

DEL SENTIMIENTO EN EL TEATRO

Por Mariana Aristizábal Pardo

Nuestros sentimientos armonizan nuestras ideas e impulsos volitivos. No sólo eso, sino que los modifican, los controlan y los perfeccionan, haciéndolos humanos.

Michael Chejov

Los sentimientos en los seres humanos son reacciones afectivas que se producen ante un estímulo determinado, bien sea interno o externo; nacen de las emociones (sentimientos de intensidad alta pero de corta duración, por ejemplo el susto), que se presentan como una respuesta del individuo y pueden llegar a producir estados de ánimo (sentimientos que perduran en el tiempo y de intensidad menor, por ejemplo la depresión).

El sistema biológico encargado de producir los sentimientos es el sistema límbico, localizado en la parte inferior del cerebro, que se encarga también de las respuestas de aprendizaje y de memoria, determina, igualmente, la personalidad de los seres humanos, el carácter, su atención, su conducta instintiva, sus respuestas viscerales, entre otros. El órgano encargado de transmitir esta información (sentimiento) al resto del cuerpo es el sistema nervioso autónomo. La corteza cerebral ayuda al sistema límbico a controlar racionalmente los sentimientos producidos por éste ante los estímulos tanto internos como externos.

“El sentimiento es el resultado de una emoción, a través del cual, la persona que es consciente tiene



Foto Alejandro Merchan Barrios. En montaje académico del Proyecto Curricular de Artes Escénicas FAASAB UD

acceso al estado anímico propio. El cauce por el cual se solventa puede ser físico y/o espiritual. Forma parte de la dinámica cerebral del ser humano, que le capacita para reaccionar a los eventos de la vida diaria al drenarse una sustancia en el cerebro.. Las emociones son un conjunto complejo de respuestas químicas y neuronales que forman un patrón distintivo. Estas respuestas son producidas por el cerebro cuando detectan un estímulo emocionalmente competente, es decir, cuando el objeto acontecimiento, real o recordado mentalmente, desencadena una emoción y las respuestas automáticas correspondientes. Las respuestas provienen tanto de mecanismos innatos del cerebro (emociones primarias) como de los repertorios conductuales aprendidos a lo largo del

tiempo (emociones secundarias). Los sentimientos, son en cambio, la evaluación consciente que hacemos de la percepción de nuestro estado corporal durante una respuesta emocional. Los sentimientos son conscientes, objetos mentales como aquellos que desencadenaron la emoción."

(Tomado de internet, <http://clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Emociones-Y-Sentimientos/972472.html> autor desconocido).

El sentimiento entonces se aprende gracias a las experiencias de vida de las personas, ya sea una experiencia propia o de otros, y se produce por el estímulo externo o interno, y éste produce una reacción en el cuerpo específica, bien sea el llanto cuando hay tristeza o la aceleración del ritmo

cardíaco cuando hay miedo.

¿Cómo un actor logra entonces, detonar sentimientos específicos en él mismo, cuando por una parte no son suyos sino del personaje, y cómo logra producir las reacciones específicas que se generan cuando existen sentimientos determinados sin forzarlos a aparecer?

Los sentimientos son parte fundamental del trabajo del actor, en conjunto con el cuerpo, la voz, la memoria, la creatividad y la imaginación. Muchos teóricos se han encargado de estudiar este problema y en el transcurso de su investigación encontraron respuestas diversas para detonar los sentimientos y las reacciones consecuentes en el actor, para que florecieran cuando debían hacerlo, es decir en el escenario con el público y para que se produjeran de manera orgánica, armónica sin 'obligarlos'-si esto es posible- a estar con ellos, durante un momento específico de la representación.

El primero que estructuró una teoría sobre los sentimientos y cómo detonarlos de manera orgánica fue Constantin Stanislavski que, con su método de la memoria emotiva encontró por un tiempo una respuesta parcial al problema. El actor debía encontrar una vía para el surgimiento de los estados emocionales y para ello Stanislavski encontró en esta técnica propia una posible respuesta: servirse del actor, sus experiencias personales y sus vivencias como aporte fundamental para la construcción del personaje. Cada personaje es el actor mismo y por ello la construcción del personaje debía partir desde su propia experiencia, cada actor debía buscar en lo más recóndito de su ser

o su alma un sentimiento que fuera similar al del personaje, o servirse de experiencias que logran producir este sentimiento; sin embargo este trabajo no satisfizo las necesidades del teórico y a los actores, que tenían que revivir constantemente sus emociones y sentimientos, los llevaba casi a una descompensación mental. Entonces Stanislavski, hacia el final de su vida, empezó a indagar sobre un método diferente al que llamó acciones físicas, trabajo que continuó y desarrolló en profundidad, Jerzy Grotowski.

Stanislavski decía: "No me habléis de sentimiento. No podemos fijar los sentimientos; tan sólo podemos fijar las acciones físicas." (Richards, 2005 pp.12)

El método de las acciones físicas es un método que busca la autenticidad en la acción realizada, la perfección de la misma; este desarrollo y estudio profundo de la acción llevará, bien realizada, al brote del sentimiento de manera natural, orgánica y armónica, que nace, se reitera, como producto de un movimiento físico. "La clave de las acciones físicas reside en el proceso corporal. Simplemente debía hacer lo que estaba haciendo y, cada vez que repetía la "estructura individual", recordar de manera más y más precisa la forma en que había hecho lo que había hecho. Dejar que las emociones fluyan por sí solas." (Richards, 2005 pp. 111). Para Grotowski no era fundamental en una primera instancia encontrar o producir sentimientos en los actores, las emociones aparecerían en el momento adecuado. "Si no siento nada, no siento nada. Mis emociones son libres" (Richards, 2005 pp.111).

Sin embargo una acción bien realizada constituye una pequeña verdad que contribuye a una verdad mayor, en la cual se encuentran los pensamientos, sentimientos y experiencias. Gracias a la correcta realización de aquélla, se debería encontrar la organicidad, y la organicidad para Grotowski no era más que mantener la mente en un estado pasivo, para que el cuerpo fuera el que controlara y guiara la acción. “.. el cuerpo y la mente se dedicarían a sus tareas respectivas, dejando espacio para que las emociones reaccionasen con naturalidad.” (Richards, 2005 pp. 116)

Grotowski hace un estudio profundo sobre la técnica y las implicaciones que ésta tiene en el cuerpo del actor, desarrolla un trabajo sobre acciones, que implican al ciento por ciento al cuerpo y que obligan al actor a estar siempre presente, sin mecanizar la tarea asignada. Si el actor logra comprometer su cuerpo de manera activa y su mente en modo pasivo, las emociones surgirán naturalmente, aparecerán no porque se las evoque, sino porque, gracias a la perfección con que se realiza la acción tienen un espacio en donde pueden habitar.

Por otro lado, un alumno de Stanislavski empieza a desarrollar su propio método sobre el trabajo del actor. En él incluye también su estudio sobre las emociones y los sentimientos del actor durante el proceso creativo. Él es Michael Chejov, actor ruso de gran reconocimiento que desarrolla una técnica a partir de su propia experiencia en el trabajo con Stanislavski.



Foto Alejandro Marchan Barrios. En montaje académico del Proyecto Curricular de Artes Escénicas FAASAB UD

Sobre los sentimientos Chejov señala varias cosas; para él existen dos tipos de sentimientos en el teatro: los sentimientos objetivos y los sentimientos individuales o subjetivos; estos pueden coexistir aunque estén en completo contraste.

Los sentimientos objetivos son las atmósferas que se pueden encontrar siempre en un espacio cualquiera, sólo hay que saber leerla o escucharla para comprenderla y ver como ésta permea, si es muy fuerte o no, a todos aquellos que se encuentran en este espacio. Por ejemplo la atmósfera de San Victorino, un espacio de ventas, en el cual los vendedores intentan a toda costa conseguir la atención del cliente; allí se siente la premura de la venta, el afán de la compra y la inseguridad y es muy diferente a la atmósfera que se encuentra en una sala de velación, en donde predomina el silencio, el dolor, la tristeza, e incluso la soledad. Esto no significa que no puedan suceder cosas insospechadas, con atmósfera propia como una procesión en San Victorino, pero siempre habrá una atmósfera que predomine sobre la otra. " Es bien sabido que el reino de las artes es el reino de los sentimientos. Una definición buena y verdadera hubiera sido que la atmósfera de toda obra de arte es su corazón, su sentimiento anímico." (Chejov, 1955 pp. 81)

Los sentimientos individuales son aquellos que hacen parte de las personas y por los cuales reaccionan de ciertas maneras. Sin embargo en el trabajo del actor estos sentimientos no siempre lo acompañan o están dispuestos a florecer en el momento adecuado. "Usted no puede obligarse a

sí mismo a sentir verdaderamente tristeza o alegría, amar u odiar. Frecuentemente los actores se ven obligados a pretender determinados sentimientos en escena y realizar numerosísimos e inútiles intentos para echar fuera tales sentimientos". (Chejov, 1955, pp.87) Ahora, para poder servirse de los sentimientos y que éstos se conviertan en aliados del actor hay que "suscitarlos por algún procedimiento técnico que haga al actor dueño de aquellos". (Chejov, 1955, pp. 87)

Los elementos necesarios planteados por Chejov para suscitar los sentimientos son una imaginación bien adiestrada, una atmósfera apropiada y una acción o actividad determinadas.

Cuando estos elementos anteriormente mencionados sean lo suficientemente claros Chejov pide realizar una acción o un simple movimiento, más adelante añadirle una cualidad cualquiera, que la llevara a adquirir un matiz psicológico. Éste es tan solo una sensación psicofísica, pero " la sensación psicofísica es el recipiente al que sus genuinos sentimientos artísticos van a desembocar; es una especie de punto magnético que atrae sentimientos y emociones apareándose con cualquier cualidad escogida por usted para su movimiento" (Chejov, 1955 pp.88)

Acción o movimiento + cualidad= sensación psicofísica (matiz) ==> SENTIMIENTO.

Esta 'ecuación' no se consigue en el primer intento, hay que trabajar repetidamente con la mente dedicada únicamente al movimiento, y sólo de esta manera los sentimientos podrán surgir. No hay que

forzarlos a salir, así solamente se alejarán del actor y lo llenarán de insatisfacción, pero a medida que avanza el trabajo, el actor debe poder experimentar no solo el sentimiento asociado a la cualidad de la acción sino una gama extensa de sentimientos relacionados con el anterior.

La postura corporal, para Chejov también puede emanar un sentimiento, el actor sólo debe trabajar en su imaginario sobre ella y así, con la práctica, los sentimientos brotarán con mayor facilidad.

Ahora bien, se puede concluir entonces que las emociones y sus posibles reacciones, como son respuestas involuntarias, no se pueden obligar a florecer si no se encuentran en una situación determinada. Sin embargo los sentimientos, son producto de las emociones y el aprendizaje que el individuo adquiere en la vida, como experiencia propia o como observación de la experiencia ajena; al ser una 'cualidad' adquirida se pueden reproducir en situaciones distintas a las aprendidas. Por ello el actor puede tener sentimientos genuinos y reales en una representación, aunque en un principio, éstos no le pertenezcan.

Gracias al estudio profundo del personaje, de la situación en la que se encuentra, y a la utilización de diferentes métodos- a preferencia del actor- es posible detonar los sentimientos del personaje de manera orgánica.

Anteriormente se mencionan algunos, los más conocidos, sin embargo no son la fórmula única para encontrarlos. Son solo una guía que puede ser útil para determinado momento o determinado tipo de actor.

En mi experiencia personal he intentado la utilización de estos tres caminos, uno en mayor medida que los otros, y pude comprobar que para mí la memoria emotiva es un método con falencias, que no siempre produce un resultado y que está sujeto al azar: no voy a poder revivir un recuerdo de manera exacta si no tengo la disposición para ello, si no me encuentro en las condiciones adecuadas para hacerlo, bien sea la concentración, la atmósfera, la relación con el espacio circundante etc.

El método planteado por Chejov para mí, aunque mi experiencia con éste ha sido corta, es de gran utilidad ya que permite desatar la imaginación y de manera sencilla y con un sentimiento de facilidad abre múltiples puertas a campos nuevos, sí, claro está, el actor se encuentra concentrado y tiene sus tres centros (pensamiento, sentimiento y voluntad) enfocados en esta tarea.

Las acciones físicas son el método que más conozco y gracias al cual he podido comprobar que los sentimientos sí se pueden controlar, que sí se pueden producir en situaciones que no parecieran pertenecernos y que pueden brotar de manera orgánica y natural, como el llanto de tristeza o alegría.

Estas son entonces tres posibilidades para que un actor pueda hacer uso de sus sentimientos en las tablas de manera efectiva y orgánica. Son técnicas y estrategias que buscan ayudarlo; es tarea del actor encontrar cuál se acomoda a sus necesidades, e incluso a partir de estas puede crear una nueva manera de involucrar sus sentimientos en la

actuación, si para $\text{\textcircled{A}}$ abre una puerta para estos. Cada actor debe encontrar la técnica que más le sirva, como bien lo decía Stanislavski: "crea tu propio método. No dependas servilmente del mío. Invéntate algo que a ti te funcione". (Richards, 2005 pp. 5)

Mariana Aristizabal Pardo
Estudiante de V año de Artes Escénicas,
énfasis en Actuación
Facultad de Artes ASAB

BIBLIOGRAFÍA:

STANISLAVSKI, Constantin. (2007) La construcción del personaje. Cine y comunicación, Alianza Editorial. Madrid, España.

GROTOWSKI, Jerzy. (1970) Hacia un teatro pobre. Siglo veintiuno editores S.A. México, D.F.

CHEJOV, Michael(1955) AL ACTOR Sobre la técnica de la actuación. Editorial Constancias, S.A. México D.F.

RICHARDS, Thomas. (2005) Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas. Alba Editorial. Barcelona, España.

CHEJOV, Michael. (2006) Lecciones para el actor profesional. Alba Editorial. Barcelona, España.

WEBGRAFÍA:

<http://es.wikipedia.org/wiki/Sentimiento>

<http://www.psicoactiva.com/atlas/limbic.htm>

<http://www.inteligencia-emocional.org/articulos/elcerebroemocional.htm>

<http://www.monografias.com/trabajos44/memoria-emotiva/memoria-emotiva2.shtml>

<http://www.teatro.meti2.com.ar/teatristas/notables/stani/stani.htm>
<http://temakel.net/node/366>

<http://grup-independent-teatre-mataro.blogspot.com/2011/11/metode-stanislavski-dactors.html>

<http://clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/Emociones-Y-Sentimientos/972472.html>



Foto Alejandro Merchan Barrios. En montaje académico del Proyecto Curricular de Artes Escénicas FAASAB UD