



Premisas básicas y conceptos psicológicos que fomentan la búsqueda de la sinceridad y la verdad en el Trabajo Actoral

M^a Dolores Puerta · Ana B. Cañizares · Rosario Ortega

Universidad de Córdoba

Basic assumptions and psychological concepts that promote the actor's efforts to be truthful and honest

Resumen

En este artículo seleccionamos unas premisas pedagógicas para fomentar la verdad y sinceridad en el trabajo actoral, formuladas a partir de las aportaciones metodológicas de dos grandes pedagogos de la tradición teatral europea: Konstantin Stanislavski y Jerzy Grotowski. Se caracterizaron por llevar a cabo una incansable búsqueda de la verdad y la espontaneidad en el trabajo con el actor. Daremos cuenta de su interés por los conocimientos de la psicología del mo-

mento en los que fundamentaron su pedagogía. Con estas bases, examinaremos a partir del concepto de "flow" del psicólogo húngaro Mihaly Csikszentmihalyi, cómo podríamos enmarcar un entrenamiento para fomentar la autenticidad y verdad en el trabajo interpretativo en el alumnado de Enseñanzas Superiores de Arte Dramático, dado que sus principales dimensiones coinciden con las premisas del análisis de los dos grandes maestros del teatro mencionados.

Palabras Clave

Stanislavski · Grotowski · Csikszentmihalyi · Flow · Sinceridad en el Trabajo Interpretativo

Abstract

In this article we selected pedagogical premises to promote the actor's efforts to be truthful and honest, those premises have been synthesized with the methodological contributions of two great teachers of our European theatrical tradition: Konstantin Stanislavski and Jerzy Grotowski. Those who typically carried out a tireless search for truth and spontaneity in acting. We render account of this search by the knowledge of current psychology. Finally, we reviewed

this issue from current psychological sources, specifically from the "flow" concept of Hungarian Mihaly Csikszentmihalyi, to conclude that with this theory we could frame our training to promote the authenticity and truth in acting in students of Superior Dramatic Arts, considering that their main dimensions match the resulting assumptions from the analysis of the most recent teaching of our theatrical tradition.

Keywords

Stanislavski · Grotowski · Csikszentmihalyi · Flow · Sincerity in acting

Me preguntáis porqué enloquecí. Fue así. Un día mucho antes de que nacieran muchos dioses, desperté de un profundo letargo y descubrí que me habían robado todas mis máscaras (...) corrí sin máscaras por la calle ¡ladrones! ¡Malditos ladrones! (...) y cuando llegué a la plaza del mercado, un joven desde la azotea gritó ¡miren! ¡Es un loco! Alcé la cabeza para mirarlo y por primera vez el sol me besó mi desnudo rostro y mi alma se encendió de amor al sol y ya no quise tener máscaras.

El loco. Khalil Gibran

Introducción

El nuevo siglo se ha presentado lleno de oportunidades y de incertidumbres, en formas de vida que conforman realidades complejas. Exigen maneras de pensamiento con novedosos modos de hacer y comunicar en el teatro. Nos obliga a las Escuelas Superiores de Arte Dramático a investigar en el desarrollo y sistematización de competencias relacionadas con el entrenamiento actoral que preparen al futuro actor para el reto de ofrecer una respuesta saludable ante las exigencias psicológicas del escenario.

En el contexto del Espacio Europeo de Educación Superior, entre las competencias generales del título de grado de las enseñanzas superiores de Arte Dramático figura "Fomentar la expresión y la creación personal, integrando los conocimientos teóricos, técnicos y prácticos adquiridos, mostrando sinceridad, responsabilidad y generosidad en el proceso creativo, asumiendo el riesgo, tolerando el fracaso, y valoran-



do de manera equilibrada el éxito social” (Real Decreto 630/2010, de 14 de mayo). Concretar y desarrollar esta competencia conlleva una dificultad inherente en cuanto que implica poner en relación algunos constructos psicológicos con los puramente interpretativos.

Efectivamente, el término *sinceridad* cobra en nuestro contexto un sentido amplio que incluye espontaneidad, verdad, autenticidad e implicación personal. Sin embargo, los profesionales que trabajamos en actividades artísticas que son expuestas a un público sabemos lo complejo que es conectar la técnica con la autenticidad cuando hay un “otro” que mira. Del mismo modo, sabemos que no es una cualidad a la que podamos acceder de la noche a la mañana, ni acercarnos sólo desde nuestro deseo, por muy ferviente que éste sea. Erik Erikson (1994), escritor de la psicología del ego, concibe la identidad del yo como polaridad de lo que “uno siente que es y de los otros creen que eres”. Esta perspectiva nos puede ayudar a comprender la importancia que tiene para el aprendiz de actor la mirada y el juicio de ese “otro” a cuya opinión concede demasiada autoridad (Blum, 1967, p. 34).

Este artículo, en que vamos a explorar el concepto de *sinceridad escénica* con objeto de facilitar una descripción del mismo, se ha estructurado en tres epígrafes. En el primero, se trata de hacer un recorrido, siguiendo dos pilares de la pedagogía teatral europea de Konstantin Stanislavski y Jerzy Grotowski. En el segundo, sintetizamos unas premisas básicas que integren a ambos en el trabajo actoral. Por último, ponemos en relación este concepto desde la perspectiva psicológica actual de Mihalyi Csikszentmihalyi.

1. La verdad y sinceridad en el trabajo actoral. Aportaciones de Konstantin Stanislavski y Jerzy Grotowski

La pedagogía teatral desde sus más variados puntos de vista ha tratado de responder a una cuestión relativa a la tarea del actor: ¿Cómo lograr la sensación de presente y presencia, de autenticidad y verdad en el escenario, cuando los textos están previamente fijados y con unas circunstancias en las que se desenvuelve el personaje que nada tiene que ver con el actor? Para dar una respuesta, nos



vamos a centrar en dos grandes renovadores del lenguaje escénico: Konstantin Stanislavski y Alexeiev Jerzy Grotowski. Ambos fueron directores, actores y pedagogos, que inspiraron a toda una cantera de creadores. Revolucionaron la escena, con el firme propósito de despertar al teatro europeo del acartonamiento en el que estaba sumergido, en un contexto sociocultural efervescente:

Entre finales del siglo XIX y principio del XX, el universo cartesiano se convulsiona profundamente. La literatura dramática, de Strindberg a Leoman, sondeaban los misterios del inconsciente. Por otro lado, Sigmund Freud, Jacob Levi Moreno, mostraron al hombre el peligro de la represión y daba comienzo a una vasta empresa liberadora. Las coordenadas teatrales ya no pueden ser simplificadoras y el análisis del personaje se hace psicoanalítico y eso se hace evidente desde Eugene O’Neil a Tennessee Williams. Para afrontar esta visión más compleja del ser humano, que se impone y hacer frente a las carencias de la enseñanza, se crean grupos de trabajo para experimentar nuevos métodos de reeducación teatral: el Estudio de Stanislavski en el Teatro Artístico de Moscú y más tarde el laboratorio de Grotowski en Opole. (Mendiguchía, 2002, p. 62)

Comenzaremos por analizar las aportaciones de Stanislavski, desde el tema que nos ocupa, en que introduce un trabajo

actoral sin precedentes en Occidente. A él se debe que las Escuelas de Arte Dramático de su país pudieran organizarse sobre unas bases científicas, metódicas, didácticas con unos planes de enseñanza racional (García, 1983, p. 30). Su propuesta, a diferencia de los viejos sistemas, se estructuraba no sobre el resultado final de la creación, sino sobre los contenidos de un proceso que pudiera conducir a un actor a una existencia orgánica y natural sobre el escenario (Ósipovna, 1998, p. 36).

Desde su vasta experiencia, comprendió que el actor no estaba dotado por naturaleza de la capacidad para entregarse totalmente y por completo al trabajo creativo y sincero en el escenario. Delante de un público, afirmó, el actor deja de vivir las ideas y los sentimientos del personaje y es inevitable la tensión y la falta de naturalidad en la palabra escénica (Ósipovna, 1998, p. 26). Estudió el problema y buscó métodos que pudieran conducir al actor a una actuación más orgánica y natural sobre el escenario. Descubre finalmente la solución: proveer al actor con un sistema estable para crear vida en el escenario. Desarrolló entonces, lo que él vino a llamar la *psicotécnica*. Para Stanislavski, una actuación sincera parece estar relacionada con la inspiración y con el subconsciente y no un control racional de la técnica, pero al mismo tiempo, para él no es menos cierto que para que el subconsciente actúe, el actor debe trabajar con recursos conscientes. Con estas palabras lo expresa:



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)

Para crear conscientemente y con verdad propone tres conceptos básicos en su método: el *sí mágico*, las *circunstancias dadas* y la *memoria emotiva*. Estas tres nociones serán por mucho tiempo, la piedra angular de su sistema. Estar en la vida, en la verdad de la escena significaba sentir y experimentar directamente una calidad de sentimientos que eran proyectados, como equivalente al sentir del personaje, y en esto, el *sí mágico*, jugaba un papel fundamental.

La principal propuesta que ofrece para *crear todo lo que ocurre en la escena* es el fomento de la imaginación. Así lo expresa: "El actor debe sentir el desafío tanto física como intelectualmente, porque la imaginación puede afectar en forma reflexiva nuestra naturaleza física y hacerla actuar. No debe darse un paso en el escenario, sin la cooperación de la imaginación" (Stanislavski, 1963, p. 84). Para ayudar al actor a acercarse a la ficción y sostenerse en ella con verdad, insiste en dos recursos esenciales: El primero de ellos es el *sí mágico*, que es el "si" condicional. Ejemplo: "si" escuchara ese ruido en la noche... ¿Qué haría? Pues bien, ese "si" condicional es el encargado de enviar el primer impulso para que se desarrolle el proceso creador, despertando en el artista la actividad interna y externa. Es decir, que a partir del "si", el actor crea la ficción y comienza a actuar sobre ella. Pero si el "sí mágico" es el encargado de dar comienzo a la creación, las *circunstancias dadas*, es el segundo recurso el encargado de desarrollarla. Sin ellas, el "si" no puede adquirir su fuerza de estímulo. Las *circunstancias dadas*, significa la historia de la obra, los hechos, eventos, tiempo, lugar de la acción, condiciones de vida, la interpretación de los actores...todas las circunstancias que son dadas a un actor para ser tomadas en cuenta, al crear su papel (Stanislavski, 1963, p. 40).

Un último concepto imprescindible de esta primera etapa en la búsqueda de la verdad es la *memoria emotiva* con la que

el maestro ruso hacía revivir las sensaciones o sentimientos que fueron experimentadas alguna vez. Preocupado por encontrar una vía para la aparición de estados emocionales, planteaba al actor trabajar sobre recuerdos personales y luego mecanizarlo, para que por un medio automático, mediante la simple conexión con las imágenes del pasado, apareciera el estado emocional en el escenario. (Stanislavski, 1963, p. 96). Igual que la memoria visual puede reconstruir la imagen interna de alguna cosa, lugar o persona olvidada, su memoria de las emociones puede hacer regresar sentimientos que ya ha experimentado. En este sentido, señala:

¿Y qué es la sinceridad de emociones? Es la auténtica y viva pasión humana, el sentimiento de la vivencia del artista mismo. ¿Y qué son los sentimientos reales? No nos referimos a los sentimientos reales en sí, sino a algo muy cercano y análogo a ellos. A emociones reproducidas indirectamente, por la incitación de sentimientos internos. (Stanislavski, 1963, p. 92)

No perdemos de vista que en este periodo el sistema de Stanislavski y la vivencia de la verdad, van destinados, esencialmente, a proveer al actor con instrumentos para vivir un compromiso emocional con las experiencias de personaje, gracias al subtexto, la *memoria emotiva*, el *sí mágico* y las *circunstancias dadas*:

Stanislavski enseña a sus discípulos a mirar, a escuchar y comprender lo bello. El espíritu la vida interior le fascina. Para él, interpretar un papel es crear vida profunda de un espíritu humano y expresarla bajo una forma artística. Efectivamente, el actor no debe abandonarse a la emoción sin control, pero a la vez advierte del riesgo que corre el actor que controla demasiado sus emociones. Para él, que la emoción adecuada aparezca está relacionado con determinar los actos precisos a ejecutar en el curso del papel. El actor debe saber por qué está allí, por qué interviene y lo que desea conseguir. A partir de la biografía del personaje, de su comportamiento, de las circunstancias de la acción, el actor hace como si, entra en un proceso psicológico que desencadena en él el sentimiento real. El actor instala así una motivación auténtica. Lo psíquico entrena lo físico, la escuela del "revivir" se opone a la de "la representación" (Odette, 1975, p. 227).

Sin embargo, en el curso de sus investigaciones, descubre que estos recursos no son infalibles, en la medida que no funciona como base estable de esa vivencia que desea instalar en el escenario. Es en ese punto, donde arranca una investigación que, a primera vista, parecería contradecir toda su investigación precedente, pero que, por el contrario, viene a completarla: las *acciones físicas*.



El centro de investigación consistirá en desplazar el centro de atención de lo emotivo al cuerpo del actor como base estable, una fuente a la cual recurrir para hacer vivir al personaje. El énfasis presente en la verdad de las emociones se va a desplazar ahora, al de la *verdad física*. Lo primero que plantea es fijar los objetivos físicos para lograr la vida física del cuerpo humano en el papel. La razón fundamental del cambio se debe, según él, a que la emotividad no es susceptible a recibir órdenes en cualquier momento, el cuerpo sí lo es. Por tanto, su experimentación lo fue conduciendo a lo que al final de su vida, llamó el *método de las acciones físicas*.

Para un actor del método, una conversación desde el punto de vista técnico, jamás es una conversación: se trata siempre de una agresión, de una conquista o de una huida. Es la acción, la acción física para decirlo con palabras de Stanislavski, la que constituye el modo específico del trabajo humano, no la emoción como había expuesto anteriormente. Así pues, ser creador en este momento significa renunciar a los clichés, estar vivo, reaccionar ante las situaciones. Esta acción, en la concepción Stanislavskiana, puede ser tanto externa como interna, por lo que no necesariamente deberá manifestarse a través del movimiento físico. A su vez, toda acción deberá tener una justificación interna (un "para qué") y ser lógi-

ca, coherente y posible en la realidad. Enseñaba al actor a descubrir, tras cada réplica del texto, el sentido auténtico que lo impulsaba a una acción, que produjera en él un estímulo para expresar una u otra idea. (Opisovna, 1996, p. 67)

El otro gran pedagogo e investigador del hecho teatral que continuó con el estudio de la naturaleza de la actuación y los procesos mentales, físicos y emocionales, más profundamente fue Jerzy Grotowski. Su aportación a la escena moderna es incuestionable y su influencia se deja sentir tanto desde una perspectiva artística, como pedagógica. Siguiendo a Mendiguchía (2002), se trata de la figura más representativa del teatro de la segunda mitad del siglo XX y el investigador que continuó estudiando profundamente la naturaleza de la actuación, su significado, la ciencia y la esencia de sus procesos mentales, físicos y emocionales. Decía de su maestro Stanislavski: "Planteó las grandes cuestiones que los demás tratamos de resolver a nuestra manera" (Grotowski, 1999, p. 320).

El laboratorio que dirigió Grotowski estaba formado por varios profesionales que trabajaban en equipo: psicólogos, especialistas en fonología, antropólogos, etc. para partir de una concepción del cuerpo expresivo, basada en las primeras experiencias con su maestro Stanislavski. Si bien se sitúa en una visión desde la óp-

tica del cuerpo como instrumento, para Grotowski el fin es dar al cuerpo una posibilidad de vida que se concreta en la capacidad de conectar con impulsos vivos y superar así, los dualismos cuerpo-mente, palabra-gesto, espíritu-materia o interno-externo:

El actor ha de entregarse totalmente en una técnica integradora de todas las potencias psíquicas y corporales, es lo que denomina, la técnica del actor santificado, es una técnica inductiva, es decir una técnica de eliminación de resistencias, mientras que la técnica del actor cortésano, es una técnica deductiva, es decir, una acumulación de habilidades. (Grotowski, 1999, p. 29)

Esto no quiere decir, en modo alguno, que quiera virtuosos, sino que su búsqueda se encamina al encuentro de actores sinceros que sean capaces de construir su propio lenguaje. Un actor cuyo cuerpo no oponga ninguna resistencia a la vida interior porque el arte de la actuación consiste en desnudarse, liberarse de máscaras, exteriorizarse. No con la finalidad de exhibirse, sino para auto-penetrarse y de este modo auto-revelarse.

La actuación no es sólo un acto de amor, sino también un acto de conocimiento.

Esto no significa un abandono del artificio, en el sentido del personaje y la construcción de la ficción; por el contrario, son estos "artificios" los que, paradójicamente, le permiten al actor desnudarse y mostrarse en su verdad interior.

La verdad en la actuación en la pedagogía de Grotowski, está relacionada con las palabras autenticidad y espontaneidad. Llega a afirmar: "No creo que haya verdadero proceso creativo dentro del actor, si carece de disciplina o espontaneidad" (Grotowski, 1999, p. 40). Lo que denota que no lo entendía como conceptos opuestos, sino, todo lo contrario, como cualidades que se complementan y son necesarias para el proceso creativo.

Otro concepto clave en la pedagogía del maestro polaco, y relacionado con la búsqueda de la autenticidad, es el impulso:

(...) Impulsos que brotan del cuerpo, de la organicidad, emergen en momentos importantes de la vida. En los momentos de gran alegría, en los momentos de amor y de maldad, en los momentos más intensos de nuestras vidas. Cuando no estamos divididos sino completos. [...] Es un hacer particular. Es como una corriente, como algo que fluye en el espacio y el tiempo. No se cierra. Esta siempre en movimiento. Cuenta con tan solo algunos momentos de



apoyo preprogramados e incluye siempre una fase inicial, necesaria para que las personas dejen de tener miedo unas de otras. Grotowski comenta que cuando un ser humano actúa “con su propio ser”, su acto se despliega en una forma particular. Esta forma permite que aparezca la verdad, y esta verdad es la verdad del ser. (Grotowski, 1979, p. 354)

Para liberar el impulso que expresa la verdad del ser, es consciente del ingente trabajo que hay que realizar a nivel corporal. En su texto *Hacia un teatro pobre* dice que el cuerpo debe liberarse de toda resistencia; debe cesar virtualmente de existir. Cuando uno está trabajando en su papel el actor debe aprender a no pensar en añadir elementos técnicos (resonadores, etc.), sino que debe tratar de eliminar los obstáculos concretos contra los que lucha, por ejemplo resistencia en la voz (Grotowski, 1999, p. 31). Así pues, su pedagogía trata de restablecer las conexiones perdidas entre los impulsos emocionales instintivos y los reflejos musculares, la circulación de una energía en un cuerpo liberado de sus inhibiciones y sus condicionamientos nefastos. El cuerpo debe tener reacciones concretas no dictadas por el raciocinio. Se crea así un lenguaje orgánico. Todo el cuerpo sirve de base para la palabra.

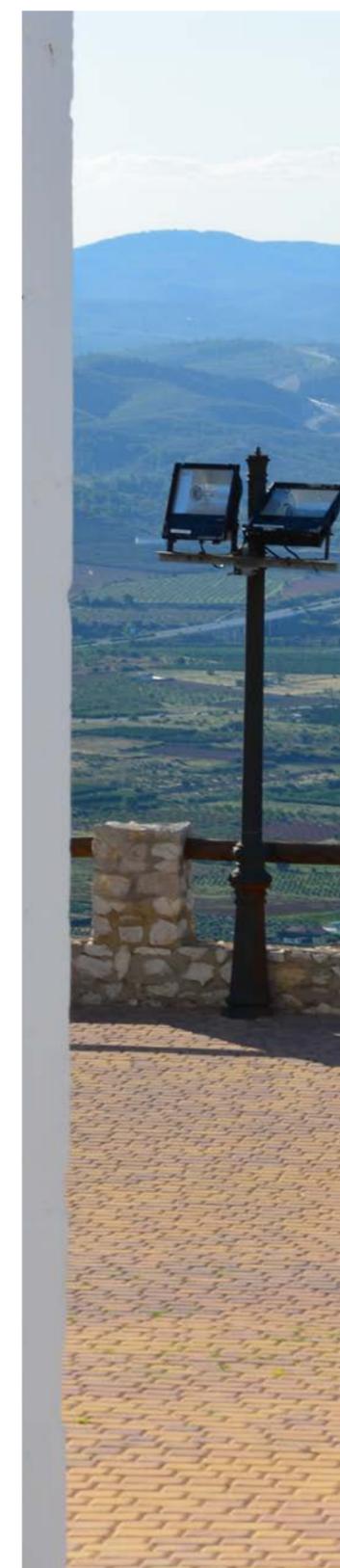
En esta línea, los ejercicios que proponía tenían el ideal eurítmico de superar el cuerpo, en tanto obstáculo para la expresión del actor que en este contexto significa que el actor no puede perder energía en los problemas que el cuerpo le presenta. Según escribe, “Si el actor es consciente de su cuerpo no puede penetrar y revelarse a sí mismo. El cuerpo debe liberarse de toda resistencia. Debe cesar virtualmente de existir”. El actor busca eliminar su cuerpo, de modo que todo movimiento de manifestación encuentre vía libre para su exteriorización. Pero a la vez en ese desgastar el cuerpo para dominarlo, lo interno pare-

ce enriquecerse y potenciarse. Por ello, insiste en la negación de la acción consciente (es decir la acción que proviene de la conciencia, de la personalidad, de la máscara) y en la iluminación de los obstáculos (Grotowski, 1999, p. 94).

Otro factor decisivo para la actuación veraz está en relación con la técnica que el actor tenga de la *penetración psíquica*. El actor debe realizar este proceso para romper la máscara, sorteando las resistencias, que expresado en la partitura actoral irá acompañada de una transiluminación del actor. La realización de este acto de la autopenetración, es una exposición que exige una movilización de todas las fuerzas físicas y espirituales del actor que está en estado de disponibilidad ociosa, de disposición pasiva, con lo que se logra un alto grado de actuación activa. Es necesario acudir a un lenguaje metafórico para decidir que el factor decisivo en este proceso es la humildad, una predisposición espiritual: no hacer algo, sino refrenarse de algo, de otra manera el exceso se volvería imprudencia en lugar de sacrificio. El actor debe actuar en estado de trance. Si intenta explicar lo anterior se trataría de una entrega total (Grotowski, 1999, p.32).

Por tanto, el actor debe tener resueltos los aspectos técnicos de la voz y del cuerpo para poder revelarse a sí mismo. No es una cuestión de retratarse bajo ciertas circunstancias dadas, o de “vivir” una parte. Tampoco presupone este tipo de actuación, de distanciamiento que el teatro épico ha preconizado y que se basa en un cálculo frío. Lo importante es utilizar el papel como un trampolín, como un instrumento mediante el cual estudiar lo que está escondido detrás de nuestra máscara cotidiana: el meollo más íntimo de nuestra personalidad afín de sacrificarlo, de exponerlo (Grotowski, 1999, p.30).

En definitiva, si en Stanislavski la verdad está relacionada con el compromiso emocional, en un primer momento, y con el impulso y la acción física, en segundo momento, se da una diferencia significativa con el punto de vista de





Grotowski, ya que en éste su método tiene como objetivo actuar desde otro lado, no desde máscara (la personalidad), sino desde el ser y tanto la relación con el director como los ejercicios que proponen están íntimamente relacionados con este objetivo. Se entenderá mejor con estas palabras en las que Grotowski, (1999) habla de su concepto de teatro:

El meollo del teatro es el encuentro. El hombre que realiza un acto de autorrevelación, es el que establece contacto consigo mismo, es decir, una extrema confrontación, sincera disciplinada, precisa y total, no meramente una confrontación con sus pensamientos sino una confrontación que envuelva en su ser íntegro, desde sus instintos y su aspecto inconsciente hasta su estado más lúcido. (p. 51).

Se ha puesto de manifiesto, por tanto, que la búsqueda de estos investigadores no solo estaba relacionada con encontrar un método que ayudase al actor a crear su personaje y a interpretarlo, sino que también anhelaban encontrar el modo en que esa relación se mantuviese en el escenario, dado que es muy frecuente que lo que se da en los ensayos no se perciba en el escenario delante de un público. Por último, deseamos señalar que a pesar de las diferencias de visión que existía entre ambos maestros de la interpretación, tenían en común su apasionada e incansable búsqueda de la verdad escénica y su confluencia con el trabajo de las acciones físicas.



2. Premisas básicas que sintetizan las aportaciones de las propuestas metodológicas en relación con la verdad y sinceridad en el trabajo actoral

Al inicio de este artículo manifestábamos el objetivo de concretar algunas premisas básicas que sintetizasen las direcciones pedagógicas que todo trabajo formativo actoral debe incorporar para trabajar la verdad y sinceridad. Dichas propuestas debían ser extraídas de los dos planteamientos metodológicos de Stanislavski y Grotowski que aún hoy siguen siendo referentes en nuestras Escuelas de Arte dramático. Llegados a este punto estamos en condiciones de destacar algunas de ellas.

La primera de ellas es la necesidad de trabajar con una estructura. Tanto Stanislavski como Grotowski, consideraban que la verdadera espontaneidad de alto nivel puede llegar solo dentro de una pieza que esté estructurada. A pesar de que la verdad y la espontaneidad siempre han estado muy ligadas al concepto de la improvisación, esto no se contradice con la necesaria estructura en los ejercicios propuestos: “La espontaneidad es imposible

sin estructura. Se necesita rigor para tener espontaneidad” (Grotowski, 1999, p. 139).

La segunda es la necesidad de entrenar la atención y concentración. Para Stanislavski sin atención no hay verdad. De ese modo, señala que la facultad creadora es lo primero de todo: la concentración completa de la naturaleza entera del actor (Stanislavski 1963, p. 27). En su discípulo Grotowski, la importancia de adiestrar la atención es expresada en enunciados como éste: “El actor debe estar atento a las partículas de la vida con una atención que el resto de la gente no tiene. Para hacer esa realidad el actor debe ser capaz de verla en todos sus detalles, después construirla y luego vivirla en escena sin autoobservación” (Grotowski, 1999, p. 177).

Una tercera es la de vivir en el escenario sin *autoobservador* como propone Grotowski o sin conciencia como dice Stanislavski. Para él, una actuación sincera parece estar relacionada con la inspiración y con el subconsciente y no con un control racional de la técnica, pero al mismo tiempo, para él no es menos cierto que para que el subconsciente actúe, el actor debe trabajar con recursos conscientes. Stanislavski (1963):

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. (p. 21)

El resultado es una simplicidad o estado inocente que no se interpone con la capacidad instintiva interior. “Si el actor está consciente de su cuerpo, no puede penetrar en y revelarse a sí mismo. El cuerpo debe liberarse de toda resistencia; debe cesar virtualmente de existir” (...) ha de aprender a realizar todo inconscientemente en las fases culminantes de su actuación” (Ledeña, 2007, p. 44)

En cuarto lugar, consideramos ineludible tender en nuestra pedagogía a liberar al cuerpo de toda resistencia. Para Grotowski cuando el actor está trabajando en su papel debe aprender a no pensar en añadir elementos técnicos (resonadores, etc.) sino que debe tratar de eliminar los obstáculos concretos contra los que lucha. Su maestro Stanislavski lo expresa del siguiente modo: “mis observaciones me enseñaron que en el estado creativo, la ausencia de toda tensión física, la completa subordinación del cuerpo a la voluntad del actor, desempeñan un gran papel” (Stanislavski, 1963, p. 69).

En quinto lugar, con independencia del método y estética que estemos trabajando, es preciso construir la línea lógica de



las acciones. Grotowski entiende que la acción física significa hacer, simplemente hacer sin añadir nada más. Explica que el trabajo sobre las acciones físicas es exactamente esa vía, extremadamente dura, en la que nada puede ser hecho en general: "En general, dijo, es el enemigo del arte" (Grotowski, 1999, p. 103). Stanislavski declara a este respecto:

"La gente que no comprende el trazo de ser físico en una parte, ríe, cuando usted le explica que una serie de acciones físicas, reales, tiene la capacidad de engendrar la vida de un espíritu humano en el papel. El punto no está en esas pequeñas acciones realistas, sino en toda la secuencia creativa que es puesta en efecto, gracias al impulso proporcionado por estas acciones físicas" (Stanislavski, 1963, p. 9).

Por último, pensamos que es imprescindible trabajar con el miedo y la duda del actor para que pueda actuar desde la sinceridad. Stanislavski ya afirmaba: "El intérprete debe trabajar de algún modo sus miedos y las dudas sobre su capacidad, para no tener que invertir atención en el escenario en esas preocupaciones y pueda entregarse sin reservas a la tarea escénica" (Stanislavski, 1963, p. 31).

Se deduce, pues, que es necesario que el futuro actor analice y tome conciencia de su trabajo escénico, dado que la comprensión le permitirá distanciarse de la mera copia de un modelo propuesto para acometer sus producciones.

3. Conceptos psicológicos que fundamentan la búsqueda de la verdad. El concepto de "Flow" una nueva perspectiva para esta cuestión.

Si analizamos detenidamente las vías que proponen Stanislavski y Grotowski, observamos que tienen sus fundamentos en diferentes escuelas psicológicas. Los dos pedagogos en su persistente búsqueda de la autenticidad y la verdad, se interesaron por los conocimientos de la psicología del momento, a la hora de trazar caminos que conduzcan a esa verdad escénica.

Stanislavski se inspiró en ideas y constructos como el inconsciente, más relacionado con la teoría de Hartmann, que con la teoría de Freud. Del mismo modo, se interesó en la psicología conductista de Pavlov para explicar el supuesto de que mente y cuerpo están íntimamente relacionados en el trabajo creativo sobre el escenario: que reaccionamos a la cosa y a la imagen de la cosa de forma similar. Así mismo, estuvo influenciado por el principio psicofísico de Fechner, que argumentaba que el impulso y la acción debían darse unidos; los estudios sobre la atención de Willians-James; las teorías James-Lange, que explican que las respuestas fisiológicas y motoras son las que producen el sentimiento y no al contrario.

Del mismo modo, en la última etapa de su investigación estuvo abierto a las

aportaciones que podían ofrecer técnicas corporales orientales, como el yoga, al crecimiento de su método.

La idea que persigue Grotowski, siguiendo a Odette (1975, p. 255), es la de un trabajo físico orientado a la elaboración de *patrones de energía*, que provoquen la reacción física auténtica. Entiende su trabajo como un medio para transgredir las posibilidades corporales conocidas por cada actor y como una forma de comunicación con el propio cuerpo. Podemos vislumbrar la influencia de las teorías de Wilhelm Reich y su discípulo Alexander Lowen. Al mismo tiempo Grotowski investiga el yo profundo. Sus maestros espirituales son Carl Jung y Émile Durkheim. Su propósito es explorar los lados oscuros de la condición humana (Grotowski, 1999, p. 231).

En este punto, nos planteamos la posibilidad de acudir a nuevos conceptos psicológicos que puedan aportar una mayor comprensión en esta búsqueda en conseguir que la autenticidad y sinceridad del actor perdure en el escenario delante del público. Servirían como fundamento para un trabajo actoral en un contexto educativo cuyas limitaciones horarias y un diseño curricular sistematizado, se diferencian forzosamente de la dinámica de un laboratorio de entrenamiento actoral de una iniciativa privada.

En definitiva y para ser más concretos, nos preguntamos ¿Cómo podríamos examinar esta cuestión desde fuentes psi-

cológicas actuales? ¿Cómo podríamos traducir el concepto de verdad y sinceridad en el trabajo actoral en términos más reconocibles y coetáneos? Lo vamos a explicar desde el lenguaje de la psicodinámica. Entendemos que se trabaja con autenticidad e implicación personal cuando el ego autoobservador y el ego experiencial están menos disociados de lo habitual. Es decir nuestro crítico interno no tiene voz mientras actuamos. Así nos lo explica Maslow (1994):

"Cuando estamos totalmente absorbidos en el no-yo, tendemos a ser menos autoconscientes. Somos menos propensos de autoobservarnos en actitud de autoobservador o de crítico. Es decir estamos más cerca de ser todo ego-experiencial. Esto a su vez, significa mayor unificación, unidad e integración de la persona [...]". (p. 98)

Estar cerca del ego experiencial y alejarse del observador crítico, nos parece que es lo mismo que decir que estamos tan centrados en la tarea que nos olvidamos de nuestro ego, o que se produce un "olvido de sí", siguiendo la terminología de Maslow. También significa que criticamos, corregimos evaluamos, juzgamos, sopesamos, y analizamos menos la experiencia cuando la estamos realizando. Esta especie de olvido de sí es otro de los caminos para descubrir la autenticidad. Este estado implica, intrínsecamente, una disminución del miedo, las inhibiciones, la necesidad de artificialidad, menos temor al ridículo, a la humillación o al fracaso.



so. Todas estas características forman parte del olvido de sí y del olvido del público. Estar absorto, aleja del miedo (Maslow, 1994, p. 94).

Encontramos una conexión entre el concepto de “olvido de sí” de Maslow para definir la autenticidad, y el concepto de *flow* propuesto por Mihaly Csikszentmihalyi. Aprender a no enjuiciar nuestro desempeño, a abandonar todo juicio cuando entramos en acción, a implicarnos en lo que estamos realizando, es una de las claves para tener una experiencia de flujo. La preocupación por el uno mismo desaparece cuando se está fluyendo, igual que los agobios o los pensamientos negativos. Simplemente no hay atención sobrante para preocuparse de las cosas a las que normalmente en la vida diaria dedicamos tanto tiempo (Csikszentmihalyi y Jackson, 2002, p. 45).

Csikszentmihalyi, (2002, p. 18) define la experiencia de flujo como “poner orden en la conciencia”, el sujeto no tiene conflictos de fuerza y puede canalizar la atención, se produce por tanto, un alto grado de involucración en la tarea. La necesidad de tener objetivos claros, significativos y alcanzables a la hora de realizarla, y poseer la sensación de competencia son requisitos para que se dé un orden en la conciencia. Al mismo tiempo explica que la preocupación por el uno mismo desaparece cuando se está fluyendo, igual que los agobios o los pensamientos negativos. La mente del actor debe estar ordenada y sus metas priorizadas así como

las señales que le permitan asegurar que todo está correcto. La partitura de las acciones físicas en el trabajo actoral otorgaría ese orden que toda experiencia óptima requiere.

Ahora bien, para que se produzca esta implicación en la acción, el intérprete debe trabajar de algún modo sus miedos y las dudas sobre su capacidad, para no tener que invertir atención en el escenario en esas preocupaciones y pueda entregarse sin reservas a la tarea escénica. El concepto de “flow”, puede ser valioso para fundamentar una técnica interna en la que el actor encuentre un modo de sentirse más libre de preocupaciones en el escenario y así flexibilizar su respuesta a la reacción que exige la acción dramática y a sus compañeros.

Así pues, si establecemos una comparación entre las premisas que se han extraído de las metodologías de Stanislavski y Grotowski y las dimensiones básicas que se dan en el concepto de “flow” de Csikszentmihalyi, observamos que se produce una aproximación interesante. Nos incita a contemplar el mismo fenómeno desde diferente perspectiva. Se da en ambas proposiciones la prioridad de un orden, una estructura que orienta sin duda la atención para que no se malgaste en la toma de decisiones que puedan conllevar el desviarse de nuestros objetivos. Se facilita de ese modo el centrar la atención en una tarea, de modo que nos olvidemos de nuestro ego, de nuestras miedos y preocupaciones que no estén

en sintonía con la labor que tenemos encomendada. Véase de forma gráfica en Tabla 1 una comparación entre las premisas.

COMPARACIÓN ENTRE LAS PREMISAS DE LOS AUTORES ESTUDIADOS	
STANISLAVSKI Y GROTOWSKI Premisas	CSIKSZENTMIHALYI Premisas de <i>flow</i>
Un estructura, un orden	Orden en la conciencia. Metas claras
Entrenamiento de la atención	Atención en la tarea frente al ego
No autoconciencia en la actuación Actuar sin conciencia, sin auto-observador	Pérdida de conciencia del propio ser Pérdida de autoconciencia
Libre de resistencias cuerpo, voz	Equilibrio entre habilidad y desafío Autocontrol, liberación de estrés
La línea de acciones físicas: acción-impulso	Fusión acción-pensamiento
Trabajar miedos y dudas	Trabajar miedos y dudas

Tabla 1. Comparativa entre las premisas de Stanislavski, Grotowski y Csikszentmihalyi. Fuente: elaboración propia

Una vez analizadas las aportaciones de Stanislavski y Grotowski sobre la sinceridad y verdad en el trabajo actoral y vislumbrado las influencias de las teorías psicológicas vigentes en ese momento, podríamos proponer la teoría de *flow* de Mihaly Csikszentmihalyi, como modelo para enmarcar un entrenamiento que fomente una actitud en el actor para propiciar la autenticidad y sinceridad en el escenario. Serviría como fundamento de un trabajo actoral en un contexto educativo.

No podemos escatimar esfuerzos para que el alumnado de Arte Dramático desarrolle y amplíe su capacidad de sentirse en sintonía perfecta con lo que se está haciendo, ya que es ésta, en última instancia una de las vías de trabajo imprescindible para entrenar una actitud que funcione como una segunda naturaleza del actor y que facilite una presencia ungida de autenticidad y sinceridad al realizar la tarea escénica. Esta presencia se caracteriza por ser más simple, sencilla y casi “pueril”, modo en que es descrita tanto por Grotowski, como por Maslow y Eugen Herrigel. Esa facilidad puede ser comprensible desde estas palabras de Daisetz t. Suzuki, (cit. en Herrigel, 2005, p. 4) cuando describe este fenómeno:



(...)Apenas reflexionamos, meditamos y conceptuamos, la inconsciencia original se pierde y se interpone un pensamiento. Ya no comemos cuando estamos comiendo ni dormimos cuando estamos durmiendo. La flecha se desprende de la cuerda pero no se dirige rectamente hacia el blanco ni el blanco permanece donde está. El cálculo, que es por naturaleza erróneo, interviene, y toda la experiencia de la arquería misma toma el camino equivocado. El hombre es una flecha pensante pero sus más grandes obras sólo las realiza cuando no está pensando o calculando. La "puerilidad" debe ser recuperada a través de largos años de adiestramiento en el arte del olvido de sí, y cuando lo logra, el hombre piensa aunque no piense. Piensa como la lluvia que cae del cielo, como las olas que se agitan en el océano, como las estrellas que iluminan el cielo nocturno, como el verde follaje mecido por la suave brisa de la primavera. En realidad, él es la lluvia, el océano, las estrellas, el follaje.

Referencias bibliográficas

Bablet, D. (1967). La técnica del actor, entrevista realizada a Grotowski, en J. Grotowski. *Hacia un teatro pobre*. Méjico DF: Siglo Veintiuno, 2002.

Blum, G. (1967). *Psicodinámica: la ciencia de la fuerza mental inconsciente*. Valencia: Marfil.

Carpintero, H. (2005). *Historia de las ideas psicológicas*. Madrid: Pirámide.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairós,

_____ (1998). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Kairós.

_____ (1998). *Aprender a fluir*. Barcelona: Kairós.

Grotowski, J. (1999). *Hacia un teatro pobre*. España: Siglo veintiuno de España editores.

Herrigel, E. (2005). *El Zen y el tiro al arco*. Gaia: Madrid.

Lorenzo, G. J. (1992). *Psicología del deporte*. Madrid: Biblioteca nueva.

Ludueña, E. (2007). El escultor y el actor. Miguel Angel y Jerzrzy Grotowski ante el neoplatonismo. *Revista ramona*, 71,42-44.

Maslow, A. (1999). *La personalidad creadora*. Barcelona: Kairós.

_____ (1973). *El hombre autorrealizado. Hacia una psicología del ser*. Kairós: Barcelona.

Mendiguchía, A. (2004). *El actor en escena: Formación, presencia escénica y evolución del concepto del cuerpo expresivo en la renovación teatral europea del siglo XX*. (Tesis doctoral). Editorial de la Universidad Pontificia de Salamanca.

Odette, A. (1974). *El actor en el siglo XX. Evolución de la técnica, problema ético*. Barcelona: Colección Comunicación Visual.GG.

Opsipovna, K. M. (1996). *El último Stanislavski*. Madrid: Fundamentos.

_____ (1998). *La palabra en la creación actoral*. Madrid: Fundamentos.

Real Decreto 630/2010, de 14 de mayo, por el que se regula el contenido básico de las enseñanzas artísticas superiores de Grado en Arte Dramático establecidas en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (Boletín Oficial del Estado de 5 de junio de 2010).⁴

➡ Recibido: 18/06/2015

✓ Aceptado: 15/07/2015