

ACTÚA DE LIBRO



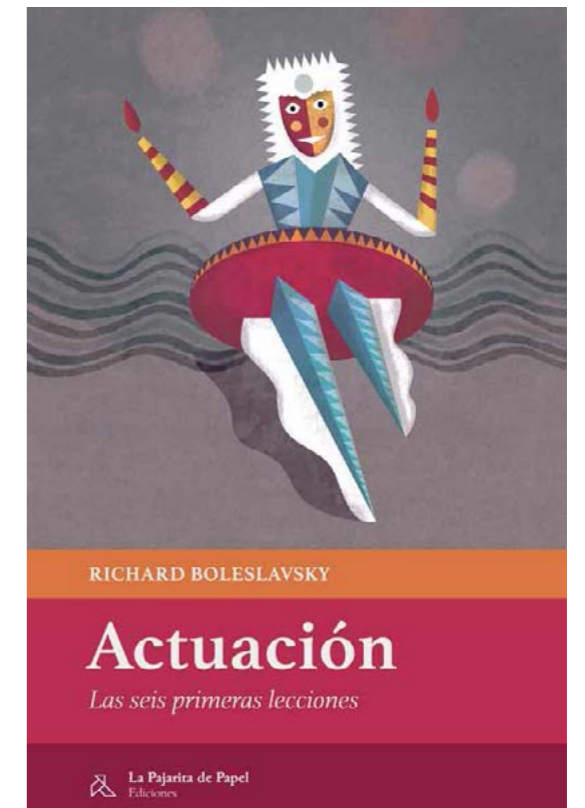
Cada mes, el reto que me propongo (y te propongo) es la lectura de un libro que trate sobre interpretación, del cual extraeré conclusiones, herramientas y claves que puedan ponerse en práctica y utilizarse bien en el trabajo con el personaje, bien en la vida y las rutinas del actor. Mi propósito es facilitar 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

¿Qué habilidades básicas he de desarrollar para ser un buen actor? ¿Qué herramientas necesito para preparar un personaje sólido? ¿Cómo gano seguridad en mi texto y llego de forma creíble a las pautas o emociones que me marca el director? ¿Y si no tengo la experiencia concreta que ha vivido el personaje, pero aún así he de interpretarla? ¿A qué me agarro en un rodaje para mantener la linealidad del personaje, puesto que no se graba cronológicamente y hay muchos cortes y esperas?

Actuación: las seis primeras lecciones (que también podemos encontrar con el título **La formación del actor: seis lecciones de arte dramático**) es un libro escrito por el polaco Richard Bolelavski, profesor y actor de teatro y cine que falleció en los años treinta. Fue alumno de Stanislavski y su Método en el Teatro de Arte de Moscú, y más tarde dirigió varias películas en Hollywood.

Este texto tiene la estructura de una obra teatral, y responde a las cuestiones anteriores a través de un diálogo entre los personajes principales: un profesor (el autor) y una alumna a quien revela seis elementos clave que ir añadiendo a su trabajo actoral para hacerlo cada vez más rico. ¡Arriba telón!



Amar el teatro no es suficiente. ¿Quién no lo ama? Has de estar dispuesto a entregárselo todo sin esperar nada a cambio. Solo cultivando el talento podemos descubrir si existe.

Una joven entra a la sala en busca de un profesor de interpretación. Su único deseo es convertirse en actriz. Sin embargo, tras observar cómo recita unos versos, el maestro le es realista: “Actuar no es tan fácil”. Ella llora, desilusionada, y entonces él le dice: “Eso. Ahí es. Con esa verdad has hecho más por el teatro que nunca. ¿Qué estás dispuesta a hacer para llegar a ser una buena actriz?”.

Según Bolelavski, el talento no se puede crear, pero sí se puede desarrollar con trabajo. Es por eso que, solo cuando la joven se compromete a entrenar diaria, honesta y disciplinadamente, el maestro acepta ser su mentor, y en cada uno de estos seis actos le presenta seis herramientas que deberá dominar: concentración, memoria emocional, acción dramática, caracterización, observación y ritmo.

Toma todo lo que se te presente en la vida. No pierdas la menor oportunidad de sentir con tus cinco sentidos ni de emocionarte. El secreto de la educación no es ser, sino vivir.

- La **concentración** es la cualidad que nos permite dirigir toda nuestra fuerza intelectual a un objeto definido durante un tiempo determinado. Para el actor, los principales objetos de concentración son el mundo interior del ser humano y el contexto exterior que le rodea. Su trabajo es concentrarse en emociones y situaciones existentes, y registrarlas para luego, cuando lo necesite, concentrarse en construir las, imaginarlas o inventarlas dentro de él. Cuanto más se concentre en la ilusión que está creando mientras interpreta, más poderosa y clara se hará esta, y con más fuerza atraerá la atención del público. **Observa, estudia y colecciona en tu memoria datos sobre el mundo interior y exterior del ser humano. Edúcate y entrénate a estos cuatro niveles: físico (practica ejercicio, baile y canto, y trabaja tu control y conciencia corporales y musculares), intelectual o cultural (estudia teatro, literatura, arte, psicología, anatomía,...), espiritual o del alma (desarrolla tus cinco sentidos y tu memoria visual, intelectual y afectiva) y emocional (conócete y compréndete).**

- La **memoria de la emoción** o memoria afectiva es la parte del inconsciente que asocia las acciones, objetos o situaciones de nuestra vida con unas determinadas emociones. Aunque es un proceso involuntario, podemos hacer conscientes esas asociaciones para (re)crear emociones en lugar de imitarlas, así como para interpretar la experiencia del personaje sin haber tenido esa experiencia exacta en la realidad. **Pregúntate: “¿qué tengo que sentir en la escena según la situación planteada?” Por ejemplo: “mi personaje se siente alegre y triste a la vez porque le han ofrecido trabajo, pero eso le obliga a despedirse de su madre”. Luego, piensa: “¿cuándo he sentido algo así?” Por ejemplo: “de pequeña me fui de campamento y estaba feliz, pero me costó despedirme de mi hermano” (lo importante es que la emoción coincida, aunque la situación y/o las personas implicadas no). Una vez seleccionado, organiza y revive ese recuerdo en tu mente con detalle; después, repítelo y perfecciónalo hasta memorizarlo. Usa tu imaginación para completar posibles huecos y enriquecer la historia a tu favor. Recopila los recuerdos que te parezcan útiles, para lo cual puedes usar un diario: en una columna describes el recuerdo y en otra las emociones que te provocó.**



CARABIAS

- La **acción dramática** es el movimiento interno o externo que genera, ejecuta y representa el actor a partir de las palabras del autor, y la herramienta que guía su interpretación y la dota de precisión, riqueza de matices y coherencia. Bolelavski utiliza la metáfora del árbol: la savia que alimenta el conjunto es el texto del autor; el tronco es la acción principal, tema, idea o leitmotiv de toda la obra, el cual expresa el director (puede ser el amor, el poder, el descubrimiento de la verdad, etc., y ha de estar presente en cada escena y cada palabra); y las ramas son las acciones complementarias, más pequeñas, que el actor elige e inserta en la acción principal (se formulan en forma de verbos: reprochar, quejarse, caminar, buscar argumentos,...). Las hojas son el resultado final, la suma de tronco (qué se cuenta) y ramas (cómo se cuenta). **Con ayuda del director y/o autor, encuentra la acción principal de tu obra, película o serie (si la obra va de amor, todas sus escenas también). Luego, divide el texto de tus escenas en fragmentos y asígnale a cada uno una acción. Por ejemplo, en la frase “ojalá no tuvieras que irte”, la acción del personaje podría ser “victimizarse” o “hacerle sentir culpable”. Memoriza las acciones junto con el texto y la emoción que antes le has asignado.**

- La **caracterización** es la forma concreta y peculiar bajo la que aparecen las acciones y las emociones cuando el actor se transforma en su personaje. Solo después de haber interiorizado en sí mismo el hilo de acciones y expresado con verdad las emociones de la obra puede componer el personaje. **Tu personaje debe ser único, diferente a cualquier otro individuo y visible a tres niveles: en el físico, crea su postura, movimientos y gestos según su contexto histórico, económico y social; en el mental, ten en cuenta que su mente tiene mucho de la mente de su autor, así que estudia su obra, estilo y pensamiento (por ejemplo, si la mente de Shakespeare era veloz, espontánea y autoritaria, la mente de cualquiera de sus personajes debe serlo también); y en el plano emocional, detecta en qué momentos te cuesta conectar con la emoción del personaje, reflexiona sobre su carácter y circunstancias para comprenderlas mejor y cambia y prueba los verbos de acción que necesites.**

- La **observación** es la capacidad de poner atención selectiva, constante y sutil a tus vivencias internas y externas, así como de recoger y memorizar sus detalles. **Practica la observación consciente dentro y fuera de ti, percibiendo y almacenando experiencias inusuales o extraordinarias que te parezcan útiles o interesantes (por ejemplo, observar cómo se mueve una persona ciega). Durante tres meses, elige y reserva dos horas diarias (por ejemplo, de nueve a once), la primera para practicar la observación detallada (da igual dónde estés o lo que estés haciendo), y la segunda para recrear en tu mente todo lo que hiciste y observaste el día anterior (si estás solo, también puedes repetir físicamente tus acciones pasadas, únicamente con tu cuerpo, sin utilizar objetos).**

- El **ritmo** es el conjunto de cambios ordenados y medidos de los elementos de una obra de arte. El elemento del ritmo en la interpretación son las acciones, por tanto los cambios de ritmo se dan entre una y otra acción. El ritmo le da espontaneidad al conflicto, impulsa la cadena de acciones y engancha a la audiencia, estimulando su atención. Ritmo no es igual a velocidad ni a *tempo* (despacio, lento, moderado...). **Para estudiar y desarrollar el sentido del ritmo, déjate afectar por cualquier ritmo que encuentres (itodo tiene ritmo!) Puedes empezar atendiendo a la música (permite que tus emociones fluyan y cambien con sus cambios de ritmo) y a otras artes (el ritmo se manifiesta en forma de colores, formas, patrones,...). Después, fíjate en tu entorno (olas del mar, nubes, sonidos de la ciudad,...) y, por último, busca en tu día a día (hazte consciente de tu propio ritmo y del de otros).**

Cuando un zapatero crea un par de botas, ha terminado y puede olvidarlas, pero cuando un artista termina una obra, no termina: es solo otro escalón, y todos estos escalones se ensamblan unos con otros. Recuerda también que tu imaginación es más poderosa de lo que crees, y que, en el arte, las únicas reglas verdaderas son las que creamos nosotros.

Alba Carrillo
@albacarrilloweb
info@albacarrilloweb.com
www.albacarrilloweb.com

WWW.ALBACARRILLOWEB.COM

iPor cierto! ¡Ya puedes suscribirte y escuchar **#ACTÚADELIBRO** en [Spotify](#), [Apple Podcasts](#) y demás plataformas de podcasting, así como en mi página web: [albacarrilloweb.com/actuadelibro!](http://albacarrilloweb.com/actuadelibro/)