.

3.7. Elemento

Es la base de las herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción, ya que a partir de este componente la herramienta se forma y logra ser útil para el actor o actriz al momento de vincularse o desvincularse de la emoción.

3.8. Estado neutral:

El término estado neutral se define como el estado de disposición en el que el actor o actriz se encuentra para que, a través de una técnica actoral, pueda vincularse a una emoción (Zarrilli 2000: 81).

3.9. Memoria:

Se define memoria como “el proceso mediante el que se codifica (organiza), se almacena y se recupera la información. La codificación se refiere a la forma que se debe adoptar la información para permanecer en la memoria, es la transformación de los estímulos en símbolos o códigos internos. El almacenamiento” (López y Pérez-Llantada 2006: 8 y 10). A partir de esta definición se puede explicar precisamente lo que sucede cuando un actor o actriz utiliza algún recuerdo del pasado como elemento para vincularse a la emoción.

3.10. Análisis de personaje:

Es el estudio del texto que realiza el actor o actriz para identificar las circunstancias dadas por las cuales atraviesa su personaje a lo largo de la obra, siendo este una ayuda para potenciar la imaginación, los sentimientos, el pensamiento y la voluntad del personaje al momento de la representación (Stanislavsky y Reynoldo 1997: 23)

3.11. Evocación sensorial:

La evocación sensorial se definirá como la apertura de todos los sentidos para evocar diversas sensaciones anteriormente experimentadas como parte de las vivencias personales del actor o actriz (Stanislavsky y Reynoldo 1997: 29).

3.12. Concentración:

La concentración se define como la atención psicofísica que el actor o actriz debe tener al momento de la representación, es decir, la disposición de todo su organismo en función a las exigencias de la escena (Stanislavsky y Reynoldo 1997: 28).

3.13. Imaginación:

Este concepto se define como el motor para estimular la creatividad, el cual permite que el actor o actriz completar espacios vacíos en la biografía del personaje experimente una emoción orgánicamente (Stanislavsky y Reynoldo 1997: 84).



4. METODOLOGÍA

4.1. Enfoque cualitativo

Este trabajo de investigación de carácter teórico tendrá un enfoque cualitativo, el cual se basa en la recolección de perspectivas y puntos de vista de los participantes (sus emociones, experiencias, significados y otros aspectos subjetivos). En este caso la información recopilada será tanto de fuentes teóricas como de entrevistas sobre las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción. Otro aspecto importante en un estudio cualitativo es la revisión constante del material obtenido, ya que se utiliza para extraer conclusiones que luego serán contrastadas con las conclusiones del nuevo material, con la finalidad de enriquecer la investigación al obtener información más precisa y detallada. Por último, en una investigación cualitativa como esta, la hipótesis se genera durante el proceso y se va modificando con la información de cada una de las entrevistas realizadas.

4.2. Diseño fenomenológico

Para fines de esta investigación se realizará un análisis fenomenológico, ya que se pondrá el énfasis en las “experiencias individuales subjetivas de los participantes” (Fernández-Collado, Baptista 2006: 712), las cuales se extraerán mediante entrevistas. El diseño fenomenológico se basa en el análisis de un discurso o tema en específico, en esta investigación se abordará los procesos de vinculación y desvinculación de la emoción desde el punto de vista de cada uno de los actores y actrices seleccionadas. Una vez que se hayan recopilado los testimonios, se hará un análisis de este para extraer las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción (y los elementos que las componen) utilizados por los actores y actrices en los tres escenarios prácticos.

Una característica del diseño fenomenológico es que la experiencia de cada participante está sujeta a un contexto particular en la que este se encuentra, lo cual es fundamental en esta investigación, ya que, cada testimonio, al estar teñido por las propias vivencias del actor o la actriz y el contexto que los rodea, proporciona mayor especificidad en el uso de las herramientas para la vinculación y desvinculación de la emoción.

4.3. Participantes

4.3.1. Criterios

Los criterios que se tendrán en cuenta para la elección de actores y actrices que ayuden en la investigación serán los siguientes:

Primero, contar con más de diez años como actor o actriz profesional ya que, es un tiempo considerable en el cual el actor o la actriz ha podido desarrollar herramientas propias para vincularse o desvincularse de la emoción a partir de su formación y su experiencia. Segundo, que el actor o actriz haya participado en obras dramáticas de carácter realista donde haya experimentado un estado emocional intenso. Con estado emocional intenso nos referimos al momento en el cual el actor o la actriz se encuentra vinculado a una emoción que se manifiesta con gran intensidad ya sea a “nivel expresivo (facial y postural), a nivel fisiológico (orgánico) y a nivel subjetivo (mental)” (Bloch 2002: 12). Por último, que el entrevistado provenga de una formación actoral distinta a la del otro, la cual contenga herramientas de la técnica que propone Stanislavski, Strasberg, Meisner, Bloch y Hagen, las cuales tienen relación con las técnicas teóricas recopiladas en el Estado del arte, con la finalidad de contrastarlas con la sistematización de las entrevistas que se realizarán a los actores y actrices.

4.3.2. Actores y actrices

Los actores y actrices seleccionados para ser entrevistados son cinco, ya que la finalidad de estas entrevistas es hacer un estudio a fondo de las herramientas de cada caso en particular más que un estudio representativo de las herramientas que utilizan los actores y actrices actualmente. A partir de esto, los actores y actrices seleccionados que han cumplido los requisitos mencionados anteriormente y que se prestan para los fines de esta investigación son: Wendy Vasquez, Norma Martinez, Alejandra Guerra, Leonardo Torres Vilar y Sofía Rocha.

4.4. Fases de la investigación

4.4.1. Fuentes teóricas

Recopilación de herramientas teatrales de vinculación y desvinculación de la emoción propuestas por autores como Stanislavski, Strasberg, Uta Hagen, Meisner, Susana Bloch, Michael Chéjov, Francois Delsarte, Denis Diderot.

4.4.2. Entrevistas a los actores y actrices

Sistematizar las herramientas de vinculación y desvinculación de la emoción, utilizados por los actores y actrices entrevistados para luego contrastar ambas fuentes de información con la finalidad de encontrar elementos en común con las herramientas planteadas por la teoría de vinculación como de desvinculación de la emoción.

Asimismo, los criterios con los cuales se plantean las preguntas para las entrevistas serán que el entrevistado pueda reconocer y analizar las herramientas de vinculación y desvinculación que ha ido desarrollando a lo largo de su carrera. Finalmente, las preguntas realizadas en cada entrevista se basan en un cuestionario estándar; sin embargo no se limita a este, ya que según las respuestas de cada actor o actriz surgen nuevas preguntas.

5. HERRAMIENTAS DE VINCULACIÓN

En este capítulo se exponen los resultados de las entrevistas realizadas a los actores y actrices seleccionados para esta investigación. Para un mayor entendimiento la información recopilada se divide de igual forma que en el Estado del Arte: Herramientas de Vinculación en los tres escenarios prácticos, que incluye los procesos Interno - Externo y Externo - Interno, y Herramientas de Desvinculación en el primer escenario práctico que incluye los procesos de Interno - Externo y Externo - Interno.

5. 1. Primer escenario práctico: Al iniciar una obra

5.1.1. Procesos de interno a externo

En el primer escenario práctico para la vinculación de la emoción entre escenas a partir de un proceso interno – externo la actriz Alejandra Guerra utiliza herramientas como la ‘concentración’, la cual define como una herramienta clave para prepararse antes de entrar a una escena que le demande vincularse a una emoción intensa. Como ejemplo, Alejandra Guerra relata su experiencia en la obra “Un cuento para el invierno”, en la cual iniciaba con un monólogo que exigía experimentar un estado emocional particular. Para llegar a esta emoción, la cual estaba presente al inicio de la obra, la actriz tenía que tomarse un tiempo antes de iniciar la función para concentrarse. Esta concentración la lograba a través de una respiración calmada y al pensar únicamente en la historia, lo cual hacía que ingrese en el mundo de la obra. A partir de lo expuesto por Alejandra Guerra podemos concluir que el elemento de esta herramienta es la ‘concentración’.

Otro elemento que utiliza la actriz Alejandra Guerra, para vincularse a una emoción que está presente al inicio de una obra, es la ‘compasión’. Esta herramienta, la compromete a totalidad con el personaje, ya que la compasión hace que el actor o actriz salga de un estado de comodidad, se conmueva y) termine de entender la situación que está viviendo su personaje. Asimismo, aclara que la compasión no está relacionado a un recuerdo personal, sino que esta compasión aparece por el simple hecho de que el personaje conmueve al actor o actriz de cierta manera y porque este lo puede entender. A partir de esta herramienta

podemos identificar que el elemento que utiliza la actriz Alejandra Guerra es la ‘empatía’.

Por último, otra herramienta que utiliza Alejandra Guerra son los ‘paralelos’, los cuales ayudan a que pueda vincularse emocionalmente con una situación que podría ser ajena a ella, como fue el caso de la obra “El dolor” de Marguerite Duras, el cual tenía como contexto la Segunda Guerra Mundial. Alejandra Guerra aclara que los paralelos se crean a partir de la compasión, elemento mencionado anteriormente y no desde un recuerdo, es decir, ser empático con el personaje para no tener que traer un recuerdo personal a escena. Para entender mejor el elemento, Alejandra menciona este ejemplo:

“Tú no puedes entender lo que es que lleven a alguien a un campo de concentración y salga, pero tú puedes entender lo que es perder a alguien que amas, o tú puedes entender lo que es amar a alguien y no tenerlo. Cualquier persona que ha pasado por una cantidad de vida, por lo menos la que yo tengo sabe lo que es eso, no necesitas pensar en un recuerdo personal al momento de actuar” (Guerra 2018: Anexo 2).

A partir de esta cita, podemos deducir que para que el actor o actriz pueda realizar distintos paralelos en la lista de personajes que le toque interpretar, necesitará experiencia de vida. Este bagaje personal, como dice Alejandra Guerra, ayuda a poder entender a mayor profundidad los dilemas, los dolores y las luchas de un personaje. Se puede identificar que el elemento utilizado en la herramienta de los paralelos es la ‘memoria’.

En el caso de la actriz Norma Martínez, ella utiliza la ‘imaginación’ como una herramienta para vincularse a la emoción antes de salir a escena. A través de la imaginación ella puede crear todo un recorrido en su mente de lo que el personaje ha experimentado hasta el momento que le toca entrar a escena. “Es decir, crear en mi imaginación todo el recorrido previo que me podría llevar a esa emoción. Hacer un recorrido previo en mi imaginación que me podría conducir a ese estado” (Martínez 2019: Anexo 6). En la obra “Bicho”, Norma Martínez utilizaba esta herramienta para poder evocar las sensaciones que atravesó su personaje al imaginar los momentos que había experimentado, como por ejemplo descubrir que su hijo ha desaparecido, preguntar desesperada por él, ir a la estación

de policía, etc. La actriz recalca que para evocar estas sensaciones se apoya puramente de la ‘imaginación’ y no recurre a sus propias experiencias dada la posibilidad que estas puedan ser o no similares. A partir de lo expuesto por la actriz Norma Martínez podemos identificar que el elemento de esta herramienta es la ‘imaginación’.

La actriz Sofía Rocha utiliza el ‘aislamiento’, ella explica que es estar “aislada en sí misma para poder generar algo, generar una emoción diferente” (Rocha 2019: Anexo 4). La herramienta del ‘aislamiento’ le permite ponerse en conexión con emociones como la tristeza y el abatimiento. En el caso de necesitar conectar con emociones que le genere risa, ella utiliza el aislamiento para poder hacer diferentes juegos con ella misma. La actriz recalca lo importante que es para ella mantener la atmósfera que genera y trata de evitar que sus compañeros de escena rompan esta atmósfera, ya que también trabaja el aislamiento de manera espacial. En este caso podemos identificar como elementos del aislamiento a la ‘concentración’ y la ‘atmósfera’.

Otra herramienta que utiliza la actriz Sofía Rocha es el ‘juego con el compañero’. Cuando ella necesita entrar a escena con una atmósfera alegre, se toma un tiempo para prepararse realizando algún juego con el compañero momentos antes de entrar a escena para poder generar la atmósfera requerida. “Y el compañero también es intuitivo y sabe que vengo y lo hacemos, un juego, bailar, buscar la intimidad, cualquier cosa” (Rocha 2019: Anexo 4). A partir de la herramienta del ‘juego con el compañero’ podemos identificar el elemento de ‘conexión con el compañero’.

Por otro lado, Rocha se apoya en la herramienta del ‘ritual’, la cual consiste en entrar en el pensamiento del personaje, es decir comportarse como el personaje desde antes de salir la escena. La actriz explica que: “Mi ritual está mezclado entre mi persona y el personaje. Por ejemplo, si el personaje es como muy elegante, todo tiene que estar donde está y es una elegancia que a mí me aborda desde antes y generalmente desde la ropa” (Rocha 2019: Anexo 4). Es decir, que la actriz da una importancia a la relación que puede tener con los objetos o la ropa que utiliza su personaje, esto la ayuda a construir la atmósfera que requiere. A partir de ello,

se puede identificar como elementos del ritual a la ‘psicología del personaje’ y la ‘atmósfera’.

Por último, otra herramienta para la vinculación en este primer escenario práctico según Leonardo Torres Vilar es la ‘fantasía’, la cual la define como crear o revivir algo que no te ha ocurrido nunca para poder llegar al estado emocional que necesita tu personaje. Por ejemplo, según Leonardo, “Si tú estás en una experiencia que es ofensiva para ti y no dices nada, te quedas callada y luego cuando te has ido de ese lugar solita caminando por la calle piensas: No, yo debí decirle esto, debí decir esto. De repente estás preparado emocionalmente, estás en estado creativo sin haberlo querido, estás en estado creativo justo porque no hiciste o dijiste algo que hubieras querido”. (Leonardo Torres: Anexo 5) Esta herramienta, basada en la técnica de Meisner, empieza desde lo psicológico hasta llegar a comprometer todo el cuerpo, transformando la conducta del actor o actriz gracias a la imaginación que pueda ir desarrollando. A partir de lo expuesto por la herramienta de la ‘fantasía’, se puede identificar el elemento ‘imaginación’.

ACTRIZ - ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Alejandra Guerra	Concentración	Concentración
	Compasión	Empatía
	Paralelos	Memoria
Sofía Rocha	Aislamiento	Concentración
		Atmósfera
	Ritual	Psicología del personaje
		Atmósfera
Juego con el compañero	Conexión con el compañero	
Norma Martínez	Imaginación	Imaginación
Leonardo Torres Vilar	Fantasías	Imaginación

5.1.2. Procesos de externo a interno

Para la vinculación de la emoción al iniciar una obra a partir de un proceso externo – interno Alejandra Guerra utiliza la ‘relajación’ como herramienta. Ella menciona que cuando el actor o actriz está relajado se encuentra más disponible para hacer lo que el director le pida que haga. Esta disposición permite a que el actor o actriz acceda a diversos estados, ya que el relajamiento total hace que las emociones se manifiesten sin restricción. Asimismo, para lograr este relajamiento, Alejandra Guerra utiliza la respiración para liberar tensiones y conectarse a

diversos estados emocionales dependiendo de lo que requiera antes de entrar a escena. A partir de este caso podemos identificar que el elemento para la herramienta de relajación es la ‘respiración’.

Por otro lado, Alejandra Guerra utiliza, en base a su formación actoral (Universidad Carnegie Mellon y Escuela Internacional de Teatro de Jacques Lecoq) las herramientas de ‘cuerpo y voz’ como punto de partida para abordar una obra que incluye emociones intensas. Estas primeras exploraciones con el cuerpo se dan durante el proceso de ensayos. Y es mediante posturas y trabajos de sonidos guturales que la actriz compone una serie de movimientos que le permiten vincularse a una emoción. Con la experiencia de “El dolor”, Alejandra Guerra menciona que “(...) hay una especie de composición en el movimiento que no es realista pero al mismo tiempo esa composición del movimiento y el texto mismo que fluía inmediatamente me llevaban al estado (...)” (Guerra: Anexo 2). Es decir, a través del movimiento, la postura, la voz y el texto se genera en el actor o actriz estados emocionales. Para las herramientas de ‘cuerpo y voz’, se pueden identificar los elementos de ‘cuerpo – postura’ y ‘voz’.

Otra herramienta basada en el uso del cuerpo es la ‘preparación física’ propuesta por Leonardo Torres Vilar. Esta es una herramienta que ayuda al actor o actriz a prepararse emocionalmente antes de entrar a escena utilizando una serie de movimientos según la tesitura y energía que se requiera en escena. Por ejemplo, “(...) en alguna obra hace poco para entrar a una escena en particular le pedí a un compañero que pusiera resistencia ahí de pie. Entonces lo agarraba de los brazos y trataba de moverlo, trataba de empujarlo, moverlo, botarlo y no podía. Entonces de alguna manera te infla, te da intensidad para entrar.” (Torres Vilar: Anexo 5). Como se puede observar, a diferencia de la herramienta del cuerpo de Alejandra Guerra, la cual consiste en armar una secuencia física durante ensayos que luego se pondrá en práctica en escena, la herramienta del cuerpo según Leonardo, consiste en realizar una secuencia física justo antes de entrar a escena con la finalidad de estar vinculado a la emoción que experimenta el personaje al iniciar la obra. En esta herramienta ‘preparación física’ se identifica como elemento al ‘trabajo físico’.

La herramienta del ‘ritual’ propuesto por la actriz Sofía Rocha también consta de un proceso externo – interno, ya que este implica un cambio en la corporalidad del actor o actriz. Esto significa que hay una postura y mirada particular que este adquiere, las cuales están en relación al personaje. La actriz explica que a través del cambio físico su respiración también se modifica. Para la herramienta del ritual que parte de un proceso externo – interno se puede identificar como elementos al ‘cuerpo – postura’, la ‘mirada’ y la ‘relación con el objeto’.

Otra herramienta que utiliza Sofía Rocha es el ‘cuerpo’. Es decir, a través del cuerpo ella va a vincularse a la atmósfera que necesita para su personaje al entrar a escena. Rocha comenta que al hacer “Medea”, ella “daba cinco vueltas a la manzana de este centro cultural y recién después de cansarme físicamente, subía a cambiarme y cuando yo ya estaba cambiada no había nadie que pudiera hablarme, yo ya era Medea desde lo más profundo de mí ser” (Rocha 2019: Anexo 4). Para este montaje la actriz necesitaba entrar a escena con una emoción de tristeza y una actitud asesina. La acción de correr la ayudaba a entrar en la atmósfera de cansancio que necesitaba. Esta herramienta junto con la herramienta del ‘ritual’ la ayudaba a conseguir una atmósfera en particular. En este caso se identifican como elementos al ‘trabajo físico’ y la ‘atmósfera’.

ACTRIZ - ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Alejandra Guerra	Relajación	Respiración
	Cuerpo y voz	Cuerpo – postura
		Voz
Sofía Rocha	Ritual	Cuerpo – postura
		Mirada
		Relación con el objeto
	Cuerpo	Trabajo físico
		Atmósfera
Leonardo Torres Vilar	Preparación física	Trabajo físico

5.2. Segundo escenario práctico: Entre escenas

5.2.1 Procesos de interno a externo

En el segundo escenario práctico para la vinculación de la emoción entre escenas a partir de un proceso interno – externo, la actriz Wendy Vásquez utiliza

la herramienta de la ‘empatía’ es decir que el actor o actriz pueda entender lo que el personaje está viviendo. Según Wendy Vásquez, si uno como actor o actriz entiende las necesidades que tiene su personaje dentro de las circunstancias en las que se encuentra, es decir, entenderlo desde su corazón y cabeza, eso inevitablemente va a manifestarse físicamente en el cuerpo.

Otra herramienta que utiliza Wendy es la ‘conciencia y uso del estado emocional’, con lo cual se refiere a que el actor o la actriz va reaccionando y se va afectando por lo que su compañero está haciendo en escena y cuando pasa de una escena a otra el actor o actriz se vuelve consciente de esta afectación por las sensaciones en su cuerpo, como por ejemplo la respiración agitada o los latidos del corazón. Entonces el actor o actriz utiliza las sensaciones del estado emocional en el que se encuentra para entrar a la siguiente escena. A partir de lo expuesto por la actriz Wendy Vásquez podemos identificar que el elemento de esta herramienta es la ‘empatía’.

La actriz Sofía Rocha también utiliza las herramientas de ‘aislamiento’ y ‘juego con el compañero’ en el segundo escenario práctico, igualmente en un proceso que parte desde lo interno hasta llegar a lo externo. Como se ha mencionado anteriormente, ella se apoya del ‘aislamiento’ para poder concentrarse en su personaje y envolverse en la atmósfera de este y el viaje emocional por el cual atraviesa. En el caso del ‘juego con el compañero’ la actriz se ayuda de su compañero de escena y la complicidad que este le brinda para inducir emociones que le cuesta experimentar por su propia cuenta. En el caso de la herramienta ‘aislamiento’ los elementos presentes son la ‘concentración’ y la ‘atmósfera’. Para el ‘juego con el compañero’ el elemento que podemos identificar en esta herramienta es la ‘conexión con el compañero’.

Por otro lado, la actriz Norma Martínez utiliza la ‘acción’ como herramienta para prepararse de una escena a otra, ella explica que a través de la acción, es decir de ejecutar lo que tu personaje quiere conseguir en escena, surge la emoción como consecuencia. A partir de lo expuesto por la actriz Norma Martínez podemos identificar que el elemento de esta herramienta es la ‘acción’.

ACTRIZ – ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Wendy Vásquez	Empatía	Empatía

	Conciencia y uso del estado emocional	Conciencia
Sofía Rocha	Aislamiento	Concentración y atmósfera
	Juego con el compañero	Conexión con el compañero
Norma Martínez	Acción	Acción

5.2.2 Procesos de externo a interno

Para la vinculación de la emoción entre escenas a partir de un proceso externo – interno Alejandra Guerra utiliza la ‘estructura espacial de la obra’ como herramienta. Ella comenta que cuando ensayaba la obra “Proyecto Chejov” tenía que pasar constantemente por diferentes estados emocionales y que podía vincularse y desvincularse de una emoción para pasar a otra por la manera en la que se había construido la obra, ya que esta consistía de dos obras que sucedían al mismo tiempo las cuales eran “El Jardín de los Cerezos” y “Las Tres Hermanas”. Mientras Alejandra, al interpretar el personaje de Masha, miraba a Vania quién era personaje espejo de su personaje, ella encontraba algo en Vania que la hacía conectar con la historia. Se puede identificar para la herramienta ‘estructura espacial de la obra’ al elemento ‘partitura física’.

Por otro lado, Wendy Vásquez hace uso de la herramienta ‘memoria corporal’ para vincularse emocionalmente entre escenas a partir de un proceso externo – interno. Según ella el cuerpo tiene historia, tiene un registro de lo que se ha trabajado previamente con este. Por ejemplo, si se trabaja desde el cuerpo, desde cómo se siente cojear y explorar en la cojera, esto va a llevar al actor o actriz a experimentar estados emocionales. Todo lo que el actor o actriz ha hecho anteriormente colabora y si algo no ha funcionado, eso ayuda a que inconscientemente uno pueda descartar ese mecanismo y empezar a buscar otros. En base a lo expuesto por la actriz, podemos inferir que el elemento de esta herramienta es la ‘memoria corporal’.

Una segunda herramienta que utiliza Wendy es el uso de ‘indumentos’. Cuando participó en la obra “Enrique V”, ella y cuatro actores más interpretaban varios personajes cada uno, ellos utilizaban una tela la cual manejaban cada uno a su manera y dependiendo de cómo manipulaban la tela eran un personaje distinto.

Al cambiar de personaje también cambiaban de estados emocionales de forma inmediata. En este caso se puede identificar que el elemento de la herramienta ‘indumentos’ es la ‘relación con el objeto’.

En el caso de Norma Martínez, ella utiliza la ‘relajación’ como una herramienta para el cambio de una emoción de una escena a otra. “Nosotros creemos que tenemos que actuar las emociones pero no somos dueños de ellas, entonces técnicamente uno tiene que saber cuál es su acción, estar relajado, imaginar, etc., para que la emoción venga y se canalice a través de nosotros y que nosotros nos agarremos de eso” (Martínez 2019: Anexo 6). A partir de lo expuesto por la actriz Norma Martínez podemos identificar que el elemento de esta herramienta es la ‘relajación’.

Dentro de este mismo escenario, Leonardo Torres utiliza la ‘gesticulación psicológica’, la cual le permite vincularse a una emoción en un corto tiempo a través del gesto. “Por ejemplo, si tú contraes conscientemente tu rostro en el gesto del llanto, eso es como si le mandara un mensaje al cerebro y el cerebro lo relaciona con un estado de gran tristeza y a lo mejor las lágrimas salen”. (Torres Vilar 2019: Anexo 5) Es decir, esta herramienta parte de un gesto físico que provoca lo emocional. En este caso el elemento presente es el ‘gesto’.

ACTRIZ – ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Alejandra Guerra	Estructura espacial de la obra	Partitura física
Wendy Vásquez	Memoria Corporal	Memoria Corporal
	Indumentos	Relación con el objeto
Norma Martínez	Relajación	Relajación
Leonardo Torres Vilar	Gesto psicológico	Gesto

5.3. Tercer escenario práctico: Dentro de una misma escena

5.3.1 Procesos de interno a externo

En el tercer escenario práctico para la vinculación de la emoción dentro de una misma escena a partir de un proceso interno – externo la actriz Alejandra Guerra utiliza herramientas como la ‘verdadera escucha’. Para ella esta herramienta implica pasar por primera vez siempre, lo cual quiere decir estar

reaccionando a cualquier estímulo que le pueda dar el compañero de escena quien está reaccionando a la misma vez a ella. Según Alejandra Guerra cuando el actor o la actriz pasa por primera vez la escena aparece el estado emocional y cuando busca recrearlo, el estado emocional se va. A partir de lo expuesto por la actriz podemos identificar que el elemento para la herramienta ‘verdadera escucha’ es la ‘escucha’.

Del mismo modo, la actriz Wendy Vásquez menciona la ‘conexión con el compañero’ como herramienta que le permite vincularse a una emoción dentro de una misma escena. Esta conexión con el otro incluye la ‘mirada’, la cual parte de la observación detallada hacia el otro actor o actriz, y la ‘escucha’, la cual requiere bastante percepción y contemplación. Esta escucha, según la actriz Wendy Vásquez es muy difícil de detectar, ya que cuando un actor o actriz está escuchando verdaderamente no es consciente de ello, solo reacciona naturalmente a lo que el compañero o compañera de escena le está brindando y conecta con la emoción. Un claro ejemplo de ello es lo que Wendy Vásquez dice a sus alumnos: “Tú crees que estás escuchando, que estás en posición de escucha pero no estás escuchando. Basta con que en tu mente pienses que estás escuchando para dejar de escuchar” (Vásquez 2018: Anexo 3). A partir del testimonio de la actriz podemos concluir que los elementos utilizados para la herramienta de ‘conexión con el compañero’ son la ‘mirada’ y la ‘escucha’.

Por otro lado, Alejandra Guerra utiliza la ‘sensorialidad’ como herramienta para vincularse a una emoción dentro de una misma escena partiendo de un proceso interno – externo. La herramienta de la sensorialidad se encuentra presente cuando el actor o actriz percibe con todos sus sentidos las cosas o personas con las que va teniendo contacto en escena. Esta sucesión de sensaciones hace que la emoción aparezca a partir de estímulos sensoriales. Depende de cómo un actor o actriz coge una taza, cómo se sienta sobre una mesa o cómo su compañero o compañera la mueve en escena. Un ejemplo claro de ello es lo que narra Alejandra Guerra a continuación: “(...) cuando me caí en la caja y cuando la caja estaba un poco hundida, esa sensación era tal cual como se sentía el personaje, entonces ahí no tenía ni siquiera que pensar en cómo porque, esa es una escena bien complicada porque tienes que pasar de putear a llorar (...)” (Guerra 2018: Anexo 2). Ello sucedió en la obra “Vladimir” y como se puede observar, el

trabajo sensorial que realiza el actor o la actriz le permite vincularse con diversos estados emocionales, siempre y cuando este pueda percibir los diferentes estímulos en escena con todos sus sentidos. Para la herramienta de ‘sensorialidad’ el elemento es la ‘evocación sensorial’.

En el caso de la actriz Sofía Rocha, ella utiliza los ‘anzuelos’ como herramienta para vincularse a la emoción dentro de una escena. Cuando necesita pasar de una emoción a otra, ella identifica los momentos en los que se puede conectar con una emoción determinada. Estos anzuelos están ligados al viaje que experimenta con su personaje. Por ejemplo, si tiene que realizar alguna acción física como agarrar o botar algo, ella sabe que en ese momento puede apoyarse de una acción con la que conectará con la emoción. Se puede identificar el elemento de ‘detonadores’ para la herramienta de ‘anzuelos’.

En el caso de la actriz Norma Martínez, ella utiliza la herramienta de ‘botones’, la cual consiste en identificar momentos durante la etapa de ensayos que detonen determinadas emociones en el actor o actriz, las cuales puede evocar al momento de actuar. Norma Martínez recalca nuevamente el uso de la herramienta de la ‘imaginación’ que sirve para potenciar a los ‘botones’, al imaginar de manera concreta algo en específico y de manera detallada eso permitirá que surja la emoción y el actor o actriz pueda vincularse con esta. “Entonces es realmente hacer el ejercicio de imaginar, volver concreta la imaginación y que eso toque tu corazón” (Martínez 2019: Anexo 6). En este caso se puede identificar como elemento de la herramienta ‘botones’ a los ‘detonadores’.

Otra herramienta que menciona Norma Martínez es la ‘escucha’, la cual describe como “enfocar realmente toda tu atención en el otro” (Martínez 2019: Anexo 6). Esto quiere decir que cuando el actor o actriz está en escucha, este está con su compañero momento a momento en escena y que todo lo que el compañero le brinda sirve como estímulo para el actor o actriz. De esta manera la vinculación a cualquier emoción surgirá a partir de esta escucha entre el actor o actriz y su compañero de escena. Para la herramienta de ‘escucha’, el elemento es ‘conexión con el compañero’.

ACTRIZ – ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Alejandra Guerra	Verdadera escucha	Escucha
	Sensorialidad	Evocación sensorial
Wendy Vásquez	Conexión con el compañero	Mirada
		Escucha
Sofía Rocha	Anzuelos	Detonadores
Norma Martínez	Botones	Detonadores
	Escucha	Conexión con el compañero

5.3.2 Procesos de externo a interno

Para la vinculación de la emoción dentro de una escena a partir de un proceso externo – interno, Alejandra Guerra y Wendy Vásquez utilizan la ‘ruta’ como herramienta. Esta ruta significa para ambas actrices una serie de marcaciones que han sido establecidas en ensayos, y se repiten durante las funciones. Estas marcaciones se han ido fijando al descubrir caminos que las han llevado a vincularse directamente con la emoción del personaje.

Asimismo, esta ruta para ambas actrices está apoyada de la ‘repetición’, la cual ayuda a profundizar las emociones que el personaje revivirá en escena con cada función. Como menciona, Alejandra Guerra “(...) la repetición profundiza, entonces esa obra a medias que la iba haciendo a través del tiempo, cada vez era más y más y más. Como si los trazos se hicieran cada vez más hondos, sobre los cuales vas contando” (Guerra 2018: Anexo 2). Como se puede observar, la ruta y la repetición, son herramientas que trabajan de manera conjunta, ya que la ruta se establece a partir de la repetición y a la vez, esta repetición es necesaria para que la ruta siga viva. Para ambas actrices, la herramienta ‘ruta’ cuenta con los elementos de ‘partitura física’ y ‘detonadores’, y para la herramienta de la ‘repetición’ el elemento es la ‘repetición’.

Por último, Leonardo Torres utiliza el ‘diafragma’ como herramienta para vincularse a una emoción dentro de una misma escena partiendo de un proceso externo – interno. Esta herramienta consiste en que el actor o actriz, para pasar del llanto a la risa, utilice su diafragma para generar una risa inicialmente forzada que al producirse producirá en el actor o actriz una risa natural, dejando atrás la emoción que antes había experimentado. Esta herramienta se basa en el trabajo del diafragma, teniendo como elemento la ‘respiración’.

ACTRIZ - ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Alejandra Guerra	Ruta	Partitura física
		Detonadores
	Repetición	Repetición
Wendy Vásquez	Ruta	Partitura física
		Detonadores
	Repetición	Repetición
Leonardo Torres Vilar	Gesto psicológico	Gesto
	Diafragma	Respiración

5.4. Concordancias y diferencias

5.4.1. La ruta y la repetición

Las actrices Alejandra Guerra y Wendy Vásquez coinciden en utilizar la ‘ruta’ y la ‘repetición’ como herramientas para vincularse emocionalmente. La ruta está compuesta por la ‘partitura física’ y los ‘detonadores’, elementos que sirven para que el actor o la actriz cree una serie de marcaciones o movimientos en el espacio o con ciertos objetos o personas que ayuden a inducir una emoción y que partir de este descubrimiento el actor o actriz pueda identificar los momentos donde conecta con la emoción. La ‘repetición’ ayuda a que el actor o actriz fije esos momentos específicos para que pueda experimentar el viaje emocional que trazó con la ‘ruta’.

5.4.2. Conexión con el compañero y la escucha

Las actrices entrevistadas mencionaron que una de las herramientas fundamentales que utilizaban para poder vincularse a una emoción era la ‘conexión con el compañero’ de escena y como dice Sofía Rocha, esta conexión con el compañero surge de un juego, de una complicidad entre ambos. Sin embargo, solo Wendy Vásquez especifica que dentro de esta conexión está presente la ‘escucha’, la cual requiere que el actor o actriz sea perceptiva y contemplativa a su compañero de escena. Según Norma Martínez la ‘escucha’ surge a raíz de la ‘conexión con el compañero’ ya que el actor o actriz está enfocando toda su atención en el compañero de escena. Asimismo, Alejandra Guerra afirma que la ‘escucha’ o como ella la llama la ‘verdadera escucha’ aparece cuando el actor o actriz actúa como si fuera la primera vez que está experimentando la escena, es decir que reacciona a los estímulos de su compañero como si ambos estuvieran experimentando las emociones y sensaciones por primera vez.

5.4.3. Relajación y respiración

Las actrices Alejandra Guerra y Norma Martínez, utilizan la ‘relajación’ para vincularse a una emoción. Por un lado, Alejandra Guerra la emplea antes de iniciar una obra, ya que le permite estar presta a lo que vaya a suceder en escena; para ello hace uso de la respiración para liberar tensiones y conectarse a diversos estados emocionales dependiendo de lo que requiera antes de entrar a escena. Por otro lado, Norma Martínez utiliza la ‘relajación’ para vincularse a una emoción de una escena a otra, porque según la actriz, es necesario estar relajado para que la emoción se canalice en el cuerpo relajado del actor o actriz.

5.4.4 Compasión y empatía

Para las actrices Alejandra Guerra y Wendy Vásquez, es fundamental que el actor o actriz pueda entender completamente a su personaje para poder comprometerse con su papel. Este compromiso implica que el actor o actriz salga de su estado de comodidad, es decir, deje de ver lo que le sucede al personaje desde una distancia y, en cambio, se conmueva con lo que le sucede para poder vincularse de forma más rápida y completa con la situación que está viviendo el personaje en escena. Por un lado, la actriz Alejandra Guerra, utiliza esta herramienta en el primer escenario práctico para la vinculación de la emoción al iniciar una obra, a partir de un proceso interno – externo y la llama ‘compasión’; mientras que la actriz Wendy Vásquez utiliza esta herramienta en el segundo escenario práctico para la vinculación de la emoción entre escenas a partir de un proceso interno – externo y la nombra ‘empatía’.

5.4.5 Imaginación y fantasía

La actriz Norma Martínez y el actor Leonardo Torres Vilar coinciden en que no es necesario que el actor o actriz utilice sus recuerdos personales para poder vincularse a una emoción en escena. Ambos creen que es mejor que el actor o actriz utilice una herramienta muy valiosa que tiene al alcance; Norma Martínez, la llama ‘imaginación’ y Leonardo Torres Vilar, ‘fantasía’. Esta herramienta para los dos empieza desde lo psicológico hasta llegar a comprometer todo el cuerpo, ya que el actor o actriz crea todo un recorrido en su mente de lo que el personaje ha experimentado hasta el momento que le toca entrar a escena, logrando que se vincule a la emoción con la que inicia su personaje en la obra.

5.4.6 Anzuelos y botones

Las actrices Sofía Rocha y Norma Martínez, utilizan la herramienta ‘anzuelos’ o ‘botones’, mencionados respectivamente por cada actriz, para vincularse a una emoción dentro de una misma escena partiendo de un proceso interno – externo. Esta herramienta consiste en que el actor o actriz se apoye en un momento preciso o en una acción física para poder vincularse a una emoción en una misma escena. Para ambas actrices, estos detonadores son creados en el proceso de ensayo, para que el actor pueda tener una ruta clara de los momentos en los cuales se va a apoyar en estos momentos para vincularse a una cierta emoción, que será una consecuencia de esta acción física o del uso de la imaginación.



6. HERRAMIENTAS DE DESVINCULACIÓN

6.1. Primer escenario práctico: Al finalizar una obra

6.1.1 Procesos de interno a externo

Para la desvinculación de la emoción en un proceso interno - externo, la actriz Sofía Rocha utiliza al compañero de escena, si es que es necesario, para desvincularse de una emoción y continuar con otra diferente para la escena que sigue. “(...) entonces yo prefiero hacerme de mi espacio y si no puedo manejarlo ahí salgo a pedir ayuda. Veo qué cosa pasa y qué situación con los compañeros me puede generar lo que no puedo hacer yo” (Rocha 2019: Anexo 4). En este caso la herramienta es el ‘juego con el compañero’ y el elemento la ‘conexión con el compañero’.

Norma Martínez después que terminaba la función en “Incendios” iba a recibir al público y la acción de enfocar su atención en otra persona hacía que ella se mantenga en el presente, lo cual evitaba que continúe vinculada a una emoción experimentada en escena. Lo mismo experimentó en la obra “Solo cosas geniales”, “El antídoto es como atender a la gente que viene y me dice “yo he tenido un problema parecido”, “haber visto esta obra me ha servido para esto”, de ahí se va transformando” (Martínez 2019: Anexo 6). La actriz utiliza la herramienta de la ‘escucha’, la cual tiene como elemento a la ‘conexión con el otro’.

Por otro lado, Leonardo Torres para poder desvincularse de la emoción al finalizar una obra se recuerda así mismo que todo lo que sucedió anteriormente era una fantasía que él había producido, lo cual le permite situarse rápidamente en el presente. “Cuando la obra acaba, caes en cuenta que es eso, una fantasía, que estabas actuando. O sea, el actor, el verdadero actor no debería perder su anclaje con la realidad, porque si uno no se despega de su emoción, si uno se queda atrapado en su emoción es como si estuviera viviendo una realidad paralela” (Torres Vilar 2019, Anexo 5). Esto quiere decir, que todo actor o actriz debe tener la capacidad de poder volver con facilidad a sí mismo, desvinculándose de la emoción del personaje para salir a recibir los aplausos. A partir de lo expuesto por Leonardo Torres Vilar

podemos identificar que la herramienta es la ‘conciencia de la ficción’ y su elemento es la ‘conciencia’.

ACTRIZ – ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Sofía Rocha	Juego con el compañero	Conexión con el compañero
Norma Martínez	Escucha	Conexión con el otro
Leonardo Torres Vilar	Conciencia de la ficción	Conciencia

6.1.2 Procesos de externo a interno

En el caso del proceso externo – interno para la desvinculación de la emoción al finalizar una obra, Wendy Vásquez utiliza la herramienta de la ‘respiración’, la cual consiste en observar su propia respiración para traerla al presente. Según Wendy, la respiración ayuda al actor o actriz a conectar con el presente ya que uno al observar su respiración, observa que está vivo, que está aquí y eso te reconecta con lo que está viviendo en el presente. Otra herramienta que utiliza es la ‘conciencia del cuerpo’, la cual tiene el mismo objetivo que la herramienta de la ‘respiración’, es decir enfocar la atención del actor o actriz al presente, a lo que está pasando en el momento. A partir del testimonio de la actriz podemos identificar la herramienta de la ‘respiración’ con el elemento de la ‘respiración’ y la herramienta de la ‘conciencia del cuerpo’ el cual tiene como elemento a la ‘conciencia’.

En el caso de la actriz Norma Martínez, para poder desvincular de una emoción es fundamental para ella el ‘descanso’, ya que es consciente del desgaste físico que el actor o la actriz experimenta al pasar por emociones intensas durante toda la obra. En el caso de la obra “Incendios”, al terminar la función ella se daba una ducha para bajar la alta energía que estaba alojada en su cuerpo. En este caso, la actriz utiliza la herramienta del ‘descanso’ la cual tiene como elemento a la ‘relajación’.

ACTRIZ – ACTOR	HERRAMIENTA	ELEMENTO
Wendy Vásquez	Respiración	Respiración
	Conciencia del cuerpo	Conciencia
Norma Martínez	Descanso	Relajación

7. ELEMENTOS QUE COMPONEN LAS HERRAMIENTAS DE VINCULACIÓN Y DESVINCULACIÓN EMOCIONAL

7.1. Empatía:

En base a las entrevistas realizadas a Alejandra Guerra, Wendy Vásquez y Leonardo Torres Vilar, se define Empatía como el entendimiento, la comprensión o compasión que tiene un actor o actriz hacia su personaje, que le permite relacionarse y conectar con su historia. Asimismo, la Empatía puede partir de un entendimiento intelectual con el que el actor o actriz llega a sentir al personaje y sus emociones. En este caso el actor o actriz debe hacer un análisis de texto para conocer la historia del personaje y sus necesidades. Al entender el viaje que atraviesa el personaje, el actor o actriz podrá sensibilizarse con las emociones de este. Sin embargo, a veces el actor o actriz puede empatizar primero con las emociones de su personaje sin saber claramente cuál es la historia de este. La empatía es un elemento clave para que el actor o actriz pueda conectarse de forma personal con personaje y las emociones que experimenta.

7.2. Imaginación

El elemento de la Imaginación está presente tanto en las fuentes teóricas, como parte del ‘si mágico’ propuesto por Stanislavski y el ‘como si’ propuesto por Meisner, como en las fuentes prácticas en la herramienta de los ‘paralelos’ utilizado por la actriz Alejandra Guerra. La Imaginación consiste en que el actor o actriz relacione un recuerdo de su vida, similar mas no exacto, con la situación por la cual atraviesa su personaje en escena. Es decir, este elemento ayudará al actor o actriz a vincularse a una emoción que no haya experimentado previamente bajo las circunstancias del personaje. La actriz Norma Martínez utiliza la Imaginación de otra manera, ella establece un recorrido emocional imaginario en el cual pasa por una serie de eventos imaginarios que la ayudan a vincularse emocionalmente. Para que esto funcione, el actor o actriz tiene que imaginar a detalle las experiencias por las que atraviesa el personaje, estas no necesariamente tienen que ser experiencias que el actor o actriz haya vivido de manera personal. Bajo esa misma premisa, Leonardo Torres Vilar utiliza la Imaginación, el actor o actriz crea con su imaginación una situación que no ha experimentado para llegar

al estado emocional que requiere el personaje. Este elemento empieza como un proceso psicológico hasta llegar a comprometer de manera física al actor o actriz.

7.3. Evocación sensorial

Como menciona la actriz Alejandra Guerra, la Evocación Sensorial ayuda a que el actor o actriz se vincule a una emoción por las sensaciones que experimenta a través del contacto con los objetos. Este contacto no solo se limita al sentido del tacto sino que incluye a los demás sentidos como la vista, el oído, el gusto y el olfato. Este elemento es lo que Uta Hagen incluye en sus herramientas bajo el nombre de 'los sentidos psicológicos'. Tanto la actriz Sofía Rocha como la actriz Wendy Vásquez exponen que la particularidad con la que el actor o actriz manipula o utiliza cierto indumento, ya sea una pieza de vestuario o un objeto, va a ocasionar diferentes sensaciones en él o ella.

7.4. Concentración

Según Stanislavski el elemento de la Concentración se aplica cuando el actor o actriz enfoca su atención en la acción física que está realizando en escena. De la misma manera la actriz Alejandra Guerra utiliza este elemento para prepararse antes de entrar a una escena que le demande vincularse a una emoción intensa. Esto se logra mediante una respiración calmada y pensando puramente en la historia, lo cual hace que ingrese en el mundo de la obra. Asimismo, este elemento no solo se encuentra presente en la vinculación a una emoción sino también es una herramienta presente en el proceso de desvinculación, ya que la actriz Wendy Vásquez utiliza este elemento para enfocar su atención al presente y abandonar la ficción en la que vivía su personaje. La actriz Sofía Rocha también utiliza el elemento de la Concentración como herramienta para prepararse antes y durante la obra. Ella explica que al concentrarse en realizar actividades en la manera que lo haría su personaje, logra conectarse a este y vincularse a la emociones que experimenta.

7.5. Memoria corporal

En base a las entrevistas realizadas a las actrices Wendy Vásquez y Alejandra Guerra, se define Memoria Corporal como la capacidad que tiene el

actor o actriz de registrar emociones en su cuerpo a través de posturas o movimientos realizados en el proceso de ensayo. Este elemento está relacionado con lo propuesto por Susana Bloch en el método del Alba Emoting, la postura, uno de los patrones gestores de la emoción, permite al actor o actriz evocar una emoción que lo compromete de manera física y psicológica.

7.6. Conexión con el compañero

Según las entrevistas a las actrices Alejandra Guerra, Wendy Vásquez y Norma Martínez se puede identificar como herramienta de vinculación emocional la Conexión con el compañero. Esta herramienta comprende los elementos de la escucha y la mirada los cuales permiten al actor o actriz a reaccionar a cada mínimo detalle que su compañero de escena le brinda. Es a partir de los estímulos que van apareciendo momento a momento en escena que tanto el actor o actriz como su compañero experimentan diversos estados emocionales juntos.

Asimismo, la Conexión con el compañero también puede ser empleada para desvincularse de una emoción, y es así como las actrices Sofía Rocha y Norma Martínez lo utilizan. Una vez que acaba la escena o la obra llega a su fin, el actor o actriz puede recurrir a su compañero de escena o a cualquier persona, para enfocar su atención en este con la finalidad de ser consciente que ya terminó de experimentar las vivencias y emociones del personaje y ahora debe enfocar su atención a su propia realidad.

7.7. Gesto psicológico

Según los alcances de Leonardo Torres Vilar, el Gesto Psicológico es un recurso que permite al actor o actriz alcanzar un estado emocional al realizar el gesto facial de la emoción deseada. Esto es posible, ya que a partir de dicha gesticulación, el cerebro interpreta el gesto en mención como una acción verdadera, es decir no impuesta.

La autora Susana Bloch plantea en el método del Alba Emoting, los patrones gestores de la emoción, el cual contiene el elemento del gesto. Ella expone que a través de la réplica de gestos faciales correspondientes a la emoción

que el actor o actriz desee experimentar, este puede llegar a vincularse emocionalmente.

7.8. Atmósfera

Michael Chejov expone que la atmósfera es un medio sensorial el cual impregna el ambiente y también irradia desde el actor o actriz. La actriz Sofía Rocha se refiere a ella misma como un chamán en trance al trabajar con la atmósfera y es a partir de estas dos posturas que se puede definir la atmósfera como un medio concreto de expresión el cual contiene diversos sentimientos y sensaciones que influyen en el actor o actriz de igual manera que este influye al crear y enriquecer la atmósfera. La atmósfera varía dependiendo de lo que la obra pida y esta va a suscitar emociones en el actor o actriz que se encuentre envuelto en ella.

7.9. Trabajo físico

A partir de las entrevistas a Sofía Rocha y Leonardo Torres Vilar, se considera como elemento al Trabajo Físico, el cual consiste en la ejecución de una serie de ejercicios físicos con la finalidad de generar en el actor o actriz determinadas sensaciones que le permitan alcanzar el estado emocional que el personaje exige, antes de entrar a escena. Este elemento también puede ser utilizado para la vinculación de una emoción a otra dentro de una misma escena. Esto se da en la medida en que el actor o actriz realiza un determinado movimiento en escena el cual sabe que le va a generar un cambio de estado emocional.

7.10. Respiración

La Respiración es un elemento bastante recurrente en la vinculación y desvinculación de la emoción, ya que está presente en las herramientas encontradas tanto en las fuentes teóricas como en las entrevistas realizadas para esta investigación. Por ello, la utilidad de este elemento varía según la emoción que el actor o actriz desea vincularse o desvincularse en alguno de los escenarios prácticos. Sin embargo, podemos definir Respiración como la acción de inhalar y exhalar en base a un ritmo, potencia y secuencia determinada. Por ejemplo, en el método del Alba Emoting y según la entrevista de Leonardo Torres Vilar, para que el actor o actriz se ría en escena de forma inmediata, este debe respirar de

manera entrecortada ya que así hace trabajar al diafragma. Pero si el actor o actriz desea desvincularse de la emoción al salir de escena, según la herramienta del ‘step-out’ de Susana Bloch y la entrevista de Wendy Vásquez, este debe realizar respiraciones profundas para que se relajen los músculos de la cara y el cuerpo, debe enfocar su atención en la Respiración, trayendo el pensamiento al presente y no en lo que acaba de suceder o lo que vendrá.

7.11. Acción

En base a la entrevista realizada a Norma Martínez, podemos definir la Acción como la manifestación de las intenciones del personaje. La ejecución de una acción determinada pone al actor o actriz en un estado donde deja de pretender sentir la escena para poder vivirla y habitarla en el presente. La Acción es por tanto un proceso consciente ligado a las necesidades del personaje en la obra, que se realiza para lograr una emoción verdadera e inconsciente, como resultado de la realización de dicha actividad. Este elemento se complementa con la concepción que tiene Stanislavski, quien expone que la acción es el motor del comportamiento del personaje, el cual actúa a lo largo de la obra en función de sus deseos, motivaciones, intenciones, urgencias y riesgos. Para que la Acción logre una emoción, es necesario que sea motivada por razones lógicas, coherentes y posibles en la realidad que construye la obra.

7.12. Relajación

El concepto de Relajación es, según el análisis de las entrevistas realizadas a Alejandra Guerra, Norma Martínez y Wendy Vásquez, un elemento que permite al actor o actriz aliviar la tensión de su cuerpo para agudizar sus percepciones, con el fin de ser un canal donde la emoción transite de forma fluida y a voluntad propia. Bajo esa óptica, la respiración será fundamental para lograr un estado de apertura en el que resulte más sencillo experimentar las emociones deseadas.

7.13. Detonadores

Se denominan Detonadores a los momentos en una escena que detonan en el actor o actriz una emoción particular, es decir momentos con los que conecta

emocionalmente de manera profunda. Tanto la actriz Norma Martínez como la actriz Sofía Rocha, utilizan este elemento para vincularse a una emoción durante la etapa de ensayos y evocan la sensación al momento de actuar en función. Uta Hagen propone este elemento bajo el nombre de 'objetos internos' los cuales son imágenes en la mente del actor o actriz que ayudan a que este pueda vincularse a la emoción a través del recuerdo de un momento específico.



8. DIFICULTADES EN EL USO DE LAS HERRAMIENTAS DE VINCULACIÓN Y DESVINCULACIÓN EMOCIONAL

8.1. Dificultades en el proceso de vinculación

Según las entrevistas realizadas a las actrices Alejandra Guerra y Wendy Vásquez, una de las dificultades para vincularse a la emoción es el miedo al fracaso, es decir el miedo a no poder conectar con una emoción al momento de actuar, lo cual produce tensión en el actor o actriz. Esta tensión no permite tener la apertura emocional necesaria para la recepción de estímulos que provienen del compañero o de los objetos que habitan en el espacio, los cuales ayudan al actor o actriz a vincularse emocionalmente.

Otra dificultad para vincularse a una emoción es la falta de experiencia de vida y experiencia profesional del actor o actriz. En base a las entrevistas de Wendy Vasquez, Alejandra Guerra y Norma Martínez, la falta de experiencia de vida obstaculiza a que el actor o actriz pueda comprender a totalidad al personaje, ya que según ellas el haber pasado por experiencias similares a sus personajes facilita la vinculación emocional. Respecto a la experiencia profesional del actor o actriz, Leonardo Torres Vilar menciona que gracias al recorrido teatral, el actor o actriz puede ganar confianza y seguridad en escena, lo cual ayuda a que pueda vincularse a una emoción con facilidad. Por ello, el problema estaría mucho más presente en actores y actrices jóvenes que no han adquirido estas habilidades por la falta de experiencia profesional.

Por otro lado, Leonardo Torres Vilar afirma que otra dificultad presente al momento de vincularse a una emoción surge cuando el actor o actriz puede comprender de manera analítica a su personaje más no lo siente de manera orgánica, es decir que el actor o actriz no llega a conectarse emocionalmente con su personaje (Torres Vilar 2019: Anexo 5).

Norma Martínez expone que una dificultad para la vinculación emocional surge cuando el actor o actriz no crea un camino que le ayude a fijar detonantes que lo conecte emocionalmente en escena. Este camino se traza durante el proceso de ensayos, utilizando la herramienta de ‘detonadores’ la cual tiene como base a la ‘imaginación’.

8.2. Dificultades en el proceso de desvinculación

En base a la entrevista de la actriz Sofía Rocha se ha podido identificar una dificultad al momento de desvincularse emocionalmente, la cual surge a partir de la falta de conocimiento de herramientas de desvinculación de la emoción al momento de terminar una escena.



9. CONCLUSIONES

1. La memoria y la imaginación son elementos que requieren de un trabajo de particularización por parte del actor o actriz para que sean efectivos en la vinculación de la emoción. Esta particularización consiste en evocar cada recuerdo ficticio o propio de la forma más detallada posible.

2. Las herramientas son vías para que el actor o actriz pueda vincularse a una emoción sin necesidad de forzarla. Es decir, los elementos ayudan a que la emoción surja como consecuencia cuando el actor o actriz los utiliza en escena.

3. El primer escenario práctico, al abarcar el tiempo antes de iniciar y al finalizar la obra, presenta herramientas que son distintas a las herramientas utilizadas en el segundo y tercer escenario, los cuales transcurren a lo largo de la obra. Es por esto que las herramientas encontradas en el segundo y tercer escenario práctico son similares.

4. La experiencia de vida sirve como un apoyo para que el actor o actriz pueda vincularse a una emoción de manera más rápida. A medida que el actor o actriz va experimentando diversas vivencias, estas se vuelven parte del bagaje con el cual podrá trabajar.

5. Debido al tiempo que abarca el primer escenario práctico las herramientas dentro de este suelen tener más pasos y demandan más tiempo para ser realizadas.

6. El actor o actriz no es su única fuente de vinculación emocional, existen agentes externos que ayudan a que este proceso se dé, como por ejemplo: el espacio en el que el actor o actriz se encuentra, los objetos que lo rodean, y los compañeros de escena.

7. La repetición de la obra o la escena afianzan elementos presentes en las herramientas: ruta, detonadores y anzuelos que utiliza el actor o la actriz al momento de vincularse a una emoción.

8. Los actores o actrices prefieren apoyarse en un compañero de escena para vincularse emocionalmente ya que este es una fuente de estímulos más complejos y profundos en comparación a otros objetos presentes en escena.

9. En el tercer escenario práctico de interno - externo las herramientas que se utilizan no tienen un inicio y fin claro para el actor o actriz que lo pone a prueba, este es

constante durante toda la escena; en cambio, de externo - interno, hay un punto de inicio y fin concreto, que el mismo actor o actriz marca para que a través de la repetición, ésta pueda desarrollarse libremente con un final claro.

10. La desvinculación de la emoción se realiza una vez finalizada la obra (primer escenario práctico), ya que el actor o actriz al estar en escena o entre escenas (tercer y segundo escenario práctico) continua experimentando una emoción tras otra.

11. El bloqueo emocional es un factor ligado a la edad, ya que el actor o actriz joven suele tener miedo de no poder vincularse a una emoción, lo cual impide que pueda vincularse a una emoción en escena.

12. Los actores y actrices entrevistadas no tienen en cuenta una técnica actoral específica para vincularse o desvincularse de la emoción, ya que no piensan en una herramienta específica sino que estas herramientas ya están internalizadas en su trabajo actoral por la repetición a través del tiempo debido a la experiencia que tienen en el ámbito teatral.

13. Tanto teórica como prácticamente, existen pocas herramientas que sirvan exclusivamente para la desvinculación. La mayoría de actores y actrices entrevistados no tenían herramientas para la desvinculación de la emoción debido a la falta de información sobre estas

14. La vinculación con la emoción no es un objetivo sino consecuencia de la acción por lo que las herramientas de vinculación y desvinculación emocional dependerán en gran medida de la interacción con otras herramientas actorales.

10. BIBLIOGRAFÍA

BAKER, Angela

2008 *Alba Emoting: A Safe, Effective, and Versatile Technique for Generating Emotions in Acting Performance*. Thesis of Master of Arts, Utah: Brigham Young University. Consulta: 18 de Junio de 2017.

<http://scholarsarchive.byu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2456&context=etd>

BLOCH, Susana

2002 *Al Alba de la Emociones*. Editorial Grijalbo

BLOCH, Susana

2006 *The Alba of emotions*. Santiago: Ediciones Ultramarinos PSE

BLOCH, Susana

2008 *Surfeando la ola emocional*. Santiago de Chile: Uqbar Editores.

BRUDER, Melissa, Lee Michael COHN, Madeleine OLNEK, Nathaniel POLLACK,

Robert PREVITO y Scott ZIGLER

1986 *A practical handbook for the actor*. New York: Vintage.

CHEJOV, Michael

1999 *Sobre la actuación*. Primera Edición. Barcelona: Alba Editorial, s.l.u.

DIDEROT, Denis

2003 *La Paradoja del Comediante*. Biblioteca Virtual Universal. Consulta: 9 de Octubre del 2018

<http://www.biblioteca.org.ar/libros/89870.pdf>

EINES, Jorge y Santiago TRANCÓN.

2005 *Hacer actuar: Stanislavski contra Strasberg*. Barcelona: Editorial Gedisa.

HAGEN, Uta

2002 *Un reto para el actor*. Primera Edición. Barcelona: Alba Editorial, s.l.u.

HERNÁNDEZ, Roberto, Carlos FERNÁNDEZ-COLLADO y Pilar BAPTISTA

2006 *Metodología de la Investigación*. Cuarta Edición. México D.F.: McGraw-Hill/Interamericana editores, S.A. de C.V.

HETHMON, Robert

1981 *El método del Actors Studio: conversaciones con Lee Strasberg*. Cuarta edición. Madrid: Fundamentos.

KIRBY, E. T.

1972 *The Delsarte Method: 3 Frontiers of Actor Training*. The Drama Review: TDR, Vol. 16(1), pp. 55-69. Consulta: 29 de Setiembre del 2018

<https://www.jstor.org/stable/1144731>

KONIJN, Elly A.

2000 *Acting Emotions. Shaping Emotions on Stage.* Amsterdam: Amsterdam University Press

LÓPEZ, L. A. y M. C. PÉREZ-LLANTADA

2006 *Psicología para intérpretes artísticos: Estrategias para la mejora técnica, artística y personal.* Madrid: Thomson

MEISNER Sanford y Dennis LONGWELL

2003 *Sobre la Actuación.* Madrid, España: Editorial La Avispa.

RUIZ, Borja

2008 *El arte del actor en el siglo XX. Un recorrido teórico y práctico por las vanguardias.* Madrid: Artezblai

SIMONS, Helen

2011 *El estudio de caso: Teoría y práctica.* Madrid: Ediciones Morata S.L.

STANISLAVSKY, Konstantin

1953 *Un actor se prepara.* México, D. F: Diana.

D.F: Gaceta.

STANISLAVSKY, Konstantin

1994 *Ética y disciplina: método de acciones físicas (propedéutica del actor).* México,

D.F: Gaceta.

STANISLAVSKY, K., y H. E. REYNOLDO,

1997 *Manual del actor*. México, D.F: Diana

ZARRILLI, Phillip B.

2000 *Acting (Re)Considered: theories and practices*. London: Routledge



ANEXOS

ANEXO 1. PREGUNTAS DE LAS ENTREVISTAS

1. ¿Cuál es tu formación actoral?
2. Dentro de tu formación, ¿te impartieron herramientas para vincularse a la emoción?
3. Actualmente, ¿qué tan presente está el concepto de emoción en la técnica que has ido desarrollando?

PRIMER ESCENARIO PRÁCTICO: Al iniciar y finalizar una obra.

4. ¿Has participado en alguna obra en la cual hayas tenido que entrar a escena con un estado emocional intenso?
5. ¿Cómo te preparaste antes de entrar a escena? ¿Tienes alguna técnica que hayas ido formando a lo largo de tu carrera para estas situaciones en particular?

SEGUNDO ESCENARIO PRÁCTICO: De una escena a otra.

6. ¿Has realizado alguna obra en la cual hayas tenido que cambiar radicalmente de emoción de una escena a otra?
7. ¿Qué herramientas utilizaste para poder pasar de una emoción a otra?

TERCER ESCENARIO PRÁCTICO: Dentro de una misma escena.

8. ¿Y utilizas las mismas herramientas para pasar de una emoción a otra en una misma escena, es decir sin salir del escenario?
9. ¿Has realizado alguna obra en la cual haya sido difícil llegar a un estado emocional particular?
10. ¿Tienes alguna técnica para desvincularse de la emoción que has experimentado al momento salir de escena?

ANEXO 2. ENTREVISTA A ALEJANDRA GUERRA

¿Cuál es tu formación actoral?

Un conservatorio de los conservatorios más grandes y más importantes de los Estados Unidos. Carnegie Mellon. Básicamente es: técnicas stanislavskianas, en mi caso una rama fuerte al inicio de la formación strasbergiana, de memoria emotiva, bastante trabajo de memoria emotiva en los primeros años de formación y técnica completa actoral. Todo, o sea, todo, herramientas vocales, herramientas de dicción, acentos, locución, actuación para la cámara, o sea, todo teatro técnico, básicamente su objetivo y el perfil del alumno egresado es un alumno que pueda conseguir trabajo en cualquier parte o medios, estilos actorales tradicionales. Esa es mi formación de Carnegie Mellon, estadounidense.

A la par tengo una formación de la escuela de Jacques Lecoq que tiene que ver con lo otro, ¿no? Que empiezan no por la acción, empiezan por la neutralidad para entender la acción, el silencio para entender la palabra, trabajo del cuerpo para entender cómo aperturar el cuerpo para que en el puedas encontrar los estados, las pasiones, los circuitos emotivos. Pre-técnica, pre-dramático un montón de trabajo pre-dramático, un huevo de trabajo pre-dramático, casi todo un año de trabajo pre-dramático para abordar el trabajo dramático en el segundo año con la creación y todos los estilos que se trabajaban, desde la melodrama, la tragedia, los bufones, el clown, todo, todos los diferentes estilos. Entonces el objetivo de esa escuela era que el egresado sea un actor creador y que forme su compañía, cualquiera que esta sea de diferentes estilos porque las que han salido de la escuela de Lecoq han creado cosas muy distintas y generalmente una formación complementaria a algo que ya se hizo.

¿Y cuánto tiempo fue eso?

Dos años. La formación completa fue de seis años, cuatro años en el conservatorio y dos años en la escuela de Jacques Lecoq. Pero yo hice dos años del conservatorio de Carnegie Mellon me fui a Jacques Lecoq, hice los dos años y luego regresé y terminé, hice como un sanguiche, sí, fue un viaje un poco así.

¿Dentro de tu formación te impartieron herramientas para vincularte a la emoción?

En la escuela de Carnegie Mellon, sí. Lo primero que trabajaba el alumno cuando recién llegaba era primero su vida personal, autorretratos, un poco como lo que hacían

ustedes en primer año pero más personal con más carácter personal, una exploración más que indagaba en los terrenos psicológicos, relaciones con los vínculos emocionales con las personas cercanas, acceso a los estados emotivos a través del recuerdo personal, uso de la memoria emotiva strasbergiana. Sí, se usó bastante eso al inicio. El docente buscaba que el actor antes de empezar a trabajar sobre el personaje, sobre otro, indagara en el yo. Y el yo sigue entrando en territorios bastantes fuertes personales, ¿no? Te hacían trabajar mucho momentos difíciles, memorias complicadas y ahí también era un poco complicado el bagaje de cada uno era distinto. Habían alumnos que no tenían ningún problema en su vida, ni nada que había pasado y habían otros que tenían historias terribles. Eso es un poco lo que hace Strasberg, ¿no? Yo no me sentí cómoda con ese trabajo, pero sí eso fue parte de lo que se hizo el primer año casi prácticamente. Para que de alguna manera, ellos pensaban que, planteaban que eso podía servirte para que luego cuando abordarás momentos, situaciones de personajes pudieras de alguna manera también acercarlo a paralelos, para que los paralelos sean muy fuertes y muy vinculados a tu vida personal.

¿Cómo un poco transferencias de Uta Hagen?

Un poco como transferencias de Uta Hagen. Pero más, darle la llaga y, o sea los alumnos iban mucho a los recuerdos personales para entrar en estados, recuerdo bastantes alumnos entrando en trance, estando quince minutos solos pensando en cosas que los movía y los movilizaba para poder directamente ingresar a una escena, a un estado, haciendo la transferencia pero mucho más movilizado por el recuerdo.

¿Y ahí les enseñaban en esa formación a salir de ese estado? ¿Tenían como alguna técnica?

No.

¿Era por tu cuenta?

Sí, hacías catarsis y después te decían “ya”, te abrazaban. Esa es mi única, como, mi única crítica esa escuela como para los objetivos de la escuela. La escuela era una excelente escuela, pero yo no sé si eso todavía se hace así. Te estoy hablando del año 94. Yo no sé si todavía ellos están trabajando de esta manera. Pero como te digo todo lo del Actor’s Studio, todo lo de Strasberg estaba bien presente en el trabajo, sobre todo al inicio, ya después decían “bueno, tú tienes esta herramienta, si tú quieres trabajar la memoria emotiva, ya la tienes ahí accesible y si tú la quieres utilizar, la utilizas”.

¿Cuál es el nombre de la escuela?

Carnegie Mellon. Es una universidad bien importante estadounidense.

¿Actualmente qué tan presente está el concepto de “emoción” en la técnica que has ido desarrollando?

A medida que el tiempo ha ido pasando en estos años de carrera, en estos varios años de carrera que tengo como actriz las entradas y salidas son cada vez más fluidas para mí. No hay mucha preocupación de llegar a los estados, los estados se me han vuelto mucho más accesibles, tanto las entradas como las salidas. El viaje para entrar y salir, a medida que he ido afianzando mis técnicas, porque este círculo de actuar, enseñar, aprender mientras enseñas y también de alguna manera al actuar también estas reflexionando sobre lo que estás enseñando, entonces se convirtió en una manera de generar, de consolidar y afianzar más las técnicas, entender, comprender más las técnicas y curiosamente a mí lo que más me ha servido para conectarme y entrar y salir han sido las cosas que he aprendido en Lecoq. Las cosas que he aprendido en Carnegie me han servido a mí para un montón de cosas, para trabajar construcción de personaje, rango, técnicas vocales, técnicas de acentos, uso del texto, de cómo se utiliza el texto para una cosa versus otra, todo lo técnico que es importantísimo lo he aprendido de Carnegie Mellon, incluido también la partitura stanislavskiana, todo lo teórico, todo lo técnico, todo lo que dicen en inglés “craft”, lo que el actor tiene su técnica.

Pero lo otro, a pesar de que Lecoq no hablaba de las emociones nunca, ni las planteaba de esa manera, sí hablaba de las permanencias. Entonces las permanencias son lo que siempre existe, que es trazado en el espacio, que está inscrito en mi cuerpo, que está inscrito en lo que uno hace físicamente y lo que hace físicamente repercute sobre tus estados, o sea te lleva a los estados. Eso no quiere decir que solo trabajo con el cuerpo para llegar a los estados, o sea la historia, los paralelos, la compasión y también el bagaje de vida en mi caso han servido un montón, o sea el bagaje de vida es importantísimo, yo recuerdo haber tratado de hacer Chejov a los dieciocho años, hacer el “Tío Vania” y no poder conectarme de una manera que podría hacerlo ahora con la misma obra, con volver a hacer Chejov hace poco y sentir que todo me estaba hablando y sentir que todo me está hablando también tiene que ver con otra cosa que también a veces es difícil porque no puedes transferir eso que es bagaje, o sea vida. Las cosas te hablan en tanto que tú las vives más y puedes entender a mayor profundidad los dilemas de un personaje, los dolores

de un personaje, las luchas de un personaje, o sea eso no se lo puedes enseñar a un chico de veinte años.

Eso también es bien importante para entrar y salir de los estados en mi caso, o sea que cada vez más las obras me hablan más entonces que la compasión, la comprensión, el paralelo está mucho más activo entonces entrar en una situación que podría ser ajena como la Segunda Guerra Mundial en el caso de “El dolor” de Marguerite Duras y además un texto literario que tiene un cierto nivel de editado que es un texto que no está hecho para ser actuado igual por los paralelos comprender ese tipo de espera a pesar que es lejana a nivel de historia, no me es lejana por los años y las cosas que he ido acumulando y las cosas que voy sintiendo. Hay una cosa bien importante que no se habla mucho que es la acumulación. La acumulación también genera en muchos actores, yo he visto también eso en algunos actores a través de los años, que no tenían tanta verdad o tanta posibilidad de conexión al inicio de sus carreras y con el tiempo la han adquirido y tiene que ver en algunos casos con cosas que son cómo tu puedes ver una historia con baúl que tienes ahí que te permite poder entregarte mucho más a las circunstancias que alguien que no, digamos. Es que hay muchas variables, por eso es difícil decir es esto.

Lo que me ha servido en todo caso, como técnica lo que yo encuentro que me ha servido a mí a nivel técnico para entrar son la sensación de que todo lo que hago en escena es físico entonces eso no tiene nada que ver con saltar ni dar vueltas, tiene que ver con cómo agarrar un teléfono, cómo agarrar una taza, cómo sentarme, cómo respirar, cómo trabajar todo el trabajo de la respiración. Yo asumo que el trabajo de mesa con la máscara neutra que hicimos sirvió un montón, el trabajo enorme que hicimos pre-expresivo fue básico. Todo ese trabajo que se tomaron muchísimo tiempo en la pedagogía sirvió un montón porque nunca había trabajado así, nunca había trabajado desde, primero desde vaciarse para poder empezar a recibir lo que viene. Siempre trabajamos desde la acción, pero qué hay detrás del hacer. Entonces yo creo que eso es lo que hace que de pronto yo pueda ahora sentir que estoy haciendo algo, a veces no lo estoy pensando, no estoy aplicando la técnica, es como si regresara, entonces estoy haciendo algo en escena y me doy cuenta al hacerlo me estoy conectando. Pensaba en, yo no sé mucho de Michael Chejov, pero pensaba en esta mujer mexicana que vino y habló sobre cómo, no sé si ustedes estuvieron acá cuando la vieron, que hablaba sobre cómo a partir de una exploración física, de una repetición de un gesto físico, que lo repetía y lo llenaba, le devolvía estados emotivos. A mí me pasa muchas veces que al hacer un gesto físico a mí

me devuelve un estado emotivo o está conectado, hay una especie de mucha fluidez entre el texto y el cuerpo. El texto y el cuerpo para mí están completamente conectados e integrados siempre y creo que eso es por la técnica. Para resumir, entrar y salir por un lado es la técnica de los circuitos del cuerpo y el otro es el bagaje y la empatía que se puede tener con la historia.

¿Y lo de empatía, con eso te referías a lo de compasión?

Yo pienso que el actor debe tener mucha compasión que lo compromete, la compasión que tienes por un personaje debe comprometerte al punto que te saque de un estado de comodidad en el buen sentido y eso no quiere decir que te haga acordar a tu abuelita, a tu vida, a tu nada, eso es porque simplemente el personaje te conmueve de esa manera y lo puedes entender, entonces sí creo que eso ha sido bien importante porque yo sí recuerdo al inicio de mi trabajo como actriz tener que prepararme mucho más, concentrarme, crear paralelos, uno poco lo de las transferencias también, a veces lo usaba porque y a medida que ha pasado el tiempo eso ha sido menos necesario para mi trabajo.

¿Has participado en alguna obra en la cual hayas tenido que entrar a escena con estado emocional intenso?

Sí, un montón. “Madre Coraje”, tenía que entrar con un estado emocional muy intenso porque había venido de que me cortan el ojo y me cortan la lengua. Eso es físico, o sea la tragedia es física, para mí la tragedia es física, melodrama es psicológico pero la tragedia es física, entonces tú tienes que generar algo. Ahí era muy sencillo, el hecho de tener el gran obstáculo de no poder usar la boca, o sea tenía que hacer un trabajo gutural muy fuerte, la primera vez que lo hice, es más, la primera vez que lo hice me desestabilicé porque era muy fuerte y después de eso simplemente lo trabajaba con respiración y físico, en ese caso.

En “Un cuento para el invierno” también tenía un monólogo que tenía que entrar en un estado, tenía que entrar a escena sin preparación, sin acumulación, de frente. Y ahí he usado concentración, un tiempito de concentración antes de entrar a escena, entre cajas respirando, pensando puramente en la historia, entrando en la historia. Mis paralelos son paralelos de empatía, de compasión, no recuerdo haber hecho nunca un paralelo de recrear o pensar en algo personal mientras estoy en escena. Tú no puedes entender lo que es que lleven a alguien a un campo de concentración y salga, pero tú puedes entender lo que es

perder a alguien que amas, o tú puedes entender lo que es amar a alguien y no tenerlo. Cualquiera persona que ha pasado por una cantidad de vida, por lo menos la que yo tengo sabe lo que eso, no necesitas pensar en esas cosas. Entonces también depende de las obras. Sí he tenido esas circunstancias, recuerdo la del monólogo ese de “Un cuento para el invierno”, recuerdo la entrada de la muda en “Madre Coraje”, pero eso sí era físico y a partir de lo físico salía todo lo emotivo.

¿Y en lo físico te refieres a cuerpo, postura, gesto?

Todo está integrado, no pienso ahora voy a hacer eso con la columna, sí lo pienso al inicio, pero ya una vez que todo aparece hay una enorme integración de todo el cuerpo, el aparato vocal y corporal y emotivo, como si el aparato vocal, corporal y emotivo todos funcionaran juntos, entonces si tú estás haciendo cualquier cosa como caer piso e imaginar y hablar sobre algo, pensando en las últimas obras más cercanas “El dolor” que era complicado porque no había nadie en el escenario y tenía que inventarme todos los personajes, no había nada. Caías e imaginas la fosa, hay una cosa media estética en el movimiento, hay una especie de composición en el movimiento que no es realista pero al mismo tiempo esa composición del movimiento y el texto mismo que fluía inmediatamente me llevaban al estado. Entonces eso ya es una ruta, es como una ruta para viajar por. Y la repetición profundiza, entonces esa obra media que la iba haciendo a través del tiempo, cada vez era más y más y más. Como si los trazos se hicieran cada vez más hondos, sobre los cuales vas contando. Varía, ahorita con “Vladimir” no tengo que hacer nada, lo que pasa es que la obra es muy cercana y tampoco me costaba salir. La obra es muy cercana me habla mucho de mi vida, hay demasiados paralelos, más bien el problema podría ser que hay demasiados paralelos para salir. Pero descubrí que en esa obra curiosamente a pesar de que era una obra emocionalmente agotadora no terminaba nunca con problemas para salir del estado.

¿No sentías que había algún rezago después al llegar a tu casa?

No, para nada.

¿Has realizado alguna obra en la cual hayas tenido que cambiar radicalmente de una emoción a otra? O sea pasabas a una escena y a la otra ya estabas con otra emoción completamente diferente. ¿Qué técnicas utilizaste?

Sí, o sea no lo llegamos a hacer, porque ese proyecto no se hizo pero me acuerdo del “Proyecto Chejov” que era una cosa que estábamos ensayando que no hicimos, yo hacía Masha, en Chejov pasa eso todo el tiempo, en realidad no pasa que entras de uno a otro, sino que todo el tiempo estas cambiando de estados emotivos cada dos segundos y todos se mezclan y después cambias entonces, ¿cómo hacía? No sé cómo hacía, no me acuerdo cómo hacía. Ahí creo que fue un montón la escucha con el compañero, pero también era la construcción de la obra, la obra estaba construida de manera que se cruzaban dos obras, eso es ahí también pensando en la relación espacial. La obra era “El jardín de los cerezos” y “Las tres hermanas” y las obras se cruzaban. En un momento estas actuando una obra y en otro momento aparecía la otra obra, entonces los personajes eran espejos. Yo miraba a Varia y Varia era un espejo de Masha, cuando miraba a Varia, Varia hacía algo que a mí me conectaba con mi historia y viceversa pero eso era por la estructura de la obra. Pero en ese caso tiene que ver con la estructura espacial, relaciones.

Un personaje cómico que hice en “Después de la lluvia” que era la secretaria rubia pero que también tenía su momento donde se quebraba y lloraba. Fue bien difícil porque era un anti esquema bien fuerte y me acuerdo que Sergio me empujaba y me acuerdo que sí ahí fue un poco retador entrar en la energía del personaje, bien retador porque era bien anti esquema mío. Y después buscarle dentro de su propio estado de personaje hueco su propia humanidad y hay un momento en el que sí, me acuerdo se quebraba en el monólogo y lloraba y tenía este miedo a la soledad y después volvía a regresar a como estaba. No sé cómo hacía, es que no recuerdo haber aplicado una técnica en particular porque lo que pasa mucho con los actores, no sé si todos son igual, ahí ya verán cuando entrevistarán. No me encuentro mucho pensando, eligiendo técnicas, lo que me encuentro más que nada es explorando con el director, escuchando lo que el director quiere, bueno investigando sí, investigando siempre y de ahí intuitivamente las técnicas van a aparecer. Como lo que se necesita de mí va apareciendo por intuición más que nada. Como si las técnicas, que es una cosa que van a ir descubriendo con el tiempo yo creo, las técnicas todas quedan ahí guardaditas, están ahí, cuando tú exploras, tú no exploras las técnicas, tú exploras y lo que se necesita aparece. Por eso yo nunca pienso qué usé para esto, algunas cosas sí obviamente, indumentos, trabajo vocal, construcción de personaje, por su puesto imagen vocal, imagen corporal, claro que sí. Pero no necesariamente voy a utilizar esta cosa para hacer esto, no. Sí he pensado un poco en las necesidades del texto y en cómo trabajar construcción de personaje desde los diferentes estilos, es algo que a veces se pierde, eso

sí pienso mucho. Pero eso no es entrar y salir de los estados, pero la construcción de personaje también te lleva a un estado, pero es como si es súper naturalista el texto cómo tratar que no lavar el personaje, que igual haya una propuesta de construcción por más que sea realista. Porque a veces cuando los textos son muy realistas a veces el actor no construye mucho el personaje sino trabaja solo el realismo del texto, pero bueno eso no es mucho de los estados.

¿Utilizas las mismas herramientas para pasar de una escena a otra, dentro de una misma escena sin salir del escenario?

Mucho también me sirve a mí para los estados, el espacio es súper importante y la acumulación. Entonces si tú tienes un viaje en el espacio donde la forma en la que cierras la puerta, en la que caminas, en la que te agachas, en la que te apoyas sobre una puerta, en la que agarras la puerta, o sea yo estoy recordando “Vladimir” que es lo más cercano que tengo ahorita porque es lo que acabo de hacer, claro hay cosas que no me acuerdo tampoco. Me acuerdo cuando Alberto dijo en “Vladimir”, es que lo que pasa es que claro le tiene que pegar y luego tiene que caerse y todo se tiene que ir a la mierda. Entonces lo probamos y luego sí pero como que no fluía y luego dijo “cáete en la caja” y ahí fue todo. Porque eso es una estructura también para entrar y salir, o sea tú estás haciendo esto y cuando me caí en la caja y cuando la caja estaba un poco hundida, esa sensación era tal cual como se sentía el personaje, entonces ahí no tenía ni siquiera que pensar en cómo porque, esa es una escena bien complicada porque tienes que pasar de putear a llorar. Y era la caja, la caja, el estar en la caja, el estar hundida en la caja, luego que te saquen, el contacto con mi compañero, la forma en la que toca el otro, es bien importante. Eso es también otra cosa que es cierta, la persona también detona algo, o sea el actor. A veces he tenido que construir, he tenido que construir sola algo que no está pasando en escena y eso le va a pasar a todos y a veces no tienes que construir nada.

En “Vincent en Londres” no tenía que construir nada porque mi compañero me estaba dando absolutamente todo, igual en “Vladimir”. Eso también es otra cosa que no había mencionado la química con el compañero, no quiero decir “mi compañero no me está dando nada” porque eso me parece hasta las huevas porque el actor es igual responsable de construir lo que tiene que construir pero sí es verdad que un compañero no es igual que otro. Me paso eso con Fernando Luque por ejemplo en “Vincent en Londres”, que era estar ahí, digo porque era una escena muy de a dos, me acuerdo que

siempre sentía que viajaba y viajaba también gracias a que él estaba viajando conmigo y siempre sí había algo que estaba pasando en escena que giraba un poquito estaba en escucha al toque y cambiaba. Entonces todo tenía la sensación de realidad absoluta, no lo cambiaba completamente pero lo ajustaba, no estaba nunca en automático a veces hay actores que están más en automático y hay actores que están más en total escucha, entonces si el actor está ajustando un poquito al toque tu concentración se va en la escucha y en reaccionar a lo que también ajustó por ende tú también. Entonces todo tiene sensación de estar muy vivo y eso también te lleva a los estados.

A veces eso no pasa, a veces el actor simplemente está actuando igualito todos los días, te va a pasar que son más de la vieja escuela en general que tampoco entiendo muy bien por qué, pero no les voy a preguntar porque no me toca ni a mí como actriz preguntarles, ni me toca a mí como actriz de decir nada porque no es mi trabajo, no es mi tarea, es tarea del director. Pero sí, eso también de hecho porque no puedes decir que es igual, lo sientes cuando estás trabajando con un compañero versus otro compañero la energía que se da cuando el compañero está contigo en el tiempo, espacio real, en el momento.

¿Y cómo podrías resumir eso, como escucha, como química, como el aquí y ahora?

Yo sé que se usa mucho la palabra escucha, pero sí es la verdadera escucha, es complicada porque estamos recreando y repitiendo, entonces la repetición nos saca de la escucha. Pero tenemos que repetir porque eso es lo que hacemos. Diría pasar por primera vez siempre, cuando tu pasas por primera vez por algo el estado aparece, cuando buscas recrearlo el estado se va. Creo que ahí lo acabo de descubrir al decirlo ahorita, pero sí es eso.

¿Has realizado alguna obra en la cual hayas tenido mucha dificultad para llegar a un estado emocional?

Bueno, antes me costaba más. La primera obra que hice acá en Lima fue una obra que se llamaba “Flechas del ángel del olvido”, era una obra que protagonizaba Wendy Vásquez, yo no conocía a nadie, yo acababa de llegar. Y estaba muy asustada, pero porque no había actuado acá, delante mis padres y me acuerdo que el estreno fue horrible porque estuve completamente desconectada, fuera del cuerpo, pensaba en que no iba a poder actuar, fue así horrible y después de eso me quedé traumada con eso y me preocupé y me

acuerdo que cada vez tenía que prepararme como cuarenta minutos para poder entrar a escena y poder llegar a hacer lo que tenía que hacer. Pero también era porque estaba asustada de, estaba preocupada del fracaso, de no conectar, la preocupación por no conectar también te lleva a no conectar.

Y después una obra que hice hace mucho tiempo también que se llama “Efímero” de Mariana de Althaus, lo encontré, lo encontré al final pero encontrar al personaje me costó porque es un personaje melancólico y no entendía los paralelos y una vez que entendí los paralelos y la metáfora. Ah, eso también pasa cuando el actor trabaja con un grupo de gente y tu trabajas con un director X, Y o Z, y el director te va a dar algunas herramientas o no te va a dar las herramientas o te va a decir una cosa o te va a decir otra, eso va a pasar muchas veces y de qué manera eso va a repercutir sobre los estados emotivos porque un actor te puede decir esto, esto, esto o te puede decir no sé o no te puede decir nada o te puede dar indicaciones muy prácticas. Uno tiene que ser muy autónomo porque si no, si no eres autónomo es bueno ir descubriendo qué te sirve de todas estas cosas que uno va acumulando.

Relajación, entonces como estás relajado estás más disponible para hacer lo que te pidan que hagas, que es también una manera de acceder a los estados el relajamiento total, el actor dejando que las cosas pasen por.

¿Tienes alguna técnica para desvincularte de la emoción que has experimentado al momento de salir de escena?

Con algunas obras como “Madre Coraje” que la hice cuatro meses y era un personaje triste y me dejaba triste, pero me dejaba triste porque el ejercicio de la repetición a través del tiempo es energía, estás creando algo, estás diciendo algo, estás invocando una energía de un personaje trágico definitivamente yo sí creo que puede quedar en el actor, no sé cómo será con los actores que hacen obras años porque acá no se hacen obras así. Hacer algo y repetirlo invoca. No sé tanto del desvinculo, a mí no me ha pasado mucho que me quede así.

Y con esa tristeza, ¿qué hacías para liberarla?

Vivir con ella. Sí es verdad, sí me han contado, alrededor mío la gente que cuando estoy haciendo algo, me pongo un poco en el *mood* de lo que estoy haciendo. Si estoy haciendo una obra en la que hay toda esta carga me pongo yo también un poco así, si

estoy haciendo una obra como “Vladimir” así corriendo por todos lados, también me pongo en el *mood* del personaje, energéticamente.

¿Pero nunca ha sido algo que te juegue en contra?

No, yo no recuerdo nunca y no sé si es algo que ustedes han vivido, haber estado ahogada por las emociones al punto que no pudiera ir a la acción, o por lo menos quizá en un momento, en una exploración, en un ensayo. En un ensayo sí me pasó con “Madre Coraje”, que no pude, que estaba temblando, que no podía ni moverme nada, aparte todo era gutural. Pero después que ya pasé por eso, no y después no recuerdo haber estado así. Solamente que la repetición a través del tiempo sí en la temporada queda como una energía que está ahí, es complicada de limpiar, eso sí es real. Uno cuando está en una temporada y repite y repite algo, algo de eso se queda en ti.

He tenido alumnas que sin querer les he dado un papel que les está conectando con algo que no quieren conectar, pero yo no sabría cómo guiar exactamente a alguien que está tan movilizadísimo por algo que no puede tocarlo, no lo puede trabajar. Y también no pienso que el profesor debe meterse en tu vida personal, hacerte explorar aspectos de tu vida personal que tú debes compartir en tu espacio de clase porque ¿quién es el profesor? No es un terapeuta. Yo he trabajado con los objetos internos, detonadores y hemos compartido esas cosas cuando el alumno se ha sentido cómodo de compartirlo para recordar algo, en algunos casos no lo ha compartido, simplemente ha pasado por el ejercicio.

ANEXO 3. ENTREVISTA A WENDY VÁSQUEZ

¿Cuál es tu formación actoral?

Estudié en la especialidad de Artes Escénicas en la facultad de Ciencias y Artes y la Comunicación, cuando artes escénicas estaba dentro de comunicaciones. Cuando terminé mi tercer curso de Actuación en la Católica, hice el Taller de Roberto Ángeles y lo terminé en paralelo con mi carrera en la universidad. También hice otros talleres que también creo que es importante mencionar porque creo que también me nutrieron: Uno es el Taller de actuación para la cámara con un inglés llamado Jonathan Martin y otro con Carlos Tolentino.

Hice mucha danza también. De hecho antes de estudiar actuación, quería ser bailarina, creo que se los comenté en clase. No es que yo estudié algo pensando en ser actriz pero eso que viví me llevó a un proceso estructural en mi profesión. Tiene que ver con la manera en cómo habitas un espacio. De hecho si pensamos en actores y en actrices y los vemos moverse, si uno no los conociese o no hablasen otro idioma, podemos entender su historia igual. Ver cómo su movimiento se traduce en esa presencia.

Hice algo de clown también. Y siempre he enseñado actuación. Creo que enseñar fue muy importante porque quien más aprende es el profesor. Es una fuente definitiva de aprendizaje para mí.

¿Dentro de tu formación, te impartieron herramientas para vincularte a la emoción?

Te diría que sí instintivamente. Porque cuando uno estudia, tiene lecturas, más allá de la orientación que tiene profesor que te toca, porque varían en todos los cursos, por tanto varía también lo que se aprende. Pero hay fuentes históricamente obligadas. Stanislavski, por ejemplo, que el mismo negó la memoria emotiva, igual es algo que se enseña cómo herramienta que se ha usado.

Pero creo que en mi formación ningún profesor ha hecho hincapié en buscar una emoción. Si hay algunos profesores que dan valor a que la emoción surja. Pero a mí siempre me lo han enseñado como una consecuencia. Y eso es algo que agradezco y valoro bastante. Por más que las formas de acercarse a un personaje han cambiado bastante creo que, en el tema de la emoción, la iniciativa de encontrar una ha sido mía,

más que la indicación de un profesor por que la busque. También he sido yo misma la que ha ido descartando rutas para llegar a la emoción.

Actualmente, ¿qué tan presente está el tema de la emoción en la técnica que has ido desarrollando?

Bueno ahora, después de todo lo recorrido, pienso que la emoción es como la vida real. Una consecuencia de algo que ocurre y que es involuntaria. Como dice Anne Bogart: uno no puede crear resultados pero sí condiciones para que algo pase. Entonces, lo que yo he descubierto en mi propio proceso, es que si yo creo condiciones en las que estoy pensando en que la emoción es importante y que debe surgir, eso no va a suceder. O quizá si ocurre pero solo técnicamente, como una actriz de telenovela que llora mucho pero no te lo crees porque se siente forzada y no conectas. Ya no me conmuevo porque me choca a la vista, como cuando alguien se calatea de la nada en escena y te choca. Me pasa que dejo de creerle porque ya no me siento parte de esto.

Yo trato de dejar de lado la emoción, en ese momento me importa un pepino. Lo que hago ahora es preguntarme qué estoy necesitando en ese momento, cuál es la carencia que estoy atravesando y qué necesito para seguir. Y cuando piensas en eso y logras entenderlo con tu alma, la emoción va ocurrir inevitablemente. Mientras más relajado estés, más presente estés y más conectado con tu compañero estés, eso va a ocurrir con más potencia y más verdad. Y va a pasar todo lo contrario si estás buscando la emoción. Creo que todo se resume a un tema de atención, que de hecho jala otras cosas. Porque todos sabemos a qué debemos estar atentos y es fácil decirlo pero es súper difícil hacerlo. Y creo que hay pre-requisitos para conseguir esa atención pero es lo más necesario para que la emoción surja. Porque creo que si estamos escogiendo esta profesión es porque preguntas sobre la humanidad nos hacemos y porque creemos que hay cosas que están movidas, que queremos explorar y que queremos ver. Todos los actores tenemos algo que decir, alguna historia que compartir. Todas las personas en realidad, pero creo que nosotros los actores hemos decidido, por alguna razón, trabajarnos con todo.

¿Has participado en alguna obra en la cual hayas tenido que entrar en un estado emocional intenso?

Sí. Yo diría que a varias. A veces me digo que “paro de tragedia en tragedia, ya basta”. Pero la que más recuerdo es “Las neurosis sexuales de nuestros padres”. Hay varias escenas ahí pero había una en especial que inicia con mi madre intentando callarme porque estoy en un ataque de llanto incontrolable. Y me dice “ya cállate, cállate”. Eso ni siquiera está en el texto, no había acotación alguna que diga “Dora está llorando incontrolablemente”. Eso surgió en un ensayo, en la que le dije a mi director que quería probar algo sin decirle qué. Lo hice, le gustó y quedó. Yo me preguntaba “¿Ahora cómo voy a repetir esto? Todas esas sensaciones”.

Esa es la obra más clara, pero hubo varias, que también eran intensas pero en distintos niveles. Porque usualmente uno relaciona emoción con situaciones ligadas al dolor, pero la emoción es todo. Hay emociones más intensas, retadoras o demandantes, pero en realidad cada instante de nuestra vida tiene una emoción.

¿Cómo te preparaste antes de entrar a escena? ¿Hay alguna técnica que hayas venido desarrollando para estas situaciones en concreto?

Yo me acuerdo que en esa obra (“Las neurosis sexuales de nuestros padres”) lo que a mí me funcionaba era estar muy relajada físicamente. Respirar. Lo que es curioso es que mi personaje no estaba para nada relajado. A veces uno piensa que si tu personaje está tenso, yo tengo que estar tenso como actor. Y en mi experiencia no funciona. Es inversamente proporcional: Cuanta más tensión hay, están más cerrados los canales y las compuertas. Pero si te abres mediante la relajación, las cosas pueden pasar. Yo lo que hacía era respirar. No hacía más que eso, ni siquiera pensando en lo que pasaba. Solo me enfocaba en mi respiración de forma consciente y ver si había tensión en mi cuerpo. Lo hacía sentada antes de empezar la escena. Cuando la luz del escenario se empezaba a encender, me acuerdo que respiraba y algo pasaba que llegaba la emoción. Yo creo que el cuerpo tiene memoria y yo lo descubrí años antes en un montaje que hice en la plaza que se llamaba “Cocina y zona de servicio”. Y pasaba algo tonta y particular: Yo tenía que empezar una escena bostezando, como en un ataque de bostezo. Y eso, usualmente no suele ser algo que me produzca temor como actriz porque es algo fácil de lograr. Entonces yo estaba muy tranquila con eso y bostezaba desde antes porque el bostezo lo funges al inicio pero después ya te dan ganas de bostezar naturalmente. Y yo me acuerdo que cuando empecé a ensayar esa obra, cuando empezaba a pasar esa escena, bostezaba

desde antes de entrar a escena para lograr el bostezo natural y no el fingido. Entonces hice eso como una semana y cuando estrenamos, más o menos por la segunda o tercera función. La cuestión es que un día, estaba jugando cartas detrás de escena con Miguel Iza y Pablo Saldarriaga, porque no entrábamos en varias escenas. Y después de eso me tocaba la del bostezo. Un día, nos quedamos tan entretenidos que me olvidé de hacer la preparación previa con todos estos bostezos fingidos y, de pronto, ya me tocaba entrar. Y me di la vuelta y entré escena y me salió el bostezo más natural del mundo. Al día siguiente, jugando cartas, me empezaron a dar ganas de bostezar de nuevo. Te juro que toda la temporada pasó eso y me di cuenta que el cuerpo tenía memoria y que registraba lo que sentía. Y el resto de la temporada sucedió.

Y después en otras obras lo seguí comprobando. “Las neurosis sexuales de nuestros padres” la hicimos tres veces: doce funciones una vez, al año siguiente doce más y después de cuatro años, treinta funciones más. Era una obra que yo no quería hacer tantas veces porque era muy dura. Por eso no hacíamos más de doce funciones. Por eso, cuando hicimos treinta funciones cuatro años después, le dije durante una lectura a Jorge mi director que leería calmada y sin intenciones. Él me dijo que normal y que no era necesario. Entonces empecé a leer y de pronto, llegaba un punto en que mis lágrimas se salían solas. Después de cuatro años sin esfuerzo ni sufrimiento, lloraba. Entendí ahí que el cuerpo tiene registradas las historias. Había otra obra en la que el personaje de Marcello me decía algo en escena, una cosa espantosa y yo de pronto entraba en desesperación y llanto. Yo le tenía miedo a ese momento y en escena, mientras él me hablaba antes de eso, yo me decía “ya va a llegar, ya va a llegar”. Entonces me ponía tensa y muchas veces tenía que forzar para llegar a la emoción pero llegaba finalmente. No sé si eso estaba mal pero no era de verdad, no era lo mejor, ni el cien por ciento de lo que yo tenía contenido en ese momento. Entonces descubrí en las funciones, mientras él me hablaba que era mejor evitar ese “ahora va a llegar, ahora va a llegar” y cambiarlo por un “es solo un pensamiento y lo puedo dejar”, y de inmediato volvía a él y me conectaba con él. Veía sus pestañas que de pronto estaban pegadas o en el largo de su barba o cosas de ese tipo que sucedían por primera vez ahí, para lograr conectarme con él. Lo miraba de verdad. Y cuando lo escuchaba, de pronto, me descubría que ese momento al que le tenía miedo, ya había pasado y ya había reaccionado a eso y lo había vivido. Para mí, esa obra fue bien clave porque emocionalmente era más retadora que las que había hecho antes. Me veía en la necesidad de encontrar un mecanismo que me ayude a sobrevivir a eso. Entonces sí

creo que es importante tanto la relajación como ver a la persona. Pero escucharlo de verdad, porque a veces uno puede hacer como que escucha pero no lo hace. Porque escuchar implicar ver todo con mucha percepción y reflexión. Yo les digo eso a mis alumnos: “Tú crees que estás escuchando, que estás en posición de escucha pero no estás escuchando. Basta con que en tu mente pienses que estás escuchando para dejar de escuchar”

¿Has realizado alguna obra en la que hayas tenido que cambiar radicalmente de emoción de una escena a otra?

Sí. Varias, pero la que más recuerdo es “Enrique V” que dirigió Coco Chiarella, que ustedes no debieron haber visto porque fue en el 2005. En esa obra éramos 5 actores, yo era la única mujer y cada uno hacía como diez personajes. Éramos como un coro que tenía “Enrique V”. Teníamos como unas telas que cada uno manejaba a su manera. Cada uno tenía una tela y depende de cómo la usábamos, cambiábamos de personaje. A mí por ejemplo, me tocaba en una parte ser el rey de Francia que era un viejo tuerto, malvado, perverso y que tenía como una corona. Y usaba la tela según esas características. Lo mismo con una princesa y los demás personajes. El que más me acuerdo era de un personaje que se iba a casar y estaba súper feliz. De pronto, llegaba su papá a la boda que estaba molesto y yo era los dos personajes. Entonces cuando llegaba mi papá yo corría a la esquina donde estaba él me volteaba para convertirme en él. Me acomodaba la tela mientras corría y así hacía cada vez que había un cambio de personajes. Esta obra fue muy bonita porque hacíamos eso todo el tiempo. Era cambiar de un segundo a otro de personaje y de emoción. Las emociones no eran desbordadas, eran más sutiles pero si eran muy distintas entre sí.

¿Y qué herramientas usaste para cambiar de un estado emocional a otro?

Difícil, no sé. Yo creo que en esa obra el cuerpo ayudaba un montón, en esa obra en especial. Porque hay varias maneras de llegar a una conexión con algo, que da como resultado una emoción. Yo creo que todo está amarrado, está unido. Podemos trabajar desde el cuerpo y conectarnos con lo que estamos haciendo y se produzca la emoción. Podemos conectarnos a través del entendimiento, espiritualmente hablando, de lo que el otro personaje está viviendo y de lo que está buscando. Podemos conectarnos también

ideológicamente pienso, fijándonos en cómo podemos compartir ciertas ideas. Pero en todos los casos, desde donde parta yo, va a afectar a las demás áreas. Es decir, si no entiendo la necesidad de mi personaje por estar salvo, por ejemplo, de vivir a salvo físicamente, de tener una casa y una familia donde estar protegida. Si yo entiendo eso desde mi cabeza, mi corazón y mi entendimiento, eso inevitablemente va a aparecer en mi cuerpo. Igual si trabajo desde el cuerpo, viendo qué se siente cojear, cómo me siento en distintos momentos y sigo conectada con eso y exploro en eso, me va a llevar a otro lugar. En esta obra en particular que era muy física. Porque creo que en otras obras pasa distinto, la manera en cómo te conectas. Yo creo que lo más difícil y bonito en el proceso de creación es ir descubriendo cómo vas contrayendo dentro del cuerpo como caminitos, como piezas dentro de ti que se van moviendo y que parecen con el tiempo. Yo no entiendo cómo en otros países ensayan 4 semanas. Yo prefiero procesos más largos donde se sienta que se macere algo dentro de mí. Hasta que al fin encuentras los rieles a ese destino, a veces de repente no sale y tienes que descartar cierto mecanismo pero de pronto aparece y ya queda como una ruta fija. Es algo bonito en nuestra forma de trabajar como actores donde tus técnicas van cambiando según la obra. Replanteas y reformulas según las necesidades de cada historia.

También recuerdo mucho “El Padre”, que cuando empecé a ensayar, mi personaje en una escena tenía que tirar la cartera y la tiraba sobre un sillón. A veces se me iba fuerte y le caía a Osvaldo (Cattone) o se me iba a la mesa o fuera del sillón. Después me cambiaron la indicación y lo tenía que tirar encima de la mesa. Y recuerdo que era muy importante la forma en cómo tirar la cartera porque influía en la forma de cómo salía el primer texto y eso era vital porque definía el *in crescendo*. Entonces, es como ensayo y error. Creo que los caminos son a veces misteriosos en lo que hacemos, no sé si somos totalmente conscientes. Si bien hay cosas que operan y de las que podemos hablar, también hay otras que operan en el momento, que no están a nuestro alcance. Creo que todo lo que uno ha hecho antes colabora y que no te haya funcionado algo colabora mucho en la medida en que descartas inconscientemente un mecanismo y empezar a buscar otro.

¿Y utilizas las mismas herramientas para pasar de una emoción a otra en una misma escena sin salir del escenario?

Sí, porque en realidad para mí la religión es como estar aquí ahora. Trabajando con lo que hay. No comparar lo que está pasando ahora en el escenario ni con el ensayo, ni con el ideal, ni con las notas que nos dieron.

¿Has realizado alguna obra en la que haya sido difícil llegar a un estado emocional particular?

Sí, en una obra que hice en 2004, hace 14 años. Se llamaba “Vino bate chocolate”. Era muy chibola yo y no había hecho muchas obras. Mi primera obra fue en 2000. Y en una escena mi personaje tenía que fumarse un troncho con Óscar Beltrán en la rama de un árbol y en la escenografía era un árbol gigante. Y mi personaje tenía que matarse de risa, estar en un ataque de risa. Y me pareció muy difícil, porque los ataques de risa son difíciles de hacer surgir en el escenario. Porque si iniciara así podría hacer lo que hacía en el bostezo, de fingirlo para poco a poco salga natural. Me pasaba también en la obra “Otras ciudades del desierto” con el Chinito Palacios que también fumábamos tronchos y teníamos que matarnos de risa. Y había funciones que eran hermosas porque nos matábamos de risa de verdad y era chévere pero había otras en las que decíamos “por favor, qué vergüenza” cuando no salía naturalmente. Porque a mí me parece muy difícil reírse de verdad.

Y la directora de la obra de “Vino bate chocolate”, Marisol Palacios, venía con Oscar y conmigo y nos hacía el ejemplo de cómo reírnos y nunca nos salía. Había otra escena en la que mi personaje se suicida, saltaba de la rama más alta de árbol y quedaba colgado. Obviamente no me metía la soga al cuello de verdad sino que estaba bien sujeta de otro lado. Y también me era difícil llegar a esa emoción en las primeras funciones. Entonces empecé a usar el cuerpo. Y descubrí que la manera en que yo trepaba el árbol era definitiva para el estado emocional en que llegaba y finalmente me lanzaba con la soga.

¿Tienes alguna técnica para desvincularte de la emoción al momento de salir de escena?

Yo creo que la respiración. Pero nunca me ha pasado que me he quedado con algo. Pero si me pasaba en “Las neurosis sexuales de nuestros padres” al momento de entrar o en el cambio de una escena a otra que sentía como si mi corazón fuese a explotar. Pasaba mucho en esa obra que entraba y salía, entraba y salía. Una vez me pasó al momento de

correr de un lado al otro por detrás del escenario, en ese segundo de locura antes del cambio, vi que mi polo se levantaba y sentía que mi corazón se me iba a salir. Me pasa siempre, sobre todo en rodajes. En “La Amante del Libertador”, el sonidista Omar Pareja dijo “corten, se escucha su corazón”. Se oía mi corazón en el micrófono que tenía. Y la directora se reía y decía “¿Y qué hacemos? Que nos respire la actriz...” Y yo decía que me muevan el micro, porque ya me había pasado.

Pero eso no me pasa al inicio por eso creo que hay un trabajo que se va haciendo muy lento, que hace que tu cuerpo habrá un canal producto de la relación. Entonces eres como un canal donde circulan las historias. Me encanta esa sensación. Se necesita mucho la atención también para estar en conexión con todo. De repente ser consciente del peso de una silla, eso ya te conecta con el espacio. Pero volviendo la pregunta, no creo que me haya quedado con algo al salir si nos más bien en esos cambios que les digo o antes de entrar. Pero después de la función no me suele pasar. Ya cuando siento lo de mi corazón, no lo corto, sino lo uso. Yo creo que cuando uno está en escena está seguro. A veces es difícil encontrar esa certeza porque uno está como muy vulnerable. Y estar seguro no significa a estar cómodo o protegido necesariamente, sino confiado en que vas a conectar con lo que estés listo para conectar. Con lo que tú no estés preparado para a ver de ti mismo, para explorar de ti mismo, simplemente no vas a hacer esa conexión. Pero creo que si uno está preparado, dispuesto, entregado, atento, se hacen esas condiciones. Porque tú quieres hacerlas o el personaje quiere que las haga. Pero la vida confluye a que eso ocurra. Por eso no hay que temer a lo que pueda pasarte en escena. No te va a pasar nada que no estés preparado para que te pase. Justo ayer pensaba que cuando veo teatro y veo a los personajes, extraño esos momentos en los que quería hacer todo. Porque ahora muchas veces no quiero convocar determinadas fuerzas y energías como un personaje enfermo. Mis circunstancias de vida ahora me hacen elegir. Pero en una época anterior si quería hacer de todo por más retadores que fueran. Pero ahora si estoy más selectiva porque tengo consciencia de las energías que estoy moviendo en mi interior.

¿Crees que quizá ha influido la edad antes para conectar con algunos personajes o alguna emoción y que ahora es aún más sencillo?

Sí, sin duda. Me parece súper pertinente lo que preguntas. Pero no sé si es la edad en sí, sino con lo que vives y también conforme pasan los años. Por ejemplo, yo acabo de

cumplir 40, y es cierto lo que dicen que cuando cumples 40 nada te importa, es verdad. O sea me vale madre lo que la gente diga o piense. De salir en pijama a la calle por ejemplo. No tengo ese temor. Entonces sí creo que esta sensación te quita un montón de peso en escena. Porque cuando eres joven has vivido menos cosas pero también has terapiado menos cosas. Y por terapiado no solo me refiero a hacer terapias. Yo he hecho muchas terapias para poder verle la cara a mis fantasmas y bailar con ellos y sobrellevarlos. Desde muy joven las he hecho y hasta ahora las hago. Entonces también creo que conforme yo voy cambiando y creciendo y voy siendo más consciente de mis luchas y mis sombras y me voy queriendo más con todo. Eso hace que mi experiencia en escena también esté menos cargada de necesidad de reconocimiento. Siento que en general los actores, sobre todo cuando somos más jóvenes es inevitable que estemos muy pendientes de eso porque estamos muy expuestos, no porque expongas el edificio que estás construyendo sino al personaje que soy yo, o no soy yo pero soy yo en ese momento que lo estoy haciendo. Entonces siento que el tiempo, sumado a lo que vives y vas terapiando de la vida, te ayuda. Siento que conforme actúas más, las obras también te hacen terapia porque es un trabajo muy introspectivo y vas conociéndote más. Y si creo que eso hace que poco a poco te vuelves más confiado. Y tienes la certeza que eso tienes para dar y vas a hacer lo mejor que puedas con eso. Y no le vas a gustar a todo el mundo y estar bien. Y es libertad te permite crearte menos presión. Porque no sé si les pasa, pero yo veo actores que hace diez años para mí eran geniales y que ahora ya no me parecen tanto porque me han dado más de lo mismo. Y eso pasa por que la gente le ha dicho sin parar lo geniales que son y qué miedo ya no ser genial. Entonces hacen lo mismo porque eso es genial.

Yo creo que los actores debemos trabajar un montón en estar bien lúcidos porque lo que recibimos desde afuera como los aplausos puede desquiciarnos. Esa es solo una parte de nuestra chamba, no es nuestra chamba. Si tú crees que esa es tu chamba vas a dejar de buscar, de explorar, de retarte y de probar solo para complacer. En la creación está implícito lo imperfecto es así. Y lo aceptas así o solo buscas complacer y hacer cosas divertidas para gustar a la gente. Es la elección de cada uno.

¿Cuál es la importancia de la respiración en tu técnica?

Es muy importante para todo, para la vida en general. Mi hija a veces toma mucha agua en la noche y yo por si acaso la llevo al baño antes de acostarla y ella me dice a

veces “mami no sale” y yo solo le digo “Respira, inhala y exhala” y así funciona y va al baño. Entonces creo que es muy importante porque observar tu respiración es observar que estás vivo, que hay movimiento dentro de ti por más que estés quieto. La respiración te hace consciente de que estás activo y estás consciente y eso te reconecta.



ANEXO 4. ENTREVISTA A SOFÍA ROCHA

¿Cuál es tu formación actoral?

Yo le llamo una formación cachivachera porque no tengo escuela, entonces empecé en Teatro del sol, que era muy físico. Y yo al principio no entendía para qué hacíamos las cosas físicas, pero las hacía y ya después con el tiempo he podido unir lo físico con estar en el escenario. He llevado varios talleres pero básicamente creo yo que me he hecho en el escenario, equivocándome, metiendo la pata. He llevado talleres de danza, he hecho algo de performance, en Inglaterra también llevé máscara, clown, y bufón en LAMDA. Pero básicamente me hecho de talleres y de una cosa empírica.

¿Te impartieron alguna herramienta para vincularte a la emoción?

Nada, o sea, a mí al principio me decían apréndete la letra y no te choques con los muebles. Sí, en realidad estaba un poco a ciegas y a medida que he ido teniendo más experiencias de vida he podido entenderme y entender cómo relacionarme con mis personajes, casi como una amistad. El personaje lo empiezo a conocer, me llevo mal a veces o me llevo bien hasta que lo quiero tanto que ya puedo dejarlo, es muy natural esto, es como una amistad en realidad, yo lo trato así. Por eso les decía que me parece mostro lo que están haciendo, pero no todos los actores llegamos necesariamente con herramientas ni sabemos usarlas ni nos resulta. Llegamos de forma intuitiva, casi algo que nos aborda, a mí es así.

Actualmente, ¿qué tan presente está el concepto de emoción en la técnica que has ido desarrollando?

Yo, más que emoción trabajo mucho la atmósfera. Me siento a veces como una especie de chamán en trance. La gente que ha trabajado conmigo sabe que yo entro en una especie de estado del cual no salgo, es decir como el personaje de “Pequeños héroes”, esta mujer se iba a matar y tenía muchos años, estaba cansada, entonces yo me rodeo de esa información y genero mi atmósfera, esta atmósfera que tiene esta persona que ha perdido toda esperanza, que se iba a matar, está cansada y una vez que esa atmósfera está alrededor mío yo ya no salgo. Pasa algo en escena, entra por ejemplo Alfonso y yo no puedo decirle a Alfonso “Oye, qué pasó”, nada. Yo no les hablo, me quedo en mí. Porque además el tiempo, por lo menos en esta obra, en el que yo voy a salir y entrar de una escena no es mucho, pero aun cuando es mucho depende de la exigencia del personaje así yo salgo o no, yo puedo subir, ver mi Whatsapp, arreglarme el maquillaje, arriba y hay

gente que está ahí, los productores o la gente que nos ayuda, yo no les hablo y si las miro, las miro desde el personaje. Es algo que me he acostumbrado y me molesta mucho que lo intervengan de alguna forma. Siempre necesito estar en la atmósfera y eso me lleva a una emoción inevitablemente.

¿Has participado en alguna obra en la cual hayas tenido que entrar a escena con un estado emocional intenso?

Sí, y por eso hablo de la atmósfera porque yo puedo ponerle cosas, pero es mejor llevarte al estado porque la gente me pregunta, por ejemplo, si todo sucede en escena, ¿cómo es que tú estás con esa emoción desde antes? No es como ponerle, porque la obra empieza desde antes para mí, yo la hago empezar desde antes y por eso mismo, si para mí empieza desde antes yo me voy a sentar donde sea o pararme donde sea que tenga que estar y ya no puedes entrar. Es como un aura, ya no puedes entrar y no te hago caso si me hablas porque me parece irrespetuoso. Hay muchas formas de entrar, por ejemplo, entre el personaje y yo decidimos cuál es esa forma de entrar. En el caso de Medea por ejemplo yo daba cinco vueltas a la manzana de este centro cultural y recién de cansarme físicamente, subía a cambiarme y cuando yo ya estaba cambiada no había nadie que pudiera hablarme, yo ya era Medea desde lo más profundo de mí ser. Ahí yo necesitaba esta cosa física de cansada y a mí no me importa lo que yo tenga que hacer, lo hago, a mí lo que me interesa es mi personaje y le tengo tanto respeto que no permito que los demás intervengan de ninguna forma. Esta cosa física y el ritual de vestirme y de una vez vestida, entrar en esto me permitía a mí abordar esta emoción de Medea que era una emoción casi asesina que también estaba mezclada con dolor y yo necesitaba aislarme y en general necesito aislarme. A no ser que la obra sea muy hacia fuera y yo necesite de los demás para un jolgorio.

Lo de ritual si pudieras explicarnos, ¿el ritual consiste en alguna respiración, concentración? Podrías definirnos.

Creo que son poner las cosas donde están. Mi ritual está mezclado entre mi persona y el personaje. Por ejemplo, si el personaje es como muy elegante, todo tiene que estar donde está y es una elegancia que a mí me aborda desde antes y generalmente desde la ropa. La ropa es muy importante para mí, parece básico pero no lo es. Es la forma en la que me pongo las medias y esa elegancia que aborda el personaje que para mí puede ser como una emoción y tiene que ver con cómo coges el labial, cómo lo pones, si lo tapas

o no lo tapas, cómo está dispuesta la ropa. Hay gente con la que yo no hablaría y hay una distancia que está muy mezclado conmigo. La respiración no la utilizo tanto, utilizo más la postura, la forma en la que mira, cómo mueve la cabeza, es mucho más físico y la respiración viene sola. Creo que si tuviéramos que especificarlo, creo que es el aislamiento para luego entrar a esta libertad, es el aislamiento y el no salir del personaje. Cuando yo pasaba por ejemplo, en “Todos los sueños del mundo” tenía que entrar por delante, entonces tenía que salir por afuera y me encontraba con la gente que se había quedado y ya yo estaba con esta cosa de distinción que tenía esta mujer, que tiene un sentido de la moda. Entonces me es imposible comunicarme con los que están afuera que me saludan de otra forma que no sea desde esa atmósfera que ya cree y no me gusta romperla, tiene que ver también porque me da seguridad. Entonces cada obra viene con su pequeño mundo y ese mundo está impreso en el camerino también. Cuando termino no me interesa nada, cada obra trae su propio mundo, su propio perfume digamos.

¿Has realizado alguna obra en la cual hayas tenido que cambiar radicalmente de emoción de una escena a otra?

Sí claro, yo creo que si uno está haciendo el viaje, de alguna forma eso sucede. Si me piden estar tremendamente abatida o triste y pasar a la risa o pasar a la furia yo uso lo que se llama los ganchitos de pescar, tengo mi anzuelo, tengo esta emoción anclada por el anzuelo agarrada de la otra. Si yo hago el viaje realmente del personaje, de la obra, no necesito yo tener un “switch” de cambio. Puedo tenerlo inconscientemente como por ejemplo, agarrar algo o tirar algo, yo sé que en ese momento de cambio hay un cambio también de lugar hacia donde voy y eso me lo puede dar sencillamente agarrar un botón y me puedo anclar de eso, algo físico que yo sepa que en ese momento tengo que variar pero va unido y ensamblado al viaje que uno está haciendo.

Entonces, ¿la herramienta que utilizas son los anzuelos?

Sí, lo que pasa es que yo necesito visualizar cosas. Entonces como visualizo el anzuelo que agarra y eso lo he encontrado yo en el ensayo, entonces una vez que está visualizado, pasa, es decir yo ya solamente tengo que visualizar “esto ya está enganchado con esto”. Creo que yo uso anzuelos porque agarra carne. Es el camino que he trazado, eso no me da la seguridad de hacerlo pero generalmente funciona.

¿Utilizas las mismas herramientas para pasar de una emoción a otra en una misma escena? Es decir, sin salir del escenario.

Yo utilizo mucho el aislamiento. El aislamiento del espacio es vital para mí, quizá se deba de una formación de justamente no tener herramientas específicas y tener que crearlas yo misma por una falta de escuela, no sé. Yo trabajo mucho en el aislamiento, el aislamiento no solamente del espacio, sino también de mí misma. Necesito estar aislada en mí misma para poder generar algo, generar una emoción diferente. Yo puedo usar lo que quiera, es decir, dentro de este aislamiento me puede servir más para las emociones que tienen que ver con la tristeza, con el abatimiento y si necesito estar muy alegre puedo usar el aislamiento también recurriendo a situaciones mías o puedo usar a los compañeros.

Cuando mencionas lo de situaciones tuyas, ¿te refieres a recuerdos o a crear situaciones en el momento?

Sí, me pasa que yo tengo cosas que me hacen reír como hacer de chiquita, y yo misma me genero esta risa. Porque yo misma me la tengo que ingeniar. A veces me ha pasado que no me queda de otra que usar eso porque estoy mal, ha coincido mi estado de ánimo personal con lo que estoy haciendo y en lugar de barrerlo, lo uso. Pero sé que jamás se va a mantener eso, yo sé que no es lo óptimo pero si está, ya.

¿Has realizado alguna obra en la cual haya sido difícil llegar a un estado emocional particular?

Cuando era más joven porque cuando uno es más joven, no necesariamente, nosotros podemos tener facilidad, digamos genéticamente para abordar emociones. Pero quizá la dificultad está en entenderlas, en ampliar el rango que tienes. En mi caso sí, porque yo he tenido que vivir para poder entender, no sabía mucho cómo abordarlas y tratar también de controlarlas. Porque como la aboradas de un lugar descontrolado es algo que te aborda y no sabes en qué momento parar, porque si no te vas a la mierda. Me paso en un momento en “La reunificación de las dos Coreas”, y entre al camerino y le digo “me fui a la mierda” y no puedo parar, tenía que respirar porque la siguiente no era así. Entonces claro, ahí utilizas la respiración, pero también tienes a los compañeros ahí. Entonces si todo dependiera de nuestras herramientas sería genial, pero también hay un mundo afuera, están los compañeros, está lo que te pasa, hay muchas cosas por manejar, entonces yo prefiero hacerme de mi espacio y si no puedo manejarlo ahí salgo a pedir ayuda. Veo qué cosa pasa y qué situación con los compañeros me puede generar lo que no puedo hacer yo.

¿Y dirías lo de salir y apoyarte en los compañeros como enfocar tu atención ya no en ti sino en los otros para que te ayuden a salir?

Sí, también. Lo que me ha dado el hecho de no tener una gama que me hayan dicho “es así”, es que yo me las ingenio y a eso le digo yo el cachivachero. Uso todo lo que tengo a la mano y a veces es el compañero pero él no sabe que lo estoy usando. Y el compañero también es intuitivo y sabe que vengo y lo hacemos, un juego, bailar, buscar la intimidad, cualquier cosa.

¿Tienes alguna técnica para desvincularte de la emoción que has experimentado al momento de salir de escena?

Sinceramente se desvincula a medida que pasa el día, pasa el tiempo, me voy a comer. Así como entra muy intuitivo sale también así, cada vez me cuesta menos. Con “Medea” por ejemplo, yo salía, llegaba a mí casa y era casi un ente porque me había vaciado, una cosa que me dijo uno de los directores, que no había forma que tu pudieras hacer un personaje casi divino, que tiene una divinidad, que siempre sientes que la actriz por más recursos que tenga agota todos sus recursos para ser tan grande como podría ser una Medea. Entonces yo sentía que llegaba a mí casa vacía, no había nada. Yo vaciaba tanto que me fui dando cuenta a medida que hacía las funciones, tu cerebro se agota tanto que no estás. A ese personaje le di todos mis días, yo no hacía otra cosa que ensayar Medea y las funciones nada más, no tenía mucho cuerpo para hacer otra cosa y eso fue una suerte para mí porque pude darle todo lo que tenía.

Entonces para desvincularte si tienes mucha emoción te enfocas en el otro y utilizas la respiración y con el tiempo, ¿no?

Sí, a lo que voy es que no tengo urgencia de desvincularme porque es parte del encanto de tener este trabajo. Me gusta que se mueva todo adentro, por más que sea algo fuerte, doloroso, triste o lo que sea, hace que mi cuerpo esté ejercitado. Yo quiero usar lo que me da el teatro. Yo me dejo modificar, yo no necesito algo para desvincular porque quiero vivir.

Nos comentas que, si es que tienes que pasar a otra escena sí sería un obstáculo y tendrías que resolver.

La obra es un todo, y si yo estoy dentro, desvincularme para entrar a otra escena no es necesario, lo tomo como parte del viaje. Soy una persona muy sensible siempre

estoy al borde de la risa o al borde del llanto. No tengo esa diferencia, entonces creo que no lo necesito.



ANEXO 5. ENTREVISTA A LEONARDO TORRES VILAR

¿Cuál es tu formación actoral?

Bueno mi formación actoral yo la tengo desde que nací, porque yo nací de una familia de actores, mi padre es actor y mi madre es actriz pero los he visto actuar desde pequeño. Entonces mi formación ha sido ver actuar a mis padres, verlos ensayar una y otra vez. Porque después del colegio solía ir al teatro con ellos y si estaban ensayando me ganaba con todos los ensayos. Cuando tenía 17 años entre al club de teatro de Lima donde estuve dos años. Me enseñaron Eugenia Ende, Juan Arcos y Efraín Rajman y Ricardo Fernández. Después empecé a trabajar y con mi plata pague mis estudios en la Academia Americana de Arte Dramático, la AADA en Nueva York, que es la que considero mi alma mater en estudios teatrales. Eso fue en el 95, estudié ahí tres años.

¿Dentro de tu formación te impartieron herramientas para vincularte a la emoción?

Sí, bueno la aproximación que tiene la academia es muy variada, no tiene una sola manera de enseñarte, pero casi siempre empieza con Meisner, para mi es el maestro as interesante que ha dado todo en el blanco. Yo estoy entrenado en Meisner en la academia América de Arte Dramático que enseña Meisner y yo enseño Meisner. Meisner no es que basa sus teorías, su manera de ver la actuación en la emoción pero le da un lugar muy predominante, no para que el objetivo del actor sea la emoción, sino lograr la emoción como una vía para otras cosas. Creo que mucha gente entiende mal Meisner o no termina de entender. Meisner quiere que seas emocional, sí, pero no quiere que tu chamba consista en estar emocionado en el escenario. Al final en el escenario siempre terminamos en estar en conexión y entrar en acción siempre, pero para él, la emoción es un elemento importantísimo para el entrenamiento.

¿Qué tan presente está el concepto de emoción, actualmente, en la técnica que tú has desarrollado?

Bueno la técnica que yo he desarrollado básicamente es la técnica de Stanford Meisner modificada a lo largo de los años por mi experiencia de enseñar. Es mi versión de Meisner a estas alturas. La emoción está presente como eso que he dicho, no como el objetivo del actor sino como un medio para que el actor entrene su vulnerabilidad. Esto es importante, yo creo que el actor que se basa en el análisis y desarrolla una partitura en el escenario, está muchas veces invulnerable en ese aspecto. Yo creo que más bien el

entrenarse con la emoción te hace más vulnerable. Si ya te emocionas o no en el escenario ya no es tan importante porque ya tu vulnerabilidad está entrenada.

¿Has participado en alguna obra en la cual hayas tenido que entrar a escena con un estado emocional intenso?

Eso es interesante porque uno diría que por lo general las obras no empiezan intensamente emocionales, sino que se desarrolla la historia en el clímax donde todo el mundo se despelota emocionalmente. Si me preguntan ahorita una primera escena muy emocional, no, pero siempre me gusta prepararme antes de salir por primera vez a escena y llegar a una emoción más o menos intensa, aunque luego no la use. Uso una manera de entrenar tus adentros, por así decirlo.

¿De estar vulnerable?

Sí, sí, porque para mucha gente la preparación física, el hacer tus ejercicios, tus estiramientos, llamo como sea, prepara tu cuerpo, sin duda alguna, para estar bien en el escenario. Pero tan importante como eso es preparar tu estar listo para recibir, tu estar listo para reaccionar sin pensar. Entonces siempre hago una preparación emocional antes de empezar, así el personaje entre a escena, aparentemente calmado formal, que se yo.

¿Y cómo te preparas antes de escena? ¿Tienes alguna técnica que has ido formando?

Fantasías. Por ejemplo, Meisner te habla un montón de herramientas que tiene para lograr conscientemente la emoción en ti. Una de ellas es la memoria emocional. Pero él no la recomienda. Él recomienda la fantasía, recomienda la preparación física que también te puede ayudar en una cuestión emocional, te recomienda cosas, por ejemplo, en alguna obra hace poco para entrar a una escena en particular le pedí a un compañero que pusiera resistencia ahí de pie. Entonces lo agarraba de los brazos y trataba de moverlo, trataba de empujarlo, moverlo, botarlo y no podía. Entonces de alguna manera te infla, te da intensidad para entrar.

¿Y a qué te refieres exactamente con fantasías?

Si uno piensa en memoria emocional, pensamos en Stanislavski, Strasberg. Memoria emocional es remontarte y revivir como si fuera el presente un momento emocional de tu pasado lejano. Dice Strasberg, cuanto más atrás mejor. Eso alguno actores un poco más o menos decididos en usar la memoria emocional lo han transformado en recordar algo triste que te haya pasado de verdad. Esto puede todavía

deformarse un poco más. Y por qué te tiene que haber pasado algo triste o suficientemente triste para que te pongas a llorar, por qué no lo inventas, por qué no recreas algo que no ha ocurrido de verdad, mata a un pariente que, por ejemplo, aun esté vivo o revive algo que no te ha ocurrido nunca. Esos son fantasías. Meisner lo define un poquito más específicamente: Cosas que no has llegado a hacer. Cuando no le respondiste a la persona que te ofendió, cuando no reaccionaste como hubieras querido ante una situación determinada. Entonces luego lo revives en tu mente y de repente tu conducta se transforma. Si tu estás en una experiencia que es ofensiva para ti y no dices nada, te quedas callada, luego cuando te has ido de ese lugar, solita caminando por la calle piensas “No, yo debí decirle esto, debí decir esto” Y de repente estás preparado emocionalmente, estás en estado creativo, sin haberlo querido estás en estado creativo, justo porque no hiciste o dijiste algo que hubieras querido, eso es recurrir a una fantasía según Meisner.

¿Has realizado alguna obra en la cual hayas tenido que cambiar radicalmente de emoción de una escena a otra?

No tan claramente, tendría que hacer un repaso de las 63 obras que he hecho. Pero algo así tan radical como sales de escena, por ejemplo llorando y tienes cinco minutos para entrar a escena a carcajadas, tan claramente como eso, no. Pero sí salir en una escena no con una emoción tan intensa y saber que tienes cinco minutos o menos todavía una escena en la que tienes que entrar muy cargado emocionalmente. En *Respira* hay una escena particularmente así, dirigía Roberto Ángeles. Había una escena más cerca del final de la obra, mi personaje salía de una escena que era cómica, para el público no para el personaje pero luego tenía que entrar cargado de escena porque los actores que estaban ahí en escena ya estaban muy cargados y se supone que el personaje mío había sido testigo de lo que había ocurrido en su ausencia. Eso es trabajar bajo presión, la presión de que tengo que lograr este momento en dos minutos, tres minutos. Ese “Putá madre faltan diez segundos y no he llegado a lo que quiero”. Al final creo que hay herramientas que te ayudan, incluso, si no has logrado la emoción que quieres y estás obligado a entrar a escena inmediatamente.

¿Utilizabas alguna herramienta en ese caso para llegar sí o sí a la emoción?

Hay una cosa que a muchos actores les resulta y a mí me ha resultado muchas veces. Tiene que ver pero no es exactamente la gesticulación psicológica. Por ejemplo, si tú contraes conscientemente tu rostro en el gesto del llanto, eso es como si le mandara un

mensaje al cerebro y el cerebro lo relaciona con un estado de gran tristeza y a lo mejor las lágrimas salen. Ocurre muchas veces. Igual ocurre con la alegría, adoptas una gesticulación psicológica de apertura de alegría y eso contagia a tu emoción. Pasa de lo físico a lo emocional, lo físico condiciona, provoca lo emocional. Sí, recuerdo que alguna vez he tenido incluso que hacer al no salir la emoción, gesto de llanto y algo sale. Lo que no debes estar haciendo cuando sales a escena es fingir la emoción, es preferible no tener ninguna emoción en lugar de fingirla. No tener ninguna emoción, vivir de verdad una circunstancia y conectar con el compañero para que no tengas tanta consciencia en ti mismo y te sientas libre.

¿Otra herramienta que utilizas sería conectar con el compañero?

Yo no creo que conectar con el compañero sea otra herramienta, creo que es la base de mi formación, a base de lo que yo trato de inculcar a mis alumnos en su formación. Muchas veces, realmente, no conectamos con el compañero, muchos estilos de enseñar actuación o de actuación, se centran demasiado en uno mismo, en que el actor mismo produzca su acción o persiga su objetivo. Yo creo más bien que todas esas herramientas que hacen que te desligues de ti mismo y te conectes con el compañero, logran los mismos efectos que se buscan de la otra manera, pero de una manera más real. Yo puedo determinar cuál es mi acción, mi objetivo, mi actividad pero ahí estoy pensando solamente en mí, pero si yo conozco mis circunstancias, se cómo quiero que cambie la conducta de la otra persona y entro a escena y cambio la conducta de esta persona, voy a estar en acción. Entonces yo siempre trato de en escena estar conectado al compañero, el único momento que no puedes hacerlo es en el soliloquio, estas solo y verás cómo conectas con el público, con tus emociones, ya quizá otra herramienta. Si hay alguien más en escena, conectar con él es lo mejor que puedes hacer, te libra de un montón de problemas que se dirigen al asunto básico de la actuación: Es verdadero o no es verdadero. Tiene que ver con que si estas contigo, si estas contigo tratando de producir el papel, probablemente no haya verdad; pero si estas con el otro va a haber verdad porque ni siquiera estar tratando de dar la imagen de un objetivo, sino que estas auténticamente conectado con el compañero tratando de cambiar su conducta, entonces no estas mintiendo, estás diciendo la verdad. Para mí eso no es una herramienta, eso es algo dado, una cosa lógica que ya quiero que esté presente en todo lo que hago, puedo fallar pero para mí es “La técnica”.

¿Qué herramientas utilizas dentro de una misma escena cuando has tenido que pasar de una emoción a otra?

Eso es más complicado porque no tienes tiempo de volver sobre ti mismo a buscar la emoción por medios sensoriales, que se yo. Creo que un actor bien entrenado o con cierta experiencia no debería tener problemas con eso. Puede ser un momento difícil pero de tanto hacerlo ya conoce más o menos el camino. Llega un momento en el que incluso cuando el actor entrenado viejo, pasado cierta edad, le toca hacer eso y finge el cambio, o sea se fuerza a hacer el cambio de llorar a reír, es muy probable que le salga bien porque es alguien ya entrenado para tener verdad, es alguien que ya conoce el camino. Es decir, en otras palabras, el actor entrenado recurre a un truco es muy probable que le resulte bien. Y creo, ya que me están preguntando ustedes como actrices jóvenes qué hace un actor para afrontar esos cambios, creo que lo peor que puede hacer es pensar que es un problema, porque entonces eso le crea ansiedad. “Pucha tengo este momento en que ah, pucha faltan 10 minutos para el momento terrible, faltan 5 minutos para el momento terrible” Lo más probable es que le salga terrible. Probablemente si lo ninguneas y actúas nada más ahí puedas tener una herramienta. Porque al final yo hablo de Meisner, ustedes hablaran de los maestros que quieran, pero que pasaba antes cuando no existía ninguno de estos señores. El teatro existe desde hace miles de años y Stanislavski existe desde hace poco más de cien mil. Cómo hacían los actores antes, probablemente fingía y a algunos le creían más que a otros. Quizá la actuación no es una cosa que se enseña, quizá es una cosa que tengas y la capacidad que tengas. Entonces creo que todavía es la gran pregunta para todos nosotros que, o que vivimos de la enseñanza de la actuación o que tratamos de aprender actuación en 5 años. A lo mejor no tiene sentido, a lo mejor actuar es algo simplemente que te nace. Esto ya es filosofía, esto ya no es una técnica actoral evidentemente. Si quieren técnicas para esos momentos, sí gesticulación psicológica, el gesto te puede ayudar. Si vas a pasar del llanto a la risa, la risa se concibe por medios físicos también. O sea, tu puedes trabajar con tu diafragma (ríe) y de repente sale una risa grande. Entonces, qué técnica emocional ha habido ahí o qué técnica metafísica. Ninguna, es una cuestión de diafragma nada más. Y salió la risa y la risa te contagia a ti mismo y de repente ya estas riendo y el llanto se te fue. Pero eso también es experiencia, supongo. Eso también es conchudez escénica, que no digo que sea malo. Pero incluso en esos casos, repito, el acto debe tener al entrenamiento de las emociones muy presente en su formación, no importa si no lo va a usar, no importa si luego va a ser uno de los actores que no se emocionan nunca en escena y que siempre es analítico y quirúrgico en su acción, no importa, prepara tu espíritu. Incluso en actor el actor más analítico está empleando su espíritu al momento de actuar. No puedes únicamente mantener la actuación arriba,

siempre están envueltas tus emociones de alguna manera. Algunos se regodean en ellas más que otros, algunos lo hacen mejor que otros, pero siempre hay algo más que simplemente una aplicación quirúrgica de cosas. Yo no estoy de acuerdo con los profesores que solo te enseñan la aplicación quirúrgica de las cosas. No es vital, no es humano.

¿Has realizado alguna obra en la cual haya sido difícil ingresar a un estado emocional particular?

Sí. Creo que todo actor tiene obras que son sus favoritas y obras que quisiera olvidar. A veces ocurre que en el proceso de ensayos no has terminado de entender lo básico de la obra, o que llega el momento de estrenar y todavía te estas preguntando qué hago aquí o realmente no entiendo a mi personaje o realmente no siento a mi personaje. Eso es probablemente más importante. Hay ocasiones en las que tú sientes a tu personaje y no eres capaz de describirlo en palabras, alguien te pregunta sobre la historia, la acción el objetivo y no sabes exactamente que decir pero lo sientes. Cuando eso ocurre la emoción viene si es que la necesitas, porque eres capaz de vivir el personaje porque lo entiendes orgánicamente. Hay otras ocasiones que es posible que entiendas a tu personaje de una manera analítica, sepas cual es u acción, tu objetivo, pero no lo entiendes orgánicamente. Entonces esos son los momentos en los cuales te cuesta conectarte con algún tipo de emoción porque no estás viviendo de verdad, estas aplicando una fórmula matemática, que en mi caso si ha habido obras, cuyos nombres evidentemente no voy a decir, que por algún motivo no me han hecho feliz, quizá porque el proceso de ensayos no fue como me hubiese gustado, quizá porque la obra no me gustó nunca y aun así había aceptado estar en ella. Entonces, tu mente mientras estás en escena está tan llena de problemas, como por ejemplo “¿Qué hago aquí?, No debí aceptar, no entiendo que estoy haciendo, No entiendo esta escena, No me gusta esta chamba” Obviamente no eres libre, no puedes ser orgánico porque no eres libre. Me ha ocurrido.

¿Estas dificultades te han sucedido de joven o hasta hoy en día te suceden?

Te puede pasar a cualquier edad. Más veces de joven. Mientras uno va sumando años, se va haciendo más difícil porque uno adquiere tablas, uno adquiere historial. Hay una palabra que me gusta mucho y no recuerdo cual es, que no es técnica, es aquello que solo ganas haciendo obra tras obra; entonces se reduce las posibilidades de que te suceda eso, pero igual ocurre. A mí me ha ocurrido en los últimos 4 años un par de veces.

¿Tienes alguna herramienta para desvincularte de la emoción después de salir de escena?

Yo no recurro casi nunca a la memoria emotiva, recurro a la fantasía. Cuando la obra acaba, caes en cuenta que es eso, una fantasía, que estabas actuando. O sea, el actor, el verdadero actor no debería perder su anclaje con la realidad, porque si uno no se despegas de su emoción, si uno se queda atrapado en su emoción es como si estuviera viviendo una realidad paralela. Hay incontables casos de actores que han usado la memoria emotiva y luego ha terminado la obra y se han ido a casa deprimidos, llorando. El consejo para ellos sería para qué usan la memoria emotiva, no es necesario, estas actuando. Si un actor o actriz olvida que está actuando mientras actúa, son esquizofrénicos o simplemente no deberían dedicarse a la actuación, si no tienes la capacidad para regresar con facilidad. Después de Strasberg la mayoría de los teóricos maestros post Strasberg, básicamente, satanizaban o eliminaban el uso de la memoria emotiva que predicaba Strasberg y proponían otros métodos para llegar a la emoción hasta el fingimiento de la emoción; que todo eso es más sano que utilizar algo tuyo tan intenso, como diría Strasberg, que no te quede más remedio que exteriorizar tu emoción. Regresando a mi caso, si he estado usando una fantasía, por mucho que la fantasía sea mía es algo que no es verdad, sabes que no es verdad, o sea es algo que no ha ocurrido, que no está ocurriendo, de repente he remplazado eso por la sensación de haber hecho una chamba ok. Entonces estás listo para el aplauso y la depresión se fue, la tristeza se fue.

ANEXO 6. ENTREVISTA A NORMA MARTÍNEZ

¿Cuál es tu formación actoral?

Mi formación actoral es bien ecléctica y bien diversa, mi primer contacto con el teatro fue a través de un taller del Club de Teatro y luego en el Perú me formé básicamente con Roberto Ángeles en primer lugar, con Alberto Isola y luego yo he seguido mi entrenamiento en España con distintos directores, maestros o entrenadores de actores. Pero luego también he tenido un montón de formación autodidacta porque al no haber ido formalmente a una escuela sentía que tenía como un vacío que llenar y lo hice investigando por mi cuenta en textos, en libros, en autores sobre técnica de actuación. Luego la práctica, eso creo que ha sido una muy buena escuela para mí. Pero digamos que en esos lugares están las bases de mi formación.

Dentro de tu formación, ¿te impartieron herramientas para vincularte a la emoción?

Sí, yo creo que todas estaban referidas principalmente a Stanislavski y a la memoria emotiva partiendo de la memoria sensorial. Sí, creo que con esas herramientas empecé yo a trabajar la emoción o sustitución también que creo que es lo que tú te refieres como transferencia, que es una experiencia, pero que es también cercano a la memoria emotiva. Traer una experiencia que despierta una cantidad de emociones que luego puedes utilizar en escena. Me interesa mucho más la memoria sensorial que la memoria emocional. O sea, creo que es una mejor llave para acceder a la emoción que tratar de traer una emoción en plan ponerte en ese lugar de tu pasado para fabricar emoción. Me parece que no es del todo sano. Sin embargo, a través de la memoria sensorial creo que puedes llegar, conectar o vincularte más fácilmente a la emoción. Yo trabajo la emoción de una manera totalmente diferente, ya llegaremos a eso.

Actualmente, ¿qué tan presente está el concepto de emoción en la técnica que tú has ido desarrollando?

En realidad siempre presente en mi técnica actoral y cuando dirijo también. O sea no podemos hablar de actuación y no hablar de emoción, sin embargo no me gusta nombrarla como tal. Yo siempre pienso que lo que tenemos que hacer nosotros son acciones no emociones y que la correcta persecución de una acción y el nivel de importancia, o sea el valor que tú le das a lo que esté en juego, naturalmente te debería llevar a la emoción si estás suficientemente relajado, si estás trabajando técnicamente, pendiente de escuchar al otro y lo que también trabajo es la sustitución en el sentido de

trabajar con las imágenes que a ti te despiertan tu propia emoción y la imaginación por supuesto.

¿Has participado en alguna obra en la cual hayas tenido que entrar a escena con un estado emocional intenso?

Sí, un montón.

¿Y cómo es tú forma de prepararte?

No hay un manual para eso ni hay una serie de fórmulas que te lleven a eso pero la imaginación es una gran herramienta para mí. Es decir, crear en mi imaginación todo el recorrido previo que me podría llevar a esa emoción. Hacer un recorrido previo en mi imaginación que me podría conducir a ese estado. Se me ocurre ahorita mismo, por ejemplo pienso en una obra que hice hace varios años que se llamaba “Bicho”, el personaje había perdido a un hijo que había desaparecido. Estaba en un supermercado y de pronto se volteó a agarrar unos productos y cuando regresó al carrito de la compra el niño ya no estaba. Entonces yo qué hacía para traer esa emoción, hacía todo el recorrido desde el momento en el que el niño no estaba hasta que el personaje regresa a su casa. Entonces es “¿Dónde está?”, la desesperación, correr por el supermercado, preguntar, que nadie le dé razón, regresar a la casa, seguir investigando, ir a la policía, denunciar, que el chico no aparezca. Todo eso no estaba en la obra, pero es un recorrido emocional imaginario que yo establecí, ni siquiera apelando a una circunstancia mía que podía compararse a eso. Sino simplemente a través de la imaginación.

¿Has realizado alguna obra en la cual hayas tenido que cambiar radicalmente de una emoción a otra?

Sí, tanto como actriz como directora. Considero que es una facultad de los actores hacer eso y que es una cosa técnica, no emocional, porque incluso la emoción es un aspecto técnico de nuestro trabajo. Nosotros le damos un valor como mayor, como si eso fuera una cosa mágica que depende de la inspiración pero que yo creo que depende estrictamente de la técnica. La emoción instala una atmósfera, si tú eres capaz romper esa atmósfera, eres capaz de romper un estado emocional para pasar a otro. Creo que en los actores la emoción debe ser como una cosa que tú enciendes, apagas, enciendes, apagas. Generalmente la modificación física, y esto se va a unir con Alba Emoting, nos ayuda a hacer eso, pero creo que nosotros con la misma tranquilidad con la que yo puedo correr

los cien metros y detenerme, con esa misma tranquilidad debería pasar de un estado emocional a otro. Además, estoy convencida de cuanto más cargas un estado emocional, más te va a ayudar a transformarlo en otro. Para mí la emoción es una energía, la forma que le das puede ser la de la tristeza o la de la alegría, pero la gasolina de esas dos cosas es la misma. Es decir, si yo en esta escena termino en un estado de ira y tengo que romper para un estado de alegría máxima, mientras más subo mi valor a mi estado de ira más me va a ayudar a hacer el tránsito. No veo la emoción, no le doy un valor de triste, alegre, sino de energía.

Y en esos momentos tú lo que haces, además de esta consciencia de darle el mismo valor porque lo tratas como energía, ¿haces algo físico en ese momento?

Creo que de todas maneras y a eso voy con la técnica del actor, la emoción se aloja en lo físico. O sea, mientras más te apoyes en eso más te va a ayudar y sobre todo entendiendo también que creo que el trabajo del actor es un trabajo de canalización. Como un médium que viene el espíritu y habla a través del médium y cuando el espíritu se va el médium está normal, no se queda con el fantasma en el cuerpo. Creo que igual es la emoción para un actor, eres un canal. Entonces mientras más relajado estés, más en acción, escuchando, imaginando, creando en escena más vas a tener esa capacidad para salir. No arrastro la emoción de la escena anterior, porque también uno a voluntad puede cambiar sus estados emocionales, lo que pasa es que creemos que no podemos hacerlo. Generalmente los estados emocionales que señalamos como negativos, les encanta estar ahí a los actores, hay un placer en eso que creo que debemos revisar. Además, nunca debe ser la preocupación de un actor sentir. Quien viene al teatro para sentir es el público, nosotros somos unos facilitadores. Normalmente cuando un actor siente ya está fuera de ritmo, ya está fuera de acción, ya no produce el efecto que podría producir en el espectador. Porque las personas en la vida no sentimos, quiero decir, en el momento en el que están ocurriendo las cosas estamos accionando no estamos sintiendo, ni siquiera somos conscientes de lo que sentimos. Luego cuando vemos la situación, analizamos nuestros sentimientos lo sentimos después. Nosotros creemos que tenemos que actuar las emociones pero no somos dueños de ellas, entonces técnicamente uno tiene que saber cuál es su acción, estar relajado, imaginar, etc., para que la emoción venga y se canalice a través de nosotros y que nosotros nos agarremos de eso. El público viene a ejercitar su emoción, nosotros venimos a hacer nuestro trabajo.

Estos elementos que nos has mencionado de acción, relajación, escucha, imaginación, que se utiliza para el paso de una emoción a otra, que lo llamas energía, ¿utilizarías lo mismo para cambiar a otra emoción en un momento en el que tienes que mantenerte dentro de escena y tienes poco tiempo para cambiar a otra emoción?

Sí, también hay que reconocer que la emoción cambia todo el tiempo en la vida y en el escenario. Entonces si lo que tienes que hacer a continuación de haberle abierto tu corazón a alguien que le has confesado un secreto inconfesable y eso te ha puesto en determinada emoción, si entra otro personaje frente al cual tienes que disimular esto y lo tienes que hacer reír, tienes que hacerlo. La acción es la que manda.

¿Qué pasa cuando estás en una obra y has tenido una escena en la cual has estado llorando, luego tienes un tiempo y tienes que pasar a otra escena con una emoción totalmente diferente? ¿Qué haces en ese tiempo? ¿Te preparas para la siguiente emoción?

Nunca me preparo para la emoción, me preparo para la acción.

Y para esa preparación, ¿qué herramientas utilizas?

Es que para mí cuando terminó la escena, terminó la escena. Es como el boxeador que termina el round y luego se sienta en su esquina a que le den agua, de repente entra al camarín toma agua. Si me tengo que cambiar me cambio, hago las cosas que tengo que hacer como rutina para llegar a la otra escena. De repente es una cuestión de experiencia también no quedarse pegado a la emoción, pero a veces son cosas tan simples como descansar. Porque la emoción también alta, físicamente te deja extenuado. De repente es tomarte un vaso con agua, cambiarte de ropa, revisar tu peinado, prepararte para lo que viene, ya lo que pasó, pasó. Hay que enfocarse en la escena que va a venir. Si de repente es una escena que necesitas otro ejercicio de imaginación antes de entrar a escena, entonces dedico a hacer parte por parte ese ejercicio de imaginación que me va a colocar en el estado necesario para que yo enfrente la escena que viene.

Creo que en general en nuestro trabajo es importante quitarle ese peso que tenemos los actores en la emoción, tipo que si lloras eres mejor actor que a todos nos persigue como un fantasma. Creo que si estás abierto a tu compañero, escuchando, has hecho bien tu trabajo de circunstancias dadas, de imaginación, etc., y estás dispuesto a acceder a tu lado vulnerable todo tendría naturalmente que ocurrir.

¿Has realizado alguna obra en la cual haya sido difícil llegar a un estado emocional en particular?

Sí, creo que todas las obras tienen sus dificultades pero creo que también el proceso de ensayo es lo que te da un recorrido para que sepas qué botones tocar, qué imágenes usar para que brote la emoción. Si yo te digo ahora mismo, imagínate que delante de ti solo hay personas abiertas en dos, o sea si yo imagino eso pero realmente lo imagino de forma concreta, la emoción va a venir.

Lo que pasa es que a veces los actores nos olvidamos cuál es nuestro trabajo y nuestro trabajo es crear esos caminos, crear esos recorridos y eso solamente lo sabe el actor y es potestad del actor, porque yo no voy a saber qué toca tu corazón, cuál es el botón donde tú abres tu corazón y empiezas a fluir emocionalmente también a partir de una acción. Entonces claro, hay unas emociones más difíciles que otras pero también hay imaginación, porque uno como actor no es su primer objeto de estudio pero uno ha visto a la gente vivir la vida alrededor y ha visto películas y ha visto un montón de cosas, ha visto noticieros. Entonces uno ha visto a gente robando por su vida, uno ha visto a madres que han perdido hijos, a enamorados, las guerras. Entonces es realmente hacer el ejercicio de imaginar, volver concreta la imaginación y que eso toque tu corazón.

Cuando hablaste de los botones, ¿te refieres a detonadores particulares en cada uno?

Sí, y también eso es interesante porque tú estás trabajando con tus propios botones, con tus propios detonadores y el público con los suyos. Entonces para mí siempre el teatro no ocurre en el escenario sino en la mente del espectador, yo sugiero algo y a ver qué le trae a alguien que está ahí. Si alguien se está vinculando con su propia emoción y sus propios botones, sus propios recursos y su propia imaginación a partir de una sugerencia que tú das. Por eso nosotros también tenemos que ser limpios en ese sentido, no manipular, ni querer que la gente sienta determinada cosa, sino que la gente se involucre en una historia. Nosotros contamos historias, no venimos a decir mira cuánto me emociono.

¿Tienes alguna herramienta para desvincularte de la emoción una vez que ya has terminado?

Sí, después de haberte dicho todo lo que te he dicho, creo que mi técnica es descansar. Yo no creo que tú te lleves el personaje a tu casa, pienso que tú tienes una

enfermedad si haces eso. Es cierto tú puedes salir un día de un ensayo, de una función, pucha he tocado una cosa que me ha impactado y que todavía me tiene ahí como que un poco en carne viva. Pero también tienes que reconocer que pertenece a un espacio y luego revisar eso en otro espacio. Pero imagínate si no pudiéramos hacer eso, un actor que está montando “Hamlet”, qué haría seis meses, sería un sin vivir. Creo que es nuestra potestad entrar y salir de ese territorio y reconocer que ya acabó la escena. Yo por ejemplo, cuando hice “Incendios”, que era una obra de altísima carga emocional donde a mi personaje le pasa una cosa que no le pasa a nadie en el mundo. Yo terminaba la función y me metía a la ducha, pero bajaba una intensidad emocional alojado en lo físico, o sea el cuerpo estaba caliente. Había sido como transportando demasiada energía porque también trabajas con la energía del público, estás recibiendo una energía del público que está ahí contigo atravesando esta circunstancia que es tan complicada. Yo por ejemplo en ese caso, me metía a la ducha y eso como que cambiaba mi estado físico.

O como “Solo cosas geniales”, lo mismo. Mi antídoto después de atravesar también por esas emociones tan sensibles que toca la obra y que te dejan con una alegría. El antídoto es como atender a la gente que viene y me dice “yo he tenido un problema parecido”, “haber visto esta obra me ha servido para esto”, de ahí se va transformando. Los actores como chamanes, convocamos energías muy especiales y lidiamos con eso y tenemos que ser responsables de eso también en relación al público. Qué cosa estás manejando y cómo estás manejando eso para que tu ego no intervenga, para que no te creas tú que eres algo no sé qué. Eres simplemente un canal, una herramienta, un instrumento al servicio de algo mucho mayor. Que es una historia que en el mejor de los casos nos cuenta a todos como somos.

Cuando mencionaste que en “Solo cosas geniales” atendías a la gente, ¿podrías decir que es como enfocar tu atención en el otro?

Sí. Bueno, siempre enfocar tu atención en el otro ayuda a todo, a vincularse a la emoción, a desvincularse de la emoción, a ser útil en realidad. Y eso me parece uno de los grandes retos de los actores, escuchar es enfocar realmente toda tu atención en el otro confiando que el otro te va a dar todo lo que tú necesitas para trabajar. Si estás realmente ahí, momento a momento en contacto con eso que recibes y tu propio impulso, todo lo demás se va a dar naturalmente.

ANEXO 7. RESEÑAS DE LOS PARTICIPANTES

- Wendy Vásquez

Recibió su formación como actriz en la especialidad de Artes Escénicas en la facultad de Ciencias y Artes y la Comunicación, y paralelamente en el taller de Roberto Ángeles, luego llevó un taller de actuación frente a la cámara con Jonathan Martin y otro taller con Carlos Tolentino. Como actriz ha participado en obras como “Otras ciudades del desierto”, “Las neurosis sexuales de nuestros padres”, “Casa Ajena”, “Cielo Abierto”, “El Padre”, “La gata bajo el tejado caliente de cinc”, entre otros. Asimismo, ha participado en películas como “El Amante del Libertador”, “Solos”, “Dos besos”, entre otros.

- Norma Martínez

Se formó como actriz en el Club de Teatro de Lima, luego llevó talleres con Roberto Ángeles y Alberto Ísola, después de eso se fue a España a seguir formándose como actriz. Como actriz ha participado en montajes como “Incendios”, “La falsa criada”, “La chica del Maxim”, “Kamasutra”, entre otros. Como directora ha participado en “Vergüenza”, “Stop kiss” nominada como mejor directora en Los Premios Luces por ambos montajes en el 2014 y 2015, últimamente ha dirigido “Puente” y “Pulmones”.

- Alejandra Guerra

Actriz peruana de teatro cine y televisión. Es profesora de la Especialidad de Teatro de la Facultad de Artes Escénicas de la PUCP. Se formó como actriz en Carnegie Mellon (Estados Unidos) y Escuela Internacional de Teatro de Jacques Leco (Francia). En el 2006 regresó a Lima y desde entonces ha actuado en obras como “Tartufo”, “Un matrimonio de Boston”, “Móvil”, “Madre coraje”, “Criadero”, “El dolor” y últimamente “La reunificación de las Coreas”. Ha dirigido “Pequeños exilios” y “Contigo aprendí” y codirigido “La Cocina”. En televisión resalta su trabajo en “Los exitosos Gomes”. En el 2013, fue nominada al Premio Luces a Mejor Actriz por su trabajo en la película “Cuchillos en el cielo”.

- Leonardo Torres Vilar

Actor y director de teatro. Se formó en la American Academy of Dramatic Arts en Nueva York. Como actor ha participado en montajes como “La falsa criada”, “Después de la lluvia”, “Vergüenza”, “Hamlet”, “Doce hombres en pugna”, “Savia”, entre otros. Como director ha participado en obras como “Quedará entre nosotros”, “Una buena obra con malos actores”, “Transporte de mujeres”, entre otros. Actualmente es director de la carrera de Artes Escénicas en la UPC.

- Sofía Rocha

Actriz peruana. Se formó como actriz en el grupo Teatro del Sol, el taller de Umbral y el LAMDA workshop. Ha actuado en la serie de televisión “Los de arriba y los de abajo”, “Los unos y los otros”, “Todo se vende todo se compra”, “Escándalo” “Gamarra” y “Yo no me llamo Natacha 2”. Por otro lado, ha actuado en obras teatrales como “Antígona”, “Un matrimonio en Boston”, “Medea”, “El lenguaje de las sirenas”, “Nuestro pueblo”, “Corazón normal” y “Ricardo III”. En los últimos montajes que ha participado son “La terquedad”, “Pájaros”, “La reunificación de la dos coreas” y “Pequeños héroes”.