

El Método de Lee Strasberg y la dirección de actores

Fecha de recepción: julio 2020

Fecha de aceptación: septiembre 2020

Versión final: noviembre 2020

Eliana Migliarini (*)

Resumen: *El Método* de Lee Strasberg, técnica de actuación que establece un sistema de ejercicios para que el actor pueda abordar una interpretación más realista, verdadera y precisa, logra afinar el instrumento del actor en sus tres áreas, física, emocional y mental, siendo así el método ideal para la dirección de actores.

Palabras claves: Actor – instrumento – método - actuación – cine – teatro – televisión - dirección de actores

[Resúmenes en inglés y portugués en la página 202]

Historia de El Método

Konstantin Stanislavsky, co-fundador y co-director del Teatro de Arte de Moscú, a principio del siglo XX empezó a desarrollar el realismo en el teatro. Marcó un quiebre en la actuación tradicional y creó un sistema en el que el actor debía experimentar la verdad en la actuación y no imitar la vida. Creó el famoso “y si”, del tan conocido juego de niños.

La actuación tradicional consistía en una sobre exageración de las emociones, gestos grandilocuentes, dramáticos, exagerados y falseados, poco reales. En lugar de experimentar la vida orgánica, el personaje y el momento a momento de una manera realista.

El sistema de Stanislavsky fue observado e investigado por Lee Strasberg, el primer director del Grupo de Teatro en New York. Lee Strasberg comenzó a concurrir a las funciones que realizaba Stanislavsky con su compañía. Observaba a los actores noche tras noche en cada una de las funciones. Observando y llegando a la conclusión que los actores, si bien siempre cumplían con las acciones correspondientes en cada una de las funciones, no siempre llegaban orgánicamente. Planteó la necesidad del actor de estar siempre en fase de “transpiración” y no estar supeditado a la “inspiración”. De allí el famoso dicho, 90% transpiración y 10% inspiración. Por ello creó un sistema metodológico para llegar a cada uno de los estados, de las emociones, las caracterizaciones, entre otras obligaciones del actor, y no quedar en manos de la suerte de estar o no inspirados. Este método fue llevado a los EEUU y se hizo popular a través de Lee Strasberg, y conocido en América como El Método. Con El Método el lenguaje de la actuación se volvió realista y verdadero. Las reglas básicas del método son: estar en el momento a momento; ser honesto y real; estar disponible y permitir ser afectado por los estímulos y reaccionar frente a ellos como también a mis compañeros de escenas.

El Método propone el tan conocido “y si...” el “como si...” Esto implica el hacer creer, es decir, la credibilidad que tanto se entrena con *El Método*. Uno es el personaje pensando, sintiendo y moviéndose de una manera diferente.

Pero ser real no es suficiente para actuar, es solo una parte de la buena actuación; el equilibrio radica en crear emociones reales, estar con la credibilidad de una situación, y ser teatral a fin de transmitir una historia al público.

A partir de Stanislavsky la actuación comienza a ser verdadera y realista. Desde aquel entonces y hasta la actualidad surgen diferentes escuelas y corrientes teatrales; el fin de todas es llegar a la verdad y al ser verdaderos en la actuación, aunque los caminos para conseguirlo son diferentes.

El Método de Lee Strasberg

Lee Strasberg, al observar que no podía el actor estar supeditado a la presencia o ausencia de su inspiración, se basó en la fórmula 90% de transpiración y 10% de inspiración y creó este método, llamado *El Método*.

Este está basado en un sistema de ejercicios y herramientas prácticas y precisas para componer personajes, trabajar la caracterización, los textos, las obligaciones emocionales, y otras obligaciones referentes a los comportamientos de los personajes que el actor deba representar. Ejercicios que entrenan al actor en sus tres áreas (física, mental y emocional) teniendo en cuenta que el actor es instrumento e instrumentista, por lo tanto debe conocer su propio instrumento. Otros ejercicios también, que entrenan la relajación y la concentración, el aquí y ahora, momento a momento, el ser honesto y verdadero, el estar conectado con uno mismo, con los otros y con el ambiente, el estar disponible y ser afectado y responder frente a esos estímulos, las emociones, la credibilidad y la teatralidad. También creó ejercicios instrumentales que apuntan a la afinación del propio instrumento y al *coaching* actoral. Estos ejercicios instrumentales permiten potenciar las áreas más disponibles del actor, ya sean áreas emocionales o de esencias, o aptitudes del mismo que pueden llegar a hacerlo destacable y característico como artista; como así también áreas no disponibles, o bloqueadas, o no conscientes.

En definitiva es como cuando afinamos un instrumento musical, aquí afinaríamos nuestro propio instrumento que nos permite a su vez conocernos en mayor medida y saber cómo autodirigirlo. Y por otro lado, con respecto al *coaching* actoral, permite al mismo coach conocer y reconocer con qué tipo de actor cuenta, cómo solicitarle determinadas indicaciones, cómo hacer que lo logre dentro de las posibilidades del mismo. No es lo mismo dirigir a un actor visceral que a un actor mental.

El oficio del actor

Un actor es instrumento e instrumentista y por tal motivo debe conocer su propio instrumento y saber hacerlo sonar y resonar. Si volvemos a utilizar el ejemplo paralelo de un instrumento musical, un piano es el instrumento, y el pianista es instrumentista. En el caso del actor es instrumentista de su propio instrumento, teniendo en cuenta las tres áreas del mismo, mental, física y emocional. Conocer cada nota del piano y saber tocarla adecuadamente para que suene una melodía, exige que el piano no solo esté afinado sino también que el pianista lo conozca, como así también la interpretación del mismo. En el caso del actor sucede exactamente lo mismo. Si el actor no conoce su propio instrumento no va a tener consciencia de lo que le está sucediendo en su actuación. Y desde ya un director o un coach actuarial necesitan conocer y saber del instrumento del actor. Considerando que existen tres tipos de actores. Actores mentales, actores físicos y actores emocionales. Y esto debe estar muy presente a la hora de dirigir a un actor, porque hay que saber pedir al mismo, tratar de guiarlo, y saber cómo hacer para que lo consiga. Y todo esto es labor exclusiva de un director de actores. El actor al conocer su propio instrumento puede colaborar, proponiendo, desde un lugar de humildad y creatividad, como les digo siempre a mis alumnos y actores, desde el lugar del hacer y no tanto del decir. Proponer actuando, proponer ensayando, proponer experimentando. Cuando hablamos de la actuación hablamos de la actuación en todos sus rubros, en la televisión, en el cine y en el teatro. No importa donde, *El Método* propone elementos y herramientas para todas las áreas del trabajo del actor. En el cine y en la televisión propone estímulos muy inmediatos, no solo para conseguir la inmediatez, sino también la eficacia en la repetición de las escenas según se lo requiera. Y en el teatro colabora a sostener las emociones, caracterizaciones, conexiones, durante toda la obra según lo requiera la misma.

Dirección de actores

Dentro de los diferentes oficios de la actuación encontramos el oficio del actor, del director, del *coaching* actuarial y del director de actores, entre otros. *El Método* permite que el actor se conozca en sus tres áreas (física, emocional y mental) y que logre entrenar su propia independencia, como así también permite que el director de actores conozca al actor (sus necesidades, potencialidades, bloqueos y desbloqueos emocionales) y que pueda conseguir las obligaciones del papel según ese actor. En definitiva, el director de actores al saber las obligaciones del actor para los determinados personajes, puede saber con *El Método*, como ese actor lo puede conseguir, guiarlo y dirigirlo para que lo logre. Los actores somos diferentes y la habilidad del director de actores es poder detectar cómo es ese actor y cómo puede conseguir lo que el director requiera. Es importante diferenciar el QUÉ y el CÓMO. El QUÉ, es lo que quiere conseguir el director. El CÓMO, es el cómo hace el director de actores para que el actor consiga eso.

El don de la docencia en la actuación

En mi opinión, enseñar es un don. Se nace docente, se nace con el don de la maestría.

No solo hay que saber que enseñar, sino cómo hacerlo. Cuando hablamos del cómo, hablamos de un acto mágico, de un acto en conjunto, de un acto de unión. En este acto se produce la comunión y la integridad entre el maestro y el actor, entre profesor y actor. No importa que técnica o corriente se enseñe, lo importante y fundamental es saber cómo hacerlo, saber llegar al actor, saber conseguir que el actor no solo comprenda, sino que lo asimile, lo pase al cuerpo, lo entrene, y lo comience a conseguir. Porque una vez logrado todos estos pasos, comienza el camino a conseguirlo, a conseguir obtener los logros, a conseguir los objetivos dentro del entrenamiento, más allá, claro, de las grandes metas que el actor tenga para su carrera.

En el oficio de la enseñanza, logré obtener herramientas concretas e intuitivas que me permiten hoy por hoy conocer a los actores, según las diferentes personalidades, las diferentes energías que conviven en cada uno, y cuales prevalecen y cuales se encuentran bloqueadas o simplemente eclipsadas. Estas herramientas me permitieron poder no solo enseñarles según la disponibilidad de cada actor según su instrumento, sino también poder dirigirlos. Poder conseguir en cada actor lo pedido por los textos, por los personajes. No es lo mismo enseñar a un actor mental, que a un actor más emocional, ni tampoco un actor más físico. Lo mismo al dirigirlos. Porque cada uno tiene una manera diferente de enfrentarse con las frustraciones, con el empeño, con los impedimentos, con la disciplina, con el entrenamiento. Y el oficio del maestro es poder guiarlos, según cada uno, poder lograr la asimilación de cada nuevo conocimiento.

Se llega así al oficio del coach. El *coach* es una especie de maestro, sin quizás, involucrarse en la disciplina o responsabilidad, o técnica que usa cada actor. El director general pide lo que corresponde según texto o guion, y el actor debe ocuparse de que suceda. Si no lo logra, el coach debe saber guiarlo, debe saber por dónde debe ir ese actor para conseguirlo.

Conclusión

Personalmente, por todo el conocimiento y entrenamiento que *El Método* me ha aportado, llegó hoy a la conclusión que es este método el más rico y adecuado para la dirección de actores y el *coaching* correspondiente. No solo este método, claro, también el aporte de otras disciplinas, como la psicología, la antropología, la sociología, la pedagogía, la psicología social, la literatura, entre otras, que me ha llevado el oficio de actriz, docente y directora de actuación, a transitar, a estudiar e investigar, y que en su totalidad me han permitido profundizar más aún en este método y facilitado así, mi labor de directora de actores. *El Método* me ha proporcionado conocer el instrumento en sus tres áreas, físico, mental y emocional, a tal punto de poder dirigir cualquier actor, de cualquier escuela. Me permite hoy, poder identificar algún bloqueo en emociones, o en el físico, o en algún aspecto mental, que esté

obstaculizando el instrumento en su desarrollo orgánico. Me permite a su vez poder dirigir cualquier tipo de artista y no artista, identificar el cómo poder guiarlo para conseguir aquello que un director requiere, y en el caso de no poder, el por qué no puede, si hay algún bloqueo, lograr a través de ejercicios, el desbloqueo. Porque un actor con algún bloqueo ya sea emocional, físico o mental, es lo mismo que sucede con un bailarín, por ejemplo si tiene algún desgarró o esguince, o un cantante con algún hiatus, o mismo un deportista si tiene algún desgarró, por ejemplo, tiene que desbloquear ese bloqueo que le impide jugar con su instrumento en su máxima realización. Esta escuela de actuación permite conocerte como persona en todos sus aspectos e identificar al personaje social de cada uno. Poner el personaje social que tiene el actor a disposición para dejarlo de lado a la hora de componer un personaje artístico. Saber despojarse de ese personaje social, entendiendo que el artista es un ser integral y que el actor necesita de toda esa integridad para la creatividad de su arte. De todas formas, como bien lo ha aclarado Peter Brook, un actor formado con *El Método* es siempre más dúctil, independiente y creativo para dirigir.

Esencia de la técnica

Vivir el momento a momento, en el preciado aquí y ahora... tener elecciones... y así enamorarse del proceso sin buscar los resultados.

Abstract: The Lee Strasberg Method, an acting technique that establishes an exercise system so that the actor can approach a more realistic, true and precise interpretation, manages to fine-tune the actor's instrument in its three areas, physical, emotional and mental, being thus the ideal method for directing actors.

Keywords: Actor – instrument – method - acting – cinema – theater – television – directing actors

Resumo: O Método Lee Strasberg, uma técnica de atuação que estabelece um sistema O de exercícios para que o ator possa abordar uma interpretação mais realista, verdadeira e precisa, consegue ajustar o instrumento do ator em suas três áreas: física, emocional e mental, sendo Assim, o método ideal para dirigir atores.

Palavras chave: Ator - instrumento – método - atuação - cinema - teatro - televisão - atores diretores

(¹) **Eliana Migliarini.** Actriz, profesora de actuación, directora de actores, coaching actoral y personal, directora, dramaturga. Bailarina, coreógrafa, profesora nacional de danzas. Fundadora y directora de la Escuela de teatro E.M. y del Grupo de teatro Clandestino.