

ACTÚA DE LIBRO



Cada mes, el reto que me propongo (y te propongo) es la lectura de un libro que trate sobre interpretación, del cual extraeré conclusiones, herramientas y claves que puedan ponerse en práctica y utilizarse bien en el trabajo con el personaje, bien en la vida y las rutinas del actor. Mi propósito es facilitar y acercar al mundo toda información útil e interesante sobre el universo y el arte del actor que aparezca en los libros que iremos revisando juntos.

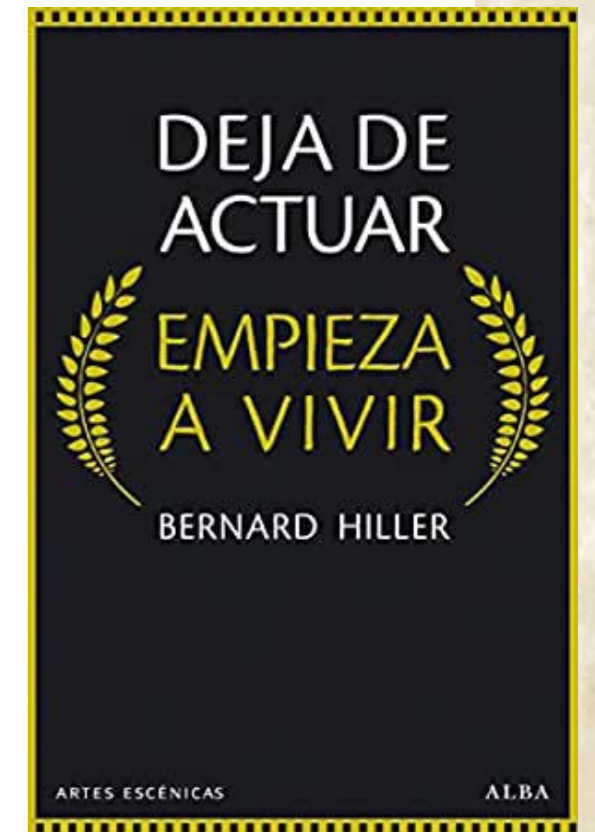
ALBA CARRILLO

¿Estoy viviendo una vida plena? ¿Qué miedos o bloqueos me lo están impidiendo y cómo puedo detectarlos y superarlos? ¿Qué tengo yo de especial que pueda expresar y ofrecer al mundo y que el público pueda desear comprar? ¿Es importante el talento? ¿Cómo puedo destacar como artista y como persona? ¿Para qué estoy aquí y por qué el mundo necesita que cumpla mi sueño? ¿Qué me comprometo a hacer hoy para acercarme un poco más a mis metas?

En *Deja de actuar, empieza a vivir*, el actor, director, productor y coach actoral Bernard Hiller nos aporta la motivación y las herramientas necesarias para contestar a estas preguntas. Desde hace más de treinta años, imparte su masterclass por Europa y América, trabaja activamente en Hollywood y ayuda a grandes empresas a innovar y a resolver problemas de manera creativa.

Hace unos pocos años, tuve la suerte de ser seleccionada para asistir a una de las masterclasses de Bernard Hiller en Madrid. Hoy quiero contarte por qué esta experiencia supuso un antes y un después en mi vida y por qué creo que tienes que leer este libro.

@bernard.hiller
www.bernardhiller.com



El éxito no es un accidente, es un estilo de vida

Sin conocerme de nada y sin haber cruzado apenas una palabra con él, Bernard Hiller supo, solo con verme interpretar un personaje en una escena, cómo actuaba también en mi vida. “Si vives en el drama tenderás al drama en la escena”, me dijo. “Cuando salgas de ti y de tu cabeza empezarás a escucharte y a escuchar a los demás de corazón. Eres muy dura contigo, tienes que hablarte con más amor. Veo el talento que hay en ti, pero es tu responsabilidad cuidarlo y hacerlo crecer”.

Ese día, en esa clase, comprendí que no había estado viviendo de verdad. El miedo y la prudencia me controlaban, había muchas cosas que no me atrevía a hacer ni a decir y no me sentía libre. ¿Cómo pretendía vivir otras vidas si no tenía el coraje ni para vivir la mía? ¿Cómo iba a comprender la verdad de los demás cuando yo no había descubierto, encontrado ni expresado la mía?

Este libro te invita a darte cuenta de que detrás de tus miedos y bloqueos se esconde todo tu potencial, y que mejorar tu vida es también mejorar tu arte, porque el arte es un reflejo de la vida. El éxito personal siempre precede al éxito profesional, ¡y lo genial es que no hay límites! Mereces apuntar todo lo alto que desees porque, en una frase, “cuanto mayor es el sueño, mejor es la vida”.

Nadie nace con valor. Ser valiente es una elección.

Según Bernard Hiller, hay dos formas de estar en el mundo: desde la cabeza o desde el corazón. De niños, somos puro corazón, que se alimenta del amor, la espontaneidad y la honestidad, pero las experiencias dolorosas que vamos viviendo a lo largo de los años hacen que el miedo y el sufrimiento nos invadan y que la voz de la cabeza acabe eclipsando a la del corazón.

Cuando estás en tu cabeza, te importa demasiado lo que piensen los demás, crees que no eres suficiente y necesitas complacer para ser aceptado. Sientes preocupación por el pasado y el futuro, intentas controlarlo todo o rechazas el cambio y el riesgo. No eres feliz, te cuesta encontrarle sentido a la vida y la negatividad te acompaña día tras día. **Te propongo que hagas una lista de cosas que consideres “negativas” sobre ti (por ejemplo, “no soy valiente”), y que escribas al lado los beneficios que has obtenido gracias a ese comportamiento (por ejemplo, “no ser valiente me ha evitado riesgos y sufrimiento y me ha traído seguridad”). Pronto comprenderás que ese hábito estaba ahí para algo... ¡Dale las gracias! Después, transforma tu “no” en una pregunta (por ejemplo, “¿soy valiente?” o “¿puedo ser valiente?”), y pregúntate también si te gustaría saberlo. Si la respuesta es sí, ¡pasa a la acción! ¿Qué vas a hacer para descubrirlo?**

La gran enseñanza de este libro es que, pese a que la intención positiva de la cabeza es protegerte de la vulnerabilidad, vas a sentir dolor de todas formas. Sin embargo, puedes elegir cuál: ¿prefieres el 20% del dolor (temporal) de atreverte a ser vulnerable, o el 80% del dolor (permanente) de perder la oportunidad de intentar, hacer o decir algo que quieres?

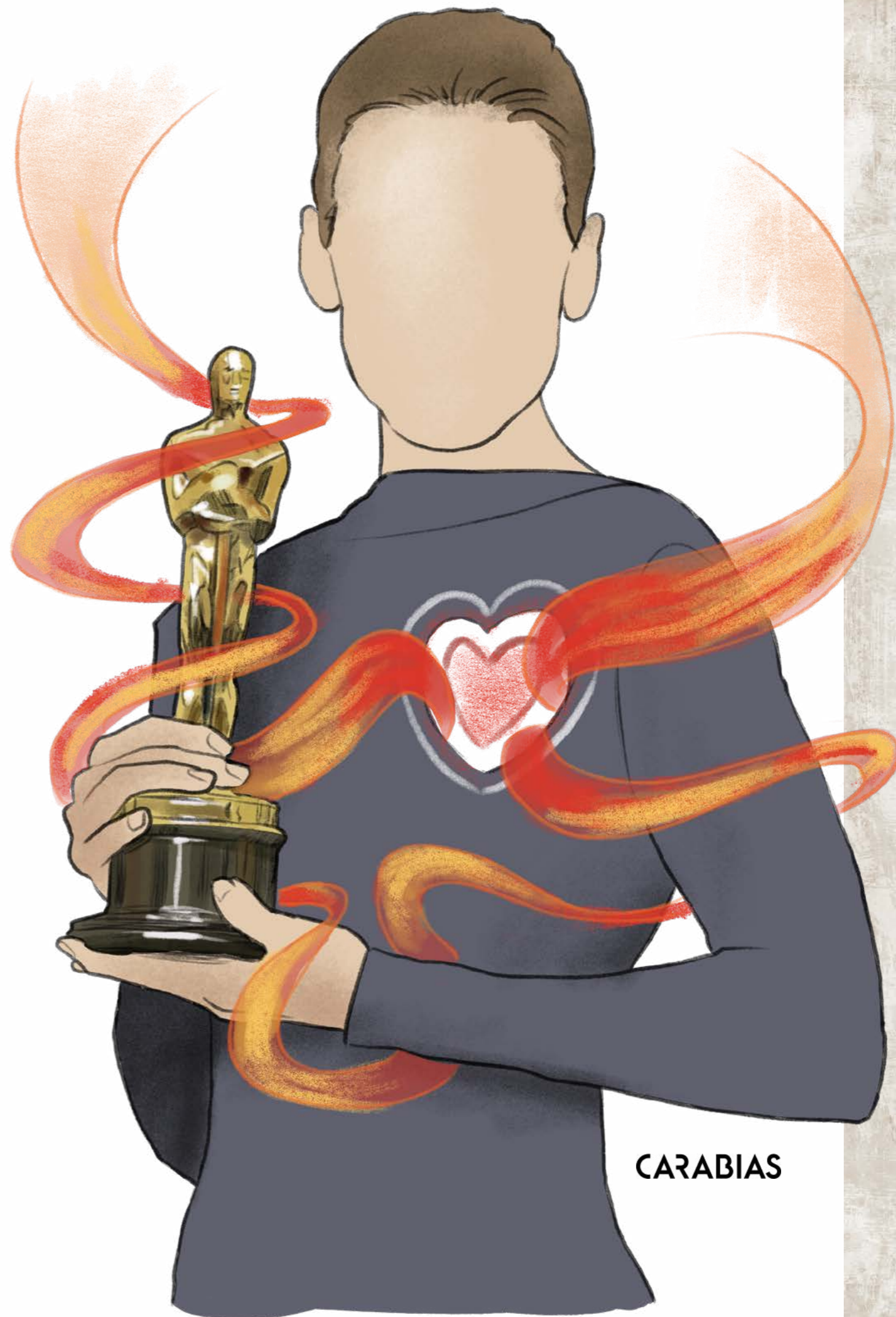
Responsabilidad, optimismo y coraje

Una vez consciente de esta trampa de la cabeza, el primer paso para viajar al corazón es asumir que todo lo que hay en tu vida es tu responsabilidad, y que, si no te gusta, solo tú puedes cambiarlo. Solo tú eres responsable de tu felicidad y de tu carrera. ¿Qué vida quieres vivir y cómo?

Suelta la culpa, la queja y el juicio y deja de ponerte excusas. Piensa en ti como una tienda de la que eres el dueño. De ti depende gestionarla y hacerla atractiva para que la gente quiera entrar. Aunque lo más importante es: ¿entrarías tú? Divídela en departamentos que se correspondan con las diferentes áreas de tu vida, y asigna acciones concretas a cada departamento que te comprometas a llevar a cabo. Especifica con qué frecuencia. Por ejemplo: 1. Personal y amor propio (leer y aprender algo cada día, meditar diez minutos al día, salir a la naturaleza una vez a la semana...) 2. Relaciones y vida social (dar cinco abrazos al día, hablar con tres personas nuevas a la semana,...) 3. Profesión y formación (entrenar o bailar cada día, dar una clase de canto a la semana,...) 4. Finanzas y emprendimiento (ahorrar para hacer un viaje o una escapada al mes...)

El **optimismo** del corazón es lo contrario a la negatividad de la cabeza... ¡Céntrate en lo bueno! **Agradece cada día tres cosas positivas que te hayan ocurrido o que hayas experimentado, aportado o aprendido. Cada vez que te rechacen, transforma cada “NO” en un “¡YA!”, en un impulso, y escribe tres acciones que te comprometas a realizar para seguir avanzando y mejorando.**

Cuando dices “te quiero” o te expresas abierta y honestamente, te sientes vulnerable, pero también confiado, presente, feliz, libre y conectado contigo y con los demás. Sentir todo esto es mágico, pero requiere **coraje**. “Sé tú”, dicen. Yo te digo: “sé tu corazón (no tu cabeza)”. **Permítete expresar enfado y tristeza, di lo que escondes, perdónate y perdona. Deja a un lado el pensamiento y, aunque sea con miedo, di y haz lo que sientas que necesitas decir o hacer. Escucha a tu corazón. Confía en tu instinto y en tus impulsos. Da el salto. Si no lo sueltas, no ganas.**



CARABIAS

No vivirás para siempre, pero puedes crear algo que viva para siempre. Los dos momentos más importantes de tu vida son el día en que naces y el día en que descubres para qué.

En una ocasión hice la siguiente pregunta por redes: “¿qué esperas de un actor cuando vas al cine o al teatro?”, y todas las respuestas apuntaban en la misma dirección. El público quiere ver al actor transformado en el personaje, sentirse cómo él se siente y descubrir que le pasan las mismas cosas que a él. El público quiere que lo que ve sea de verdad para vivir sus propias emociones de verdad.

Cuanto más conoce el actor su verdad, mejor podrá comprender, encarnar y conectar con la del personaje. **Primero, contesta a todas las preguntas que puedas sobre ti, tu familia, tu infancia, tus necesidades, tus miedos... y descúbrelo todo sobre tus porqués. Después, haz lo mismo con el personaje. Elabora respuestas poco obvias que le aporten profundidad, complejidad y verosimilitud.**

Para Bernard Hiller, toda escena es una escena de amor. La verdad auténtica del personaje nunca se encuentra en las palabras, sino mucho más allá, y es en realidad la misma para todos: todo lo que deseamos es sentirnos amados, especiales y vivos y, por tanto, todo conflicto es provocado por el dolor que nos producen la falta y la necesidad de amor.

¡Hazte estas preguntas sobre la escena! ¿Qué quiere tu personaje que el otro diga o haga, y por qué o para qué lo quiere? Pregúntate “¿por qué?” cinco veces seguidas y comprueba si, en efecto, la quinta respuesta es que desea sentirse vivo y amado. ¿Qué estrategias utiliza para conseguir su objetivo (intelecto, culpa, humor...)? ¿Con qué obstáculos (propios o ajenos) se encuentra? ¿Qué ha pasado justo antes de la escena y por qué el personaje necesita su objetivo justo ahora? ¿Qué puede ganar si lo consigue y qué puede perder si no? ¿Cómo empieza y cómo acaba a nivel físico y emocional? ¿Qué cosa única está pasando en la escena que no había pasado nunca antes? ¿Qué palabras del otro le hacen reaccionar? Interpretar es reaccionar, porque todo lo que hacemos y decimos es una respuesta a un estímulo. El secreto para reaccionar es esperar siempre que el otro diga lo contrario a lo que dice.

Tengo una buena noticia: eres único e irremplazable. Esto significa que nadie más puede interpretar un papel como lo haces tú cuando eres tu auténtico tú: sin corazas, miedos ni bloqueos. **Piensa en qué puedes aportar a la industria y al mundo que nadie más pueda y redacta tu propósito (por ejemplo: “Soy actriz porque creo en la empatía y quiero que la gente también lo haga. No todos somos actores, pero todos podemos ponernos en el lugar del otro. El mundo necesita empatía”).**

Recuerda que el talento no lo es todo. Lo más importante es atreverse a cuidarlo y a desarrollarlo y hacer cada día algo que te acerque un poco más a tu sueño. Si tú te comprometes con tu talento, tu talento se compromete contigo. Empieza hoy, empieza ahora. ¿Cuál va a ser tu primer paso?

Alba Carrillo
@albacarrilloweb
info@albacarrilloweb.com

WWW.ALBACARRILLOWEB.COM



TU REVISTA

