

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.

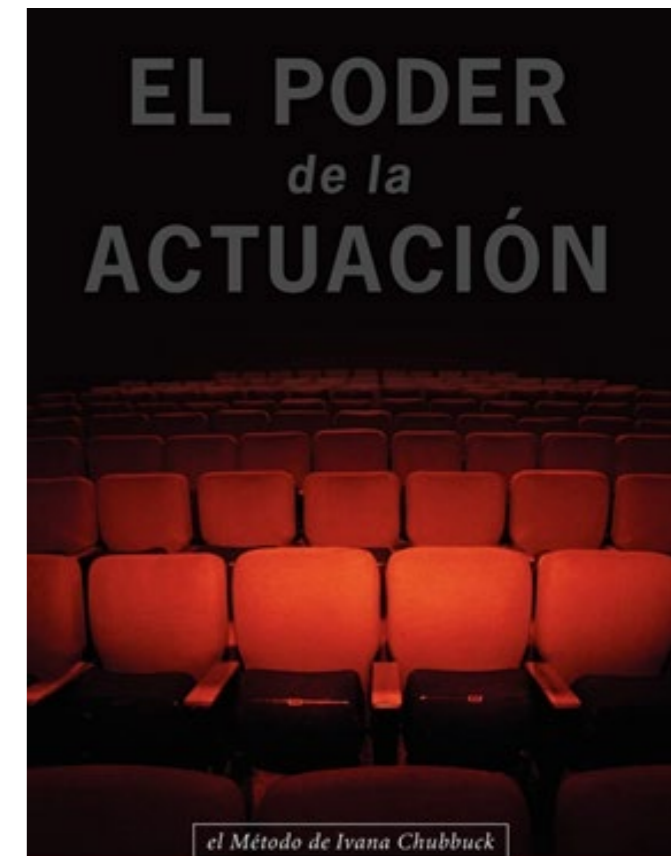
ALBA CARRILLO

¿Cómo puedo crear un comportamiento humano real a partir de las palabras de un guion o de un texto teatral? ¿Qué experiencias de mi vida personal puedo conectar con las de mi personaje? ¿Y cómo puedo utilizarlas para potenciar mi trabajo y ofrecer una buena interpretación? ¿Cómo puedo personalizar los conflictos de mi personaje para implicarme en su historia y luchar por su objetivo como si fuera el mío? ¿Cómo analizo un guion, una obra o una escena paso a paso?

Ivana Chubbuck es, además de actriz, una de las coaches de actores más solicitadas de Hollywood, donde fundó los Estudios Ivana Chubbuck. En su libro, *El poder de la actuación*, nos presenta un método que combina las teorías de maestros como Stanislavski, Meisner o Hagen y que, con ayuda de ejemplos prácticos, te ayudará a analizar cualquier libreto en doce pasos.

Este libro es un manual que no solo te permite dominar el oficio, si pones en práctica una y otra vez este sistema, sino también comprender y superar tus traumas, duelos o conflictos personales, si los utilizas para darle sentido a tu trabajo e impulsar la lucha de tu personaje por sus objetivos.

@ivanachubbuckstudio
www.ivanachubbuck.com



Para ser un ganador, no es necesario “ganar” en sentido estricto: el ganador se esfuerza por ganar, mientras que el perdedor acepta la derrota. Lo que el público quiere ver es a alguien que lucha contra la adversidad, no que se resigna a ella

En la vida real, las personas perseguimos nuestros deseos y, como consecuencia, las emociones surgen. Entonces, ¿por qué cuando actuamos buscamos la emoción como si nuestra única meta fuera exteriorizarla y recrearnos en ella? Chubbuck defiende que el verdadero propósito del actor en escena no debería ser “emocionarse”, sino luchar por cumplir el objetivo de su personaje. Así, este pasa de ser una víctima a ser un héroe en acción, el cual se esfuerza por sobreponerse a la adversidad y a las emociones que en él afloran, sin buscarlas, mientras avanza hacia sus objetivos.

El actor, además, ha de buscar en sí mismo un conflicto personal equivalente al de su personaje que le ayude a comprender y comprometerse con su lucha: si el personaje gana, el actor también. Los doce pasos de este método están destinados a crear impulsos, conductas y emociones reales que sean percibidas como inconscientes y, a ojos del público, como una buena interpretación.

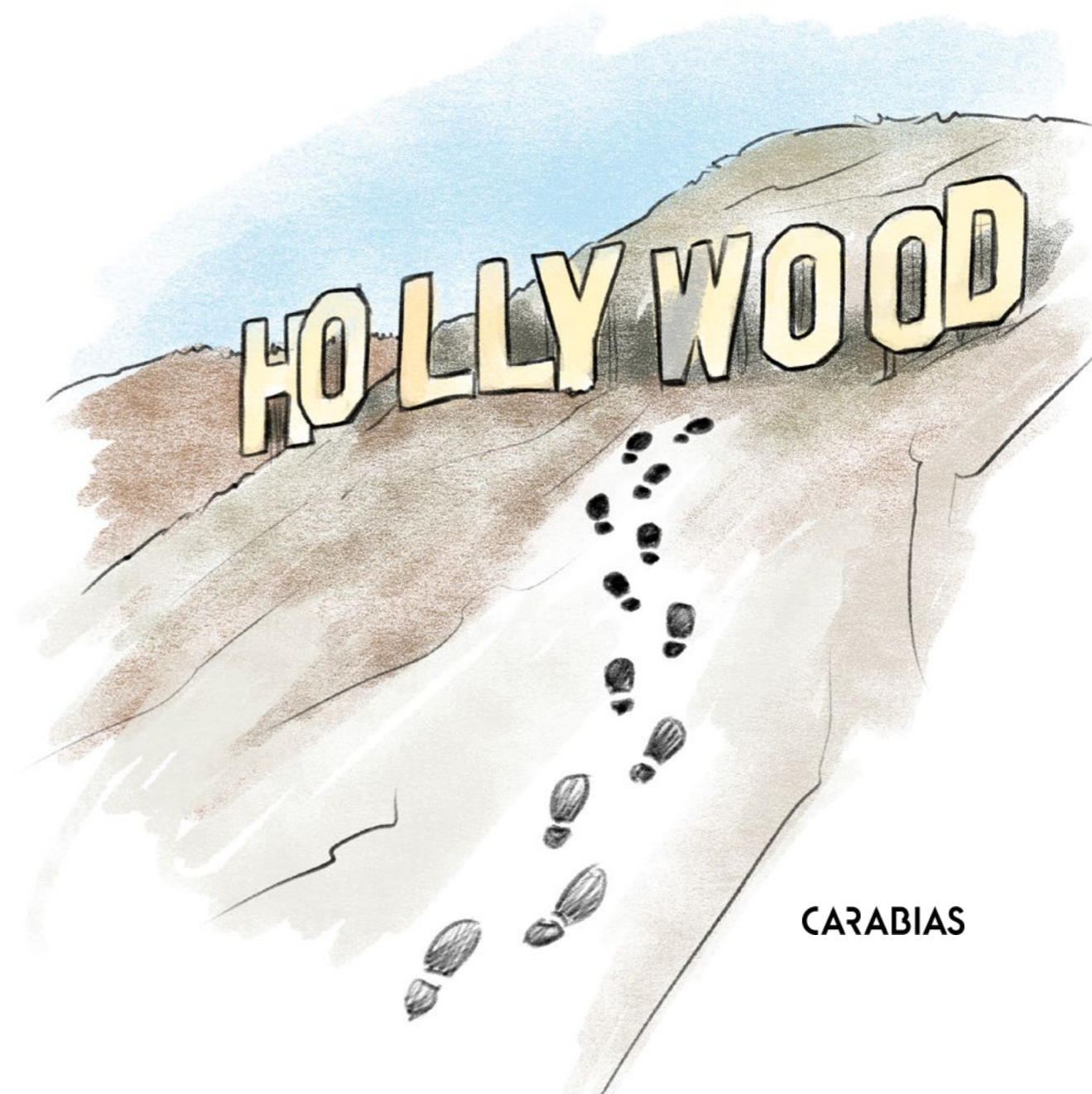
Cuanto mejor te conozcas a ti mismo, mejor actor serás. Comprender en profundidad cómo funcionas y por qué te permitirá exponer, canalizar e ir resolviendo tus traumas y conflictos

Las seis primeras herramientas que componen el Método Chubbuk son:

1. El **OBJETIVO PRINCIPAL** es lo que el personaje más desea a lo largo de la obra. Es una necesidad humana básica que garantizará su supervivencia física y/o emocional, por lo que conseguirlo le dará la máxima felicidad. Es el mismo durante toda la historia y el resto de las herramientas deben estar a su servicio. Lee varias veces el guion completo y pregúntate: **¿qué quiere de la vida mi personaje?** o **¿cuál es su meta más importante?** Formula la respuesta de manera sencilla y en primera persona, por ejemplo: “quiero ser amado”, “quiero triunfar profesionalmente” o “necesito proteger a mi hijo”. A partir de los antecedentes y los rasgos del personaje, busca también la motivación que sustenta ese objetivo: **¿por qué desea tanto eso que desea?** Por ejemplo: “quiero ser amado **porque** en mi infancia sufrí un continuo rechazo”. Luego, personalízalo: **¿qué significa para mí ese objetivo?** Por ejemplo, si el personaje quiere “ganar la guerra”, para ti eso podría ser “lograr que mi relación funcione”.

2. El **OBJETIVO DE LA ESCENA** es lo que el personaje desea en el transcurso de una escena concreta del guion, lo cual contribuye a lograr su objetivo principal. Es algo que necesitas conseguir del otro personaje, de forma que te impulse a intentar cambiarle. Siempre existe cuando hay más de dos frases de diálogo y no puede modificarse a mitad de la escena. Para cada escena, pregúntate: **¿qué es lo que tengo que conseguir del otro en esta escena para estar más cerca de mi objetivo principal?** Por ejemplo, si mi objetivo principal es “ser amado”, el objetivo de la escena no sería “sentir desesperación” (nadie quiere eso), pero tampoco “necesito amor”, sino **“voy a hacer que tú te enamores de mí”**. Una vez elegido, has de tener presente la posibilidad de fracasar y preguntarte: **¿qué perderé si no lo consigo?** y, por tanto, **¿qué tengo que evitar?** Esto te mantendrá activo.

3. Los **OBSTÁCULOS** son todas las dificultades que se interponen entre el personaje y sus objetivos, lo cual genera un conflicto. Pueden ser físicos (discapacidad, raza, posición socioeconómica...), mentales (enfermedad mental, secretos, educación o falta de ella...) y/o emocionales (problemas de relación, traumas...). Cuantos más haya y más complicados de superar sean, el riesgo de fracaso del personaje será mayor, por tanto, más duro luchará por su objetivo, mayor será la satisfacción de ganar y más interesante se verá tu interpretación. La lucha contra los obstáculos no finaliza hasta que la obra (o la escena) no acaba. Una vez definidos el objetivo principal y el de la escena, toma nota en el texto de todos los obstáculos que vayan apareciendo a medida que lo lees. De esa lista, selecciona los cinco más potentes o problemáticos. Puedes inventar y añadir otros que también tengan sentido y contribuyan a aumentar el conflicto (por ejemplo, si mi objetivo principal es “recuperar el poder que perdí” y mi objetivo de la escena “convertirte en mi aliado”, un obstáculo inventado podría ser la posibilidad de que el otro descubra que su pareja le pone los cuernos contigo, aunque esto no aparezca explícito en el texto).



CARABIAS

4. La **SUSTITUCIÓN** es esa persona de tu vida real de la que necesitas conseguir el mismo objetivo que tu personaje desea conseguir del otro en la escena. Así, cuando te relaciones con tu compañero durante la escena, lo harás como si él fuera esa persona. Puede ser alguien que signifique mucho para ti o que tenga que ver con un conflicto que aún no está resuelto. Las sustituciones más potentes son miembros de tu familia (padre, madre, hermano, hijo), parejas, exparejas, jefes, maestros o incluso personas que ya no están. Piensa: ¿de quién necesito más el objetivo de la escena en mi vida? Por ejemplo, para el objetivo “lograr que me ames” utiliza a alguien que necesites desesperadamente que te ame aquí y ahora, y asegúrate de que te afecta la posibilidad de no conseguirlo. De entre quienes te vengan a la mente, elige a la persona que tenga las menores probabilidades de darte eso que necesitas: ¿de quién me costaría más obtener el objetivo de la escena? Cuando la tengas, personaliza los cinco obstáculos seleccionados en el paso anterior: ¿qué obstáculos similares existen en tu relación con esa persona? Luego, imagina qué situación similar a la de tu escena podría darse, con el mismo objetivo y los mismos obstáculos, pero con esa persona. Para evocar a tu sustitución antes de actuar, utiliza un rasgo facial específico de tu compañero actor que te recuerde a ella, concéntrate en ese rasgo durante cinco o diez segundos y piensa en momentos, tanto buenos como malos, que hayáis vivido.

5. Los **OBJETOS INTERNOS** son las imágenes que aparecen en tu mente durante la escena mientras hablas y oyes hablar de personas, lugares, cosas o acontecimientos. Son necesarios para que ni tus palabras ni tu escucha queden huecas. Conecta palabras y conceptos del texto con imágenes de tu propia experiencia, y escríbelas con lápiz debajo de la palabra o palabras del texto con las que se relaciona. Tus objetos dependen de tu sustitución (si es tu madre, elige imágenes relacionadas con ella o con vuestra historia, de forma que completen la situación imaginaria que has creado en el paso anterior). No tienen que coincidir con las imágenes exactas que evoca tu personaje, pero sí han de provocarte una emoción similar (por ejemplo, si se habla de la muerte de alguien, tú puedes sustituir esa imagen por el fin de un proyecto que te encantaba y que terminó).

6. Los **COMPASES** son divisiones del texto que marcan cambios en la línea de pensamiento de tu personaje (pueden ser fragmentos de una palabra, una línea, una página...), y las **ACCIONES** son los miniobjetivos que intentamos conseguir en cada compás para acercarnos al objetivo de la escena y, por tanto, al objetivo principal. Las acciones se redactan igual que los objetivos, y pueden repetirse dentro de una misma escena. Divide cada escena en compases, separándolos unos de otros mediante corchetes, y asocia cada compás con una acción. Para ello, lee entre líneas, detecta las intenciones reales de tu personaje detrás de sus palabras y actos, y plantéate: ¿qué es lo que pretendo conseguir del otro en cada compás para estar más cerca

de mi objetivo de la escena?, o ¿cuál es el modo más efectivo de lograr mi objetivo de la escena en este compás? Por ejemplo, si el objetivo de la escena es “conseguir que me contrates”, este podría desglosarse en acciones como “hacerte reír” en un compás e “impresionarte con mi currículum” en el siguiente. Ponle acciones a tus palabras, a tus silencios e incluso a tus movimientos (un portazo podría ser un compás que tuviera como acción “hacer que me impidas irme”). Ten en cuenta el modus operandi de tu personaje (qué estrategias suele utilizar según su personalidad: seducción, intelecto...) y el del otro (juega a su juego para que te dé lo que quieres). Chequea cada reacción del otro a tus acciones para saber si estás más cerca o no de tus objetivos.

La actuación es una experiencia ilimitada, nunca se deja de aprender ni de experimentar. Todo está abierto al cambio en todo momento. Tu trabajo no acaba hasta que has terminado tu rodaje o hasta la última función de tu obra. En materia de arte, el sol no se pone nunca.

CONTINUARÁ...

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

WWW.ALBACARRILLOWEB.COM



¡Por 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/!