



UNIVERSIDAD ACADEMIA DE HUMANISMO CRISTIANO
FACULTAD DE ARTES

**El traspaso del mundo real del actor al mundo ficcional del
personaje revisado desde el método de Stanislavski**

Estudiante:
Jocelyn Janet Tapia Muñoz

Profesora Guía:
Marisol Campillay

Memoria para optar al grado de Licenciada en Artes.

Santiago de Chile

2021

©2021, Jocelyn Janet Tapia Muñoz

Se autoriza la reproducción total o parcial, con fines académicos, por cualquier medio o procedimiento,
incluyendo la cita bibliográfica que acredita al trabajo y a su autora.

AGRADECIMIENTOS

Mi profundo agradecimiento a mi madre Janet Muñoz, por ser un apoyo incondicional

A mi padre Gustavo Tapia por ser un soporte

a mi profesora guía Marisol Campillay por su paciencia

a Claudia Cattaneo por su dedicación

a Bastián Panades, Agustín Espinoza y Oscar Quintana por su pasión

a Nicolás Galleguillos por acogerme siempre que lo necesité

a Mónica Arévalo por cuidar de mi

a Matías por ser mi espejo

y a todas las personas que este año fueron parte de mi vida y este proceso.

Índice

Introducción	6
1. Antecedentes	7
2. Problematización	21
3. Objetivos:	23
3.1 Objetivo general:	23
3.2 Objetivos específicos:	23
4. Justificación.....	23
5. Marco Teórico	25
5.1 El “si” condicional	25
5.1.1 Respecto a la Imaginación	26
5.1.2 En relación a la neurociencia	31
5.2 Memoria emotiva	34
5.2.1 El olvido y el recuerdo: una paradoja esencial.....	40
5.3 Síntesis teórica	44
6. Marco Metodológico	46
7. Análisis.....	48
7.1 Capítulo I: La experiencia en el cuerpo	48

7.1.1	Cuerpo y sí condicional	48
7.1.2	Cuerpo y memoria emotiva	51
7.2	Capítulo II: La apropiación del personaje	55
8.	Conclusión.....	64
	Bibliografía.....	67
	ANEXOS.....	70
	Entrevista N°1	70
	Entrevista N°2	87
	Entrevista N°3	103
	Entrevista N°4	117

Introducción

La presente investigación tiene como objetivo analizar el “si” condicional y la memoria emotiva del método Stanislavski para comprender cómo funciona el proceso de traspaso del mundo real del actor al mundo ficcional del personaje. Por ende, los conceptos fundamentales que se abordarán son: “si” condicional y memoria emotiva, actor/realidad y personaje/ficción. Estos se analizarán en un diálogo con la neurociencia y se nutrirán con entrevistas realizadas a expertos en teatro y neurociencia, los que ayudarán, a su vez, a comprender cómo funciona el proceso de interpretación actoral en el trabajo del actor consigo mismo.

La motivación para este trabajo proviene de la constante inquietud de autoconocimiento y el interés por áreas que lleven a un crecimiento personal y profesional. Por otro lado, la intranquilidad por ver que muchas veces se ha malentendido el método de Stanislavski, ícono en el teatro, también la preocupación por saber si se estaba utilizando correctamente y si había conciencia respecto a la responsabilidad desde esta área profesional y desde la salud psicológica. Así, esta investigación puede constituirse como un aporte a la comprensión del método de Stanislavski, dándole una perspectiva dialogada con la neurociencia y aportando conocimiento al actor acerca de su propio funcionamiento corporal, tanto al momento de encarnar un personaje, como en su vida cotidiana. En esta investigación se lograron aclarar algunas interrogantes sobre el método, resaltando dos campos que hoy toman fuerza y se unen para comprender con mayor profundidad el funcionamiento del ser humano: el teatro y la neurociencia.

1. Antecedentes

Constantin Stanislavski (1863-1938), considerado maestro del arte dramático, se desempeñó como actor, director y pedagogo teatral. Comenzó su carrera desde muy pequeño y entregó su vida entera a la exploración del teatro para crear un método que le permitiera a actrices y actores profundizar en su trabajo actoral. Fundó el Teatro de Moscú, donde impartió obras de Chéjov, Shakespeare, Ibsen y Molière, entre otros. Algunos de sus libros más famosos son: *Un actor se prepara* (1936) y *Creación de un personaje* (1938). Uno de sus grandes referentes fue el actor italiano Ernesto Rossi, quien influyó sobre sus ideas acerca de la actuación. Su entrenamiento actoral ha influenciado a muchos actores, actrices y directores de todo el mundo.

El método de Stanislavski proviene de la exploración que lleva a cabo el director y el actor respecto a la búsqueda de una actuación más verdadera, honesta y conectada con los sentimientos y emociones del personaje. Para ello, Stanislavski elabora una técnica psicológica influenciada por los postulados de una nueva ciencia que comenzaba a difundirse hacia finales del siglo XIX: el psicoanálisis. Creada por el neurólogo austríaco, Sigmund Freud, el método diferencia el trabajo sobre el consciente y el subconsciente y busca evitar la actuación mecánica, llena de convencionalismos, estereotipos y carente de emociones auténticas.

De esta manera, inspirado en Freud, Stanislavski observa que todos los seres humanos experimentan procesos internos que se generan en el consciente, subconsciente e inconsciente, por lo que propone abordar la actuación desde el consciente, para luego, dejar que el subconsciente aflore y se transforme en el motor que haga emerger los sentimientos. Asimismo,

señala que el rol del subconsciente es fundamental y que los actores pueden dirigirse a él aun con los límites que estén a su alcance, aprendiendo cómo interferir:

Si ustedes toman estos procesos internos y los adaptan a la vida espiritual y física de la persona que representan, podemos decir que viven su parte. Esto es de suma importancia en la labor creadora. Además del hecho que abre vías a la inspiración, vivir la parte ayuda al actor a alcanzar uno de sus principales objetivos. Su tarea no es representar meramente la vida externa de personaje. Debes adaptar sus propias cualidades humanas a la vida de esa otra persona y poner en ello toda su propia alma. (Stanislavki, 1953, p.13)

Con ello, Stanislavski se refiere al trabajo del actor consigo mismo, el cual parte desde su más profundo interior y sale hacia un exterior que no solo involucra al actor, sino que también al espacio y al espectador. Para este proceso de adaptación, uso dos herramientas importantes que forman parte de su método: el “si” condicional y la memoria emotiva. El primero consiste en que, a través de la utilización del “si”, el actor (y el personaje) se sitúe en una circunstancia hipotética, sin obligarse a nada y solo ubicándose en escena, motivándose a confiar en él mismo y logrando provocar un estímulo interior para su imaginación. En este sentido, “toda acción en el teatro debe tener una justificación interna, y ser lógica, coherente y real. Segundo: una condición, un “si”, actúa como palanca que nos levanta del mundo de la realidad a los dominios de la imaginación.” (Stanislavski, 1953, p.40). De esta manera, el estímulo interior que provoca la utilización del “si”, despertaría una actividad interna, lo que conduce naturalmente a crear una actuación más verosímil.

El “si” condicional se puede utilizar para que el actor se ponga en el lugar del personaje (“¿Y si yo fuera tal personaje?”) y desde ahí, ponerse en el escenario dado (“¿Y si yo, personaje, me enfrentara a esta circunstancia?”). De este modo, el actor se ubica en una situación y observa, primero, cómo reaccionaría en dicho contexto. Por otra parte, ubica al personaje en dicho contexto haciéndole la misma pregunta, aunque esta vez, considerando la psicología del personaje, su propio mundo, e historia.

Entonces, de acuerdo a lo antes dicho, la primera relación del “si” condicional es que no es una imposición violenta para el actor, no representa una obligación para él. La segunda, es que despierta la actividad interna orientada por el deseo de ejecutar una acción. Y la última, es que en relación a las circunstancias dadas:

Significa el argumento de la obra, los hechos o los sucesos del mismo, la época, el tiempo y lugar en que se desarrolla la acción, condiciones de vida, la interpretación que den a ello el actor y el realizador, la *mise-en-scene*, la producción, los decorados, el vestuario, la utilería, efectos de iluminación y sonido: todas las circunstancias, en fin, que se dan al actor para que las tome en cuenta al crear su papel.(Stanislavski, 1953, p.43)

Esto último, relacionado a las circunstancias dadas, es uno de los aspectos más relevantes. Por ello, Stanislavski aclara:

El “si” es el punto de partida, las circunstancias dadas, el desarrollo. No puede existir el uno sin el otro si debe contarse con la actividad estimulante necesaria. No obstante, sus funciones difieren algo: el “si” da el impulso a la imaginación latente, mientras que las circunstancias dadas forman las bases del mismo “si”,

y ambos, juntos y separadamente, ayudan a crear un estímulo interior. (1953, p.43)

Todos estos factores ayudan al actor a comenzar a establecer una relación con el personaje que encarna tomando como fuente sus propios sentimientos y experiencias de vida y conectándolos a la ficción del personaje. Trabajar en las circunstancias dadas, tanto externas como internas, lleva al actor a crear una serie de imágenes que se proyectan en la pantalla interna para darle vida a un ser ficcional que no existía antes de ser encarnado.

Por otra parte, respecto a la memoria emotiva, consiste en recordar y revivir emociones que se han experimentado a través de la reconstrucción de un recuerdo anterior. Dentro de él, se pueden encontrar imágenes felices, dolorosas, violentas, aterradoras, dulces, amorosas, etc., que servirán para activar las sensaciones vividas y ayudar a que surjan las emociones reales del actor. Cada recuerdo y cada aspecto de la personalidad del actor son importantes, aquello que sabe y no sabe de sí mismo. De esta forma, la memoria de las emociones se puede estimular, no solo desde el recuerdo que habita la zona interna del actor, sino que también desde la producción de la obra, de sus materialidades y signos, o sea, desde un exterior cercano. Por ejemplo, la utilización de objetos propios del personaje, una iluminación especial, el vestuario o efectos de sonido pueden provocar que afloren recuerdos. Todos estos son factores, al estar ligados a la vida interna de los actores, pueden ayudar a estimular su estado físico y emocional. Asimismo, Stanislavski pone énfasis en fijar la atención en los estímulos más que en la emoción en sí:

No piense sobre el sentimiento en sí mismo, sino que ponga su mente a trabajar sobre lo que hace crecer y desarrollarse, y cuáles condiciones fueron las que hicieron posible la experiencia. Usted hace lo mismo –me dijo el prudente

actor-. No empiece nunca por los resultados. Estos aparecerán a su tiempo como el producto lógico de lo que hizo antes”. (Stanislavki, 1953, p.157)

Es decir, el actor debe centrar su atención en el momento que trajo una emoción a su vida y en la experiencia vivida, en su propio mundo real, pues las emociones provienen del subconsciente, y lo único que el actor puede hacer para llegar a ellas, es estimular las circunstancias que las originaron. Todos estos estímulos externos pondrían al actor en una disposición de ánimo precisa, que acompañada por un estímulo externo, conducen a una acción, la que también es un estímulo en sí.

Otro elemento importante para trabajar la memoria emotiva es el sentimiento de empatía/simpatía que el actor puede experimentar hacia otros, de tal manera que los sentimientos reales trasciendan al personaje ficcional y queden expuestos con cierta permanencia en el actor. Para ello, emplear la herramienta del método es, por un lado, muy importante para alcanzar la verosimilitud, y por otro, compleja e incluso peligrosa si es que no se le domina bien, conociendo los mecanismos para contener las emociones que afloran dentro del mundo escénico y cuidando que estas no traspasen al mundo privado del actor una vez finalizada la función.

Además de lo anterior, otra de las dificultades que se presentan con la memoria emotiva es que puede ser un recurso intermitente, ya que, al no comprender los mecanismos internos que intervienen, no es posible asegurar que siempre fluyan las emociones que el actor desea y en el momento que requiere que emerjan. Para esto, Stanislavski menciona que se tiene que generar un momento de entrega absoluta y evitar usar el arte para personajes banales. Todo esto puede ensuciar la interpretación, saliéndose del real propósito del personaje y de la obra.

Por lo tanto, Stanislavski recomienda trabajar desde una técnica psicológica y física para que, los momentos de entrega absoluta o inspiración, como les llama, no solo sean momentos al azar, sino estados permanentes del actor-personaje en escena.

A estos tránsitos entre el actor y el personaje, entre el mundo real y el ficcional, se le denomina “interpretación actoral”, un proceso liminal que conduce al actor a encarnar y desencarnar el personaje dramático teatral utilizando el cuerpo integral como herramienta principal mediante el trabajo consigo mismo. De este modo, la interpretación está relacionada con la transformación que viven los actores y actrices en escena, donde gracias a la técnica que se utiliza, pueden llegar a ser más o menos precisos y verosímiles, dependiendo del tipo de obra, estilo y género que van a enfrentar. En palabras de Eugenio Barba:

En una representación organizada, la presencia física y mental del actor se modela según principios diferentes de aquellos de la vida cotidiana. La utilización extracotidiana del cuerpo y mente es aquello que se llama “técnica”. Las diferentes técnicas pueden ser conscientes o codificadas; o no conscientes pero explícitas en el quehacer y en la repetición de la práctica teatral. El análisis transcultural muestra que en técnicas se puede individualizar algunos principios que retornan. Estos principios aplicados al peso, al equilibrio, al uso de la columna vertebral y de los ojos, producen expresiones pre-expresivas. Se trata de una cualidad extra cotidiana de la energía que vuelve al cuerpo escénicamente “decidido”, “vivo”, “creíble”; de este modo la presencia del actor, su bios escénico, logra mantener la atención del espectador antes de transmitir cualquier mensaje. Se trata de un antes lógico, no cronológico (1993, p. 25).

En esta declaración, Barba parte explicando cómo la presencia del actor se va modificando en su vida cotidiana, y cómo es posible ser o no, conscientes de ella. Es aquí donde se evidencia la importancia de conocer y comprender cómo funcionan los mecanismos internos del actor en el traspaso del mundo real al mundo ficcional del personaje, desde dónde se parte para crear y cómo, desde ahí, se puede llegar a un estado extra-cotidiano para interpretar. De este modo, el método de Stanislavski se centra directamente en la interpretación verosímil, y principalmente, desde la memoria emotiva y el “si” condicional. Contempla, por tanto, un trabajo del actor consigo mismo que debe ser conocido por él desde la autoconciencia y la observación sensible de su entorno. Así, trabajar la memoria y la imaginación también es un entrenamiento que prepara al ser humano para la vida cotidiana.

Por otra parte, un aspecto muy importante a mencionar es la línea de las acciones físicas. Para Stanislavski, la acción es la base del arte del movimiento mismo, por lo que menciona que, aunque existe una quietud externa, esta no tiene que ver con una inmovilidad interna. Toda acción tiene que tener una justificación y ser coherente al personaje y al objetivo. Así, gracias a las acciones físicas, el actor o actriz puede crear la vida física de un personaje. Sobre esto, Stanislavski comenta que existen dos naturalezas: física y espiritual, y para que un actor pueda ser coherente, tiene que unir ambas vidas (la acción externa con la acción interna) para alcanzar el objetivo de su personaje. Entonces, las acciones físicas no son un objetivo en sí mismo, sino más bien herramientas para mostrar o dar a conocer sentimientos o circunstancias que luego se visualizan con la secuencia de todas las acciones físicas realizadas para que el personaje consiga su propósito.

El método de las acciones físicas fue el último proceso de investigación para Stanislavski, donde se da cuenta que puede llegar a la emoción a través de las acciones físicas

sin tener que recurrir a la memoria emotiva. Todo esto, influenciado posteriormente por sus propios discípulos como Vajtánov, Chéjov y Meyerhold, quienes a partir del método de Stanislavski comenzaron a realizar diferentes experimentos. Por tanto, Stanislavski (1988) menciona que:

Al salir al escenario, el actor debe pensar en la próxima acción o en las acciones físicas importantes que cumplen un objetivo o todo un episodio. Lo demás vendrá por sí solo, de forma lógica y consecuente. El actor debe recordar que el subtexto vendrá por sí solo, pensando en las acciones físicas, él, al margen de su voluntad recordará los “Si mágicos” y las circunstancias dadas que se van creando en el proceso de trabajo”. (p.186)

Finalmente, Stanislavski llega a la comprensión de que a través de las acciones físicas también se puede llegar a la emoción deseada y a los otros aspectos de su método. Sin embargo, en esta investigación se abordará la memoria emotiva y el “si” condicional para comprender el proceso interno que conlleva la encarnación de un personaje y por qué se vuelve un recurso intermitente para el actor o actriz. Ahora bien, cabe mencionar que, para muchos creadores del siglo XX, el método de Stanislavski ha sido la base de su formación y de sus propuestas creativas, un hecho importante que ha trascendido y ha dado pie a muchas variantes de este método. Varios de sus discípulos han tomado su aprendizaje y lo han transformado, creando propuestas que siguen vigentes en la escena universal. Entre ellos, destacan Meyerhold (2013), Chéjov. M. (1987), Vajtangov (1997), Grotowski (1970), Barba (1993) y Meisner (2002), entre otros.

Para Meyerhold (2013), por ejemplo, el método se centra en el cuerpo, queriendo escapar del naturalismo que aprendió con Stanislavski. Para ello crea la biomecánica, que refiere al trabajo físico del actor y a la racionalización de sus movimientos sobre el escenario. De esta manera, la puesta en escena biomecánica juega con dos diálogos: el exterior o texto, y el interior o musicalidad de los movimientos plásticos de los actores. El diálogo interior se refiere al instante en que el personaje se construye con el cuerpo. Así, establece que la verdad de las relaciones humanas está determinada por gestos, posturas, miradas y silencios (los movimientos del actor o su postura explican el contenido con mayor fuerza que cualquier argumento en poesía). Por tanto, para Meyerhold, la postura es la actitud fundamental de un personaje, y se manifiesta, sobre todo, cuando se congela el movimiento como si fuera un plano fijo o foto fija (Tejedo, 2013 y 2014).

Vajtangov (1997), por otro lado, también considerado parte de la corriente antinaturalista, se relaciona más con lo grotesco y lo expresionista utilizando la improvisación para su teatro, lo que denominó como Realismo Fantástico. En el caso de Michael Chéjov, por su parte, este se apoya en la creación de imágenes en la mente del actor y en la actividad física para generar emociones. Un elemento esencial de su propuesta es el gesto psicológico, el cual consiste en accionar el cuerpo con movimientos o gestos típicos vinculados con la psicología del personaje. Por esto, se entiende que su técnica no busca involucrarse en la memoria emotiva del actor, sino intentar reproducir un estado emocional o psicológico particular, imitando acciones y gestos reales propios de dichas situaciones.

Otro de los ejemplos más contemporáneos es Sanford Meisner (2002), quien continúa el método y le da otra posibilidad de aplicación bajo su propia interpretación. En su técnica se trabaja con la percepción del aquí y el ahora, enfocándose en las *manías* de los actores. Para ello,

se centra en la idea de transitar la escena desde el presente, la escucha, la atención y la construcción del actor mismo. Los elementos técnicos que utiliza son el impulso, la atención frente a la concentración y la insignificancia de la palabra, entre otros. Además, dentro de su técnica se encuentra la particularización basada en la suposición del “como si”, y en la cual se nota visiblemente una influencia con el “si” mágico de Stanislavski.

De esta manera, varios de los métodos utilizados en el teatro han sido creados desde el método de Stanislavski por medio de la observación y la exploración de cada uno de sus principios. Por ello, volver a las bases de su trabajo se vuelve un tema fundamental de investigación, pues, con todas las variantes, es el actor consigo mismo quien siempre deberá enfrentarse al personaje desde su mundo real hacia el mundo ficcional, y para esto, es necesario comprender qué sucede en su interior.

Es así como la neurociencia se ha interesado en descubrir qué sucede al interior del ser humano, constituyéndose como un estudio interdisciplinar del cerebro y su funcionamiento.

Es la ciencia que integra a todas las ciencias dedicadas al estudio del sistema nervioso y que, por un lado, permite entender la anatomía y la funcionalidad del cerebro y, por otro, investiga cómo entender, prevenir y curar enfermedades o trastornos de origen neurológico (Anónimo, 2013, Tomo 1, p.3).

De esta manera, la neurociencia estudia los procesos cognitivos y sus bases neuronales en los siguientes campos: la percepción, la emoción, la representación de la memoria, la memoria operativa, la codificación de la información en la memoria, la atención, los procesos ejecutivos, la toma de decisiones, resolución de problemas y razonamientos, el lenguaje, la cognición motora y la simulación mental.

Desde hace un par de décadas, dentro del área de la neurociencia, se está dando lugar al estudio de fenómenos relacionados con el arte escénico y el actor, tales como la creatividad, los juegos y la actividad neuronal, la psicobiología de la emoción (representada sobre la escena), los procesos de trance y chamanismo, los arquetipos y los mapas neuronales del cuerpo, el espectador y los procesos de empatía, y los factores que ponen en funcionamiento el hecho teatral para el control de la atención. Varios de estos factores son fundamentales para analizar los procesos que sustentan los entrenamientos actorales y la interpretación. (Fons Sastre, 2015, p.183). La información que conecta estos factores, ha tenido un florecimiento importante en la última década. En el año 2007, se realizó un seminario inter-doctoral en Europa sobre Teatro y Neurociencias, donde participaron diferentes investigadores de universidades europeas y norteamericanas. Uno de los investigadores teatrales presentes fue Gabriele Sofía, quien años más tarde publicaría su tesis doctoral sobre la interacción entre espectador-actor, estudiada desde el ámbito neurocientífico, lo que prontamente lo motivó a publicar el libro *Las acrobacias del espectador: neurociencias y teatro* (2015). De esta manera,

Este hecho pone de manifiesto cómo los avances y descubrimientos neurocientíficos están proporcionando nuevas maneras de entender el funcionamiento del ser humano como cuerpo-mente en acción, y también cómo estos descubrimientos se pueden aplicar para comprender mejor los fenómenos artísticos. Las investigaciones sobre neurociencia son hoy en día un apasionante camino a recorrer, ramificado en diferentes direcciones científicas que suponen para muchos autores una auténtica revolución científica y un cambio de paradigma *oepisteme*, utilizando los conocidos términos de Thomas Kuhn y Michel Foucault. (Smith; Kosslyn, 2008). (Fons Sastre, 2015 p. 182).

La neurociencia, como se ha dicho, ha estado introduciéndose al área artística durante el último tiempo, motivo por el cual la presente investigación apunta en esta dirección, observando cuáles descubrimientos pueden aportar al método de Stanislavski.

Sumado a esto, algunos descubrimientos de la neurociencia que se pueden aplicar a esta investigación son: el trabajo de simulación e inducción emocional, la creatividad, la acción y la toma de decisiones dentro de estructuras de actuación e improvisación, la respuesta de cuerpo-mente ante determinados estímulos internos/externos y los mecanismos de aprendizaje o hábito. También, hay que mencionar que todo esto se entrelaza con la biología (neurobiología), la etología y la psicología de la emoción. A partir de esto, el investigador Gabriele Sofía se establece las siguientes perspectivas:

1- La del actor y la perspectiva etológica y neurobiológica, destacando los estudios enmarcados en el campo de la etnoescenología impulsada por el psicólogo Jean-Marie Pradier.

2- La del actor y la neurociencia cognitiva motora, o la neurofisiología de la acción. Los estudios que relacionan el hecho escénico con los descubrimientos sobre los procesos motores y pre-motores del ser humano, así como las investigaciones sobre el sistema espejador y los procesos de empatía emocional, o la Teoría de la Mente (ToM).

3- La del actor y la neurofisiología de la emoción. Perspectiva que goza de mayor tradición investigadora, pues cuenta con estudios puntuales sobre el proceso creativo del actor desde finales del siglo XIX, con los aportes de William Archer, Lev Vygotsky y André Villiers, y que ha vuelto a tenerse en

cuenta a partir de los años noventa del siglo XX con los trabajos de EllyKonijn (2000) sobre las Tasks-Emotions del actor y, desde la tradición neurofisiológica, los de Susana Bloch, Pedro Orthous y GuySantibañez(1987) y su entrenamiento Alba Emoting (Publicado por Bloch, 2002), Paul Ekman (2004) o VezioRuggieri (2001). (Sastre, M.B, 2015, p.187)

Tomando en cuenta todas estas perspectivas, es posible abordar el problema de investigación, que consiste en la idea de que el actor tiende a presentar dificultades al momento de abordar el método Stanislavski, principalmente a causa de dos aspectos: el “si” condicional y la memoria emotiva. Ambos elementos guardan relación con la entrada del actor al mundo de la ficción del personaje, prestándole sus propias emociones, experiencias y vivencias. Este proceso de encarnación suele dejarse al criterio del actor, quien sin comprender bien cuáles son los mecanismos internos que se llevan a cabo en él, no lograría aprovechar todas las posibilidades que esta técnica le ofrece para pasar del mundo real al mundo ficcional del personaje.

Para comprender este proceso, cabe mencionar ciertos aspectos que Stanislavki expresa sobre lo que esto significa. El personaje, de acuerdo al pedagogo, tiene que ver con una personalidad que se reviste, que sucede, se busca y se encuentra en el interior. Una personificación es la cara que oculta el actor o actriz, siendo así un atributo importante el tomarse la libertad de desnudar su alma, empleando cada detalle. Para el actor significa aprender a vivir la vida de otra persona, estar abierto a la transformación, desempeñar el papel sin perder la conciencia del yo mismo. Es ser espectador de su propio yo, y al mismo tiempo, vivir esa otra parte de su personalidad. Experimentar la dualidad de las “dos personalidades”, por un lado el observador, la conciencia, y por el otro lado, el actor.

Stanislavski menciona que existen actores que no están abiertos a esta transformación y adaptan los personajes a su atractivo personal. Esto pasaría a ser una autointerpretación mediante la cual el actor utiliza sus recursos personales más simples para caracterizar. Menciona, también, que hay actores que retienen al público mediante personajes con clichés de la actuación, exhibiendo siempre su lado fuerte. El director define, además, una tercera categoría, en la cual están los actores que son fuertes en técnica y clichés, y que lo han adquirido de otros actores, revistiéndose exteriormente diferente y utilizando una serie de modales prefabricados, dedicándose a copiar y no a crear. Por otro lado, establece que hay otro grupo que son capaces de elegir subdivisiones en sus personajes y de distinguir la individualidad fuera del estereotipo, conteniendo la esencia de un personaje:

La personificación, acompañada de una genuina trasposición, de una especie de reencarnación, es algo muy grande. Y esto precisamente se convierte para todos nosotros en una necesidad, ya que todo actor y actriz se le pide que, mientras esté en el escenario, materialice una imagen, y no simplemente que haga gala de sí mismo o de sí misma ante el público. En otras palabras, todos los actores y actrices que son auténticos artistas, creadores de imágenes, deben aprovechar las personificaciones, que les dan la capacidad de ‘encarnarse’ en sus papeles. (Stanislavski, 1997 p.43)

De acuerdo a lo anterior, el personaje sería, entonces, la personalidad con la cual se reviste el actor, siendo una creación propia de sus caras más profundas y ocultas, con sus propias imágenes y conservando la propia esencia de un personaje. Sin embargo, muchas veces esta forma de creación del personaje se ve limitada por varios aspectos en el proceso creativo.

2. Problematización

A partir de los antecedentes hemos logrado dilucidar que Stanislavski da a entender que el recurso de la memoria emotiva no es algo permanente, sino que es intermitente y funciona como guía e inspiración en el trabajo de encarnar a un personaje. Elegir cuidadosamente el recuerdo oportuno para el momento en el que la obra lo necesite no es sencillo si no se comprende bien cómo funcionan los mecanismos internos del actor:

Pero estas emociones directas, vividas y enérgicas no aparecen en escena de la manera que usted cree. No duran mucho tiempo ni es posible mantenerlas un solo acto; brillan breve y momentáneamente. De esta manera son en extremo bien acogidas. Y solo podemos esperar que aparezcan frecuentemente, y nos ayuden a afinar la sinceridad de nuestras emociones, uno de nuestros más valiosos elementos en nuestra labor creadora. (Stanislavski, 1953,p. 149).

Para que los momentos de entrega absoluta o inspiración no solo sean momentos al azar, sino estados que se logren mantener a lo largo de toda la actuación, es necesario trabajar la técnica psicológica y física. De lo contrario, la intermitencia de las emociones puede llevar al actor a perderse y bajar sus niveles de presencia a lo largo de la obra, intentando buscar la emoción en sí misma y cayendo en actuaciones mecánicas. Así, la creación del espíritu humano de la que habla Stanislavski, va acompañada de la capacidad de poder manifestar, en forma artística (por medio de un personaje), este espíritu.

Nunca se pierdan a sí mismos en escena. Actúen siempre dentro de su personalidad propia, como artistas. No pueden nunca escapar de sí mismos. El

momento en que se pierden, marca el dejar de vivir verdaderamente su parte para caer en la actuación falsa y exagerada. Por lo tanto, no importa cuánto actúen ustedes, cuantas partes hagan, no deben permitirse nunca excepción ninguna a la regla de emplear sus sentimientos propios. Quebrantar esta equivale aniquilar al personaje que interpretan, porque le privan de un alma viva, palpitante, humana, que es la verdadera fuente de vida para una parte. (Stanislavski, 1953, p.150).

Dicho de otro modo, el actor, antes de ser un profesional, es un ser humano que requiere autovalidar su propia experiencia y convertirla en algo sagrado para/sobre la escena. Cada experiencia y momento de su vida se vuelve sumamente importante, pues son los recursos con los que cuenta para encarnar un personaje. Asimismo, los recuerdos son la materia prima en su vida profesional, y su forma de sentir es el filtro con que los atesora. Por ende, es fundamental que el actor sea capaz de auto-observarse, de conocerse, de adquirir y trabajar la capacidad de estar presente, de vivir el momento para recordar lo mejor posible sus experiencias.

Por lo tanto, el autoconocimiento y el reconocer los recursos con los cuales cuenta el actores trascendental. De esta forma, conocer en profundidad el proceso de encarnar un personaje relacionándolo con la neurociencia, puede servir para que el actor saque mayor potencial de su técnica actoral, y al mismo tiempo, cuide su salud mental, emocional y física. Así, considerando el vínculo del teatro y la neurociencia surge la siguiente pregunta:

Pregunta de investigación:

¿Cómo se identifica el “si” condicional y la memoria emotiva del método Stanislavski en el trabajo del intérprete? A partir de aportes de la neurociencia.

3. Objetivos:

3.1 Objetivo general:

Analizar cómo se identifica el “si” condicional y la memoria emotiva del método Stanislavski en el trabajo del intérprete

3.2 Objetivos específicos:

Reconocer el vínculo de la neurociencia al teatro.

Identificar los mecanismos internos del actor que están involucrados en la encarnación del personaje y que se relacionan con la memoria emotiva propuesta por Stanislavski

Vincular los aportes de la neurociencia al si condicional y la memoria emotiva del método de Stanislavski con el trabajo del intérprete.

4. Justificación

La falta de presencia consciente en la vida cotidiana puede dificultar el trabajo del actor, más aún, si no tiene los conocimientos previos para trabajar los múltiples factores que intervienen en los procesos de encarnar/interpretar el personaje, fallando en la percepción del momento presente y dejándolo escapar. En este sentido, la falta de presencia es la que lleva a vivir muchos procesos de forma inconsciente:

Para convencerse por sí mismo, pregunte usted a un actor, después de una gran actuación, como se sintió mientras estuvo en escena, y que hizo allí. No será capaz de contestarle, porque en realidad no supo cómo vivió esos momentos, y no recuerda muchos de los más significativos. Todo lo que usted logrará saber de él es que se sintió bien en la escena, y que estuvo en relación fácil con los demás actores. Más allá de esto, no le dirá nada. (Stanislavski, 1953, p. 42).

Para Stanislavski, el no recordar es parte del misterio de la naturaleza, el no entender cómo sucede. Sin embargo, son varios los casos de actores o actrices que han terminado con algún trastorno depresivo, confusión o desgaste emocional, entre otros. Sobre esto, los avances de la neurociencia ayudan a dar explicaciones certeras para llenar esos espacios desconocidos que quedan fuera del común entendimiento del actor. Todo el material de estudio para el artista está en su propia vida, en su propio cuerpo integral:

El teatro recrea la vida a partir de la materia prima del ser humano, por ello, el teatro se definiría como el arte del ser humano. En consecuencia, el proceso creativo del actor es una cuestión de conciencia. El actor trabaja exclusivamente sobre sí mismo con el intento constante de rehacerse o rediseñar sus acciones a partir de la interacción del cuerpo y la mente, ello produciría la actividad creativa. Por otro lado, el estado del actor/performer que trabaja sobre sí mismo es por medio de su ser, construyendo acciones significantes del ser humano. (Sastre, 2016).

Así, la investigación que se propone permite ampliar los conocimientos de los actores y actrices sobre el funcionamiento interno de sus cuerpos integrales y de los procesos que se ven

involucrados, ayudándolos a ampliar su nivel de consciencia, a profundizar en su experiencia con el método de Stanislavski y a aportar a su propio crecimiento personal de autoconocimiento. Esto, entendido desde los aspectos más concretos, como es la anatomía, hasta los más sutiles, como lo son las emociones. De este modo, al llegar a un entendimiento profundo de sí mismos y de sus procesos, se logra ser pioneros y dueños de esta misma evolución, como seres humanos y como artistas, pudiendo desplegar la creatividad con mayor libertad.

5. Marco Teórico

La primera parte del marco teórico pondrá en diálogo el si condicional del método de Stanislavski con el concepto de la imaginación, abordado por otros métodos y maestros desde la neurociencia

5.1 El “si” condicional

Como se mencionó anteriormente, el “si” condicional consiste en que, a través de la suposición del “si”, el actor (y el personaje) se sitúa en una circunstancia hipotética. Para ello, el actor deberá responder las siguientes preguntas: “¿si yo fuera tal personaje, qué haría?” y, por otro lado, el personaje: “¿Si yo, personaje, me enfrentara a esta circunstancias dadas?”. Estas preguntas servirán como estímulo interior para la imaginación y para estimular la actividad interna, lo que conduciría al actor (personaje) a generar una acción creíble y coherente con la psicología de su personaje en el contexto entregado por las circunstancias dadas.

Por otra parte, uno de los aspectos más importantes dentro del “si” mágico es la imaginación. Stanislavski se refiere a esto como la base de la creación: “Toda acción en el teatro debe tener una justificación interna, y ser lógica, coherente y real. Segundo: una condición, un “si”, como una palanca que nos levanta del mundo de la realidad a los dominios de la

imaginación” (Stanislavski, 1988, p.40). Por esta razón, se profundizará en la imaginación, qué significa para algunos autores y cómo se relaciona y asocia con el “si” mágico.

5.1.1 Respecto a la Imaginación

La imaginación, para Stanislavski, es la base de toda creación. Es la fuente desde donde el actor puede desarrollarse y, a la vez, potenciar con ejercicios. Uno de ellos sería el “si” mágico y la formulación de las preguntas que sirven para activar la imaginación. En este sentido:

Si la imaginación está inactiva, haga una pregunta sencilla. El estudiante tiene que contestarla, puesto que se le ha interrogado. Si responde sin pensar en lo que dice, no acepto su respuesta. Entonces, a fin de dar una contestación más satisfactoria debe, o bien activar su imaginación, o hacer más próximo al sujeto a su mente con un razonamiento lógico. El trabajo imaginativo es a menudo preparado y dirigido de esta manera consciente, intelectual. El estudiante ve algo, sea en su memoria, sea en su imaginación: ciertas imágenes imaginativas se le presentan delante. Por un instante vive como en un sueño. Después otra pregunta y el proceso se repite. Así una tercera y una cuarta vez manteniendo y prolongando ese instante hasta hacerlo algo aproximado al cuadro general. Lo que más valor tiene de ello, es que la ilusión ha sido entresacada de las propias imágenes internas del estudiante. (Stanislavski, 1988, p. 57).

Stanislavski da como solución a la imaginación inactiva la formulación de preguntas. Y en este caso, menciona que el estudiante/actor puede ver algo desde la memoria o en su imaginación. La forma en que el “si” mágico actúa como palanca para la imaginación es este

“ver”, creando una serie de imágenes que se proyectan en la pantalla interna del actor, le da vida a las circunstancias dadas. Todo esto, a través de la formulación de preguntas:

Cada invención, producto de la imaginación del autor debe ser completamente trabajada y firmemente construida sobre la base de los hechos. Debe responder a toda cuestión (cuándo, dónde, por qué y cómo) que él actor se proponga por sí cuando va llevando sus facultades de inventiva hasta hacer cada vez más definido el cuadro de su existencia imaginaria. (Stanislavki, 1988 p.60).

Stanislavski se refiere, entonces, a que estas imágenes dependen de nuestra capacidad de imaginación, y que estas tienen que ser trabajadas para lograr definir el cuadro imaginario del personaje. Por otro lado, para Chéjov, las imágenes son parte de la mente creadora, muchas veces llegan a la mente sin ser convocadas. Se refiere a esta condición como la fuerza de la imaginación:

Pero aunque las Imágenes Creadoras son independientes y cambiables en sí mismas, aunque estén llenas de emociones y desee, usted, mientras trabaje sus *dotes personales*, no debe pensar que aquellas acudan a usted desarrolladas y cumplidas. No lo hacen. Completarlas a ellas, buscar el grado de energía que debería satisfacerle, requiere su activa colaboración. ¿Qué debe hacer usted para perfeccionarlas? Debe hacerles preguntas, lo mismo que se las haría a un amigo. Algunas veces, inclusive, debe darles órdenes estrictas. Cambiando y completándolas a ellas, bajo la influencia de sus preguntas y órdenes, le darán respuestas visibles a su vista interior. (Chejov, 1987, p. 38).

Chéjov explica que, si al actor o al director no le deja satisfecha la interpretación, debe probar con otras preguntas. Apunta a que el carácter se construye mediante las preguntas, por lo que la imagen variará hasta que se sienta satisfecho con ella, y como consecuencia, se despertarán las emociones y los deseos de actuar llenarán el ánimo. Menciona, además, que las preguntas no necesariamente serán respondidas inmediatamente, algunas lo harán en un par de horas o días. E incluso, a veces se requerirá más tiempo para establecer la conexión con el carácter. Por ejemplo, Chéjov propone como ejercicio mirar una palabra en un libro y ver qué imagen evoca, y así sucesivamente con otras palabras. De este modo, una vez captada la imagen es preciso mirarla para notar cómo esa imagen se va moviendo y va tomando vida. Luego de un rato, se recomienda interferir haciendo preguntas. Finalmente, se pueden situar en diferentes escenas:

Supongamos que usted desempeña el papel de Malvolio en *La duodécima noche*. Supongamos que desea estudiar el momento en que Malvolio se acerca a Olivia en el jardín, después de haber recibido una carta misteriosa, la cual supone que procede “de ella”. Aquí es donde usted empieza a formular preguntas tales como: “Muéstrame, Malvolio: ¿Cómo entrarías por las puertas del jardín y, con una sonrisa, te moverías hacia tu “dulce dama”? La pregunta incita inmediatamente la imagen de Malvolio en acción. (Chejov, 1987, p. 37)

Tanto Chéjov, como Stanislavski, coinciden en que la creación de preguntas en base a suposiciones para el desarrollo de la imaginación ayuda al actor a la creación del mundo interior del personaje, para así crear luego el mundo exterior. Sin embargo, la diferencia entre ambas propuestas radica en que Stanislavski diferencia el uso de imágenes extraídas desde la

experiencia del actor, mientras que Chéjov habla de imágenes desde un ámbito general más que de recuerdos propios del actor, imágenes elaboradas por la mente creadora, por la imaginación.

Meisner (2002), por otro lado, menciona en su técnica que, cuando un actor se enfrenta al texto en frío, es decir que no se siente identificado, o siente muy desconocidas las circunstancias dadas, la forma de conectar es generando una suposición. Un “como si”, a lo que él le llama una particularización: “Pero una particularización, un “como si”, es otra cosa. Es tu ejemplo personal, extraído de tu experiencia o de tu imaginación, que clarifica emocionalmente el frío material del texto” (p.118). Por tanto, en la elección de esta particularización es importante escuchar el instinto para elegir la situación que puede llevar al actor al lugar emocional que requiere la escena. La particularización hace que la actuación tenga un propósito, le da sentido.

Todos y cada uno de los movimientos que ustedes hacen en escena, cada palabra que dicen, son el resultado directo de la vida normal de su imaginación. Si ustedes dicen líneas o hacen algo mecánicamente, sin tener en cuenta cabal de quienes son, de donde han venido, porque, que quieren, a donde va y que harán cuando lo consigan, estarán actuando sin imaginación. Y durante ese tiempo, corto o largo, estarán ustedes faltos de realidad, y no serán nada más que máquinas a las que se les ha dado cuerda: autómatas. (Stanislavski, 1988, p. 60)

Entonces, aquello que se proyecta en la pantalla interna ayuda a darle vida al personaje, tomando como fuente las imágenes creadas desde la imaginación o desde las memorias propias de la experiencia del actor. En este sentido, “puede hacerlo porque la imaginación creadora es uno de los principales cauces a través del cual el artista en sí encuentra el camino para expresar

su propia e individual (y por lo mismo siempre única) interpretación de los caracteres que retrata” (Stanislavski, 1988, p. 41). Complementando lo que dicen Meisner y Stanislavski, esta particularización es la que contribuiría a tener personajes más auténticos, abundantes en vida interior y, como dice Stanislavski en la última cita, esta herramienta también guía al actor/artista a encontrar su propia autenticidad, y desde ahí, crear personajes auténticos de igual manera.

En cuanto a la imaginación para el público

Meyerhold se declara antinaturalista, y en cuanto a imaginación se refiere, lo hace pensando en la imaginación del espectador, punto que parece muy importante mencionar, pues el fenómeno teatral incluye al público en su proceso de creación y no lo deja fuera de él. Para Meyerhold, en esta línea, es importante que el público complete la obra con su imaginación:

El espectador posee la facultad de completar la alusión por su propia imaginación. A muchos les atrae el teatro por su misterio y deseo de penetrarlo. El teatro naturalista parece privar al público de este poder de soñar y de completar la obra, que tiene escuchando música. (Meyerhold, 2016 p.32).

Meyerhold menciona la música como ejemplo para decir que el actor no necesita ser literal en cuanto a su mundo interior, tampoco necesariamente real. Se pueden tomar elementos externos al actor, y la actuación no necesita ser completamente natural para que el público logre, con su imaginación, completar las imágenes que se le propone a través del montaje. Stanislavski, por su parte, hace énfasis en el propósito:

Cualquiera cosa que suceda en la escena debe suceder porque haya un propósito para ello. Hasta permanecer sentado debe tenerlo. Un propósito determinado específico, no simplemente el general de estar a la vista del público. Uno debe

adquirir el derecho propio de estar sentado allí. Y eso no es fácil. (Stanislavski, 1988.p 37).

Es posible llegar a determinar que hay una concordancia con que absolutamente todo tiene que tener un propósito y un sentido. Sin embargo, el adquirir el derecho de estar ahí y dejar la libertad de interpretación al público, considerando que no todo lo que el actor y/o director proponga será comprendido de esa manera por el público, genera un peso en el actor.

Meyerhold, por su parte, establece que el deseo de mostrar todo en el escenario convierte al teatro en una ilustración, lo que proviene de la preocupación exagerada de querer darse a entender por completo. Sobre esto, expresa en su libro que: “Confiado en Stanislavski, los directores de teatro creían que el público acabaría tomando el cielo pintado por un verdadero cielo: desde entonces no tuvieron más que una sola dolorosa preocupación: levantar el techo tan alto como fuera posible por encima del escenario.” (Meyerhold, 2016,P. 37). En este caso, pareciera que trata de mantener un balance entre ambos puntos de vista. Como dice Bolani: “Cuando la relación actor-espectador fluye de manera armoniosa también se pone en marcha la imaginación y la memoria del espectador, dado que ha leído, visto y conocido un determinado número de cosas, y a medida que sus recuerdos se mezclan con su historia, realiza asociaciones (Bolani, 2016, p.164). Así, el considerar que el espectador tiene su propia experiencia, sus propias imágenes y recuerdos, ayuda al director/actor a soltar la búsqueda por tener el control y a dejar aspectos teatrales abiertos, considerando el propio mundo del público.

5.1.2 En relación a la neurociencia

Por otro lado, la neurociencia gestiona descubrimientos que ayudan a comprender el rol del público y del actor. Proporciona nuevas formas de entender el teatro, la actuación, y el

método de Stanislawski y su técnica interpretativa, que involucra la atención, la intención, acción y reacción. Es por ello que este método fue asociado al descubrimiento de las neuronas espejo, en 1996, por el neurocientífico Giacomo Rizzolatti:

A través de grabaciones de una sola célula en los macacos, los investigadores informaron del descubrimiento de un tipo de células del cerebro denominadas "neuronas espejo" (Gállese, 1996). Situadas en el área F5 de la corteza premotora, estas neuronas espejo disparaban no sólo cuando el mono realizaba una acción, sino también cuando el mono observaba a otro realizando la misma acción. Las neuronas del mono reflejaban, como en un espejo, la actividad que estaba observando. Posteriormente, cartografiando las regiones del cerebro humano mediante la Resonancia Magnética funcional (RMf), se descubrió que las áreas humanas de las que se suponía que contenían neuronas espejo también comunicaban con el sistema límbico, o emocional, facilitando la conexión con los sentimientos de otra persona, probablemente reflejando estos sentimientos. Se cree que estos circuitos neuronales constituyen la base del comportamiento empático, en el cual las acciones en respuesta a la aflicción de los demás son prácticamente instantáneas. Como dice Goleman, "el que este flujo de la empatía a la acción ocurra de modo tan automático hace pensar en unos circuitos dedicados precisamente a esta secuencia". Por ejemplo, cuando uno oye el grito angustiada de un niño, la aflicción que siente impulsa la necesidad de ayudar. (Goleman, 2006, p. 60).

La empatía es el proceso que hace que el público pueda identificarse con lo que ve, pueda comprender lo que está pasando, y al mismo tiempo le da herramientas al actor sobre cómo

trabajar su personaje considerando el entendimiento que puede tener el espectador con lo que ve y cómo se relaciona con ello. De este modo, el sentimiento de empatía/simpatía que el actor puede experimentar hacia otros es de suma importancia, de tal manera que sus sentimientos reales trasciendan al personaje ficcional y queden expuestos con cierta permanencia en el actor. Por ello, emplear esta herramienta del método es, por un lado, muy importante para alcanzar la verosimilitud, y por otro, complejo e incluso, peligroso, si es que no se le domina bien. Es fundamental, por tanto, conocer los mecanismos para contener las emociones que afloran dentro del mundo escénico y que estas no traspasen al mundo privado del actor, una vez finalizada la función.

Martín Fons Sastre, en su artículo *El proceso creativo del actor desde la neurofisiología de la acción* (2015), hace mención a las asociaciones que estableció el investigador Gabriele Sofia:

El investigador Gabriele Sofia, aplicando este descubrimiento del sistema espejador al hecho teatral, destaca cómo las neuronas espejo sólo se activan ante acciones que poseen una intención y unos objetivos concretos (Sofia, 2008, 230-231), lo que obliga a pensar que para conseguir que el espectador sienta y entienda la acción del actor sobre la escena, este tiene que ser capaz de realizar acciones reales, es decir, precisas, que cumplan el esquema de atención, intención, acción y reacción. (Sofia, 2010, 159-176).

En la búsqueda de verdad del actor en escena, las neuronas espejo actúan como guía para accionar la empatía que está dentro de la estructura del ser humano. Autores como Meyerhold y Stanislavski, tras el trabajo en sus laboratorios, coinciden en estos conceptos de atención y en el proceso de cómo se lleva a cabo una acción:

Este esquema o programa motor fue utilizado por Stanislavski en su método de las acciones físicas al final de su carrera y también por su discípulo Vsevolod Meyerhold en el desarrollo de su entrenamiento biomecánico, destacando tres momentos en el ciclo de la acción: *otkaz* (intención), *possyl* (realización) y *tochka* (punto final). Especialmente destacable es el momento de *otkaz* que significa el «rechazo o la negación de la acción», lo que provoca la no anticipación de la acción por parte del actor y la no previsión del espectador. (FalletienSofia, 2011, pp. 75-94)

La no anticipación de la que habla Falleti está directamente relacionada con la capacidad de presencia escénica del actor, asociada con la capacidad de ser y estar en el aquí y el ahora y con el manejo energético que permite guiar aquella fuerza interior hacia el exterior, invadiendo el cuerpo, la escena y al espectador. En el método biomecánico, el *otkaz*, el *possyl* y el *tochka*, representan el actuar sin prevenir ni anticipar la actuación.

En esta misma búsqueda de la verdad, de no anticipar la actuación, de encontrar la organicidad, Stanislavski menciona que el desarrollo de las acciones físicas es consecuencia del trabajo en conjunto del “sí” mágico y de la memoria emotiva, la cual se expondrá a continuación.

El siguiente eje del marco teórico abordará la memoria emotiva, según el método de Stanislavski, y dialogará con lo que la neurociencia define como memoria y olvido.

5.2 Memoria emotiva

Como se dijo anteriormente, la memoria emotiva consiste en recordar y revivir emociones que se han experimentado a través de la reconstrucción de un recuerdo anterior. Esta se puede estimular tanto desde el recuerdo en sí, como del exterior. No obstante, se hace énfasis en el

estímulo más que en perseguir la emoción misma. En relación a esto, Stanislavki explica que las emociones vienen del subconsciente, entonces lo que podemos hacer es estimular las circunstancias para que la emoción resurja.

No piense sobre el sentimiento en sí mismo, sino ponga su mente a trabajar sobre lo que lo hace crecer y desarrollarse, y cuáles condiciones fueron las que hicieron posible la experiencia. Usted hace lo mismo –me dijo el prudente actor-. No empiece nunca por los resultados. Estos aparecerán a su tiempo como el producto lógico de lo que hizo antes. (Stanislavki, 1953, p.157).

Los estímulos, entonces, llevarían a un estado de ánimo, el cual conduce a una acción, que también es un estímulo en sí. Un elemento importante a trabajar dentro de la memoria emotiva es la empatía/simpatía que el actor puede experimentar hacia otros. Esto, de una manera balanceada, pero lo suficiente para que le ayude a conectar con las emociones de otros y apoyarse en ellas, tanto para la interpretación del personaje, como para lograr salir de ellas en el momento que termine la función.

En este ámbito de la memoria y las emociones, el “sí” mágico trabaja en conjunto con la memoria emotiva, y con ello, las circunstancias dadas. Trabajar en las circunstancias dadas, externas e internas, lleva a crear una serie de imágenes que se proyectan en la pantalla interna, y así se da vida al evento y se crea la disposición anímica correlativa, despertando emociones.

Meisner se refiere también, respecto a las circunstancias dadas, que una vez teniéndolas claras, los “sí” mágicos particularizados, y el entender cómo se siente el personaje y el actor sobre lo que se está hablando, la emoción vendría y llegaría por sí sola. De esta forma, coincide con Stanislavski acerca de que la atención tiene que estar en los estímulos más que en la emoción misma. Diferenciándose en este punto con Meisner, quien comenta que luego de tener como base las imágenes, hay que elevar la actuación a la óptica del teatro para lograr comunicarlo. A esto, le llama el arte de la autorrevelación.

Chejov, por otro lado, plantea algo similar: menciona que, mientras más se mire intensamente la imagen en el interior, más despertarán los sentimientos para la interpretación. Y que, aquel poder “ver o mirar” las imágenes que surgen a nuestro interior, tiene que ver con qué tan desarrollada y flexible está la imaginación. Por tanto, se trata de aprender a ver la psicología, la vida interior de las imágenes, pues el no tener la imaginación desarrollada puede convertirse en una dificultad. Por esta razón, estos autores crean métodos para trabajarla. En el caso de la memoria emotiva, su dificultad es que es un recurso intermitente, ya que al no comprender los mecanismos internos que intervienen, no es posible asegurar que siempre fluyan las emociones que el actor desea ni en el momento quiere que afloren. Es por lo anterior que esta investigación se guía hacia el área de la neurociencia, tomando información de esta para elaborar una comprensión más profunda del método y sus dificultades. Para esto, se investigó que es la memoria en sí misma desde la neurociencia.

La memoria es la capacidad de adquirir, almacenar y evocar información de forma voluntaria o involuntaria. Muchas veces es necesario recordar a consciencia aspectos prácticos de la vida, como dónde están las llaves de la casa o cómo lavarse los dientes. A su vez, hay cosas del entorno que evocan recuerdos que no necesariamente estamos buscando recordar.

Una de las funciones de la memoria es que ayuda a comprender el mundo en el que vivimos; recordando símbolos y significados para poder desenvolvernos con ella diariamente. Según Richard Atkinson y Richard Shiffrin (1968), existen tres tipos de memoria: la memoria sensorial (MS), la memoria a corto plazo (MCP) y la memoria a largo plazo (MLP). La memoria sensorial es muy breve y registra las sensaciones pasándolas a la memoria a corto plazo y reconociendo las características físicas de los estímulos. La memoria a corto plazo, mantiene información del presente para utilizarla en el mismo presente. Su función es analizar y organizar la información, para así, interpretar nuestras experiencias y luego transferirlas a la memoria a largo plazo. Por último, la memoria a largo plazo almacena información de forma duradera, ayudando a tener una comprensión más amplia, social y culturalmente hablando, del propio mundo. En ella, es posible encontrar subcategorías según el tipo de información, el proceso y el tiempo.

La primera subcategoría es la memoria implícita (no declarativa), que es aquella que nos permite tener hábitos cognitivos y hábitos motores, y se expresa, generalmente, de forma automática e inconsciente. En ella, se encuentra la memoria de mejoramiento por repetición, memoria de procedimiento, el aprendizaje receptivo, el condicionamiento clásico y el aprendizaje no asociativo. La segunda subcategoría, es la memoria explícita (declarativa), que corresponde a la memoria que almacena eventos y hechos, y se expresa de manera consciente. En ella encontramos la memoria semántica, que está asociada al saber, al almacenamiento de conocimientos y la memoria episódica que está relacionada a eventos. A través de esta, se puede llegar a re-experimentar emociones recordando algún suceso del pasado. Se le llama, también, memoria autobiográfica (Tulving, 1972; Morgado, 2005).

De estas memorias podemos destacar dos que están directamente relacionadas con el método de Stanislavski: la memoria sensorial, que tal como se mencionó anteriormente, es muy

breve (de milisegundos o segundos), no se expresa de manera consciente y representa la información con base en los sentidos (Campos, Ruiz, Aguilar y Bringas, 2013).

Desde el teatro, Ciro Ramos Burgos, actor y director, comenta que la memoria sensorial nos permite conectarnos con la partitura emocional del personaje a través de nuestra vivencia:

La memoria sensorial es clave para crear, a través de la imaginación, dicha realidad escénica. Un miedo a un animal, generalmente es estimulado por la vívida imaginación de la persona, y acrecentado por elementos como el olor, la imagen repulsiva del animal, o la simple sensación de una cucaracha enredada en el pelo, generando reacciones histéricas. Eso es un recurso actoral, y la memoria sensorial ayuda a crear una realidad emocional escénica.(Ramos,C. 2015)

Entonces, la memoria sensorial permite comprender mejor cómo funciona el trabajo con imágenes desde la imaginación. De esta manera, con la imagen viene con el recuerdo sensorial, el cual, pese a ser muy breve, permite que el actor pueda observarla e integrarla en su interpretación.

La otra memoria que acompaña al método y que se considera, en esta investigación, como la base de la técnica, es la memoria autobiográfica, que es aquella que Stanislavski denomina como “memoria emotiva”. Esta, contiene los recuerdos acumulados desde el nacimiento hasta el momento presente, y se va modificando cada vez que traemos al presente un recuerdo, agregándole nueva información. Es decir, los recuerdos dependen del momento en que se están volviendo a recordar y de los nuevos conocimientos adquiridos, motivaciones y sentimientos.

Sobre esto, Iván Izquierdo, neurocientífico brasileño/argentino especialista en la neurobiología del aprendizaje y la memoria, menciona que

No siempre se recuerda algo de manera fidedigna; sino que con el tiempo, las memorias cambian, pues se mezclan con otros recuerdos, sensaciones y agregados posteriores, hasta que llega un momento en el que no guardan mucha relación con el evento o recuerdo original. (Campos, Ruiz, Aguilar y Bringas, 2013, p. 13).

El recordar se transforma, así, en un acto creativo, haciendo uso de la imaginación y del entorno. Sin embargo, muchas veces no alcanzamos a recordar acontecimientos, los recuerdos los percibimos como sensaciones nebulosas o como algo confuso. Esto pasa, en gran parte, por nuestra calidad de atención; las posibilidades de recordar disminuyen si no le prestamos atención a lo que estamos viviendo y/o haciendo. Esto quiere decir que no estamos presentes, entregados al momento o viviendo la experiencia a plenitud. Para lograr esto, se requiere que lo experimentado pase por todo nuestro ser, que traspase el cuerpo, la mente y las emociones. Sobre todo las emociones, considerando que son las que consolidan la memoria. (Facundo Manes, 2016). A su vez, los factores que afectan la calidad de atención son el estrés crónico, la depresión, la ansiedad y el estado de ánimo. Estos componentes se pueden considerar al momento de evaluar la presencia de cada ser humano, es decir, la capacidad de vivir el cotidiano mayormente con una atención plena, y el filtro con el cual se modifican los recuerdos.

5.2.1 El olvido y el recuerdo: una paradoja esencial

El olvido puede entenderse como una pérdida del recuerdo, como un proceso natural pasivo que no necesita esfuerzo, ni es consciente. Sin embargo, es también un proceso activo que inhibe el recuerdo: trabajos recientes con neuroimágenes funcionales en humanos muestran que el olvido, en lugar de ser un proceso degenerativo neural o un desaprendizaje, puede consistir en un proceso inhibitorio que impide el recuerdo. No solo eso, sino que es un proceso alterno, y por ello, paradójico entre recuerdo y olvido. Acerca de esto, un equipo de investigadores, de las universidades británicas Birmingham y Cambridge, publicó en la revista *Nature Neuroscience* que:

Durante cuatro rondas en las que se pidió a los voluntarios que recuperasen una memoria concreta, se observó cómo esa memoria se volvía cada vez más vívida mientras otras que podrían competir con ella se iban desvaneciendo. Michael Anderson, investigador de la Universidad de Cambridge y coautor del estudio, reseña que “aunque la gente piensa que el olvido es algo que sucede sin querer, esta investigación muestra que la gente tiene un papel más relevante de lo que piensa a la hora de decidir qué van a recordar. (Mediavilla, D. 2015, P.1).

Es decir, que cada vez que se recuerda algo, se olvida algo, por ende, olvidar también es una acción activa y que se lleva a cabo prestándole atención a ciertos recuerdos. Sin embargo, esta elección de recuerdos generalmente se da de forma inconsciente en nuestro cotidiano.

La biografía del actor, por ende, parece ser sumamente importante en su vida cotidiana, tanto como en su vida profesional, conformando la selección de recuerdos con que se construye su historia. De esta forma, el recordar se transforma en un acto creativo: la creación de la propia

vida, y que como seres humanos, nos otorga un papel relevante al momento de decidir. Así, el decidir cómo, cuándo y dónde utilizarla memoria, sería un recurso que se va formando según nuestra experiencia. Al vivir procesos de innovación y de renovación como individuos, esta selección va condicionando la forma de vivir, de pensar y de sentir, creando la identidad de cada individuo. Asimismo, el arte vive procesos similares: los artistas toman material del pasado para reformularlo, otros lo olvidan completamente para crear lo “nuevo”, y así van generando nuevas obras en sus propias vidas.

Para esto, dice Stanislavski, se tiene que generar un momento de entrega absoluta y evitar usar el arte para banalidades personales. Todo esto puede ensuciar la interpretación, saliéndose del real propósito del personaje y de la obra:

Pero estas emociones directas, vívidas y enérgicas no aparecen en escena de la manera que usted cree. No duran mucho tiempo ni es posible mantenerlas un solo acto; brillan breve y momentáneamente. De esta manera, son en extremo bien acogidas. Y solo podemos esperar que aparezcan frecuentemente, y nos ayuden a afinar la sinceridad de nuestras emociones, uno de nuestros más valiosos elementos en nuestra labor creadora. (Stanislavski, 1953, p. 149)

Stanislavski, implícitamente, reconoce el olvido como parte de la memoria. Cada vez que el actor recuerda, esta memoria va perdiendo intensidad; es un recuerdo que se va difuminando. Por esto, lo toma como un recurso que sirve de inspiración para la labor creadora del actor: “El tiempo es un filtro magnífico para nuestros sentimientos recordados, y además un gran artista. No solamente purifica, sino que transmuta, aun los más dolorosos recuerdos realistas en poesía”. (Stanislavski, 1953, p. 147)

Sin embargo, como se señaló anteriormente, este recurso se estanca cuando no prestamos la suficiente atención en el presente para conservar las memorias. Stanislavski se refiere a la atención diciendo: “A su tiempo, aprenderán ustedes que tal concentración es necesaria si han de poseer sentimientos verdaderos; y sabrán que en la vida real también muchos de los grandes momentos de emoción están señalados por algún acto ordinario, pequeño, natural” (Stanislavski, 1953. p. 126). Nos insta a valorar las pequeñas acciones que llevamos a cabo a diario, cada suceso de nuestra vida cotidiana. A vivirla vida con atención, a actuar con concentración, ya que este es el material que tenemos para ser en escena. La vida misma y el actor en su simpleza y complejidad.

Desde la neurociencia, Willian James (1890) señala que la atención significa dejar ciertas cosas para tratar efectivamente otras (pp. 403-404). Al igual que nuestros recuerdos, la atención vive un proceso parecido al de selección de la memoria. Seleccionamos aquello que decidimos tomar atención. En este caso, sería elegir pensamientos que lleven al actor a vivir el momento presente. De esta manera, para poder actuar y tomar decisiones, hay que decidir creer y confiar en ciertas cosas. Podemos tener todo trabajado, las circunstancias dadas, el mejor elenco, escenografía, e iluminación, pero si no creemos en lo que estamos haciendo, en nuestras herramientas, en nosotros como personas, en la vida del personaje que estamos encarnando, no sucede la magia.

Ahora, bien, los recuerdos no son por completo fiables, sin embargo, en el momento de encarnar o de vivir la vida cotidiana, el actor debe elegir los momentos para creer, pues:

Lo que es más importante de las acciones mismas es su verdad y nuestra creencia en ellas. La razón de esto es que donde quiera que ustedes tengan verdad y creencia, tendrán sentir y experiencia. Pueden ustedes comprobarlo

ejecutando hasta el más pequeño acto en el que realmente crean, y encontrarán que instantáneamente, de modo intuitivo y natural, despertará una emoción. (Stanislavski, 1953, p. 126).

El creer que las circunstancias que motivan la acción son verdaderas, es uno de los factores más importantes para acudir a la memoria emotiva. En ello radica que todo nuestro ser sienta y perciba que está viviendo la experiencia:

Lo que pasó no es que ella creyera de veras en la transformación de un madero a un niño vivo, sino que creyó en la posibilidad del incidente casual de la obra, que, de haberle ocurrido en la vida real, hubiera sido su salvación. Ella creyó en sus propias acciones maternas, en su amor y todas las circunstancias que le rodearon (Stanislavski, 1953, p. 53). Aquí, Stanislavski se refiere al tipo de creencia y cómo debe surgir desde el interior del actor, tanto a raíz de sus propias capacidades, como desde lo que le ofrece el exterior para creer en las circunstancias. Todo esto depende, a su vez, de nuestro proceso interior, de la confianza que tengamos en nosotros y en lo que hacemos, equivalentes al amor que permite que podamos conectarnos. Así, “representar la parte, ajustándose parcialmente a nuestro proceso, debe ser reconocido como arte creativo” (Stanislavski, 1953, p. 19). El valor del momento presente es incalculable al igual que nuestro valor personal y de nuestros procesos. Creer en sí mismo también es creer y amar el proceso interior como seres humanos y la evolución que lleva a la creación del personaje y de la obra.

5.3 Síntesis teórica

Para concluir el marco teórico, en las lecturas realizadas se identificó que, por un lado, el “si” mágico logra estimular la imaginación a través del uso de preguntas, creando imágenes en la pantalla interna del actor. Para esto, se hace indispensable el estímulo de la imaginación, así como el trabajo en la atención y la concentración. Otro aspecto fundamental es la imaginación del público y su rol activo en el fenómeno teatral, así como el trabajo de la neurociencia a mediante el descubrimiento de las neuronas espejos. Esto, como ya se analizó, ayuda a comprender cómo funciona la imaginación desde un nivel mucho más profundo, y cómo, a su vez, activa la empatía y nutre el proceso actoral.

Por otra parte, la memoria emotiva, haciendo uso de los recuerdos de la propia biografía del actor y trabajando en conjunto con el “si” mágico, logra estimular las emociones del actor. Para obtener una mayor comprensión del método, podemos ver cómo funciona la memoria a través de la neurociencia, comprendiendo dos memorias implicadas en esta herramienta, la memoria sensorial (de los sentidos) y la memoria autobiográfica. La memoria sensorial es breve y puede ayudar a traer las imágenes de la memoria autobiográfica, que se va modificando cada vez que la recordamos. También se analizó cómo el recuerdo y el olvido son procesos activos que van relacionados cada vez que recordamos o hacemos una selección entre nuestras memorias, priorizando unas sobre otras. Esto genera que el proceso de selección deje atrás las demás y se vayan olvidando. No obstante, el proceso depende mayormente de la atención con la cual cada actor y actriz vive el presente y cada una de sus acciones en lo cotidiano.

Entonces, en ambos ejes se hace referencia al estado creativo del actor y todos los procesos cognitivos que están involucrados en él. De este modo, el trabajo que haga el artista en

su consciente es de suma importancia, pues así es como puede trabajar la imaginación, la memoria y la atención para estimular el subconsciente, que es desde donde las emociones emergen. Como dice Stanislavski:

No siempre puede uno actuar de forma subconsciente y con inspiración. Un genio tal no existe en el mundo. Por lo tanto, nuestro arte nos enseña antes que nada a crear consciente y sinceramente, porque eso preparará mejor el camino para el florecimiento del subconsciente, que es la inspiración. (Stanislavski, 1963, p. 21)

El complementar el método de Stanislavski con el conocimiento de otras áreas como la neurociencia, significa seguir su mismo consejo: “El arte y los artistas deben moverse hacia delante, o se moverán hacia atrás” (Stanislavski, 1988, p. 6). Por eso es fundamental nutrirlo con la intención de llegar a una comprensión más profunda del Método y de una/o misma/o.

6. Marco Metodológico

Para la presente investigación se utilizará el método cualitativo desde las artes escénicas, porque permitirá recolectar una serie de datos que servirán para la adquisición de nuevos conocimientos a través del estudio de la transmisión de las metodologías creativas (Sánchez, 2010).

Este método también posibilitará analizar la técnica de la memoria emotiva y el “si” condicional del método de Stanislavski, analizando dentro de los cuatro “existenciales” básicos que son: el espacio vivido (espacialidad), el cuerpo vivido (corporeidad), el tiempo vivido (temporalidad) y las relaciones humanas vividas (relacionabilidad o comunalidad) (Van Mannen, 1990) para así reconocer e identificar, posteriormente, los mecanismos internos del actor que están involucrados en la encarnación del personaje, relacionándolo con estudios neurocientíficos.

El objeto de estudio es el método de Stanislavski, que se hará dialogar con otros métodos – como la técnica Meisner y la biomecánica de Meyerhold-, sus discípulos y con descubrimientos de la neurociencia. De esta manera, el enfoque mencionado permitirá dar cuenta de los procesos internos del actor al momento de interpretar, por lo que podría ser explicativo para el actor en relación a su cuerpo y su funcionamiento.

El Paradigma interpretativo es de carácter fenomenológico, ya que la investigación está abordada desde el instrumento de trabajo del actor, su cuerpo completo e íntegro. Por tanto, se basa, para estos efectos, en la descripción de la experiencia del actor como materia de

conocimiento, sin acudir a experiencias causales (Sandoval, 1996), reflexionando sobre la percepción, atención, intención, memoria, y tomando estos conceptos explorados desde el teatro y estudios de la neurociencia.

Los participantes son expertos en el tema, como Gabriele Sofía actor italiano, doctor e investigador en Teatro y Neurociencias, Nicole Abarca Riveros, Magister en neurociencias de la Universidad de Chile y Andrés Sierra Tapia, Actor, Director y Magister en Neurociencias y a Pedro Maldonado Licenciado en biología, doctor en ciencias, profesor de neurociencias en la Universidad de Chile.

Las fuentes de recolección son las entrevistas, las cuales permiten tener acceso a la experiencia de investigadores que llevan años estudiando el tema. Esto abre la oportunidad para que, con cada una de las respuestas a las preguntas del cuestionario, se exploren aspectos derivados de las respuestas proporcionadas por el entrevistado (Sandoval, 1996).

La técnica de análisis temático para las entrevistas semiestructuradas fue por medio de describir las respuestas obtenidas y compararlas en un cuadro o tabla. Posteriormente, en otro word (o tabla/cuadro) se escribió y desarrolló los conceptos que fueron más mencionados o tratados por los entrevistados.

Para luego levantar, a partir de la pregunta de investigación y del estudio bibliográfico, las ideas más relevantes de las entrevistas. De este modo, el cruce entre las respuestas y el análisis teórico permiten contrastar el trabajo que está realizando la neurociencia con los documentos de Stanislavski, relacionando y explicando sus perspectivas sobre el tema.

7. Análisis

7.1 Capítulo I: La experiencia en el cuerpo

A través del análisis de las entrevistas se identificó la relevancia del cuerpo al momento de utilizar el método Stanislavski. Por lo que este capítulo tendrá por objeto analizar la experiencia del cuerpo frente al sí condicional o mágico y la memoria emotiva, considerando la influencia de la imaginación y la memoria.

7.1.1 Cuerpo y sí condicional

Como se mencionó en el apartado anterior, para Stanislavski la base de la creación es la imaginación, donde a través del ejercicio de las preguntas el actor puede proporcionar una serie de ‘imágenes’ en su pantalla interna. De este modo, nos centraremos en la imaginación y el cuerpo para explicar qué sucede al ejecutar el sí condicional.

Los seres humanos constantemente imaginamos situaciones, deseables e indeseables, o los escenarios posibles al momento de tomar una decisión, como forma de co-crear nuestra realidad. Pedro Maldonado, neurocientífico entrevistado, se refiere a la imaginación como: “la actividad neuronal que recrea un estado vivido o por vivir de una persona en sus múltiples experiencias” (E.3.4). Por otra parte, Gabriele Sofía menciona: “la imaginación es una manera de asociar cosas que antes normalmente no asociamos a la vida real” (E.4.8). Estas descripciones llevadas al campo teatral explican que cuando el actor o actriz está haciendo uso del sí mágico utiliza habilidades intrínsecas en el ser humano; “efectivamente es algo que explota una habilidad muy natural del cerebro” (E.3.2). Estas afirmaciones sostienen que la naturaleza del recurso permite una actuación orgánica, es decir, una más conectada con las emociones y el cuerpo, buscando

reacciones y acciones vinculadas con su interior y desplazando la actuación caricaturesca como buscaba Stanislavski.

La imaginación se va desarrollando con las funciones ejecutivas: la creatividad y la plasticidad cognitiva, vinculadas a las emociones y que dirigen a las 'imágenes' internas. Varios entrevistados coinciden en que estas imágenes provienen del inconsciente y que muchas veces vienen a la mente involuntariamente: "las imágenes que provienen solas desde la imaginación no son del todo conscientes" (E.1.7). Agregan que "comprender estas imágenes mentales es un proceso paulatino" (E.1.8), y que "la imaginación es un proceso donde también está involucrada la intuición" (E.1.8). Factores que Stanislavski menciona en su método:

El sistema visual va a generar imágenes visuales que vienen de la imaginación y eso requiere usar el sistema visual para generar esa percepción y eso va a pelear con la percepción de tú estar mirando lo que miras, porque no ocupas otra parte del cerebro para imaginar, ocupas las mismas partes para imaginar. (E. 3.4).

Varios de los entrevistados concuerdan también con que: en la realidad y la imaginación utilizamos los mismos sistemas de percepción y el cerebro realiza las mismas conexiones neuronales (E.3.2), lo que explica la relación con el cuerpo. Es decir, este no tiene la capacidad de distinguir entre ficción o realidad y al momento de utilizar la imaginación (si mágico), el cuerpo vive la experiencia como real, efecto que facilita situar al cuerpo en la emoción o actitud que buscamos representar. Desde aquí desprendemos que el 'cuerpo' es entendido como un todo íntegro, tanto físico como cerebral. Pues suele considerarse que la emoción, imaginación y memoria son fenómenos que ocurren solo en el ámbito cerebral y no es así, los procesos

cognitivos involucran a todo el cuerpo. Gabriele Sofia especifica en la entrevista, “todas las actividades cognitivas necesitan del cuerpo y necesitan de las áreas motoras de nuestro cerebro para activarse, para funcionar” (E.4.9). De modo que, para poder hacer uso de las actividades cognitivas, en este caso la imaginación, se necesita de un todo, el cuerpo completo para funcionar.

El entrevistado, Gabriele Sofía, asegura que al momento de imaginar "el actor activa la musculatura que necesita para hacer la acción imaginada" (y que) “siempre hay una raíz motora y muscular en la imaginación” (E.4.8). Entonces, el actor al instalarse en una situación a través del sí mágico, utilizando la imaginación, le indica al cuerpo que es una experiencia real y puede tener una acción coherente a ese contexto. Esta conexión entre acción e imaginación se relaciona con las reflexiones de los entrevistados sobre cómo imaginar es una de las actividades que, pareciera, más le gusta al cerebro, la que al mismo tiempo tiene una función básica de supervivencia, dado que, al poder anticiparse a ciertas situaciones nos mantiene alerta del peligro; “la función principal del cerebro es la supervivencia, está permanentemente intentando adivinar lo que viene” (E.2.3). Es por esto que: La urgencia que tiene el cerebro, de poder anticiparse, le genera cierta tranquilidad y eso está vinculado al método de las acciones físicas. Cuando uno observa la percepción visual como predominancia de un espectáculo de la exhibición (E.2.3).

Stanislavski, en su último periodo de vida, le otorgó especial relevancia a las acciones físicas, puesto que descubrió que en ellas existía una fuerza que las movía, que las hacía coherentes y verdaderas. En este sentido, el método de las acciones físicas es muy atractivo para nuestro cerebro, pues se van haciendo cosas que son perceptibles, y el cerebro empieza a decodificar de manera muy rápida, entonces, logra enganchar rápidamente con lo que se está haciendo (E.2.3). Esto le permite al actor permanecer presente durante el espectáculo, ya que la mente del

espectador también permanece en el juego del devenir, intentando anticiparse a lo que viene después.

Tras estos puntos, se puede concluir que sin acciones físicas el “sí” mágico no se sustenta. Puesto que las acciones físicas son inherentes a la imaginación, están ahí para movilizarnos, crear futuros y accionar; “la imaginación es acción física, de esto que el “sí” mágico me permite imaginar a mí cuánto de esto aparece, y no queda en un... en algo duro, en un bloque sin forma, sin color, sin peso” (E.2.11). El “sí” mágico permite al actor o actriz conectarse con su naturaleza intrínseca de imaginar para poder accionar a través de su personaje.

7.1.2 Cuerpo y memoria emotiva

En cuanto a la memoria emotiva, que consiste en recordar y revivir ciertas emociones, al igual que con el sí mágico los entrevistados concuerdan en su directa vinculación con el cuerpo, pasando por un proceso corporal similar, “cuando ocurre un acontecimiento se activan diferentes zonas del cerebro, formando un circuito, y al momento de recordar aquel acontecimiento que se convirtió en memoria, estamos activando las mismas zonas del cerebro, el mismo circuito” (E.2.6).

Los entrevistados coinciden en que cuando se evoca un recuerdo la imagen que se trae a la memoria puede ser sentida de una forma tan real como la vivida (E.1.9). Sucede algo muy parecido a lo mencionado con el sí mágico, al activar la memoria también estamos activando las mismas acciones que realizamos en el pasado, o sea reaccionan los mismos músculos: “en cuanto a la emoción sería lo mismo. Si tú gatillas una emoción fuerte en ti, una memoria de una emoción, no es solo el cerebro, sino que el cerebro está acompañado de todo el cuerpo y activas

el cuerpo de la misma manera” (E.3.5). Entonces, la memoria también es un suceso corporal que utiliza la emoción para volver al presente. Andrés Tapia (2021) en la entrevista menciona:

Es decir, en mi cerebro, los neurotransmisores empiezan a funcionar, las neuronas empiezan a descargar estos neurotransmisores, empiezan a haber conexiones, por lo tanto, el cuerpo también responde a esta activación del cerebro cuando tenemos un recuerdo y el cuerpo también lo vive (E. 1.9).

El cuerpo vive el recuerdo como si estuviera pasando otra vez y la emoción se despierta. Entonces el cuerpo también vive la emoción del recuerdo. Aún así, los entrevistados concuerdan que varía la intensidad de la emoción entre un recuerdo y un momento presente: “la intensidad es la diferencia entre recordar en la vida cotidiana y recordar en la memoria emotiva” (E.2.8). La emoción del recuerdo se va modificando, ya sea porque la emoción original se va desgastando y/o por que con el tiempo se le adhiere nueva información y con ello nuevas emociones. Para que un recuerdo perdure en el tiempo en nuestro cerebro necesita de emociones intensas porque es más fácil recordar con el factor emocional. Según los entrevistados esto se debe al instinto de supervivencia del ser humano:

Las memorias se guardan de nuevo, es la habilidad del cerebro de recuperar este estado, tiene que ver con la intensidad de la actividad neuronal; mientras más intensa es la actividad neuronal en un circuito, la conexión entre las neuronas se tiende a aumentar y por lo tanto se guarda esa memoria(E.3.6).

Este circuito va tomando fuerza cada vez que recordamos la misma memoria, repasamos el suceso y lo vamos modificando según cómo nos sentimos e imaginamos. Respecto a su función de sobrevivencia, esta se vincula a la acción: “como organismo tú quieres que aquellas

cosas que requieran un llamado importante a la acción, que van acompañadas de una emoción no se olviden, si se te olvida fácilmente, te va a hacer más propensa a que tengas una situación de riesgo la próxima vez” (E.3.6). Es decir, la emoción facilita el estado de alerta para evitar una situación de riesgo; “las emociones son estados mentales que nos ayuda al cuerpo cuando hay situaciones que requiere nuestra acción inmediata y que se acompañan con estados emocionales menos intensos” (E.3.6).

Nuevamente reaparece el concepto de las acciones. Imaginación, emoción y memoria están presentes en nuestro organismo para movilizarnos a través del cuerpo. Recordemos que este último es un todo, tanto físico como cerebral:

La memoria humana requiere cambios físicos en el cerebro. Es decir, solo podemos recordar si hay cambios físicos en las conexiones entre las neuronas y la habilidad de cambiar estas conexiones es súper relevante para poder recordar algo. Si no podemos cambiar, no recordamos (E. 3.7).

Según la neurociencia, el cuerpo entrega muchas más veces información al cerebro que viceversa. Antonio Damasio, uno de los neurocientíficos más relevantes de este siglo, señala que nuestro cuerpo sabe lo que la mente aún no percibe (Castellanos, 2021). Aspecto importante al momento de crear, pues el solo hecho de modificar la postura corporal puede modificar nuestra memoria, es decir, nuestros pensamientos y por ende nuestras emociones; “las posiciones corporales sirven porque también retroalimentan este estado cierto” (E.3.5). La memoria puede ser modificada tanto por el cuerpo como por las emociones.

Tanto el tipo de experiencia que adquiere un cuerpo al practicar una nueva disciplina física como la memoria de un recuerdo profundamente impactante para nuestra psiquis, se

relacionan directamente con la teoría de Reich (2013) sobre las corazas en el cuerpo. Como nuestras experiencias o ‘traumas’ van tensionando partes de nuestro cuerpo, modificando nuestra postura y reteniendo el libre flujo energético, el cuerpo no es un mero puente para transmitir, si no la misma fuente y obra. Si no se tiene un cuerpo preparado, abierto y trabajado es difícil que el accionar del actor sea coherente y más aún desarrolle una emoción que pueda proyectar. Si el cuerpo está en tensión o bloqueado, entrega mensajes confusos ya que no permite la libre expresión de las emociones a través de las acciones físicas.

Stanislavski se ha dado cuenta que no es la emoción que llega.., que una emoción verdadera no trae... Antes él pensaba que una emoción verdadera trae una acción verdadera y luego de la última parte de su vida se ha dado cuenta que una emoción verdadera o una acción verdadera sale solamente si el cuerpo está entrenado para construir una acción verdadera, entonces simplemente las emociones o la sinceridad de las emociones no es suficiente para que la acción llegue hasta el espectador, pero también hay que trabajar sobre la acción, sobre el cuerpo, sobre el físico para que estas dos líneas puedan seguir paralelas y puedan afectar de una manera el cuerpo del espectador y la espectadora (E.4.3)

Entonces, el trabajo del cuerpo del actor y actriz es de vital importancia en la encarnación de un personaje. No solo por la estética corporal sino también por la información que le entrega al cerebro, por la directa relación que tiene con la imaginación, la memoria y la emoción.

El actor o actriz al utilizar la memoria emotiva hace uso a voluntad de un recurso físico-emocional, donde el cuerpo hace la diferencia gracias a la conciencia de sí mismo; “otra diferencia en el cuerpo es que la memoria emotiva es tensionada y no espontánea, el recuerdo en

el cotidiano es espontáneo” (E.2.8). Por ende, la conciencia es una de las cosas que diferencia el trabajo del actor o actriz del ser humano que hay detrás y que permite que la representación funcione, porque la memoria emotiva al ser tensionada requiere de voluntad para moverse.

El cuerpo lleva la memoria en sí mismo, “Grotowski decía el cuerpo no tiene memoria, el cuerpo es memoria y cada cosa que pasa en la vida se escribe en una cierta manera en nuestro cuerpo y nuestro cuerpo es el lugar donde nuestra experiencia se estratifica” (E.4.11). El teatro, desde su exploración constante ya tenía noción de estos conocimientos muchísimos años antes.

En conclusión, en este capítulo podemos evidenciar cómo para el experto en neurociencia y los participantes, la memoria, la emoción y el cuerpo son factores transversales en el vínculo entre la neurociencia y el desarrollo del laboratorio de Stanislavski.

7.2 Capítulo II: La apropiación del personaje

Como se mencionó anteriormente, para Stanislavski, un personaje es la personalidad con la cual se reviste el actor. Es aquello que el actor crea fusionando el estudio del personaje con sus propias imágenes internas y a través de sus caras más profundas, logrando encarnar un ser auténtico e individual, y aun así, conservando su propia esencia.

Este traspaso, del mundo real del actor al mundo ficcional del personaje requiere de mucha profundidad y autoconocimiento: Una de las diferencias en esto de apelar a esta memoria emotiva pero desde también un... a partir de un conocimiento, es decir a partir de cuánto nos conocemos a nosotros mismos. (E.1.6)

El actor requiere estar abierto a la transformación, aprender a vivir la vida de otra persona sin perder la conciencia del sí mismo. Sobre esto, Stanislavski menciona que existe una necesidad en el actor de materializar una imagen sin dejar de lado la personificación de sí mismo, sino más bien apropiándose de todos los recursos propios y, desde ahí, encarnarse en el papel. Recursos propios como la curiosidad:

Tiene que ser curioso, curioso en el sentido de comprender cuantos puntos de vista puede representar sobre un mismo personaje, cuantas maneras diferentes puede interpretar la misma acción y una vez que comprende también como la misma acción puede tener una posición de manera muy claras puede elegir la manera de interpretarlo (E. 4.18)

Es decir, apropiarse de sí mismo y del personaje. Para esto, requiere adueñarse, también, de las circunstancias dadas, de la psicología del personaje y sus objetivos, entre otros, llegando, así, a las acciones físicas, y con estas las emociones, generar una actuación más verdadera.

Suele suceder que en el momento en que el actor o actriz desea estar conectado/a con el personaje, se enfrenta a características de sí mismo que no sabe cómo abordar, o carece de herramientas que le ayuden a hacerlo. Entonces, traza una conexión superficial con el personaje sin una comprensión profunda de él o de sí mismo. Sucede, por ejemplo, que algunos actúan desde la autointerpretación personal, o como se mencionó anteriormente, desde los clichés, o desde una mixtura entre clichés y parte de su técnica fuerte. O hay aquellos que se preocupan demasiado de la vida exterior, copiando una serie de modales y gestos prefabricados, alejándose de la creación y apropiación de un personaje auténtico.

Una de las conclusiones a las que Stanislavski llegó al final de sus exploraciones, fue que el sentido de pertenencia en el personaje se establece cuando el actor tiene las intenciones claras de sus acciones, es decir, por qué hace lo que hace: su motivación original. Aquello que Stanislavski llama fuerza motriz, o dicho de otro modo, lo que lo motiva a cumplir sus objetivos. Estas intenciones claras generan coherencia en las acciones del personaje, y por tanto, más seguridad en el actor. Los entrevistados coinciden en que si el actor trabaja conscientemente en su técnica actoral, logrará mayor profundidad, y que al tener una intención clara el método conseguirá mayor eficacia y llegada con el público. Sobre esto, Gabriele Sofia menciona que: “Para mí, las cosas más importantes son la precisión de las acciones, esto seguramente... y la precisión de las acciones son también la precisión de las intenciones porque no podemos tener una acción precisa, si no hay una intención que no es precisa.” (E.4.5). Comenta que, para llegar a intenciones claras, el actor tendrá mayor precisión mientras más detalles visualice en el “sí” mágico, en las circunstancias dadas y en la imagen.

La importancia de la intencionalidad radica en la relación entre el actor y su trabajo. Si este realiza una labor consciente de sí mismo y de la técnica empleada puede dirigirlo con un sentido claro y pulir su oficio con voluntad y constancia: “al comprender los procesos a nivel neurobiológico, se generan otras conexiones, se va comprendiendo y eso ayuda a intencionar el trabajo” (E.1.15). De este modo, al momento de actuar con la intención que el método Stanislavski propone, se puede lograr una representación coherente con la emoción, actitud y contexto que el personaje requiere, y así transmitir al espectador un mensaje claro.

Al separar a la persona del personaje la atención del actor se enfoca en lo que representa más que en él como individuo lo que facilita su trabajo, pues uno de los entrevistados señala: “cuando la atención es sobre el actor mismo, el actor no llega más a moverse o los movimientos

del actor pierden la naturaleza” (4.4), ya que, este llevaría su atención hacia él mismo y no hacia el personaje.

El “sí” mágico y la memoria emotiva ayudan a establecer estas acciones con claridad. El primero establece ciertos parámetros del imaginario, “específicamente, el sí mágico sirve para mí, sirve para tener una intención muy clara” (4.15), porque mientras mejor detallado esté el contexto más rico es para la imaginación y más clara es la imagen interior que se proyecta, es esta imagen interior la que moviliza y transmite la intención. En cuanto a la memoria emotiva, otorga precisión a las acciones: “la precisión a las acciones, puede darlo con este trabajo de memoria pero también con un trabajo muy técnico muy físico o también pensando en un poema, una canción o algo diferente, hay algo que te da una estructura” (E.4.15).

En definitiva, y de acuerdo a lo mencionado el capítulo I, el trabajo del cuerpo permite al actor y actriz abrirse físicamente a la historia del personaje, logrando dar estructura a las acciones para proyectarlas al espectador de manera directa. Sin embargo, cuando se presentan dificultades a nivel físico, se limita la expresividad, y por ende, el traspaso de información a través de las acciones físicas:

En general la gente no sabe usar los aparatos físicos con que nos ha dotado la naturaleza-empezó diciendo-. No sabe desarrollarlo ni conservarlo en orden. Músculos flácidos, malas postura, pechos caído, son cosas que vemos a cada momento en torno nuestro. Esto revela dos cosas: entrenamiento insuficiente y uso inadecuado del instrumento físico. (Stanislavski, 1997, p.52)

Conectando esta información con el capítulo anterior, se puede observar que la importancia del cuerpo en su totalidad no es solo a nivel visual, sino más bien por todas las

funciones que este procesa, como la memoria o la imaginación. Es preciso enfatizar, por tanto, que el entrenamiento físico no es complementario, sino más bien un pilar central para el actor y actriz, pues “los ejercicios contribuyen a hacer el aparato físico más ágil, más flexible, más expresivo y aun más sensible.” (Stanislavski, 1997.p.53). Para Stanislavski, no era importante un cuerpo voluminoso o hinchado, sino más bien un cuerpo fuerte, flexible y armonioso, lo que se traduce en cuerpos más sensibles y expresivos.

Stanislavski menciona que la danza puede ser una disciplina complementaria al trabajo del actor, ya que abre el cuerpo al movimiento y le da amplitud, siempre y cuando no se abuse de ella, lo que puede llegar a generar una exageración en el gesto de la interpretación.

Es de suma importancia, por tanto, que el actor o actriz tome conciencia de cómo funciona su cuerpo anatómicamente y las posibilidades de movilidad que le entrega, para luego aprender desde 0 a caminar, andar, hablar, etc. Para esto, Stanislavski aconseja los maromas, ejercicios acrobáticos para ayudar al actor, pues:

Una vez que hayan desarrollado fuerza de voluntad en sus movimientos y acciones corporales, les será fácil aplicarla a vivir el papel, y aprenderán a entregarse sin pensar, instantánea y plenamente, al poder de la intuición y de la inspiración. (Stanislavski, 1997, p.56)

De esta manera, los ejercicios acrobáticos ayudarían al actor a tomar decisiones rápidas, y desde lo corporal más que desde lo racional, enseñándole a conectar con el cuerpo y a resolver obstáculos de manera instantánea en el escenario. Así, estará haciendo un mejor uso, no solo del físico, sino también de sus recursos cognitivos. Este último punto, fundamental para la aplicación del método de Stanislavski.

Retomando lo dicho anteriormente, el trabajo del cuerpo permite al actor y actriz abrirse corporalmente al personaje, a conectar con las circunstancias dadas, a utilizar sus recursos cognitivos como la memoria y la imaginación de manera más sensible y abierta. Estableciendo, así, una secuencia creativa de acciones físicas para proyectarlas directamente al espectador, produciéndose lo que es conocido como neuronas espejo.

En este punto, es preciso recordar que las neuronas espejos son aquellas que se activan cuando realizamos una acción o cuando estamos observando una acción. En ese instante, las neuronas se reflejan como un espejo, es decir, realizamos en nuestro interior la misma acción, lo que también facilita la conexión con los sentimientos del espectador:

La excitación de algunas neuronas activa la corteza motora que prepara a nuestro cuerpo para la acción. Transcurren, sin embargo, unas fracciones de segundo que nos permiten inhibir la acción o declinarla en el espacio o en el tiempo. Pase lo que pase, nuestro cuerpo ya se ha preparado para la acción y ha enviado los mensajes químicos correspondientes. Esto nos permite comprender de forma inmediata (in-mediata, no-mediada) la acción de quien está delante. Según las palabras del neurofisiólogo que guió el descubrimiento de las neuronas espejo, Giacomo Rizzolatti, estamos inmersos en una auténtica resonancia motora con las personas con las que interactuamos. (Sofia, 2010, p.161)

De esa manera, logamos comprender las acciones de los demás. Por tanto, la investigación de las neuronas espejo no solo está enfocada en la comprensión de las acciones,

sino también de las intenciones. ¿Por qué de las intenciones? Porque son estas las que logran generar una acción creíble y activar las neuronas espejo.

Stanislavski ya lo había mencionado en el libro *Un actor se prepara*, en el ejercicio del director con la actriz: cuando este le dice que ha escondido un broche en el escenario (aunque no es así), la actriz genera una serie gestos y movimientos que parecen extraños para el director y sus compañeros, o más bien, causan risa. El director, entonces, detiene el ejercicio y le pregunta a la actriz donde está el broche. Ella comenta que había olvidado buscarlo, que solo estaba haciendo “como si” lo buscara. Repiten el ejercicio, y esta vez el director le pide que lo busque de verdad. Es aquí cuando se generó el cambio: la actriz elaboró acciones reales y coherentes a su objetivo, y con la intención clara de encontrar el broche.

Gabriele Sofía relaciona esto con la neurociencia y lo expone en el libro *Diálogos entre teatro y neurociencia* (2010), donde explica el experimento que hizo María Alessandra Umiltá con parte del equipo de Rizzolatti. Este consistía en hacer que un mono observara la misma acción de recoger comida sobre la mesa repetidas veces. En la primera etapa, el simio veía la acción completa, en la segunda, veía la acción por la mitad, y en la tercera y cuarta no había comida; la acción solo era mimada. En las primeras dos fases se activaban las neuronas espejo, es decir, en aunque en la segunda fase no podía ver la acción en su totalidad, el mono completaba la acción, en cambio, en las últimas las neuronas espejo etapas no se activaban cuando se generaba la mímica.

Luego de este experimento, se hizo otro, el cual fue publicado en el 2005. En este caso, se hizo que un simio viera cómo una persona agarra un pedazo de comida y se lo lleva a la boca, y luego agarra el pedazo de comida y lo lleva a un recipiente. En ambos casos la acción era la

misma, pero la intención era diferente. De este experimento, se pudo ver que hay neuronas que se ocupan de la misma función (la acción de agarrar) y que se activan de manera distinta según la intención que les sigue. En este mismo caso, se ve que el mono logra captar la intención anticipándose a los movimientos que le seguían:

Existen otros experimentos reales en monos (entre todos destaca aquel dirigido y publicado en 2008 por Maria Alessandra Umiltà) que han ido demostrando, cada vez con mayor claridad, que este mecanismo no está tan orientado a la comprensión inmediata de las *acciones* como a la comprensión de las *intenciones*. Y aquí se establece el verdadero puente con los estudios teatrales, dado que es la intención, donde el actor encuentra su perfecta (y necesaria) unidad entre acción e imaginación, entre partitura y subpartitura, entre su universo creativo y las estimulaciones del espectador (Sofia, 2010, p. 167)

Entonces, gracias a las neuronas espejo y la imaginación, completamos la acción en nuestro interior al ser capaces de ver una intención clara, anticipándonos y comprendiendo lo que sucede. Sobre esto, uno de los entrevistados menciona:

Esta capacidad, esta urgencia que tiene el cerebro de poder anticiparse, le genera cierta tranquilidad, y eso está vinculado al método de las acciones físicas, cuando uno observa cierto, la percepción visual como predominancia de un espectáculo de la exhibición. No estoy diciendo que desaparece el oído, el tacto, nada de eso, pero hay predominancia de la visión, entonces ahí pasa algo que activa nuestro cerebro. (E.2.3)

La percepción visual, por tanto, es aquella que más información entrega para activar las neuronas espejo y generar la anticipación. Stanislavski ya lo había descubierto un siglo antes, en el último periodo de su exploración, donde le da mucha más importancia a las acciones físicas, explicando que así también se puede llegar a las emociones, y con la misma veracidad, ya que esta vez, sí considera al espectador como un elemento importante para completar la imagen:

La conformación en cadena de las neuronas espejo permite al actor que entrena y enriquece las propias intenciones activar por entero el programa motor del espectador sin que sea necesario que el actor cumpla la acción has el final. “¿Por qué habría [usted] de llorar?;Deje que sea el publico quien vierta sus lagrimas!”, sugería Stanislavski a su alumno Toporkov. (Sofia, 2010, p.171)

Esta exploración que genera Stanislavski, de considerar la intención y el rol del espectador, se transforma en un pie fundamental para llegar a la línea de las acciones físicas, las cuales permiten comprender en profundidad el método tomando los elementos de la neurociencia.

En esta relación entre teatro y neurociencia, se podría sostener que el espectador logra conectar y comprender con la acción a través del uso de su propio cuerpo; con su percepción visual activa la misma musculatura que el actor está utilizando para generar ciertas acciones.

Asimismo, el uso de la empatía al encarnar un personaje facilita una representación natural y una recepción verosímil. Este recurso es uno de los más necesarios y/o útiles al momento de actuar, según señalan los entrevistados. El profesor de Neurociencias Pedro Maldonado comenta, “parecería que actores con mayor empatía, es decir, la habilidad de ponerse más fácilmente en el lugar del otro, pueden entonces evocar simulaciones más consistentes con el personaje” (E.3.3).

De modo que la empatía ayudaría al actor a involucrarse de manera directa con la vida que está encarnando, comprender en profundidad a aquel personaje y al mismo tiempo ampliar la conciencia hacia el espectador. Las neuronas espejo explican por qué la empatía es relevante, pues “no solo nos permiten empatizar y poder apropiarnos de lo que estamos observando” (E.2.3) sino que al conectar a través de la observación también se experimenta en el propio cuerpo aun siendo espectador porque “las neuronas espejo permiten la imitación” (E. 2.3).

Por último, esta apropiación proviene de que todo lo que visualizamos lo vivimos internamente, y nuestro cuerpo lo experimenta. Para el actor y actriz, la apropiación del personaje pasa por tener las intenciones claras, tal como explica Stanislavski en su método y la neurociencia con las neuronas espejo.

8. Conclusión

En la presente investigación, el objetivo principal fue analizar cómo se identifica el “si” condicional y la memoria emotiva del método Stanislavski en el trabajo del intérprete, ya que la intención era comprender los inicios y bases del método. Aquello fue posible gracias a los estudios de Stanislavski y otros autores, que tomaron el método y se inspiraron en él. Estos estudios fueron complementados con lecturas e investigaciones desde el área de la neurociencia, relacionándolas al teatro, y específicamente, al “si” condicional y la memoria emotiva. Sin embargo, por consecuencia, se llegó a estudiar la línea de acciones físicas, transitando un viaje muy similar al de Stanislavski, pero esta vez, con los aportes de la neurociencia. Toda este estudio de lectura fue apoyado por entrevistas realizadas a dos investigadores del área de la

neurociencia y dos del teatro, otorgando una perspectiva muy precisa del objeto de estudio. De este modo, aportar a la interdisciplina entre el teatro y otras disciplinas.

Podemos concluir, por lo tanto, que el “si” condicional, a través de la imaginación y la memoria emotiva del método de Stanislavski, se identifica a través de la experiencia del cuerpo. Los procesos cognitivos como la imaginación, la memoria y la emoción se procesan en el cuerpo completo, no tan solo en el cerebro. El actor o actriz, al momento de recordar o imaginar, comprende ese proceso porque en su cuerpo se activa la misma musculatura que utiliza para estas acciones. Para poder encarnar un personaje, el actor o actriz requiere tener clara sus intenciones, y sobre esto, Stanislavski menciona que las intenciones claras crean acciones creíbles, mientras que la neurociencia explica que con las intenciones claras activan las neuronas espejo. Esto provoca que el espectador comprenda lo que está haciendo y no necesariamente tenga que ver la acción completa, sino que el cerebro, con su característica anticipatoria, entiende y empatiza con lo que ve, viviendo la experiencia también desde el propio cuerpo. Concordando así, con la línea de las acciones físicas, es que Stanislavski llegó al final de su vida. De esta manera, se comprende a través del análisis de las entrevistas, que en el traspaso del mundo real al mundo ficcional del personaje, el actor o la actriz vive el proceso con mayor o menor propiedad, dependiendo de la experiencia y conexión que tiene con su cuerpo.

De esta manera, los textos y entrevistas analizadas en ambas aéreas, y el dialogo entre teatro y neurociencia, dan cuenta que el método de Stanislavski sigue vigente, mientras que los aportes de la neurociencia ayudan aún más a reforzar esta visión y a ampliar su comprensión. De alguna forma, revivir y poner en el presente este conocimiento, puede ser útil para los actores y actrices, logrando comprender y utilizar su cuerpo con mayor consciencia del funcionamiento de este y del método mismo. Además, aportando también una respuesta a la problematización acerca de la preocupación sobre el cuidado psicológico del actor y el desgastante psíquico y emocional,

generando una perspectiva más abierta y comprendiendo que esto sucedía porque se estaba pasando por alto la experiencia y conexión con el espectador. De esta forma, la emoción puede estar o no presente en la interpretación, considerando que el público cumple el rol de completar la imagen.

Finalmente, partir de esta investigación, mirando a futuro, parece conveniente estudiar en profundidad los tipos de entrenamientos que pueden ayudar al actor y actriz a conectar con sus habilidades cognitivas desde su cuerpo. Surge, también, la inquietud por adquirir más herramientas y/o conocimientos de ambas áreas, Ya sea a partir de un aspecto teórico como desde una exploración física, un laboratorio. De esta manera, esta investigación logra visualizar y comprender desde una perspectiva refrescada el método de Stanislavski y replantear el rol que cumple el cuerpo en la comprensión y encarnación de un personaje.

Bibliografía

- Barba, E. (1993). *La canoa de papel*. Grupo Editorial Gaceta S.
- Brook, P. (2016). *El espacio vacío*. (2 ed.). Barcelona, España: Ediciones Península.
- Bloch, S., Orthous, P. y Santibáñez-H, G. (1987). Effector patterns of basic emotions: a psychophysiological method for training actors. *Journal of Biological Structures*. 10, pp. 1-19
- Burgos, C. (15 de agosto de 2014). *La memoria emocional, un recuerdo que generó la pregunta: ¿Es esto realmente lo que Stanislavski estableció? Un actor se autoprepara*. Recuperado de 28 de Mayo de <http://laejecucionactoral.blogspot.com/2014/08/la-memoria-emocional-un-recurso-que.html>
- Campos, A., Ruiz de Somocurcio, C., Aguilar, L. y Bringas, N. (2013). *Funciones cerebrales que nos hacen diferentes*. Lima, Perú: Cerebrum Ediciones
- Castellanos, N. (s. f.). *Neurociencia corporal*. Recuperado 24 de noviembre de 2021, de <https://nazarethcastellanos.com/articulos/neurociencia-corporal/>
- Chejov, M. (1987). *Al actor sobre la técnica de actuación*, Buenos Aires, Argentina: Editorial Quetzal
- Grotowski, J. (2011). *Hacia un teatro pobre*. (26 ed.). DF, México: Siglo xxi editores, s. a. de c. v.
- Mediavilla, D. (17 de marzo de 2015). *Olvidar es necesario para guardar los recuerdos relevantes*. El país. Recuperado 13 de octubre de 2021, de https://elpais.com/elpais/2015/03/17/ciencia/1426594318_686244.html
- Meisner, S. Longwell, D. (2002). *Sobre la actuación*. España: Editorial La Avispa, S.L.

Meyerhold, V. E (2013). *Teoría Teatral* (9ª ed) Madrid, España: Editorial Fundamentos.

Rodríguez-Muñoz, F. (2011). *Contribuciones desde la Neurociencia al entendimiento de la creatividad humana*. *Arte, Individuo y Sociedad*, 23 (2), 45-54.

<https://revistas.ucm.es/index.php/ARIS/article/view/36253/35103>

Sastre, M.B (2015). *Teatro y neurociencias: El proceso creativo del actor desde la neurofisiología de la acción*. Acotaciones.

<https://www.resad.com/Acotaciones.new/index.php/ACT/article/view/7/101>

Sastre-Riba, S, & Viana-Sáenz.L. (2016). *Funciones ejecutivas y alta capacidad intelectual*.

Revista de Neurología; 62 (Supl X): S

Saura, J (2007). *Actores y Actuación*. España: Omagraf, S, L.

Schranz, J. Czertok, H. Mariti, L. Sofía, G. (2010). *Diálogos entre teatro y neurociencias*.

México: Artezblai S, L.

Sofía, G (2015). *Las acrobacias del espectador*. México: Artezblai S, L.

Slachevsky, A (2015). *Cerebro Cotidiano*. Santiago, Chile: LOM ediciones.

Stanislavski, C. (1988). *Un actor se prepara*. (22ª ed) Calles de Tlacoquemecatl y Roberto

Gayol, México: Editorial Constanca S.A

Stanislavski, C (1994). *Manual del actor* (20ª ed) Calles de Tlacoquemecatl y Roberto Gayol,

México: Editorial Diana, S. A.

Stanislavski, C. (1997). *Creación de un personaje*. Calles de Tlacoquemecatl y Roberto

Gayol, México: Editorial Diana, S. A.

Stanislavski, C. (1998). *El arte del actor*. México: Escenología A.C

Vajtangov. E. (1997). *Teoría y práctica teatral*. Publicación de Asociación de Directores de escena de España. Madrid, España. Carácter S.A

Sandoval C. (1996). *Investigación Cualitativa*. Instituto Colombiano para el fomento de la educación superior, ICFES. Bogotá, Colombia.

Ubersfeld. A. (1989). *Semiotica Teatra*. Madrid, España: Ediciones Catedra S.A

ANEXOS

Entrevista N°1

Entrevistada: Nicole Abarca Riveros

Edad: 32

Profesión: Bióloga Marina

Trabajo Actual: Docente e investigadora

Entrevistadora: Jocelyn Tapia Muñoz

Hora: 06-10-2021

Fecha: 14:00

N°1	ENTREVISTAS	CÓDIGOS
E.1.1	<p>¿Cuál es tu trayectoria en teatro?</p> <p>Bueno, mi trayectoria en el teatro, en realidad es solamente como espectadora. No tengo alguna experiencia de haber participado en algún curso, mayor información no tengo. Quizás en algún momento participé en alguna obra en el colegio, tampoco lo recuerdo bien. Yo creo que personificar sí, pero por algo como más bien académico, pero nada más. No tengo ninguna otra experiencia más que esa.</p> <p>Ahora no más que también en algún momento estuve más cercana a ver obras de teatro que me gustaron, pero eso en realidad.</p>	

E.1.2	<p>¿Cuál es tu opinión sobre el teatro?</p> <p>Bueno, como espectadora, más bien, bueno mi visión es más bien de entretenimiento, de sentir como una obra te puede despertar las emociones, como te puede hacer sentir como una energía como interna. También siento que me he conectado también como con... por decirlo, así como la trama, como con, no solo con el instante de lo que se siente sino que también con obras que tratan de traspasar quizás cosas como históricas o un mensaje importante, ese ha sido mi acercamiento con el teatro. Y sí, eso en realidad.</p>	<p>El teatro como agente despertador de una energía interna.</p>
E.1.3	<p>¿Cómo llegaste a la neurociencia?</p> <p>Bueno, la neurociencia... Yo soy bióloga de pregrado y siempre me interesó como... y en ese momento cuando tomé la decisión de estudiar biología, los procesos eran como que es lo que pasaba dentro de nuestro cuerpo, dentro de los procesos que son quizás son más invisibles a nuestros ojos... bueno me dediqué a la parte de biología marina pero me di cuenta de que siempre me interesó mucho comprender el funcionamiento del ser humano y me pasé después al área de la pedagogía en el cual también esta interacción con otros, me acrecentó también ese interés de comprender, de comprender cómo el otro aprende, de cómo es el comportamiento del otro y ahí llegué a la neurociencia que era más bien cómo entender claro al ser humano desde... cómo entender su cerebro. Así llegué a la neurociencia.</p>	<p>Los procesos eran como que es lo que pasaba dentro de nuestro cuerpo.</p>

<p>E.1.4</p>	<p>¿Conoces lo que es el método Stanislavski, a grandes rasgos del método?</p> <p>Si bueno, a grandes rasgos no tengo tanta información y no un gran acercamiento, lo que comprendo es que es una técnica teatral que lo... utilizada por los actores que lo que hace es un poco apelar a esta memoria emotiva para que el actor se conecte, no cierto desde su experiencia desde sus vivencias propias y, de esta manera pueda personificar un personaje y eso además pueda como llegar a la audiencia también y que de esa manera también los espectadores también puedan propiamente también apelar a sus propias experiencias y a su propia memoria e motiva</p>	<p>Apelar a esta memoria emotiva para que el actor se conecte, desde su experiencia desde sus vivencias propias y, de esta manera pueda personificar un personaje y eso además pueda como llegar a la audiencia también</p>
<p>E.1.5</p>	<p>¿Cuál es tu opinión sobre el método?</p> <p>Bueno, mi impresión sobre el método es, bueno como yo tengo algunos cercanos, de personas que estudiaron actuación y se apelaba un poco a esta memoria emotiva para personificar, con el tiempo esto me ha hecho cada vez como me ha hecho más sentido y conociendo ahora el método claro, me... comprendo más de lo que se trata y desde la neurociencia voy entendiendo su funcionamiento. Me parece que, bueno me parece que funciona, pero también como ha ido... que funciona que es una muy buena herramienta y que claro que en algunos casos se llega mucho más a las audiencias y en otros casos no, y ahí me pregunto cuáles también son las diferencias en apelar a esta memoria emotiva en el cual se puede conectar realmente con el espectador como con experiencias más reales o con estas que son más... hay algo también como espectador que he visto... algo más exagerado, como no tan real. Eso.</p>	<p>El método funciona, es una muy buena herramienta y que claro que en algunos casos se llega mucho más a las audiencias y en otros casos no</p>

<p>E.1.6</p>	<p>¿Qué crees que necesita un actor al momento de interpretar?</p> <p>Bueno yo concuerdo con lo del método esto de que pienso que una de las diferencias en esto de apelar a esta memoria emotiva pero desde también un... a partir de un conocimiento, es decir a partir de cuánto nos conocemos a nosotros mismos, siento que, mientras el actor tenga más experiencia o sea que obviamente también va a generar...pienso que conocer esto desde la neurociencia también le daría al actor mayor herramienta también pero también me imagino que no solamente es importante quedarse en lo técnico o desde lo científico. Me parece que hay una parte como emocional que uno por más que se entiende que la emoción está conectada intrínsecamente con la cognición, no todo tampoco, es algo que se pueda controlar. Hay cosas que... se puede perfeccionar el método, practicar y todo, pero me imagino que también hay otras cosas que son mucho más profundas y que la neurociencia por más que es una ciencia tampoco ha tenido respuesta para todo.</p>	<p>A partir de un conocimiento de si mismo más experiencia de vida tener conocimiento de la neurociencia</p>
--------------	---	--

<p>E.1.7</p>	<p>¿Qué es la imaginación para ti? Bueno para mí, la imaginación es, bueno voy a decirlo desde lo que lo entiendo desde la neurociencia hoy en día, desde lo que hasta ahora de lo que sé, no cierto con el conocimiento que tengo cómo veo esto de la imaginación, bueno la imaginación para mí es un proceso que se da como resultado de nuestra vivencia, de procesos cognitivos que se van dando a lo largo de la vida, que se van desarrollando en el cual implica también el desarrollo por ejemplo de las funciones ejecutivas el cual tiene que ver con aspectos como la creatividad, la plasticidad cognitiva que también se vincula con lo que son las emociones y nos permite un poco esta imágenes más bien como inconsciente, en el cual nos damos cuenta de que en cerebro hay un todo conectado del cual gran parte de eso no somos conscientes, es decir también tiene que ver mucho con esta memoria de que nuestros recuerdos nuestras vivencias no se almacenan en un lugar específico, sino que son redes que están en todo nuestro cerebro por lo tanto así nuestros recuerdos van detonando por ejemplo estás imágenes que no las tenemos del todo consciente. En gran parte yo creo que no las tenemos conscientes.</p>	<p>La imaginación para mí es un proceso que se da como resultado de nuestra vivencia Se va desarrollando con las funciones ejecutivas el cual tiene que ver con aspectos como la creatividad, la plasticidad cognitiva que también se vincula con lo que son las emociones y nos permite un poco esta imágenes más bien como inconsciente La memoria de que nuestros recuerdos nuestras vivencias no se almacenan en un lugar específico, sino que son redes que están en todo nuestro cerebro Las imágenes que provienen solas desde la imaginación no son del todo conscientes</p>
--------------	---	---

<p>E.1.8</p>	<p>Entonces estas imágenes serían como una forma de darnos cuenta qué tan desarrollado, qué tan conectados estamos con la imaginación ¿Se podría decir algo así?</p> <p>Claro, yo creo pienso que es un proceso como que por ejemplo también me viene esto como mucho relación, no sé si va al caso pero como por la intuición, también que yo lo sentía desde niña un proceso como quizás muy por ejemplo místico, pero también es un proceso muy mental es decir cómo la información llega a nuestro... quizás, claro, cómo recibimos esta información a nivel de nuestro sistema nervioso está en todo nuestro cuerpo, las neuronas tenemos desde la punta de los pies, las manos todo, cómo esta información llega finalmente a nuestro cerebro, pero es tanta la información que en un momento quizás somos conscientes muy poco de muy poca información pero la otra información está ahí presente y con el tiempo se van haciendo ciertos procesos mentales que nos van trayendo por ejemplo esta... entender después estas imágenes mentales. Es como cuando los estudiantes también, bueno yo me voy al área de la educación porque también es donde más tengo experiencia, pero, es cuando los niños también dicen: tuve un aprendizaje significativo, el aprendizaje... esta expresión cuando los niños dicen “ah entendí”, no se da en el momento exacto cuando uno le enseña, sino que hay un proceso que se va dando paulatinamente y que aparece.</p>	<p>La imaginación es un proceso donde también está involucrada la intuición</p> <p>El comprender estas imágenes mentales también es un proceso paulatino</p>
--------------	--	--

<p>E.1.9</p>	<p>¿Qué es lo que pasa en el organismo, cuando imaginamos?</p> <p>Lo que se dice es que cuando uno evoca un recuerdo o una imagen, tiene una imagen una representación, la imagen es tan real como la vivencia. Es decir, en mi cerebro, los neurotransmisores empiezan a funcionar, las neuronas empiezan a descargar estos neurotransmisores, empiezan a haber conexiones por lo tanto el cuerpo también responde a esta activación del cerebro. Se dice que... bueno, en el cerebro está el hipotálamo que es uno de los centros... la hipófisis, el hipotálamo que regulan todas las hormonas del cuerpo, perdón, todas las glándulas que tenemos en nuestro cuerpo, a partir de las cuales se liberan hormonas que viajan por la sangre y que son las responsables de muchas de nuestras reacciones fisiológicas, por lo tanto, cuando tenemos un recuerdo, el cuerpo también lo vive y eso yo creo que uno lo experimenta cuando se acuerda de una situación de miedo, corporalmente uno también la puede vivenciar también.</p>	<p>Lo que se dice es que cuando uno evoca un recuerdo o una imagen, tiene una imagen una representación, la imagen es tan real como la vivencia. Es decir, en mi cerebro, los neurotransmisores empiezan a funcionar, las neuronas empiezan a descargar estos neurotransmisores, empiezan a haber conexiones por lo tanto el cuerpo también responde a esta activación del cerebro cuando tenemos un recuerdo, el cuerpo también lo vive</p>
<p>E.1.10</p>	<p>Y cómo es para ti esta relación con la memoria, cómo consideras que es tu memoria, recuerdas eventos, o se te hace difícil recordar.</p> <p>Bueno, se dice que la memoria por lo que yo tengo entendido, los recuerdos parte desde los tres años, antes de eso no hay recuerdos como más conscientes si no es una memoria más sensitiva y tiene que ver un poco con el desarrollo del cerebro. En mi caso, bueno yo, no, siento que no tengo tanto esta memoria como de tan niña, siento que hay personas que tienen estos recuerdos mucho más presentes pero yo siento que en todo momento apelamos a nuestra memoria, es decir, vivimos en base a lo que vamos recordando y muchas veces incluso cambia un poco de la realidad, pero vamos también la... no sé muy bien la palabra, pero vamos como viviendo o planeando futuras cosas sobre los recuerdos que tenemos.</p>	<p>En todo momento apelamos a nuestra memoria, es decir, vivimos en base a lo que vamos recordando y muchas veces incluso cambia un poco de la realidad. Vamos viviendo o planeando futuras cosas sobre los recuerdos que tenemos</p>

<p>E.1.11</p>	<p>¿Qué son para ti las emociones y cómo las relacionas con la memoria?</p> <p>Bueno, las emociones son, bueno, lo que son para mí las emociones son... claro sensaciones que... en un momento estuvieron muy separadas de lo que era la parte cognitiva, como que se pensaba que había por ejemplo esto como un cerebro emocional y un cerebro más como racional, claro no cierto. Pero lo últimos avances de la neurociencia, como por ejemplo la amígdala es la que está... este centro en el cerebro que está asociado como al tema emocional, que principalmente sus estudios como la amígdala reaccionaba por ejemplo a situaciones de estrés, de miedo, investigaciones recientes demuestran que por ejemplo está, la amígdala, está conectado con... han hecho como mapas de conectividad y cómo es un centro que está conectado con casi todas las partes, con muchas partes del cerebro, por lo tanto desde ahí ahora se entiende que la parte como “emoción y cognición” no se pueden separar, están estrechamente vinculadas. Por lo tanto, la memoria siempre tiene un contenido emotivo y entre más emotivo o entre más... sí, emotivo, el recuerdo sale: La memoria, ese recuerdo se puede consolidar. Porque tenemos una memoria que es como a corto plazo y esa memoria, y la memoria de largo plazo, y esa memoria de largo plazo ya es una memoria consolidada a través de nuestra corteza cerebral y uno de los procesos que ayuda a esta consolidación es el aspecto emotivo, la emoción que se vive en el momento en que se vive tal situación.</p>	<p>Las emociones son sensaciones que están asociadas a la amígdala y esta con muchas partes del cuerpo</p> <p>Emoción – cognición están estrechamente vinculadas</p> <p>La emoción que se vive en el momento ayuda a consolidar la memoria</p> <p>Mientras más emotivo el contenido de la memoria más consolidado esta el recuerdo</p>
---------------	---	--

E.1.12	<p>¿Cuál es la importancia entonces que ves tú de la memoria, para el actor?</p> <p>Bueno, lo que yo veo como importante es, yo creo que lo más importante tiene que ver con esto de apelar a su propia experiencia y el llegar a.... claro conectar como la experiencia con algo real, me parece que es la mejor forma de poder personificar o ponerse en el lugar del otro, o querer traspasarle algo a otro que se vivió desde la experiencia. Cuando uno trata de transmitir algo solamente desde lo que uno lee o desde lo que uno, claro, no sé si ni siquiera es como aprende, porque para aprender también nuevamente hay una parte de emoción, sino que me imagino que por ejemplo de un guión, de lo que solamente uno lee, es difícil poder conectar con el público sino es desde algo que realmente yo puedo hacer el proceso de cómo lo viví en ese momento, para comprender también qué es lo que le va a pasar también al público con lo que yo quiero transmitir.</p>	<p>Apelar a la propia experiencia y conectarlo con algo real Para aprender hay una parte de emoción</p>
--------	---	---

<p>E.1.13</p>	<p>¿Los organismos que están involucrados son los mismos que están involucrados cuando recordamos en la memoria?</p> <p>Sí, ahí realmente bueno, de la memoria se sabe mucho, de la imaginación yo no tengo tanta información y no sé si se sabe, como que es un constructo más bien, bien, abstracto es como la conciencia un poco también que me imagino que no sé si la neurociencia tenga tanta como decir son los mismos, como sí hay mucho por ejemplo que son las funciones ejecutivas que tienen que ver con el hipocampo, que tienen que ver con la memoria, la corteza, pero no sabría decir si... yo creo que tampoco desde la neurociencia, bueno, aunque la ciencia es algo que trata de quizás estandarizar ciertas cosas, como entre uno más se acerca se da cuenta que, entre más conoce más preguntas tiene, entonces no sé si uno puede ser tan categórica como decir sí son los mismos, o me imagino que cada vez van descubriendo por ejemplo esto de la amígdala que en una revista Nature el 2000 hace dos años como que cada vez se va descubriendo más y eso también hay una limitación obviamente de los instrumentos para medir por ejemplo cómo se mide la imaginación y, yo pienso que sí, que ahí que se hacía estructuras no cierto, las conexiones y todo, pero no sabría decirte si claro, si exactamente son la misma, no creo, eso no sabría responderlo.</p>	<p>Son las funciones ejecutivas que tienen que ver con el hipocampo, que tienen que ver con la memoria, la corteza</p>
---------------	---	--

1.14	<p>¿Cuál sería la diferencia en el cuerpo entre recordar en la vida cotidiana y este recordar que utiliza el actor en la memoria emotiva, utilizando el método? ¿Sería exactamente lo mismo porque ya está siendo el recordar o sería diferente?</p> <p>Yo creo que sí, bueno, de ahí como técnica teatral yo no sé muy bien lo que pasa y no sé si hay estudios sobre eso, me imagino que en la base debe ser muy parecido, pero me imagino que en lo que es la técnica teatral, hay una intención, es decir hay una intencionalidad de aprovechar como este mecanismo o estos procesos que no cierto, es esta memoria emotiva, o sea como ocurre en la memoria emotiva, cómo entenderla y todo y el actor la utiliza, pero con una intención. Por lo tanto, ahí no sé si es exactamente igual que lo que uno hace como en la vida como cotidiana, pero me imagino que en la base debe ser muy parecido.</p>	<p>Es la técnica teatral, hay una intención es decir hay una intencionalidad de aprovechar como este mecanismo o estos procesos</p>
------	---	---

1.15	<p>Y del olvido, ¿Qué podrías decir sobre el olvido?</p> <p>Bueno, del olvido... el olvido ha sido como estudiado claro recientemente como hay mucha más investigación sobre la importancia de esto de olvidar para recordar. Me quedó grabado un poco... una vez mi profesor mío de neurociencia me dijo lo siguiente, bueno nos dijo a todos lo siguiente, estaba haciendo como una clase y todo y, nos dice <i>que los recursos neuronales igual son limitados</i>. Por lo tanto, nos explicaba que por ejemplo un pianista que así muy bueno, así brillante, no puede ser a la vez un futbolista brillante. Es decir que los recursos cognitivos ya se estaban ocupando en esto de, en, por ejemplo, en el pianista, por lo tanto, hay cierto, hay una limitación también. Por lo tanto, es necesario olvidar ciertas cosas para poder tener la capacidad de aprender otras nuevas.</p> <p>Claro, pero ahí hay que ver si, claro bueno se dice, bueno en vida se dice que el cerebro funciona como un todo y también es como un neuromito esto de que tenemos más desarrollado un lado izquierdo derecho, sino que hay una conexión entre un todo, incluso se deja de lado esta mirada un poco de que el cerebro estaba dividido como en partes: sí tenemos partes que son por ejemplo del lenguaje y de otras, pero cada vez más se apela a esto de que está todo conectado. "Pero claro en el caso de Stephen Hawking como... yo también es uno de lo que me pregunto también, es qué tanto claro, son lineamientos más cognitivos, pero hay áreas que las personas claro no desarrollan que también está muy en relación a sus procesos cognitivos también. O sea las inteligencias múltiples, las habilidades blandas, también tienen que ver con procesos cognitivos.</p>	<p>los recursos neuronales igual son limitados.</p> <p>es necesario olvidar ciertas cosas para poder tener la capacidad de aprender otras nuevas.</p> <p>El cerebro funciona como un todo</p>
------	--	---

<p>1.16</p>	<p>¿Crees que el actor podría sacar mayor provecho del método Stanislavski si complementara su conocimiento con la neurociencia?</p> <p>Sí totalmente, yo encuentro que sí porque por ejemplo me acordé cuando también con este método, como en terapia estudiamos una vez como el tema, en terapia psicológica existe lo que son los falsos recuerdos, hay personas que tienen falsos recuerdos de su niñez, por lo tanto se hicieron una... hay una memoria y un recuerdo que no es real, existe eso, en la neurociencia hay un paper que estuvimos leyendo, e incluso en la terapia se da mucho esto de traer el recuerdo también, ese recuerdo del trauma y como cuando yo evoco un recuerdo desde la memoria, desde una memoria consolidada, lo traigo al presente, ese recuerdo puede ser manejado y manipulado, le puedo agregar más información, por lo tanto yo siento que así por ejemplo en esta área de la psicoterapia se utiliza, el actor también teniendo conocimiento neurobiológico de lo que ocurre con la memoria emotiva, podría sacarle mucho más provecho.</p>	<p>El actor podría sacar mayor provecho del método si lo complementara con conocimientos de la neurociencia</p> <p>Existen los falsos recuerdos, te puedes crear una memoria que no es real</p> <p>El recuerdo puede ser manejado y manipulado, le puedo agregar más información</p> <p>el actor también teniendo conocimiento neurobiológico de lo que ocurre con la memoria emotiva, podría sacarle mucho más provecho</p>
-------------	---	--

<p>1.17</p>	<p>¿Cómo el actor podría potenciar su poder interpretativo, aparte de adquirir como el conocimiento sobre la neurociencia, sobre cómo funciona desde ahí desde un lugar más neurobiológico, aparte de eso, concretamente, qué tipo de cosas podrían potenciar su interpretación</p> <p>Es difícil ver eso, porque yo no tengo la experiencia de hacer como actor, pero me imagino que ya ser consciente de lo que pasa cuando uno es consciente de lo que, de lo que vive por ejemplo cuando el actor trae, quizás, trabaja con esta memoria emotiva, poder comprender los procesos a nivel neurobiológico, se generan otras conexiones, es decir uno va comprendiendo y eso creo que ya es una ayuda para poder como intencionar. Y para conocer como más, porque además, me viene esto de que el actor también podría jugar un papel también importante cuando uno sabe lo que pasa y el actor tiene otro, está en otro papel por ejemplo a diferencia de lo que son los neurocientíficos, él lo está utilizando, y lo está vivenciando en ese momento por lo tanto yo creo que además se pueden generar una nueva comprensión del fenómeno que está ocurriendo.</p>	<p>Ser consciente de lo que pasa, de lo que vive</p> <p>Al comprender los procesos a nivel neurobiológico, se generan otras conexiones, se va comprendiendo y eso ayuda a intencionar el trabajo</p>
-------------	--	--

<p>1.18</p>	<p>Quizás desde ahí por ejemplo podría ser el rol que ocupa el director, o si estamos en un ambiente pedagógico el profesor, puede ser un elemento también</p> <p>Claro, yo creo que el espacio en el cual estoy desarrollando eso, tiene que ser un espacio en el cual sea seguro y que no va a ser vulnerado porque igual se, cuando uno por ejemplo está, bueno lo voy a hablar desde el punto de la terapia, pero cuando uno está en terapia, uno cuando va a la memoria emotiva es como que si se transportara hacia otra realidad en el cual se pierde un poco como <i>el aquí y el ahora</i> incluso los recuerdos uno lo, cuando se conecta con una emoción y un recuerdo se va como a la vivencia misma. Entonces como cuando se va a esta otra dimensión, la persona igual queda como vulnerable, por lo tanto el espacio tiene que ser un espacio que asegure de no... de contención, de seguridad. Es el mismo espacio que se genera en la terapia, es decir, que hay un otro que sí está en, por decirlo así, quizás más consciente, o que está ahí, que está resguardando a lo que le pase, en caso de cualquier cosa.</p> <p>El entorno también bueno de lo que comprendí del método también es un... no solo está la memoria, sino que el entorno también me evoca también ciertas cosas que pueden ser detonantes también, entonces estos estímulos también externos pueden ser súper importantes a la hora de estar, de evocar esta memoria emotiva.</p>	<p>Cuando uno está en terapia, uno cuando va a la memoria emotiva es como que si se transportara hacia otra realidad en el cual se pierde un poco como el aquí y el ahora el espacio tiene que ser un espacio que asegure, de contención, de seguridad, que no vulnere al actor o actriz Tiene que haber un otro que esta mas consciente, resguardando lo que pase. el entorno también me evoca también ciertas cosas que pueden ser detonantes</p>
-------------	--	---

<p>1.19</p>	<p>¿Qué le agregarías o le sacarías al método de Stanislavski?</p> <p>Sí, bueno, como dije anteriormente es difícil yo ponerme a jugar como eso, porque tendría que estar en el personaje del actor para sentir, es cómo lo mismo que hablamos, no tengo esa experiencia de querer transmitirle o de ser un actor en el cual quiero personificar y, entonces me es difícil como entender desde ese punto de vista qué es lo que le puede ayudar o no, más bien de lo que conozco del método me genera más como pregunta de interés que de crítica.</p> <p>Bueno, me hizo mucho sentido esto de los detonantes por ejemplo de los estímulos, porque la memoria, claro, nuestro recuerdos no son como son estas redes se enlazan con muchas cosas, entonces me hizo mucho esto como conectarse como por ejemplo con los estímulos, me parecía que le pasa mucho por ejemplo a la gente a los bueno, a la gente que son consumidores, que son adictos y entran a tratamiento por ejemplo en el cual ya están en el entorno, están en el lugar y ven por ejemplo, e incluso si como la misma, dicen, ahí investigaciones como la misma esquina por ejemplo donde quizás se juntaban por ejemplo a consumir, genera por ejemplo este recuerdo: Es decir, detona este recuerdo y se conecta con toda la experiencia, entonces me pareció como interesante entonces más que quizás que lo que yo pueda aportar en sacar o agregar, como no tengo la experiencia del actor, son más bien preguntas las que me surgen e intereses, claro.</p> <p>Sí por ejemplo eso de lo que se... de mucho esto... de apelar a la empatía a lo que es la memoria espejo, son, por lo que yo tengo entendido, son teorías que muchos científicos apoyan, neurocientíficos y otros por ejemplo no lo apoyan, por lo tanto también es interesante como se puede ser un aporte desde el teatro para... como se llama esto, para continuar investigaciones y que no solo sean desde, o no se dice como la crítica también es como esto de la neurociencia un poco de laboratorio, que finalmente pueden hacer un aporte muy importante los actores hacia ampliar el conocimiento de la neurociencia porque finalmente siempre es desde la observación de la experiencia, entonces yo creo que hay una visión como bidireccional desde donde se puede aportar.</p>	<p>Los recuerdos son como estas redes que entrelazan muchas cosas</p> <p>Al detonar este recuerdo y se conecta con toda la experiencia</p> <p>Los actores pueden aportar enormemente a la neurociencia</p> <p>Pueden hacer un aporte muy importante los actores hacia ampliar el conocimiento de la neurociencia porque finalmente siempre es desde la observación de la experiencia, entonces yo creo que hay una visión como bidireccional desde donde se puede aportar.</p>
-------------	---	--

ANEXOS

Entrevista N°2

Entrevistado: Andrés Cortez Tapia

Edad: 44 años

Profesión: Actor, Director, Coach Integral, Diplomado en neurociencias.

Trabajo Actual: Creador escénico

Entrevistadora: Jocelyn Tapia Muñoz

Hora: 13:18

Fecha: 20/10/2021

N°1	ENTREVISTAS	CÓDIGOS
-----	-------------	---------

E.2.1

¿Cuál es tu trayectoria en el teatro?

Bueno, yo empecé a hacer teatro el año 96, mientras estudiaba leyes en la Universidad de Antofagasta, en Antofagasta existe la compañía de teatro de la Universidad de Antofagasta que no sé si sigue siendo la única, pero hasta hace poco era la única compañía de teatro que a través de la universidad recibía un subsidio permanente del Estado, eran actores contratados hasta el día de hoy y parte de las actividades que tenían ellos, era hacer talleres de teatro a la gente que estudiara ahí. Y yo estudié cuatro años en esa universidad y los cuatro años hice el taller de teatro, ahí me formó la señora teresa Ramos Ramírez, Raul Ronco Rojas y Alberto Olguín Durán y don Ángel Lattus Vodanovic, ellos fueron mis profes en esos talleres, eso permitió que en algún momento necesitaran gente en la compañía profesional y me llamaban para hacer papeles chiquititos y en el 2000 decido dejar la carrera de leyes y me fui a estudiar al Teatro Imagen. Y ahí, estuve desde el 2000 al 2003 y nada, hice mi primera obra estando en la escuela con una compañía que primero se llamaba Puku, que significa ombligo, intentamos hacer una primera obra infantil después hicimos una obra que se llamaba Madre, que eso sí, se llamaba útero al comienzo después se cambió a Madre, así la estrenamos y cuando salí de la escuela fundé una compañía que se llamaba Óvalo y con compañeros de la escuela con esa compañía hicimos dos montajes, uno que se llama "Sustancias" con el cual obtuve un puesto en un festival de teatro que hacía la Universidad de Chile y me becaron para estudiar dirección, entonces académicamente estudié dirección hasta el 2006, 2004, 2005, 2006, claro, del 2004 al 2006 y entremedio hice otra obra que se llamaba Ternura, y luego pasé a ser, bueno entre medio empecé a hacer clases, hice clases en Balmaceda Arte Joven, en el Teatro Imagen, en la Escuela Domingo Tessier, aquí en, o sea allá en Antofagasta he hecho varios talleres, en academia, en festivales eso, y después hice el 2007, empecé un nuevo proceso con nombre nuevo de compañía, le puse Teatro B, pero éramos los mismos, le cambiamos el nombre y ahí hice una trilogía que fue Poder, Capital y Trabajo y entre medio daba unos talleres, unas clases que hacía, hice Hamlet Machine, o Máquinas que era una versión de Hamlet Machine y también hice una versión de una obra de Javier Daulte, un argentino, que nosotros le pusimos Dónde Está Marta, no

<p>E.2.2</p>	<p>¿Cómo llegaste a la neurociencia?</p> <p>Bueno, a la neurociencia llegué por otra actividad que yo desarrollo, que es facilitar aprendizajes socioemocionales y ahí empecé a cachar que habían cosas re interesantes que uno le... me permitía entender el proceso de la actuación y por supuesto, por supuesto lo vinculaba potentemente a mi trabajo como director, porque una de las premisas que yo siempre he tenido es que esta disciplina con la cual, mal entendida disciplina, con la cual te enseñan el teatro y muchos directores tienen para generar sus procesos creativos estaba errada, yo siempre, mi intuición era que uno debía provocar el mejor ecosistema para que el actor o la actriz creara tranquilamente y una cosa que me llamó la atención que es justamente que tiene que ver con la neurociencia es que plantea que los espacios creativos surgen cuando nosotros estamos experimentando emociones placenteras, y no de displacer, como por ejemplo cuando te dicen que estay mal, el profe te o el director, la directora te da como bombo, eso ya me empezó a conectar este tema del teatro con el, con la neurociencia, de poder ir apalancando quizás este método que yo tenía, con principios de la neurociencia y así llegué a un librito que fue el que te mostré, si querís después yo después te puedo mandar mi propuesta de dirección del monólogo de Jorge que yo ahí incorporo elementos de la neurociencia, eso, así llega la neurociencia. Caché en un momento que había cosas que sobre todo esto, de aprendizaje, el aprendizaje se genera en la emoción de la alegría, en el miedo uno se somete. Entonces mi premisa era, hay muchos intérpretes, actrices, actores que en el fondo están sometidos a los que busca en su cabeza mezquina el director y que mientras eso no sucedía, los directores o las directoras se enojaban entonces la forma de resolver ese espacio relacional, en general era desde la emoción de la rabia, el otro estaba muerto de miedo tratando de hacerlo y yo no dirigía así, yo dirigía absolutamente al contrario, como generar nichos en palabra de la biología cultural, donde se pudiera co crear algo que tenía que ser fundamentalmente hecho en un espacio sano.</p>	<p>Se debe provocar el mejor ecosistema para que el actor o la actriz cree tranquilamente.</p> <p>La neurociencia plantea que los espacios creativos surgen cuando nosotros estamos experimentando emociones placenteras, y no de displacer</p> <p>El aprendizaje se genera en la emoción de la alegría, en el miedo uno se somete</p> <p>“Hay muchos intérpretes, actrices, actores que en el fondo están sometidos a los que busca en su cabeza mezquina el director y que mientras eso no sucedía.”</p> <p>Cocrear en espacios sanos para el actor</p>
--------------	--	---

<p>E.2.3</p>	<p>¿A grandes rasgos, qué es lo que sabes sobre el método Stanislavski?</p> <p>Bueno, lo primero que uno conecta con la neurociencia y Stanislavski particularmente, o sea, de Stanislavski sé que el chico fue el que creó el teatro psicológico, cierto, esto tridimensional, que cabía mucha fuerza en un primer momento, esto de psicologizar todo, que tiene que ver con entender no con hacer que son cosas distintas y él, para mí al comienzo me fascinaba por supuesto, me ha gustado siempre leer, un hábito que heredé de mi abuelo Franklin, entonces claro, era, habían muchas cosas que eran cuando uno ya lo empieza a analizar, que en realidad más tiene explicación que algo que aparecía fundamentalmente en el escenario, ahí en la historia, en este clásico monólogo entre los personajes principales, que no recuerdo sus nombres de Casa de Muñecas que dicen sentémonos que tenemos que conversar y que no pasaba nada más de lo que era el texto y lo bueno es que este mismo chico, el Stanislavski se da cuenta que en realidad lo que, lo más importante eran las acciones físicas, que es de dónde se han agarrado la mayoría de los autores modernos sin darle el mérito suficiente que Stanislavski en su último escritos probable, sus últimas reflexiones, él crea el método de las acciones físicas y ahí tú eso lo podís conectar así brutalmente con lo que pasa con la neurociencia. La neurociencia que es lo que hace... mira entre paréntesis, deberías buscar un autor que se llama Markus Gabriel, que él, critica al neurocentrismo porque esa es otra rola, pero es bueno decírtela, porque estoy ultra de acuerdo con él. Siendo un fans por decirlo de alguna manera de la neurociencia, hoy día se está ocupando para todo y es un error. De ahí recuérdame y te puedo dar algunos tips de eso. Pero bueno, lo que sucede en nuestro cerebro, nuestro cerebro tiene neofobia, entonces y nos hace cometer un error muy grande a nosotros los seres humanos. Como su función principal es la sobrevivencia, está permanentemente intentando adivinar lo que viene. Entonces, el método de las acciones físicas es muy atractivo para nuestro cerebro, porque en el fondo tú vas haciendo cosas que son perceptibles y nuestro cerebro, lo que empieza a hacer con eso, lo empieza a decodificar de manera muy rápida, entonces, logra enganchar rápidamente con lo que se está haciendo. Ese librito que te mostré recién, varias de las cosas que</p>	<p>Psicologizar todo tiene que ver con entender no con hacer, son cosas distintas La función principal del cerebro es la sobrevivencia, está permanentemente intentando adivinar lo que viene, eso es por la Neofobia. El método de las acciones físicas es muy atractivo para nuestro cerebro, porque en el fondo tú vas haciendo cosas que son perceptibles y nuestro cerebro, lo que empieza a hacer con eso, lo empieza a decodificar de manera muy rápida, entonces, logra enganchar rápidamente con lo que se está haciendo. Las neuronas espejo permiten la imitación Nuestro cerebro no tiene la capacidad de distinguir entre realidad y ficción En el proceso de la percepción se produce un fenómeno esto de la biología cultural que se llama ilusión y esa ilusión, eso mantiene a nuestro cerebro activo. La urgencia que tiene el cerebro, de poder anticiparse, le genera cierta tranquilidad y eso está vinculado al método de las acciones físicas, cuando uno observa, la percepción visual como predominancia de un espectáculo de la exhibición Las neuronas espejos, no solo nos permiten empatizar y poder apropiarnos de lo que estamos observando las neuronas espejo permiten la imitación Nuestro cerebro no tiene la capacidad de distinguir</p>
--------------	---	--

<p>E.2.4</p>	<p>¿Qué crees tú que requiere un actor al momento de interpretar a un personaje?</p> <p>Excelente pregunta, yo creo que hoy día, al menos hasta cuando yo estudié, la última vez que yo estudié, creo que hoy día hay demasiada... había... hoy día hay mucha más información por ejemplo sobre el tema de las emociones que las que había antes, o sea por ejemplo hoy día sabemos que una emoción fundamentalmente en el ámbito representativo es un dibujo físico que tiene colores, pero que es visible. Por ejemplo, que las emociones no se expresan, a nosotros nos dicen no hay que expresar las emociones, eso está errado porque en realidad las emociones no se expresan, porque nosotros no presionamos nada cuando nos emocionamos.</p> <p>Ahí hay un error de fundamento, yo... porque cuando un actor está intentando expresar una emoción se está saltando algo que es de fundamento que como herramienta tiene las acciones físicas por ejemplo y lo que tiene que, desde esta mirada, el actor tiene que ser un observador de todo lo general y todo lo particular de una expresión vinculada a alguna, a alguna emoción. Y lo que se suele ocurrir es que yo creo tener claro intelectualmente lo que pasa con una emoción y eso trato de presionarlo y eso desde mi perspectiva como docente, como director, actor, es un error. Entonces ¿qué debe tener claro un intérprete? Por ejemplo, actualización de cómo funciona el dominio de las emociones; tener claridad en qué recursos va a ocupar para expresar algo porque uno también puede describir una emoción y como te dije el cerebro de nosotros va construyendo eso y todo lo que les percibe, recuerda que somos seres muy presensoriales, él lo construye, entonces también podría ser una narración, con esto no estoy diciendo que un actor parado en el escenario diciendo un texto no pase nada, no, lo estoy acotando al dominio de cómo la neurociencia puede conectarse con esto, con algunos métodos para poder actuar. Por ejemplo, esto que te comentaba recién, la predominancia de lo percibido sobre la escena y todo lo que aquello implique, desde todos los movimientos y dibujos físicos que uno puede hacer solos en interacción, en el espacio relacional que dice Maturana, ahí suceden las cosas, en el espacio relacional. Y es heavy porque cómo uno nota esto cuando no se ve nada que le pueda haber provocado a este personaje y él actúa como si estuviera pasando</p>	<p>Una emoción es fundamental en el ámbito representativo, es un dibujo físico que tiene colores, pero que es visible.</p> <p>Las emociones no se expresan, porque nosotros no presionamos nada cuando nos emocionamos.</p> <p>El actor tiene que ser un observador de todo lo general y todo lo particular de una expresión vinculada a alguna emoción</p> <p>El actor requiere actualización de cómo funciona el dominio de las emociones; tener claridad en qué recursos va a ocupar para expresar algo.</p> <p>La predominancia de lo percibido sobre la escena y todo lo que aquello implique, desde todos los movimientos y dibujos físicos que uno puede hacer solos en interacción, en el espacio relacional que dice Maturana</p> <p>Poblar el espacio relacional, el espacio físico de los estímulos que deba recibir tu colega para él comenzar a construir desde ahí.</p> <p>Crear una partitura corporal , en el método es distinto es someter y el otro es libertad, mientras unos crean sometidos, otros crean en libertad.</p> <p>(Someter al actor a una partitura corporal es quitarle la posibilidad de crear en libertad)</p> <p>que debe saber un intérprete, actualizar conocimientos respecto a cómo hacemos lo que hacemos</p> <p>no, las emociones se expresan y no, eso es un error, entonces expresar</p>
--------------	--	--

<p>E.2.5</p>	<p>¿Cómo te has sentido utilizando el método Stalishnavski?</p> <p>A ver, yo, claro, mis primeras formaciones sin duda, piensa que toda la gente de Antofa, fue formada por Pedro de la Barra, que fue el primer profesor de lenguaje y castellano que se forma como actor y en ese tiempo reinaba el realismo psicológico. Entonces, las veces que lo, yo no he actuado mucho en mi vida, desde que salí de la Escuela me he dedicado a dirigir, me invitaron a un Fondart que fui protagonista y por ejemplo el director de esa obra que es Cristian Flores, él ya estaba en un rollo muy de la acción física porque su profesor, que yo lo tuve como profe de dirección de la Chile era el Raúl Osorio, que él era una persona formada con el método de Eugenio Barba que también siguieron explorando como Thomas Richard, Grotowski, Piscator, Novarina, un montón de autores que el mismo Artaud gente más clásica, exploraban el tema de la acción, la acción, la acción siempre ha sido un tema en el teatro. La subversión de la acción, la metáfora de la acción, la perversión de la acción, la metáfora de la acción, bueno. Entonces, yo creo que quizás, yo muy intuitivamente me fui por este lado de dirigir porque no me sentía cómodo porque al final a mí cuando se me ocurría algo era aplastado si no coincidía con lo que tenían los directores en su cabeza, entonces cuando me di cuenta de eso no lo pasaba muy bien. Cristian está muy pegado en el tema de las acciones físicas y él sí, por ejemplo, cuando tú me preguntabas me acuerdo que en danza, la Marcela Escobar nos pasaba una materia que precisaba, bueno yo lo veía desde la danza, ponte tú esto de dilatar, reducir, estrujar, ampliar, reducir, rápido, lento, equilibrado, todo eso, todo eso, es la emoción en situación de observación. Eso es cuando tú me contabas qué debe saber un intérprete: observar la situación de la emoción. Y desde ahí, ser lo más general hasta lo más particular.</p>	<p>La acción siempre ha sido un tema en el teatro. La subversión de la acción, la metáfora de la acción, la perversión de la acción, la metáfora de la acción</p> <p>Veía desde la danza, esto de dilatar, reducir, estrujar, ampliar, reducir, rápido, lento, equilibrado, todo eso, todo eso, es la emoción en situación de observación.</p> <p>Un intérprete debe saber observar la situación de la emoción. Y desde ahí, ser lo más general hasta lo más particular.</p>
--------------	---	--

<p>E.2.6</p>	<p>¿Qué es lo que pasa en el organismo cuando recordamos?</p> <p>O sea, de lo que yo sé, ya. Bueno, primero, nosotros recordamos lo que sucede en nuestro cerebro es que se van generando, mira esta es la mejor forma cómo a mí me lo han explicado: hay un edificio, en la noche, está todo oscuro y cuando te pasa algo a ti, se prenden ciertas luces. Vale, te pasó evento A. De todo el edificio, se prendieron determinadas luces, ¿vale? Por lo tanto, cuando se, yo vivo algo que es similar a, tú crees, ¿se prenden las mismas luces? ¿O no se prenden las mismas luces? ¿Qué crees tú?</p> <p>Yo creo que sí</p> <p>Casi iguales. Casi iguales, casi iguales. Por eso nos va generando sensaciones similares, ya, que uno cognitivamente las asocia a eso. Por ejemplo, el método Stanislavski, esto de la memoria emotiva, vale. Probablemente te trae un recuerdo ya, pero mira, la emoción recordada a veces no es la emoción con la que yo viví la situación. Me explico, yo me mostré contigo súper valiente pero por dentro estaba muerto de miedo, me ¿explico?. Entonces ese punto es interesante sobre todo en nosotros que somos del mundo de las representaciones, cómo un recuerdo a mí por ejemplo me va a gatillar miedo cuando en realidad yo esa situación representé valentía. Entonces cuando nosotros recordamos, lo que sucede es que nuestro cerebro fue en busca del edificio en su forma original y casi nunca es igual, casi nunca es igual. No sé si conoces el concepto de los deja vu, cuando dices oye esto me pasó, es muy parecido. En la experiencia del presente, prende una cartografía de luces similar y uno cree, esa es una explicación que da hoy día la neurociencia para los deja vu, a lo mejor esto va a cambiar, lo dice la neurociencia, es una disciplina súper nueva, súper nueva, cachay, entonces, eso nos pasa cuando recordamos y también está en otra intensidad los traumas, cierto. Experiencias traumáticas, experiencias súper positivas cierto, entonces eso es lo que pasa cuando recordamos, nos, lo que pasa es que nosotros no somos solamente el cerebro</p>	<p>Cuando sucede algo se activan diferentes zonas del cerebro y cuando recordamos se activan casi las mismas zonas</p> <p>La emoción recordada a veces no es la emoción con la que yo viví la situación está en otra intensidad.</p>
--------------	---	--

<p>E.2.7</p>	<p>¿Qué mecanismos internos están involucrados al momento de recordar?</p> <p>Ya ponte tú esa es una pregunta súper ultra técnica que no te quiero engrupir que probablemente, o sea sin duda debe, o sea si algo está involucrado es la amígdala, que es donde sucede todo lo que está relacionado a nuestras emociones, vale. Probablemente deben, el córtex prefrontal que es donde están desarrolladas las funciones preponderantemente ejecutivas que son las que nos permiten hacer cosas, está también ahí la memoria de corto plazo, pero así como el mecanismo como, lo que yo sí te puedo decir es que nosotros somos, las neuronas van generando estos neurotransmisores donde se va generando prácticamente todas las actividades que hay en nuestro cerebro, entonces y lo que sabemos es que al percibir se iluminan interactúan con mayor campo implicado, con mayor intensidad del campo implicado para generar una respuesta, recuerda que nuestro cerebro, su objetivo fundamental es sobrevivir, por eso cuando un alumno está cagado de miedo, él lo que quiere es sobrevivir, no está pensando en aprender, no está pensando en cómo resolverlo, está pensando en sobrevivir y la forma de sobrevivir es hacer lo más rápido posible lo que quiere el profesor. En cualquier disciplina.</p>	<p>La amígdala está relacionada con lo que sucede con nuestras emociones</p> <p>El córtex prefrontal es donde están desarrolladas las funciones preponderantemente ejecutivas que son las que nos permiten hacer cosas, está también ahí la memoria de corto plazo, pero así como el mecanismo como, las neuronas van generando estos neurotransmisores donde se va generando prácticamente todas las actividades que hay en nuestro cerebro, entonces y lo que sabemos es que al percibir se iluminan interactúan con mayor campo implicado, con mayor intensidad del campo implicado para generar una respuesta.</p> <p>Cuando un alumno tiene miedo, él lo que quiere es sobrevivir, no está pensando en aprender, no está pensando en cómo resolverlo, y la forma de sobrevivir es hacer lo más rápido posible lo que quiere el profesor.</p>
--------------	---	---

<p>E.2.8</p>	<p>¿Cuál es la diferencia en el cuerpo entre recordar en la vida cotidiana y recordar utilizando la memoria emotiva?</p> <p>Sin duda, la intensidad... te voy a responder desde lo que a mí me hace sentido, me puedes repetir... ¿el recuerdo? ¿A partir de la memoria emotiva?</p> <p>¿Cuál es la diferencia en el cuerpo en el cuerpo entre recordar en la vida cotidiana y recordar utilizando la memoria emotiva?</p> <p>Ya, por ejemplo, la memoria emotiva tiene el riesgo de que solo sea una intensidad de pensamiento, que no se transmite nada hacia afuera, cachay. Típico, una buena pasada para el actor no es una buena pasada para el director, esto yo siempre lo digo en clases y tú llegai al actor y le decís qué pasó y dice que pasó, me sentí la raja weon, pero sentí una pena pero profunda y a uno le ha tocado decir: no se transmitió eso por fuera. Entonces, es el riesgo porque hay personas que sí pueden recordar y entran, entran en la emoción, por eso cuando uno habla de método ahí hay un riesgo, porque qué pasa si un actor no puede, no lo logra y se hace mierda su afectividad tratando de expresar eso? Entonces el riesgo desde la memoria emotiva, puede ser que solo quede en una intensidad cognitiva y que no se transmita nada hacia afuera, nada, absolutamente nada o muy poco</p> <p>Y al final sea desgaste para el cuerpo físico, emocional, mental</p> <p>Sobre todo cognitivo, porque ahí hay una trampa muy grande que nosotros, el cerebro es después, nosotros percibimos primero, entonces pero sí sabemos que nuestra cabeza, mira, esto es biología cultural: somos seres esencialmente emocionales que ocupamos la cabeza para explicarnos lo que nos pasa, y ahí nos queda la cagá. Entonces, a veces, esto que sucede aquí, recuerda que nuestro cerebro no tiene la capacidad, esto no es teoría, esto es biología, no tiene la capacidad de distinguir entre realidad y ficción, el cerebro va haciendo ese trabajo en la medida que vamos creciendo en una acción de comparación entre una experiencia y otra. Así va saliendo de esta, por eso el fenómeno de la ilusión es tan importante, que transmitirlo, que es lo más probable que suceda en</p>	<p>La intensidad es la diferencia entre recordar en la vida cotidiada y recordar en la memoria emotiva</p> <p>La memoria emotiva tiene el riesgo de que solo sea una intensidad de pensamiento, que no se transmite nada hacia afuera.</p> <p>Entonces el riesgo desde la memoria emotiva, puede ser que solo quede en una intensidad cognitiva y que no se transmita nada hacia afuera, o muy poco</p> <p>Biología cultural: somos seres esencialmente emocionales que ocupamos la cabeza para explicarnos lo que nos pasa.</p> <p>El cerebro no tiene la capacidad de distinguir entre realidad y ficción, el cerebro va haciendo ese trabajo en la medida que vamos creciendo en una acción de comparación entre una experiencia y otra</p> <p>El tema de la ilusión es importante...</p> <p>El estar en el presente, este recuerdo</p> <p>Otra diferencia en el cuerpo es que la memoria emotiva es tensionada y no espontánea El recuerdo en el cotidiano es espontaneo.</p> <p>Hay que tener claro que estamos representando</p> <p>Observar la emoción en su situación de expresión</p> <p>Nuestro dispositivo orgánico, que nos conecta con el exterior, a través de nuestros sentidos está disponible todo el día.</p> <p>Entonces, las emociones no se expresan porque pertenecen al dominio de lo espontáneo.</p> <p>¿el actor tiene que sentir?, no necesariamente Paula</p>
--------------	---	--

<p>E.2.9</p>	<p>¿Qué podrías decir sobre el olvido?</p> <p>Que el olvido es una quimera hermosa que tenemos los seres humanos para protegernos pero según Andrea Slachevsky, neurocientífica chilena, nuestro cerebro no tiene la capacidad de olvidar y, son inventos. Más allá de tu tendencia política, esto de perdón y olvido es un cuento que se arma, lo voy a hablar desde la buena fe y la buena voluntad, retiro la palabra cuento, es algo que los seres humanos para que eso que sucedió duela menos, pero nuestro cerebro no tiene la capacidad de olvidar, es un mecanismo que nuestro cerebro tiene para poder protegerse del futuro, para no poder cometer los errores que se cometieron, que se han cometido, vale. Ahí está la fuente, libro, Mi Cerebro Cotidiano Andrea Slachevsky chilena neurocientífica; no podemos olvidar, no podemos olvidar. Por eso, uno puede recomponer el tejido afectivo, sí. Pero no olvidarlo, eso no, nuestro cerebro no puede hacerlo. Mira, desde la biología evolutiva, el cerebro evolución, ese es su concepto y ¿qué es evolución? Es conservar todo aquello que nos permite o nos ha permitido sobrevivir hasta el día de hoy y aprender. ¿Aprender qué? Todo aquello que nos va a permitir sobrevivir en el futuro o ahora mismo. Por eso en el dominio de las relaciones interpersonales esto está apareciendo con mucha fuerza, porque yo para poder sobrevivir en una relación, en el buen sentido de la palabra, yo tengo que aprender de mi pareja, no la someto. Pasa lo mismo en el teatro. Si yo no aprendo de los alumnos, yo no puedo terminar sometiéndolos. Mira, David Manet dice: cuál es la gracia, perdón que me saque los lentes, de hecho en un momento pensé que te iba a pedir hacer la entrevista con lentes de sol porque tenía una jaqueca... y él dice: cuál es la gracia del Actor Studio si ellos seleccionan gente talentosa? No enseñan nada y a mí cuando yo leí eso dije: ohh sí po, y yo recuerdo compañeros que sacaban así los personajes, así y los tres meses, lo único que hacían era repetir lo que hicieron el primer día. Yo trabajé con un par de ellos después con mi compañía y como a mí me gustaban los procesos pasaba esto, los mismo, empezábamos el proceso y pum ellos llegaban acá, pero estos que empezaban a trabajar, llegaba un momento... entonces, claro, el David Manet dice⁹⁶ eso no tiene ninguna gracia, es tan riguroso el proceso de selección que no seleccionan gente que pueda aprender versus lo que hizo Eugenio Barba que su</p>	<p>El olvido es una quimera hermosa que tenemos los seres humanos para protegernos</p> <p>Nuestro cerebro no tiene la capacidad de olvidar</p> <p>es un mecanismo que nuestro cerebro tiene para poder protegerse del futuro, para no poder cometer los errores que se cometieron</p> <p>Uno puede recomponer el tejido afectivo, sí. Pero no olvidarlo</p> <p>Desde la biología evolutiva, el cerebro evolución, ese es su concepto y ¿qué es evolución? Es conservar todo aquello que nos permite o nos ha permitido sobrevivir hasta el día de hoy y aprender. ¿Aprender qué? Todo aquello que nos va a permitir sobrevivir en el futuro o ahora mismo.</p>
--------------	---	--

<p>E.2.10</p>	<p>¿Cómo podrás decir que es la relación entre olvido y memoria?</p> <p>O sea, técnicamente, de lo que yo sé de neurociencia es que, en rigor, el olvido no existiría, vale, algo que no retuve no lo aprendí. Yo puedo estar negando algo y creer que eso es olvidarme de algo, pero aquí hay un, por eso te digo: hay cosas que son traumáticas, por ejemplo, los traumas no se olvidan, pero hay personas que eso les aparece en un momento particular de sus vidas, les aparecen pequeñas acciones durante su vida que ellos no lo relacionan a esto ya, insisto, aquí quiero ser súper riguroso, que estoy hablando desde lo que yo sé y he citado algunas fuentes para que también puedas respaldarlo. Por ejemplo, cuando uno habla de memoria, hay distintos tipos de memoria está la memoria de trabajo, la memoria ejecutiva, la memoria a largo plazo, la memoria a corto plazo y por lo menos cuatro más que no las recuerdo en este momento. Entonces, lo que sí sabemos, que lo memorable no se olvida nunca, sea eso una experiencia muy positiva o muy negativa. Entonces aquí voy a opinar: yo siento que el olvido no existe, el olvido existe cuando aquello olvidado nunca ingresó en mí, nunca, nunca, nunca ingresó en mí, porque nosotros tenemos la capacidad para sí, para protegernos negando, postergando, dilatando, cosas que están en nuestra cabeza. Pero desde la perspectiva en que yo he estudiado el tema del olvido, que tampoco suena, así como oh el tipo, no, pero estas asociaciones que yo hago con mis estudios, uno podría olvidar cosas pequeñas, de la memoria ejecutiva cierto, de la memoria a corto plazo. Mira, por ejemplo, algo que a mí me fue muy útil cuando yo estudié neurociencias, el cerebro de nosotros es flojo, es súper flojo. Entonces, con cosas prácticas, probablemente sí existe este olvido, por ejemplo, yo me aprendí una materia, y me olvidé pero algo así que sea como sustancial, como, de aquello que nos constituye, al menos la Andrea Slavhevsky, dice que no existe, que nuestro cerebro no puede olvidar, no puede olvidar. No aprendí el mecanismo para evitarlo, puede ser, que yo pueda a reiterar una relación tóxica, por ejemplo, o vuelvo a trabajar con el mismo director o no tengo la capacidad de decirle a mi familia: los amo, pero aquí yo ⁹⁷no quiero vivir porque a mí me hace muy mal, los amo, los quiero la raja, bakan. Entonces, yo te puedo asegurar que tú hoy día no te has olvidado de nada que ha</p>	<p>El olvido no existe, algo que no retuve es porque no lo aprendí.</p> <p>El olvido existe cuando aquello olvidado nunca ingresó en mí.</p> <p>Yo puedo estar negando algo y creer que eso es olvidarme de algo, por ejemplo, los traumas no se olvidan.</p> <p>Tenemos la capacidad para para protegernos negando, postergando, dilatando, cosas que están en nuestra cabeza.</p>
---------------	---	---

<p>E.2.11</p>	<p>¿Cuál es la relación que tú ves entre la imaginación en este caso sería como el utilizar el sí mágico y la memoria emotiva?</p> <p>O sea, ahí el vínculo, es que nuestro cerebro todo lo que imagina lo vive como real entonces yo creo que ahí el desafío es como insumamos este método más clásico de Stanislavski como el sí mágico que está asociado a la imaginación a esto de que la neurociencia dice no podemos distinguir realidad de ficción. Mira, te voy a contar cómo se inicia esta investigación y que tiene que ver cuando vemos algo, lo que te decía yo recién: creo que si Thanos se pone el guante y hace así, me duelen que desaparezca los personajes, que se van derritiendo. Había un tipo que lo iban a someter a un experimento, le iban a dar alimentos, helados en particular, helados que a él le gustaban. Entonces al tipo le pusieron los sensores en el cerebro y se quedó esperando y el científico dejó prendida la computadora porque ya veía que tenía bien puestos los sensores bla, bla, bla y quedó registrando toda la actividad de la persona que estaba haciendo el experimento, del voluntario por decirlo de alguna manera. Y cuando el tipo ve al científico que traía los helados, el computador marcó actividad cerebral y la registró y cuando el científico se sienta, observa, antes que el tipo se comiera los helados, la actividad la guardó y dijo cómete los helados ahora y mientras se los comía, se iluminaron exactamente las mismas zonas, se unieron de la misma forma y en la misma intensidad. Y ese experimento empezó para empezar a progresar y hoy día, afirmar desde la neurociencia que, ¿mi cabeza puede engañar a mi cuerpo?, sí. ¿Y mi cuerpo puede engañar a mi cabeza?, también. Entonces la imaginación es sumamente importante, sumamente importante. Ahí yo agregaría la creatividad: el binomio imaginación, lo que está aquí y lo que creo, lo que pongo en percepción. Esa es la diferencia entre una persona que tiene muy buena imaginación versus una persona muy creativa. A la persona creativa a veces no se le ocurre nada, pero a veces si tú le dices hacemos esto, oyep ero si lo hacemos así, oye sí po. Y al que se le imaginó no, lo ocupan hoy día mucho... en microsoft, por mucho tiempo ellos tenían un grupo así ultra secos de gente creativa, imaginativa hasta que un día a uno de ellos se le ocurrió su mayor creación, nosotros tenemos que preguntarle a quienes usan nuestros juegos qué se les ocurre, porque nosotros vamos a</p>	<p>El cerebro todo lo que imagina lo vive como real. ¿Mi cabeza puede engañar a mi cuerpo?, sí. ¿Y mi cuerpo puede engañar a mi cabeza?, también Entonces la imaginación es sumamente importante junto con la creatividad: el binomio imaginación, lo que está aquí y lo que creo, lo que pongo en percepción. La imaginación es acción física, de esto que el sí mágico me permite imaginar a mí cuánto de esto aparece y no queda en un en algo duro, en un bloque sin forma, sin color, sin peso.</p>
---------------	---	---

E.2.12	<p>¿Crees que el actor podría sacar mayor provecho del método Stanislavski, si complementara sus conocimientos con la neurociencia?</p> <p>Absolutamente porque también en esta volada postmoderna, uno le quiso hacer la cama a Stanislavski, uno mismo diciendo que era una lata, que no funcionaba y yo creo que actualizar el método, a partir de la neurociencia me parece súper interesante, súper interesante.</p>	<p>Actualizar el método a partir de la neurociencia me parece súper interesante.</p>
--------	---	--

<p>E.2.13</p>	<p>¿Cómo el actor podría potenciar su poder interpretativo?</p> <p>Yo creo que la herramienta por excelencia son todos aquellos recursos que tenemos nosotros para hacernos perceptibles al mundo; fundamentalmente nuestro cuerpo, nuestra voz, como dibujamos en el espacio con interacciones con el resto de mis compañeros, como me relaciono en el espacio, como voy componiendo. Todo aquello que sea susceptible de ser percibido, son los recursos que debe manejar un actor, partiendo desde el cuerpo, desde como compone en el espacio, como compone en el espacio relacional</p> <p>De la percepción que tiene como de sí mismo también, o no.</p> <p>Mira justamente te iba a decir algo que para mí es fundamental si quieres también te lo puedo compartir, a propósito de este rollo, yo hace poco hice un pos título sobre coaching ontológico, lo terminé hace como tres semanas. Terminé haciendo algo na que ver, pero cuando yo entré ahí, yo entré porque el director de ese programa, que es un actor seco, Jorge Antezana , vio algo que... yo tengo una pizarrita, allá no sé si se alcanzas a ver, arriba del refrigerador, y yo hace rato que estaba como comiendo... a mí me encanta todo esto de la biología cultural, así como el rollo que más me atrae hoy día y justamente yo hice un mapa de cómo se unía todo esto de la biología cultural con algo de neurociencia con un programa de actuación, de hacer clases de actuación y Jorge lo vio y dijo oh que heavy, que es lo mismo que me pasa cuando hago, yo soy coach pero no hago casi nunca coaching, hoy día me reconcilié con esa actividad, pero no la hacía y una de las cosas que veía era un fenómeno que pasa mucho en los actores, que ellos entienden pero no hacen lo que entienden: entonces conversaciones bakanísimas, profundísimas, cuando había que pasar al escenario eso no sucedía. Y si yo me voy un poquito más atrás el profesor siempre nos decía, a él le gustaba conversar; decía yo necesito que esto se vea en escena, no necesito que se quede en la conversación, no necesito que el aura de la conversación nos contamine y pensemos que está pasando algo nuevo en el escenario. Bueno, y con esa rola me pasaba a veces, cuando hacía coaching</p>	<p>Todo aquello que sea susceptible de ser percibido, son los recursos que debe manejar un actor, partiendo desde el cuerpo, desde como compone en el espacio relacional.</p> <p>Un fenómeno que pasa mucho en los actores es que ellos entienden pero no hacen lo que entienden</p> <p>Al autoconciencia no es lo mismo en el hacer</p> <p>Aprendemos por imitación, eso lo dice la neurociencia, lo dice la biología evolutiva, la biología cultural</p> <p>La naturaleza del ser humano de representar es algo inherente, pero muchos estamos bloqueados</p> <p>Autoconocimiento, autoconciencia, saber que está es mi naturaleza de representar, darse cuenta que hay algo que no me lo está permitiendo</p> <p>El espacio creativo es un nicho, con organismos. De lo que suceda aquí va a interactuar con lo que pasa aquí, eso es fundamental, es fundamental</p>
---------------	--	--

<p>E.2.14</p>	<p>¿Cómo el actor podría cuidarse, cuidar su salud mental y emocional? Mira, la emoción que más cosas permiten, es la confianza. La emoción que permite que sucedan más cosas en la vida, es la confianza. Esto también lo dice la neurociencia. Hay otras ¿cierto? A veces me dicen, oye, pero hay personas que por confiar les pasaron algo malo, pero la otra persona que hizo algo malo, quería hacer algo malo entonces está en otro dominio. Entonces, yo creo, o sea yo les enseñaría, yo le transmitiría a la gente que deben ser coherentes, voy a citar al profe Maturana de nuevo, ser coherente con lo que sienten en el momento creativo y si yo lo siento que no es el lugar, hay que irse. No es más importante la obra, no es más importante la cartelera, porque si no, aparece el sometimiento. Lo más lindo de las emociones, es que no saben mentir. Una característica fundamental de las emociones es que no saben mentir, yo siempre sé lo que me está pasando y le puedo decir al director: sí, seco me ayudaste y en realidad este weon o no me siento cómodo. No, es más importante. Estar ahí es distinto a no sentirme cómodo pero acompañado. Es distinto estar trabajando en desbloquear eso pero que el espacio sea cariñoso, sea cuidadoso. En el espacio aprendizaje no existen los juicios por ejemplo, porque se entiende que hay un proceso que va a resultar en un resultado. Si yo enseño en función de un resultado, yo voy a pasar enjuiciando a mi colega. Eso también es muy del teatro, esto yo me encantaría enseñarlo, cuando te hacen criticar el trabajo de un compañero, weon, está procesando algo. Te enseñan a hacer críticas de hasta dos horas, o sea yo fui comisión mucho tiempo del Teatro Imagen, tú en qué año estudiaste ahí, del 2013 al 2016,.</p> <p>A, ya, Tú eras del curso de la Janis,</p> <p>Uno menos. Allá. Yo hasta ahí me quedé, hasta esa generación. Qué recuerdo de haber andado por ahí. Sí, pues hay mucha gente que está vendiéndola ahora. Mira, yo el otro día participé de un... bueno, yo te decía no tengo nada que perder entonces lo hablo no más, sobre todo ahora que lo sé, antes lo intuía. El otro día participaba de una, de un conversatorio, y se estaban diciendo cosas que en realidad son una explicación, yo les decía; eso es</p>	<p>La emoción que permite que sucedan más cosas en la vida, es la confianza. Ser coherente con lo que sienten en el momento creativo y si yo lo siento que no es el lugar, hay que irse. Una característica fundamental de las emociones es que no saben mentir, yo siempre sé lo que me está pasando. En el espacio aprendizaje no existen los juicios por ejemplo, porque se entiende que hay un proceso que va a resultar en un resultado. Si yo enseño en función de un resultado, yo voy a pasar enjuiciando a mi colega No funciona que te hagan criticar el trabajo de tu compañero cuando recién esta procesando. Especificar que se esta dando una opinión que no es la verdad ayudaría al procesocreativo del actor</p>
---------------	---	--

<p>E.2.15</p>	<p>¿Que le agregarías o le sacarías al método Stanislavski?</p> <p>Qué le agregaría o le sacaría al método Stanislavski... quizás no lo sacaría nada, pero sí le agregaría contexto y actualización, porque creo que, yo me re-encanté con Stanislavski, un día me encontré con el Gustavo, y me preguntó -qué estoy haciendo- y yo lo dije -realismo- y me dijo- por qué- y yo le dije por esto. Me he reencantado con el método de la escuela, solo con el método, no con los profesores. Con el método, está... pero si mi humilde aporte al Teatro Imagen, al sonido, al movimiento es que les falta a los profes actualizarse porque podría ser pedazo de método. Entonces, cuando yo les hacía preguntas a mis compañeros era hazlo así no más, entonces.</p> <p>Pero qué cosas así en concreto le pondrías para actualizarlo, algún tipo de no sé, otro ejercicio, no sé, como para entenderte mejor.</p> <p>¿Al método de Stanislavski? Por ejemplo, actualizar que no hay que expresar nada, que cuando se está expresando es algo voluntario y lo voluntario es una acción. Yo puedo hacer a voluntad lo que quiera, réfrme, cierto y no dejar poco claro que yo solo el hecho del sí mágico bum va a aparecer algo, eso no es así o no es lo que predomina, no es lo que predomina, entonces lo que yo le agregaría al método de Stanislavski son coherencias perceptivas a partir de todo lo que él propone. Si yo, el sí mágico pum, cómo se ve, qué representa, cómo se hace perceptible, cómo se relaciona con el otro, pero no desde aquí, por ejemplo, típico del ... cuando yo haga esto, tú hacis esto, ¡típico! Eligen la... mira, la obra siempre está viva, esto siempre le he dicho a mis alumnos, a la gente que ha compartido conmigo procesos, yo siempre les decía, la obra está viva, la obra está viva, no podemos ir hacer algo matarlo antes, no y después eso se puede hacer una práctica, da lo mismo pero tiene que ver con el fundamento</p>	<p>Le agregaría contexto y actualización</p> <p>Por ejemplo, actualizar que no hay que expresar nada, que cuando se está expresando es algo voluntario y lo voluntario es una acción. Por ejemplo, actualizar que no hay que expresar nada, que cuando se está expresando es algo voluntario y lo voluntario es una acción.</p> <p>yo le agregaría al método de Stanislavski son coherencias perceptivas a partir de todo lo que él propone.</p> <p>el sí mágico pum, cómo se ve, qué representa, cómo se hace perceptible, cómo se relaciona con el otro</p>
---------------	---	---

ANEXOS

Entrevista N°3

Entrevistada: Pedro Maldonado

Edad:

Profesión:

Trabajo Actual: Profesor Titular, Programa de Fisiología y Biofísica, Facultad de Medicina U de Chile

Entrevistadora: Jocelyn Tapia Muñoz

Hora: 25/10/2021

Fecha: 15:08

N°1	ENTREVISTAS	CÓDIGOS
E.3.1	<p>¿Cuál es su experiencia en el teatro?</p> <p>Sí, a mí siempre me ha gustado hacer de todo, la verdad que he hecho una cantidad de cosas... cuando estaba en la universidad estuve participando de un taller de teatro y hace doce años también, ya más de viejo, también participé en un taller de teatro en la Universidad de Chile. Así que he actuado, pero mínimamente, o sea, lo más básico de lo básico y ha sido una experiencia que siempre me ha gustado pero bueno, uno no tiene tiempo para todo así que, eso.</p>	

<p>E.3.2</p>	<p>¿Cómo llego a la neurociencias?</p> <p>Bueno, yo cuando era joven en la televisión, no era tan diversa como hoy, pero había un programa que se llamaba el “Mundo Submarino” de Jack Cousteau, y mostraban la diversidad biológica de los mares y me encantaba, era como lo más científico, aunque no tenía nada de científico el programa, pero era muy entretenido pero y me llamaban particularmente la atención los delfines, porque no entendía cómo podían ser tan inteligentes entonces, yo quería estudiar biología marina para entender y estudiar los delfines, en mi imaginario, así hablando de situaciones teóricas, era que mi vida profesional iba pasar en el Caribe nadando entre delfines cosa que nunca pasó. Lo que pasa es que eventualmente entendí que la conducta tenía que ver con el cerebro y cuando yo estudiaba biología en la Facultad de Ciencias, tuve como mis directores de tesis a Humberto Maturana y Francisco Varela, que son referentes científicos nacionales y obviamente ahí me fasciné para siempre con el cerebro, y lo que, respondiendo un poco a estos aspectos del método, efectivamente tienen una raíz neurocientífica muy interesante porque gran parte de lo que hacemos con nuestro cerebro complejo es pasar mucho tiempo imaginando y evaluando escenarios futuros. Esto lo hacemos cada vez que necesitamos tomar una decisión porque nosotros como organismo tenemos una infinita posibilidad de conducirnos de una situación a otra, es decir, podemos en un instante dado hacer veinte mil cosas distintas, pararnos, ir para allá, para allá, hacer esto, no hacer esto, comprar, no comprar, comer, no comer, etc. Y para evaluar cuál es el mejor curso de acción, nuestro cerebro permanentemente, entonces, recrea, en nuestro cerebro, los escenarios alternativos y los evalúa como parte de este proceso de decisión y, nuestro cerebro es increíblemente rico para poder hacer esto, por lo tanto, para nosotros, imaginarnos algo, muchas veces es muy parecido a vivirlo, porque las mismas partes del cerebro se arman y se activan cuando tú imaginas algo y evalúas y te pones en esa situación que es vivirla. Y de hecho es tan importante que, hay probablemente un</p>	<p>Gran parte de lo que hacemos con nuestro cerebro complejo es pasar mucho tiempo imaginando y evaluando escenarios futuros</p> <p>Para evaluar cuál es el mejor curso de acción, nuestro cerebro permanentemente, entonces, recrea, en nuestro cerebro, los escenarios alternativos y los evalúa como parte de este proceso de decisión.</p> <p>Imaginarnos algo, muchas veces es muy parecido a vivirlo, porque las mismas partes del cerebro se arman y se activan.</p> <p>De nuestra consciencia surge en este monitoreo de saber que estamos experimentando algo real o lo estamos imaginando como parte de nuestro proceso evaluativo</p> <p>La primera parte del método, del sí mágico, efectivamente es algo que explota una habilidad muy natural del cerebro.</p> <p>Cuando uno recuerda algo, pasa algo muy parecido que cuando simula algo; es decir, recluta los recursos del cerebro para tener un estado que es parecido al estado en el cual yo adquirí esa memoria.</p> <p>Este método quizá, explotando estas habilidades que son intrínsecas o naturales de nuestro cerebro.</p>
--------------	---	--

<p>E.3.3</p>	<p>¿Qué crees que requiere un actor al momento de interpretar un personaje?</p> <p>Yo creo que la imaginación es algo que o la simulación si tú quieres, digamos, porque a veces llamamos imaginación, pero nuestro cerebro simula un escenario futuro cierto, eso yo creo que es algo que todas las personas hacen, toda su vida, uno no requiere un entrenamiento especial porque claramente lo hacemos, siempre y naturalmente. Yo entendería que, para un actor o actriz, la diferencia está en que no es él el personaje que tiene que ponerse en esta simulación, sino que tiene que ser un personaje diferente con su propia idiosincrasia. Eso es más difícil, yo creo que, en eso, y eso requiere cierta práctica y requiere también un cierto nivel de empatía que no es igual en todas las personas. Uno... parecería que actores con mayor empatía, es decir, la habilidad de ponerse más fácilmente en el lugar del otro, pueden entonces evocar simulaciones más consistentes con el personaje, que es simular situaciones en las cuales es él o ella con su historia y sus emociones las que se ponen en la situación. No sé si esto puede producir distintos tipos de actores o actrices de como ellos toman el personaje mezclando más o menos con su propia manera de ser, pero uno tendería a pensar que entre más empatía más fiel es al personaje que se le describe y tiene que representar.</p>	<p>La imaginación que uno no requiere un entrenamiento especial porque claramente lo hacemos, siempre y naturalmente sin embargo los actores tiene que ponerse en esta simulación, sino que tiene que ser un personaje diferente con su propia idiosincrasia , esto es más difícil. Parecería que actores con mayor empatía, es decir, la habilidad de ponerse más fácilmente en el lugar del otro, pueden entonces evocar simulaciones más consistentes con el personaje</p> <p>Uno tendería a pensar que entre más empatía más fiel es al personaje que se le describe y tiene que representar.</p>
--------------	---	---

<p>E.3.4</p>	<p>¿Qué es la imaginación para ti?</p> <p>La imaginación es la actividad neuronal que recrea un estado vivido o por vivir de una persona en sus múltiples experiencias. Si yo te digo: imagínate que estás frente a no sé, ahora no sé si está en tu caso, ya pero supón, imagínate que está en la puerta de la sala donde practicas teatro, lo que va a ocurrir en tu cerebro es que tu sistema visual va a generar imágenes visuales que te van a venir cierto en la imaginación y eso requiere usar el sistema visual para generar esa percepción y eso va a pelear con la percepción de tú estar mirando lo que miras, porque no ocupas otra parte del cerebro para imaginar, ocupas las mismas partes para imaginar. Nota que cuando alguien les pide a las personas que imaginen o piensen, qué es lo que hace uno, mira para arriba cierto, o cierra los ojos, lo que hace es evitar la actividad sensorial presente porque tiene que ocupar los mismos recursos que usa para ver, para imaginar la parte visual y los mismos recursos que uno usa para tener una emoción en el presente los ocupa para generar una emoción en esta simulación, etc, etc. Entonces la imaginación es una actividad que se parece a cuando tú estás viviendo eso, pero obviamente, y que ocupa muchos de los mismos recursos cerebrales, pero que, por supuesto en la conciencia se viven de manera diferente, yo sé que es una simulación y yo sé que no es lo real, aunque en psiquiatría hay personas que no pueden hacer esa distinción y lo que ellos se imaginan, ellos lo viven como es algo real.</p>	<p>La imaginación es la actividad neuronal que recrea un estado vivido o por vivir de una persona en sus múltiples experiencias.</p> <p>El sistema visual va a generar imágenes visuales que vienen de la imaginación y eso requiere usar el sistema visual para generar esa percepción y eso va a pelear con la percepción de tú estar mirando lo que miras, porque no ocupas otra parte del cerebro para imaginar, ocupas las mismas partes para imaginar.</p> <p>Evitar la actividad sensorial presente porque tiene que ocupar los mismos recursos que usa para ver, para imaginar la parte visual y los mismos recursos que uno usa para tener una emoción en el presente los ocupa para generar una emoción en esta simulación</p> <p>La imaginación es una actividad que se parece a cuando tú estás viviendo eso, pero obviamente, y que ocupa muchos de los mismos recursos cerebrales, pero que, por supuesto en la conciencia se viven de manera diferente.</p>
--------------	---	--

E.3.5	<p>¿Qué es lo que pasa en el organismo cuando imaginamos alguna situación?</p> <p>El resto... nuestro cuerpo es parte, más bien al revés, el cerebro es parte de un cuerpo, y no vive aislado del cuerpo, por lo tanto, lo que vive el cerebro también lo experimenta el cuerpo de manera que, si tú imaginas miedo, tú activas la actividad cerebral asociada al miedo y activas todas las partes del cuerpo que típicamente se activan cuando tú tienes miedo. Entonces, o si tú gatillas una emoción fuerte en ti, una memoria de una emoción, no es solo el cerebro, sino que el cerebro está acompañado de todo el cuerpo y activas el cuerpo de la misma manera. Entonces, obviamente se dilatan las pupilas, cambia el latido del corazón, se te paran los pelos, te duele la guata, etc, etc. Pero esas son manifestaciones de estados de nuestra mente que no son aislados del cuerpo sino que son siempre parte del cuerpo, consiguientemente, tú también... por eso es que de alguna manera también, estas posiciones corporales sirven porque también retroalimentan este estado cierto, si mi cerebro está triste, va a adoptar una posición física triste, pero si yo la gatillo artificialmente también va a ayudar a que mi cerebro caiga en este estado triste que deseo.</p>	<p>El cerebro es parte de un cuerpo, y no vive aislado del cuerpo, por lo tanto, lo que vive el cerebro también lo experimenta el cuerpo. Si tú gatillas una emoción fuerte en ti, una memoria de una emoción, no es solo el cerebro, sino que el cerebro está acompañado de todo el cuerpo y activas el cuerpo de la misma manera.</p> <p>Las posiciones corporales sirven porque también retroalimentan este estado cierto</p>
-------	--	--

<p>E.3.6</p>	<p>¿Qué son para ti las emociones?</p> <p>Las emociones son estados mentales cuya función biológica se considera que es un llamado a la acción, es decir, cuando el cerebro se encuentra con situaciones que demandan una acción inmediata, generan una respuesta fisiológica que se percibe como una experiencia subjetiva que llamamos emociones. Entonces, cuando un perro te sale a ladrar de repente de una casa, tú no puedes ponerte a pensar ahí, -a ver este es un perro-, -qué raza será-, -me irá a atacar-, no, no hay tiempo. El cuerpo genera inmediatamente una reacción con esta experiencia subjetiva que te dice: -haga algo ya-, puedes ponerte a pelear con el perro, puedes arrancar o puedes congelarte, etc, etc. Entonces, las emociones son estos estados intensos en los cuales el cerebro nos dice, nos experimenta que hay algo que llama mediata, hambre, todas estas emociones fuertes. Que son infrecuentes, no vivimos nuestra vida con estos estados altamente emocionales, sino que más bien vivimos con estados emocionales un poco menos intensos que llamamos más bien sentimiento cierto, para distinguirlo de la emoción. Una emoción es algo intenso: rabia, pero no estás con rabia ocho horas, cierto, y sudando, no, te da rabia 10, 15 minutos hasta que se resuelve y luego pasa a un sentimiento de molestia, no sé, pero de menor intensidad. Entonces, las emociones son estados mentales que nos ayuda al cuerpo cuando hay situaciones que requiere nuestra acción inmediata y que se acompañan con estados emocionales menos intensos que obviamente tienen que ver con las situaciones en que estamos viviendo.</p> <p>¿Y cómo las relacionas con la memoria?</p> <p>La memoria es la habilidad de recordar, es decir, de poder volver a estar como estaba cuando viví algo. Entonces, yo hago, como te digo: mira recuerdas cuando entraste por primera vez a esa sala de... ah sí me acuerdo. Entonces, qué es lo que hace el cerebro, se va a poner, en las distintas partes de una manera parecida a esa vivencia, eso es una recolección de memoria y contiene todos los elementos de esa memoria, es decir la parte visual, auditiva, olfatoria y emocional también, quizás te vas a recordar si te sentiste</p>	<p>Las emociones son estados mentales cuya función biológica se considera que es un llamado a la acción, es decir, cuando el cerebro se encuentra con situaciones que demandan una acción inmediata, generan una respuesta fisiológica que se percibe como una experiencia subjetiva que llamamos emociones.</p> <p>Las emociones son estos estados intensos en los cuales el cerebro nos dice, nos experimenta que hay algo que llama mediata</p> <p>Estas son infrecuentes, no vivimos nuestra vida con estos estados altamente emocionales, sino que más bien vivimos con estados emocionales un poco menos intensos que llamamos más bien sentimiento cierto, para distinguirlo de la emoción.</p> <p>Una emoción es algo intenso dura aprox 10 a 15 minutos hasta que se resuelve y luego pasa a un sentimiento</p> <p>Las emociones son estados mentales que nos ayuda al cuerpo cuando hay situaciones que requiere nuestra acción inmediata y que se acompañan con estados emocionales menos intensos.</p> <p>La memoria es la habilidad de recordar, es decir, de poder volver a estar como estaba cuando viví algo.</p> <p>El cerebro se va a poner, en las distintas partes de una manera parecida a esa vivencia, eso es una recolección de memoria y contiene todos los elementos de esa memoria, es decir la parte visual, auditiva, olfatoria y emocional también, triste, sola, alegre, ansiosa, etc.</p> <p>Las memorias se guardan de nuevo, es la habilidad del cerebro de recuperar este estado, tiene que ver con la intensidad de la actividad neuronal; mientras más intensa es la actividad neuronal en un circuito, la conexión entre las</p>
--------------	--	--

<p>E.3.7</p>	<p>.-¿Según la neurociencia qué es lo que pasa en el organismo cuando recordamos?</p> <p>Claro, cuando... mucha gente piensa que la memoria es como un computador, donde las cosas quedan guardadas ahí, o en cajón, cierto. Ahí está. Abro el cajón y saco la memoria y eso no es lo que pasa en el cerebro, la memoria es como volver a recorrer un camino donde ese camino es la actividad de muchas partes del cerebro juntas, entonces lo que yo tengo, es como, la memoria es como volver a hacer esa obra de teatro no es que la obra, no es sacar el guion, sino hacer que los actores vuelvan a actuar la obra. Eso es lo que pasa en el cerebro, volvemos a actuar y al actuar surge entonces ¡ah, este recuerdo! Entonces, si yo te pido a ti que hagas, tengas una memoria de algo lo que tu cerebro va a hacer es reclutar a los actores involucrados en esa obra y volver a hacerlo actual entonces ahí aparece esta experiencia de ¡ah, esto hicimos, esto pasó! Ahora, si no, no, terminar, la otra es que no hay un solo tipo de memoria en nuestro cerebro, hay muchos tipos distintos. El aprender a andar en bicicleta, recluta y ocupa distintos circuitos del aprender en qué fecha nació Arturo Prat, y por lo tanto no es posible de hablar como de “la memoria en el cerebro”, porque en realidad hay muchas maneras de hacer memoria en el cerebro y cada una de ellas es un poco diferente, así que hay más riqueza en la memoria humana que lo que típicamente pensamos. Lo que sí está súper claro, es que la memoria humana requiere cambios físicos en el cerebro. Es decir, solo podemos recordar si hay cambios físicos en las conexiones entre las neuronas y la habilidad de cambiar estas conexiones es súper relevante para poder recordar algo. Si no podemos cambiar, no recordamos.</p>	<p>la memoria es como volver a recorrer un camino donde ese camino es la actividad de muchas partes del cerebro juntas</p> <p>memoria</p> <p>En nuestro cerebro, hay muchos tipos distintos</p> <p>realidad hay muchas maneras de hacer memoria en el cerebro y cada una de ellas es un poco diferente, así que hay más riqueza en la memoria humana que lo que típicamente pensamos.</p> <p>La memoria humana requiere cambios físicos en el cerebro. Es decir, solo podemos recordar si hay cambios físicos en las conexiones entre las neuronas y la habilidad de cambiar estas conexiones es súper relevante para poder recordar algo. Si no podemos cambiar, no recordamos.</p>
--------------	---	--

E.3.8	<p>.-¿Qué mecanismos internos están involucrados al recordar?</p> <p>Generalmente, es, una, es que tiene que armarse el circuito, que vas, tiene que, digamos, tú miras hartas obras de teatro ya, te voy a tratar de hacer esta analogía, entonces, el mecanismo requiere que tú tengas los actores involucrados en esa memoria, capaces de volver a actuar. Si los actores se van a otro lado o qué se yo, no vas a poder ser capaz de recrear esa obra; necesita que esos actores estén conectados con la compañía de teatro y dispuestos a ejecutar la obra cuando tú los llames. En ese sentido, las neuronas son un poco así, las memorias que se pueden recordar son aquellas en las cuales las neuronas mantienen y refuerzan ciertas conexiones y, cuando olvidamos algo es porque perdimos algunas conexiones o algunas neuronas se pusieron a hacer otra cosa y ya no podemos recuperar ese patrón de actividad o en este caso la obra.</p>	<p>Las memorias que se pueden recordar son aquellas en las cuales las neuronas mantienen y refuerzan ciertas conexiones y, cuando olvidamos algo es porque perdimos algunas conexiones o algunas neuronas se pusieron a hacer otra cosa y ya no podemos recuperar ese patrón de actividad o en este caso la obra</p>
-------	--	--

<p>E.3.9</p>	<p>.-¿Cuál es la diferencia en el cuerpo entre recordar en la vida cotidiana y recordar utilizando la memoria emotiva?</p> <p>Yo creo que la diferencia estaría en la intensidad de las emociones que evocamos con este ejercicio. En la vida cotidiana, cuando recordamos nuestra vida pasada, algunas cosas no van acompañadas de emociones fuertes, simplemente son hechos sí, Yo sé que el lunes pasado viajé a Santiago y no tiene ninguna emoción, pero yo lo recuerdo te fijas y probablemente, como no tenía ninguna emoción en tres meses ya no me voy a acordar qué día fui a Santiago. Pero si eso hubiese sido acompañado de una emoción por ejemplo si me preguntas qué hice en el cumpleaños del año pasado te puedo decir que no hice nada porque estábamos en pandemia, pero me recuerdo muy bien porque fue una emoción de frustración si tú quieres. Entonces, en ese sentido, la vivencia propia, recoge aquellas cosas de mayor emoción. Ahora, para efectos de un ejercicio de teatro o probablemente el hacer un ejercicio con una emoción más intensa, facilitaría el aprendizaje de ese momento de teatro si tú quieres, porque generalmente esa memoria de haber actuado, de haberlo hecho de esa manera es más fuerte que haber actuado en una situación donde uno está pensando en que tenía que ir a comprar el pan o visitar a la abuelita en la tarde. Entonces, esto no es algo extraño, recuerda, bueno, tú no tienes que recordar, pero educativamente antes se usaba el miedo como herramienta de educativa cierto y si no aprendías te pegaban un palmazo en la mano díganos, entonces, el miedo te ayudaba, por supuesto que eso también te generaba traumas, entonces tampoco era, tampoco es una muy buena idea, pero algo por el estilo se puede explotar efectivamente en el teatro, si se hace me imagino bien, digamos.</p> <p>.-¿Qué podrías decir sobre el olvido?</p> <p>El olvido y la memoria son parte de la misma ecuación, nosotros nos acordamos de aquellas cosas en que los circuitos se mantienen y nos olvidamos de aquellas cosas en que los circuitos se debilitan. Curiosamente mientras más tratamos de olvidar algo, menos lo olvidamos porque</p>	<p>La diferencia estaría en la intensidad de las emociones que evocamos.</p> <p>La vivencia propia, recoge aquellas cosas de mayor emoción. Ahora, para efectos de un ejercicio de teatro o probablemente el hacer un ejercicio con una emoción más intensa, facilitaría el aprendizaje de ese momento de teatro si tú quieres, porque generalmente esa memoria de haber actuado, de haberlo hecho de esa manera es más fuerte que haber actuado en una situación donde uno está pensando en que tenía que ir a comprar el pan o visitar a la abuelita en la tarde.</p> <p>El olvido y la memoria son parte de la misma ecuación, nosotros nos acordamos de aquellas cosas en que los circuitos se mantienen y nos olvidamos de aquellas cosas en que los circuitos se debilitan</p>
--------------	--	--

<p>E.3.10</p>	<p>¿Cuál es la relación entre la imaginación (el si mágico) y la memoria emotiva?</p> <p>La memoria emotiva es de nuevo buscar un recuerdo de alguna vivencia real y que normalmente cada vez que la recordamos se refuerza y la imaginación nos permite a nosotros pensar, y evaluar cualquier escenario posible que nosotros queramos. Es una enorme ventaja de nuestro cerebro increíble que puede ser similar es más fácil si se parece a alguna vivencia y más difícil si tratamos de imaginar algo que nunca hemos experimentado. Para mí es más fácil imaginarme en Santiago recorriendo mi laboratorio que imaginarme caminando en la luna como un astronauta porque nunca lo he hecho y no sé, podría echarle mano a perico y la ciencia ficción, pero no tengo la, como no he tenido esa vivencia, a mi cerebro le cuesta más configurar una imaginación que se le parezca. Entonces, en general para el cerebro es más fácil imaginar cosas sobre las cuales ya ha tenido experiencia y eso es lo que pasa también en los sueños que hacemos lo mismo, en los sueños también dejamos al cerebro divagar libremente para explorar cualquier cosa posible y bueno, esos son los sueños. Como decía Calderón de la Barca, los sueños, sueños son.</p>	<p>La memoria emotiva es de nuevo buscar un recuerdo de alguna vivencia real y que normalmente cada vez que la recordamos se refuerza y la imaginación nos permite a nosotros pensar, y evaluar cualquier escenario posible que nosotros queramos. Es una enorme ventaja de nuestro cerebro increíble que puede ser similar es más fácil si se parece a alguna vivencia y más difícil si tratamos de imaginar algo que nunca hemos experimentado</p> <p>General para el cerebro es más fácil imaginar cosas sobre las cuales ya ha tenido experiencia</p>
---------------	---	---

E.3.11	<p>¿Crees que el actor podría sacar mayor provecho del método de Stanislavski si complementara su conocimiento con la neurociencia?</p> <p>Yo creo que un poco, pareciera que uno no necesita entender los mecanismos de la neurociencia para poder aprovechar aspectos de este método. A veces, no estoy seguro, porque, quizás si uno conoce mucho, puede distraerse pensando en qué lo que está haciendo en vez de hacerlo, un poco como un efecto anti placebo, es como las flores de Bach y el Reiki y la Homeopatía y qué se yo. Son efecto placebo, pero solo sirve si tú crees, si en el momento en que conoces los mecanismos y te das cuenta que no funcionan dejas de creer, ya no funcionan más, entonces, ¿se conviene que sepa la gente que es placebo? Quizás no, porque no le hace daño, pero si saben que no es verdad, a lo mejor ya no le sirven. JjjaajEntonces, hay una contradicción ahí, a veces, como dicen los gringos, dicen: ignorance is bliss, la ignorancia es una bendición, ajja</p>	<p>pareciera que uno no necesita entender los mecanismos de la neurociencia para poder aprovechar aspectos de este método</p>
--------	--	---

E.3.12	<p>¿Cómo el actor podría potenciar su poder interpretativo?</p> <p>A mí, yo encuentro interesante este mecanismo del método, porque siento que explota maneras naturales en como el cerebro explora y busca. Particularmente la primera parte del método porque una de las cosas que le gusta hacer al cerebro es imaginar y pensar en situaciones distintas. Y yo creo que actores que disfrutan eso, que disfrutan el poder probar cosas alternativas, a ellos mismos en circunstancias que son protegidas, los motiva. Y en ese sentido, la motivación es siempre una clave, no solo en actuar, si no que muchas cosas en la vida. El disfrutar, el motivarse a través de efectivamente sentir que está haciendo algo que le satisface, que le produce satisfacción, yo creo que eso, para aprender cualquier cosa, hasta actuar, es terriblemente relevante, en ese sentido, aprender a actuar no debiera ser por qué ser distinto de aprender ajedrez o matemáticas, andar en bicicleta: los mecanismos son los mismos. Lo que se aprende es distinto, por supuesto sobre ese aprendizaje hay un talento que viene de la diversidad y sobre eso, no hay nada que hacer pues, ahí le tocó o no le tocó.</p>	<p>interesante este mecanismo del método, porque siento que explota maneras naturales en como el cerebro explora y busca</p> <p>Una de las cosas que le gusta hacer al cerebro es imaginar y pensar en situaciones distintas</p> <p>El disfrutar, el motivarse a través de efectivamente sentir que está haciendo algo que le satisface, que le produce satisfacción, yo creo que eso, para aprender cualquier cosa, hasta actuar, es terriblemente relevante, en ese</p>
--------	---	---

<p>E.3.13</p>	<p>.-¿Cómo el actor puede cuidar su salud mental-emocional?</p> <p>Bueno, su salud mental como todos, hay tres cosas que están muy establecidas en neurociencia que yo creo que son relevante para todos: comer bien, que no es muy difícil, excepto que comas papas fritas y coca cola todo el día; hacer ejercicio, curiosamente el ejercicio no es solo bueno para los músculos y todo el resto del cuerpo, pero para el cerebro hay conocida liberación de hormona y, además, uno aprende mejor cuando hace ejercicio y lo otro es dormir bien, que no sé si es muy compatible con la vida de un actor, pero se sabe que para la salud mental y aprender bien y mejor, hay que dormir bien y eso implica un cierto número de horas, de buena calidad de sueño cosa que en nuestra vida moderna, no ocurre. Entonces, esas serían cosas generales, no solo para los actores, pero yo creo que, dado que los actores van a ponerse en situaciones de alta intensidad emocional, me parece que eso conlleva un cierto riesgo de ciertamente de saber cómo se manejan esas emociones y ahí la psicología es un apoyo importante porque obviamente no es solo el querer gatillar una emoción, sino que también saber manejarla y creo que eso es relevante, tanto profesionalmente para un actor que no se puede dejar llevar libremente por una emoción sino también saber protegerse de cómo controlar, gatillar y desgatillar esa emoción.</p>	<p>Hay tres cosas que están muy establecidas en neurociencia que yo creo que son relevante para todos: comer bien,; hacer ejercicio, curiosamente el ejercicio no es solo bueno para los músculos y todo el resto del cuerpo, pero para el cerebro hay conocida liberación de hormona y, además, uno aprende mejor cuando hace ejercicio y lo otro es dormir bien. los actores van a ponerse en situaciones de alta intensidad emocional, me parece que eso conlleva un cierto riesgo de ciertamente de saber cómo se manejan esas emociones y ahí la psicología es un apoyo importante porque obviamente</p>
---------------	--	---

E.3.14	<p>.-¿Qué le agregarías o sacarías al método de Stanislavski?</p> <p>Chuta, no lo sé. Honestamente no me siento competente para hacer una sugerencia que tenga algún sentido, porque si bien entiendo el método, y concuerdo con que el método efectivamente explota y utiliza mecanismos que son bastante razonables y un poco entendidos, no me atrevería a pensar en alternativas porque tendría que tener algún conocimiento sobre las consecuencias de eso en el ambiente de teatro y no las tengo así que creo que esa es la única pregunta que no podría contestar, jajaja.</p>	
--------	--	--

ANEXOS

Entrevista N°4

Entrevistada: Gabriele Sofia

Edad: 37 años

Profesión: Actor, Director

Trabajo Actual: Profesor en Performing Arts at the Université Grenoble Alpes

Entrevistadora: Jocelyn Tapia Muñoz

Hora: 12:10

Fecha: 3/11/2021

N°1	ENTREVISTAS	CÓDIGOS
-----	-------------	---------

E.4.1	<p>¿Cuál es su trayectoria en el teatro?¿Cómo llegaste al teatro?</p> <p>Entonces, yo empecé estudiando en la universidad de Roma. En el departamento de artes y ciencias del espectáculo, y luego comencé a estudiar con unas compañías en Italia, en Francia y Argentina. Y Entonces, por eso durante mis estudios, he tenido los estudios teóricos de la universidad y al lado el trabajo práctico con esencialmente las tres compañías. Y luego durante el doctorado he dirigido mi propia compañía en Roma durante 3 años. He empezado en el 2009 y se terminó en el 2012, porque me fui a Francia para seguir después el doctorado y ahí en Francia principalmente he trabajado en el nivel teórico porque he empezado dando clases en la universidad, y la universidad daba clases teóricas y prácticas Entonces he seguido haciendo práctica haciendo dirección de obras de estudiantes Pero también he tenido la posibilidad de dar talleres sobre teatro y neurociencias que eran teóricos y prácticos y eso esencialmente en alguna escuelas de teatro como Lozano en España también en España trabajé en la escuela y otra B de mallorca en las islas baleares también escuela Zaragoza también en Pamplona he dado un curso, hay diferentes escuelas que me han pedido este tipo de clases, clases teóricas y prácticas sobre teatro y neurociencia</p>	
-------	--	--

E.4.2	<p>¿Cómo llegaste a la neurociencia?</p> <p>Durante mi..., en Italia se llama la área especialista. Entonces cuando empezamos la universidad son 3 años y luego dos años más. Y en los primeros años de estos dos, había una profesora que se llama Claudia Falletti. Qué hacia un Master Europeo que se llamaba Master en performance creativity era un Master sobre la creatividad del performance, era un Master multidisciplinar donde había investigador en teatro en la ciencia del deporte, en filosofía, psicología pero también había psicología cognitiva que trabajaban juntos para estudiar para contestar a la pregunta sobre cómo podemos hablar sobre la creatividad del performance para performance tomando en cuenta al performer artista como también el performer del deporte entonces la idea Cómo se puede estudiar multidisciplinar entonces Empezando por ahí empecé a interesarme un poco más en el tema y cuando tenía que elegir sobre el objeto de mi tesis de especialidad Del área especialista Qué es la tesis antes del doctorado del nivel antes del doctorado Empecé con un con una pregunta, que es; ¿porque yo como espectador me gusta o no me gusta un espectáculo? Entonces muy simple para preguntarme, Yo comencé a preguntarme, porque una espectadora una espectadora le puede uno gustar un espectáculo entonces a partir de aquí que comencé a trabajar sobre la ciencia cognitiva y por esto me concentré sobre el actor y la actriz pero también sobre el espectador y la espectadora, y luego durante el doctorado he tenido la posibilidad de trabajar con unos científicos para hacer experimentaciones y para...cómo decir... obtener, también una competencia en ciencias cognitivas. Aunque yo nunca estudié ciencias cognitivas, en el sentido de que la estudiaba como manera personal, pero no tengo título, toda mi formación fue en el teatro.</p>	
-------	--	--

E.4.3

¿Que podrías decir del método de Stanislavski?

Antes de todo lo que me interesa mucho de Stanislavski es que nunca acabo de hacer investigaciones, de buscar cosas. Entonces, hasta sus últimos días estaba buscando, reorganizando su método, por esto hablar del método de Stanislavski es casi como hablar de la vida de Stanislavski en el sentido de todas las maneras que el formuló o reformulo sus ideas a lo largo de toda su vida. Cómo decir, una de las cosas más importantes para mí y sobre todo para esta... estos diálogos que yo estudié con la neurociencia era la idea de la intención todo el discurso que Stanislavski hace sobre las intenciones, las intenciones reales o las condiciones dadas o el hecho que también en un espacio como el teatro en la actor tiene que encontrar una manera para desarrollar intenciones reales o para imaginar situaciones concretas es muy importante porque con los descubrimientos de la ciencia cognitiva nos hemos dado cuenta como Cuánto es importante la intención real para que me acción resuene en el cuerpo del espectador y la espectadora Entonces esto seguramente ha sido muy interesante para mí para reflexionar sobre teatro y ciencias cognitivas y luego con Stanislavski. Una de las frases típicas de Stanislavski cuando él dice yo creo en tus acciones o yo no creo en tus acciones parece que yo no sé si está bien traducido así pero en italiano es ci credo, lo creo el no decía nunca me parece no sé si lo decía nunca él no decía esta acción está bonita o no está bonita lo creo no lo creo Es algo que de alguna manera tiene que convencerme que no tiene que la cuestión no es estética, la cuestión es que como esta acción impacta sobre mí y luego, ese es un pasaje fundamental para mí, porque la cuestión estética son conectadas con el background cultural de cada uno entonces cada uno puede tener una opinión diferente a nivel estético Entonces no hay fórmula, la ciencia nunca nos dirá qué es bonito o que no es bonito, cómo se puede estudiar lo que es bello y lo que no pero, si nos puede decir qué es, cómo son esas acciones que resuenan más en el cuerpo de quién lo ve y por esto el hecho de que Stanislavski las que trabajaba mucho diciendo lo creo y no lo creo y ya nos lleva a este otro nivel, a este nivel de qué de impacto físico de resonancia física de las acciones porque lo creo y no quiere decir me gusta o no me gusta quiere decir esta acción me mueve, mueve algo en mi luego, una acción puede ser eficaz y en un espectáculo que no me dice nada, pero seguro que si las acciones no son eficaces el espectáculo no me llega, en el sentido este nivel es

Con los descubrimientos de la ciencia cognitiva nos hemos dado cuenta como Cuánto es importante la intención real para que me acción resuene en el cuerpo del espectador y la espectadora

cómo son esas acciones que resuenan más en el cuerpo de quién lo ve y por esto el hecho de que Stanislavski las que trabajaba mucho diciendo lo creo y no lo creo y ya nos lleva a este otro nivel, a este nivel de qué de impacto físico de resonancia física de las acciones porque lo creo y no quiere decir me gusta o no me gusta quiere decir esta acción me mueve, mueve algo en mi luego

Stanislavski se ha dado cuenta que no es la emoción que llega.., que una emoción verdadera no trae... Antes él pensaba que una emoción verdadera trae una acción verdadera y luego de la última parte de su vida se ha dado cuenta que una emoción verdadera o una acción verdadera sale solamente si el cuerpo está entrenado para construir una acción verdadera, entonces simplemente las emociones o la sinceridad de las emociones no es suficiente para que la acción llegue hasta el espectador, pero también hay que trabajar sobre la acción sobre el cuerpo, sobre el físico para que estas dos líneas puedan seguir paralelas y puedan afectar de una manera el cuerpo del espectador y la espectadora

Stanislavski también fue el que empezó a decir que el actor puede que todos los seres humanos pueden ser actores y actrices si se entrenan Sí hay un sistema de ejercicios que lo

<p>E.4.4</p>	<p>¿Cuál es tu experiencia como actor con el método?</p> <p>Con el método directamente es muy en el sentido puede ser que no tengo mucha experiencia porque yo me entreno mucho en un teatro físico, me entreno con los actores de odín teatro, he trabajado también mucho la biomecánica teatral entonces hice estás con el maestro (audio con problemas) para conocer mejor y de un punto de vista práctico la biomecánica teatral. He tenido la posibilidad también de hacer workshop con Yoshi Oida que es el autor de Peter Brook entonces cada uno tiene su método. Yo pienso que cada uno como decir tiene una deuda con Stanislavski en el sentido que cada uno ha leído, ha estudiado a Stanislavski pero ninguno de esas personas dice yo aplicó el método de Stanislavski porque luego cada uno lo utiliza a su manera Entonces no puedo decir que tengo contacto directo pero puedo decir que siempre también cuando he dirigido obras, cuando he dirigido compañías o cuando hago talleres con los estudiantes utilizó unos ejercicios que he leído en los libros de Stanislavski o que estoy inspirado para eso. Por ejemplo, un ejercicio que para mí es muy interesante cuando habla de hacer una acción sobre la escena, el mientras que hace una acción hace un cálculo muy complicado en la cabeza. Es muy interesante porque Stanislavski habla de esto justamente en el último período de su vida para.. es un ejercicio justamente para que el actor no empiece a mirarse a sí mismo Entonces que piensa este calcula matematico que va a hacer y me dice muchas cosas en relación a lo que es como cómo organizar la atención del actor y de la actriz y de qué manera cuando la atención es sobre el actor mismo, el actor no llega más a moverse o los movimientos del actor pierden la naturaleza entonces estos es ejercicios me he dado cuenta que sobre la escena funcionan mucho y esto se inspiran en Stanislavski pero no puedo decir que yo aplico el método de Stanislavski porque nunca le lo he probado pero pero sí también cuando está en la que habla de segunda naturaleza Qué es un término que el toma de William James el psicólogo William es muy interesante porque justamente me ha dado la posibilidad de cómo de comprender como el actor tiene que desarrollar un comportamiento diferente sobre el escena qué es parecido pero no la misma cosa respecto a la naturaleza cotidiana</p>	<p>Yo pienso que cada uno como decir tiene una deuda con Stanislavski en el sentido que cada uno ha leído, ha estudiado a Stanislavski pero ninguno de esas personas dice yo aplicó el método de Stanislavski porque luego cada uno lo utiliza a su manera un ejercicio que para mí es muy interesante cuando habla de hacer una acción sobre la escena, el mientras que hace una acción hace un cálculo muy complicado en la cabeza. Es muy interesante porque Stanislavski habla de esto justamente en el último período de su vida para.. es un ejercicio justamente para que el actor no empiece a mirarse a sí mismo cuando la atención es sobre el actor mismo, el actor no llega más a moverse o los movimientos del actor pierden la naturaleza me ha dado la posibilidad de cómo de comprender como el actor tiene que desarrollar un comportamiento diferente sobre el escena qué es parecido pero no la misma cosa respecto a la naturaleza cotidiana</p>
--------------	--	--

<p>E.4.5</p>	<p>¿Qué crees tú que necesita un actor al momento de interpretar un personaje?</p> <p>Para mí, las cosas más importantes son la precisión de las acciones, esto seguramente y la precisión de las acciones son también la precisión de las intenciones por qué no podemos tener una acción precisa, si no hay una intención que no es precisa. Lo que trabajó con los actores, lo que digo siempre es que no podemos jugar por ejemplo, si estamos jugando Otelo o no podemos jugar los celos... no podemos trabajar los celos en general porque es una emoción demasiado compleja y que cambia mucho de cada uno no se puede actuar interpretar un personaje que tiene una emoción de celos en general, hay siempre... hay que pensar una situación muy precisa en dónde cómo y en qué momento soy de este proceso Cómo está mi cuerpo, hacia quién estoy celoso, preguntar todas las preguntas que hay para desarrollar el nombre más detalles, más detalles hay en tus circunstancias dadas para ocupar un término de Stanislavski más estarás preciso entonces la primera cosa que pregunta es la precisión la precisión en las acciones y también la precisión en las acciones intenciones. Cómo cuando decimos una palabra, no es importante decir una palabra, la precisión de esta palabra pero también decir a quién la estoy diciendo y cuál es el objetivo de esta palabra, como esta palabra va a cambiar la escena cómo está palabra va a cambiar esta situación. Entonces siempre preguntarse que hay en el nivel estético pero también a nivel de la intención.</p>	<p>Para mí, las cosas más importantes son la precisión de las acciones, esto seguramente y la precisión de las acciones son también la precisión de las intenciones por qué no podemos tener una acción precisa, si no hay una intención que no es precisa.</p> <p>No podemos tener una acción precisa, si no hay una intención que no es precisa</p> <p>Más detalles hay en tus circunstancias dadas para ocupar un término de Stanislavski más estarás preciso</p>
--------------	--	--

<p>E.4.6</p>	<p>¿Y para precisar está intención que recursos interiores necesitan los actores?</p> <p>Depende de cada tradición o de cada práctica de entrenamiento de cada práctica de creación. Yo por ejemplo trabajo mucho con las partituras de las acciones entonces para mí es importante tener una partición de acción muy clara para llevar las intenciones, pero para mí es importante que la partición de las acciones sean muy muy clara de manera que se constituye la estructura y luego a partir de la estructura el actor la llena de detalles justamente con su propio trabajo, pero otra gente trabaja también en otra... haciendo... cómo decir, empezando por las emociones o de otra manera. Para mí la cosa más importante es la partición de las acciones, pero cuando tenemos la partición de las acciones no hemos terminado el trabajo, el trabajo empieza porque una vez que tenemos la partición de las acciones empieza el trabajo del actor que tiene que llenarlo con su propio también con su propio subtexto con su propia, superstición con su propia historia, con su propio significado que puede ser también muy diferente del significado del espectáculo lo importante es llenar esta partición</p>	<p>Tener una partición de acción muy clara para llevar las intenciones</p> <p>Cuando tenemos la partición de las acciones no hemos terminado el trabajo, el trabajo empieza porque una vez que tenemos la partición de las acciones empieza el trabajo del actor que tiene que llenarlo con su propio también con su propio subtexto con su propia, superstición con su propia historia, con su propio significado que puede ser también muy diferente del significado del espectáculo lo importante es llenar esta partición</p>
--------------	---	---

<p>E.4.7</p>	<p>¿Qué es la imaginación para ti</p> <p>Es muy interesante que la imaginación, es... puedo decir que por un lado es una actividad necesaria para el ser humano, una actividad cognitiva cómo podría ser la percepción en el sentido que muchas veces para percibir unas cosas tenemos que imaginar cosas que no vemos, entonces también cuando empezamos a ver alguien qué empieza hacer una acción nos imaginamos como la acción termina, entonces la imaginación es casi una manera para completar la información que no tenemos, esto a un nivel muy básico. Una vez que estamos entrenados a este nivel de imaginación, sabemos también utilizar la imaginación, no solamente para utilizarla para completar la información que no tenemos pero para imaginar otro contexto posible entonces imaginar situación que en una situación normal no sería posible Entonces es a partir de ahí que la situación se convierte en algo recreativo, en algo que nos puede llevar en positivo con situaciones que no son que no existen entonces es ahí que la imaginación empieza a tentar algo que concierne también la fantasía, que para mí es un nivel más complejo que la imaginación.</p>	<p>Es una actividad necesaria para el ser humano, Muchas veces para percibir unas cosas tenemos que imaginar cosas que no vemos</p>
--------------	---	--

<p>E.4.8</p>	<p>¿Qué pasa en el cuerpo, en el organismo cuando imaginamos una situación?</p> <p>Sobre esto hay muchos estudio muy interesantes, que dicen que imaginar una cosa nos lleva activar los músculos que nosotros necesitaríamos para hacer esa cosa, entonces la imaginación no es solamente algo que se queda en nuestra cabeza, pero la imaginación siempre activa también nuestro cuerpo y nuestros músculos y además según cómo está nuestro cuerpo podemos imaginar o no las cosas muchas veces la imaginación es como la combinación nueva original de cosas que, de acciones o de eventos que existen en la realidad entonces la imaginación es una manera de asociar cosas que antes no que normalmente no asociamos a la vida real Entonces por esto siempre hay una raíz motora y muscular en la imaginación. Hay también estudios que muestran como leyendo un libro nosotros estamos simulando en nuestro cuerpo las acciones que los personajes de los libros están haciendo entonces todo este se convierte en algo aún más grande y más eficaz cuando vemos una película o cuando estamos en el teatro viendo a los actores</p>	<p>Imaginar una cosa nos lleva activar los músculos que nosotros necesitaríamos para hacer esa cosa imaginación es una manera de asociar cosas que antes no que normalmente no asociamos a la vida real Siempre hay una raíz motora y muscular en la imaginación</p>
--------------	--	--

<p>E.4.9</p>	<p>¿Qué podrías decir sobre la memoria?</p> <p>La memoria también es muy interesante porque hay también estudios que dicen que también C, ahora todo lo que llamamos la cognition, la cognición encarnada van descubriendo como todas las actividades cognitivas necesitan del cuerpo y necesitan de las áreas motoras de nuestro cerebro para activarse para funcionar entonces también sobre la memoria ahí es que esos datos científicos que dicen que sí yo tengo que acordarme que he comido esta mañana durante el desayuno en realidad no estoy activando informaciones abstractas en mi Cerebro en realidad yo estoy simulando las acciones que hice esta mañana para preparar el café o para preparar entonces son cosas físicas son acciones físicas que me ayudan acordarme de lo que yo hice Y también la memoria Entonces es algo de físico algo de corporal Stanislavski esto lo había comprendido perfectamente porque había comprendido que el la memoria afectiva de algo era no era algo que se quedaba en el cerebro era algo que modificaba todo el cuerpo</p>	<p>siempre hay una raíz motora y muscular en la imaginación Todas las actividades cognitivas necesitan del cuerpo y necesitan de las áreas motoras de nuestro cerebro para activarse para funcionar la memoria Entonces es algo de físico algo de corporal Stanislavski esto lo había comprendido La memoria afectiva de algo era no era algo que se quedaba en el cerebro era algo que modificaba todo el cuerpo</p>
--------------	--	---

<p>E.4.10</p>	<p>¿Qué son las emociones para ti? ¿Cómo van conectadas con la memoria?</p> <p>Esto de las emociones es muy interesante pero también demasiado difícil yo he terminado mi libro diciendo justamente que no llegue a tratar el tema de las emociones porque es un tema demasiado complejo y también los neurocientíficos tiene mucho debate sobre las emociones y no han llegado a una idea más o menos coherente Entonces es muy complicada y por esta razón no trabajé mucho sobre las emociones Pero hay estudios muy interesantes, por ejemplo, justamente unos científicos chilenos... Ella se llama Susana Bloch que conoce que ha trabajado sobre el método Alba emoting y ella ha escrito también un libro muy interesante con un otro con un científico que se llama Humberto Maturana y que se llama el libro se llama Surfando con las emociones y eso es muy interesante antes de todo porque Humberto Maturana fue el maestro de Francisco Varela y Francisco Varela para mí ha sido de verdad la referencia principal para estudiar la <i>embodied cognition</i> ,la cognición encarnada para mí los libros que él ha escrito y las reflexiones que el dice en los años 90 eran de verdad pioneras y ahora y todavía hoy son muy muy interesante muy a la vanguardia entonces para mí él se queda como una referencia imprescindible y es muy interesante muy a la vanguardia entonces para mí el, Francisco Varela se queda como una referencia imprescindible y es muy interesante que su maestro Humberto Maturana con Susana Bloch ha trabajado y escrito este libro sobre las emociones y haciendo una referencia para las emociones de los actores y ahora también descubrimos que las emociones también tienen una raíz física, motora corporal y qué puede ser que es así, si he comprendido bien la tesis de Susana Bloch que recuperando estos patrones motores de cada emoción se puede llegar a realizar una emoción real y también sobre la escena</p>	<p>Las emociones también tienen una raíz física, motora corporal Recuperando estos patrones motores de cada emoción se puede llegar a realizar una emoción real y también sobre la escena</p>
---------------	--	---

<p>E.4.11</p>	<p>¿Qué tan importante crees tú que es la memoria para el actor?</p> <p>Para el actor es muy importante pero yo cuando he trabajado...pero para mí es más importante no es que no es importante pero por ejemplo cuando yo dirigía una compañía los actores nunca aprendieron texto a memoria Pero porque para mí era más importante que ellos interpretarán una situación y no repetían el texto porque los actores muchas veces tienen la costumbre de trabajar mucho sobre la memoria del texto y no prestar atención a la situación entonces le dije no aprender el texto de memoria y establecemos una situación y ustedes improvisan sobre la situación teníamos una partición pero no pero ellos no tenían texto ya escrito y esto por mí por experiencia funciona bastante bien luego la memoria del texto es solo una memoria y hay una memoria de las acciones una memoria personal que que tiene que activarse en cada momento o un momento particular y hay también la memoria de los espectáculos pasados porque lo espectacular no es que una vez que lo hemos hecho ya está listo pero es una criatura que cambia de un día a otro y que toma memoria de lo que ha pasado y que como los espectadores han reaccionado en los espectáculos precedentes entonces más que memoria hay que hablar de memoria en plural Grotowski decía algo muy interesante Grotowski decía el cuerpo no tiene memoria el cuerpo es memoria y cada cosa que pasa en la vida se escribe en una cierta manera nuestro cuerpo y nuestro cuerpo es el lugar donde nuestra experiencia se estratifica.</p>	<p>la memoria del texto es solo una memoria y hay una memoria de las acciones una memoria personal que que tiene que activarse en cada momento o un momento particular y hay también la memoria de los espectáculos pasados memoria de lo que ha pasado y que como los espectadores han reaccionado en los espectáculos precedentes entonces más que memoria hay que hablar de memoria en plural el cuerpo no tiene memoria el cuerpo es memoria y cada cosa que pasa en la vida se escribe en una cierta manera nuestro cuerpo y nuestro cuerpo es el lugar donde nuestra experiencia se estratifica.</p>
---------------	--	--

<p>E.4.12</p>	<p>¿Según la neurociencia que es lo que pasa en el organismo cuando estamos recordando estas memorias?</p> <p>bien pasan muchas cosas Depende de que memorias estamos hablando entonces lo que me parece interesante qué cuando nos acordamos de algo que nos ha pasado estamos activando las acciones que estamos haciendo había un neurocientífico que se llama ... que decía la diferencia entre percibir algo y o acordarse de algo es la presencia o la ausencia de algo, en el sentido de que si yo tengo que percibir este reloj cuando lo percibo mi percepción es una percepción psicomotora entonces activo las acciones que puedo hacer con este reloj si el reloj no está más yo tengo que acordarme de este reloj lo que hago es simular los actos perceptivos que hacía con el reloj y entonces simular prácticamente las mismas acciones que estaba haciendo mientras que lo percibía pero no hay reloj entonces lo tengo que imaginar la presencia o ausencia del reloj por eso la percepción y la memoria y la imaginación son tres mecanismos que están muy Cómo decir muy conectados hasta que a veces es difícil decir qué es de hacer la distinción entre lo que es memoria y lo que no es imaginación y lo que es percepción</p>	<p>cuando nos acordamos de algo que nos ha pasado estamos activando las acciones que estamos haciendo</p> <p>la diferencia entre percibir algo y o acordarse de algo es la presencia o la ausencia de algo la percepción y la memoria y la imaginación son tres mecanismos que están muy Cómo decir muy conectados hasta que a veces es difícil decir qué es de hacer la distinción entre lo que es memoria y lo que no es imaginación y lo que es percepción</p>
---------------	--	---

<p>E.4.13</p>	<p>.-¿Cuál es la diferencia en el cuerpo entre recordar en la vida cotidiana y recordar utilizando la memoria emotiva?</p> <p>¿es lo mismo que esta ausencia que tú comentas o pasa algo diferente?</p> <p>no es lo mismo porque la memoria emotiva sirve siempre a estimular un para un espectador Y entonces no es la misma cosa que cuando yo estoy pensando por mí mismo y cuando estoy pensando para para llevarla en escena, en escena siempre necesito llevarlo para estimular a alguien más para allí dar la atención del espectador</p> <p>¿y cuál sería la diferencia específica de lo que pasa en el interior del actor?</p> <p>a la diferencia es muy simple es que yo estoy haciendo una acción por ejemplo abriendo una un carnet en mi casa Solo mi atención es solamente direccionada hasta este carnet sí yo estoy haciendo la misma cosa sobre la escena mi atención direccionada hacia el actor pero también hacia los espectadores que me están mirando y esto nunca nunca puedo olvidarlo porque sé que el espectador no es solamente alguien que me está mirando pero se también que es alguien que está esperando algo de mí porque en la vida cotidiana estamos acostumbrados a gente que nos mira pero no estamos acostumbrado a gente que nos mira y que está ahí esperando algo de mi presencia y esta es la diferencia entre estar en la escena y en la vida cotidiana Es que la escena estoy sobre un escenario y tengo personas que han salido de su casa han tomado un tram para llegar al teatro, han pagado un billete y están sentados allí esperando algo de mí es por esta razón que espectador tiene la raíz latina qué es espectar en italiano <i>aspettare</i> en un poco como el castellano esperar. El espectador no es solamente alguien que te mira es alguien que está esperando algo de ti, entonces tú tienes la responsabilidad de estimular su atención y esta cosa que sabemos modifica la realización de las acciones porque las acciones no están dirigidas solamente hacia lo que estoy haciendo pero están dirigidas hacia lo que estoy haciendo y hacia los espectadores que me están mirando y eso cambia totalmente</p>	<p>la memoria emotiva sirve siempre a estimular un para un espectador Y entonces no es la misma cosa que cuando yo estoy pensando por mí mismo y cuando estoy pensando para para llevarla en escena, en escena siempre necesito llevarlo para estimular a alguien más para allí dar la atención del espectador espectador tiene tiene la raíz latina qué es espectar en italiano <i>aspettare</i> en un poco como el castellano esperar la responsabilidad de estimular su atención y esta cosa que sabemos modifica la realización de las acciones porque las acciones no están dirigidas solamente hacia lo que estoy haciendo pero están dirigidas hacia lo que estoy haciendo y hacia los espectadores que me están mirando y eso cambia totalmente</p> <p>La diferencia radica en la atención, la consciencia que se tiene de tener a un público que te esta mirando y esperando algo de ti</p>
---------------	---	--

<p>E.4.14</p>	<p>¿Y qué podrías decir sobre el olvido?</p> <p>Es importante como la memoria en el sentido de que no hay memoria si no hay olvidó porque el olvido es una selección de la memoria si nosotros nos acordamos de todo no habría más reconstrucción de memoria, no habría más creatividad cuando nos acordamos de algo y la cosa interesante de la memoria es que cada vez que nos acordamos de un evento este evento cambia porque cambia de una manera diferente porque depende también como nos acordamos de un evento Yo puedo acordarme del desayuno de hoy porque estoy diciendo okay Voy acordarme el desayuno de hoy de manera explícita o me puedo acordar del desayuno de hoy Porque de repente caminando en la calle hay algo que huele a café entonces me acuerdo del desayuno pero son dos maneras distintas de llegar al mismo evento pero está maneras distintas de reorganizar el evento de manera diferente porque una vez una cosa es una intención voluntaria de acordarme de algo y otra es una intención involuntaria que llega porque algo huele a café entonces me acuerdo del desayuno de hoy Entonces por esto el olvido es importante porque el olvidó implica una selección entonces implica una creatividad de reconstrucción cuando tomamos la memoria y luego también el general es muy bien porque a veces cosas muy malas que nos pasan las olvidamos y eso esta muy bien</p>	<p>no hay memoria si no hay olvidó porque el olvido es una selección de la memoria si nosotros nos acordamos de todo no habría más reconstrucción de memoria, no habría más creatividad</p> <p>Cada vez que nos acordamos de un evento este evento cambia porque cambia de una manera diferente porque depende también como nos acordamos de un evento</p> <p>Está maneras distintas de reorganizar el evento de manera diferente porque una vez una cosa es una intención voluntaria de acordarme de algo y otra es una intención involuntaria</p> <p>El olvido es importante porque el olvidó implica una selección entonces implica una creatividad de reconstrucción cuando tomamos la memoria</p>
---------------	---	--

<p>E.4.15</p>	<p>¿Cuál es la relación entre la imaginación (el sí mágico) y la memoria emotiva?</p> <p>el sí mágico sirve a para mí sirve para tener una intención muy clara Entonces él sí mágico es para crear una cognición que aunque en una situación difícil me dan cogniciones muy claras también si no existen para mi se convierten en algo muy claro y muy concreto. La memoria emotiva puede ser conectada con él sí mágico pero por ejemplo para mi trabajo él sí mágico Es más yo utilizo más el Sí mágico que la memoria emotiva porque la memoria emotiva sirve para dar precisión a las acciones La precisión a las acciones puede darlo con este trabajo de memoria pero también con un trabajo muy técnico muy físico o también pensando en un poema una canción o algo diferente hay algo que te da una estructura Entonces si es una manera que puede ser conectada pero pero yo utilizo Este término de una manera muy salvaje porque nunca me he entrenado en el sistema de stanislavski lo he estudiado pero no lo no he tenido el entrenamiento ortodoxo de stanislavski</p>	<p>el sí mágico sirve a para mí sirve para tener una intención muy clara</p> <p>la memoria emotiva porque la memoria emotiva sirve para dar precisión a las acciones La precisión a las acciones puede darlo con este trabajo de memoria pero también con un trabajo muy técnico muy físico o también pensando en un poema una canción o algo diferente hay algo que te da una estructura</p>
<p>E.4.16</p>	<p>¿Crees que el actor podría sacar mayor provecho del método de Stanislavski si complementara su conocimiento con la neurociencia?</p> <p>Esto es una buena pregunta porque hasta el final de los años noventa los actores no conocía mucho de neurociencia y era muy buenos actores existieron muy buenos actores Entonces no se se que para los pedagogos que quieran entrenar y formar actores la neurociencia puede ser muy útil porque porque simplemente el material del actrices del actor es el cuerpo humano entonces más Conocer bien el cuerpo humano están bien conocer mejor el material de la actriz y del actor Entonces teóricamente sí pero no diría nunca que para que se convierta un buen actor necesita conocer algo de ciencia cognitiva porque hay buenos actores que no conocen nada y son excelentes</p>	<p>para los pedagogos que quieran entrenar y formar actores la neurociencia puede ser muy útil porque porque simplemente el material del actrices del actor es el cuerpo humano entonces más Conocer bien el cuerpo humano están bien conocer mejor el material de la actriz y del actor</p>

<p>E.4.17</p>	<p>¿Cómo el actor podría potenciar su poder interpretativo?</p> <p>Un excelente actor es para mí pero ya estamos ya en el sentido personal no en el científico para mí un actor que llega a trabajar con los contrastes como por ejemplo los actores que llegan a hablar de eventos muy trágicos con un registro que está cómico o grotesco y que través del cómico te hacen comprender lo duro que puede ser un evento o algo me parece Genial porque justamente te hablando una cosa con otro punto de vista o que te dejan mirar un evento de una manera insólita esto es lo que me interesa más de un actor el hacerme mirar un personaje o un evento de manera no convencional de hecho uno de mis espectáculos que más me gustó pero sé que es un tema delicado y pero era justamente un espectáculo chileno que se llamaba la imaginación del futuro de una de un director que se llama Marco Layera era una un espectáculo sobre la dictadura en Chile pero hecho con una técnica grotesca entonces trabajaba mucho Sobre este contraste del registro y me pareció muy eficaz porque se quedaba lo duro del tema que había que habían elegido pero tratando de manera grotesca cómica pero también oscura era muy interesante me pareció muy interesante Me parece que la compañía se llamaba la resentida</p>	<p>para mí un actor que llega a trabajar con los contrastes</p>
<p>E.4.18</p>	<p>Para que el actor logra tener esa conciencia o esa mentalidad de contraste que lo que necesita adentro</p> <p>para mi la cosa mas importante es qué tiene que ser curioso curioso en el sentido de que comprender Cuántos puntos de vista puede representar sobre un mismo personaje En cuántas maneras diferentes puede interpretar mismo personaje en cuenta maneras diferentes puede interpretar la misma acción y una vez que comprende también como la misma acción puede tener una posición de manera muy claras puede elegir la manera de interpretarlo pero si la cosa más importante es también comprender cuántos puntos de vista hay sobre una persona un personaje de un evento o algo así</p>	<p>tiene que ser curioso curioso en el sentido de que comprender Cuántos puntos de vista puede representar sobre un mismo personaje cuenta maneras diferentes puede interpretar la misma acción y una vez que comprende también como la misma acción puede tener una posición de manera muy claras puede elegir la manera de interpretarlo</p>

<p>E.4.19</p>	<p>.-¿Cómo el actor puede cuidar su salud mental-emocional?</p> <p>la primera cosa para el actor es hacer mucha atención a quién es el director o la directora porque antes que todo el director o la directora para mí no son personas necesarias es decir hay muchos grupos teatrales que trabaja sin director o directora y que trabaja muy bien y también el teatro durante 2400 años ha trabajado muy bien sin directora. Entonces es un rol que no es necesario y por mi experiencia muchas veces sobre todos los directores hombres no son capaces de gestionar su poder y entonces para mi conciencia por lo que ha sido mi pequeña experiencia muchas veces la salud del actor y el actriz dependen también del hecho que un director no sabe organizar su poder Y entonces utiliza métodos que puede ser que funcionan en la escena pero que matan del punto de vista psicológico a los actores y las actrices Entonces es la cosa más importante a la que tienen que estar muy cuidados porque una Sí porque una compañía de teatro un grupo de teatro es una micro comunidad y como toda micro comunidad puede ser que hay las mismas injusticias las mismas relaciones tóxicas de poder que hay en la sociedad Y entonces menos jerarquía hay mejor se trabaja y eso Y además el teatro nunca ha tenido durante mucho tiempo no ha necesitado director y directora y entonces yo que sido director entonces sé que muchos directores no son capaces de gestionar su poder y a veces esto es muy peligroso para la salud de los actores</p>	<p>hacer mucha atención a quién es el director o la directora directora para mí no son personas necesarias menos jerarquía hay mejor se trabaja</p>
---------------	---	---

<p>E.4.20</p>	<p>¿Qué le agregarías o sacarías al método de Stanislavski?</p> <p>Yo pienso que puede ser que yo le sacaría todo el discurso sobre las emociones para mí De hecho es lo que yo hacía con mis actores yo trabajaría más sobre la precisión de la acción la precisión de la intención la precisión de las circunstancias dadas pero para mí las emociones son cosas demasiado delicadas que pueden hacer demasiado mal a un actor entonces para mí en mi trabajo nunca las utilizó y nunca trabajo en ese sentido porque no me siento capaz puede ser que otra gente se siente capaz de trabajar con esto y qué son capaces de trabajar con eso no hay problema pero para mí Yo prefiero trabajar de manera más técnica y dejar que el actor y la actriz pongan sus emociones según la libertad de cada uno y según también la voluntad de cada uno entonces si es todo lo lo quitaría puede ser</p>	<p>le sacaría todo el discurso sobre las emociones yo trabajaría más sobre la precisión de la acción la precisión de la intención la precisión de las circunstancias dadas</p>
---------------	---	--