



**GIANLUCA TESTA**

## **El actor más allá del arte**

**Exploraciones no convencionales de la ciencia de la interpretación**



**ATENCIÓN:** todos los derechos están reservados por ley. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida sin autorización escrita del autor por ningún medio. Está expresamente prohibido transmitir a otros el presente libro, ni en formato impreso, ni electrónico, ni lucrativa, ni gratuitamente. Las informaciones incluidas en este libro son fruto de años de estudio y especialización, por lo que no se garantiza que se alcancen los mismos resultados. El lector asume la plena responsabilidad por sus decisiones, consciente de los riesgos relacionados con cualquier forma de ejercicio y práctica. El libro solo tiene un objetivo formativo y no sustituye a ningún tipo de tratamiento médico o psicológico ni sustituye a los consejos legales de un abogado y/o un contador. Las informaciones contenidas en este libro no son incitaciones al ahorro público. Si usted es consciente de tener problemas de carácter médico, psicológico, legal o financiero, consulte antes a un especialista del sector.

Diseño de Valeria De Vecchi

© 2005 Teatroformativo®

© 2005 Centro Internazionale Studi Espressività Generativa®

# ÍNDICE

## INTRODUCCIÓN

1. LA MEMORIA EMOTIVA
2. EL PERSONAJE
3. LA COMUNICACIÓN NO VERBAL
4. EL ARTE DEL ENGAÑO SUSTITUCIÓN Y NEUROASOCIACIONES
5. EL ARTE DEL ACTOR Y LA CIENCIA DE LA COMUNICACIÓN
6. EL SISTEMA DE TAREAS Y ACCIONES Y EL SISTEMA RETICULAR
7. LA EDUCACIÓN DEL CUERPO
8. PRESENCIA E IRRADIACIÓN
9. LA VOZ
10. LA RELAJACIÓN
11. LA DIVISIÓN DEL CUERPO EN TRES SECCIONES
12. EL ARTE DEL ACTOR, CUERPO-MENTE Y PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜSTICA. UNA SÍNTESIS HISTÓRICA

## Apéndice

## PEQUEÑO GLOSARIO DE LA PNL

# 1. LA MEMORIA EMOTIVA

*Porque tal vez solo se ama en el recuerdo, está escrito.*

Enrico Brizzi

## EL RECUERDO EMOTIVO

Desde el momento en que nacemos, inventamos nuestra existencia en el espacio, en el tiempo y en la consciencia. Manipulamos los recuerdos que van a constituir la vida inconsciente y los elementos de la experiencia. Construimos la memoria emotiva, la reelaboramos con la imaginación, le atribuimos significado y nos engañamos pensando que nuestros recuerdos son una fuente objetiva.

En *En busca del tiempo perdido*, Proust describe un ejemplo de memoria emotiva mediante un canal representativo-auditivo: el tintineo de una cuchara que golpea una taza. Es una de las percepciones sensoriales más importantes de la obra, porque desencadena en el protagonista el recuerdo del té y de las *madeleines*, ligado al tiempo perdido que esa

memoria le permitía comprender. Por medio de ese recuerdo involuntario podía recuperarse el pasado perdido. Esa idea pasiva del recuerdo involuntario encuentra una esperanza a través del arte, que puede detener eternamente el momento.

En su concepción del proceso del recuerdo, Proust distingue la *memoria voluntaria* de la *involuntaria*. La evocación del recuerdo no puede controlarse, está siempre a merced de las imprevisibles percepciones sensoriales. Por el contrario, Bergson, aunque crea necesario un *esfuerzo vigoroso*, sostiene que la recuperación del pasado es practicable en cualquier momento a través del proceso de *contracción de la memoria*, de acuerdo con el concepto de Tiempo como Duración, del que deriva su filosofía de la Intuición.

Stanislavski, con el método de las *circunstancias dadas*, llegará en la ciencia del actor a una síntesis práctica de las dos teorías: la memoria emotiva está condicionada por las percepciones sensoriales, como afirma Proust, pero la recuperación del sentimiento se produce a través de la contracción de experiencias del pasado en el presente, por medio de un proceso que podemos parangonar con la tesis de Bergson. De hecho, para Stanislavski, la experiencia emotiva del pasado *del actor* se recupera en el presente *del personaje*, mediante una reconstrucción minuciosa de las circunstancias que han generado ese sentimiento: sonidos, imágenes, percepciones táctiles, olfativas, gustativas y propiocepciones.

Y sin embargo, según Stanislavski, el inconsciente no puede estimularse por vía directa, a través de la racionalidad, sino que ha de ser requerido a través de estímulos. Es imposible recuperar directamente la emoción, pero se puede recrear un estímulo al que reaccionar mediante una acción. La emoción que buscamos será la consecuencia de esa acción, que podrá ser también psicológica, no necesariamente física. Trabajando directamente

sobre el subconsciente, según Stanislavski, corremos el riesgo de inhibir la creatividad del actor.

Aquí se produce una escisión con los continuadores americanos del método, sobre todo con Strasberg, que perfeccionará esta intuición con la técnica de la *narración emotiva*, que se basa en contar un evento del pasado como una historia con el objetivo de recuperar el recuerdo.

La Programación Neurolingüística definirá las percepciones sensoriales como *modalidades visibles, auditivas y cinestésicas* y a través de las *submodalidades* las utiliza con una técnica similar a la de las *sensoriales* de Strasberg, con el objetivo de inducir estados de ánimo positivos y productivos.

Candace Pert, científica estadounidense que realizó estudios sobre los efectos de las emociones y el pensamiento sobre el sistema inmunitario, describió también los beneficios bioquímicos que derivan de sentimientos positivos y repercuten en la práctica en todo el organismo humano.

António Damásio, neurólogo de la Universidad de Iowa, Estados Unidos, refutando la teoría de Descartes según la cual mente y cuerpo son independientes, llegará a firmar que los sentimientos y las emociones derivan de las sustancias químicas del cuerpo y los estados de rabia, miedo, placer o ansiedad producen distintas reacciones a nivel biológico.

También en la psicoterapia de Freud hay un proceso sistemático que predispone sesiones para la exploración de la memoria, pero con un componente pasivo para el individuo con respecto a la técnica del actor de Stanislavski: el proceso de libre asociación, que permite al analista seguir los saltos mutables de la consciencia, no es controlable por el propio individuo ni por el analista, que se limita a estudiarlo.

Pero Stanislavski, después de haber teorizado el método para inducir los sentimientos, comprenderá el peligro de una vía extrema de la memoria emotiva: esta deja de ser controlable por el actor cuando se confía solo a los sistemas de las *psicotécnicas* y no se canaliza por el *método de las acciones físicas*, que el director ruso elaborará al final de sus estudios, para evitar el peligro sobre el escenario de un desenfreno descontrolado de las emociones evocadas.

Será la escuela estadounidense de Strasberg la que proseguirá el trabajo exclusivo sobre las psicotécnicas y la vía extrema de la memoria emotiva, permitiendo a muchos actores cinematográficos, entre ellos James Dean, Al Pacino y Dustin Hoffman, realizar interpretaciones de intensidad inigualada, demostrando su eficacia en el cine, donde el montador y la postproducción pueden corregir las intemperancias de una interpretación completamente sometida a la volubilidad del sentimiento y donde el actor tiene la posibilidad y el tiempo de recuperar el control en los tiempos muertos entre una toma y otra.

Es interesante el hecho de que Stanislavski, elaborando la teoría de la memoria emotiva, no se basó en Freud, que en ese mismo periodo se dedicaba a un estudio análogo sobre el subconsciente y la represión, sino en Theodule Armand Ribot, uno de los más famosos exponentes de la corriente experimental psicológica, que en sus investigaciones había estudiado los efectos del recuerdo sobre las emociones, introduciendo el concepto de «memoria afectiva».

La Ley de Ribot afirma que los recuerdos más recientes se eliminan más fácilmente que los recuerdos antiguos. Ribot dedujo del análisis de numerosos pacientes que podía llamarse al recuerdo de sensaciones pasadas, radicado en sus cuerpos, permitiéndoles revivir tanto la sensación

como la emoción. Pero no ofrecía ideas para la investigación de la motivación de una acción. Esa cualidad, según Stanislavski, podía perfeccionarse y controlarse por parte de los actores.

«Si eres capaz de palidecer o ruborizarte por un recuerdo, o tienes miedo de pensar en una desgracia ocurrida hace mucho tiempo, tienes una memoria emotiva» (1) afirma Stanislavski.

Por tanto, la memoria emotiva hace revivir sentimientos ya vividos, pero estos solo pueden recobrase mediante la coherencia lógica de las *circunstancias dadas*, el único material apropiado para la creación interior.

«No se puede evocar la humillación de modo abstracto, pero sí el dolor de la bofetada repentina que la ha provocado» (1), continúa Stanislavski.

No concentrarse en el sentimiento en sí mismo, sino en el estímulo que lo provoca y lo alimenta es la condición necesaria para revivirlo. He ahí el terreno a regar para que crezca la emoción como una flor. La propia naturaleza procederá a generar un sentimiento análogo al sentido la primera vez, porque la fuerza de un recuerdo no dura mucho y tarda poco tiempo en marchitarse.

Es irrevocable, como un día transcurrido, como la felicidad de la infancia, como el primer amor. Busca que cada vez nazca en ti una inspiración nueva, fresca, actual. No importa que sea más débil que la de ayer. Lo importante es que aparezca hoy. [...] ¿Y quién puede juzgar qué llama de inspiración es mejor o peor? Para ti todas serán muy bellas por el simple hecho de que son la inspiración. (1)



En una elocuente metáfora, el director y teórico ruso describe el sentimiento de esta manera:

[...] imaginad muchas casas, y dentro de cada una de ellas multitud de habitaciones, y en las habitaciones una gran cantidad de armarios, de cajones con cajas y cajitas. En la cajita más pequeña están las perlas. No es difícil identificar la casa, la habitación, el armario, el piso. Un poco más difícil será encontrar la caja y la cajita con las perlas. Pero si se os cae una perla, ¿quién la encontrará? Solo la casualidad puede ayudaros a que quede delante de vuestras narices. (1)

## LA SEDE DE LA MEMORIA EMOTIVA

En los últimos veinte años, la ciencia ha aportado descubrimientos muy importantes en lo que respecta a la memoria emotiva y el origen de las emociones.

Joseph Le Doux, neurocientífico de la Universidad de Nueva York, ha identificado el papel de la amígdala en los procesos de inteligencia emotiva. La amígdala es la sede de las pasiones en el hombre y está situada sobre el tronco cerebral, cercano a la parte inferior del sistema límbico. Si se nos extirpara, dejaríamos de mostrar miedo o rabia o sentido competitivo. Esa es también la causa de nuestros comportamientos impulsivos e irracionales.

La investigación iniciada con Le Doux ha llevado después al descubrimiento de que la amígdala es la sede del recuerdo emocional (la memoria emotiva), mientras que el hipocampo conserva los datos objetivos

del recuerdo. La amígdala informa en la superficie las emociones cuando concurren circunstancias similares a las que hemos experimentado en el pasado.

La memoria emotiva es muy poderosa y se basa en los mismos mecanismos neuroquímicos que inducen al organismo a reaccionar ante las emergencias que amenazan a nuestra supervivencia.

La atención de la amígdala imprime sobre todo en el recuerdo los momentos característicos del despertar emocional. Es un discurso ya planteado por Antonin Artaud cuando hablaba de la acción consciente, que coincide con el estado de peligro. Las emociones juegan un papel fundamental en nuestro proceso decisorio.

El doctor Stefano Gaspari, profesor de Dirección y Liderazgo en la Universidad de Roma Tres escribe esto: «Las conexiones entre la amígdala y el neocórtex están en el centro de las que podríamos definir las batallas y los acuerdos de cooperación entre mente y corazón». (2)

La emoción es importante para los fines de nuestros procesos decisorios, aquello a lo que comúnmente llamamos *instinto*. Pero los lóbulos prefrontales desarrollan una función moderadora, siendo un importante circuito directo al neocórtex, una especie de interruptor: corrige el impulso incontrolado de la amígdala, impidiéndonos realizar gestos irreflexivos, de los que nos arrepentiríamos en frío.

«Cuando se desencadena una emoción, en solo unos instantes los lóbulos prefrontales desencadenan una reacción, la que consideran mejor de entre una multitud de posibilidades, basándose en el criterio de la relación riesgo/beneficio», (2) escribe Gaspari.

El actor usa la memoria emotiva de un modo similar, pero con fines diferentes: evocar sensaciones análogas a las del personaje que se prepara para interpretar sobre el escenario.

Mientras que en el hombre común el mecanismo parte de un estímulo sensorial externo y causa el sentimiento, el actor realiza lo contrario: el guion le exige una emoción que debe evocar y desencadenar a través del estímulo de la memoria emotiva. Tratar de evocar directamente el sentimiento sería algo forzado.

Se produce así el principio que Stanislavski define como del «subconsciente a través del consciente».

## LA MEMORIA EMOTIVA EN EL *LIFE COACHING*

En los seminarios de *Life Coaching* del célebre motivador Antony Robbins, se practica un ejercicio similar a los de la memoria emotiva del método Strasberg.

A los participantes se les pide que evoquen un momento de especial éxito, alegría o incluso sencillamente de bienestar en su vida, visualizando las mismas modalidades auditivas, visuales y cenestésicas.

Esto se basa en el principio de que uno se puede deprimir sencillamente creando las representaciones internas adecuadas y en consecuencia ajustando nuestro cuerpo de manera que este transmita al sistema nervioso el mensaje de que estamos cansados, por ejemplo.

Cambiando las representaciones internas mediante la evocación de un recuerdo positivo y modificando en consecuencia la fisiología en el modo en que esta se presenta cuando nos encontramos llenos de energía y

optimismo, cambiará nuestro estado de ánimo en ese momento. Y nuestro sistema inmunitario se comporta de la misma manera.

Una prueba adicional de cómo la mente está relacionada con el cuerpo son los numerosos casos en los que enfermos graves llegan a curarse gracias a un estado de ánimo optimista y combativo al enfrentarse al mal.

### **Notas del texto:**

1. Konstantin Stanislavski, *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*, traducción de Jorge Saura, Alba Editorial, 2015.
2. Stefano Gaspari, *Le origini neurobiologiche delle emozioni*, en los folletos «Direzione e leadership», programa de grado en la DAMS - año académico 2003-04.

**You've Just Finished your Free Sample**

**Enjoyed the preview?**

**Buy: <http://www.ebooks2go.com>**