

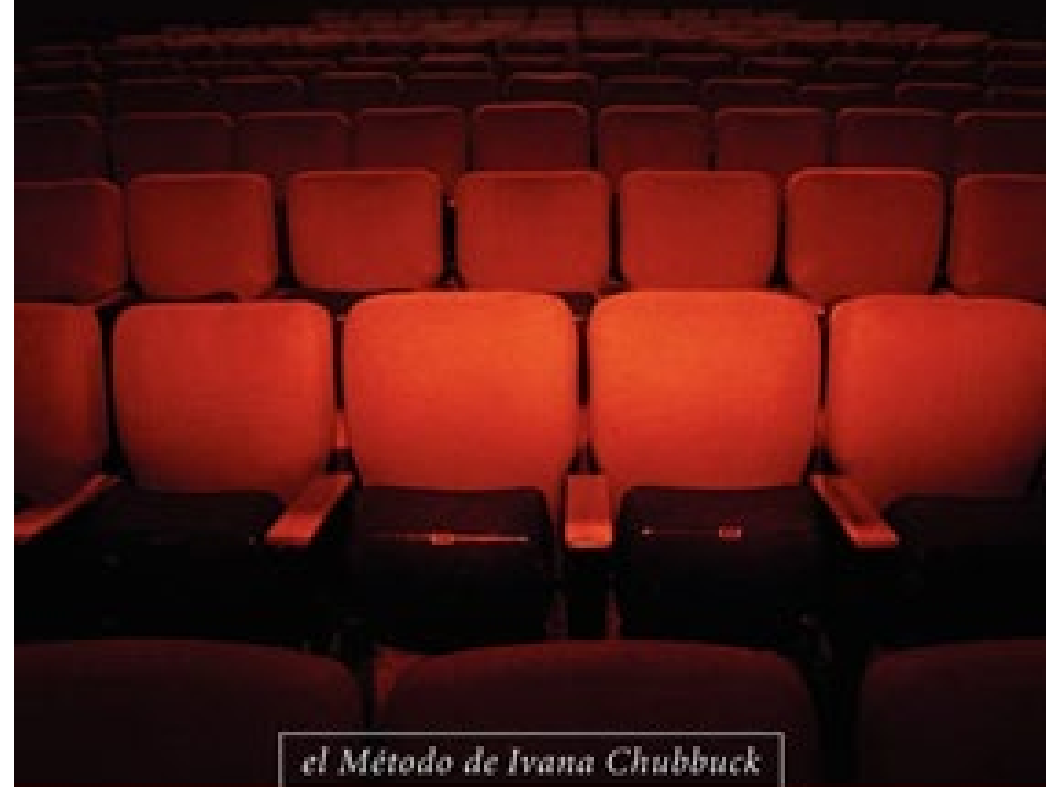
ACTÚA DE LIBRO



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

EL PODER de la ACTUACIÓN



¿Cómo puedo crear un comportamiento humano tan real que simule un papel verdaderamente vivido? ¿Qué experiencias de mi vida personal puedo conectar con las de mi personaje? ¿Cómo puedo utilizarlas para potenciar mi trabajo actoral y llegar a una buena interpretación, no para victimizarme sino para impulsar mi trabajo y a mi personaje? ¿Cómo analizo un guion, una obra o una escena paso a paso, de lo general a lo particular?

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 guion o texto teatral en doce pasos.

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

@ivanachubbuckstudio
www.ivanachubbuck.com

CONTINÚA DEL NÚMERO ANTERIOR...

La actuación te brinda la posibilidad de cumplir fantasías, algo que jamás sucede en la vida: te permite cambiar y ejercer tu influencia sobre hechos inmodificables desde la vida real

Junto a las del número pasado, estas son las seis herramientas que completan el Método Chubbuk:

7. El **MOMENTO ANTERIOR** es el acontecimiento previo a la escena, el cual justifica el estado físico y emocional del personaje -y del actor- durante la misma, así como sus palabras y su necesidad de conseguir su objetivo. Para personalizarlo, ten en cuenta tus elecciones anteriores y pregúntate: ¿qué experiencia personal no resuelta (reciente o pasada) me afecta hoy de manera fácil e inmediata y me hace desear conseguir el objetivo de la escena? Por ejemplo, si el objetivo de la escena es “hacer que me quieras” y tu sustitución es tu pareja o expareja, elige un momento en el que te hayas sentido tan poco querido que te resulte esencial ser amado por ella en este instante. Puede ser un momento real (te ha dejado hace poco, te acaba de traicionar...) o imaginario, bien porque temes que ocurra (“¿y si... me dejara?”) o bien porque temes que algo que te dolió en el pasado se repita (“¿y si volviera a... descubrir a mi actual pareja con su amante, como hice con mi ex?”) Luego, dos minutos antes del inicio de la escena, recrea el suceso elegido en tu mente con todo detalle.

8. El **LUGAR** es el espacio perteneciente a tu vida real con cuyas características dotas a la realidad física de tu personaje, que suele ser un escenario o un plató, y la **CUARTA PARED** es el borde que marca la separación entre actores y público y cierra el lugar que has elegido. Hay cuatro tipos de lugares: privado interior, público interior, privado exterior o público exterior. Primero, identifica de qué tipo es el lugar donde se desarrolla la escena según el guion y, luego, sustitúyelo por uno de tu propia vida que sea del mismo tipo y que encaje con el resto de elementos: por ejemplo, si el objetivo de la escena es “que admitas tu error y te disculpes”, tu sustitución es tu expareja y tu momento anterior es cuando te dijo que te estaba siendo infiel, el lugar que elijas puede ser la cafetería donde tuvo lugar esa conversación (interior público). Añade a tu lugar obstáculos que aumenten tu incomodidad: por ejemplo, imagina que el/la amante de tu expareja está sentado/a en esa misma cafetería. Por último, tómate diez o quince minutos para sustituir el lugar real por tu lugar elegido, transformando objetos y colocando los que falten con tu imaginación (reviste también la cuarta pared). Recrea olores, sonidos, sensaciones y sucesos que ahí ocurrieron.

9. Los **MOVIMIENTOS** son las acciones que se llevan a cabo en tu interacción tanto con el otro personaje como con los objetos de la escena, y de las que surgen conductas determinadas que revelan las verdaderas intenciones y emociones de tu personaje más allá de sus palabras. Pregúntate: ¿qué acciones físicas me ayudan más a conseguir el objetivo de la escena?, y fíjate en las que surgen inconscientemente

al concentrarte en perseguirlo (por ejemplo, si el objetivo es “gustarte”, quizá te sorprendas jugueteando con un objeto o con tu pelo sensualmente). También: ¿qué acciones y objetos apoyan más lo que quiero transmitir del personaje (situación económica, rasgos, profesión, problemas...)? Selecciona y añade los que se te ocurran y más se adapten a la vida del personaje (por ejemplo, si fuma puede liarse un cigarro, si es intelectual puede llevar gafas o escribir en una libreta, si se dedica a la moda puede estar hojeando una revista...). Personaliza tus elecciones para que se relacionen con la historia personal que aplicas al texto (por ejemplo, si en la escena escuchas música o bailas, imagina que suena una canción especial para ti y tu sustitución).

10. El **MONÓLOGO INTERIOR** es el discurso verbal que se desarrolla en tu mente durante la escena, el cual revela aquello que en realidad quieres decir pero no puedes porque te alejaría del objetivo de la escena. Debe estar vinculado a las imágenes de tus objetos internos e incluir interpretaciones y juicios sobre lo que se dice, se hace o se escucha. Escribe tu monólogo interior debajo de cada parlamento (tuyo y del otro), justo en las partes donde lo dirías. Empiézalo antes del diálogo y no lo interrumpas hasta que no salgas de escena. Debe ser privado, extremo e incluso ordinario. Cuanto más contrario sea a lo que dices, más te hará esforzarte para convencer al otro de la verdad de tus palabras y luchar por tu objetivo (por ejemplo, si tu objetivo de la escena es “que me des el trabajo”, un posible fragmento de monólogo interno para tu frase “Gracias por revisar mi currículum, señor, lo mejoraré y volveré otro día” podría ser “Gracias por hacerme perder el tiempo con tus gilipolleces y por hacer que este mes vaya a morir de hambre, joder”). Personalízalo incorporando información de las otras herramientas y referencias a tus objetos internos.

11. Las **CIRCUNSTANCIAS PREVIAS** son el conjunto de hechos pasados y experiencias vitales del personaje que determinan quién es y cómo se comporta ahora, así como por qué necesita conseguir su objetivo principal. Primero, contesta: ¿cómo es mi personaje en el presente de la historia? Haz una lista de sus rasgos de personalidad según lo que se cuenta de él en el guion, o sea, según lo que dice, lo que dicen de él, lo que hace y lo que hacen por él (por ejemplo, puedes deducir que el personaje es inseguro porque habla poco y reacciona con timidez). Después, pregúntate: ¿por qué mi personaje es como es y actúa como actúa en la historia? Completa la información sobre su pasado que aparezca en el guion con hipótesis propias, y asocia un “porqué” a cada rasgo de la lista anterior (por ejemplo, la razón por la que el personaje es inseguro podría ser que es huérfano y se ha criado sin sus padres). Por último, busca conexiones entre la historia del personaje y la tuya (por ejemplo, si tienes que interpretar a este huérfano inseguro, recrea un momento de tu vida donde te sintieras solo y perdido porque tus padres no te apoyaron emocionalmente). Para encontrar recuerdos adecuados a la escena, usa la actividad del “diario emocional”, que consiste en escribir un texto de -mínimo- dos páginas que comience, por ejemplo, así: “Papá (sustitución), necesito que me ames (objetivo de la escena) porque...” y que acabe con una resolución extrema que te motive a perseguir tu objetivo: “... si no consigo que me ames, papá, me suicido/te pierdo/me quedo solo para siempre/nunca cumpliré mis sueños”.

- 1 OBJETIVO PPAL-
- 2 OBJETIVO ESCENA-
- 3 OBSTÁCULOS -
- 4 SUSTITUCIÓN-
OBSTÁCULOS -
(personalizados) -
- 7 MOMENTO ANTERIOR-
- 8 LUGAR/CUARTA PARED-

9 MOVIMIENTO-

INT. HABITACIÓN-NOCHE

Aquí se describen la escena y su contexto y lo que están haciendo TU PERSONAJE y EL OTRO PERSONAJE.

"monólogo interior entre comillas"

10

TU PERSONAJE
(ACOTACIÓN)

[¡Texto de tu personaje!
objeto interno]

"monólogo interior"

6 compás y acción-

EL OTRO PERSONAJE

MOVIMIENTO-

[Texto del otro personaje... y más
texto del otro personaje, ¿Texto?
objeto interno]

"monólogo interior y más y más
monólogo interior"

compás y acción-

TU PERSONAJE

[¿Texto de tu personaje?] [Texto,
texto, texto, texto y texto de
tu personaje. Texto ¡Texto!
objeto interno]
[Texto y texto de tu personaje.
Texto, texto, texto.]

"monólogo interior, monólogo
interior, monólogo interior y
más monólogo interior"

compás y acción-

compás y acción-

compás y acción-

MOVIMIENTO-

Aquí continúa la información sobre cómo se desenvuelve la escena.

"monólogo interior entre comillas"

El objetivo de la escena, los obstáculos, las sustituciones, el momento anterior, el lugar y la cuarta pared se escriben en el borde superior de la escena; los objetos internos debajo de las palabras que los invocan; los compases entre corchetes y las acciones a la derecha de estos; las acciones a la izquierda y el monólogo interior entrecomillado bajo los parlamentos. Siempre con lápiz para poder ir cambiando y afinando tus elecciones.

12. **SOLTAR EL FRENO** es un acto de fe que consiste en rendirse al presente de la escena y olvidar los detalles de tu análisis, poniendo toda tu atención únicamente en conseguir el objetivo de la escena y confiando en que la información construida te impregne y se revele. Haz un primer análisis de los once puntos anteriores después de haber leído tu guion, y ve cambiando tus elecciones según te vayan funcionando o no en los ensayos. Aprovecha cada ensayo: siempre han de tener un propósito y enfocarse en mejorar alguna herramienta.

Si no hay nada construido no se obtendrá nada al soltar el freno, así que son importantes la práctica y la disciplina. Cuanto más estudies y practiques, más probabilidades tendrás de triunfar. El denominador común de la gente con éxito es la disposición a aprender siempre más, a creer en uno mismo, a arriesgarse y, sobre todo, a trabajar duro y con mucha pasión.

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

WWW.ALBACARRILLOWEB.COM



actúa de libro

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/!