

La economía de la energía en la creación de estados emocionales

*Gabriela Pérez Cubas*¹

*Juan Carlos Catalano*²

Resumen

El presente trabajo expone los resultados del proyecto denominado *Hacia una economía de la energía en el entrenamiento del actor*, desarrollado en el CID (Centro de Investigaciones Dramáticas) perteneciente al Departamento de Teatro de la Facultad de Arte de la U.N.C.P.B.A. bajo la dirección de la Lic. (Mg.) Gabriela Pérez Cubas y la codirección del Dr. Juan Carlos Catalano. El objetivo de este proyecto fue la indagación conceptual y metodológica del sustento energético de la emoción aplicado al comportamiento escénico y al entrenamiento del actor. El trabajo se organizó en dos etapas: La primera es de indagación teórica para la construcción de un corpus conceptual y metodológico que sustentará a la segunda fase, la cual es de investigación práctica en el campo específico de los actores de la Facultad de Arte de la UNCPBA. La concreción del proyecto nos ha permitido elaborar una matriz conceptual y una orientación metodológica para aplicar al estudio de la relación entre la administración de la energía y la creación de estados emocionales en el entrenamiento del actor. En esta ponencia presentamos los principales lineamientos de la matriz conceptual elaborada y los resultados de su aplicación práctica en el trabajo con actores.

¹ Gabriela Pérez Cubas. Magíster en Artes Escénicas Expresión Corporal II. Didáctica especial y práctica de la enseñanza de la actuación. Departamento de Teatro. Facultad de Arte. UNCPBA. Profesora adjunta.

Domicilio: Arana 1450. Tandil (7000) Pcia. de Buenos Aires. Argentina.

E-mail: gperez@arte.unicen.edu.ar

² Juan Carlos Catalano. Doctor en Cs. Veterinarias. Interpretación I, II y III. Departamento de Teatro. Facultad de Arte. UNCPBA. Decano.

Domicilio: Pinto 399. 3° P. (7000) Tandil. Pcia. de Buenos Aires. Argentina.

E - mail: jcata@arte.unicen.edu.ar

Palabras clave: Sentimientos de Fondo - Neuroplasticidad - Energía - Actor - Emoción

Abstract

This paper presents the results of a project entitled “*Towards an economy of energy in the actor training*”, developed in the CID (Drama Research Center) belonging to the Department of Theatre, Faculty of Art UNCPBA under the direction of Mg. Gabriela Perez Cubas and co-direction of Dr. Juan Carlos Catalano. The objective of this project was the conceptual and methodological inquiry into energy support of emotion applied to the actor’s behavior and training. The work was organized into two phases. The first is a theoretical research for the construction of a conceptual and methodological corpus that will sustain the second phase, which is a practical research in the specific field of the actors of the Faculty of Art of UNCPBA. The realization of the project has enabled us to develop a matrix conceptual and methodological guidance to implement the study of the relationship between energy management and the creation of emotional states in the training of the actor. On this paper we present the main lines of the conceptual matrix developed and the results of its practical application on the work with actors.

Key Words: Fund Feelings - Neuroplasticity - Energy - Emotion - Actor

Introducción

Para la realización del proyecto, partimos por considerar la posibilidad de que el actor adquiriera, en su entrenamiento, la pericia necesaria para descubrir que cualidad de energía sustenta a un cierto estado emocional. De esta forma, el actor estaría en condiciones de iniciar su representación teatral, desde un punto de partida independiente de la estética adoptada. Es decir, él sería capaz de acceder, desde el inicio de la acción dramática, a un estado orgánico de sus emociones, pudiendo administrar y disponer su energía en función del comportamiento requerido por la situación.

Los objetivos iniciales se plantearon en relación a la posibilidad de indagar en la correspondencia entre la creación de estados emocionales de base y la calidad y cantidad de energía necesaria para generarlos. A tal fin, la tarea se organizó en dos fases.

A. Corpus teórico

En la primera fase se realizó una indagación teórica, con el objeto de construir un corpus que permitiera fundamentar y encuadrar el desarrollo metodológico del proyecto de manera de validar y experimentar la problemática a resolver. Los resultados de esta fase nos permitieron establecer tres conceptos centrales, que definimos sucintamente a continuación.³

Sentimientos de Fondo, neuroplasticidad y energía.

En el proyecto anterior⁴ estudiamos la existencia de sentimientos de fondo, definidos por el neurobiólogo Antonio Damasio como:

(...) una variedad de sentimientos que tienen origen en estados corporales de fondo y no en estados emocionales (y que) constituyen la sensación de existir y corresponden a los estados del cuerpo que sustentan las variantes emocionales. A pesar de las variaciones emocionales que vivenciamos, podemos ser conscientes de un estado de fondo como para poder definir cual es su calidad. “El sentimiento de fondo es la imagen del paisaje del cuerpo cuando ella no se encuentra agitada por la emoción”⁵.

Los sentimientos de fondo, constituyen para este investigador la representación del YO, lo cual podría traducirse a través de preguntarnos ¿Cómo estoy? De la definición

³ Los conceptos que exponemos aquí fueron desarrollados en profundidad en tres ponencias que presentamos a la XVII edición de este congreso y se hallan en proceso de publicación en el anuario La Escalera N° 17-B, de la Facultad de Arte de la UNCPBA

⁴ Denominado *La relación Emoción y Acción en un espacio ficcional. Análisis de sus bases funcionales, su evolución técnica y su desarrollo expresivo*, cuyos resultados han sido presentados en las ediciones 2006/7/8 de este congreso y se hallan publicados en el anuario La Escalera, de la Facultad de Arte de la UNCPBA, en sus números 16 y 17. Ver: “La Escalera” Facultad de Arte, UNCPBA, Tandil. ISSN 1515-8349.

⁵ Damasio A. 2000, p. 183.

científica, se desprende que los sentimientos de fondo son involuntarios. En la vida cotidiana, estos son detonados por determinadas condiciones externas e internas del sujeto, sin que éste haya realizado conscientemente ninguna acción en función de obtenerlos. Si abordamos este concepto desde la óptica del entrenamiento del actor, podemos reorientarlo para considerar la posibilidad de generar voluntariamente sentimientos de fondo. Es decir, si Damasio define a los sentimientos de fondo como algo involuntario, nosotros proponemos que el actor entrene *Estados Emocionales de Base*, en forma consciente y voluntaria. Para ello consideramos el aspecto pre-expresivo del entrenamiento, tal como lo define Eugenio Barba⁶, como instancia de indagación y elaboración de dichos estados.

La fundamentación de cómo es posible modificar voluntariamente los estados emocionales provino de las ciencias neurobiológicas a través del concepto de Neuroplasticidad. Según: Francois Ansermet y Pierre Magistretti⁷:

El concepto de neuroplasticidad significa que la experiencia puede inscribirse en la red neuronal. Un acontecimiento vivido en un momento dado se marca al instante y puede persistir en la duración. El acontecimiento deja una huella como una suerte de encarnación del tiempo. Pero esta huella puede ser modificada o puesta en juego de forma diferente al asociarse con otras huellas (...) el hecho de la plasticidad implica, pues, un sujeto que participa activamente en su devenir, ¡e incluso en el propio devenir de su red neuronal!

Este concepto nos aportó la comprensión de los procesos mentales que posibilitan la identificación de un sujeto real con situaciones creadas en un entorno ficticio. Desde la óptica de la actuación, podemos comprender que la vivencia actual de una determinada situación buscará sus raíces en las experiencias pasadas del sujeto, las que al activarse en situaciones presentes se pondrán en juego para sustentar la respuesta emocional del actor accionando en función de sus necesidades específicas, aquí y ahora.

⁶ Ver: Barba Eugenio, 1994, pp.25-26.

⁷ Ansermet, F. y Magistretti, P. 2007. pp. 29-30.

A partir de los conceptos de estado emocional de base y plasticidad neuronal, nos orientamos a estudiar y definir una concepción de energía que resultara no solo acorde a nuestros planteos, sino también operativa a nuestras necesidades específicas de indagación práctica en la escena. La certeza de nuestra experiencia escénica, nos evidenciaba la relación directa entre estados emocionales y calidades de la energía, pero era necesario construir un corpus teórica que sustentara nuestro conocimiento empírico. Así, recurrimos a los estudios sobre Bioenergética desarrollados por Alexander Lowen y su maestro Wilhelm Reich. Desde esta óptica, la energía es entendida como la puesta en funcionamiento de las fuerzas vitales que sustentan el desarrollo orgánico del individuo, comprendiendo tanto a las fuerzas físicas como a las psíquicas y emocionales⁸.

Tal como ocurrió con el concepto de Estado Emocional de Base, propuesto por Damasio, el concepto de energía fue también aquí redireccionado para adaptarlo a las particularidades de la existencia escénica. Tal como sostiene Barba, en el comportamiento escénico “El flujo de energías que caracteriza nuestro comportamiento cotidiano fue redireccionado las partículas que componen el comportamiento cotidiano fueron excitadas y producen más energía...”⁹ Esto es lo que el director italiano, identifica como *Bios Escénico*, definiendo a la energía (en-ergein) como la puesta en juego de las fuerzas psíquicas, físicas e intelectuales para la obtención de un objetivo determinado.

La energía de hecho se redirecciona en una situación de exposición tal como la que vivencia un actor en la escena. Lo que puede otorgar la experiencia y el entrenamiento es la habilidad de canalizar y dar forma a esa energía excitada dentro del espacio escénico. Es un proceso implícito en el entrenamiento del actor. Como también es

⁸ En el análisis bioenergético la personalidad se concibe como una estructura piramidal. El vértice, o la cabeza, la ocupan la mente y el yo. En la base, o en el nivel medio mas profundo del cuerpo, se sitúan los procesos energéticos que activan a la persona. Estos procesos dan lugar a movimientos que provocan sentimientos y culminan en pensamientos. Bajo estos parámetros la vida puede ser considerada como un estado de excitación contenida que produce la energía que impulsa los procesos internos que sostienen las funciones vitales, así como las acciones externas que mantienen o aumentan la excitación del organismo. Ver: Lowen, A.:1988; Reich, W.1975 y 2005.

⁹ Barba, E. y Savarese, N. 1988, 34.

implícita la relación entre variación de energía y variación de estados emocionales¹⁰.

Para comprender como la energía es redireccionada y pasar así a la comprobación práctica de nuestras suposiciones, utilizamos un concepto proveniente del Análisis del movimiento Laban.¹¹ El concepto de fluidez del movimiento, o flujo, es identificado por Laban como uno de los cuatros factores del movimiento (sumado a velocidad, espacio y peso) que permiten observar la actitud interna del individuo a través de su expresividad. La fluidez del movimiento, que puede analizarse en polaridades que van desde lo más contenido (movimiento restringido) hasta lo más liberado (movimiento indulgente) es fácilmente detectable tanto para quien analiza el movimiento de otra persona como para quién esta ejecutando el movimiento.¹²

2- Fase práctica

Para aplicar nuestro corpus teórico a la práctica del entrenamiento del actor, nos propusimos realizar un estudio de campo. En el plantemos el desarrollo de dos talleres de entrenamiento actoral basados en dos metodologías completamente distintas. El objetivo de esta etapa fue analizar la relación entre estado emocional de base (creado

¹⁰ Un ejercicio simple lo comprueba: siéntese apoyado sobre sus isquiones mantenga el tronco recto y los hombros relajados, respire profundo y con cada inhalación vaya distendiendo cada vez más las fibras musculares del cuello, los hombros y la espalda. Luego de varios minutos de realizar esta tarea, registre su estado emocional. A continuación, acorte y acelera su respiración. Mantenga esta actitud durante varios minutos. Observe como se van modificando, sus músculos, su postura, su registro emocional

¹¹ Organizado en cuatro categorías de análisis el L.M.A. (Laban Movement Análisis) “un método sistemático de observación, registro y análisis de los aspectos cualitativos del movimiento corporal” (Fernandes, C. 2002, 21), es el que nos aclara la relación entre movimiento, emoción y energía. El factor flujo se identifica como componente del movimiento, a través del cual es posible observar las tensiones musculares usadas para dejar fluir el movimiento o para restringirlo. El factor flujo manifiesta el funcionamiento del organismo, de las energías vitales que lo habitan, lo que nos orienta a comprender como ese movimiento es realizado. Según Cecily Dell, analista del movimiento según el LMA “todos los movimientos requieren tensión muscular, y es la relación entre músculos tensos más que la presencia de tensión en el cuerpo lo que determina la calidad del flujo” (Citado por Fernández C.:2002:14)

¹² Para profundizar más sobre este concepto y su vinculación con el entrenamiento del actor remitimos a nuestros trabajos anteriores: “*La energía en el entrenamiento del actor Bases conceptuales y metodológicas para su análisis*”, presentado al XVII congreso del Getea y en fase de publicación.

voluntariamente) y la fluidez del movimiento, tanto desde una fase pre-expresiva -mientras el actor se prepara- como en la instancia de representación. Para ello, nos propusimos orientar a los actores, primero en el reconocimiento de la correspondencia entre estados emocionales de base y calidad de energía y luego en la construcción de un determinado estado emocional de base, analizando su evolución en el desarrollo de una situación dramática.

En el primer taller se trabajó en base al método propuesto por Lee Strasberg,¹³ sobre las memorias emotivas y sensoriales. Se realizaron ejercicios sensoriales exteroceptivos y propioceptivos, respetando la propuesta original del trabajo del actor sentado, estimulando sus memorias para la creación de estados emocionales de base. En la fase introductoria la tarea se orientó hacia la toma de conciencia del funcionamiento de los sentidos, trabajando un sentido por vez. Luego se abordó la memoria emotiva, para desarrollar estados emocionales de base, los que una vez construidos, fueron desarrollados en improvisaciones de situaciones dramáticas. La tarea partió de la quietud, generando estados emocionales para pasar luego a la acción.

En el segundo taller se aplicaron los principios técnicos del Contact Improvisation,¹⁴ tales como peso, apoyos, contacto, impulsos, sostén, comunicación consigo mismo y con el otro. Se realizaron improvisaciones aplicando estos principios. El objetivo de las mismas fue crear la relación entre los ejecutantes y desarrollar situaciones dramáticas generadas a través del contacto consigo mismo, con el espacio y con los otros. Contrariamente al primer taller, aquí se trabajo primero sobre la fluidez del movimiento para luego reconocer los estados emocionales de base que se generaron.¹⁵

En el caso del primer taller, se constató la posibilidad de generar un estado emocional de base a partir de la estimulación de las memorias del actor. Los participantes, desde su lugar predeterminado en una silla, consiguieron generar estados emocionales. A pesar de las limitaciones en la movilidad, el registro de estos estados fue

¹³ Ver: Strasberg, Lee: 1987

¹⁴ Para una explicación exhaustiva de este método ver: Novack, Cinthia. *Sharing the Dance: Contact Improvisation and American Culture*. Madison, WI. University of Wisconsin Press. 1990

¹⁵ Para el registro de los datos se realizaron entrevistas y filmaciones.

relatado por la mayoría de los participantes (de un total de 16) como cambios operados en las tensiones musculares actuando sobre la respiración, la mirada, el tono de voz, etc., reconociendo así la correspondencia entre estados emocionales y producción y consumo de determinadas cualidades de energía.

Una vez comenzadas las improvisaciones esos estados tendían a perderse, a transformarse en la interacción con el partenaire. En este punto los coordinadores intervinimos para aportar el concepto de fluidez del movimiento como modo de sostener un cierto estado a partir de identificar la fluidez liberada o contenida (y sus variantes intermedias) que un cierto registro emocional aporta al cuerpo, a su movilidad y a su expresión. Una vez aclarado este concepto, y reconocido el factor Flujo del LMA como elemento sustancial del movimiento a través del cual es posible observar la cualidad de la energía que sostiene un determinado estado emocional, los actores pudieron sostener durante el desarrollo de una situación dramática, el estado emocional adquirido en la fase previa de trabajo individual. El resultado fue el enriquecimiento de la acción dramática, la ampliación de las posibilidades de acción y la expresión de registros emocionales alternativos a los comportamientos habituales de los actores.

En el segundo taller la experiencia se dio en forma inversa a la anterior. Los participantes generaron estados emocionales a partir del trabajo corporal, aplicando principios específicos en las improvisaciones. Los estados emocionales se generaron desde la movilidad y las sensaciones propias y exteroceptivas que el movimiento generaba. Una vez que se encontraban dentro de determinado estado, se solicitaba a los participantes que se relacionaran con un compañero. Nuevamente el concepto de fluidez del movimiento fue introducido como elemento técnico para identificar las tensiones musculares que la emoción generada suscitaba y para sostener dicho estado. También aquí, pudo comprobarse que la interacción entre los actores generaba maneras extra-cotidianas de relación y de expresión, a partir de un registro emocional dado y que este registro, una vez identificado según la calidad del flujo del movimiento que generaba podía ser sostenido a lo largo del desarrollo de una situación dramática.

Conclusiones

En el primer método se trató de volver físico un estado imaginario, en el segundo caso se intentó analizar conceptualmente un estado generado a priori en la corporeidad. De los datos obtenidos se pudo constatar que en ambos casos, los estados emocionales podían identificarse como la correspondencia entre tipos de emoción y calidades de energía por los actores. Los participantes consiguieron elaborar, en una fase pre-expresiva estados emocionales de base sobre los cuales interactuaron con sus partenaires en la situaciones dramáticas improvisadas a posteriori. En la mayoría de los casos, se consiguió sostener el perfil emocional del personaje, creado antes de la acción. Por otra parte, la noción de fluidez o flujo del movimiento, entendido como factor componente del movimiento resultó un concepto operativo para transmitir en un proceso de entrenamiento, dado que es fácilmente detectable en la motricidad de los individuos y además permite percibir claramente la relación entre estado emocional y calidad del flujo, es decir entre estado emotivo y la relación entre músculos tensos, como definíamos al flujo más arriba.

Independientemente de la poética elegida para la actuación, la relación entre estado emocional de base y fluidez del movimiento posibilita al actor, el establecimiento de un encuadre específico de su dominio emocional, para el desarrollo de situaciones dramáticas. Lejos de pretender establecer formulas prescriptivas, el objetivo de este proyecto fue reformular los puntos de vista acerca del trabajo pre-expresivo del actor. Dependerá del grado de profundización y continuidad de cada artista escénico el tipo de resultados que se obtengan. Al mismo tiempo estos resultados serán variables en cada sujeto y pertenecerán a su propio imaginario y a su historia emocional.

Nuestra intención es aportar al entrenamiento del actor, el concepto de estado emocional de base con el objetivo de que este sea considerado un elemento más a tener en cuenta por el actor dentro del plano pre-expresivo de su trabajo. En tal sentido su accionar podrá orientarse a sistematizar estrategias de indagación, que permitan al actor preparar su sistema sensorial para disponerse a interactuar con sus interlocutores, en el desarrollo de una situación dramática, articulando en esa preparación la conciencia de una cualidad energética dispuesta en función de sostener un determinado sentimiento de fondo. El entrenamiento funcionará como el medio para conocer las lógicas que articulan sus vivencias internas con las formas que el comportamiento adquiere en el espacio y en el tiempo de la escena.

Bibliografía

Ansermet, Francois y Magistretti, Pierre. (2007) *A cada cual su cerebro*. Katz. Buenos Aires. Pp. 29 - 30.

Barba Eugenio. (1994) *La canoa de papel*. Buenos Aires, Catálogos.

_____ y Savarese Nicola. (1998) *Anatomía del actor*. México, Gaceta.

Damásio, António. (1996) *O Erro de Descartes. Emoção, Razão e o Cérebro Humano*. Companhia das Letras, San Pablo.

Fernández Ciane. (2002) *O Corpo em Movimento*. São Paulo. Annablume.

Lowen, Alexander. (1988) *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona. Herder.

Reich, Wilhelm. (1975) *La función del orgasmo*. Buenos Aires. Paidós.

_____. (2005) *Análisis del carácter*. Barcelona. Paidós.

Strasberg, Lee. (1987) *A dream of passion*. Little Brown. Boston.