

## Stanislavski para principiantes.

### **Acto N° VI: “El sistema triunfante”.**

Stanislavski varios meses en cama pasó y en 1929 en mayo se fue para una cura de descanso a los bosques negros de Badenweiller y luego a Niza. Volvió a Moscú en 1930 y escribió un libro sobre sus métodos de actuación llamado “La formación del actor que consta de dos partes: En su primer parte “La formación del actor en el proceso creativo vivencia”, técnica psicológica interna del actor, ayuda a vivir el papel. En su segunda parte “La formación del actor en el proceso creativo de la encarnación física”, concentrado en el movimiento y la voz (trabajo físico), ayudando al actor a expresar la vida interior del papel en la formación artística y escénica.

Estos libros están presentados en forma de diario (ficción), donde aparece Kostya (Stanislavski joven) que toma clases de actuación con el director Tortsov (Stanislavski adulto, maestro) a través de anécdotas concretas y ejemplos prácticos.

### **La formación del actor parte uno.**

Kostya aplica distintos elementos de la psicotécnica del actor que ha estudiado con Tortsov. Crea las condiciones para que la “inspiración” aparezca.

**Acción:** El actor debería recordar que los sentimientos son el resultado de algo que sea ido antes, en vez de pensar directamente en el sentimiento, el actor debe concentrarse en los pasos que lo conducen al sentimiento. El actor debe concentrarse en la acción, en tratar de lograr un objetivo. La acción de hecho, creará el sentimiento.

**“Como sí”:** Al trabajar en un papel, debes preguntarte ¿Qué haría si estuviera en esta situación? Donde el “como sí” nos lleva al mundo de la imaginación, sabiendo que la situación no es real, simplemente actúas como si te encontraras en esa situación o circunstancias. El “como sí” conduce a la acción tanto interna como externa y lo hace sin forzar de un modo natural.

**Las circunstancias dadas:** Entorno, lugar y circunstancias dadas (todos los factores y acontecimientos que ocurren en la obra). El “como sí” y las circunstancias dadas funcionan juntos, ya que uno imagina lo que podría hacer si estuviera en una situación particular.

**Imaginación:** El actor necesita de la imaginación, y deber complementar las circunstancias dadas con ella. Por eso es que Stanislavski recomienda que se preparen diversas preguntas para sus personajes. Ej: ¿Quién soy? ¿Cuántos años tengo? ¿Cuál es mi propósito? ¿Dónde vivo? ¿Cómo pase el

día de ayer?, ya que sin preguntas actuamos mecánicamente, por ende actuamos sin imaginación.

**Concentración de la atención:** La atención del actor en el teatro puede tender a dispersarse por lo que Stanislavski propone el círculo de atención por medio de la iluminación. Kostya está sentado en una mesa rodeado de un círculo de luz (en el escenario) donde toda la atención está en los objetos sobre de la mesa, y sintiéndose solo, llamándolo el estado de soledad pública. Estas en público y sin embargo te sientes solo, porque tu atención está en tu propio círculo. Puede iluminarse todo el escenario creciendo o extendiendo tu concentración en un círculo más grande, por lo que requiere extender la concentración.

**Relajación:** La tensión física afecta el trabajo del actor, en el teatro necesitas relajar tus músculos, debes ser capaz de liberar las áreas de tensión innecesarias, proceso de autoobservación desarrollando un hábito automático e inconsciente. La relajación mejora sin pensar un propósito para tus acciones, el movimiento se convierte en “una acción verdadera” con un objetivo vivo.

**Unidades:** El actor debe dividir una obra en secciones o unidades, para definir una unidad, busca donde comienza una nueva acción y donde termina. Stanislavski “uno necesita un título que capte la esencia de cada unidad. Por cada unidad preguntar ¿Qué pasa? Define la acción, ósea que el título resume la acción.

**Objetivos:** En cada unidad Stanislavski sostiene que hay un objetivo, una meta, un propósito, por lo que se necesita definir los objetivos del personaje en cada unidad, objetivo creíble para ello podemos utilizar el “yo quiero” esto enseguida sugiere la necesidad, el deseo de acción. Stanislavski distingue entre simple tarea ordinaria y compleja. La acción contiene un elemento psicológico, sería un objetivo psicológico. Cada acción física contiene un elemento psicológico y viceversa cada acción psicológica tiene un componente físico. Divido un papel en unidades, defino los objetivos del personaje en cada unidad, para luego volver a unir todos los fragmentos ósea cada unidad, ya que la obra no debe quedar fragmentada.}

**Fe y sentido de verdad:** Debe haber fe en la veracidad de la emoción sentida y las acciones realizadas. La verdad en el teatro a veces se confunde con naturalismo. La verdad es inseparable de la creencia y la creencia de la verdad. Todo debe volverse verdad en la vida imaginaria del actor. No traten de creerlo todo a la vez debe estar basado en la fe en la acción más pequeña, para luego ir al todo.

**Memoria emocional:** Stanislavski sostiene cuanto más amplia es tu memoria de emociones, más rico será tu material para la creatividad interior, además debe observar a otras personas ya que el actor necesita un punto de

vista amplio. El actor selecciona los recuerdos más absorbentes de los sentimientos y sensaciones.

**Comunicación:** Stanislavski sostuvo que si los actores realmente quieren mantener la atención de la audiencia, deben concentrarse en mantener un ininterrumpido intercambio de pensamientos y sentimientos con otros actores. La razón de ser del actor en el teatro es formar una relación con los otros personajes. Si tus sentimientos se transmiten a los otros actores y los afectan, el espectador se dejara llevar y no perderá un solo matiz de todo lo que vives.

**Adaptación:** Nos adaptamos a los cambios de circunstancias todo el tiempo. El tiempo, el lugar, el clima, todo nos hace ajustar nuestro comportamiento. Por lo que Stanislavski sostiene que hay que mantener el foco en todo momento puesto en tratar de lograr el objetivo, y eso hace que te adaptes a la otra persona en la escena, momento a momento.

**Fuerzas de motivación interior de vida psicológica:** Que estimulan la creatividad del actor son: Nuestros sentimientos (son elusivos y no pueden ser forzados). Así que usamos nuestra mente, para iniciar y activar nuestra creatividad. Nuestra voluntad, nuestro deseo de crear.

**La línea ininterrumpida:** En cada papel debe haber un sentido de vida continuo, la línea ininterrumpida. Si esta línea se corta la vida del personaje se detiene (pasado, presente y futuro). Una línea extendida que se prolonga por varios días y semanas, puede haber también una que se prolongue por meses y años hasta una vida entera.

**El superobjetivo:** Es una línea que recorre toda la obra como meta global, cuando has encontrado el superobjetivo, este actúa como un imán. Todos los demás objetivos se acomodan como pasos conducentes a una meta final y totalmente abarcadora. Todos los pasos que el personaje da para tratar de alcanzar su meta. Llamado línea directa de acción. Cuando un actor entonces ha establecido el superobjetivo, todas las "líneas" del papel apuntan en una dirección (pero sin él, el papel queda inconexo).

**El superobjetivo de la obra:** Idea rectora que recorre el trabajo de un escritor, inspirándolo a escribir. La idea rectora, un actor necesita mantener en mente el superobjetivo o la idea rectora de la obra durante toda la función. Los superobjetivo de los personajes necesitan emparentarse con la idea rectora. También añade que repensar el superobjetivo del personaje ayuda a hacer la idea dirigente de la obra, más clara.

**El inconsciente:** La meta del sistema puede resumirse en una frase: "Lo inconsciente a través de lo consciente". El propósito de todo el sistema es conducir a la "creación superconsciente". Volver a experimentar la inspiración

en el teatro, la convoco, preparo el camino, al aplicar los elementos del sistema. Los elementos del sistema están diseñados para crear las condiciones que ayudan al actor a vivir en el teatro. El objetivo es lograr una transformación adquirida por los elementos psicotécnicos del actor. El actor debe tener un aparato elevado desarrollo físico y vocal, sensible a los menores matices y cambios en nuestras vidas internas mientras estamos en el teatro.

### **La formación del actor parte dos.**

**La transición a la encarnación física:** Entrenamiento concentrado en la técnica externa física, clases de gimnasia, acrobacia, danza, etc. Desarrollar un movimiento fluido, claro y preciso. Las acciones siempre deben tener un propósito. El movimiento no es algo externo, en todo movimiento, hay un sentimiento interior de energía que atraviesa el cuerpo. En el teatro se debe apuntar a una línea de movimientos ininterrumpida, y un flujo continuo de energía.

**Canto y dicción:** Necesidad de empezar desde el sentido interior de las palabras y líneas. La descuidada pronunciación de palabras, letras y sílabas es una mutilación del lenguaje. El actor debe combinar el significado de las palabras con el uso expresivo de la voz. En una frase puede haber una variedad de sentidos y estados de ánimo distintos.

**El Lenguaje y sus leyes:** Stanislavski destaca la importancia del subtexto, ya que dice que los espectadores vienen al teatro a escuchar el subtexto y no el texto. La palabra se vuelve significativa, ellas evocan imágenes en nuestra imaginación. Entonces cuando estas describiendo algo en el teatro, debes visualizarlo en tu imaginación. Hay que darle una forma definida al lenguaje, con pausas, entonaciones y la acentuación de palabras clave. Hay dos perspectivas, la del personaje, la del actor. Tu propia perspectiva como actor que interpreta un papel observas los problemas, tensión muscular, sostener la concentración, concentrarte en tus objetivos, significa que ves tu papel como un todo, como se desarrolla. La noción de perspectiva tiene un cercano parecido con la línea de acción directa digamos que corren en paralelo.

**Tempo-ritmo:** Hay un tempo y un ritmo en todo, el **tempo** denota la velocidad de una acción. El **ritmo** viene no sólo de los cambios de velocidad, sino también del énfasis. Un cambio en las circunstancias dadas produce un cambio en el tempo-ritmo, porque están estrechamente relacionados, y este cambio en el tempo-ritmo afecta el estado ánimo del actor, hay una conexión cercana entre ritmo y sentimiento. Hay un tempo-ritmo tanto en el lenguaje como en el movimiento. El ritmo del texto debe vivir en el actor, ritmo aun en las pausas entre palabras y oraciones.

**Lógica y secuencia:** En la vida real nuestras acciones son lógicas y consecutivas, pero en el teatro olvidamos la lógica. Entonces ¿Qué haría si me encontrara en esta situación? Uno debe responder esta pregunta no con palabras sino con acción física concreta. La lógica y la secuencialidad son importantes en retratar sentimientos. No se puede captar una pasión como el amor de un plumazo. Tienes que crear una cadena de acciones internas y externas “etapas lógicas” para llegar a captar la pasión del amor. Los actores que tratan de abrazar una emoción de una vez caen en la generalización, La verdad es concreta y la generalización es enemiga del arte.

**Caracterización:** Forma e imagen física del personaje, a veces ocurre intuitivamente cuando la vida interna del personaje ha sido establecida. Lo externo afecta lo interno; asumir una forma física diferente puede causar un cambio interno casi imperceptible, pero se debe trabajar desde una observación precisa u no desde estereotipos. El actor puede tomar la imagen externa de la observación, de la experiencia cotidiana, de fotos, libros, etc. En toda tu investigación en la forma externa, la única condición es que no debes perder tu ser interior.

**Auto control y terminación:** El objetivo no es reproducir la vida con todos sus detalles como la fotografía, sino seleccionar lo esencial. Lograr claridad y precisión. Stanislavski no quiere el movimiento naturalista y aclara que no busca la emoción cruda, si no la emoción “recordada en la tranquilidad”. El actor necesita moderación y control al retratar la emoción, contener la emoción bajo control.

**Ética y disciplina:** La importancia de la ética en el teatro es que uno necesita verse parte de un conjunto, donde todos deben trabajar juntos, en una forma disciplinada, para crear condiciones apropiadas para el trabajo artístico. “Deja tus preocupaciones, problemas y conflictos de la vida cotidiana en el umbral”.