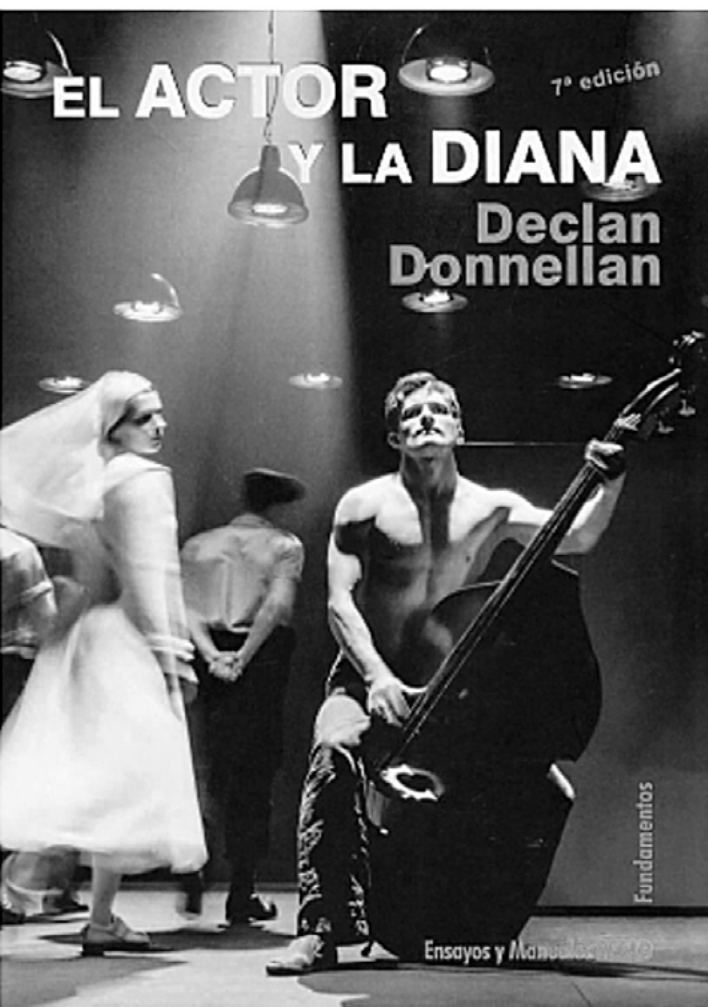


ACTÚA DE LIBRO

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





*¿Por qué me siento bloqueado cuando interpreto?
¿Dónde estoy poniendo mi atención en escena
y dónde debería ponerla para que ese bloqueo
desaparezca? ¿Qué puedo hacer para llegar a
interpretar una determinada emoción? ¿Cómo
puedo darles significado y vida a mis palabras
para que se transmitan más convincentemente?
¿Cómo me preparo para aumentar las
posibilidades de hacer una buena representación
y, lo más importante, para disfrutar y sentirme
libre actuando?*

*En **El actor y la diana**, el director y autor inglés
Declan Donnellan nos regala una serie de
nuevos enfoques y poderosas herramientas para
enfrentarnos a cualquier posible bloqueo del actor,
gracias a la introducción del concepto “diana”.
Los trabajos de su compañía teatral, Cheek By
Jowl, con muchos años de recorrido internacional,
le han traído a España en numerosas ocasiones.*

*Este libro te invita a atender, analizar y comprender
el comportamiento humano, pues su propósito no
es enseñarte a actuar, sino mostrarte cómo **no
bloquear** ese instinto natural actoral con el que
todos nacemos. ¡El actor con más talento es el
menos bloqueado! ¿Te atreves?*

@wearecheekbyjowl
www.cheekbyjowl.com

**No existimos solos ni podemos
sobrevivir sin contexto. Un actor
solo puede sobrevivir en relación con
lo que está fuera: la diana.**

Una vez interpreté a un personaje que, aunque
permanecía en escena durante toda la obra de
teatro, no tenía más de diez frases de texto. Esa
experiencia, sumada a la lectura de este libro, me
enseñó lo importantes que son para el actor la
atención, la escucha y la reacción. Entonces empecé
a ser consciente de lo mucho que, fuera de mí, más
allá de mí, tenía disponible para usar a mi favor.

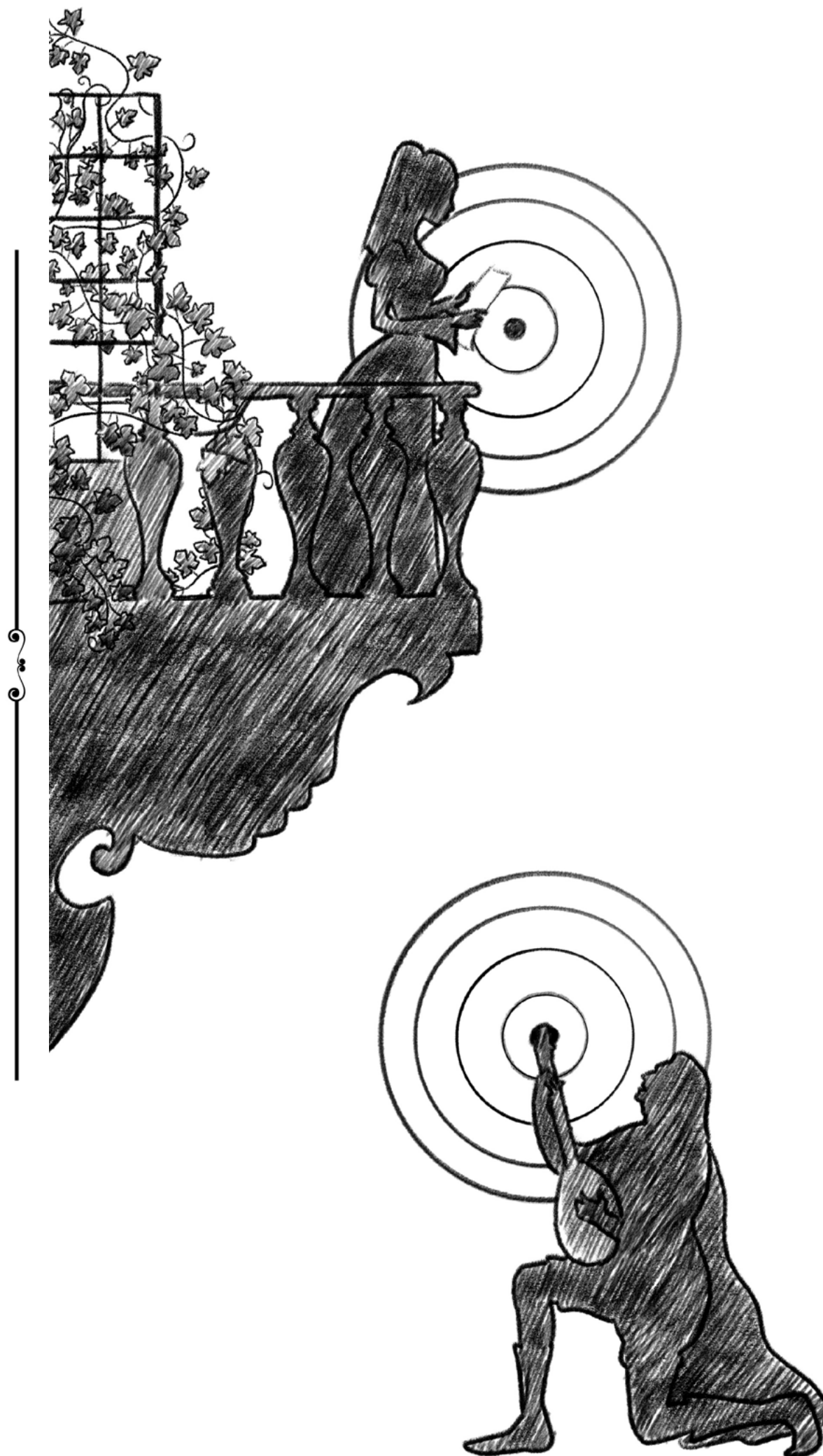
Percibir estímulos con los sentidos, interpretarlos
con la imaginación y crear respuestas físicas y
emocionales con el cuerpo es un proceso natural
y automático que realizamos constantemente. Sin
embargo, cuando el “yo”, el ego, el juicio o el miedo
se interponen entre nuestro interior y el exterior,
aparece ese bloqueo que nos paraliza. Cuanta menos
concentración pongas en ti y más atención prestes al
mundo para verlo tal cual es en el presente, menos
podrá el miedo nublar tu visión.

La diana es ese “algo” o “alguien”, real o imaginario,
pero siempre externo y específico, donde pones
la atención. Puede ser un objeto, un pensamiento,
otro personaje, el público... pero siempre existe y
siempre está en constante cambio y movimiento.
¡La **diana** es tu mayor aliada y no tienes que crearla
ni inventarla, porque ya está ahí fuera esperando a
ser descubierta y observada!

Ver lo que hay fuera guiará al actor más profundamente al interior del personaje que pensar en lo que hay dentro. El personaje es lo que ve, y el público quiere ver lo que el personaje ve.

A continuación, Donnellan nos presenta una lista de los bloqueos más comunes del actor en acción y, como clave para disiparlos, nos invita a desplazar nuestra atención desde el “yo” hasta la diana:

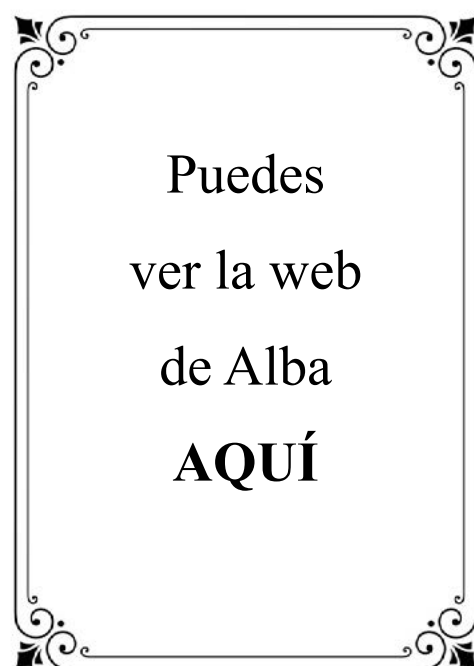
- “Yo no sé lo que estoy haciendo”. No pienses en interpretar **acciones** independientes, sino reacciones a algo que ves. Primero, ves la acción de la diana elegida, y luego reaccionas para intentar cambiarla. Sustituye la pregunta “¿qué estoy haciendo yo?” por “¿qué veo que la diana me hace hacer a mí?”. Tu respuesta cambiará, por ejemplo, de “Yo me muero” a “Yo lucho con la muerte” o a “Veo que la muerte me tienta y me obliga a luchar contra ella”.
- “Yo no sé lo que quiero”. Convierte cada **objetivo** en una **dualidad**, a plantearte no solo qué es lo que tu personaje espera conseguir o ganar, sino también lo que puede y teme perder. Cuanto más hay en juego para el personaje, más aumenta su urgencia y más interés despierta tu trabajo. Sustituye “¿qué quiero yo?” por “¿qué veo en la diana que necesito cambiar para conseguir lo que quiero para mí y evitar lo que no quiero para mí?” Así transformamos, por ejemplo, “Yo quiero besar a Romeo” en “Yo necesito que Romeo me bese para que podamos escaparnos juntos, y a la vez temo que me bese por si nos pillan”. También “Veo a un Romeo que quiere besarme y casarse conmigo (esperanza de ganar) y también a un Romeo que no quiere besarme ni casarse conmigo (miedo a perder)”.



- “Yo no sé quién soy”. ¡Los personajes, como las personas, son algo más que un conjunto de **adjetivos**! Sustituye “¿quién soy yo?” por las preguntas: “¿quién me gustaría llegar a ser?” y, por tanto, “¿quién temo llegar a ser?” Así, “Yo soy inteligente” se transforma en “Cuanto más deseo ser inteligente, más temo ser ignorante”. Haz una lista de todos los adjetivos positivos de tu personaje (los que muestra) y, en una columna paralela, escribe sus opuestos (los que lucha por ocultar). Tu personaje es lo que ve y lo que hace como reacción a lo que ve. Imagina que tu personaje se mira en un espejo y pregúntate cómo se ve y cómo le gustaría cambiarse a sí mismo, a su mundo y a su contexto. Fíjate en lo que hace más que en lo que dice, así como en lo que otros dicen de él, lo que hacen por él y cómo se comportan con él.
- “Yo no sé dónde estoy ni cómo moverme”. Piensa que el **espacio** no depende del personaje, sino que el personaje y su **movimiento** dependen del espacio. El actor puede hacer cualquier cosa en el espacio, pero el personaje no porque el espacio limita sus posibilidades. Sustituye “¿dónde estoy yo y cómo me muevo yo?” por “¿qué es lo que veo que el espacio me permite y me impide hacer a mí?” Por ejemplo, cambiamos “Yo estoy en una casa” por “Veo un hogar que me protege y me salva, y a la vez una cárcel que me encierra y me separa del mundo”. Pregúntate hasta qué punto (y cómo) podría el personaje desafiar al espacio rompiendo las reglas que este le impone. ¡Y asegúrate de estar en forma y de tener el cuerpo activo, disponible para el movimiento y conectado con los sentidos!

- “Yo no sé lo que estoy sintiendo”. ¡No podemos tener control directo sobre nuestras **emociones**, pero sí sobre lo que vemos y hacemos! Lo que sentimos se genera en las dianas que vemos y en el proceso de (re)accionar para cambiarlas. Sustituye “¿qué es lo que yo estoy sintiendo?” por “¿qué diferentes **dianas veo** que me hacen reaccionar y qué emociones producen esas reacciones **en mí?**” La emoción aparece sola mientras llevamos a cabo una acción, y se convierte en un obstáculo, porque para conseguir hacer o decir lo que queremos debemos controlar ese sentimiento que nos produce. Por ejemplo, no es lo mismo interpretar “Yo estoy enamorada” que “Veo a un Romeo al que necesito decirle que le quiero y eso me produce amor, y cuanto más le amo más difícil me es expresárselo”. No intentes mostrar la emoción, sino retenerla para completar tu acción y conseguir lo que quieres. **“Es tan posible expresar la emoción como cagar por el oído. Por mucho que empujes no sale, los canales no están conectados”.** Lo que sientes por dentro siempre debe ser mayor que tus medios para expresarlo fuera (cuando es al revés, se percibe como mentira).
- “Yo no sé lo que estoy diciendo”. Todo **texto** es, en el fondo, una herramienta para intentar cambiar al otro y conseguir que vea lo mismo que yo veo. Por tanto, todo texto podría sustituirse por “no, no creas eso,

sino esto”. En lugar de “¿qué es lo que yo estoy diciendo?”, pregúntate “¿qué **veo** que necesito cambiar y puedo intentar cambiar con mis palabras?” Cada palabra del texto debe estar provocada y relacionada con el mundo exterior, con una diana: un elemento del espacio, la acción de otro personaje o un pensamiento que aparece en nuestra mente. Los pensamientos son dianas que primero vemos y después elegimos transmitir o no con palabras. Cada pensamiento cree que es mejor que el anterior, así como cada palabra o frase que elegimos decir. Rompe tu texto en reacciones a diferentes dianas (cuantas más, mejor). Imagina, mientras el otro habla, qué es lo que en realidad te está queriendo decir que te hace contradecirlo. Imagina, mientras tú hablas, qué cosas buenas quieres que te conteste el otro y que cosas malas no te gustaría escuchar.



El actor necesita disciplina para poder ser libre.

No podemos tener la certeza absoluta de que haremos una buena representación. Sin embargo, cuanto más tiempo y energía dediquemos al “trabajo invisible” del actor (preparación y ensayos), más probabilidades tendremos de hacer un buen “trabajo visible” ante el público. Todo el trabajo invisible queda guardado en el inconsciente, por lo que podemos olvidarlo durante la representación y confiar en que se recordará a sí mismo. Durante el estudio del texto y los ensayos, prepara dianas específicas: elige qué imágenes quieres ver en la actuación y dales profundidad y significado. Observa también cómo es el arco de tu personaje: cómo va cambiando lo que ve en cada escena y cómo esto va transformando sus reacciones a lo largo del guion.

Cuando aparezca en tu mente el pensamiento: “yo no sé lo que estoy interpretando”, recuerda que el mundo está ahí fuera para ti. Nadie más puede ver a través de los ojos de tu personaje de la manera en la que tú lo haces... ¡y ese es tu poder! Recuerda también que la calidad interpretativa no reside solo en la técnica, sino también en la fuente de vida y presencia que hace que esa técnica parezca invisible. Somos vida, somos espejos, somos actores, somos teatro... y, en palabras de Declan Donnellan, **“el teatro no puede morir antes de que el último sueño haya sido soñado”.**

ALBA CARRILLO

@albacarrilloweb

info@albacarrilloweb.com

www.albacarrilloweb.com