

Perspectiva pedagógica: una vinculación posible entre los procesos actorales propuestos en el Método de las Acciones Físicas y los avances de la neurobiología actual

Sol Alonso
Universidad Nacional de Río Negro
Argentina

Ponencia presentada en el IX Congreso de la Asociación Argentina de Teatro Comparado ATEACOMP. Cruces culturales y convergencias teatrales en la Patagonia organizado por la Sede Andina de la Universidad Nacional de Río Negro, junto a la Asociación Argentina de Teatro Comparado, y aprobado por Resolución N° 313/19, realizado del 30 de octubre al 1 de noviembre de 2019, en la ciudad de San Carlos de Bariloche.

Introducción

La vinculación entre las investigaciones teatrales y los conceptos desarrollados, en base a experimentación empírica, por la ciencia cognitiva ha tomado impulso en la última década ¿Es necesario tener conciencia de los procesos corporales-mentales que suceden en la escena desde una mirada psicológica o neurocientífica? Quizás, en nuestro rol de actores y actrices, podamos construir una micro-poética personal basada en procedimientos técnicos propios e intuitivos, sin ocuparnos de cotejar el aspecto biológico/científico de nuestro cuerpo-mente. Entendemos sin embargo, que cuando nos desarrollamos en el campo de la pedagogía teatral es necesario revisar las prácticas actuales y las antiguas teorías a la luz de los avances de la ciencia cognitiva.

Stanislavski dedicó su vida a investigar en la práctica los procesos corporales y mentales del actor en pos de llevar al escenario “la vida del espíritu humano”. En su obra el director da cuenta de haber creado una técnica mediante la cual el actor logra en esce-

na un “estado creador” que le permite acceder, durante su interpretación, a los procesos “orgánicos” que en el cotidiano se dan naturalmente. En este sentido, el maestro ruso tenía especial interés en que los intérpretes pudieran alcanzar por medios conscientes los procesos que el director entendía se llevaban adelante a nivel inconsciente: las emociones.

En la actualidad, el neurocientífico Antonio Damasio investiga especialmente los procesos cerebrales y su relación con las emociones, los sentimientos y la conciencia y vincula estos procesos al desarrollo de las prácticas culturales humanas.

En este trabajo se propondrán nuevas vinculaciones entre la obra del maestro ruso y los descubrimientos del neurólogo portugués, tendientes a ampliar y profundizar el trabajo que venimos realizando en esta dirección. Para ello tomaremos el concepto de “visiones internas” de Stanislavski implicado en la acción vocal para ponerlo en relación a los procesos de manipulación consciente de las imágenes mentales propuesto por Antonio Damasio.

Subtexto, visiones internas y emociones

En sus últimos años de trabajo Stanislavski continuaba indagando sobre la acción vocal. El director quería desterrar en los actores el hábito de hablar automáticamente en escena. Este hábito se formaba a partir de memorizar mecánicamente el texto en la repetición de las líneas en ensayos y representaciones. Dice Stanislavski: “Las palabras pierden la esencia, el sentido, y no quedan en el corazón o en la conciencia del que las pronuncia, sino solo en los músculos del aparato vocal” (1997 p.84). Para contrarrestar esta tendencia Stanislavski les propone a los actores penetrar en las sensaciones que provocan las palabras para lograr transmitir las con su voz porque entiende que de nada “servirían los delicados matices de las emociones, si es deficiente el lenguaje que los expresa en escena” (1997 p.82).

Stanislavski le plantea al actor trabajar arduamente en la construcción de un “subtexto” para los textos que debe presentar en escena. Para el director el “subtexto” es lo que da justificación y existencia a las palabras dichas por el actor, es “la vida del espíritu humano” interiormente sentida y técnicamente se compone de varios de los elementos del Sistema. En palabras de Stanislavski: “El subtexto es un tejido de múltiples y diversas líneas interiores de la obra, y el papel, hecho de *síes mágicos*, todo tipo de ficciones de la imaginación, circunstancias dadas, movimientos internos, objetos de atención, verdades pequeñas y grandes, y la creencia en ellas, adaptaciones, ajustes y otros elementos similares (1997 p.85).

Stanislavski propone al actor componer, a partir de las circunstancias dadas extraídas del texto, lo que llama un “subtexto ilustrado”: una línea ininterrumpida de “visiones internas”, representaciones visuales creadas a partir de su imaginación.

Estas “visiones internas” son imágenes que el actor ve con el “ojo de su mente”. El actor puede componer mentalmente, utilizando su imaginación y su memoria, toda una serie continuada de imágenes, algo como la cinta de una película. En escena esta película deberá proyectarse dentro de ellos mismos en lo que el director describe como “una pantalla de nuestra visión interna”.

Uno de los elementos principales del “subtexto” son los recuerdos sobre las emociones, pero los actores no deben preocuparse por acceder directamente a ellos. Stanislavski propone que los actores se concentren en las “visiones internas” y examinen lo que ven, oyen y sienten de forma profunda. Esta actividad logrará atraer al sentimiento.

En este punto es importante aclarar que en el término “visiones” Stanislavski engloba el conjunto de todas nuestras representaciones sobre el objeto y las sensaciones acumuladas por todos los órganos de los sentidos, esto incluye las sensaciones táctiles, auditivas, etc. Igualmente, el director hace especial hincapié en las imágenes que recupe-

ramos a partir de las representaciones visuales porque entiende que son las que con más facilidad provocan la “vivencia”.

Arte de la vivencia, comunicación y acción vocal

El “arte de la vivencia” propuesto por Stanislavski requiere que el actor ponga a disposición del papel sus propios sentimientos. Stanislavski busca que el actor logre trabajar en escena de manera “orgánica”, de acuerdo a las leyes de la naturaleza. En este sentido, el director observa que en lo cotidiano el proceso de comunicación se da de la siguiente manera: al hablar, primero vemos con la mirada interior aquello sobre lo que estamos hablando; al escuchar, primero captamos con el oído y luego vemos, con nuestra mirada interior, lo que nos están diciendo. Dice Stanislavski: “La palabra es para el artista no sólo un sonido, sino un evocador de imágenes [...] durante la comunicación verbal en escena, hablen no tanto al oído como al ojo”(1997 p.89).

Según el maestro, el actor en escena debe entonces poder dibujar y evocar las imágenes visuales que se corresponden con lo que está expresando verbalmente. Estas imágenes provocan una respuesta emocional, Stanislavski afirma: “estas visiones internas forjarán el estado de ánimo que evocará el sentimiento adecuado” (1997 p.90). Estos sentimientos logran dar vida a los sonidos y, por ende, la palabra se vuelve significativa.

En relación a la comunicación, Stanislavski da una importancia mayúscula al hecho de que el actor al hablar en escena tenga el objetivo claro de influir sobre el que está escuchando, debe hacerle ver al interlocutor las imágenes que hay en su mente. Esta acción de influir sobre el *partenaire* despierta simultáneamente en el actor la voluntad, una de las “fuerzas motrices de la vida psíquica”. Dice Stanislavski: “la acción verdadera, fecunda, con un propósito, es lo más importante en la creación y por consiguiente también en el lenguaje” (1997 p.92).

El director expone que así como en el campo del movimiento la creación de una *línea ininterrumpida de acciones físicas* logra estimular a la inestable memoria emotiva, en el campo del lenguaje y la palabra el actor debe crear una *línea continua de visiones internas* que “se vuelven atractivos para estimular el sentimiento y la vivencia” (1997 p.94).

Imágenes corporales y filme en el cerebro

Damasio propone que la mente se compone de un flujo continuo de imágenes que el cerebro produce y que están sincronizadas y editadas. El neurólogo utiliza la metáfora de “el filme en el cerebro” para describir este proceso.

Las imágenes están directamente relacionadas con la capacidad que tenemos de percibir objetos y acontecimientos internos a nuestro organismo como el dolor y la náusea, o externos a él como las imágenes visuales, auditivas, táctiles, olfativas y gustativas. En cualquier imagen corporal el mecanismo de producción es el mismo. A partir de nuestra actividad corporal externa o interna se generan cambios en nuestra estructura corporal que son percibidos por nuestro cerebro. El cerebro construye mapas de estas modificaciones corporales con la ayuda de señales que recibe a través de dos rutas de transmisión: la humoral (por ej. sustancias químicas transportadas en la sangre) y la neural (señales electroquímicas a través de rutas neurales). Estos mapas neuronales son ensamblados en imágenes mentales gracias a la actividad cerebral (Damasio 2007).

Damasio expresa: “las imágenes que tenemos en nuestra mente son el resultado de las interacciones entre cada uno de nosotros y los objetos que despertaron nuestro organismo” (2007 p.190).

Las imágenes y los sentimientos

Las imágenes provenientes del mundo interno del organismo son los sentimientos. Los sentimientos son la representación de un estado particular del cuerpo (partes del cuerpo o todo el cuerpo operando de una cierta forma), es la idea de que el cuerpo se encuentra de una determinada manera.

Los sentimientos son imágenes mentales que acompañan los procesos corporales referidos a :

-condiciones fisiológicas que se ocupan de la regulación interior del organismo: sentimientos espontáneos u homeostáticos.

-respuestas emotivas a estímulos sensoriales y a necesidades regulatorias: sentimientos provocados o emocionales.

Sobre la definición propuesta por Damasio, y en relación al concepto de “visiones internas” desarrollado por Stanislavski, en este trabajo nos ocuparemos únicamente de los sentimientos provocados que acompañan las respuestas emotivas a estímulos sensoriales.

Las emociones son programas de acción del organismo frente a un estímulo emocionalmente competente (EEC), estos estímulos pueden ser reales o recordados de memoria. Las emociones se manifiestan en nuestro comportamiento externo como acciones y/o gestos y en modificaciones del medio interno de nuestro organismo, en las vísceras y en el sistema músculo esquelético. Cuando nuestro cuerpo se implica en una reacción emotiva producida por un EEC, el cerebro cartografía las modificaciones corporales internas resultantes y como consecuencia se producen las imágenes internas, los sentimientos

Por otro lado, las imágenes externas surgen a partir de nuestra percepción multisensorial de objetos y acontecimientos del mundo exterior y se integran en regiones cerebrales conocidas como cortezas “de asociación”. Gracias a esta operación podemos por

ejemplo ver el movimiento de los dedos de un pianista y simultáneamente oír el sonido que está produciendo.

Las imágenes provenientes del mundo exterior e interior son integradas en distintas regiones cerebrales pero se procesan casi en simultáneo. Esta compleja operación nos permite (entre otras funciones), percibir los estímulos sensoriales y, de manera paralela, sentir las respuestas afectivas que éstos provocan. Ser conscientes de este proceso nos habilita, entre otras cosas, a poder gestionar nuestra exposición frente a determinados estímulos que pueden desencadenar emociones y sus posteriores sentimientos.

Manipular las imágenes

Como seres humanos tenemos la capacidad de procesar, manipular y combinar nuestras imágenes mentales a partir de instrumentos como: la imaginación creativa, la memoria, el lenguaje, el razonamiento y la toma de decisiones. En estas operaciones más complejas la conciencia y los sentimientos tienen un papel fundamental (Damasio 2018).

Nuestro estado consciente requiere de dos elementos fundamentales: la subjetividad y la integración de las experiencias (la integración de las imágenes como si fuera una narración). La subjetividad implica “la construcción en la mente de una perspectiva para las imágenes y la guarnición que acompaña esas imágenes, los sentimientos”(2018 p.209). A partir de la posibilidad de generar una perspectiva para las imágenes mentales (sonidos, imágenes visuales, sentimientos, todo), nos reconocemos como los dueños de nuestra mente y del cuerpo dentro del cual se fabrica esa mente. En este proceso tienen un rol protagónico los sentimientos.

Hemos visto como los sentimientos nos ayudan a procesar las imágenes que conforman los contenidos de nuestra mente, ellos nos garantizan que nuestro flujo mental no

nos sea indiferente. Los sentimientos emocionales o provocados se basan en la presencia de determinadas características en las imágenes de cualquier objeto, acción o idea en nuestra corriente mental que consigue desencadenar una respuesta emotiva y producir así un sentimiento. A partir de los procesos de la memoria y la imaginación podemos manipular la aparición de estas imágenes en nuestro flujo mental.

La memoria nos permite evocar conscientemente las imágenes ensambladas a partir de estímulos sensoriales del pasado y obtener una respuesta similar en el presente, el efecto es el mismo: el desencadenamiento de una emoción, aunque puede variar la intensidad. Damasio afirma: “El nivel mental permite la integración de imágenes reales de cualquier categoría sensorial con imágenes pertinentes recordadas desde la memoria (...) estas integraciones y manipulaciones de imágenes se requieren en la resolución de problemas y en la creatividad” (2007 p.197). Asimismo, gracias al proceso de la imaginación creativa, podemos inventar nuevas imágenes que se pueden combinar con las imágenes corporales reales o evocadas.

Cómo habitar el texto

Para trabajar sobre la técnica de las “visiones internas”, Stanislavski les propone a los actores desarrollar su memoria sensorial para poder hacer resurgir los recuerdos de imágenes visuales, auditivas, olfativas y gustativas para poder reproducirlos luego en escena a la hora de afrontar un parlamento. El actor debe poseer también la capacidad de "recordar y volver a reproducir no sólo lo que ve y oye en la vida real, sino también lo que de un modo invisible e inaudible se crea en su imaginación" (1980 p.226).

Stanislavski (1980) relaciona la memoria sensorial a la memoria emotiva cuando describe la acción mutua que se ejerce entre nuestros cinco sentidos y los recuerdos de la

memoria emotiva. En el rol del profesor Torstov, Stanislavski ejemplifica cómo a partir de recordar una imagen visual a través de la memoria sensorial, podemos evocar las impresiones percibidas por los demás sentidos y reconstruir un momento vivido en el pasado. Al reconstruir y recordar ese momento a partir de la memoria sensorial, en muchos casos se logra convocar luego a las emociones asociadas a esa situación. De esta manera los actores pueden convocar los sentimientos.

Damasio, por su parte, a partir de investigar los patrones de la actividad cerebral asociados a sentir determinadas emociones (utilizando la tomografía de emisión de positrones⁴), demuestra que los sentimientos dependen del procesamiento somatosensor. Este procesamiento está relacionado con la emisión de señales sensoriales desde cualquier parte del cuerpo (soma) al sistema nervioso central. Además, el neurólogo propone la hipótesis de que los sentimientos, aunque puedan hacerlo, no surgen necesariamente de los estados reales, “sino más bien de los *mapas reales* constituidos en cualquier momento dado en regiones de sensación corporal” (2007 p.111).

Seguir indagando

Podríamos decir que la intuición que Stanislavski obtuvo de su práctica escénica en relación con la influencia directa de los procesos de la imaginación y la memoria sobre los sentimientos fue comprobada científicamente por las investigaciones de Damasio. Afirma Stanislavski : "la imaginación, que no tiene sustancia corpórea, puede afectar de manera refleja nuestra naturaleza física y hacerla actuar. Esta facultad es de la mayor importancia en nuestra psicotécnica" (1980 p.118).

En relación a nuestra tarea pedagógica en la formación de actores, nos interesa destacar la comprobación científica de la vinculación directa entre los procesos mentales y corporales. Damasio comprueba que las imágenes que manipulamos a partir de nuestra

memoria e imaginación provienen directamente de la interacción externa e interna de nuestro organismo con su entorno y que pueden, a su vez, provocar reacciones corporales.

Entendemos que a partir de estas investigaciones es necesario revisar nuestras prácticas pedagógicas para poder abordar conceptos como emoción, imaginación y acción vocal desde una perspectiva que asuma la complejidad de los procesos implicados, y se aleje del antiguo paradigma binario de cuerpo y mente.

© Sol Alonso

¹Se trata de una de las técnicas principales de imaginería funcional, permite la identificación de una región del cerebro cuya actividad aumenta o se reduce cuando el cerebro se dedica a realizar una determinada tarea (Damasio 2007 312).

Bibliografía

Damasio, Antonio. *El extraño orden de las cosas. La vida, los sentimientos y la creación de las culturas*. Barcelona: Editorial Planeta, 2018. Impreso.

~, *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Drakontos, 2007. Impreso.

Stanislavski, Constantin. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la encarnación*. Buenos Aires, Editorial Quetzal, 1997. Impreso.

~. *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de las vivencias*. Buenos Aires: Editorial Quetzal, 1980. Impreso.