

## **AficionArts explica cómo actuar con el método sin ‘perderse’ en el personaje**

**Algunos actores eligen permanecer en su personaje durante largos períodos de tiempo y exhibir el comportamiento de este personaje incluso cuando no actúan. Pueden llevar a cabo una extensa investigación para comprender un personaje, y una vez lo han hecho, se pierden en él y ambas personalidades se fusionan y confunden**

Algunos ejemplos conocidos de actores que se han metido profundamente en la mente de su personaje son: Robert De Niro ganando peso para su personaje Jake LaMotta en Toro Salvaje, Natalie Portman tomando clases de ballet antes de filmar Cisne Negro o Jared Leto haciendo bromas al elenco y el equipo de Escuadrón Suicida mientras desempeña el papel de Joker. Eso sí, según comenta Asier Olaizola, Director de la Escuela de Teatro para aficionados AficionArts, "las decisiones que tomaron estos actores pueden haberles ayudado de alguna manera, pero este tipo de opciones no están asociadas de ninguna manera con la actuación del Método".

Y explica: "El método de actuar es la realidad de actuar. Cuando usa el Método, el actor usa su imaginación o algo de su propia vida para crear la vida interior de su personaje. Realizar una investigación, mantenerse en el personaje durante largos períodos de tiempo o hacer un ajuste físico no te convierte en un actor del Método. El grado en que hagas cualquier cosa para entrar en el personaje y hacer que su desempeño sea real es una elección personal que no está vinculada al método de actuación".

El actor es siempre el personaje. No se ‘pierde’ en el personaje

Constantin Stanislavski fue la primera persona en explorar la idea de que la memoria sensorial podría ayudar al actor a crear un comportamiento creíble en el escenario. Esto se conoce como el Sistema Stanislavski. Lee Strasberg, que estudió el trabajo de Stanislavski, desarrolló posteriormente una extensión del sistema Stanislavski.

Strasberg desarrolló una serie de ejercicios para el actor que lo ayudan a entrenar su poder de concentración, ser expresivos y crear la realidad de su personaje. Algunos de los ejercicios son conocidos como memoria sensorial, animal, momento privado y memoria emocional. Una vez que un actor aprende y domina los ejercicios, puede usarlos para explorar y crear un personaje.

Los ejercicios del Método Lee Strasberg están diseñados para ser utilizados en el aula y en el escenario. La relajación y la concentración son la base del sistema Stanislavsky y el método Lee Strasberg. Un actor no puede ser expresivo si no está relajado y concentrado.

"La emoción no puede entrar o salir del cuerpo si el actor está tenso. El actor no puede asumir los detalles del mundo de su personaje si no está concentrado. Los ejercicios iniciales ayudan a un nuevo actor a liberar su cuerpo de tensión, afinar su capacidad de concentrarse durante largos períodos de tiempo y volverse consciente de sí mismo", mantiene Asier.

Después de estudiar intensivamente durante aproximadamente 2 años, el actor puede profundizar en sus propias experiencias, pensamientos y sentimientos y utilizarlos de manera artística para dar vida a un personaje. El actor es siempre el personaje. No se 'pierde' en el personaje. Él siempre está en control de su comportamiento. Una pequeña parte de él siempre sabe que está actuando. Un actor de Método entrenado es capaz de crear el comportamiento que considera correcto para el personaje y abandonar ese comportamiento cuando no está actuando. Después de aproximadamente 10 años de estudiar el Método, el actor tiene una comprensión profunda del Método y está en condiciones de utilizar la técnica en toda su capacidad y en la forma en que fue diseñada para ser utilizada. Una de las muchas habilidades importantes que un actor del Método aprende es cómo entrar y salir del personaje sin 'perderse'.

Lee Strasberg escribió, 'si es literal, ¿dónde está el oficio de actuar?'

"Lee Strasberg nunca escribió ni dijo que parte del trabajo del Método era 'perderse' en su personaje. Nunca abogó por que uno deba permanecer en el personaje durante largos períodos de tiempo para obtener mejores resultados. Lee nunca aconsejó a un actor que haga algo que sea potencialmente peligroso, dañino o destructivo para obtener mejores resultados. Lee nunca le ordenó a un actor que haga algo que pueda poner en peligro o dañar a otro actor o persona para obtener mejores resultados. Un actor del Método puede realizar una investigación para comprender la mentalidad de su personaje, pero siempre de forma controlada, sana y responsable", continúa Asier.

La creatividad proviene de la experiencia, la imaginación y la observación. Un gran artista se inspira y expresa una verdad sobre la condición humana y el mundo en el que vive. Uno de los principales desafíos para cualquier artista es encontrar una manera de aprovechar la inspiración.

"¿Cómo se aplica esto a ti, el actor? El Método te ayuda a crear el comportamiento real de un personaje. Si estás jugando a un adicto a la heroína, no consumes heroína para obtener el comportamiento de un adicto. Usted encuentra algo de su propia vida que ha experimentado que es similar a lo que genera el comportamiento de un adicto a la heroína. Si juegas con alguien que recibe un disparo, no necesitas experimentar que te disparen para retratar el disparo. Si estás jugando contra alguien que es mentalmente inestable, no necesitas volverte inestable mentalmente para dar un gran rendimiento. Lee Strasberg escribió, 'si es literal, ¿dónde está el oficio de actuar?', concluye el Director de AficionArts.

Actuar es encontrarte en el personaje. Actuar es crear la realidad de un personaje. Actuar es usar la imaginación. Un actor puede hacer una ligera o extrema transformación para entrar en el personaje, pero siempre es consciente del hecho de que está actuando. Él nunca se 'pierde'.

#### **Datos de contacto:**

AficionArts

<https://www.aficionarts.com>

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Cine](#) [Artes Visuales](#) [Artes Escénicas](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>