

Sesión 6

¿Perseguir resultados o... crear las condiciones para que ocurran?

Vía negativa

El trabajo sobre «dejar hacer» equivale, en cierto modo, a lo que Jerzy Grotowski llamaba el aprendizaje por la *vía negativa*¹. Grotowski, como Alexander, considera que para mejorar como artista escénico (y como persona) no se trata tanto de aprender cosas nuevas sino más bien de liberarse de viejos hábitos, centrándose, pero, en su caso en la liberación de bloqueos psicofísicos. En *Hacia un teatro pobre* dice: «Cada actor debe advertir claramente cuáles son los obstáculos que le impiden expresar sus asociaciones íntimas y que originan su falta de decisión, el caos de su expresión y su falta de disciplina; qué le impide experimentar el sentimiento de su propia libertad, qué obstáculos hay para que su organismo de ser totalmente libre y poderoso y para que nada esté más allá de sus capacidades. En otras palabras: ¿cómo eliminar los obstáculos» (Grotowski 1984: 90). Para convertirse en intérpretes expresivos, fluidos, auténticos, empáticos, creativos y profundos es menester, por tanto, eliminar del proceso de creación las resistencias y los obstáculos causados por el propio organismo, tanto a nivel psíquico como físico. Para ser mejor persona, también.

*La mirada sobre los medios o como ir preparando el terreno para la eclosión de la flor*²

El estudioso del gesto y del movimiento del siglo XIX François Delsarte, considerado pionero de la danza moderna por la influencia de sus estudios sobre la expresión gestual del bailarín y coreógrafo Ted Shawn, entre otros, explica a *Historia de la voz sombría y del descubrimiento que se atribuyen MM. Diday y Pétrequin en sus memorias de 1840* (Porte 1992: 156-190) como, en su época de alumno de canto, el hábito de subir la cabeza haciendo ascender la laringe para «llegar» a las notas más agudas le supuso unos cuantos quebraderos de cabeza. Su voz –prometedora al parecer

¹ Término teológico que se refiere a la posibilidad de llegar al conocimiento de Dios a través de un proceso que consiste en ir descartando progresivamente lo que no es Dios, para poder alcanzar finalmente su esencia.

² La flor: término utilizado por Zeami, actor y autor japonés del siglo XIV, para designar lo que actualmente llamaríamos presencia escénica, gracia, encanto o duende. Una de las preocupaciones de Zeami y de la tradición secreta que transmite a través de su obra es la de llegar a conseguir una flor auténtica y permanente (Zeami 1960).

cuando fue admitido en el Conservatorio de París—, se fue deteriorando durante el proceso de aprendizaje sin que ninguno de sus maestros le supiera corregir. Cuanto más intentaba «hacerlo bien» más hacía ascender la laringe y más se perjudicaba³. Finalmente fue expulsado de la escuela que la había acogido por un severo tribunal, dada «la extinción casi total de su voz» (Shawn 2005: 47). Delsarte, que sin duda constituyó un claro referente para F. Matthias Alexander respecto al estudio de los hábitos corporales, supo reaccionar a tiempo y desafiar el veredicto del Conservatorio, corrigiendo su propia técnica hasta conseguir un uso corporal diferente, lo que le permitió desarrollar posteriormente una brillante carrera profesional como cantante y actor.

Unos cuantos años más tarde, F. Matthias Alexander se enfrentó con un problema muy similar. Cuanto más se esforzaba en «hacerlo bien» más tensión ponía en el cuello y más se perjudicaba la propia voz. A través de su investigación se dio cuenta de que muchas de las tensiones que se imponían las personas para resolver con éxito un determinado reto acababan teniendo el efecto contrario.

El caso más ilustrativo descrito por Alexander en sus escritos es el del tartamudo. Lo describe así en *El uso de sí mismo*: «cuanto más intentaba hablar sin tartamudear, por un esfuerzo especial de "voluntad", más aumentaba la ya en ella misma innecesaria tensión muscular, y así frustraba su propio objetivo». Para conseguir cambiar el uso corporal que producía el tartamudeo por exceso de tensión había que desmontar, de entrada, la voluntad de hacerlo bien, la preocupación por no equivocarse. (Alexander 1995: 97). Descubrió que la persecución de objetivos bloqueaba el proceso de aprendizaje al conllevar directamente la repetición de los mismos vicios de uso corporal, y que sólo la atención sobre «los medios por los que» se llevaba a cabo una determinada destreza conducía realmente a la consecución los objetivos deseados. No se trataba tanto de perseguir determinados resultados como de preparar las condiciones para que éstos ocurrieran.

En un momento del aprendizaje del arte del tiro en arco, el investigador de la filosofía zen y estudiante de tiro con arco, Eugen Herrigel, explica como su maestro le pide que actúe como un niño, sin reflexión ni intención para prepararse ante el reto de intentar acertar en la diana. Confuso y desconcertado, le dice: «Estirar el arco es, pues, un medio para un fin, y esta relación no puedo perderla de vista. El niño todavía no la conoce, yo

³ La fuerza y la complejidad del hábito perjudicial que perjudicaba a Delsarte es descrito en estos términos: «Siento como una fuerza invisible que provoca en mi cabeza un movimiento ascendente que me resulta tanto más irresistible cuando el sonido es más elevado. Pero este movimiento está subordinado a un levantamiento de mi laringe, es su movimiento ascendente. Y constato la concomitancia increíble de este movimiento con la impresión dolorosa de la que me quejo de que hay que examinar» (Porte 1992: 160).

ya no puedo descartarla». Pero el maestro responde: «¡El arte genuino (...) no conoce fin ni intención! Cuanto más obstinadamente se empeñe usted en aprender a disparar la flecha para acertar en el blanco, tanto menos conseguirá lo primero, y tanto más se alejará lo segundo. Lo que le obstruye el camino es la voluntad demasiado activa. Usted cree que lo que usted no haga, no se hará». Herrigel se defiende como puede, se resiste a aceptar una renuncia al control de la situación y, tras varias réplicas, le pide «¿Entonces, qué debo hacer?» El diálogo que viene después es el siguiente:

- Tiene que aprender a esperar como es debido.
- ¿Y cómo se aprende eso?
- Desprendiéndose de sí mismo, dejándose atrás tan decididamente a sí mismo y todo lo suyo, que de usted no quede otra cosa que el estado de tensión, sin ninguna intención» (Herrigel 1988: 48-50).

El director de teatro Peter Brook explica algo parecido de la siguiente forma: «el actor permite que el papel lo "penetre"; al principio el gran obstáculo es su propia persona, pero un constante trabajo le lleva a adquirir un dominio técnico sobre sus medios físicos y psíquicos, con lo que puede hacer que caigan las barreras. Este dejarse "penetrar" por el papel está en relación con la propia exposición del actor, quien no vacila en mostrarse exactamente como es, ya que comprende que el secreto del papel le exige abrirse, desvelar sus secretos» (Brook 1986: 76).

En una misma línea de pensamiento, Michael Chéjov, en el capítulo "Las cuatro etapas del proceso creativo" del libro *Sobre la técnica de la actuación*, dice: «(...) el actor deja a un lado sus obstáculos físicos y psicológicos de su naturaleza, lo que le permite liberar sus poderes creativos. El actor no debe preocuparse nunca por su talento, sino más bien por su falta de técnica, su falta de entrenamiento y su falta de comprensión del proceso creativo. El talento florecerá inmediatamente y por sí mismo en cuanto el actor deseche toda materia extraña que le impide ver sus capacidades, a veces incluso verse a sí mismo» (Chéjov 1999: 274). Para que la flor eclosione, para que el duende, el talento artístico, se manifiesten, simplemente hay que preparar debidamente el terreno: sacar las malas hierbas, abonar, regar, y saber esperar.

Los estudiantes que querían ser artistas y los estudiantes que disfrutaban con lo que hacían

Si querer hacerlo bien no lleva a hacerlo bien, tampoco querer ser un artista es la mejor motivación para terminar siéndolo. Daniel Goleman, citando un estudio del profesor de psicología y investigador Mihaly Csikszentmihalyi, realizado a doscientos artistas dieciocho años después de que terminaran

los estudios de bellas artes señala «(...) aquéllos que en sus días de estudiante habían saboreado el puro gozo de pintar eran los que se habían convertido en auténticos pintores, mientras que la mayor parte de quienes habían sido motivados por ensueños de fama y riqueza abandonaron el arte poco después de graduarse» (Goleman 1995: 158).

La curiosidad, el interés honesto y sincero, y el placer que se obtiene de hacer lo que nos gusta son, en efecto, motivaciones profundas que favorecen el aprendizaje a partir de la experimentación de los medios, y no de la persecución obsesiva de resultados. Los alumnos que estudian disciplinas artísticas porque les gusta sacan más provecho de los procesos de aprendizaje que los que las estudian para llegar a ser artistas famosos.

(*Moure i commoure*: pp. 53-57)

Alexander, F. Matthias (1995A), *El uso de sí mismo*, Urano

Book, Peter (1986), *El espacio vacío*, Nexos.

Chéjov, Michael (1999), *Sobre la técnica de la actuación*, Alba.

Grotowski, Jerzy (1984), *Hacia un teatro pobre*, Siglo veintiuno editores.

Goleman, Daniel (1996), *Inteligencia emocional*, Kairós.

Herrigel, Eugen (1988), *Zen en el arte del tiro con arco*, Kier.

Shawn, Ted (2005), *Chaque petit mouvement. À propos de François Delsarte*, Éditions Complexe et Centre national de la danse.

Zeami (1960), *La tradition secrète de Nô suivi de Une journée de Nô*, Gallimard.