

El actor y la mente holográfica

Darío Hernán López (*)

Fecha de recepción: septiembre 2019

Fecha de aceptación: noviembre 2019

Versión final: enero 2020

Resumen: El objetivo de este trabajo es utilizar el concepto de mente holográfica para reflexionar sobre la actividad del actor y ver en esa propuesta una herramienta de su trabajo, acelerando el proceso de construcción del personaje.

Palabras clave: Actor – teatro – personaje - mente

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 38]

Recuerdo siempre las palabras de mi primer profesor de teatro, Walter Rosenzweit en una de sus clases: “si lo ves en tu mente el público lo va a ver”. Y esa indicación se convirtió en una de las herramientas más poderosas para actuar que he encontrado, no solo porque es simple, clara y concreta sino porque hace referencia a un concepto con el que estoy familiarizado por mi otra actividad, la de psicólogo: la mente. Luego de años de experiencia en actuación y de haber incursionado en la dirección, esta frase se presentó como un postulado para explorar conceptualmente la actividad del actor. Buscando un modelo que sintiera válido para comenzar a pensar el fenómeno me encuentro con el desarrollo de Daniel y Fernando Cuperman, autores de *La mente holográfica* (Cuperman y otros, 2013). Pero para entender un poco lo que postulan estos autores es necesario hablar someramente del fenómeno del holograma.

Ahora bien, ¿qué es un holograma? Un holograma es una fotografía hecha con luz láser e impresa en una placa o una película sensible que reproduce los objetos en relieve. La imagen parece suspendida en el espacio. Otra propiedad de la holografía es que en cada pequeña porción de la información codificada está contenida la totalidad de la imagen. Cualquier trozo del holograma reconstruirá toda la imagen (García, 2017). Dennis Gabor, recibió el Premio Nobel por su descubrimiento de la holografía. Karl Pribram, neurólogo, investigaba cómo se registra y reproduce la información en el cerebro cuando conoce a Gabor y entonces toma el concepto de holografía para comprender cómo en una pequeña parte está el todo. Esto dio lugar a la construcción del Paradigma holográfico (McTaggart, 2017). La teoría, resumida, viene a decir esto: “nuestros cerebros construyen matemáticamente la realidad «concreta» al interpretar frecuencias de otra dimensión, una esfera de realidad primaria significativa, pautada, que trasciende el espacio y el tiempo. El cerebro es un holograma que interpreta un universo holográfico” (Wilber, 1987).

Si bien sería más que interesante cada uno de estos hitos en el desarrollo científico moderno, esta breve síntesis de su evolución solo la usaremos para llegar al concepto de mente holográfica.

Volviendo a los Cuperman estos postulan que:

La mente necesita desplegarse fuera del cuerpo, en un espacio virtual que lo rodea y que, a la manera

de un holograma, coexiste con el espacio real. Cuando pensamos, nuestra mente no está estrictamente dentro del cerebro, sino que realiza disposiciones, configuraciones mentales en el espacio alrededor y a través del cuerpo. Existe una inteligencia metasensorial que organiza el pensamiento en campos de representación virtual y los ordena en ubicaciones específicas del espacio peri-corporal otorgándoles sentido de acuerdo a ciertas distinciones básicas mediante las cuales las personas construyen su experiencia del mundo... Las direcciones de los gestos y las miradas conforman una matriz virtual tridimensional que coexiste con el espacio real a la cual denominamos Holograma Mental...El pensamiento, el espacio y la sensación están imbricados en un sistema holográfico que actúa como filtro de nuestra percepción y afecta nuestra experiencia de la realidad” (Wilber, 1987).

Este postulado nos deja en las proximidades de la afirmación: si lo ves en tu mente la gente lo va a ver.

Pero una cosa es que yo piense de manera holográfica y otra que el público pueda ver ese holograma como un holograma propio.

Aquí viene al rescate la neurociencia que descubrió la existencia de las llamadas “neuronas espejo”:

Aprendemos viendo (o sintiendo) acciones que hacen otras personas sin que haya que realizarlas necesariamente de una manera física. Los movimientos que estamos observándolos realizamos, de hecho, mentalmente, activando, en consecuencia, los circuitos cerebrales que hacen posible su realización. El aprendizaje por imitación tiene mucho que ver con la respuesta automática de las llamadas células espejo... Este entrenamiento a nivel neuronal se acentúa, además, cuando el observador conoce técnicamente los movimientos que observa. Es decir, aquellas personas que saben jugar al tenis «juegan más interiormente al tenis» cuando ven a alguien jugando que aquellas que desconocen los patrones técnicos que regulan esta destreza. Y lo mismo pasa con la danza, la interpretación de una pieza musical o de una obra de teatro. La existencia de patrones motrices codificados provoca una mayor activación de células espejo” (Ávila, 2011).

Así el público nos observa y en su cerebro se activan las neuronas espejos que leerán nuestro comportamiento de un modo sutil, pues de ello ha dependido nuestra evolución como especie. Dichas neuronas son las encargadas de las experiencias de empatía; por ello la gente viene al teatro a experimentar emociones más que a cualquier otra cosa.

Pero volviendo al actor y su mente, este acciona sobre dos mundos en simultáneo:

(...) el Mundo Interno, o estados de la mente, referido a nuestras percepciones, sentimientos, pensamientos, intenciones, deseos, ansiedades y un Mundo Externo que parte de un mundo físico, tangible, visible, público, vinculado a las acciones que se realizan en el espacio y tiempo dramático... Stanislavski denominó a la relación entre “la vida del alma” y “la vida del cuerpo” como Organicidad, entendida como la capacidad del actor de encontrar y dinamizar un determinado flujo de vitalidad en el accionar dentro de un espacio ficcional, no cotidiano, como el teatral... Poseer mente significa poseer la capacidad de exhibir imágenes internamente y de ordenar esas imágenes en un proceso llamado pensamiento” (Rosso, 2010).

¿Pero de dónde saca sus imágenes el actor para construir ese holograma mental? El actor tiene un cúmulo de imágenes percibidas, guardadas en su memoria y construidas en una infinidad de posibilidades combinatorias a las que puede y debe recurrir a la hora de actuar. Las imágenes percibidas son aquellas que le llegan de sus sentidos en el presente, aquí la iluminación, el vestuario y la escenografía aportan materialidad para la construcción de imágenes ficcionales que le permitan armar un holograma estable. Las imágenes evocadas son aquellas que conservan nuestra memoria a partir de experiencias de vida; cuanto más significativa sea la experiencia más fuerte será la imagen evocada dándole mayor estabilidad al holograma del actor. La técnica de la memoria emotiva tiene como base este tipo de material para el trabajo del actor. También incluyen aquellas imágenes que intentan proyectar mentalmente una imagen de una posible situación futura, esta es la base esencial del ensayo y la demanda constante de los directores hacemos pasada completa como si estuviéramos en función. Pero:

Estas imágenes no se almacenan en forma de fotografías, de acontecimientos, de palabras o frases... cuando escuchamos una melodía, esa información ingresa a diferentes zonas del cerebro... Cuando recordamos esa melodía...se activa la función cerebral que se produjo al momento de escuchar esa melodía. Lo que el patrón dispositivo guarda no es una imagen per se, sino un medio para construir un esbozo de ella (Rosso, 2010).

Además el actor cuenta con imágenes innatas, que el individuo hereda genéticamente. Ellas son aquellos patrones de supervivencia internalizados como especie y que pueden activarse ante situaciones que la mente interprete como de riesgo de supervivencia. Se activan ante ex-

periencias ligadas a necesidades básicas biológicas (hambre, frío, sueño, etc.) o afectivas (sexo, agresividad o apego) y que en ciertos ejercicios teatrales podemos traerlas a la conciencia. Esto se ve en aquellos momentos donde el actor trabaja el conflicto con el entorno o en ejercicios con la máscara neutra donde es el cuerpo que tendrá que comunicar el estado interno del personaje.

Otro elemento que sirve a la construcción de imágenes mentales en el actor son las “memorias colectivas”:

(...) Comenta Maurice Halbwachs en su magnífico libro sobre la memoria colectiva que esta se construye sobre los recuerdos que todos y cada uno de nosotros tenemos de nuestra infancia, de nuestras vivencias reales u oníricas, de nuestra familia y de nuestro entorno en el sentido más amplio del término. Una memoria que es selectiva y que se nutre esencialmente de las emociones que, en última instancia, sirven para crear nuestra identidad/ identidades de acuerdo con nuestras fases existenciales” (Fons Sastre, 2016).

Por último la mente puede construir imágenes mentales completamente imaginarias, que si bien necesita recurrir para ello al material de las imágenes anteriores; estas son nuevas y sin una experiencia material corpórea, sino totalmente ficcional. Por ejemplo, si yo digo “pensemos en un elefante verde subido a una nube en el atardecer de Praga” todos al escuchar dicha frase armaremos un holograma mental con componentes reconocibles pero que será única para nosotros. Todos conocemos la imagen de un elefante, de una nube; todos sabemos qué es el color verde y todos tenemos la experiencia de un atardecer aunque no conozcamos Praga. Si bien el material de construcción de dicha imagen ha ingresado a través de algún tipo de materialidad, la imagen en si misma solo existe en nuestra imaginación. Quizá la podamos materializar en una pintura, una caricatura, una película y hasta quizá nos sirva para la construcción del personaje de “El hombre elefante” (Lynch 1980) o para una obra infantil o una adaptación de “Dumbo” (Sharpsteen, 1041).

Es aquí donde aparece otro tipo de imágenes que son parte del bagaje del actor a la hora de armar su holograma para la actuación. Siguiendo con el ejemplo anterior quizá tengamos algún recuerdo de una película de Hollywood en que un espía se escapa por las calles de Praga. Así el actor puede recurrir a imágenes mentales creadas por otros en otras artes. El actor como artista se nutre de otros artistas.

Así podemos confirmar que:

(...) las imágenes que cada uno de nosotros ve en nuestra mente, no son copias del objeto específico, sino una representación, que es producto de la interacción del momento específico en que interactuamos con el objeto y la estructura de nuestro organismo. Es por eso que es posible afirmar que el cerebro es un sistema creativo, que en vez de reflejar el ambiente que lo circunda, construye mapas de ese ambiente usando sus propios parámetros y su propia estructura interna. Él crea así, un mundo único,

donde cada individuo construye su propia realidad. Sin embargo, desde el punto de vista biológico los seres humanos somos lo suficientemente semejantes como para construir imágenes similares a partir de una misma realidad” (Rosso, 2010).

Si bien tal afirmación considero se excede en cuanto a su visión materialista del fenómeno mental, es lo suficientemente clara y concreta para seguir avanzando. Bastaría con la pregunta que muchos se han hecho para salir de tal materialidad cerebral que es ¿Quién piensa al pensador? El concepto de mente holográfica nos aleja de tal materialidad sin negar su participación en el proceso.

Un mero ejemplo de cómo el actor construye su holograma a partir de un elemento material es el ejercicio de transformación de objetos. Basta como actor el recordar cualquiera de los primeros ensayos de una obra para tener presente cómo un palo de escoba puede ser un arma, una cortina vieja puede ser una capa de un rey o papel picado en un plato puede ser la última cena. Los niños esto lo tienen tan claro que es importante verlos jugar pues hacen esto de manera automática y con un convencimiento de su holograma compartido que es fascinante. Combinando mis conocimientos de psicólogo con la actividad de la actuación hallé una herramienta muy útil para el trabajo. No tanto porque fuera nueva, sino por la redefinición que han dado de ellas las ciencias oficiales. Esta es la meditación o como se le llama en estos tiempos *Mindfulness* o mente plena.

George Odam hablando de la interpretación musical y que nosotros podemos hacer extensivo a lo actoral afirmaba que esta debería incluir una acción conjunta de los dos hemisferios. Planteaba que en el aprendizaje artístico debían estar equilibradas la actividad analítica y de lectura e interpretación de símbolos (básicamente realizada por el hemisferio cerebral izquierdo) y el necesario flujo de la actividad performativa (hemisferio derecho). Decía que la improvisación era el «análisis a través de la acción», algo muy próximo al método de las acciones físicas de Stanislavski” (Ávila, 2011).

En aras de pensar cómo arribar a tal equilibrio entre ambos hemisferios es que me cruzo con la actividad de *Mindfulness*, pues se ha visto que la meditación sostenida:

(...) produce cambios estructurales y funcionales en la corteza cerebral prefrontal (relacionada con la metacognición y la autorregulación), en la corteza cingulada (relacionada con la regulación emocional), en la ínsula (relacionada con la conciencia corporal) y en el hipocampo (relacionado con procesos de memoria y regulación emocional)” (Kaliman, 2017)

En términos del concepto de mente holográfica que estamos manejando aquí, la meditación nos acercaría a un sistema neuronal más comunicado e integrado que daría lugar a un holograma mental más estable, coherente y organizado sin tanta interferencia de otros hologramas competidores ligados a nuestra vida fuera de la escena, a nuestros conflictos emocionales con otros miembros de la compañía o con sus hologramas que operan en simultáneo y paralelo al holograma propio.

Vale aquí una aclaración. En toda experiencia humana, los participantes ponen en funcionamiento sus propios hologramas para comunicar las propias vivencias e interpretar las vivencias del otro. Así, en una obra de teatro el dramaturgo tuvo su holograma al escribirla, el director se armó el suyo al leerla y elegir dirigirla, cada actor tuvo su holograma al imaginarse en la piel de su personaje. Además cara rubro técnico construyó una imagen holográfica para plasmar en la escena. El proceso de desarrollo de la obra sería la interacción de dichos hologramas en una dinámica de organización creativa que supone la negociación de partes de esos hologramas, la reinterpretación de hologramas propios, la suma de nuevos aspectos para lograr un holograma más amplio y un largo etc. En su momento hablé de la forma que se desarrolla la toma de decisiones en la construcción de una obra de teatro (López, 2017), aquí volvemos al mismo tema pero desde otra óptica.

Volviendo a la estabilidad del holograma mental y su conexión con la estabilidad del funcionamiento de ambos hemisferios cerebrales, podemos afirmar que cuando esto se logra alcanzamos lo que los neurólogos denominan “experiencias de flujo”:

(...) Se trata de estados en los que las personas se involucran tanto en la actividad que realizan que parece que no les importe nada más (Csikszentmihaly, 1996). Estos estados provocan niveles altos de atención y concentración así como un mayor grado de acierto en las decisiones y eficacia en las acciones; la conciencia está extraordinariamente bien ordenada y se funde con la acción que está provocando y experimentando intensamente a la vez. Los pensamientos, las intenciones, los sentimientos y todos los sentidos se enfocan hacia el mismo objetivo... El hecho de conseguir superar, entonces, los retos que se van presentando, supone, además, un fuerte sentimiento gratificante que retroalimenta la actividad y proporciona a quien la realiza la sensación de poder seguir haciéndola de forma inacabable (Ávila, 2011).

Dicho trabajo personal en la realización de *Mindfulness* para la tarea del actor hace más fácil y duradero el estado mental del actor que le permita eso que me dijera en su momento Walter Rosenzvit: Si lo ves en tu mente el público lo va a ver.

Referencias bibliográficas

- Ávila, R. “Enseñanzas artísticas y neurociencia de las emociones”, de *Cuadernos de danza, 2011*, Disponible en: <https://www.raco.cat/index.php/Estudios-Escenics/article/view/253656>
- Cuperman, D. y Cuperman, F. (2013). “*La mente holográfica: un modelo efectivo para generar cambios rápidos y perdurables*”, Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Palacio del Sil. E-book. ISBN 978-987-45213-0-9
- Fons Sastre, M. (2016) “*L'actor i la memòria. Arts escèniques, creativitat i neurociències*” Palma de Mallorca: Fundació ESADIB.
- García, J. (2017) “*El diseño de hologramas*”, Disponible en: <https://www.factoriacreativabarcelona.es/diseño-de-hologramas/>

Kaliman, P. (2017) *La ciencia de la meditación - De la mente a los genes*, Editorial Kaidos, Barcelona, 2017

Linch, D. El hombre elefante. Film. Estados Unidos - 1980

López, D. "Proyecto: El ángel en la isla de Dios" Tercera Edición Congreso Tendencias Escénicas [Presente y futuro del Espectáculo] *XXV Jornadas de Reflexión Académica en Diseño y Comunicación Año XVIII*, Vol. 31, Agosto 2017, Buenos Aires, Argentina. ISSN: 1668-1673. Disponible en: https://fido.palermo.edu/servicios_dyc/publicacionesdc/vista/detalle_articulo.php?id_articulo=13369&id_libro=637

Mc Taggart, L. "El Campo", Editorial Sirio S.A. 2017

Rosso, M "Cuerpo Teatral. Forma y/o Emoción en el trabajo creativo del actor". *VI Jornadas de Sociología de la UNLP*, 9 y 10 de diciembre de 2010, La Plata, Argentina. En *Memoria Académica*. Disponible en: http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.5652/ev.5652.pdf

Sharpsteen, B. "Dumbo" *Film*. Estados Unidos - 1941

Wilber, K. *El paradigma holográfico*. Barcelona: Kairós, 1987

Abstract: The objective of this work is to use the concept of holographic mind to reflect on the activity of the actor and see in that proposal a tool of their work, accelerating the process of character construction.

Keywords: Actor - theater - character - mind

Resumo: O objetivo deste trabalho é utilizar o conceito de mente holográfica para refletir sobre a atividade do ator e ver nessa proposta uma ferramenta de seu trabalho, acelerando o processo de construção do personagem.

Palavras chave: Ator - teatro - personajem - mente

(*) **Darío Hernán López.** Lic. en Psicología, actor, dramaturgo, director teatral

Proyecto Tarjeta Portal 2 – El vínculo actor - escenógrafo

Fecha de recepción: septiembre 2019

Fecha de aceptación: noviembre 2019

Versión final: enero 2020

Valeria Medina (*) y Darío Homero López (**)

Resumen: Segunda obra de proyecto Tarjeta postal. Propone la labor interactiva escenógrafo-actores participando estos últimos en realizar escenografía y máscaras (previa investigación histórica sobre trincheras y lesiones de guerra en rostros) con un registro fílmico del proceso. Objetivo: tomar esta búsqueda como disparador del trabajo actoral e involucrar más al escenógrafo en la trama de la obra. El actor tiene una etapa más de trabajo en la materialización de su propio gesto al descubrir nuevas capas de este gracias a texturas, colores, materiales; gesto que se crea en cada trabajo de realización de máscara, entendiendo al gesto como síntesis del personaje.

Palabras clave: Teatro – actor – escenógrafo – relación

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 40]

Visión del proceso desde la dramaturgia, dirección y actuación – Valeria Medina

Hace algunos años, las tarjetas postales pudieron ayudarme a develar pedazos de mi infancia a partir de la escritura de obras de teatro creadas a partir de las tantas "tarjetas postales circuladas" que fui coleccionando. Esas postales develaron también, algunos de los secretos que se llevaron mis padres y mis abuelos, (argentinos, franceses, vasco-francés, católicos, agnósticos y judíos), seguramente porque no me lo pudieron decir. El Proyecto Tarjeta Postal, tiene todo eso en su concepción inicial: familia, dolor y secretos, algo que parecía que se iba a convertir en un espacio acotado de monólogos. Un espacio como el universo del haiku; poemas que garabateo también con cierta regularidad. Pero ya en la postal2, el monólogo devino en obra de más de 1 hora de duración con un proceso de intervención mucho más profunda desde lo audiovisual.

Ese espacio acotado, de síntesis, de cada postal, que como afirmamos en su momento, en otras presentaciones del proyecto en las mesas de presentación de proyectos en anteriores ediciones de Tendencias Escénicas (López y Medina. 2018, 2019) posee mucha información: el sello postal, la imagen de portada, la textura de esa imagen, ya sea blanco y negro, color, pintada, bordada, etc.), el olor del material y de su guardado, el polvillo, las roturas y la tinta con sus manchas y sus palabras a veces indescifrables.

En este proyecto también y como eje de trabajo, están las palabras y las cenizas quizás y con suerte, del libro *La Carte Postale* de Jacques Derrida (Derrida 2001), que luego relatare un poco más en mi próxima ponencia "La palabra en era de la imagen y el *WhatsApp*" de este mismo Congreso de Tendencias Escénicas (Medina V., 2019)..

Dada las características de este proyecto, cada postal tiene sus propias palabras, pero así mismo cada postal