# LA EMOCIÓN EN ESCENA

1 Día
====

Mandar cerrar un puño. Después, que aprieten los dedos y los aprieten todavía más. Lo quieran o no, la mano se va haciendo cada vez más amenazadora. Filmado en primer plano, con toda seguridad expresaría una amenaza. Entonces les pregunto: "¿Cuál es la diferencia entre este puño y uno que se levanta genuinamente con ira? ¿Dónde está la línea divisoria? ¿Es éste un puño "real" o "interpretado"? " ¿Hay una emoción cargando los músculos o está solo en el ojo del observador? ¿Podemos eliminar la impresión de amenaza cambiando el sentimiento con el que está cargado?

Ejercicio de empujar a alguien. Primero sin pensar en nada, luego pensando en algo agradable, luego pensando en algo desagradable.

Como vemos por estos dos ejemplos, lo exterior determina la emoción interior y la emoción interior determina lo exterior, el cuerpo.

De los tres elementos que utiliza el actor: CUERPO, EMOCIÓN, VOZ, vamos a centrarnos en el estudio de la emoción, que es el elemento mas evanescente, menos aprensible y, a veces, menos visible en el teatro.

¿Cómo se entrena la EMOCIÓN en un actor?
Tanto en el CUERPO como en la VOZ, el actor puede entrenarse por ejercicios objetivables, ejercicios que realiza antes de llegar a la expresión. Diríamos entonces que el Actor se pone antes de la Persona.
En el tema emocional hay que poner, en principio, primero la Persona y luego al Actor.

Vamos a diferenciar la EMOCIÓN del ESTADO DE ANIMO
Las emociones se estimulan con un estimulo exterior. Las emociones básicas son reacciones "fásicas", respuestas que se traducen en una acción: reírse, llorar, atacar, etc.
Las respuestas pueden ser "tónicas" y entonces constituyen estados de animo.
Para que las emociones perduren, el desencadenante debe de ser sostenido, sino ese sentimiento que persiste durante horas suele hacerlo en forma muda, como estado de animo.

"Los estados de animo ponen un determinado tono afectivo pero no conforman tan intensamente nuestra forma de percibir y de actuar como ocurre en el caso de la emoción plena" Daniel Goleman

Pero en realidad, ¿qué es una emoción?
Cada uno, entrando en la Alfombra, va a mostrarnos su emociones.

"La mente emocional es infantil, y cuanto más infantil, más intensa es la emoción." Daniel Golman

El teatro no es la vida. El teatro es vida. La vida del teatro es el aquí y el ahora. Y aquí y ahora tengo que sentir.
Igual que las acciones no tienen que ser realistas, pero tienen que ser reales, las emociones no tienen por que ser realistas, pero tienen que ser reales.

La emoción es CUERPO y VOZ. La emoción es aire.
El problema no es que siento, sino como reacciono haciendo. Eje. Monologo de Hamlet: sentirlo y hacerlo.

¿Cómo el actor puede entrar su sistema emocional? Evidentemente viviendo y observando.
Pero también se entrenan con la memoria emotiva, pero debe de haber algo en esa memoria que haya sido guardado y pueda ser recordado. Para poder guardarlo hay que haberlo vivido previamente.

- Intentar recordar algo agradable o triste. Hay dificultad.
- Plantear un estimulo que active el recuerdo.

También se entrena partiendo de lo físico de cada emoción, pues cada emoción tiene un patrón físico claro: memoria resentida.

- Trabajar un poco los elementos fisiológicos, expresivos y subjetivos que conforman las emociones, haciendo hincapié en manos y ojos. Pueden hacerlo por parejas.

Frente de dentro a fuera – primer Stanislavski – "siento luego actúo". Mejor de fuera a adentro – segundo Stanislavski – "actúo para sentir"

Podemos distinguir varias formas de emoción:
a) Emoción encarnada: teatro euro- americano
b) Emoción representada: ballet, teatro oriental, opera.
c) Emoción ilustrada: pintura, música
d) Emoción comentada: teatro contemporáneo

Melodrama.

Stanislavski. Hablar de su evolución.

Vamos a hacer unos ejercicios donde lo síquico determina lo físico:

- Quitarse la chaqueta:
  a) normal
  b) muy cansado
  c) detestando la chaqueta
  d) detestando la chaqueta, pero estando con prisa
  e) amando la chaqueta y teniendo que ir a una cita
  f) teniendo prisa y encontrando algo en la chaqueta.

- Hacer una pequeña secuencia con estas acciones. 1) mirar al techo 2) arrodillarse 3) tocarse la frente 4) sentarse.
  Hacerlo con diferentes emociones y por tanto con diferentes intenciones

- Mirar libros.
  ¿Qué nos sugieren? Etc.

- Entrar en una habitación, mirarla y acostarse en la cama.
  Hacerlo con diferentes emociones.

En todos estos ejercicios el problema no es “a ver si siento”, sino “a ver si hago”.

“Tosa las emociones son, en esencia, impulsos que nos llevan a actuar.” Daniel Golman.

Vamos a trabajar ahora el paso de una emoción a otra con un ejercicio donde fijamos el comienzo y el final y tenemos que empezar y terminar en ese principio y final fijados.
- Poner el abrigo con alegría y terminar sentado deprimido.
- Mirar por la ventana con temor y rápido exclamar: ¡Ya está aquí otra vez!

Tiene que existir contraste entre principio y final. No adelantar. Hay que improvisar la parte central. Cada momento ha de ser un resultado sicólogo (no lógico) del momento presente. Con este ejercicio aprendemos a justificar emotivamente y por tanto actoralmente, con la acción. No puede haber justificación si no hay intención clara.

Finalmente vamos a hacer un ejercicio más complejo: hablar por teléfono sin verse. Emotivamente hay que seguir al compañero, cada momento es presente absoluto y tiene que tener una justificación sicología.

Lectura Texto de Grotowski.

## 2 DÍA

Hoy hablaremos de la ***Memoria*** *emotiva*, el gran descubrimiento de Stanislavski y que este activaba por medio de su famoso *Si Mágico*

Memoria emotiva: A) Memoria sensorial: visual, auditiva, muscular B) Memoria afectiva.

¿Cómo se activa la memoria visual? A partir de un estimulo visual.
¿Cómo se activa la memoria auditiva? A partir de un estimulo sonoro
¿Cómo se activa la memoria muscular? A partir de un estimulo físico.

Vamos a realizar un ejercicio que sirve de ejemplo de la memoria sensorial, que, como ya dijimos, es la más clara en todos nosotros:

- Tirar de una cuerda real, luego tirar sin la cuerda. No hacer mimo.
- Arrastrar a uno, con los ojos vendados, atado a una cuerda. Luego reproducir lo mismo sin cuerda ni venda.

- A uno, vendado, darle pequeños golpes desde todos los lados. Luego, sin venda, reproducir las mismas sensaciones.

¿Cómo se activa la memoria afectiva? A partir de un recuerdo.

*¿Qué haría yo si? - ¿En que tengo que creer para?*

La memoria es siempre asociativa. El consciente es la única fuente de recursos para nuestra memoria.

Dice Stanislavski: "Cuanto más amplia sea la memoria emotiva, tanto mayor será su material para la creación interna y más rica y completa la actuación del artista. Eso, creo yo, es claro y no requiere explicaciones. Pero además de la riqueza hay que diferenciar la fuerza, la constancia, y la cualidad del material que contiene.
La fuerza de la memoria emotiva tiene gran importancia para nosotros. De ella y de su exactitud y agudeza dependen la claridad y la perfección de la vivencia creadora. Si la memoria es débil, las sensaciones que despierta son apenas perceptibles, ilusorias. No son aptas para la escena, porque no se trasmiten, ni se destacan, ni llegan a la platea."

"La sensibilidad es la capacidad que tiene un organismo para responder a un estimulo. La respuesta puede ser emocional o no, y el estimulo puede ser externo o interno, consciente o inconsciente, voluntario o accidental. El talento en un actor significa que él está dotado de sensibilidad. Si no puede responder, no puede ser actor. La sensibilidad o la respuesta emocional pueden estar presentes y, sin embargo, ser un problema, porque el actor no puede controlarlas. Aquello mismo que podría ser bueno para él, es un obstáculo." Strasberg

Vamos a realizar unos ejercicios de memoria afectiva:

- Trabajo con un objeto.
- Ejercicio de memoria: la casa de la infancia
- Ejercicio del bolso: sacar objetos y que nos dicen
- Ejercicio con secuencia y acciones
- Momento intimo
- Recordar alguna situación del pasado y decir algo que entonces no se dijo.

"Mente, voluntad y sentimiento son las fuerzas motrices de nuestra vida síquica."

Lectura texto Lee Strasberg pag. 142 - 143

## 3 DÍA

Vamos a comenzar mandando a un alumno cruzar el espacio. Lo cruza sin más muerto de vergüenza. Le damos a una tarea: cruzar el espacio contando mentalmente de 20 hacia atrás.

Imitar a alguien, pero más que la imitación exterior, intentar sentir lo que le ocurre por dentro, como es por dentro. El qué más que el cómo.

- Ejercicio de ponerse la chaqueta, sintiendo diferentes cosas. Surge la oposición entre actuación interna y externa. Siempre hay dentro y fuera: traje y forro. Cuanto mayor sea la oposición entre dentro y fuera mejor

"Nadie puede despertar en uno mismo los sentimientos – amar, sufrir, estar celoso – con el solo fin de experimentarlos; no se los puede violentar, porque si se ignora esta regla se termina en la más repulsiva artificialidad. Por eso, al escoger una acción, dejad en paz al sentimiento. Este se manifestará por si mismo, como consecuencia de algo interior que ha suscitado celos, amor, sufrimiento. " Stanislavski.

- Emoción sentida y emoción resentida.

- Contar un monologo de un experiencia personal. De ese monologo personal sacar una partitura emocional y fijarla.

- Imaginar estar con alguien imaginario y luego sustituirlo por alguien real. La cara del imaginario toma la forma de la cara del compañero.

Textos de Chejov

Texto / Subtexto.
El subtexto lo forma el cuerpo y la emoción. Es lo que pone el actor y hace cada representación y cada actor irrepetible.

## 4 DÍA

"Indaga profundamente en el texto y llegarás a la emoción de la escena" Stanislavski

Trabajo con los textos de Chejov

No hay emociones puras.

Partitura física / partitura emocional.

A la partitura que construimos ponerle el texto de Chejov.

Tomarse tiempo para pasar de una emoción otra

"Debemos disponer de una línea ininterrumpida de visiones internas en relación con esas circunstancias, de manera que éstas queden ilustradas por nosotros. Por eso, grabamos bien en la memoria que mientras estemos en escena, esto es, durante cada uno de los momentos en los que se desarrolla la acción de la obra, debemos permanecer

atentos tanto a las circunstancias externas que nos rodean (el montaje material que constituye la producción) como a la cadena de circunstancias internas que hemos imaginado nosotros mismos para ilustrar nuestras partes. De esos momentos se deberá formar una línea continuada de imágenes, una especie de filme. Y mientras actuemos de manera creativa, ese filme deberá proyectarse dentro de nosotros mismos, en la pantalla de nuestra visión interna, haciendo vivas las circunstancias en medio de las cuales nos movemos." Stanislavski.

## 5 DÍA

Trabajar con los textos

Partitura física y partitura emocional.

Trabajo con los textos

La emoción es igual a la intención y a la acción. Son indisolubles.

No que siento, sino como reacciono. No que haría yo si, sino en que tengo que creer para.
Todo esto es inseparable de la concentración.

Volvemos a la pregunta inicial: ¿ Como se entrenan las emociones? Con el trabajo físico. Cuanto mas trabajo las acciones exteriores mas estoy trabajando el interior.

Texto Stanislavski pag 63

# LA TRAGEDIA DEL ARTE

Vivimos en una sociedad del espectáculo, todo es vendible y comprable, y el teatro, para ser vendible y comprable, también necesita del espectáculo: un actor de una serie de televisión, un gran musical, un gran decorado, un escándalo... algo. ¿Qué podemos hacer nosotros ante esa situación? Nosotros somos, o al menos tenemos esa vocación, un teatro de arte y no unos mercaderes del espectáculo. Pero el arte, nuestro arte, ¿a quien interesa en este momento? ¿A quien le interesa el teatro en este momento? Creo que a nadie.

La sociedad del espectáculo tiene su icono máximo en la televisión. Y la televisión solo puede ser un reflejo de la cotidianidad más ramplona. Pero el teatro es otra cosa, que nada tiene que ver con la vida cotidiana. Si el teatro y la vida fuesen lo mismo ¿quién iba a querer hacer teatro? Lo bueno del teatro es que no es la vida. Aunque, a veces, la caja tonta haga creer al personal que es lo mismo.

A nuestros gestores culturales (suponiendo que existan gestores y culturales) les ocurre lo mismo que al resto de la gente. De tanto mirar la caja tonta, de tanto leer una prensa totalmente comprada, ya no saben leer teatro. Son analfabetos teatrales. Creen que el signo teatral es el signo televisivo. O alguno, un poco más culto, cree que el signo teatral es el texto.

Y así nos va. Y lo único que se les ocurre es asociar el teatro a eventos espectaculares, a conmemoraciones, a aniversarios, etc., porque creen que así ayudan al teatro, aunque tal vez sea la única manera de que puedan entender el teatro.

Por suerte para todos nosotros, el teatro viene de muy lejos y va mucho más lejos, nos supera a todos, políticos y teatreros. Y por suerte también para nosotros, la cultura teatral en España es importantisima. Y no hay que mirar muy lejos para encontrarse con hombres que dejaron la piel – Lorca, Valle-Inclán, por ejemplo – en su intento de crear un teatro nuevo, comprometido y auténticamente nacional en España. No lo consiguieron, eso está claro, por eso seguimos empeñados en un teatro de arte, pero han de servirnos de estimulo para seguir luchando e intentándolo.

Esta sociedad del espectáculo tiende a ser global, planetaria, y el teatro – no se si por suerte o desgracia – es local y concreto, hecho a la medida del hombre. El teatro es nacionalista siempre – no olvidemos el Teatro Nacional que han construido en Cataluña como seña de identidad – y ese nacionalismo le apega a una lengua, a una manera de ser y de estar. En medio de tanta globalización esta fijación al suelo crea conflicto. Y los teatreros queremos hacer teatro sin palabras, teatro que cruce las fronteras como la danza, aunque curiosamente los bailarines cada vez necesitan hablar mas, fijarse al suelo. Todo esto también ha creado confusión. Los gestores culturales pensaron que si el teatro venia de fuera, si era internacional era mejor y si además se unía a un evento, ya se mataban dos pájaros de un tiro.

De esos polvos de los años ochenta y parte de los noventa, vienen los lodos de hoy.

¿Y el teatro? El teatro, si somos sinceros, no existe en España. Existen algunos espectáculos, pero el teatro no. Primero fueron los grandes directores, luego las Salas Alternativas, después los Autores Nuevos y ¿ahora? Ahora Luis Ramírez y Concha Bustos.

Por suerte para mi en Asturias casi no hay eventos y el teatro no está asociado a ellos. Los gestores asturianos tienen pocas ideas faraónicas, lo cual es de agradecer.

Pero no quiero ponerme demasiado pesimista, tan solo hace 25 años que murió Franco. Está casi todo por hacer, lo que nos obliga a trabajar más y con más ahínco, si queremos

que nuestro Teatro de Arte triunfe y no se convierta en esta Tragedia del Arte que vivimos ahora. Está sin normalizar la actividad teatral en nuestro país y ese es un gran reto para el siglo que comienza. Y un teatro nacional, y entiendo por teatro nacional el que forman todas las compañías del país con sus diferentes niveles, no se puede sustentar en el *bolo* y en público *secuestrado* (estudiantes de secundaria), un teatro nacional es otra cosa. Y nosotros, el teatro del arte, pese a quien pese, también somos teatro nacional.

Por tanto no seamos pesimistas y pongámonos manos a la obra, pues todo está por hacer, en el estado en que lo dejaron los renovadores de los años treinta. Sabemos a demás que para que exista el teatro tiene que haber alguien que actúe (utilizando una energía diferente a la de la vida cotidiana) y alguien que mira y, por lo menos hasta ahora, ninguno tiene que ser *politico* o *gestor cultural, es*as figuras no son imprescindibles para que exista el teatro. Y aunque ahora nuestro Teatro de Arte tiene poco público, no desanimemos, no caigamos en la Tragedia del Arte, pensemos en todo ese público que aún no tiene teatro, trabajemos para él, pues estoy seguro que esos son nuestros auténticos espectadores, aunque todavía nunca hayan pisado un teatro.

2001