

# EL TRABAJO SOBRE LAS EMOCIONES DEL ACTOR

## Una relectura de los aportes de Stanislavski en relación a la ciencia cognitiva actual

Sol Alonso<sup>1</sup>

### Introducción

En escena nuestro cuerpo no es un cuerpo ajeno, sino el que llevamos a cuestas durante el día. Todos los procesos y técnicas son llevados adelante en el cuerpo del actor, el que según Dubatti se compone de tres dimensiones: el cuerpo natural-social, el cuerpo afectado por la situación de exposición y el cuerpo poético que logra conmovernos como espectadores. Pero... ¿Cuáles son los procesos que utilizan los actores en su intento de llegar a los espectadores y conmoverlos? Stanislavski (1863-1938), el gran maestro ruso, pasó su vida intentando descubrirlos y describirlos, trabajando para lograr lo que él denominaba “la pequeña verdad” o la vida en escena.

Stanislavski, como actor, director y pedagogo, y a lo largo de más de cincuenta años, se ocupó en la práctica de analizar los procesos mentales y corporales y su intrincada interrelación en pos de representar personajes creíbles, apartados de la artificialidad que reinaba mayormente en la escena rusa. Estos procesos que preocupaban al maestro (que incluyen las emociones, los sentimientos, los pensamientos y la memoria) son los que aborda la ciencia cognitiva actual que incluye disciplinas como la psicología, la filosofía y la neurociencia, entre otras. Asimismo, si bien no de una manera explícita, el maestro ruso se ha ocupado del eterno dualismo entre mente y cuerpo, intentando dilucidar de qué manera se influyen mutuamente, cuáles son los fundamentos de la emoción y si es posible acceder a esta a partir de procedimientos corporales.

En la actualidad, el neurólogo portugués Antonio Damasio, que ha dedicado su vida al estudio de las bases neurobiológicas de la vida humana, aborda específicamente los procesos de las

emociones y los sentimientos y cómo estos se manifiestan en nuestro organismo. A partir de la realización de estudios sobre enfermedades neurológicas (con la utilización de aparatología impensada en el siglo XIX y XX cuando el director ruso se aventuraba en sus búsquedas), Damasio propone la hipótesis de que la emoción precede al sentimiento y junto con sus colegas comienza a cartografiar la geografía del cerebro sentiente.

En este trabajo, nos hemos detenido a observar la relación entre los procesos que desarrolló Stanislavski en su técnica actoral y los conceptos de emoción y sentimiento que desarrolló Damasio, junto con sus procesos correspondientes.

### **Diferenciación entre emoción y sentimiento**

Si tomamos como referencia las investigaciones de Damasio acerca de las emociones y los sentimientos, podemos reconocer la siguiente diferenciación: Las emociones son el fundamento de los sentimientos y son anteriores a estos en la evolución. Están constituidas a base de reacciones simples que promueven sin dificultad la supervivencia de un organismo. En los seres humanos, estas reacciones automáticas crean condiciones en el organismo que, una vez cartografiadas en el sistema nervioso (mediante mapas: circuitos de neuronas localizadas en lugares específicos del cerebro), pueden representarse como placenteras o dolorosas y eventualmente conocerse como sentimientos, acontecimientos mentales que forman la base de la mente.

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 determinada manera. Ellos nos permiten prestar atención al cuerpo intensamente durante un episodio/estado emocional: “en vivo” cuando nos dan imágenes perceptuales del cuerpo o mediante “retransmisiones” cuando nos presentan imágenes evocadas del

estado corporal apropiado a determinadas circunstancias en los sentimientos “como si”, que desarrollaremos más adelante.

En el proceso de los sentimientos, junto con la percepción del estado del cuerpo, está la percepción de pensamientos con temas concordantes con la emoción provocada. Estos pensamientos a su vez pueden provocar nuevos estímulos para el surgimiento de emociones. Esta percepción se realiza a través de una operación de alto nivel: metarrepresentaciones de nuestro propio proceso mental, una parte de la mente representa otra parte de la misma.

Damasio se refiere a la tarea del actor en varias ocasiones en su libro *En busca de Spinoza* aunque no profundiza particularmente en ella. Reconoce como hallazgo el parlamento de Ricardo II de Shakespeare en el que el monarca, apresado por un futuro poco promisorio y mientras se observa en un espejo, describe a Bolinbroke su estado emocional en relación a la observación de su aspecto y a su sentir interno. Según Damasio en estas líneas Shakespeare inconscientemente expone una distinción entre la idea de emoción y la de sentimiento ya que Ricardo II observa que:

“estos modos externos de lamento” expresados en su cara son simplemente “sombras del dolor que no vemos”, una aflicción “que, en silencio, crece en mi alma atormentada”. Su dolor dice “está dentro de mí”. (Damasio, 2006:31)

Damasio plantea que si bien el parlamento de Ricardo II echa luz sobre estos dos momentos del proceso de los afectos, una parte que se hace pública (emoción, en su cara) y otra que permanece privada (sentimiento, el dolor que no vemos), demostrará a lo largo del libro que al contrario de lo que se deja entrever en los textos de Shakespeare, el proceso es inverso, primero acontece la emoción y luego esta información corporal se cartografía en el cerebro obteniendo como consecuencia los sentimientos. El sentimiento

---

<sup>1</sup>NOTA

? El presente trabajo se inscribe dentro del proyecto “Aportes al análisis teatral desde la psicología cognitiva corporeizada” de la Universidad Nacional de Río Negro, dirigido por Silvia Español y co-dirigido por Alicia Nudler.

sería la sombra de la emoción. “Las emociones son acciones o movimientos, muchos de ellos públicos, visibles para los demás” (Damasio, 2007:32), muchas de ellas se ven en la cara, en la voz, en conductas específicas. En cambio los sentimientos siempre están escondidos, “invisibles a todos los que no sean su legítimo dueño” (Damasio, 2007:32). Según el autor, y nuevamente utilizando referencias teatrales, las emociones se representan en el teatro del cuerpo, en cambio los sentimientos se representan en el teatro de la mente.

En base a estas definiciones podríamos decir que lo que hizo Stanislavski a lo largo de sus búsquedas fue trabajar con los sentimientos, ya que estos son procesos más complejos que incluyen a las emociones entre otros niveles de regulación homeostática del organismo. En este punto es importante traer a la luz que la diferenciación de estos procesos por parte del neurólogo, como también el uso de <cuerpo> y <mente> como fenómenos separados de la misma sustancia, se realiza únicamente con el fin de analizarlos en profundidad como objetos de investigación diferenciados, “es una estrategia de investigación dirigida a avanzar en la comprensión del todo integrado formado por mente-cuerpo o emoción-sentimiento” (Damasio, 2007:279).

### **Técnicas y procesos utilizados para lograr la representación de los sentimientos**

Stanislavski, al ser además de director y pedagogo, un actor con muchos años de trayectoria, experimentaba en él mismo los posibles abordajes para la construcción de los personajes que debía interpretar. Analizaba minuciosa y prácticamente los procesos que utilizaba durante estas construcciones y a su vez realizaba reflexiones teóricas sobre los aciertos y desaciertos de las distintas técnicas utilizadas. Los abordajes de Stanislavski no fueron lineales, sino que el director iba avanzando y retomando cuestiones con las que había experimentado años atrás, de modo que, como señala

Serrano, “la constante variación de sus puntos de vista, ha provocado el singular hecho de que actualmente tengamos tantos Stanislavskis como lectores haya logrado” (Serrano, 2004:91).

Raúl Serrano (pedagogo y director argentino), ha analizado la obra del director ruso y fue uno de los primeros en diferenciar claramente dos momentos en su trabajo. El primer momento llamado “El Sistema de Stanislavski” comprende una serie de trabajos y condiciones para el abordaje de la escena. En este primer momento encontramos las herramientas de: La concentración de la atención, la imaginación, la memoria emotiva, etc. En el segundo momento y ya casi al final de su vida, Stanislavski se acerca a lo que él mismo denominó “El método de las acciones físicas”. Estos dos períodos comprenden la búsqueda del maestro para poder anclar los procesos internos del actor en algún material confiable, poder repetirlos y lograr una contundencia escénica previsible y repetible.

En este trabajo nos enfocaremos únicamente en algunos de los procesos planteados por el director dentro de su primer sistema, y del posterior método de las acciones físicas, que entendemos se pueden vincular con los procesos explicitados por el neurólogo Antonio Damasio.

### **Memoria de las emociones**

En 1911 Stanislavski escribía: “La vinculación inseparable entre las sensaciones físicas y las impresiones espirituales es una ley de la naturaleza misma” y ya por entonces se planteaba el problema de si era posible estimular las emociones a partir de la naturaleza física, es decir desde lo exterior hacia lo interior. Luego, influenciado por referentes de la psicología de la época (entre otros Ribot), abandona esta idea y desarrolla un sistema de actuación introspectivo planteando el camino inverso: del interior al exterior, utilizando la memoria emotiva. Esta técnica proponía al actor una introspección en relación a momentos personales vividos con emociones intensas y a partir de esos recuerdos, recuperar los

estados emocionales y poder ingresarlos en la escena: “Su memoria emocional puede hacer volver sentimientos que usted ya experimentó” (Stanislavski, 1988:157).

Damasio, por su parte, llama estímulo emocionalmente competente (EEC) al objeto o acontecimiento cuya presencia, real o en rememoración mental, desencadena la emoción, las respuestas son automáticas. Los objetos emocionalmente competentes pueden ser reales o recordados de memoria. Estos recuerdos pueden ser inconscientes y desencadenar una emoción o pueden traerse conscientemente al presente como una imagen reconstruida de un momento pasado; el efecto es el mismo, aunque puede variar la intensidad. Mediante una técnica conocida como tomografía de emisión de positrones (TEP), Damasio y sus colegas pudieron comprobar cómo el pensar en un episodio emotivo desataba en los sujetos un estado emocional que modificaba los mapas cerebrales y desataba la posterior aparición del sentimiento.

Ambos, director y neurólogo, comprobaron en la práctica la vinculación de estos procesos mentales: la emoción y la memoria.

### **El “Sí mágico”**

Entre las herramientas creadas por Stanislavski en sus primeras búsquedas encontramos el “Sí mágico”, la misma actúa como una palanca que les permite a los actores activar el imaginario para despegar de la realidad cotidiana y trasladarse a una realidad escénica imaginaria. Stanislavski propone estimular la imaginación mediante imágenes sensoriales convocadas a partir de preguntas en relación a una circunstancia imaginaria como ¿qué pasaría si nos encontráramos afuera en la nieve? Esta imagen visual dispara asociaciones de sensaciones corporales en relación a esa situación ficcional y el actor ingresa en ella accionando en consecuencia. A partir de esta estimulación imaginaria, llegan a la mente-cuerpo imágenes sensoriales como el frío, el viento, etc. Podemos relacionar este proceso mental con lo que Damasio

denominó “bucle corporal como si”. En ninguno de los casos hay estímulos reales para las reacciones corporales y emocionales exteriorizadas. Para Damasio es evidente que el cerebro puede simular internamente determinados estados corporales emocionales. El mencionado “bucle corporal como si” implica una simulación cerebral interna que consiste en la rápida modificación de los mapas corporales (Damasio, 2007:114).

Estos dos procesos, el “Sí mágico” de Stanislavski y el “bucle corporal como si” de Damasio, trabajan sobre las áreas de sensación del cuerpo; para el neurólogo estas regiones constituyen “una especie de teatro donde no sólo pueden <representarse> estados corporales <reales>, sino que asimismo pueden ejecutarse surtidos variados de estados corporales <falsos>” (*Ibid*:116) mediante el proceso del “como si”.

### **Método de las acciones físicas**

Hacia 1929, en el plan de dirección de la obra *Otelo*, Stanislavski comienza un enfoque del personaje en relación a la naturaleza física de la acción. Siguiendo en esta línea, en los últimos años de su trabajo, hace una profunda revisión de su tarea y esboza sus investigaciones sobre lo que él denominó el método de las acciones físicas. Este requería que para llevar adelante la escena, el actor trazara a partir de las circunstancias dadas extraídas del análisis de la obra, una línea de posibles acciones físicas que su personaje realizaría a partir de verse inmerso en determinada situación. La pregunta que el actor debía realizarse era: ¿Qué haría yo (actor) si me encontrara en determinada circunstancia? por ejemplo si imagina que detrás de la puerta hay alguien enfurecido que viene a cobrarle un dinero del que no dispone. A partir de este supuesto el actor comenzaba a actuar en consecuencia.

“La acción física -dice Stanislavski- es más fácil de captar que la psíquica y es más accesible que las sensaciones interiores”.

Dice también que dichas acciones son capaces de ejercer una influencia real sobre la vida interior. “El actor se aproxima a la emoción no por una línea directa, sino a través de una correcta organización de la vida física de él mismo”.

En relación a las investigaciones de Damasio, lo que podemos decir al respecto de este abordaje de las acciones físicas es que si los sentimientos son los mapas cerebrales del estado del cuerpo cuando este se implica desde la acción frente a un estímulo emocionalmente competente (EEC), el involucrar el cuerpo desde la acción física logrará desencadenar procesos mentales que pueden conducir a los sentimientos. En este punto es importante llevar la atención a un aspecto crucial de nuestra existencia como seres humanos: la conciencia. Damasio (2007) define la conciencia como:

(...) el proceso por el que una mente se ve imbuida por una referencia que llamamos yo, y se dice que sabe de su propia existencia y de la existencia de objetos a su alrededor.  
(p.176)

Este fenómeno implica que podemos representar y gestionar nuestra vida interior. “No es solo que los seres humanos mostremos compasión, sino que sabemos que sentimos compasión” (*Ibid*:162). Podemos esforzarnos intencionadamente por controlar nuestras emociones, por un lado, decidir sobre nuestra exposición a los estímulos que producen dichas reacciones, por el otro, frente a una reacción emocional, la continuación e intensidad del estado se encuentra a merced del proceso cognitivo que se desarrolla. Sobre el escenario y fuera de este, podemos incidir en el mantenimiento, amplificación o mitigación de la emoción a partir de nuestros pensamientos y acciones. Los actores, al accionar corporalmente (acciones físicas) en escena, podemos provocar y reaccionar frente a EEC reales como por ej. el abrazo de un *partenaire*. Según los procesos descritos por la neurobiología actual, los actores podríamos gestionar el desencadenamiento de la aparición de emociones y sentimientos mediante metarrepresentaciones del



propio proceso mental, pudiendo incorporar pensamientos y acciones que lo amplifiquen o mitiguen.

Los patrones transitorios del estado corporal cambian rápidamente bajo las influencias mutuas y reverberantes de cerebro y cuerpo durante el despliegue de una ocasión de sentimiento. (Damasio, 2006:130)

### **A modo de conclusión**

La escena, a modo de un laboratorio, es un lugar privilegiado para observar los procesos mentales y corporales que utilizamos en nuestra vida cotidiana. Sobre el escenario podemos detenernos a indagar sobre pequeños extractos de nuestro accionar y comportamiento como seres humanos. Maestros como Stanislavski han dedicado su vida a analizar en la práctica los procesos necesarios para lograr la implicancia total de la mente y cuerpo de los actores en pos de una actuación orgánica. Es nuestro suponer que el abordaje de la mente corporizada de la ciencia cognitiva actual tranquilizaría al maestro ruso, “lo que llamamos ‘mente’ y lo que llamamos ‘cuerpo’ no son cosas separadas más bien aspectos de un proceso orgánico” (Johnson, 2007:2). Como hemos intentado desarrollar en estas pocas páginas, la neurobiología actual, que forma parte de la ciencia cognitiva, comprueba científicamente las intuiciones del maestro ruso.

La dualidad cuerpo-mente sigue prevaleciendo en nuestra construcción subjetiva a la hora de analizar la tarea del actor, pero en la práctica los procesos se dan con mayor imbricación y es difícil delimitar cuál es el fin de un proceso físico y el comienzo de uno mental y emocional. Gracias a los avances científicos podemos dilucidar los mecanismos biológicos que subyacen a nuestros comportamientos. Es nuestro suponer que una técnica actoral que contemple estos avances científicamente les permitiría a los actores, directores y pedagogos un mayor grado de apropiación de los procesos involucrados a la hora de la representación escénica.

Por otro lado, creemos que la experiencia empírica de las disciplinas artísticas en relación a los procesos cognitivos mentales-corporales es de vital importancia para la ciencia cognitiva actual, por lo que se debe continuar fomentando la vinculación e intercambio entre las mismas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

DAHAENE, S. (2015). *La conciencia en el cerebro*. Buenos Aires: Siglo XXI.

DAMASIO, A. (2007). *En busca de Spinoza. Neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Dakontos.

DUBATTI, J. (2011). *Introducción a los estudios teatrales*. Méjico: Libros de Godot.

JOHNSON, M. (2007). *The meaning of the body. Aesthetic of human understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.

KRISTI, G. (1963). "Stanislavski, maestro del teatro moderno", en *El Correo*. N° 11, 12-23.

SERRANO, R. (2004). *Nuevas tesis sobre Stanislavski - Fundamentos para una teoría pedagógica*. Buenos Aires: Atuel.

----- (2013). *Lo que no se dice-Una teoría de la actuación*. Buenos Aires: Atuel.

STANISLAVSKI, C. (1976). *Mi vida en el arte*. Buenos Aires: Siglo veinte.

----- (1988). *Un Actor se prepara*. Buenos Aires: Javier Vergara Editor.

----- (1997). *El trabajo del actor sobre sí mismo*. Buenos Aires: Editorial Quetzal.

----- (1998). *El arte escénico*. Méjico: Siglo Veintiuno Editores.