

EL ACTOR, LA VOZ Y LAS EMOCIONES BÁSICAS

THE ACTOR, VOICE AND BASIC EMOTIONS

Marta Montiel

marta.montiel@hotmail.com

Graduada en Logopèdia

Máster en Rehabilitació de la Veu [EPL 2011-12]

Resumen

Es necesario el control del cuerpo y de la voz en el trabajo del actor cuando interpreta las emociones de ira, miedo, rabia, asco y tristeza para evitar lesiones vocales.

El objetivo del trabajo ha estado conocer como los actores gestionan las emociones y las consecuencias que pueden tener en la voz: ¿Qué valor dan a la emoción? ¿Han sufrido molestias en la garganta durante la interpretación de algún personaje que exigía mucha intensidad emotiva? ¿Sabían o practican alguna técnica o entrenamiento de las emociones? ¿Consideran que para su oficio necesitan una técnica vocal para evitar patologías de la voz?

Para focalizar el tema he escogido seis emociones basándome en las que el psicólogo Paul Ekman (n.1934) y el neurólogo Antonio Damasio (n.1944) han considerado primarias, universales y básicas: miedo, ira, tristeza, felicidad, sorpresa y asco. Éstas no son emociones aprendidas, forman parte de la configuración del cerebro humano y se experimentan en todas las culturas. La sede de las emociones es el cerebro reptiliano, el más antiguo y primario. La elección me sirve para ver como diferentes reacciones emotivas representan más o menos riesgo para la voz. No todas tienen las mismas consecuencias.

Mi punto de partida para analizar cada emoción escogida es el estudio de lo que significa sentirlas en la vida cotidiana, como se llevan a escena y la experiencia de algunos actores, especialmente de la actriz Rosa Renom.

Palabras clave: emociones, actores, técnicas, entrenamiento, interpretación, voz.

Abstract

Actors need to control their body and voice when working with emotions of anger, fear, rage, revulsion and sadness in order to avoid vocal injuries.

The aim of this work has been knowing how actors manage emotions and its possible effects on the voice: What value do they place on emotions? Were they aware of sore throat while playing a character that required high emotional intensity? Do they know and practice any emotional technique or training? Do they think that having a vocal technique is important to avoid voice disorders?

To focus on the topic I've chosen six emotions that have been considered primary, universal and basic by psychologist Paul Ekman (n. 1923) and neurologist Antonio Damasio (n. 1944): fear, rage, sadness, happiness, surprise and revulsion. These aren't learned emotions yet they are part of the human brain configuration, therefore experimented on every culture. Emotions are generated by the reptilian brain, the oldest and more primary of all. Making this choice has helped me to understand how different emotional reactions carry different levels of risk of voice disorders. Not all of them have the same effects actually.

I've based their analysis on the definition of every chosen emotion, the meaning of feeling them on a daily basis, how they are performed on scene and on the experience of several actors, Rosa Renom mostly.

Keywords: emotions, actors, technical, training, interpretation, voice.

EMOCIÓN

El concepto de emoción recibe diversas definiciones pero me he centrado en la que más se ajusta al tema del actor, las emociones y la voz: José Antonio Marina escribe que es un *“Sentimiento breve de aparición normalmente abrupta y alteraciones físicas perceptibles (agitación, palpitaciones, palidez, rubor, etc.)”*¹ Nos explica que la emoción se entiende entre dos polos siendo considerada, según como se sitúe en ellos, una experiencia positiva o negativa. Estos dos polos se definen en relación a la distancia, a la relevancia, a los valores morales o culturales y en relación a la activación y desactivación del sistema nervioso².

También se puede considerar una emoción positiva o negativa por la manera de exteriorizarla. Según Jaime Sanz Ortiz³ son positivas si se expresan y negativas si no se expresan. Denomina a las personas entidades con traumas emocionales, carencias afectivas y conflictos internos. Desde el momento que una emoción puede dejar una herida y provocar un conflicto interior, podemos entender que el trabajo del actor con las emociones no es fácil y se tiene que dominar muy bien para que no tenga efectos secundarios.

EMOCIONES NEGATIVAS PARA LA VOZ

Si el actor tiene que trabajar con emociones como el miedo, ira, asco y tristeza, ¿cómo lo hace para poder expresarlas con intensidad y además amplificando el sonido sin hacerse daño? Estas emociones son experimentadas muchas veces por los pacientes que acuden a una consulta de

logopedia destinada a patologías de la voz. En estos casos se evidencia que estados anímicos como el estrés, el miedo a equivocarse, el uso constante de la voz en ambientes ruidosos o espacios amplios, la tristeza, las inseguridades, son aspectos adversos para la rehabilitación. Estos aspectos son bastante usuales dentro del ámbito del actor, ya que está expuesto a situaciones de tensión, inestabilidad laboral y a trabajar en espacios no siempre dotados acústicamente. Además, tiene que estar preparado para expresar y transmitir emociones con intensidad y verosimilitud.

¿Qué implica emocionarse en la vida real? La emoción es una estrategia de los humanos para sobrevivir. Cuando nos emocionamos se producen una serie de cambios conscientes e inconscientes que alteran nuestro equilibrio físico y mental. De acuerdo con Antonio Damasio⁴ estos cambios son psicológicos (alteración de la atención, conducta y activación de las redes asociativas relevantes en la memoria) y fisiológicas (alteración de las expresiones faciales, de la voz, de los músculos, del sistema nervioso autónomo y del sistema endocrino). Nuestra experiencia y análisis posterior a las emociones nos hace partícipes de lo que Damasio cuenta. Las reacciones que experimentamos cuando nos emocionamos están relacionadas con el comportamiento y con una reacción fisiológica involuntaria. Las reacciones relacionadas con el comportamiento son la gestualidad, la expresión facial, los movimientos en el espacio, etc., y éstas se pueden controlar más fácilmente que las fisiológicas. Es muy usual recorrer a libros y cursos prácticos para aprender a gestionar las emociones que a menudo nos descontrolan y nos alejan de nuestro bienestar. Y es que los cam-

¹ José Antonio Marina, Marisa López Penas, Diccionario de los sentimientos. Anagrama, Barcelona, 1999. p. 431.

² Ibid, p.429-430.

³ Jaime Sanz Ortiz, Las emociones y la medicina. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Vol. XI. Núm. 29-30.

⁴ Antonio Damasio, En busca de Espinoza, Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Destino, Barcelona, 2011.

bios que se producen en nuestro organismo a causa de la emoción pueden generar diferentes tipos de patologías.

REVIVIR O FINGIR: VERDAD O VEROSIMILITUD.

¿Hasta qué punto se emociona el actor cuando interpreta un personaje? ¿Qué distancia preventiva establece con las emociones?

Al largo de la historia, desde los clásicos griegos hasta hoy, ha habido varias tendencias interpretativas en relación al actor y a la emoción. Aristóteles, Horacio (s. I a.C.), Diderot (s. XVIII), Stanislavski (1863-1938), Meyerhold (1874-1942), Brecht (1898-1956), Strasberg (1901-1982), Barrault (1910-1994), Uta Hagen (1919-2004), Peter Brook (1925), Grotowski (1933-1999), Susana Bloch,... son algunos de los autores que han hablado del entrenamiento emocional que sería más óptimo para el actor, algunos aluden a su credibilidad y otros al bienestar psicológico. Unos piensan que el actor tiene que emocionarse de verdad cuando actúa igual que lo hace en la vida cotidiana para poder emocionar al público. Pero si el actor se emociona de la misma manera en los dos ámbitos, ¿puede dominarse a sí mismo como un instrumento sonoro procurando que la musculatura implicada en la emisión sonora trabaje a favor suyo y no en contra? Otros opinan que se tiene que fingir la emoción en la escena para que se emocione el espectador pero no el actor. Simulando la emoción, el actor se protege de las consecuencias negativas que podría generar la emoción real sobre su aparato fonador. Esta distancia entre el actor y la emoción es la que Diderot en el siglo XVIII ya pregona, dudando del mecanismo de contagio que produce la emoción real que hasta ese momento se había defendido: Él escribe: "(...) estos tonos tan lastimosos, tan llenos de do-

lor, surgidos de las entrañas de una madre, y que me trastornan violentamente, los produce un sentimiento actual, los inspira la desesperación (...) pero cuando los finge una actriz son moderados; forman parte de un sistema de declamación; que si se desvían en una veinteava parte de un cuarto de tono, resultan falsos; que están preparados y ejecutados; que solo satisfacen todas las condiciones exigidas gracias a un laborioso estudio; que concurren a la solución de un problema previamente planteado, que para llegar al punto justo, tienen que ser repetidos cien veces y no obstante, aún no son perfectos."⁵

EMOCIÓN TEATRAL

Investigadores de las emociones y la música distinguen entre emociones reales y emociones musicales. La música emociona a los oyentes provocándoles una sensación placentera independientemente de si la emoción es positiva o negativa como la tristeza, hastío o miedo. Lo que la música despierta en el intérprete y en el oyente es un *análogo* emocional, recuerdos de emociones que han sido experimentados en el pasado. (Paul Hindemith, 1895-1963). En el teatro, tal y como explica Jaime Melendres, la emoción tiende a ser un "*sentimiento-metáfora*": "*Los sentimientos y las emociones reales pueden ser aprovechados creativamente si al actor le sirven de "análogo", si los usa para acercarse a las pasiones que tiene que expresar.*"⁶ El actor crea todo un imaginario que genera cada una de las reacciones físicas y verbales del personaje. Estas imágenes creadas evocan emociones conocidas por el actor porque forman parte de su memoria emotiva. De esta manera, para expresar el miedo de un personaje en escena, puede recorrer al re-

⁵ Joan Casas: Diderot i el Teatre. Barcelona, Institut del Teatre, 1986.

⁶ Jaume Melendres, La direcció dels actors. Institut del Teatre, Barcelona, 2000.

cuerdo sensorial y físico del miedo que ya está registrado en su cuerpo. Solamente ha de rescatar este recuerdo y expresarlo con otro imaginario, situación y discurso que no tienen nada que ver con su vivencia real.

PARÁMETROS DE ANÁLISIS DE LAS EMOCIONES:

Para el análisis de las emociones es necesario saber cómo éstas afectan la totalidad de nuestro organismo así como la mente, el cuerpo la voz, aspectos que el actor concibe como una unidad. He clasificado los efectos de la emoción según si se trata de reacciones en el cuerpo, en la respiración, en el movimiento, en la expresión facial y en la expresión de la voz. Las reacciones físicas se han descrito por diferentes autores pero son especialmente interesantes para el trabajo del actor, las explicaciones de Alexander Lowen (1910-2008). Por lo que acontece a la respiración existe un método llamado *Alba Emoting*, creado principalmente por la psicofisióloga Susana Bloch (1986), que se basa en el entrenamiento de los patrones respiratorios, posturales y faciales para llegar fácilmente a las emociones básicas. Los llamados Patrons Efectores Emocionales. Pretenden ser un sistema útil para los actores porque permiten la inducción y gestión emocional sin tener que recorrer a recuerdos de vivencias personales. Sin embargo, refiriéndonos al movimiento que generan las emociones, es interesante atenerse a las cuatro dimensiones afectivas de la cuales habla Marina⁷: atracción y repulsión, agradable y desagradable, aprecio y desprecio, activación y depresión. Acerca de la expresión facial de las emociones es interesante recoger las investigaciones de Paul Eckman⁸. Él mismo alude a la expresión vocal de las emociones lamentando que no hay muchos

⁷ José Antonio Marina, Marisa López Pena. Op. cit.

⁸ Paul Eckman, *El rostro de las emociones*. RBA, Barcelona, 2004.

estudios científicos sobre el tema y resalta el trabajo de Klaus Scherer (1943) quien demuestra el valor universal de las expresiones sonoras de las emociones básicas. Considera acertada la afirmación de Silvan Tomkins (1911-1991) cuando explica que hay un impulso de sonorizar cada vez que se experimenta una emoción. Los suspiros de placer o de tristeza, alivio, lamentos, quejas por un dolor súbito, etc., serían ejemplos universales de expresiones emotivas. Estos impulsos sonoros pueden ser inhibidos por uno mismo, por pudor, por la educación recibida o por el contexto en que uno se encuentra. Cuando hablamos, la voz se modifica según lo que sentimos de manera involuntaria y por eso es una señal delatadora de nuestro estado emotivo. Según Eckman es muy difícil disimular estas señales emotivas sonoras: *“Muy pocos somos capaces de imitar convincentemente el sonido de una emoción que en realidad no estamos sintiendo, pues para ello se requiere la pericia de un actor. Con frecuencia, el actor logra una actuación vocal convincente creando esa emoción, recordando quizá algún episodio de su propia vida.”*⁹ También he tenido en cuenta las investigaciones de Ángel Rodríguez Bravo y col. (1999) sobre la expresión emocional de la voz.

EMOCIONES QUE ANALIZO: MIEDO, IRA, TRISTEZA, ASCO, SORPRESA, FELICIDAD.

¿Qué implica sentir miedo? Definición del miedo según Marina: *“La percepción de un peligro o la anticipación de un mal posible provoca un sentimiento desagradable, acompañado de deseos de huida.”*¹⁰ Y lo agrupa dentro el conjunto de emociones que provocan *“La experiencia de la aparición de un peligro o de algo que excede la posibilidad de control del sujeto.”*¹¹

⁹ *Ibíd.*

¹⁰ José Antonio Marina, Marisa López Penas. Op. cit.

¹¹ *Ibíd.*

Efectos corporales: El miedo impulsa a la acción pero cuando no queremos o no podemos accionar, nos paraliza. Esto implica paralizar la respiración y tensar el cuerpo, e incluso dependiendo de la intensidad puede provocar temblor, aceleración del ritmo cardíaco, aumento de la fluencia de la sangre en la musculatura de las piernas para la acción de huir, gritos y sudor frío. El miedo también hace que desaparezca el efecto de profundidad de manera que nuestra atención visual se limita a un primer plano perdiendo la capacidad de la mirada periférica, que tanto utilizan los actores. Alexander Lowen¹² explica que el miedo provoca tensiones en el diafragma de manera que el cuerpo queda comprimido en esta zona anulando las percepciones de la pelvis y las extremidades inferiores. La siguiente descripción de la experiencia del miedo constata las palabras de Lowen: "Creo que el miedo duele. A mí por lo menos me dolía. Sentía una terrible opresión en el pecho y en la boca del estómago. Y descubrí que aquella expresión estúpida: "sudor frío", existe."¹³ Efectos en la respiración: Según el método *Alba Emoting*, el miedo se caracteriza por una serie desigual de inspiraciones bucales cortas y bruscas con un movimiento irregular y de poca amplitud. Efectos en el movimiento: El movimiento de miedo responde al impulso de separarse de alguna cosa, a la función primaria de escapar. Efectos en la expresión facial: El rostro del miedo según Paul Eckman¹⁴ se caracteriza por la tensión en los párpados inferiores, párpado superiores elevados, cejas que se juntan y labios alargados hacia atrás en dirección a los ojos. Efectos en la voz: Ángel Rodríguez

Bravo¹⁵ analizó la expresión sonora de la voz cuando se siente miedo y el resultado fue un aumento del tono medio, una reducción de la variabilidad tonal que es ascendente, ascensión de la intensidad al largo de las frases, aceleración del ritmo y aumento del tono medio, una reducción de la variabilidad tonal que es ascendente, ascensión de la intensidad a lo largo de las frases, aceleración del ritmo y aumento de la velocidad del habla con pausas más cortas. Klaus Scherer asocia esta emoción con los siguientes parámetros acústicos de mayor a menor influencia: muchos armónicos, sonidos agudos, envolvente redonda, poca variación de altura.

¿Qué implica sentir ira? Definición de ira según Marina: "Percepción de un obstáculo, una ofensa o una amenaza que dificultan el desarrollo de la acción o la consecución de los deseos, provoca un sentimiento negativo de irritación, acompañado de un movimiento contra el causante, y el deseo de apartarlo o destruirlo." Lo agrupa dentro del conjunto de emociones que provocan "sentimientos negativos contra lo que obstaculiza el deseo."¹⁶ Efectos corporales: La ira acelera el ritmo cardíaco, aumenta el flujo sanguíneo en las manos calentándolas para golpear o agarrar, provoca sudor y energía intensa. Provoca tensión en todo el cuerpo, especialmente en la base del cráneo, en la mandíbula y en los puños. Efectos en la respiración: Según el método *Alba Emoting* la ira no es una de las emociones básicas y describe la rabia, que vendría a ser similar pero con más intensidad e incluyendo pérdida de control y agresividad. Tiene el patrón respiratorio de inspiraciones y expiraciones nasales con fuerza. Efectos en el mo-

¹² Alexander Lowen. La depresión y el cuerpo. La base biológica de la fe y la realidad. Alianza, Madrid, 1993.

¹³ Antonio Salas. Diario de un Skin. Temas de Hoy, Barcelona, 2003.

¹⁴ Paul Eckman. Op. cit.

¹⁵ Ángel Rodríguez Bravo y col. Modelización acústica del la expresión emocional en el español. Procesamiento del Lenguaje Natural, nº 25, Lérida, 1999, issn: 1135-5948.

¹⁶ José Antonio Marina, Marisa López Penas. Op. cit.

vimiento: impulso de ir contra alguna cosa o alguien, agresión. Efectos en la expresión facial: Tensión en los párpados superiores e inferiores, elevación de los párpados superiores, cejas juntas y con dirección descendente, labios juntos y apretados o bien, labios tensionados estando el superior elevado y el inferior en descenso. Efectos en la voz: Intensidad claramente ascendente, mucha variabilidad tonal, pocas pausas cortas, aumento de la energía sonora a lo largo del discurso. Según Scherer, los parámetros acústicos asociados son de mayor a menor influencia: muchos armónicos, tempo rápido, sonidos agudos, poca variación de altura.

¿Qué implica sentir tristeza? Definición de la tristeza según Marina: *“Una pérdida, una desgracia, una contrariedad, que hacen imposible la realización de mis deseos o proyectos provocan un sentimiento negativo, acompañado de deseo de relajarse, de aislamiento y pasividad”*. Lo agrupa dentro del conjunto de emociones que provocan *“experiencia de la pérdida del objeto de nuestros deseos o proyectos.”*¹⁷ Efectos corporales: Los más evidentes son el hundimiento del tórax, encogimiento de la cintura escapular y de la cintura diafragmática, tensión en la base del cráneo, tensión en la garganta si se inhibe el llanto o el grito, pérdida de la verticalidad, sensación de peso y falta de vitalidad. Efectos en la respiración: Según el método *Alba Emoting*, el patrón respiratorio de la tristeza se define por inspiraciones nasales entrecortadas y expiraciones bucales que dejan ir todo el aire de golpe en forma de suspiro. Efectos en el movimiento: Impulso hacia la depresión limitando la actividad y el nacimiento de otros impulsos. Efectos en la expresión facial: Las cejas son un indicador de tristeza cuando hay contracción del músculo que se eleva hacia el extremo inferior de las cejas

¹⁷ *Ibíd.*

generando arrugas en forma de herradura en la frente. Este movimiento, según Eckman, es difícil de realizar voluntariamente. Mirada baja, descenso de los párpados superiores, descenso de las comisuras labiales o bien, elevación del labio inferior cuando está a punto de convertirse en llanto. Efectos en la voz: se reduce el tono medio de la voz y la variabilidad tonal según el grado de intensidad emocional. El tono tiende a ser muy bajo y ligeramente descendente. La intensidad baja de manera evidente de forma progresiva. Se alargan las pausas y el ritmo se ralentiza. La velocidad también es lenta. Según Scherer, los parámetros acústicos asociados son de mayor a menor influencia: tempo lento, sonidos graves, pocos armónicos, envolvente redonda.

¿Qué implica sentir asco? Definición del asco según Marina: *“La percepción de un objeto, persona o situación sucios o repugnantes provoca un sentimiento negativo, físico o psíquico, y el deseo de apartarse de la causa o de expulsarla si se ha ingerido (vómito).”* Lo agrupa dentro del conjunto de emociones que provocan *“experiencia de aversión física, psicológica o moral.”*¹⁸ Efectos corporales: Principalmente tensión en el abdomen, estómago y en la mandíbula. Efectos en la respiración: El método *Alba Emotion* no describe ningún patrón respiratorio en relación con esta emoción. Inspiraciones nasales cortas y entrecortadas con apneas largas antes de la expiración, también corta y entrecortada. Efectos en el movimiento: Impulso de repulsión, de apartarse. Efectos en la expresión facial: labio superior elevado al máximo, labio inferior elevado y proyectado un poco para adelante, arruga profunda en forma de U invertida desde los orificios nasales hasta más allá de las comisuras de los labios, aletas de la nariz levantadas y con arrugas en los dos la-

¹⁸ *Ibíd.*

dos y en el puente nasa. Elevación de las mejillas y descenso de las cejas con arrugas al lado de los ojos. Los indicadores faciales más importantes para la expresión del asco son las señales de la nariz, de la boca y de las mejillas. Efectos en la voz: Según los experimentos probados por A. R. Bravo, ésta es una emoción que cuesta mucho de identificar a través de la voz. Scherer no nombra los parámetros acústicos asociados a esta emoción, pero sí las de la emoción de disgusto: muchos armónicos, poca variación de altura, envolvente redonda, tempo lento.

¿Qué implica sorprendernos? Definición de la sorpresa según Marina: *“La percepción de algo nuevo, extraño, o de algo que aparece súbitamente provoca un sentimiento –que puede ser positivo o negativo– breve, que concentra la atención sobre lo percibido.”* Lo agrupa dentro del conjunto de emociones que provocan *“experiencias derivadas de la aparición de algo no habitual.”*¹⁹ Efectos corporales: Dirección ascendente del cuerpo que estira la columna, tensión en la cintura escapular, en la zona del tórax y en la cintura diafragmática. Dependiendo de si la sorpresa es negativa o positiva provocará expansión o encogimiento después del primer impulso ascendente. Efectos en la respiración: Inspiración bucal rápida que precede a una apnea que paraliza la parte superior del tronco durante unos segundos dependiendo de la intensidad de la emoción. Efectos en el movimiento: impulso ascendente hacia la actividad. Efectos en la expresión facial: los párpados superiores y las cejas se elevan, la mandíbula cae. Efectos en la voz: entonación ascendente, aumenta la variabilidad tonal, grandes inflexiones en dirección ascendente y descendente alternativamente. Aumenta la intensidad y la velocidad. Según Scherer, los parámetros acústicos asocia-

dos son de mayor a menor influencia: tempo rápido, sonidos agudos, envolvente afilada, muchos armónicos, gran variación de alturas.

¿Qué implica sentirse feliz? Definición de la felicidad según Marina: *“El cumplimiento de nuestras expectativas, deseos y proyectos provoca un sentimiento positivo, acompañado de impresión de ligereza, y de ensanchamiento del ánimo”.* Y lo agrupa dentro del conjunto de emociones que provocan *“experiencias derivadas de la realización de nuestros deseos y proyectos.”* Efectos corporales: sensación de abertura y amplitud en la zona del tórax, sensación de ligereza y tendencia a la verticalidad, incluso al salto. Efectos en la respiración: inspiración bucal o nasal profunda y expiraciones cortas entrecortadas, sobre todo cuando es acompañada de la risa. Efectos en el movimiento: impulso ascendente hacia la verticalidad, generador de más movimiento. Expresión facial: Descenso de cejas pero elevación de la piel inferior del ojo y de las mejillas. Interviene la parte externa e interna del músculo orbicular del ojo para el primer movimiento y el cigomático mayor para el segundo. El neurólogo francés Duchenne de Boulogne (1806-1875) descubrió que la tensión de la parte externa del orbicular del ojo es el signo que distingue una sonrisa sincera de una sonrisa falsa. Según los experimentos de Damasio, muy poca gente sabe fingir la sonrisa utilizando voluntariamente este músculo. *“Los actores que ofrecen un aspecto convincente de estar disfrutando, o pertenecen a ese grupo minoritario capaz de contraer voluntariamente la parte externa del músculo, o, más probablemente, conectan con un recuerdo que genera la emoción, lo cual produce la auténtica expresión involuntaria.”*²⁰ (Es curioso que en las encuestas respondidas por los actores, muchos coincidan en valorar la felicidad

¹⁹ *Ibíd.*

²⁰ Paul Eckman. Op. cit.

como la emoción más difícil de interpretar de manera creíble). Efectos en la voz: se produce un aumento del tono medio, grandes inflexiones tonales ascendentes-descendentes, aumento de la variabilidad tonal. La intensidad se mantiene y disminuye la duración de las pausas. Según Scherer, los parámetros acústicos asociados son de mayor a menor influencia: tempo rápido, grandes variaciones de altura, envolvente afilada, pocos armónicos.

TÉCNICA PARA LA VEROSIMILITUD

La definición que el neurólogo A. Goicoechea nos da sobre la técnica para tocar un instrumento explica muy bien los factores que intervienen en el aprendizaje de un intérprete. Es muy útil para entender en qué consiste la técnica del actor. *“Para tocar el piano es necesaria una buena técnica. Una condición fundamental de esa técnica es que todas las articulaciones estén disponibles, libres, para que la programación motora resulte eficaz, expresiva, inofensiva (para el ejecutante y el oyente) y económica. Para ello el ejecutante debe interiorizar una idea de flexibilidad y relajación y fijar su atención en la música. El organismo irá seleccionando, con un aprendizaje adecuado, los mejores programas, sin riesgo para la integridad del aparato locomotor, sin dolor ni movimientos anormales, con poco gasto energético y una aceptable calidad interpretativa. El miedo escénico, la incertidumbre sobre el resultado, los espectadores y uno mismo crearan una atmósfera de desasosiego que generará programas de baja calidad con demasiados músculos contraídos que se estorban entre sí y bloquean articulaciones. Probablemente no tarden en aparecer el dolor y los calambres.”*²¹

²¹ Arturo Goicoechea.
<http://arturogoicoechea.blogspot.com>

La palabra “técnica” define un conjunto de pautas, un procedimiento que conduce a un resultado. Y la palabra “emoción”, entendiéndola según su etimología, significa: “movimiento hacia fuera”. Así, la técnica tiene que favorecer la expresión de la emoción desde el centro hacia fuera, hacia la zona periférica del cuerpo. La emoción es el motor del personaje que lo incita a pensar, a moverse y a hablar. Es importante que el actor encuentre en cada escena cuales son los estímulos que le generan los pensamientos y los estados emotivos que lo llevan a actuar. Estos estímulos pueden ser externos o internos. El pensamiento ficticio del personaje (por ejemplo en el caso de Julieta en la tumba cuando espera que su amado la venga a salvar: *¿Y si esta mixtura no sirviese para nada? ¿Estaré casada entonces mañana por la mañana? ...*²²) ya provoca en el actor una reacción emotiva (miedo), física (se aparta) y sonora (decir).

Se trata de descubrir durante los ensayos cual es el recorrido emocional del personaje en el transcurso de la obra, tomando conciencia de la coherencia interna del pensamiento del personaje y la coherencia interna fisiológica del organismo del actor. Cuando el intérprete encuentra el procedimiento, la cadena de causas y efectos, ya puede repetirla de manera fluida y segura.

Los humanos, a diferencia de otros animales, tenemos bastante con imaginar que nos lo pasamos bien o mal para desencadenar los mismos impactos provocados por una situación real. (Robert Maurice Sapolsky, 1957). Por el mismo motivo, el actor necesita la técnica, para poder vehicular los efectos psíquicos, físicos y sonoros que generan las imágenes

²² William Shakespeare, *Romeo y Julieta*, Ed. Planeta: Barcelona 1994. Traducción de José María Valverde.

desencadenantes y reconducirlos hacia la dirección adecuada.

DOBLE CONCIENCIA

“El actor que mantiene una distancia técnica con su personaje es capaz mientras está actuando, de dar de vez en cuando una mirada a platea (y otra entre bastidores si, además, es el director); este actor, que domina su cuerpo y sus emociones, también ha de penetrar en el interior de su personaje, impregnarse, identificarse. Tiene que amarlo con aquel amor al que solo se llega con un conocimiento profundo.”²³

Si el actor mientras interpreta, mantiene una doble conciencia de sí mismo como actor y como personaje, puede gestionar la expresión de las emociones sin fatigarse. Se trata de recibir las señales físicas y sonoras que emite mientras se expresa y reconducirlas para economizar el esfuerzo. Ha de ejercitar el hábito de percibir constantemente lo que recibe de él mismo y de los otros: los colegas de escena y el público. Por ejemplo, en la obra *Romeo y Julieta* de William Shakespeare hay un momento en el que el personaje de Julieta expresa un miedo muy fuerte entrando en una espiral de pensamientos sobre su propia muerte. El personaje se angustia, se tensa, se preocupa, pero el actor no. Este domina la situación controlando la respiración para que no suba en exceso, escuchándola y reconduciendo las percepciones físicas y sonoras, apoyándose en el ritmo que pide el texto para que exprese el conflicto interno del personaje sin acelerarse. Aquí un fragmento del texto que evoca las imágenes del personaje.

¿Y si fuera un veneno, que el fraile me ha dado astutamente, no sea que él quede deshonrado en este matrimonio por haberme casado antes con Romeo? Temo

²³ Clara Ubaldina Lorda Mur. Jean-Louis Barrault: Teatre i Humanisme. Ed. Institut del Teatre, 1992.

que así es; pero me parece que no debería serlo, pues siempre se le ha conocido como santo hombre probado. ¿Y si, cuando esté puesta en la tumba, me despierto antes del momento en que vendrá Romeo a rescatarme? ¡Cosa terrible! ¿No me ahogará en la bóveda, cuya turbia boca no aspira ningún aire saludable, y moriré allí asfixiada antes que llegue mi Romeo?...²⁴

La dualidad entre actor y personaje es también un equilibrio entre control y riesgo. Entre orden y caos. Entre razón y emoción. Cuando vemos un actor interpretando un personaje, queremos dejarnos seducir por él y experimentar sus pasiones sin descubrir que las está controlando. Un actor que puede llegar a parecer una bestia en escena nos cautiva, nos domina y nos hace viajar donde quiere. El juego del actor con las emociones es atractivo y al mismo tiempo peligroso porque fácilmente se puede exceder. La técnica es lo que permite que el actor gestione las emociones sin que el público lo note. *“La emoción es intocable en esencia, así que hay que gestionarla. Es decir, como quien quiere domesticar un león sin que deje de ser un león, porque es esta es la magia del espectáculo.”²⁵*

TÉCNICA DE LA VOZ

Para un actor es muy importante la conciencia y el control de la respiración. Una respiración forzada afecta negativamente al funcionamiento de la laringe. Por lo tanto, el actor ha de ejercitar la respiración para que sea expresiva sin repercutir negativamente sobre el aparato fonador, dominando el tono muscular de todo el cuerpo, especialmente de la garganta y de la cintura escapular. La práctica de la respiración costal

²⁴ William Shakespeare. *Op. cit.*

²⁵ Adriana Gil-Juárez. Les emocions, el cos i l'afectivitat: un punt de vista psicosocial. *Academia.edu*

diafragmática con el control de la cintura abdominal tendría que ser habitual pero no es la respiración propia de cada emoción mencionada. Por ejemplo, si el actor en escena interpreta que tiene miedo, ha de simular una tonicidad muscular muy elevada, una serie desigual de inspiraciones bucales cortas y bruscas, y un movimiento irregular y de poca amplitud de la caja torácica. Para simular estas señales, ha de mantener parte de la respiración abdominal y tener conciencia del centro porque sino la respiración acontece totalmente superficial y superior disminuyendo la capacidad del flujo respiratorio y provocando tensiones en la laringe. La respiración que aprende el actor, tiene que servir como base respiratoria susceptible de las múltiples variaciones que requieran la interpretación de cada emoción en la escena. Grotowski dice lo siguiente sobre la respiración: *¿Qué tipo de respiración es el mejor? Si tratamos de imponer entre numerosas posibilidades un tipo de inspiración, un tipo de espiración, una posición particular para la columna vertebral, caeríamos en un terrible error, porque no hay un tipo perfecto de respiración válido para todos, ni para todas las situaciones físicas y psíquicas.*²⁶

Es muy útil entender el movimiento de la respiración en consonancia con el movimiento natural del cuerpo y del discurso: el gesto inspiratorio y el gesto espiratorio son también el movimiento de la expectativa y del éxito, de la causa y del efecto. La apnea es el momento de suspensión y culminación del gesto respiratorio. El trabajo de la respiración en el actor tiene que acompañarse del movimiento corporal de dar y recibir, de ascender y descender, de tensar y relajar, y también del movimiento expresivo de la

²⁶ Jerzy Grotowski. *Hacia un teatro pobre*. Siglo veintiuno, Madrid, 1999.

voz al servicio de la estructura y puntuación del texto.

*“La voz era una prolongación del cuerpo que, en el espacio, conmovía, acariciaba, envolvía, impulsaba, buscaba, lejos o cerca.”*²⁷ El cuerpo del actor debe estar entrenado para no obstaculizar la emisión vocal. Es especialmente importante que tenga conciencia de la globalidad del cuerpo y de cada una de sus partes para aprender a trabajarlas de manera disociada y también unitariamente. Así por ejemplo, expresando la ira podrá conseguir fingir con las extremidades una gran tensión muscular pero evitando que esta afecte con la misma intensidad la cintura escapular y la garganta. O bien, expresar tristeza con una tonicidad muscular muy baja en las extremidades y en los hombros pero manteniendo el abdomen y los órganos de la fonación con una tónica que permita articular claramente y amplificar la voz.

Según la actriz y profesora Coralina Colom (n. 1936) la conciencia de la columna vertebral es importantísima porque da la referencia de la centralidad vertical y su percepción sensorial durante la fonación permite que la voz irradie de manera esférica, con más riqueza, grosor y verosimilitud. Existe el hábito de no dar mucha importancia a la zona posterior del cuerpo desaprovechando la mitad de nuestro instrumento físico y sonoro. Grotowski dice: *“Es de mayor importancia que la columna vertebral se active continuamente a través del ejercicio. La columna vertebral es el centro de expresión.”*²⁸ Entrenarse para mantener la agilidad y elasticidad de la columna evita rigideces musculares que debilitan la presencia del actor. Cualquier tensión en una zona de la columna vertebral afecta a

²⁷ Clara Ubaldina Lorda Mur, Op. Cit.

²⁸ Jerzy Grotowski. Op. cit.

otras zonas, puesto que para conseguir estar en equilibrio, el cuerpo se va reorganizando constantemente aumentando la tensión de unos músculos y disminuyendo la de otros. Se hallan tres centros físicos a lo largo de nuestra verticalidad: pelvis, tórax y cabeza. La pelvis es el centro energético y visceral; el pecho, el centro emocional y la cabeza, el centro mental. Estos centros son útiles para enfatizarlos más o menos aprovechando las resonancias en función del temperamento y el conflicto del personaje. Además, el centro energético, situado aproximadamente dos dedos por debajo del ombligo, nos da la referencia de nuestro centro de gravedad. En función de las emociones y su intensidad, el centro de gravedad sube o baja generando más o menos tensiones en la zona superior del cuerpo. Algunas tensiones generadas por diferentes emociones pueden provocar lo siguiente: si las nalgas y el abdomen están tensos cuando sentimos ira, la respiración es limitada y tiende a subir. Si existen tensiones en el diafragma cuando nos sentimos tristes, además de afectar a la respiración, también limita la propia conciencia de la parte inferior del cuerpo. Las tensiones en la zona de los hombros que podemos sentir con la sorpresa o el miedo, hacen subir el centro de gravedad y afectan sobre todo a la emisión de la voz. Las tensiones que rodean la base del cráneo cuando se siente ira o miedo, afectan especialmente a la mandíbula e inhiben la expresión de las emociones.

“El pensamiento de hacer predispone el cuerpo a la acción física. Es la preparación natural del organismo para actuar en una dirección concreta, y el estado físico que genera se caracteriza por tener la tonicidad adecuada y justa para cada acción. Esta preparación natural hacia la acción, también se manifiesta en los órganos del aparato fonador. Las fibras musculares

reaccionan generando en la cavidad bucal y faríngea un molde expresivo sonoro” (Coralina Colom). Las partes blandas de los órganos de la fonación se modifican según las reacciones emotivas. Por ejemplo, es bastante evidente notar como se modifica la cavidad bucal cuando un estímulo del entorno nos provoca asco. Si prestamos atención, detectamos cómo se tensa el paladar blando, la parte posterior de la lengua, el orbicular de los labios, etc. La voz que surge de esta reacción mental y física contiene las cualidades emotivas pertinentes al molde expresivo sonoro. A esta predisposición del aparato fonador generada por una idea se le denomina *anticipación al concepto de imposta*. (Coralina Colom).

Quando el actor tiene muy claras las imágenes del recorrido emocional del personaje pero su voz no las expresa, puede ser debido a tensiones musculares que no dejan reaccionar al cuerpo libremente en relación a la imagen mental. Hay que estar físicamente preparado, relajado en la justa medida, para poder accionar fielmente a los pensamientos del personaje. Si no es así, el intérprete acumula tensiones en la vida cotidiana y las mantiene a escena. Estas se convierten en un obstáculo para la expresión física, emotiva y vocal del personaje. El actor debe estar preparado para cederle solo aquello que le es propicio, ni más ni menos. En la escena, tiene que mantener una atención, sensibilidad y permeabilidad privilegiadas hacia el entorno: *“La columna vertebral ondea, el abdomen tiembla, la respiración se manifiesta con la sensibilidad temblorosa de las antenas del caracol.”*²⁹

El actor es intérprete e instrumento a la vez. La técnica de la voz permite conocer y mantener este instrumento afinado. Para la expresión de las emociones

²⁹ Clara Ubaldina Lorda Mur, Op. Cit.

es necesario tener unos conocimientos esenciales sobre el funcionamiento del aparato fonador. Las herramientas que tiene el actor para detectar y analizar el trabajo vocal son el oído y las sensaciones propioceptivas. El oído es el guía del actor y se debe entrenar para que capte y analice adecuadamente su entorno.

El actor, además de dominar la relajación activa que le permite accionar con la tonicidad muscular adecuada a cada situación, debe reconocer cómo se mueve habitualmente, tomar conciencia de su verticalidad, cómo apoya el peso sobre los pies, qué hábitos corporales tiene que cambiar para conseguir un buen uso de sí mismo. Debe moverse siempre con facilidad, aunque deba simular un esfuerzo físico. Incluso expresando emociones que paralizan y encogen el cuerpo como el miedo u otras que lo hacen pesado, como la tristeza, tiene que mantener la sensación interna de amplitud y libertad en el movimiento. La conciencia de estas pautas juntamente con el buen hábito respiratorio explicado anteriormente serán el fundamento adecuado para utilizar los resonadores, hacer un uso equilibrado de éstos y expresarse con una articulación correcta.

El oficio de actor requiere una gran preparación para que la expresión emotiva de la voz llegue a todos los espectadores. El actor debe adecuarse a los espacios donde actúa sin perder calidad sonora ni interpretativa. Tiene que diferenciar el espacio ficticio (donde se encuentra el personaje) del espacio real (donde se encuentra el actor) para dar verosimilitud a sus acciones físicas y verbales. En este sentido hay emociones que cuestan más de interpretar con la intensidad vocal pertinente porque tienden a una tonicidad muscular baja en relación a la que se necesita para amplificar el sonido. Otras

emociones como la ira se deben controlar porque pueden generar excesiva tensión y disminuir la amplitud del sonido convirtiéndolo en más estridente. Por ejemplo, si se encuentra en una sala muy amplia, el intérprete debe saber expresar tristeza con volumen, pero también ira con susurros si actúa delante de una cámara. La manera de hacerlo es mostrar la tonicidad adecuada a la emoción con la musculatura de la periferia del cuerpo (especialmente con las extremidades) y al mismo tiempo relajar la musculatura de la garganta y los hombros que tienen relación directa con la laringe y manifestar las cualidades de dureza o suavidad inherentes a la emoción con los órganos blandos de la fonación: labios, lengua, paladar blando. *“No tener la voz en forma ¡Qué tortura es eso para un cantante y para un actor! ¡Y sentir que no es capaz de controlar los propios sonidos, que no alcanzarán la sala llena de espectadores! No ser capaz de expresar lo que el ser creador interno le dicta a uno con tanta vivacidad y tan profundamente. Únicamente el artista conoce esta tortura... si su voz se quiebra, el actor se avergüenza porque lo que él ha creado en su interior se ve mutilado en su forma externa.”*³⁰

TÉCNICA DE LA EXPRESIÓN DE LA VOZ

“Las herramientas que permiten que el actor pueda ser expresivo a través de las palabras del personaje nos las da la Técnica de la Expresión de la Voz. Esta técnica se sustenta en los elementos de la expresión y más concretamente en un esmerado análisis de la tonalidad del texto.” (Coralina Colom). El intérprete habla con palabras que ha escrito otra persona pero debe parecer que son suyas y que salen espontáneamente a partir de lo que vive en escena. Recitar un texto aprendido de manera que suene natural también implica todo un trabajo.

³⁰ Constantin Stanislavski. *La creación del personaje*. Alianza, Madrid, 1975.

Suele suceder que el actor, a medida que va trabajando, se vaya sintiendo cómodo con ciertas entonaciones y que las repita independientemente de los personajes que interprete. Se trata de hábitos que se van adquiriendo y que hacen que el espectador identifique a un actor por su manera de entonar las frases. Si se ejercita el oído, uno mismo puede ir detectando estos hábitos y decidir si quiere cambiarlos o no para ser más versátil.

Los elementos de la expresión que debe tener en cuenta el actor independientemente de si la obra está escrita en prosa o en verso, son el timbre, la tonalidad, la intensidad, la cantidad y el ritmo. Estos elementos son inseparables entre sí, de tal manera que modificando uno se modifican todos los demás. Estos elementos nos permiten detectar cual es el estado anímico del personaje y por eso, A. R. Bravo y Scherer han estudiado cómo se manifiestan en cada emoción básica resaltando las características expresivas que les son universales. Un buen uso de los elementos de la expresión desencadena estados emotivos. Por ejemplo, el ritmo: *“el tempo-ritmo acertadamente establecido de una obra o de un personaje puede por sí mismo, de forma intuitiva (a veces de forma automática), apoderarse de los sentimientos de un actor y despertar en él una verdadera sensación de estar viviendo su personaje”*.³¹ El ritmo ha de ir acompañado de una melodía adecuada que deje fluir la energía propia del discurso hasta el final de la obra. Esta melodía, la entonación, se sustenta sobre los pies del ritmo que juntamente con el timbre, la intensidad y la cantidad expresan la actitud mental y física del personaje, su grado de implicación en relación a lo que explica, las distancias físicas que mantiene con el entorno, las direcciones en el espacio, la dinámica

³¹ Constantin Stanislavski. Op. Cit.

intrínseca de cada palabra, la atmósfera del momento y, sobretodo, cuál es la relación afectiva del personaje respecto a lo que verbaliza; pudiendo establecer una relación de atracción o repulsión; agradable o desagradable; afecto o menosprecio; activación o depresión.³² Todos estos aspectos tienen una traducción física y sonora. De manera que la voz revela la complejidad del pensamiento aportando múltiples matices e información: la que hace referencia al significado de las palabras llega al intelecto del espectador y la que hace referencia a la carga emotiva entra directamente por los sentidos y lo envuelve de sensaciones.

Los personajes, como las personas, no sienten solo una emoción (ira, miedo, tristeza, asco, sorpresa, alegría) sino que experimentan emociones mezcladas, complejas, que muchas veces se manifiestan a través de comportamientos contradictorios. Por este motivo la emoción suele ir acompañada de una contra-emoción³³ que crea la línea tensiva y el conflicto en el interior del personaje. Este se suele mover entre dos puntos, lo que desea y lo que tendría que desear, lo que quiere y lo que tiene, lo que ama y no le corresponde,... y estos dos puntos le mantienen en tensión, en movimiento interno constante. El conflicto se debe expresar a través de la voz creando la tensión dramática de cada momento. Esta tensión se rompe si no hay un buen trabajo de expresión de la voz.

La técnica de la voz llega a ser esencial para que el actor sea un transmisor libre y ágil del conflicto del personaje sin resistencias físicas que obstaculicen y empobrezcan el sonido expresivo del mundo interior del personaje.

³² Jose Antonia Marina, Marisa López Penas. Op. Cit.

³³ Jaume Melendres. Op. cit.

“El oído analítico de un actor entrenado puede descodificar el sonido que expresa y detectar qué elementos tiene que modificar para que la voz se adecue a la imagen mental, al estado anímico y a la musicalidad que pide el texto llegando con claridad a todos los espectadores.” (Coralina Colom) Por ejemplo, tal y como se define la expresión sonora de la tristeza en el capítulo donde se analiza cada emoción, se ha resaltado que el tono tiende a ser muy bajo y ligeramente descendiente y también que la intensidad baja de manera evidente y de forma progresiva, que se alargan las pausas y el ritmo se ralentiza. El actor para expresar tristeza no puede bajar la intensidad de la voz dejándose llevar por la emoción, sino que debe acompañar la bajada de intensidad de una esmerada articulación que favorezca la proyección. Igualmente tampoco puede ralentizar el ritmo en exceso sino que debe adaptarse al clímax de la escena, de la situación, en función del ritmo global de la obra.

Habitualmente se acude más a la técnica de la expresión cuando el personaje debe expresarse en verso ya que un texto en verso necesita ser trabajado para que en lugar de ser un corsé sea un trampolín para la expresión. Y si el actor solo recurre a la intuición y a la naturalidad propia sin analizar la métrica y la estructura es posible que la actuación acabe siendo monótona y poco creíble.

LA FELICIDAD

Esta es la emoción que mejor predispone al actor a hacer un uso óptimo de su aparato vocal y a alcanzar un trabajo actoral convincente. Es curioso que para la cultura *ilongot* la palabra alegría proporcione energía para trabajar, ganas de moverse, de cantar y de explorar. (Michelle Rosaldo, 1944-1981). Los efectos físicos de esta emoción son la sensación de obertura y amplitud en la zona del tórax,

sensación de ligereza y tendencia a la verticalidad, incluso al salto. Esto implica una conciencia absoluta de las cavidades de resonancia como la boca y la faringe, un movimiento de la respiración libre, un buen funcionamiento de la laringe de acuerdo con la verticalidad del cuerpo, una energía adecuada para que la voz salga sin trabas expandiéndose por el espacio. Este estado es un punto de partida para interpretar el resto de emociones. El actor disfruta desdoblándose, manteniendo esta doble conciencia entre él y su personaje. Goza porque conoce y ha integrado las reglas establecidas del juego para poder jugar intensamente. Sencillamente se trata de un juego ficticio y no se deja arrastrar por las emociones del personaje. Si fuera así, sufriría y el sufrimiento no predispone el cuerpo a la acción, a percibir constantemente, a expresarse para que llegue a todos. La siguiente cita es muy clara distinguiendo los beneficios y los riesgos de las emociones positivas y negativas: *“...si se toma el ejemplo de un sentimiento positivo, podríamos decir que la mente representa más que el bienestar. La mente representa el mismo bien pensar. La carne opera armoniosamente, o esto es lo que dice la mente, y nuestros poderes pensantes o bien se encuentran en la cúspide de su juego, o bien pueden tomarse allí. Asimismo, sentirse triste no tiene sólo que ver con una enfermedad en el cuerpo o con una falta de energía para continuar. A menudo tiene que ver con un modo de pensar ineficiente que se atasca alrededor de un número limitado de ideas de pérdida.”*³⁴

Por este motivo cuando un actor está preocupado, perdido o se enfada consigo mismo en escena, es probable que fuerce en exceso la laringe puesto que tiene que luchar para fluir, para transmitir convincentemente lo que le pasa al

³⁴ Antonio Damasio. En busca de Espinoza. Op. Cit.

personaje y no lo que le está pasando a él. El desdoblamiento actor/personaje entra en conflicto y el organismo del actor (mente, cuerpo y voz) ofrece resistencias en vez de ceder para que el personaje viva.

CASOS:

PARTICIPANTES

Por un lado, diecisiete actores que han participado respondiendo las encuestas, doce mujeres y cinco hombres, entre veinte y cuarenta y cinco años. La experiencia profesional es diferente en cada caso pero todos han podido experimentar estas emociones sobre el escenario. Por otro lado, Rosa Renom, actriz con una larga trayectoria profesional que ha aportado información sobre su experiencia teatral a través de una entrevista.

PROCEDIMIENTO 1:

He recogido información de actores profesionales a través de una encuesta en que los actores, libremente, podían contestar o no a las preguntas según su propia experiencia. Las preguntas han sido las siguientes:

1. ¿Para ti la emoción es una herramienta de trabajo o una consecuencia que se produce en escena?
2. ¿Alguna vez te has hecho daño en la garganta interpretando con intensidad alguna de estas emociones? Subraya la emoción que consideres.

miedo rabia alegría
histeria amor tristeza
impotencia ira

3. ¿Recuerdas algún momento de algún personaje determinado en que la emoción fuera muy intensa y necesitara de mucho entrenamiento para alcanzarla? ¿Puedes citar la

obra, el autor, el personaje y el momento (qué decía o qué le sucedía)?

4. ¿Conoces o practicas alguna técnica o entrenamiento de las emociones?
5. ¿De entre estas emociones, cuáles te resultan más difíciles de interpretar y cuáles te resultan más fáciles? ¿Por qué?

asco tristeza ira/cólera
miedo sorpresa alegría
6. ¿Alguna vez has acabado una función afectado/a emocionalmente debido a la intensidad emotiva que vive el personaje durante la obra?
7. ¿Consideras que el trabajo de actor/actriz es duro en relación al trabajo vocal y a la fatiga vocal que puede ocasionar?

RESULTADOS

He recogido las respuestas más interesantes en relación con el artículo.

Las emociones que les han comportado dolor en la garganta interpretándolas han sido en la mayoría de los casos: histeria (11/17 personas) y rabia (10/17 personas), ira (9/17 personas). Las emociones que les resultan más difíciles de interpretar han sido la ira, el miedo y la felicidad. (6/17 personas) la ira, (6/17 personas) el miedo, por exceso de tonicidad muscular; (6/17 personas) la felicidad, por la dificultad de hacerla creíble. Son muy reveladoras las experiencias que explican algunos actores respondiendo a la pregunta tres y las añadido para que se entienda la dificultad de fusionar la técnica de la voz con la interpretación en momentos concretos:

“El personaje estaba incapacitado para hablar, quería hablar pero no podía,

después le iban saliendo algunas vocales. Era difícil actuar esta imposibilidad porque actuándola, haciendo fuerza en la garganta, a menudo forzaba mucho el aparato fonador.”

“Había mucha implicación física y mucho ruido sobre el escenario (unos palos con los que se hacía percusión) y la voz debía superar estos dos obstáculos. Además Macbeth es un personaje protagonista que vive al límite de la visceralidad y de la agresividad, de mucha carga y descarga energética desde la mitad hasta el fin de la obra.”

“En un momento de una obra el personaje que interpretaba debía pasar de 0 a 1000. Durante toda la obra se había mantenido contenida y serena pero en ese instante, estallaba de manera brutal.”

“Recuerdo que con el monólogo de la mujer judía (Bertolt Brecht. Terror y miseria en el Tercer Reich) siempre acababa con dolor de garganta. Era la parte donde ella le decía al marido que se iba, que estaba muy cansada.”

“El personaje debía hablar de forma suave y dulce y yo estaba de espaldas al público, me costó mucho que el texto no saliera gritado y por querer evitarlo los de la última fila de butacas no me oyeron.”

“Era un personaje que sólo aparecía un momento y con una energía muy alta. Era difícil entrar así, de repente. No tenía ningún momento de preparación para llegar poco a poco al grado de intensidad que se requería. Recuerdo que después de aquella escena me dolía la garganta, aunque intentaba controlarlo para que afectara mínimamente mi interpretación en las escenas posteriores. Pero a causa de la tensión muscular, el cierre glótico y la presión que ejercía sobre las cuerdas vocales, lo acababa arrastrando hasta el final.”

“Durante una escena, el personaje que interpretaba veía cómo unos soldados mataban a su hijo delante suyo y ella no podía hacer nada para evitarlo (Las Troyanas, de Sartre). Los hechos me llevaban fácilmente al estado de desesperación pero me resultaba difícil tener conciencia de la voz en ese momento.”

“Me ha pasado varias veces, interpretando varios personajes. Pero lo he experimentado de forma muy clara haciendo televisión, cuando no debía hacer ningún esfuerzo y todo debía ser pequeño; parece paradójico pero eso hacía que me olvidara de la técnica, que hablara con aire, y que acabara haciéndome daño (se me irritaba la garganta o me quedaba la voz engolada) sin haber hecho ningún esfuerzo considerable.”

La mayoría de los encuestados (14/17) han contestado afirmativamente sobre la necesidad del aprendizaje de una técnica con el fin de evitar patologías vocales. Algunas opiniones:

“El trabajo de actor es duro por lo que se refiere al trabajo vocal si no se tiene técnica. La técnica debe ser un canal para la expresión de las emociones”

“Para mí es evidente que el actor necesita la técnica para hacer frente a cualquier reto profesional que se le presente”

“No. Considero que el trabajo del actor no es duro por lo que se refiere al trabajo vocal. Yo no soy de hacer largos calentamientos. A mí me funcionan otras técnicas para concentrarme: encontrar mi espacio, ir construyendo mi personaje mientras me maquillo, repasar el texto a mil por hora para evitar posibles errores sobre el escenario...”

“Por lo que se refiere al trabajo vocal se debe ser muy constante, requiere de un esfuerzo muy grande para cambiar los hábitos que se tienen desde pequeña, es

decir, el cambio no solo debes hacerlo profesionalmente sino también personalmente. Y son años y años para cambiar pequeñas cosas."

"Para conseguir una buena técnica vocal se debe hacer un camino lento y duro, de muchas pruebas y nunca acabas de dar con "la clave" para fonar sin llegar a agotarte."

"Si debes sostener una emoción durante tiempo sobre el escenario y repetirla en cada función es duro para la voz. Dosificar estos momentos me parece imprescindible para no perjudicar la voz. Noto que los actores que representan personajes de peso como Hamlet, a menudo tienen la voz cansada. Una buena técnica ayuda a que no pase esto, pero nadie puede proyectar la voz seis horas al día (como un profesor) sin que le acabe ocasionando problemas. Saber cómo expresar una emoción (por ejemplo, la rabia) sin que la tensión perjudique el aparato vocal forma parte de una buena técnica."

"Un actor debe entrenar su voz como un músico lo haría con su instrumento"

PROCEDIMIENTO 2:

He entrevistado a la actriz Rosa Renom (Sabadell, n.1963), que por su trayectoria y experiencia ha aportado una visión particular y muy útil sobre cómo el actor trabaja con la voz y las emociones. Durante la entrevista, también le he preguntado sobre personajes que ha interpretado y he aprovechado para relacionarlo con el tema del artículo. He organizado el material en capítulos:

El actor y la emoción:

Lo que hace el actor no es *fingir* , a mí me gusta más el verbo *jugar* , es más justo. No es *fingir* porque es real, el actor llora o ríe cuando llora o ríe el personaje, es

una verdad. Como decía Cocteau es "la mentira más verdadera."

El actor es un poco bipolar, hay un punto que siempre controla, Artaud hablaba mucho de ello, lo vives intensamente pero una parte que es la técnica te da el control, y aunque no pienses en ella sobre el escenario cuando actúas, el cuerpo se acuerda de ella, tiene memoria, y de la voz también. Cuando encuentra un camino, el cuerpo lo recuerda y va hacia allí.

Hay emociones que te resultan más difíciles porque parece que debes ir a buscar más a fondo, debes trabajar más en ellas, quizás porque por naturaleza te quedan más lejanas. Por ejemplo, ahora debía interpretar un personaje alcohólico, más roto por dentro, mayor que yo, es algo que no tienes y que debes buscar más, debes ir con cuidado, es más delicado. En cambio hay personajes que entiendes con más facilidad.

Haciendo una obra de Shakespeare, tenía que sentir mucha ira pero era un placer porque el verso te llevaba a ello. Si haces bien la partitura y respiras bien con el texto, todo fluye, sólo debes prepararte bien y decir.

Pedí consejo a Coralina Colom para interpretar una emoción como la tristeza que tiende a poco volumen para que sea creíble pero que en cambio deben oírte en todo el teatro. Y Coralina Colom me dijo que tenía que pensar en los cantantes de ópera cuando emiten un sonido flojo pero muy amplio y que llega a todas partes. Me enseñó a hacerlo.

Debes aprender a expresar emociones que comportan tensiones en la zona del cuello como la ira o el miedo, pensando en ensanchar toda la zona del cuello y de los hombros. Cuánto más

intenso, más ancho y hacia abajo, como un cantante que cuando quiere ir a los agudos también debe pensar en ir hacia abajo. Hay personajes

que tienen posturas muy contrarias a la amplitud y van encogidos, pero como actriz debes buscar la amplitud en otro lugar; mantener el espacio interno amplio aunque el aspecto físico resulte encogido.

En una película donde hacía de ludópata, el personaje era emotivamente muy intenso. Pero ensayando y trabajando el texto y situando muy bien desde dónde partes, desde dónde dice las cosas el personaje [señala una parte del cuerpo cercana al centro emotivo y al centro energético], manteniendo el decirlo desde este lugar, entonces las emociones ya no son difíciles, salen desde allí y tienes la sensación de que si no pierdes ese hilo, puedes pasar por todas partes, por todos los estados y colores del personaje.

Si debes trabajar un personaje atemorizado, que está bloqueado, debes encontrar este espacio de amplitud interna para expresarte. Y tú puedes interpretar un personaje que está sufriendo mucho pero al mismo tiempo puedes estar disfrutando muchísimo. La alegría del actor te da amplitud pero también te puede situar un poco arriba (te puede dar un punto de "histeria"). Yo pienso que debe ir más ligado a la sensación de frescura y de entusiasmo. Y claro, para el teatro es muy importante estar bien amarrado desde el centro y puedes ir hacia arriba o hacia abajo pero desde el centro.

Los ensayos:

Revivir cosas propias puede estar bien si lo haces como búsqueda durante los ensayos, pero no en las funciones. No es exactamente revivir, es que a veces te hace falta buscar en ti mismo, intentando

entender cómo estabas tú en una situación real que es muy parecida a la que debes dar para el personaje. Pero pienso que eso lo haces tú solo, lo sabes tú solo y ya está... Si no estamos hablando de hacer terapia y eso es otro tema. Cuando buscas, llamas a todas las cosas que tienes, que has visto, que te pueden ayudar a encontrar un estado del personaje. A veces, una fotografía de un actor o actriz o de alguien de la familia o alguien que te lo recuerde o una fotografía del diario te sugieren lo que buscas. Y no es por la cara ni por la voz, es por la sensación que desprende.

Recuerdo una obra, *Sopar d'amics (Cena entre amigos)*, que requería mucho entrenamiento por la intensidad del personaje en una pelea de pareja que tenía que ser muy fuerte. Hacer eso cada noche es una gimnástica, un trabajo de musculatura y de respiración.

Cuando se ensaya en salas pequeñas tienes al director a dos metros por ejemplo, y tu vas actuando y todo fluye pero cuando llegas a la sala grande entonces, claro, no se oye nada y te tienes que adaptar muy rápido al nuevo espacio. Pero en la sala de ensayo ya es lógico que todo sea más pequeño porque si no sonaría falso y al principio estás en un proceso de indagar, buscar, probar, tienes que trabajar en relación al espacio pequeño y luego aunque cueste, adaptarte a la sala grande de la función.

De hecho lo que intento decir es que uno de los problemas o "trampas" es que normalmente se ensaya en una sala pequeña, y por lo tanto, lógicamente todo se hace más pequeño: la voz, la presencia, los gestos, los desplazamientos y también los movimientos externos e "internos" del personaje. Eso está bien que sea así para ir encontrando el personaje y los recorridos anímicos que hace, pero sin dejarse llevar hacia una intimidad "televisiva", quiero

decir, sin ir demasiado bajo de tono ni de nada porque si no, al entrar al escenario de verdad, costará mucho hacerlo más grande, con más volumen y más presencia... Los primeros días sobre el escenario son siempre difíciles y frustrantes porque parece que todo lo que parecía tan bonito y justo y emocionante ahora allí no funciona...

Después del sobresalto, cuando ya hemos tomado posesión del nuevo espacio, hacerlo más grande suele ser liberador... Es cuando todo lo que estaba "casi a punto", de repente "florece"... y es mágico... Pasar de una sala más grande a otra más pequeña, ¡aún! Pero al revés, cuesta.

Yo en los ensayos no pienso en controlar la voz, yo pruebo: si rasco y me hago daño ya sé que por allí no debo ir, pero un poco ya sabes qué puedes hacer y qué no para no hacerte daño, tienes grabado aquí detrás [señala el cogote] que no debes hacer ciertos excesos.

El verso es una convención deliciosa, si está bien pautado si sigues las pautas ya te dice cómo es el personaje, cómo respira, cuál es el volumen, el ritmo,... Con la prosa, trabajarías lo que quiere decir pero con el verso aunque no trabajes tanto el sentido, si respetas las pautas, lo que dices sale solo.

Preparación antes de la función:

Durante el día sabes que tienes función y te reservas y calculas, por ejemplo en la obra *Agost (Agosto)*, que duraba cuatro horas y media, durante el día sabes que tienes cuatro horas y media de trabajo por la noche.

Según la obra caliente de una u otra manera. En casa antes de ir al teatro, a veces activo la respiración pedaleando sobre la bicicleta estática mientras digo el texto,... o a veces me pongo a escuchar rock

u ópera o algún otro estilo porque me sitúa la energía antes de ir al teatro a actuar.

Es importante en relación a los procesos orgánicos naturales del cuerpo vigilar qué comes y cuándo lo comes si después tienes función, ya que actuar mientras haces la digestión resta atención y energía para la acción; o bien vigilar el agua que ingieres antes de una función para luego expresar emociones como el llanto o bien simplemente para aguantar las horas que dure la función sin necesidad de ir al baño.

Hay días que notas que estás de mal humor y debes cambiar tu estado de ánimo para la función y buscas qué es lo que te va bien para prepararte y quitarte preocupaciones. Hay días que necesitas estar solo, maquillarte tranquilamente y otros necesitas llegar un poco antes de lo habitual y hablar con tus compañeros. Se debe encontrar la concentración justa pero no una concentración cerrada que genere tensión.

El día del estreno:

El trac cierra la garganta y aunque haga años que trabajo aún me pasa. El primer día que hay público, la voz tiembla, las piernas desfallecen, se traba la lengua, el cerebro va más rápido,...

Los nervios del primer día también dependen de la entrada que tengas en la obra: si entras suavemente (o en una escena donde solo das los buenos días o nada y solo escuchas a los otros) o con monólogo.

Funciones:

La relación entre el estado anímico del actor y el resultado de la función es muy curiosa porque hay días que estás muy cansado y el resultado es una muy buena función ya que concentras la poca energía

que te queda y la diriges toda allí, donde hace falta, sin forzar. A lo mejor otro día te sientes muy bien y quizás resulta que has sobreactuado durante la función.

Los pensamientos propios a veces te entorpecen y se entrecruzan en medio de una escena. Esto ocurre más al principio de la obra; después, cuando llevas un tiempo ya estás dentro, la obra va sola y te puedes relajar en el *punto cero*, que no significa estar cómodo, ya que un actor cómodo es un actor muerto. *Punto cero* porque existe una cierta tensión pero es una tensión relajada, el cuerpo está preparado para disparar.

El cuerpo se ejercita y aprendes a medir la energía cuando la intensidad de una obra es muy alta y tienes que actuar cada noche.

La plaça del diamant (La plaza del diamante) era una obra en prosa pero aquella prosa de Mercè Rodoreda, y el director nos hacían trabajar teniendo muy claro lo que estábamos diciendo, trabajando más con la forma, intentando relatar una cosa casi objetiva de la vida del personaje. Se trabajó mucho la palabra, los vocablos, el decir más que el “vivir” el personaje. Era difícil porque éramos tres en escena y no nos veíamos. Y era un monólogo a tres voces... éramos todas la misma voz. Un día me mareé en escena, me tocaba hablar y tenía que hablar lentamente, era difícil porque tenía que ser todo muy pequeño, el director quería que fuéramos un *medium* a través del cual el público pusiera sus imágenes. Nosotros teníamos que hacer muy clara, casi objetiva y “neutra” la imagen, la situación, así el público la llenaría de sus sentimientos, sus propias imágenes, recuerdos y emociones. El trabajo de la emoción en esta obra era

poner poco y pequeño, era relatarlo en la distancia, y no podías dejarte ir. Era muy cansado porque continuamente tenías que contenerte.

Si los espectadores se quedan con el trabajo de la voz, entonces mal porque tienen que recibir la obra como un todo, el personaje y la historia, el lugar donde te ha conducido.

CONCLUSIÓN

El trabajo del actor implica saber gestionar las emociones que se llevan a escena. Las emociones básicas como la ira, el miedo, la tristeza o el asco se caracterizan por patrones respiratorios y actitudes físicas y mentales que afectan negativamente el aparato fonador. Así que el actor necesita la técnica para expresarlas con intensidad y repetidamente sin resultar perjudicado. Gracias al conocimiento y a la experiencia profesional puede entrenarse para jugar con las emociones del personaje manteniendo una doble conciencia: la del *yo personaje* que vive intensamente y la del *yo actor* que dosifica la energía y reconduce la tonicidad muscular a las zonas pertinentes del cuerpo. El dominio de la técnica se logra con el paso del tiempo y se convierte en un hábito para la práctica. Cuando el actor domina su instrumento físico y vocal, puede interpretar las emociones, manteniendo en todas la sensación interna de amplitud y la conciencia de centro mientras juega a ser otro. La actitud de goce es imprescindible para que el organismo del intérprete actúe con fluidez expresando la actividad mental y emotiva del personaje con el cuerpo, el movimiento, el rostro, la mirada y la voz.

Trabajo realizado como Tesina del Master en Rhb. de la Voz de la Escuela de Patología del Lenguaje del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona.

<http://info.eplsantpau.org> – <http://www.santpau.cat/epl>

Bibliografía

1. Casas, Joan. Diderot i el Teatre. 1ª ed. Barcelo.
2. Damasio, Antonio. El error de Descartes. 8ª ed. Barcelona, Drakontos, 2010.
3. Damasio, Antonio. En busca de Espinoza, Neurobiología de la emoción y los sentimientos. Barcelona, Destino, 2011.
4. Eckman, Paul. El rostro de las emociones. Barcelona, RBA, 2004.
5. Grotowski, Jerzy. Hacia un teatro pobre. Madrid, Siglo veintiuno, 1999.
6. Limonero, Joaquim T. Villamarín, Francisco. La motivació. 1a ed. Barcelona, UOC 2006.
7. Lorda Mur, Clara Ubaldina. Jean-Louis Barrault: Teatre i Humanisme. 1a ed. Barcelona, Institut del Teatre, 1992.
8. Lowen, Alexander. La depresión y el cuerpo. 4 ed. Madrid, Alianza, 1993.
9. Marina, José Antonio. López Penas, Marisa. Diccionario de los sentimientos. 2a ed. Barcelona, Anagrama, 2002.
10. Marina, José Antonio. El laberinto sentimental. 4a ed. Barcelona, Anagrama, 2002.
11. Melendres, Jaume. La direcció dels actors. 1ª ed. Barcelona, Institut del Teatre, 2000.
12. Stanislaski, Constantin. La creación del personaje. Madrid, Alianza, 1975.

Artículos:

1. Bloch, Susana. Orthous, Pedro. Santibáñez, Guy. Modelos efectores de las emociones básicas: Un método psicofisiológico para entrenar actores. *Jornal of Social and Biological Structures*, 1997. Vol X.
2. Bloch, Susana. Alba Emoting: Una técnica psicofisiológica para ayudar a los actores a crear y a controlar las emociones verdaderas. *Theatre Topics*. 1993. Vol III.
3. Chabora, Pamela D. Entrenamiento emocional y la conexión mente-cuerpo. *Method Acting Reconsidered: Theory Practice, Future*.
4. Gil-Juárez, Adriana. Les emocions, el cos i l'afectivitat: un punt de vista psicosocial. *Academia.edu*.

5. Goichoechea, Arturo. <http://arturogoicoechea.blogspot.com>

6. Palmero, Francesc. La emoción desde el modelo biológico. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Vol. VI. Núm. 13.

7. Rodríguez Bravo, Ángel y col. Modelización acústica de la expresión emocional en el español. Procesamiento del Lenguaje Natural, nº 25, Lérida, 1999, ISSN: 1135-5948.

8. Sanz Ortiz, Jaime. Las emociones y la medicina. Revista Electrónica de Motivación y Emoción. Vol. XI. Núm. 29-30.

Conferencia:

Morgado, Ignasi. Pasqual, Lluís, 2011. La Química de les emocions.

<http://www.econferencies.com/2011/02/La-quimica-de-les-emocions.html>

Documental:

Belmonte, Carlos. 2011. Antes i después de conocer el cerebro.

<http://www.rtve.es/alcanta/videos/redes/redes-antes-despues-conocer-cerebro/1031639/>

Trabajo final de carrera:

Antorrena Gutiérrez, Amalia. 2005, El jardín de las emociones musicales

<http://www.terra.es/personal3/tmc000/inv/inve/inve.html>