

# **Re-conociendo la emoción**

---

Cuadernillo de observación  
teórico práctica de la  
metodología de la Actriz  
y Docente Paula Zuniga

---

## **Autores**

Daniela Baeza  
Pablo Hinojosa  
Felipe Zambrano

---

## **Guía de proyecto**

Andrés Grumann Sölter



---

**Proyecto Fondedoc 2016**

---

Diseño: Paula Aldunate

---

**Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de este Cuadernillo sin la autorización previa por escrito de la Escuela de Teatro de la Pontificia Universidad Católica de Chile o de los titulares correspondientes. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. Usted no podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.**

# Índice

## 04 **Introducción**

## 06 Capítulo 01 **Biografías**

## 14 Capítulo 02 **Alba Emoting: Del Alba al Re-conocimiento**

14 Acercándonos al método Alba Emoting

17 De la emoción básica a la emoción compleja

19 Paula Zúñiga y Alba Emoting

27 Neutralidad y Step Out

## 30 Capítulo 03 **Mixtura Emocional**

35 Disociación

37 Ritmo y coordinación

38 Step-Out

39 Bitacora de ejercicios

## 43 Capítulo 04 **Conclusiones y proyecciones a partir de la acción física**

## 47 **Bibliografía**

## 48 **Anexos**

# Introducción

La palabra **Reconocer** tiene la cualidad de poder ser leída de izquierda a derecha o de derecha a izquierda sin alterar su contenido y significado. Simboliza un mirar de adentro hacia afuera o de afuera hacia adentro que habla de un todo en sí misma, en la que te puedes perder para volver a mirar algo que ya conozco, re-conocer, hallar un sentido y volver a conocer. Si uno no se detiene a mirarla al revés, no se da cuenta que el significado de la palabra es lo mismo, que la circularidad de esta no tiene fin sino que va y viene como nosotros mismos en la vida, seres humanos comunes o intérpretes escénicos, hemos de detenernos a observar como disponemos nuestras herramientas para vivir en sanidad.

El ir y venir que gráficamente se evidencia en la palabra, es la alegoría perfecta del objetivo que se desprende del estudio centrado en la metodología actoral: **Re-conociendo la emoción.**

Elaborada por la actriz chilena Paula Zúñiga, esta metodología busca hacer consciente al intérprete

de sus herramientas, a través de la observación de su biografía emocional, la observación de otros y las circunstancias, para disponerlas a través de estructuras de acción física para la creación de un personaje, tomando como base el sistema Alba Emoting de la psicóloga chilena Susana Bloch y su experiencia actoral en trabajo físico en diversas disciplinas en especial la oriental y latinoamericana.

La presente bitácora, corresponde a una mirada técnica de la herramienta actoral a fin de ser utilizada como insumo metodológico para los estudiantes de Actuación o cualquier interesado que quiera profundizar en esta metodología. No pretende ser el reflejo exacto de la elaboración de Paula, sino el registro escrito que obedece a un proceso de investigación y observación desde la experiencia y mirada de los tres investigadores en estos últimos años, desde sus lugares como actores, ayudantes, directores y profesores, guiados por Paula y por el investigador Andrés Grumann Sölter.

Este cuadernillo de observación consta de cuatro capítulos y un DVD que complementa los ejercicios prácticos

descritos en el capítulo III. En primer lugar, indagaremos en la definición de Biografía, como base fundamental para comprender la metodología de donde se desprenderá el concepto auto-observación y se ejemplificará con experiencias personales de los investigadores. En segundo lugar, analizaremos la influencia del sistema Alba Emoting, estudiaremos los aportes científicos que otorga entorno al estudio emocional y que son utilizados en la metodología elaborada por Paula. Definiremos, según AE qué es una emoción básica y cuáles son consideradas como tal. En el Capítulo III, continuaremos profundizando en el sistema de Bloch para adentrarnos en la Mixtura Emocional, concepto ya propuesto por AE y qué Paula profundizará para llevar a cabo trabajos creativos complejos. Se desprenderán los conceptos de Emoción Compleja, Disociación, Coordinación y Ritmo, se complementarán con ejercicios prácticos expuestos en el DVD para la mejor comprensión de estos. Finalmente, en el capítulo IV concluiremos con Acción física, para ver cómo el proceso de estudio desemboca en la aplicación de la emoción en estructura física para la creación de un trabajo escénico.

En el presente capítulo, vamos a adentrarnos en el estudio de la Biografía como insumo metodológico y en las razones por las cuales se constituyen como la base primaria de la pirámide en la metodología impartida por Paula Zúñiga. Comenzaremos el recorrido, indagando en la biografía como idea general, desprendiendo de ella reflexiones sobre los conceptos auto-observación y observación de otros, emoción compleja y re-conocimiento emocional. Posteriormente, profundizaremos en la aplicación de la Biografía en el trabajo interpretativo para finalizar con ejemplos de esta unidad base en testimonios que sirvan como ejemplos de aplicación para que el lector pueda guiar sus procesos personales.

Según su etimología<sup>1</sup>, la palabra biografía proviene del griego moderno compuesto por el prefijo bio cuyo significado es vida y del sufijo grafía que significa escribir. Conocer el origen de esta palabra, nos permite entender la esencia del componente primario de la metodología: Escribir la vida. En la primera fase para un re-conocimiento emocional,

---

1. Definición obtenida de <https://definiciona.com/biografia/>

Paula invita a realizar un proceso de auto-observación, que debe desembocar en un proceso de escritura de circunstancias y episodios que el intérprete considere significativos de su propia vida, los cuales una vez registrados se transformarán en la herramienta inicial para la aplicación de la metodología, en tanto que supone un beneficio como elemento de desarrollo personal y profesional, puesto que reconocer y visibilizar aspectos biográficos del intérprete, podrían evidenciar tanto potencialidades como la existencia de tensiones y/o bloqueos cuyo origen podría hallarse en alguno de los episodios revisados. Desde esta visión, la técnica abre espacios para que un artista vaya abriendo nuevos caminos con su herramienta de trabajo.

El proceso de auto-observación y observación de otros anteriormente expuesto, refiere a mirar en retrospectiva nuestra historia emocional, en tanto objetiva y subjetivamente. La primera, corresponde a un relato concreto de los sucesos personales (circunstancias dadas, estado del cuerpo, enfermedades, accidentes, lugar, edad, etc.) y la segunda, a aquel espacio de intimidad y sentimientos que surgieron al experimentar el momento y que no necesariamente se expresa de manera explícita (imágenes, sensaciones, recuerdos etc.) Como dice Paula, este proceso de auto-observación,

debe estar libre de cualquier juicio que podamos u otros puedan tener sobre nuestra biografía. Dicho relato es teniendo la libertad de abrir su propia historia sin forzar lo que cada uno quiera contar. Esta mirada busca, además de identificar episodios concretos de nuestro caminar, promover la aceptación de las mismas experiencias como vehículo directo de la apropiación de las herramientas personales para ponerlas al servicio del arte interpretativo. Pudiendo aceptar nuestra historia como un espacio recorrido que va dejando huellas en nuestro cuerpo, el intérprete posee una biografía emocional disponible a ser revisada y transformada en mayor o menor grado en el tiempo en la medida que este la trabaje.

Ahora bien ¿En qué radica la importancia de la auto-observación y la observación de otros en la biografía para aplicar una metodología de re-conocimiento emocional? Precisamente en que el trabajo a realizar y en lo que se enfoca esta metodología, es en el estudio de nuestras propias emociones y las de otro, observando la compleja práctica que ha tenido el cuerpo del intérprete y que ha dejado huellas en la forma de expresarse, que se puede encontrar como testimonio en, por ejemplo, las líneas de expresión (marcas en el rostro, ceño, arrugas etc.), en el ritmo del habla, el volumen, el tono vocal utilizado, el lugar donde habitualmente se fija la mirada, las tensiones corporales, condicionamientos físicos

y todo aquello que revela en el cuerpo, muchas veces sin saberlo, nuestra historia emocional, y no una idea rígida o bien teórica sobre cómo la emoción es o debe manifestarse, tal como sugieren algunos estudios científicos que intentan dar respuesta al fenómeno de la expresión emocional estableciendo parámetros formales, alejándose de la observación de que en la práctica somos seres complejos, como sostiene Paula. Entendiendo también el camino actoral desde los primeros años de práctica en su mayoría como el “casting” más cercano al actor, poniendo muchas veces en jaque a quienes lo experimentan, porque se abre toda nuestra historia. En algunos de estos casos, puede en el intérprete suceder el trabajo creativo y escénico, pero a costa de la apertura de heridas que sobrelleva en silencio o bien el actor se bloquea al experimentar muy de cerca un espacio conocido que no quiere, consciente o inconscientemente tocar o evocar. Esto es variable según las características de cada intérprete. En muchos casos la angustia o los ataques de pánico se pueden manifestar. Es por estas razones, que corresponde al inicio de esta metodología: Mi propia emoción compleja.

Entendiendo que son muchos los factores que inciden en la complejidad emocional, Paula plantea que *“hay que escuchar nuestro cuerpo, hay que mirarlo, en tanto que existe una educación emocional compleja, la nuestra junto a la que se heredó de padres, de tíos, abuelos, hermanos que nos traspasaron e inculcaron su emoción, su religión, su cultura, ideología, etc”* (2015). Nuestro cuerpo trae marcas que se traspasan al mundo escénico, que limitan o potencian nuestro trabajo actoral, muchas veces de manera inconsciente. Aún más, muchas de las huellas que acarreamos no son responsabilidad nuestra en nuestra primera infancia, ya que en su mayor parte le pertenecen a nuestra crianza, nuestros ancestros y nuestro contexto.

Para proceder en la auto-observación de la biografía, Paula propone preguntas o parámetros que pueden ayudar a cimentar el camino de esta primera etapa. Cabe destacar, que las preguntas expuestas a continuación, no son necesariamente, las únicas interrogantes que se puedan utilizar para esta revisión. Paula insta a mirar y a responder preguntas tales como:

*¿Cómo fue la relación con los padres y familiares?*

*¿Cómo fue tu niñez, adolescencia y/o adultez según corresponda?*

*¿Existen traumas ocurridos en algún momento de la vida, tales como accidentes, golpes, violaciones etc.?*

*¿Cuál fue el contexto socio-cultural y político en el que me tocó crecer?*

*¿Existe cercanía con la violencia?  
¿Física, psicológica?*

*¿Ha habido contacto con drogas?*

*¿Hay alguna fobia?*

*¿A qué tipo de tratamientos farmacológicos se ha estado sometido o sometida? ¿Cuánto tiempo?*

*¿He tenido enfermedades importantes o crónicas?*

*¿Has tenido pérdidas y muertes cercanas?*

*¿Has tenido crisis de pánico?*

*¿Has tenido intentos de suicidio?*

*¿Has tenido relaciones amorosas y vínculo con la sexualidad?*

*¿Cuáles son tus raíces, lugares de residencia y nacionalidad?*

*¿Estás embarazada/o?*

*¿Tienes hijo/s?*

Paula sugiere que estas preguntas ayudan a entender y ordenar la biografía de aquel que está en un proceso de auto-observación, permitiendo la ejecución correcta, responsable y sana de la metodología para volcarla al trabajo interpretativo. Esta adecuada ejecución, sostiene en la práctica la concepción de un intérprete íntegro, es decir, aquel que sabe con qué herramientas cuenta y cuáles no para el trabajo interpretativo, aquel que sabe qué elementos trae consigo que pueden enriquecer su labor en la creación de un personaje, y también, y por sobre todas las anteriores, aquel que sabe en qué espacios no indagar porque pueden provocar desequilibrios emocionales en su vida personal. Además de guiar en un futuro a un profesor o director en un vínculo de respeto y responsabilidad en un espacio de trabajo que requiere de una ética.

Es importante comprender que la auto-observación es la base de la pirámide que llamamos "Re-conociendo la emoción", desde este lugar su aplicación es complementaria a los pasos que la van sucediendo, los cuales se permean de la información que podemos extraer al mirar nuestra biografía. Es decir, para poder trabajar escénicamente una situación vinculada a la emoción de la pena, yo debo re-conocer biográficamente mi propia pena. Al mirarla, estudiarla y mirar y estudiar la de otros, compren-

do de inmediato que no existe una pena igual a otra, menos de manera básica, así como las implicancias que pueda traer trabajar con ella y las posibilidades que existen de, efectivamente, utilizar dicha emoción en un trabajo creativo al incorporarla posteriormente, en una construcción escénica donde no me auto-interpreto sino que interpreto un algo fuera de mí.

Entonces, ¿De qué sirve la auto-observación? ¿Cómo incorporo mi biografía al trabajo escénico, transformándola en un insumo metodológico? A modo de ejemplo, Pablo, recordando el primer acercamiento a su revisión biográfica, mientras cursaba el taller en su último año de carrera, y mirando su historia reciente, se encontró con la muerte de dos familiares muy importantes. En ambas situaciones, su recuerdo no estaba marcado por la expresión exterior de la pena. Sin duda, la sensación estaba, pero él no lograba, consciente o inconscientemente, exteriorizarlo. Ante esto, Paula le hizo una pregunta fundamental: *"¿cómo podemos llorar sobre el escenario, si no lloramos en la vida?"* (2013). Una pregunta que remueve a Pablo, no por su cuestionamiento técnico o teórico, sino porque eleva el acto teatral como la manifestación real de una emoción que no debiese enviar códigos contradictorios, aun cuando en la vida estas contradicciones ocurran permanentemente. "Cómo llorar en el escena-

rio si en la vida no lo hago”, promueve en Pablo, la idea de entender por qué él no llora, qué hace o hizo que él bloqueara esa exteriorización, comprendiendo que el sentir de la emoción sí estaba presente. De esta experiencia es importante destacar, que no se trata solo de aprender a llorar, diciéndolo en términos banales, sino que de aceptar la historia emocional que nos ha ido tocando, y comenzar a trabajar disciplinas corporales que permitan entender físicamente, por ejemplo, la sensación de lleno y vacío (Conceptos extraídos del Tai Chi estudiados por Jaime Quintanilla<sup>2</sup>, referidos a lo que normalmente podemos llamar tensión y relajación, pero que ya connotan juicios específicos de bien o mal), y empezar a ejercitar los patrones físicos de la pena, en este caso, en un espacio de trabajo acotado y definido, para luego en nuestra vida cotidiana vivir nuestras emociones de manera libre sin intenciones de controlarlas o expresarlas como “se supone” deben ser. En este entendimiento práctico radica lo que Paula llama: Aceptación.

¿De qué manera puede marcar la emoción del miedo a una persona o un intérprete?  
¿Qué tipo de huellas puede dejar?  
Pues muchas, a cada persona puede acompañarla de una forma distinta. Pero a modo de ejemplo tomaremos la cercanía de Daniela con esta emoción y los vestigios que dejó en su biografía, huellas que ella pudo detectar por medio

de la auto-observación sugerida por la metodología. Cursando el taller que imparte Paula Zúñiga, también en su último año de carrera, habló de su infancia, sus temores, inofensivos según ella, pero que recorrieron gran parte de su historia. Episodios como muertes tempranas, accidentes graves y enfermedades importantes, hicieron que el miedo al incierto, al probable y al tal vez, se anidaran en ella. Incluso en situaciones más cotidianas, como fobia a insectos y temor a ponerse de cabeza o tirarse piqueros por la posibilidad de accidentarse. Su madre, muy presente en toda su vida, también traspasó muchos de sus temores, ciertamente, de manera inconsciente.

En el paso por la escuela de teatro, en los ramos específicos de la línea de voz, los comentarios respecto al tono agudo y las tensiones en el aparato fonador y los hombros, eran comunes. Daniela, sin entender el motivo y sólo pensando que era una característica natural de su voz, comenzó a detestarla, pero cuando profundizó en el estudio de la metodología de “Re-conociendo la emoción”, en el ejercicio de visualizar su historia, logró entender que desde hacía muchos años el miedo estaba muy presente (más que el resto de las emociones, aún cuando ella pensaba que su emoción base era la ternura y la alegría) y marcaba gran parte de su comportamiento y pensamiento. El miedo es una emoción que tiende a tensar el cuerpo, a cortar

---

2. Académico de la Universidad de Chile con maestría en Yoga y Tai Chi.

los canales de respiración, se generan apneas, se generan dolores musculares en hombros, trapecios, etc. Por ende, entre tantas otras exteriorizaciones que puede traer consigo esta emoción, en el caso particular de Daniela, y según como ella lo comprende en un proceso de auto-observación, su tono vocal se tiende a elevar, comprensión práctica que viene de la ligereza del miedo, de lo livianos que tenemos que estar para escapar y de lo soprano que puede tener un cantante donde su voz la localiza en el resonador más alto. Tras años de estudio y trabajo con Paula, tras ir procesando la información y decantando lo entendido, fue comprendiendo que su forma aguda de hablar respondía a su forma de vida y de enfrentarse a ella, era suyo, era propio y debía reconciliarse con él. La voz no sólo es un elemento importante en el arte teatral y la actuación, sino que es parte de la esencia del ser humano, es resultado de su intimidad.

Haciendo consciente este aprendizaje, puede hacer frente a su "limitación vocal", explorando en nuevos espacios con mayor propiedad, pues conoce y quiere su herramienta. Si bien, durante su paso por la escuela y en su vida profesional ha tenido hallazgos en otros lugares vocales, el re-conocimiento y valoración (algo que propende la misma metodología) de su propio instrumento son los que han permitido una mayor libertad de búsqueda y exploración.

En el caso de Felipe, al auto-observar su biografía re-conoció, entre otras cosas que durante su infancia vivió episodios de bullying por la suavidad que lo caracterizaba desde su kinética hasta su tono vocal siendo objeto de burlas donde se ponía en cuestionamiento su género y su dignidad, provocando en él, el deseo de guardar silencio y callar para no ser material de insultos. Ya en la adolescencia y en el despertar sexual, tomó la decisión inconsciente de engolar la voz, para escucharse vocalmente masculino y así poder conseguir pareja. Engolar, significa darle resonancia gutural a la voz<sup>3</sup>. Esta modificación física generó que al bajar la tonalidad vocal disminuyó también el volumen, por tanto, le era necesario siempre repetir muchas veces lo que quería decir para ser escuchado, creándose un bloqueo. Por tanto, sus soluciones fisiológicas no le permitieron habitar la alegría. En términos emocionales, el mal engolar la voz son características pertenecientes al miedo, pues al mal guiar la nueva resonancia, se generan fuertes tensiones en las cuerdas vocales.

En el estudio de la biografía y posterior montaje con Paula, le fue asignado un personaje donde el erotismo era uno de sus motores principales, así como la rabia para poder manifestar su discurso. Este espacio de trabajo le otorgó a Felipe re-conocer lo anteriormente expuesto, identificando estos espacios de tensión

---

3. Definición obtenida de <http://dle.rae.es/?id=FNk8evS>. Visitada el día 5 de Junio de 2016.

mal entendidos como espacios eróticos. Además le brindó la identificación de los espacios del placer, entendiendo que el erotismo no solo se enlaza con el placer sexual, sino también con el espacio escénico, abriéndose por consecuencia una ventana a la liberación vocal. Por otra parte, fue necesario comprender la rabia para poder manifestar lo que se quiere decir, porque en palabras de Paula, “una rabia masticada en la reflexión, ya se instala de manera compleja y no debiese generar daños” (2015). Instalarse en la base de rabia permite también a un actor bajar su tono vocal, ya que la rabia necesita peso por su estabilidad y claridad en su dicción al querer dejar claro su argumento a otros. Este cambio técnico permitió sacar las ondas vocales de Felipe y colocarlo en un lugar más anguloso, desde ahí más peligroso y punzante hacia los otros.

Los tres ejemplos expuestos, sirven para comprender cómo ciertas emociones marcaron de manera particular a los investigadores, pero de ninguna manera para establecer un parámetro general de comportamiento, porque nunca una emoción de una persona será igual a la otra, aún cuando se asemejen en su manifestación.

La historia emocional que trae una persona es profundamente compleja y no acepta parámetros de comparación con otras. Desde este lugar surge la pregunta sobre cómo nominar y ordenar con fines metodológicos aquello que estamos expresando. A la hora de comunicarnos con otros, podemos notar que es posible re-conocer ciertas similitudes en las formas de expresión de las emociones. Estos patrones comunes los estudió y registró Alba Emoting, la ciencia que da vida al camino de la metodología “Reconociendo la Emoción”.

Como insumo para el lector, le recomendamos:

Rescatar el recuerdo obtenido del proceso de auto-observación, en tanto objetivo como subjetivo, más aquello relacionado con el escribir la vida, obtenido de las preguntas anteriormente expuestas.

# Capítulo 02

## Alba Emoting

Del Alba al Re-conocimiento

---

“Mejorar la conciencia de lo que pasa con nuestras emociones, no para controlar y manipular, sino para comunicarnos mejor y ser más felices”

Susana Bloch

### - ACERCÁNDONOS AL MÉTODO ALBA EMOTING -

En el presente capítulo trataremos de abordar los fundamentos que cimientan la metodología impulsada por Paula Zúñiga, así como establecer las diferencias o profundizaciones que marca con su inspiración científica: **Alba Emoting**.

Alba Emoting es un método científico que surge de los estudios realizados por la psicóloga chilena Susana Bloch quien, en su cercanía con el mundo teatral, inicia su investigación en torno a la expresión de las emociones<sup>4</sup>.

Según la misma Bloch, Alba “es un método que permite a toda persona conectarse físicamente con sus emociones básicas a través de formas de respirar bien determinadas. Estas respiraciones van acompañadas a su vez de posturas corporales y gestos faciales correspondientes” (Bloch, 21).

---

4. Susana Bloch Arendt, creadora del método Alba Emoting, es psicóloga especializada en psicofisiología. Nace en Berlín y emigra a Chile en su primera infancia. El año 1973 deja nuestro país luego de haber ocupado importantes cargos académicos en los departamentos de Filosofía y Biofísica de la Universidad de Chile. En ellos realiza docencia e investigación básica aplicada e inicia los primeros experimentos fisiológicos sobre emociones, relacionándolos con el trabajo actoral. Antes de radicarse en Francia es profesora visitante en Psicología Experimental y Neurociencia aplicada al estudio de animales en las universidades de Harvard, Boston y Sao Paulo. (Biografía tomada del libro “Al Alba de las Emociones”, contraportada).

Susana Bloch se interesa en el mundo de las emociones luego de su breve paso por la escuela de teatro, donde sintió “pánico tremendo de iniciar una profesión en la que a menudo los actores se identificaban tanto emocionalmente con sus roles, que solían terminar neurotizados” (Bloch, 24). Intentando dar solución a lo que se llama “síndrome de posesión” en psicología, sufrido por innumerables actores, crea el sistema Alba Emoting, buscando proteger al actor de esa tremenda identificación emocional. Este sistema y la exploración del mismo, le ha permitido abrirse a cualquier ser humano y no ser herramienta exclusiva de los actores, otorgándole la posibilidad de vivenciar una emoción y salir de ella a voluntad, a través de acciones físicas precisas y controladas.

Según Alba, una emoción deviene de una situación, recuerdo, imagen o pensamiento “sin que nos lo proponamos”. Estos mismos estados emocionales pueden modificarse o verse interrumpidos por una simple sensación física, “como un retorcimiento del estómago o una palpitation fuerte del corazón” (Bloch, 30). Es por este hecho, por la presencia constante y permanente de estímulos físicos, sensoriales y somáticos que, querámoslo o no, oscilamos continuamente entre uno y otro estado emocional, con diversos grados de intensidad y duración, pero, indefectiblemente, siempre estamos sintiendo una emoción.

Resulta necesario preguntarse, entonces, ¿qué es una emoción según Alba Emoting? Pues bien, Susana Bloch en el capítulo “El espacio de Alba Emoting” define el concepto de emoción como “un complejo estado funcional de todo el organismo que implica a la vez una actividad fisiológica, un comportamiento expresivo y una experiencia interna, sin proponer un orden secuencial de estos tres niveles” (37). Todo esto, según sus mismas palabras, desde una mirada más holística e integral de la emoción, en tanto que un enfoque puramente cognitivo del fenómeno emocional le parece insatisfactorio.

Bloch dice que somos emocionalmente dispares, fluctuantes y susceptibles de reaccionar permanentemente a toda clase de estímulos internos o externos que nos llevan de una emoción a otra.

Ahora bien, ¿cuáles son esas emociones básicas a las que refiere en todo su estudio? En su investigación ella selecciona seis emociones básicas:

*01. Alegría (risa, felicidad)*

*02. Tristeza (llanto, depresión)*

*03. Miedo (angustia, ansiedad)*

*04. Rabia (agresión, enojo, ira)*

*y las dos formas básicas del amor:*

*05. Erotismo (sexualidad)*

*06. Ternura (amor parental, filial, amistad) (Bloch, 56)*

Las razones por las cuales ella y quienes colaboran en esta investigación, se expresan para considerarlas básicas es que todas ellas cumplen con ciertas características como:

- A. Son biológicamente primitivas, relacionadas con las necesidades del ser para sobrevivir.*
- B. Tienen primacía para el desarrollo ontogénico.*
- C. Aparecen a edad muy temprana, o bien algunos de los elementos están biológicamente programados ya al nacer.*
- D. Tienen expresiones faciales universales, es decir, comunes a la especie, por lo tanto, reconocible por todos los individuos de una misma especie, independiente de la raza, género o nivel cultural" (Bloch, 56-57)*

Dice Susana Bloch que hay otros investigadores que no distinguen dos cualidades de emoción en el amor. No obstante, ella propone que a través de sus registros fisiológicos a lo largo de los años de estudio y observación, han confirmado la existencia de dos respiraciones diferentes en el terreno del amor, y que ambas son consideradas básicas (al igual que la alegría, el miedo, la rabia y la tristeza) porque presentan *efectores específicos y universales, y porque ambas cumplen con las características* descritas recientemente.

## - DE LA EMOCIÓN BÁSICA A LA EMOCIÓN COMPLEJA -

Se ha definido, según la investigación que se halla detrás del Alba Emoting, qué es una emoción, cómo se genera y cómo se expresa. Pero Alba Emoting, va más allá de las definiciones y conceptualizaciones científicas, "Alba Emoting es un sistema que, a partir de simples acciones físicas, principalmente el respirar de una cierta manera, permite sentir y expresar con toda su fuerza y pureza las emociones de la pena, la alegría, el miedo, la rabia, el erotismo y la ternura. Este es un gran remedio para recuperar la dimensión perdida de lo emocional" (Bloch, 52). Es por esta razón, que, según Susana Bloch, esta herramienta permite abrirse y aplicarse transversalmente al ser humano y no constituirse como un insumo específico de los actores y actrices.

Alba Emoting ha evolucionado en su investigación y ha identificando estados emocionales en los que se manifiestan más de una emoción a la vez en una sola persona; Susana Bloch se pregunta: si hay seis emociones básicas, ¿qué son todas las otras?

Es, precisamente la misma pregunta la que da el puntapié inicial a la investigación realizada por Paula Zúñiga. ¿Por qué existen "otras emociones" que parecen ser más complejas que las descritas por Alba Emoting? Paula, a través de los años, ha sugerido que esto

se debe a las vivencias y experiencias de cada individuo, pues su paso por la vida va dejando huellas difíciles de borrar, que producen una interacción entre una o más emociones en un mismo sentir. Paula, incluso, va más allá, propone que la mayoría de las emociones que sentimos los seres humanos adultos son, efectivamente, complejas, siendo muy difícil poder experimentar una emoción simple o básica como la que nos enseña Susana Bloch, esto porque tal como dice Paula "ya hemos sido sujetos en movimiento con el vivir y al ser seres en relación con otros nos alimentamos de un todo que es vivir" (Paula Zúñiga, julio de 2016)<sup>5</sup>.

Los postulados e hipótesis de Alba Emoting no son contradictorios a los estudios de la actriz Paula Zúñiga. Por el contrario, son la base de toda su investigación. Paula pone en conflicto la teoría de la ciencia con la práctica de lo empírico. Sin ir más lejos, utiliza el método del Alba Emoting para observar la práctica compleja. "Estos espacios Susana Bloch los deja abiertos en sus libros pero siempre instó a seguir investigando y desarrollando a quienes fueron sus aprendices" (Paula Zúñiga, julio de 2016)

¿Cuáles son, entonces las grandes diferencias que promueven en Paula Zúñiga la idea de seguir estudiando y profundizando el método de Alba Emoting y que la hacen iniciar su propia investigación?

**“La emoción básica es el código relacional esencial del ser humano que le permite adecuarse a lo largo de situaciones diversas sin perder su esencia. Es el código que regula en permanencia el funcionamiento heterogéneo de la vida en toda su compleja biodiversidad”.**

Susana Bloch

5. Este entendimiento de Paula, viene de su experimentación de la cultura China, Maya, Mapuche, Aymara, India estudiada con el maestro de danza Jaime Quintanilla, la maestra mapuche Quinturay Ralpan y el maestro Indio, colaborador de Grotwski, Abani Biswas.

En primer término, los estudios de Paula están fundamentados en crear un insumo metodológico actoral propio, personal y sin patrones respiratorios provenientes de Alba Emoting, que permita al intérprete un trabajo más complejo y a la vez más puro e inocuo para su salud física y mental. Para Paula no es posible “adentrarse en espacios básicos, la interpretación de un ser humano complejo no se puede llevar a cabo desde los patrones respiratorios” (Paula Zúñiga, julio de 2016). Alba emoting propone un cuerpo asociativo, mientras que Paula propone un cuerpo disociativo, según sus aprendizajes de las danzas indias Orissa y Keralla.

Por otro lado, tal como mencionamos en el capítulo anterior, la biografía se constituye como la primera y más

fundamental diferencia del estudio que hace Paula con la ciencia Alba Emoting, porque genera el rompimiento entre los parámetros generales (ejercicios científicos de patrones establecidos) de Alba Emoting y la individualización de la emoción de Re-conocimiento. La metodología de Paula considera la biografía de cada persona como elemento necesario y fundamental para comprender el comportamiento y las emociones de cada persona, a diferencia de Alba Emoting, que no toma en cuenta la vida de la persona para establecer los patrones generales, sino, justamente, se rige por conductas y expresiones frecuentes.

---

“En Alba Emoting muchas veces la persona no sabe qué ejercicio se le está haciendo ni hacia dónde se conducirá. En la metodología siempre el intérprete sabe lo que va a realizar y los pasos que va a seguir, teniendo libertad de hacerlo o no, sin forzar nada. El intérprete lleva el comando de lo que quiera o no abrir.

Otro espacio es el uso de imágenes en la vivencia emocional. Yo entiendo que las imágenes pueden ser motor creativa de un intérprete entendiendo que todos tenemos métodos de entradas diversos, desde ahí es validada esta entrada y la metodología, en este tipo de intérpretes, puede otorgar un ancla necesaria ya que sería el grupo de mayor riesgo. Los otros tipos de interpretación, según los días, pueden tener mayor encuentro o no con sus propias imágenes, aún no queriendo que lleguen. La metodología apoya, también a que no se desperfile lo creado y organizado en ensayos”

Paula Zúñiga, julio de 2016

- **PAULA ZÚÑIGA Y ALBA EMOTING** -

Hemos hablado de la ciencia y el estudio impulsado por Susana Bloch, hemos introducido las ideas y diferencias que propone Paula Zúñiga respecto de estos principios, pero aún no aclaramos cuándo fue el acercamiento de la actriz Paula Zúñiga con Alba Emoting y, por cierto, de acuerdo a su premisa, es menester indagar en este punto, en tanto que su momento biográfico puede o debe haber influenciado su determinación a continuar indagando, profundizando y complejizando el método Alba Emoting. Paula inicia su aproximación a esta disciplina en el año 1992, cursando segundo año de la carrera de actuación, de la mano del profesor Horacio Muñoz:

“En segundo año nos llega de regalo un profesor que venía de Dinamarca. Fue el primero que me dijo por qué era tan enojona...

- ¿yo?¿enojona?- Riendo le contesté:

- Yo no soy enojona.

- ¿Cómo no? - Me dijo - Mírate el entrecejo, ahí se concentra tu rabia... - Eso me remeció. Nunca antes había tenido la lucidez de un estado emocional en mi cuerpo con la claridad que él me expuso. Así empecé el viaje y el encuentro con una metodología de trabajo que transformaría gradualmente mi vida y mi profesión”

- Marzo de 2013 -

Con este descubrimiento respecto de su propio comportamiento y la expresión de su cuerpo, es que decide embarcarse en este proceso de aprendizaje del método Alba Emoting. Según sus propias palabras, en la primera etapa de investigación, ella era “un conejillo de indias”:

“Susana Bloch demostraba conmigo a otros artistas, inclusive al biólogo Humberto Maturana, el método Alba Emoting aprendido, en una primera instancia por Horacio y luego estudiado son Susana. Al hacerse público este trabajo que Susana empezó a realizar en el ambiente de teatro, con los años empezó a señalarse a Paula Zúñiga como la actriz que actuaba desde el Alba Emoting. Fue ahí que me empezó a molestar porque no era desde ahí donde actuaba... Ahí nace mi primera interrogante ¿desde dónde actúo yo?, porque el método estaba presente, pero de manera compleja... el ¿cómo? Fue el inicio de la mirada que tuve frente a mi trabajo actoral y que da partida a lo que hoy es mi Metodología de trabajo”.

- Paula Zúñiga, julio de 2016 -

Alba Emoting propone que existe una emoción básica base y particular en cada ser humano, que nos acompaña en nuestro diario vivir y que se cuele en la expresión de otras emociones. Ésta debiese estar determinada por episodios o circunstancias de nuestra vida (relación con padres, familiares, traumas, detalles físicos o incluso herencias). Alba Emoting reconoce este principio pero no lo desarrolla, propone incluso que es posible regular las emociones en forma simple, manejando la "tríada" respiración- postura- gesto facial, pero, en la práctica, según Paula se hace muy complejo distanciarse de una determinada emoción, sobre todo de aquella que nos ha acompañado durante gran parte de nuestros días, "y termina siendo un personaje enmascarado quien realiza estos cambios veloces externos" (Paula Zúñiga, julio de 2016). Desde su punto de vista, estas emociones son "formales pero no comprendidas para ser transformados e imposibles de manejar cuando uno interpreta".

El "re-conocimiento" de nuestro mundo emocional propuesto por Paula, apunta, precisamente, a identificar primero a aquella emoción que se apodera de nosotros, como elemento más característico de un ojo externo (entendiendo que vivenciamos una emoción compleja) y luego, "comprender si es eso lo que sentimos y es eso lo que se ve .Si se ve, se ve teñido a veces más a

veces menos, con otros campos emotivos al estar sujetos en una relación con el afuera. Si no se ve es porque es otra emoción que domina el externo... otra emoción que no es mi sentir, lo que hace una comunicación más compleja para quien la vive y para quien la ve" (Paula Zúñiga, julio de 2016).

Muchas veces somos incapaces de notar que los mensajes gesto-faciales, o incluso verbales, que enviamos están teñidos de otro tenor y de otra sensación, lo que puede provocar una respuesta que no esperamos y que, por cierto, pudiese desconcertarnos. La razón es, justamente, esta, pues se filtra, aunque no queramos, otra emoción u otras emociones.

Cuando Paula re-conoce esta situación, se da cuenta, además, de que existe otro concepto que Alba Emoting no incorpora dentro de su estudio básico, que tiene relación con las emociones complejas y la emoción base de cada individuo: los bloqueos emocionales. Nuestro cuerpo tiene marcas ineludibles por el paso del tiempo, por nuestra herencia genética, por nuestra historia. Existen condiciones particulares para que cada cuerpo y mente se diferencien de los otros. Entonces, así como existen cuerpos ideales para practicar gimnasia o deportes, existen otros que están más limitados físicamente, que debiesen someterse al doble de esfuerzo para

lograr similares (incluso más bajos) resultados. A esto se le denomina bloqueo físico.

Pues, así mismo ocurre con las emociones. Pueden existir personas que tengan la sensación de no poder experimentar ciertas emociones:

“Yo no me enojo”, “a mí me cuesta reír”, “yo no lloro”.

Sin embargo, esto no es correcto. La mayoría de las personas podemos sentir las seis emociones simples, sólo que no en su estado de pureza y, por lo mismo, debido a las mixturas (concepto en el que profundizaremos en el siguiente capítulo) que se presentan nos es más fácil o más difícil, o en algunos casos imposible, reconocerlas. Esta sensación de no tener la posibilidad de identificar la expresión de una emoción, también se denomina bloqueo.

“Cuando no me es posible mostrar o llegar a un estado que me solicito o me solicitan como intérprete, yo lo nombro como bloqueo emocional, bloqueo que hay que abrir. A veces requiere un espacio muy simple de re-conocimiento, pero a veces requerirá años, o bien, toda la vida”

- Paula Zúñiga, julio de 2016 -

Paula lo denominó así luego de su viaje y experiencia en la India. Luego de llevar un tiempo viviendo en Italia, recibe la invitación del maestro Abani Biswas para visitar el país oriental.

“Sin dudar acepté la invitación que me hizo Abani Biswas para ir a la India. Jamás pensé llegar a ese otro mundo, ese mundo al otro lado de occidente. Un mundo que gira en otro tiempo y en otras leyes.

Viajé y estuve 6 meses en la India. Pude vivenciar el seminario de 15 días en 2 meses. Nuestro trabajo era desde las 5 de la mañana hasta las 23 horas. Una estructura que se repetía todos los días.

En ese tiempo mi cuerpo adquirió una lucidez que jamás antes había tenido. Aún así descubrí también que hay cosas que el tiempo o tu naturaleza ya no permiten ciertos logros y eso fue frustrante. La danza Gotipua era una danza llena de apertura de las caderas, posturas que en mi cuerpo, por haber nacido con displacia, no podía ejecutar... Mi voluntad tenía un límite y también ahí se despierta mi visión de los bloqueos y capacidades que cada uno tiene y que si uno no acepta uno se frustra. Hay que entender que cada cuerpo es diverso al otro. Mi agilidad en el kalarippayattu me permitía la satisfacción de mi capacidad de flexibilidad y potencia junto a la danza Chhau que era ritmo y zapateos... Y, sin duda, mi vínculo con la rabia como experiencia cercana en la crianza.

Comprendí que debía trabajar muchísimo porque mi cuerpo ya estaba en una curva que podía rigidizarse si no iniciaba con un trabajo en el detalle. Ya tenía 29 años”

- Paula Zúñiga, marzo de 2013 -

Trabajar un bloqueo es parte de la metodología de “Re-conociendo la emoción”. Primero hay que identificarlo, luego aceptarlo y, posteriormente, reconciliarte con él para ir abriendo mayor amplitud creativa. Este entendimiento también puede derivar en que el teatro resulte ser un espacio terapéutico, pues va abriendo nuevos espacios humanos.

Cuando Susana Bloch describe las seis emociones básicas (o simples), incorpora conceptos como la tensión y el relajo, proponiendo que hay algunas de ellas que permiten que el cuerpo se relaje (articulaciones y sensaciones) y otras que llevan a una tensión tal que puede rigidizar nuestros músculos.

Definiremos los patrones respiratorios - posturo - faciales, según Alba Emoting, que además propone que son “reacciones fisiológicas que están bajo control voluntario” y aclara, de antemano, que son “prototípicas”:

### **/ Alegría /**

Sus características respiratorias se definen por una abrupta y breve inspiración por la nariz seguida de una espiración por la boca abierta, el aire saliendo en breves sacadas explosivas que pueden invadir hasta la pausa espiratoria. Las comisuras de los labios están estiradas lateralmente por lo que

se exponen los dientes. Al mismo tiempo los ojos se achican, pues al estirarse los labios, se contraen los músculos orbitales [...] El cuerpo está relajado con la cabeza ligeramente hacia atrás; los músculos, especialmente los antigravitacionales, están relajados [...] la persona está centrada en sí misma, algo desconectada de lo que la rodea. Corporalmente la postura no está hacia adelante ni hacia atrás [...] las personas oscilan en la vertical, echándose ligeramente hacia atrás, con los ojos entrecerrados y sin punto de fijación.

### **/ Tristeza /**

Patrón respiratorio es opuesto al de la risa. Los movimientos sacádicos en el llanto modulan la fase inspiratoria, el aire entra entrecortadamente por la nariz, y sale en una larga espiración por la boca abierta (como en un suspiro). Cuando el llanto arrecia las sacadas entrecortadas también invaden la fase espiratoria (estallidos sacádicos) y se acompañan por sacudidas de los hombros. En la pena el cuerpo está relajado y tiende a dejarse llevar por la gravedad. Una cierta laxitud corporal acompaña los movimientos convulsivos y espasmódicos del diafragma. El cuerpo se siente como pesado, doblado, la cabeza caída, la mirada dirigida hacia abajo, como perdida, con los ojos semicerrados sin un punto de fijación. El entrecejo

está fruncido con las cejas ligeramente elevadas en sus extremos internos. Los movimientos son lentos, se camina con dificultad. La tendencia es tenderse, cubrirse la cara, hacer nada.

### **/ Miedo /**

El miedo es esencialmente una reacción ante una situación de peligro. Existen dos comportamientos visibles del miedo: el miedo activo, que prepara al organismo para la huida y el miedo pasivo que se caracteriza por una reacción de total inmovilidad del cuerpo que permanece como paralizado [...] En ambos tipos de miedo, hay una gran activación fisiológica, entre otros, un aumento notable de la frecuencia cardíaca. El patrón respiratorio presenta períodos de inspiraciones muy breves, de tipo apneico, seguidos de exhalaciones pasivas incompletas y a veces por una fase espiratoria de tipo "suspiro" [...] El patrón efector postural se caracteriza por un masivo aumento del tono muscular, el cuerpo con una tendencia a quedar inmovilizado o a irse hacia atrás. La expresión facial se caracteriza por un aumento del tono de los músculos faciales: los ojos se abren exorbitadamente y las pupilas se dilatan. Este rasgo es adaptativo porque permite abrir más el campo visual y por lo tanto, tener una visión más panorámica de lo que está sucediendo [...] En el patrón

efector de miedo que corresponde al miedo pasivo, el cuerpo permanece inmovilizado, en una posición de hombros tensos y cuello encogido como evitando algo, los brazos y las manos levantadas en un gesto de autoprotección. Esta respuesta "pasiva" tiene un origen ancestral. Hay animales en la selva que se quedan completamente inmóviles, como si estuvieran "haciéndose los muertos", cuando se acerca un predador demasiado poderoso.

### **/ Rabia /**

El patrón respiratorio del modelo efector que obtuvimos para la rabia, se caracteriza por ciclos rítmicos de alta frecuencia y de gran amplitud, predominando la respiración abdominal [...] Se inspira y se espira por la nariz, dilatando y contrayendo bruscamente las fosas nasales. Los músculos faciales están en tensión, la mandíbula se contrae y los labios y dientes están apretados; los ojos están en tensión, debido a la contracción de los músculos palpebrales superiores e inferiores; la mirada totalmente focalizada, se dirige al punto de ataque. Este aspecto es muy importante en la expresión de la rabia, puesto que al localizar la mirada, la parte de la retina más rica en receptores permite ver con la mejor agudeza visual, el objetivo. El tono muscular está aumentado en todos los músculos del cuerpo, en particular en

aquellos relacionados con una postura de ataque; los puños están contraídos, como dispuestos a golpear. El cuerpo entero y en especial la cabeza se adelanta, con el cuello contraído y las venas que parecen salirse de su cauce.

### **/ Erotismo /**

El principal rasgo respiratorio de la activación sexual consiste en un ritmo relativamente regular, que aumenta en intensidad y en frecuencia de acuerdo al grado de compromiso subjetivo; la inspiración es por la boca abierta y relajada. Los músculos faciales están relajados y los ojos cerrados o semicerrados. En la versión receptiva del patrón erótico, la cabeza está echada hacia atrás y el cuello expuesto. La distribución general del tono muscular corresponde a una postura de acercamiento en una actitud relajada; sin embargo el músculo cuádriceps femoris y el músculo recto abdominis (de los muslos y de la región del abdomen, respectivamente) aumentan su actividad tónica y, dependiendo de la intensidad de la activación sexual, tienden a presentar descargas fásicas sincronizadas. Cuando el patrón efector es ejecutado en posturas dinámicas, se agregan movimientos rítmicos de la pelvis, que aumentan en frecuencia a medida que aproxima el clímax.

### **/ Ternura /**

El patrón respiratorio se caracteriza por un ritmo regular, de baja frecuencia y con espiraciones prolongadas; el aire entra y sale por la nariz, la boca está semicerrada y los labios relajados forman una leve sonrisa. Tanto los músculos faciales como los antigravitacionales están muy relajados y la cabeza se inclina ligeramente hacia el lado. La actitud corporal es de acercamiento. Forman parte del patrón activo el tocar suavemente, acariciar y sentir con las manos. Las vocalizaciones que se emiten son del tipo de susurros o sonidos de canción de cuna.

La ternura es la única emoción básica durante la cual hay una baja de la frecuencia cardíaca: el corazón pulsa lenta y rítmicamente, acompañando la lenta y regular salida del aire. La ternura es un estado de paz, de relajación interna y externa. El gesto, el comportamiento de ternura es hacia el otro [...] Es bien claro que estamos hablando de códigos expresivos de comunicación que son universales y atávicos<sup>6</sup>.

Estas definiciones y características que entrega Alba Emoting son parte fundamental del trabajo que hace Paula para re-conocer una emoción.

---

6. Bloch, Susana: *Al Alba de las emociones. Capítulo II: Ciencia y emoción.* Págs 144 - 154. Editorial Uqbar. Santiago, Chile

Se inicia esta metodología como un ordenamiento parecido a los colores básicos o la escala musical.

“Sólo mirando los colores básicos podré ir mirando lo que no es básico en mi cuerpo. Reconozco, entonces que si siento rabia y tengo una mirada que se me baja, me permite observar que ese espacio le pertenece a otra emoción, a otro color a otra nota en mi escala emocional”.

La metodología “Re-conociendo la Emoción” utiliza los patrones físicos de Alba Emoting para identificar aquellas invasiones de otros estados emocionales, dejando siempre la línea respiratoria de cada intérprete en su recuerdo estudiado. Esta es una diferencia vital con Alba Emoting, ya que ahí se trabaja siempre con el patrón respiratorio que propone Alba Emoting.

Sin embargo, referente a los conceptos de **tenso** y **relajado** que propone Alba Emoting en sus descripciones, Paula toma distancia, sin negarlos efectivamente, sino modificándolos por otros que le parecen menos “enjuiciados”. Evidentemente, Paula reconoce que el cuerpo físico de los seres humanos (dependiendo de cada caso) adoptan ciertas características de acuerdo a la emoción que se está manifestando, características capaces de modificar nuestras articulaciones, nuestra respiración, nuestro eje corporal e incluso nuestra mirada. Una emoción como la rabia, por ejemplo,

puede incluso llegar a provocarnos calor, puesto que nuestro cuerpo se aprieta, aumenta la circulación sanguínea y fija nuestra mirada en un objetivo (desde el concepto básico de Alba Emoting, pues una mirada compleja podría reproducir exactamente lo contrario). La pena, por otro lado, nos hace sentir frío, baja la circulación y nos puede llevar a un largo sueño (esto también mirado desde el concepto de emoción básica). Cuando hablamos de estas emociones se habla de la rabia como emoción **tenso** y la pena como **vacía**. Cuando Paula lo plantea en el origen de los colores prefiere eliminar estos términos refiriéndose mejor en los términos del tai chi del **lleno** y **vacío**, respectivamente.

¿Por qué Paula recomienda este cambio conceptual? Su distancia tiene su origen en su experiencia cultural y emocional.

“En ese momento de desolación mi amigo Guillermo Calderón me dice que vaya a trabajar con Jaime Quintanilla, un profesor de la U de Chile<sup>7</sup> que llevaba años practicando yoga y tai-chi. Con Jaime me encuentro de zopetón con el pueblo mapuche y su cultura. La India la vi al lado de mi casa.

En ese espacio fui afinando mi cuerpo y regulando los bloqueos y capacidades de mi cuerpo. Por primera vez escucho hablar del lleno y vacío, conceptos del tai chi... desde ahí que no digo cuando hago clases tensar o relajar porque son conceptos que ya tienen un valor ...ser tenso es malo y ser relajado es bueno, pero con las emociones entendí que ambas cosas son necesarias y el bien y el mal son herencias que prefería sacar de mi mochila. Realizar kalarippayattu o ejercitar tai chi me ayudaron a comprender mejor la fluidez de esta contradicción fusionada”.

- Paula Zúñiga -

Alba Emoting propone que estos “modelos efectores emocionales” son prototípicos, algo que genera una profunda distancia con el pensamiento de Paula, pues tal como hemos mencionado una y otra vez, el concepto que ella tiene de la emoción es propia y particular, considera a la persona, su historia y sus circunstancias como parte de la expresión de una emoción, por lo que no se podría establecer un prototipo.

Otro concepto importante que introduce Alba Emoting en su investigación es el de la *Respiración Neutral* (no emocional), la que se caracteriza:

“Por un ritmo calmado y regular, en el cual el aire entra por la nariz y se exhala lentamente por entre los labios relajados, apenas entreabiertos, como si se estuviera soplando suavemente una vela. La toma de aire y la exhalación tienen aproximadamente la misma duración, de modo que el registro de los movimientos respiratorios se asemeja a una onda sinusoidal. La expresión de la cara debe ser lo más neutra posible, la mirada enfocada al infinito en el plano del horizonte, los músculos de la cara relajados. El cuerpo se mantiene en una posición erguida, con los pies apoyados en el suelo con los bordes externos paralelos. Esta exactitud, que hemos llamado neutral, corresponde al punto “cero” desde donde se inicia cualquiera de los patrones emocionales y al que se regresa para salir de la emoción”

- Bloch, 154-155 -

Aún así, Alba Emoting propone que en el estado neutral siempre quedan huellas.

**- NEUTRALIDAD Y STEP OUT -**

En un experimento que realizamos con Paula Zúñiga y estudiantes de la carrera de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile en el año 2015, se intentó responder a la inquietud sobre la "neutralidad del rostro emocional" consultada por los psicólogos en formación. En dicha oportunidad el trabajo consistía en llegar a una emoción en su máxima expresión (rabia y alegría fueron las emociones más trabajadas) y luego regresar al espacio neutro. En casi todos los intentos, regresar a la neutralidad respiratoria y física, fue casi imposible, pues queda un remanente de la emoción expresada y experimentada. Paula dice que esto es "básicamente el casting que uno arroja a quien mira de fuera, nuestra primera lectura imposible de falsear sobretodo en espacios audiovisuales". (octubre, 2015)

Aún así, cuando Alba Emoting habla de esta neutralidad como punto de partida y de salida de una emoción, se refiere al concepto de Step Out, también utilizado por Paula, para permitir a los ejecutantes "salir" de una determinada emoción. Susana Bloch lo define así:

"Para evitar el efecto de la "resaca emocional" (el remanente antes descrito), era necesario lograr desactivar la emoción inducida, haciendo el camino inverso. Necesitábamos una técnica de "salida" de la emoción. Desarrollamos el concepto de "step out" que quiere decir literalmente "paso de salida" y correspondería a retornar a un estado emocional neutro, en el que la persona está atenta al exterior, pero fundamentalmente centrada en sí misma con un ritmo respiratorio regular y tranquilo"

- Bloch, 163-164 -

Paula concuerda con este método de salida, aún más, lo aplica en su trabajo metodológico, sin embargo, en su investigación le ha parecido que el ejercicio que propone Susana Bloch a través del Alba Emoting para hacer efectiva la salida, es aún precario, que no se ajusta a las necesidades de todas las personas ni de todas las emociones.

"Cuando uno entra en un proceso escénico y que hegemoniza nuevamente, el step out necesita además de ser un espacio individual, de conocimiento de cada actor, debe durar un gran espacio de trabajo luego de una labor interpretativa con intensidad escénica... necesita integrar la cabeza y situarla en un trabajo tan concreto como el cuerpo. Esta es mi experiencia vinculada a espacios de conciencia, Gurdjieff"

- Paula Zúñiga, Julio de 2016 -

En su búsqueda por dar respuesta satisfactoria a esta problemática, resuelve incorporar otros ejercicios prácticos, de mayor movilidad en algunos casos, para permitir cambiar el ritmo cardíaco y alterar la respiración, alterando el estado subyacente de la emoción experimentada. Incluye, además, ejercicios mentales y de disociación, para liberar el pensamiento de lo que pudo haber provocado el estado emotivo<sup>8</sup>. Con esto demuestra al intérprete que la estructura puede modificarse en mil formas, lo importante es cambiar el ciclo respiratorio, el cuerpo en su eje y su tonicidad corporal y el espacio del pensamiento y que el período que dure depende de cada intérprete.

Tal como dice Susana en “Al Alba de las Emociones”, Alba Emoting es un “descubrimiento científico con su respectiva técnica y método, que

establece la relación física y directa que existe entre la respiración y emoción (...) es una nueva forma de mirar la relación que existe entre la siquis (el alma) y el cuerpo”. Paula Zúñiga, con su metodología “Re-conociendo la emoción” complejiza el aspecto teórico de la ciencia, lo pone en conflicto con lo empírico de la experiencia y la praxis. Hace un viaje desde lo científico hacia lo pragmático, sin negar la primera fuente, muy por el contrario, nutriéndose de ella para perfeccionar y profundizar el trabajo emocional. Desde ese lugar se acerca más al planteamiento de Humberto Maturana “la misma vida debe ser entendida como un proceso de conocimiento, en la realización del vivir en congruencia con el medio”<sup>9</sup>.

---

8. Revisar ejercicios en el capítulo siguiente.

9. [http://www.inteco.cl/articulos/005/doc\\_esp2.htm](http://www.inteco.cl/articulos/005/doc_esp2.htm)

## Como insumo para el lector:

Se ha elaborado una tabla conceptual (ver anexos), que contiene gran parte de los conceptos de Alba Emoting, y sus diversos patrones. En esta tabla se abordan conceptos como energía o voz, que pertenecen a una reelaboración hecha por Paula, dado su conocimiento en el método Alba Emoting, pero que no se encuentran escritos propiamente tal, hasta esta oportunidad.

Cabe destacar que la presente tabla es un material complementario al trabajo del actor, y que está extraída de la experiencia de los investigadores en los diversos talleres.

# Capítulo 03

## Mixtura emocional

“IVANOV: Hombre inteligente, piense ¿cree usted que no hay nada más fácil que entenderme? ¿Es así? Yo me casé con Anna para recibir una gran dote... la dote no me la dieron, erré el tiro, y ahora trato de que muera para casarme con la otra y recibir su dote... ¿es así? ¡Que sencillo y poco complicado! ¡El hombre es una máquina tan sencilla y fácil de entender!... No, doctor, cada uno de nosotros tiene demasiadas ruedas, tornillos y válvulas para que podamos juzgarnos el uno al otro por la primera impresión o por dos o tres indicios exteriores. Yo no lo entiendo a usted, usted no me entiende a mí y cada uno de nosotros no se entiende a sí mismo. Se puede ser un excelente médico y, al mismo tiempo, no conocer a la gente en absoluto. No esté tan seguro de sí y admítalo”

Extracto de Ivanov de Antón Chejov utilizado por Paula Zúñiga en Conferencia realizada para el CNCA, Enero 2016

El presente capítulo indaga sobre la idea de Emoción compleja, la cual corresponde a la observación de la práctica de las emociones en un espacio cotidiano, adentrándose en el conflicto sobre cómo observarlas para generar recursos en servicio de un trabajo actoral propio, y posteriormente escénico. Esta nueva mirada se perfila como una metodología técnica para generar estrategias de dominio de las exteriorizaciones de una o más emociones a la vez, tomando como punto de partida las Emociones Básicas y los distintos patrones propuestos desde el registro de Alba Emoting, hasta llegar a lo que se entiende como una Mixtura emocional, mirada técnica que le daremos a la Emoción compleja. Se propone entonces una serie de ejercicios de observación práctica sobre las emociones, desde los cuales

se desprenden los conceptos de Disociación, Ritmo, Coordinación y Step-out, elaborado por Alba Emoting, y revisitado por Paula, tras su experiencia como actriz.

En el epígrafe de este capítulo nos encontramos con una cita de Antón Chéjov, dramaturgo ruso utilizado por Paula para reflexionar en torno a la complejidad del mundo emocional humano. Chéjov posee una biografía determinada por su formación como médico y dramaturgo, oficios que dadas sus diferencias, le permitieron probablemente, observar y hablar del ser humano de forma compleja, o bien tridimensional como se suele interpretar la creación psicológica de sus personajes. Chéjov plantea a través de Ivanov, con su analogía entre la máquina y el humano, que todos poseemos demasiadas variables, o bien ruedas, tornillos y válvulas en nuestros mundos internos y externos, por lo que no podemos generar juicios absolutos en relación a la otredad. Esta idea nos adentra en el conflicto sobre cómo realizar la observación de estos mundos complejos y tan personales, en especial cuando nos enfrentamos a un nuevo desafío creativo.

La mirada de Paula en relación al mundo emocional complejo de un ser humano, (espacio que Alba Emoting afirma en sus escritos, pero no desarrolla del todo) se inicia cuando se pregunta ¿cómo yo actúo sobre el escenario?. La observación

que se desprende, es que en la vida adulta vivimos emociones complejas, lo que significa que en la vida escénica debiéramos postular a la creación de emociones complejas. Desde este punto de vista, construir creativamente solo con Alba Emoting, es decir emociones básicas, resultaría para ella imposible.

Volvamos a Chéjov, quién nos entrega la premisa de que aun existiendo tantas señales corporales objetivas para conocer a una persona, somos incapaces de re-conocerlas en otros y de la misma forma en uno mismo. Ivanov termina suicidándose, aún estando en un estado profundo de reflexión. Desde este lugar Paula re-conoce la base de una problemática humana. Ivanov no logra encontrar la claridad en ese espacio de auto-observación y es ese es el objetivo que tiene el re-conocer el lugar de la Mixtura Emocional: Podemos, como Ivanov, observar, reflexionar y hasta modular parte de un estado emocional. Aún así, quizás, no podamos salir de ese estado de complejidad, sobre todo si ingresamos a espacios de angustia (miedos) tan feroces como se plantea para el personaje Ivanov desde su construcción dramática. Si observamos a Ivanov, y jugamos a cambiar el rumbo de la historia, y este hubiese observado antes, en su etapa inicial, quizás, no hubiera llegado a que ese estado angustioso se apoderando de él, hasta llegar al suicidio. Abordar

personajes complejos como Ivanov, entonces, supone desafíos creativos complejos. Desde ese lugar el re-conocimiento de mi emoción compleja, utilizando como referente para la observación el Alba Emoting, podrían generar trabajos actorales más responsables y conscientes con su instrumento (psiquis-cuerpo) y en un caso aún más óptimo, lograr mirar el oficio de la interpretación teatral de manera saludable, e incluso terapéutico.

Ahora, a partir de las ideas y concepciones de Emoción Básica y Emoción compleja nos parece importante dar a conocer la siguiente reflexión que Paula propone en sus talleres a propósito de estas dos miradas de la emoción. En relación a la primera, Paula aclara que las traemos con nosotros, las emociones básicas nos acompañan desde nuestro nacimiento y se van complejizando en la medida que los años van avanzando durante nuestra niñez. En un comienzo podemos re-conocer en niños emociones puras, similares a las que Alba Emoting propone desde su observación. Ahora bien, lo complejo de las emociones humanas, está en gran parte relacionada con el espacio educativo. La Emoción Básica la traemos, y la Emoción compleja se va formando. Tomaremos la frase de dicho popular, "La educación parte por casa", para ejemplificar. Paula propone que al observar una casa podemos notar distintas variedades. Hay algunas en las

que nadie mete ruido, se suben las escaleras con cuidado y se habla susurrando o bien se habla aún más fuerte, porque exaspera tanto silencio. Encontramos también casas donde todos hablan al mismo tiempo, y surge la necesidad de gritar para poder expresar nuestras ideas, o bien de silenciarnos porque mejor no hablar entre tanto ruido.

Cabe la pregunta ¿Cómo es mi casa? Entendiendo la casa en su sentido más literal como también la de nuestro contexto social, cultural y político. Seguramente, podremos encontrar respuestas muy diversas a una sola pregunta, y también complejas, pero una cosa es clara, esa casa fue nuestro primer acercamiento con las emociones, y desde algún lugar heredamos una casa propia, que es nuestro cuerpo.

Alba Emoting plantea que el cuerpo de cada humano, en términos emocionales ha absorbido todo tipo de experiencia significativa, donde entran a jugar factores culturales, sociales e históricos, así como todo aquello que ha modificado nuestro vivir. Paula plantea que comprender entonces la Emoción compleja, es una invitación a ir a nuestra niñez, mirarla, reflexionarla y aceptarla, para empezar un trabajo creativo, ya con un re-conocimiento de nuestro instrumento. Es desde este lugar que un intérprete en formación, puede realizar una re-

flexión del por qué, quizás, no logra llegar a ciertos resultados creativos, y a otros sí. El re-conocimiento de estos espacios nos invitan a plantearnos qué tipo de actor soy y quiero llegar a ser, y también hasta donde estoy dispuesto a arriesgar, cuando ingreso en espacios de intensidad emocional que pueden llevar a los espacios más dolorosos, que a veces, significa interpretar.

Cabe destacar que este trabajo de consciencia corporal no es un trabajo sencillo, dado que como explicamos anteriormente los factores culturales, sociales e históricos juegan un rol fundamental. Toda nuestra educación ha apuntado a que pensemos desde la cabeza, generando una dicotomía entre mente y cuerpo. A partir de este estudio, Paula nos invita a volver a pensar desde el cuerpo. Resulta curioso que efectivamente estamos moldeados para pensar desde ahí, pues muchas cosas de la vida las entendemos desde ese lugar. Suele ocurrir en los talleres que se imparten de la metodología, el ejemplo de dos personas que se encuentran, y uno le dice al otro: "Te quiero" mientras con el cuerpo le da golpes o palmadas con una intensidad más propia de la Rabia, que de la Ternura. Aquellos que son espectadores, suelen reírse al ver este ejemplo, y es porque se evidencia a través del cuerpo la contradicción entre aquello que se dice y la acción que se ejecuta, pero lo que más sorprende al

dar este ejemplo, es que al preguntarle al grupo humano que vio el ejercicio, qué opina, la respuesta es: "La persona que golpea, en verdad no la quiere pues lo expresa con golpes". Sin embargo, Paula ingresa una nueva variable: qué pasaría si esta persona que recibe los golpes fuera su hermana, y los espectadores conocieran más detalles de la relación que se encuentren en un contexto amoroso, el grupo humano tiende a responder que "Sí la quiere, y los golpes son un modo de expresar amor entre ellos". Lo importante entonces, es afirmar que una relación es compleja y no es fácil de juzgar, ni menos aún de interpretar. Sin embargo, como actores, este tipo de mirada disociativa, nos permite realizar primeros acercamientos cuando vemos relaciones complejas en el espacio escénico. Volver a mirar el cuerpo en ese nivel de detalles, entendiendo todas las complejidades que contextualizan un trabajo creativo, es un camino que se ha ido olvidando pero que se invita a re-conocer.

Ahora bien ¿Por qué habremos abandonado ese interés por volver a mirar el cuerpo? Paula plantea que probablemente tenga relación con nuestra mirada occidental donde comprendemos el cuerpo como un organismo segmentado y más que un todo. Lo que sí es claro, es que hoy en día debiera resultarnos extraño que nos propongan pensar solo de la cabeza, o bien sólo del cuerpo, porque de-

bemos entender que funcionamos como un todo complejo donde mente y cuerpo son solo uno, conclusión que oriente ya había realizado hace milenios, y que en occidente hace un par de años, bajo laboratorio, también se ha ido demostrando. Educar nuestro cuerpo es también educar nuestra mente. Las emociones entonces, se pueden educar de manera consciente, si educamos nuestro cuerpo. Es importante comprender, que esto corresponde solo a un trabajo, el cual es una parte de nosotros, y que no todo está bajo nuestro dominio.

Puede el lector preguntarse ahora ¿Por qué debo conocer mis emociones? Paula plantea que en las escuelas de teatro, particularmente en Chile, se nos ha enseñado que las emociones son un resultado de la acción, dejando su dominio absolutamente, esta línea tiene que ver principalmente con lo que se denomina como "realismo psicológico", o bien metodologías que hablan de acción física, pero que no consideran la emoción desde un entendimiento corporal, sino que exclusivamente como un resultado del cual no se deben preocupar, ya que llegará luego de tener una estructura clara. Hoy en día dados los avances científicos, y el fuerte interés por conocer más del mundo de las emociones, sabemos que no hay acción humana que no esté dialogando con un campo emotivo. Sin ir más lejos, Paula cita a Humberto Ma-

turana cuando este menciona que: "Las emociones son el fundamento de todo hacer", desprendemos de esta frase que las emociones son desde algún lugar un catalizador de acciones físicas. No es extraño que en una fiesta o reunión social cualquiera, se le pida a un actor que llore. ¿Porque aquello que gran parte de las personas da por sentado que los actores debemos dominar al intérprete le parece casi una ofensa? Paula plantea que como creadores, se debiera tener conocimientos de cómo operan las emociones en el cuerpo de cada uno, y lo creativo no está en buscar esta lógica operacional, sino en qué hacer con este conocimiento. Si ponemos como ejemplo a un músico, Paula dice que no hay ninguno que comience a crear sin saber cómo está su instrumento, y que el conocimiento básico musical que pueda tener el intérprete está al servicio de la creación. En el caso del actor, tener un conocimiento de su instrumento pasa a ser generalmente una incógnita que angustia al enfrentarse por primera vez a un trabajo creativo, y sobre todo para tener la capacidad de repetir aquello que sucedió en un ensayo que nos pareció interesante, y que luego se vuelve difícil de recuperar.

Para adentrarse en la solución de estos conflictos, sin la pretensión de dar respuestas absolutas sino que de encontrar caminos propios, Paula propone poner en el centro el estudio de la Emoción

compleja, es para esto que como investigadores hemos decidido rescatar el término Mixtura Emocional que sería, según el estudio realizado por Bloch, la mezcla de emociones básicas en cuerpo. Al hablar del dominio de una Mixtura Emocional, se habla de un proceso de concientización de mi propia emoción compleja, entremezclando con distintas disciplinas corporales y/o herramientas teatrales, utilizadas de manera creativa en post de un trabajo escénico.

Como investigadores, hemos decidido realizar entonces una selección de conceptos y ejercicios en post de este re-conocimiento emocional. Hablamos así de Disociación, Ritmo y coordinación, todas herramientas creativas que nos permiten trabajar en la Mixtura Emocional. También incluyendo, el Step Out (AE), como una camino de salida de una emoción, resguardando siempre la integridad emocional del actor.

### **- DISOCIACIÓN -**

Para explicar el concepto, nos adentraremos primeramente a través de la observación desde donde nace en la visión de Paula. Luego de preguntarse desde donde actuaba, comienza a auto-observar su trabajo actoral. Es en India donde logra identificar que usaba Alba Emoting, pero no como lo planteaba el método desde los patrones respiratorios y des-

de un cuerpo que se dirigía en una sola dirección. Paula observó, dada la experiencia que adquiría en India, que utilizaba su cuerpo en la creación escénica de manera disociada. Para ser más claros, si en la interpretación de un personaje X habían espacios emocionales complejos vinculados a la pena que debían ser leídos por un espectador, Paula bajaba la cabeza, pero a su vez el enojo lo conducía en expresión de un texto, y además gritaba mezclándolo con un tono agudo para dar signos angustiosos. También se daba cuenta que ese personaje tenía mucho miedo internamente, entonces el eje corporal lo conducía a un espacio energético alto, que envuelve al miedo, pasando a elevar hacia los hombros la energía. Pena, rabia y miedo en un mismo cuerpo en un mismo tiempo. Ahí existe una disociación corporal y ya no se trataba de Alba Emoting, porque en Alba Emoting si el personaje tiene rabia, pega, grita e insulta, asociándolo todo en una acción en bloque, clara y definida.

Por otra parte, Paula en su proceso pedagógico identificó que lo primero que hacen los estudiantes, o bien la mayor parte de los actores, en su primer encuentro con el texto es ser literal, es decir hacer exactamente lo que dice el texto. Por ejemplo: El personaje estaba triste, y dibujaban la tristeza con el cuerpo. Tenía rabia y dibujaban la rabia con el cuerpo. Se asociaba el texto con el

cuerpo ¿Y por qué? Ella reflexiona, que cuando un actor inicia un trabajo, generalmente, desconoce los impulsos que le hacen llegar a entender un proceso emocional complejo, y lo primero que se hace es introducirse de manera básica o bien asociada. Luego con los ensayos comienzan a ingresar los impulsos que son del intérprete o bien del director, que es desde donde se entiende o interpreta lo que se está trabajando. Es el proceso más complejo adentrarse en los impulsos de quien se debe interpretar, ya que casi siempre difieren de los impulsos de quien actúa o dirige.

Al entrar en un personaje, el intérprete no está dentro de este sino dentro de él mismo, es decir en su propia biografía. Por tanto, se empieza de un modo superficial a desarrollar ese personaje. Paula luego de llevar varios años de práctica escénica, logra ver que hubo un cambio en su manera de interpretar, en un comienzo recurrió a su espacio biográfico, es decir a su propio Casting. Posteriormente, la búsqueda tenía que ver con encontrar nuevos entendimientos, que estén también relacionados con lo que en ella se iba modificando, su manera de moverse ya no era la misma de antes, y eso mismo debía ocurrir con los personajes. Eso la lleva a pensar que su trabajo debe ser desarrollado de manera aún más lúcida. Este proceso de comprensión fue justo en su estadía en India, observando y practi-

cando las danzas orientales. Para hacer Kathakali, por ejemplo, hay que estar mucho tiempo haciendo trabajo dissociado de relajación y tensión en un mismo cuerpo, en el cual se debe literalmente estar dissociando brazos, manos, ojos, pies, piernas, etc. Es decir no se ejercitaba todo el cuerpo, sino que por parte.

Otra disciplina importante para la comprensión de la disociación dentro de esta metodología, es el Tai Chi, pues de ella se extrae la idea de que no es que un cuerpo se tense y se relaje, sino que hay una tensión dentro de una relajación y dentro de una relajación hay una tensión. Esta relación la ejemplifica con el círculo del **Ying** y el **Yang**, comprendiendo el círculo como una simbolización del ser humano y que los desequilibrios pasan por estar más en una energía que en otra. Ese desequilibrio emocional que trae si o si un trabajo escénico, ya que nos metemos en conflictos importantes al comenzar a interpretar, es lo que se refleja en el cuerpo a través de la disociación.

La disociación corporal es fundamental para la creación de un personaje con emociones complejas. Sirve para un mayor ordenamiento del cuerpo. Generalmente, en los ejercicios de disociación se desordenan los hábitos aprendidos, y nuestro cerebro se ve obligado a trabajar de manera distinta a como ha sido enseñado. Paula plantea que cuando nos

damos cuenta del proceso de dificultad, se comienza a despejar un camino que va abriendo nuevos espacios de entendimiento que quedan registrados como experiencia en el cuerpo, y que permitirán en un futuro, tal vez, usar el cuerpo de una manera desordenada pero construída para ello. Lo mismo se aplica al plano emocional, entendiendo que el trabajo corporal es indisoluble de lo emotivo. El cuerpo es el canal de salida expresiva de una parte del plano emocional.

### **- RITMO Y COORDINACIÓN -**

Estos dos elementos son complementarios al trabajo de la disociación, y nos permiten nutrir un entrenamiento y también un trabajo creativo. Paula habla, desde su experiencia como Actriz, de la multiplicidad de elementos a los cuales debe estar atento un intérprete, considerando también las variables de distracción que suceden en una función, dado el actor presente que tienen el teatro.

El ritmo y la coordinación, nos permiten entrar en una propuesta de estructura actoral que den soporte al trabajo realizado sobre el escenario. Elementos ya trabajados por Jerzy Grotowski en su trabajo de laboratorio, que lo llevan a utilizar la palabra estructura en el desarrollo del concepto de acción física proveniente de Stanislavski.

El actor debe ser capaz de manejar los ritmos de su personaje, entender los ritmos de sus compañeros y a su vez escuchar el ritmo del público, sin perder la concentración con los diversos elementos de la puesta en escena.

El teatro es un tejido complejo, en el cual cada función es distinta a la anterior y muy distinta a la próxima, pero debemos entrenar nuestra capacidad de fijar estructuras de acción física que nos permitan realizar todos los días una función que cumpla con los objetivos planteados en el proceso de creación y ensayo.

Trabajar sobre una base de ritmo permite al actor diversas posibilidades, por un lado en un proceso de entrenamiento nos permite ordenar una propuesta y acostumar al cuerpo a las variaciones. Por otra parte, este entrenamiento rítmico, en su expresión escénica le propone un viaje al espectador en el cual se busca llevarlo de principio a fin por diversos estados emocionales regulados por una rítmica acordada en el proceso creativo. En tanto la coordinación, es principalmente una herramienta de entrenamiento para preparar al cuerpo para un proceso de creación hasta llegar a una función, donde debemos coordinarnos lúcidamente con todos los elementos de la puesta en escena. El cuerpo del actor debe estar preparado para todo tipo de imprevistos y distracciones que puedan

suceser, y mantener el cuerpo equilibrado, para poder de mejor forma ordenar la cabeza, y así poder estar alertas a la hora de tomar decisiones, tanto en el proceso de ensayo para generar propuestas atractivas, como durante la función para escuchar aquello que está aconteciendo.

### **- STEP-OUT -**

Paula entiende en sus inicios del aprendizaje del Alba Emoting, que para ser un actor sano es necesario comprender que una vez terminada la función no podemos continuar con la carga emotiva del personaje. Bloch denomina a esa continuación del estado "resaca emocional" (Bloch, 2007, pág.163). La consideración no sólo obedece al bienestar del intérprete, sino también a quienes conviven con él fuera del espacio escénico. Pero ¿Cómo lograr desactivar en el actor la emoción a la que fue inducido? A través de la técnica Step-out que quiere decir literalmente "paso de salida". Correspondería a retornar a un estado emocional neutral, en el que la persona está atenta al exterior, pero fundamentalmente centrada en sí misma, con un ritmo respiratorio regular y tranquilo (Bloch, 2007, pág. 163).

El Step-Out está conformado por ciclos de respiración lenta y una segunda fase de movimientos para la relajación muscular.

Bloch y Paula saben que nunca se llegará a un estado de neutralidad absoluta, porque todos cargan con una biografía emocional en el cuerpo. Por ello, más que neutralizar, Step-out sirve para regular un estado emocional.

Elemento que Paula agrega al Step-Out es el pensamiento. Este hay que dirigirlo a algo concreto, tal cual lo hace el cuerpo, ya que en espacio creativos (o de vida) nuestros pensamientos, por lo general, se movilizan muy rápido y nos anclan en estados emocionales, que muchas veces lo siguen alimentando. Por ende, con Paula el Step-Out se comprende el proceso de salida de un estado emocional como el orden entre mente y cuerpo. En la medida que comprendemos con la mente el proceso objetivo de la corporalidad, identificando, postura, solturas y tensiones, entre otras, existirá la capacidad de ordenarlo a voluntad. Es así, como surge la inclusión de ejercicios numéricos en concordancia con ejercicios de disociación como una extensión del mecanismo ya propuesto por Alba Emoting, ya que los números no traen imágenes predeterminadas. Esta conclusión es elaborada desde el trabajo realizado por Peter Brook en las danzas sagradas de Gurdjieff.

Más adelante, en Ejercicios Prácticos, explicamos el procedimiento de cada uno.

**- BITACORA DE EJERCICIOS -**

La presente bitácora es parte de un proceso de observación realizado por los investigadores, de diversos ejercicios que han generado un proceso de aprendizaje significativo para ellos, para poder comprender de manera íntegra, y en la práctica, los conceptos desprendidos de las clases de re-conocimiento emocional. Esta selección no abarca la totalidad de los ejercicios que se realizan habitualmente en el taller. Todos estos están respaldados por el DVD complementario.

**/ De disociación /**La "E"[\[Ver DVD\]](#)

NOTA. NOTA. Consiste en dibujar una letra "E" con los pies en el suelo para luego disociar el movimiento de la mano variando entre tensión de los dedos y soltura de la muñeca. Este ejercicio puede ir variando en velocidades en la medida que el ejecutante vaya dominando la partitura o si quiere ponerse mayor o menor dificultad.

El triángulo[\[Ver DVD\]](#)

Visualizamos en el suelo la figura de un triángulo que dibujaremos con los pies. Llevarás los pies a los tres vértices: Derecho, Izquierdo y la Punta.

Posteriormente, con un golpe del pie con el metatarso en el vértice correspondiente, cambiaremos el orden secuencial propuesto anteriormente.

A continuación, suma el brazo opuesto al pie que lleva la acción. Es importante destacar que el movimiento de los pies está absolutamente vinculado con la distribución del peso en las bases. Se puede trabajar aún más la disociación agregando, por ejemplo, los brazos opuestos en movimientos ondeantes al pie que se va movilizándolo o llevando en la dirección contraria al brazo opuesto, la cabeza.

**/ De energía /**

[Ver DVD]

OBJETIVO: Identificar la calidad energética de la emoción. De 3 personas. Dos intentan levantar un cuerpo, sujetándolo de manos y axilas.

01. Decidan entre los tres quién será el levantado.
02. Quiénes levantan, se ubican a cada lado del levantado, tomándolo de manos y axilas.
03. El levantado decide si distribuir su peso hacia abajo o hacia arriba. Posteriormente, avisa que está listo sin decir cuál fue su decisión.
04. Levantan el cuerpo.
05. Sueltan.
06. El levantado prueba la otra distribución de su peso.
07. Evalúan cuál fue la decisión del levantado, cómo se deduce y cuales fueron las ventajas o desventajas.

NOTA.

Necesidad del trabajo de la mente para el trabajo energético.

**/ De emoción compleja /**

[Ver DVD]

OBJETIVO: Derivar en un trabajo de emoción compleja dentro de una estructura física determinada.

“El siguiente ejercicio está basado en la Rabia, primero como lo entiendo AE, en un nivel básico, yo lo voy a meter a una estructura corporal que es como trato de trabajar en los espacios de aprendizaje con otros actores para que se entienda como un ejercicio concreto, básico y después le iré agregando el trabajo complejo, dejando de hacer AE, y entrando el espacio de mixturas y el espacio de la complejidad donde además introducimos el texto. Entonces son muchos elementos que se están jugando al mismo tiempo dentro de una estructura de trabajo, que es el espacio escénico cuando estamos en una creación. Luego inmediatamente, introduciremos el ejercicio a un nivel actoral donde alguien que no conozca esta metodología pueda mirarlo como un trabajo de interpretación, sin que detrás de él hayan elementos técnicos que se estén jugando. Quién haya pasado ya por la metodología, podrá ir mirando cuales son los mecanismos que yo como actriz estoy utilizando para mi trabajo interpretativo dentro de una estructura compleja”

- Paula Zúñiga, 2016 -

**/ De acción física en una mano /**

[Ver DVD]

OBJETIVO: Comprender el patrón respiratorio propuesto por Alba Emoting llevado a un plano de acción ejemplificado en la mano

**/ De Step - Out /**

Estructura de Alba Emoting

OBJETIVO: Salir del estado inducido emocional.

“De pie, con la columna erguida, los pies paralelos, alineados con los bordes externos de la cadera; la mirada fija al frente en un punto lejano en el horizonte con los ojos abiertos y los músculos de la cara relajados. en esta postura se respira por la nariz en forma tranquila, suave y relajada, sin forzar, manteniendo un ritmo en que la inspiración tiene la misma duración de la espiración. El ritmo respiratorio se sincroniza luego con un movimiento continuo de los brazos: al inhalar éstos se llevan estirados, desde abajo, con las manos entrelazadas por delante del cuerpo, trazando una suerte de “arco generoso” y luego doblando los codos hasta llegar a tocar la nuca. Durante todo ese lapso se va inhalando por la nariz. Luego se exhala el aire suavemente por entre los labios, mientras los brazos vuelven a la posición inicial siguiendo el trayecto inverso, siempre conservando las manos entrelazadas. Se repite al menos tres veces, conscientemente la misma secuencia. Luego se toca la cara con las dos manos, con movimientos como de masaje suave con ligeros golpes con la yema de los dedos desde la línea central hacia afuera. Finalmente se cambia la postura, sacudiendo el cuerpo, las piernas y la cabeza”

- Bloch, 2002, p.164 -

Disociación de brazos

OBJETIVO: Lograr disociar el movimiento del brazo derecho con el izquierdo. Ambos brazos comienzan a accionar al mismo tiempo.

El derecho:

01. Brazo estirado hacia adelante a la altura del hombro.
02. Brazo estirado hacia el lado a la altura del hombro.
03. Brazo estirado hacia arriba, dedos apuntando hacia el cielo y palma hacia adentro.
04. Brazo estirado hacia adelante a la altura del hombro.
05. Brazo estirado hacia abajo con dedos apuntando hacia el suelo.

El izquierdo:

01. Brazo estirado hacia adelante a la altura del hombro.
02. Brazo estirado hacia el lado a la altura del hombro.
03. Brazo estirado hacia abajo con dedos apuntando hacia el suelo.

**/ conteo numérico /**

[Ver DVD]

OBJETIVO: Este ejercicio es usualmente empleado luego de haber realizado la estructura Step-out propuesta por Alba Emoting. Sirve tanto para ordenar la mente como para distanciarla y lograr enfriar el espacio de inducción emocional al que el intérprete fue sometido.

La actividad consiste en ir contando los números de a cuatro dígitos en un orden lineal, para luego retroceder llegando al primer número de esta manera:

1-2-3-4 / 4-3-2-1

Luego, continúo la enumeración comenzando por el segundo dígito y terminando en el siguiente del último del conteo anterior:

1-2-3-4 / 4-3-2-1

2-3-4-5 / 5-4-3-2

Así se continúa el conteo hasta llegar al número 7, quedando la estructura:

1-2-3-4 / 4-3-2-1

2-3-4-5 / 5-4-3-2

3-4-5-6 / 6-5-4-3

4-5-6-7 / 7-6-5-4

Para darle mayor complejidad al ejercicio y ejercitar la actividad disociativa, se recomienda dar un leve golpe al suelo con el pie izquierdo cada vez que se nombra el número 4 y golpear con el pie derecho cada vez que se nombra el número 7.

# Conclusiones y proyecciones

a partir de la acción física

El presente y último capítulo, más que encontrar respuestas, busca adentrarse en la problemática del entendimiento de la acción física, concepto que ha sido analizado y profundizado fundamentalmente por creadores teatrales como Konstantín Stanislavski y Jerzy Grotowski. La pretensión de este capítulo está en otorgar un rol protagónico al estudio en cuerpo de la emoción, y entender qué rol juega, bajo la mirada de Paula Zúñiga, en lo que podríamos denominar como un campo de acción. Desde este lugar se ha decidido acotar el tipo de ejemplo, a aquellos que hagan referencia a una escena realista y que involucren solo una parte del cuerpo, específicamente la mano.

Como investigadores, partimos de la problemática planteada en nuestra formación como actores, donde al hablarnos de acción física y al pedirnos que las ejecutemos, se nos incitaba a no considerar la emoción como un factor relevante

para la ejecución de dicha acción. De hecho, los tres recordamos al visitar nuestras bitácoras, que la emoción debía ser entendida como un resultado de las distintas actividades realizadas, que dentro de la línea de acción que realicemos darían como resultado una emoción, pero que no debíamos preocuparnos por ella, ya que podíamos caer en sobreactuar. La formación que nosotros recibimos, más allá de todo tipo de certeza y sin ninguna intención de ser despectivos con lo recibido, nos hizo despreocuparnos de la emoción y de cómo trabajarla. Más bien la sentimos como una exigencia para la que no se entregaron herramientas concretas para conducir adecuadamente. Ahora bien, partiendo del entendimiento de Re-conociendo la emoción ¿Cómo podemos trabajar los fenómenos emocionales en una línea de acción?

Partiremos entendiendo el fenómeno de la acción desde el estudio de Grotowski, a través de los escritos de Thomas Richard, desde donde rescataremos la idea de Estructura de acción, que hace cuenta de una serie de movimientos y/o actividades, motivadas por un impulso, que nos llevarían luego de un acucioso estudio corporal a generar una estructura individual, la cual el actor / intérprete debe ser capaz de repetir una y otra vez, otorgándole encarnación al resultado actoral, sea un personaje o no.

Son los estudios de Grotowski, un referente fundamental para el entendimiento de la acción física en el teatro. Lo notamos al estudiar sus conceptos, y ser muy similares a los recibidos en nuestra formación actoral. Si nos vamos a la raíz de este entendimiento, no es extraño que la emoción juegue un rol secundario, ya que desde este estudio se llega a la conclusión de que la emoción no debe generar ningún tipo de ocupación en el trabajo del actor:

**“A partir de los ensayos de esa «estructura individual» descubrí con la práctica que no debía trabajar en absoluto con las emociones. No debían ni preocuparme. La clave de las acciones físicas reside en el proceso corporal. Simplemente debía hacerlo que estaba haciendo y, cada vez que repetía la «estructura individual», recordar de manera más y más precisa la forma en que había hecho lo que había hecho. Dejar que las emociones fluyan por sí solas.”<sup>10</sup>**

---

10. Richards, 2005, pág. e, 51

En los talleres realizados por Paula, notamos que hay una importante diferencia, no necesariamente conceptual, pero sí metodológica en tanto de que el trabajo emocional es algo de lo que debemos ocuparnos al subirnos a un escenario. Cabe entonces preguntarse, cómo o cual es el camino para trabajar adecuadamente la emoción. Paula habla en sus talleres, que efectivamente la emoción es algo que en un trabajo escénico, es el resultado de una acción física, motivada por un impulso, tal cual se plantea desde los estudios de Grotowski, pero la diferencia estaría en que con el conocimiento de esta metodología como actores podemos ser conscientes del estado emocional que se está llevando a cabo, no solo desde una mirada superficial, si no que atendiendo a todas las partes del cuerpo. Es decir, existiría efectivamente un resultado, denominado estado emocional, pero este resultado podría ser trabajado de diversas maneras, dependiendo de la complejidad de la emoción y los porcentajes que se expresan en un cuerpo. Por ejemplo, habría que observar que nivel de rabia aparece en la cara o manos, que nivel de miedo se podría estar expresando en las piernas, y a la vez que nivel de alegría podría estar saliendo en la voz. Puesto que, re-conocemos las emociones en nuestro cuerpo, en tanto objetivas, podemos jugar con ellas de manera creativa para complejizar así también el resultado de dicha acción física. La metodología bus-

ca entonces otorgar precisión al trabajo actoral, en tanto su emoción, y no entregarlo a un azar absoluto.

A modo de ejemplo, hemos decidido acotar el campo de acción otorgando exclusivo énfasis sobre el trabajo de la mano, entendiendo que una acción se puede complejizar en un cuerpo desde el más mínimo detalle.

En el video adjunto a la presente investigación, podemos ver como Paula invita a los distintos intérpretes a realizar la sencilla acción de acariciar una rodilla. En un comienzo se realiza exclusivamente con la emoción del erotismo, y posteriormente con la emoción de la ternura. Si nosotros solo tomáramos cómo ejemplo aquellas dos acciones, podríamos decir que la acción física (acariciar) traería como resultado una emoción (Erotismo o ternura dependiendo del impulso), lo cual estaría efectivamente en la línea de lo que se plantea desde los estudios de Grotowski, en tanto que no deberíamos preocuparnos de la emoción, ya que viene del detalle con el que hagamos la acción y su respectivo impulso. Ahora bien, lo que insta a Paula a seguir investigando, tiene su raíz en el entendimiento de que somos seres complejos y que habitualmente nos expresamos de este modo. Si tan solo nos quedáramos con el ejemplo de una mano acariciando una rodilla, nos quedaríamos también en el plano del

Alba Emoting, en tanto que se arrojaría un resultado de emoción básica. Si seguimos profundizando en el video, podremos notar que Paula modifica ciertos patrones de este resultado emocional, insertando características de otras emociones, por ejemplo la rabia, intensificando la tonificación muscular y/o otorgándole movimientos angulosos a la acción del cariño. Este tipo de operación diríamos que ya le pertenece a un campo creativo, comprendiendo que una acción puede llegar a ser más atractiva, en tanto que complejizamos su campo emocional.

Ahora bien, cabe destacar que no solo se trata de realizar acciones físicas más atractivas, como se mencionaba anteriormente, sino que también otorga un espacio de precisión para un acción, ya que, por ejemplo, mi llanto, en tanto ser complejo, no necesariamente se adecua al llanto que podría necesitar el director para una acción determinada. Desde ese lugar la acción física seguiría vinculada al llanto, pero al comprender que el campo de acción puede verse modificado, al tener conciencia de aquello que se manifiesta en el cuerpo del intérprete, genera también un mejor diálogo entre aquel que dirige, aquel que actúa y aquel que visitará la función.

Volviendo al ejemplo de la mano que acaricia la rodilla, vemos como pueden influir los distintos elementos propios de cada estado emocional, que Paula incluye

en esta sencilla acción: energía, calidad de movimiento, ritmo, tonificación muscular, soltura de muñecas, etc. y todo atendiendo exclusivamente a la modificación emocional que tienen estos sencillos cambios al ojo de un espectador.

Como explicábamos anteriormente, esta acción de acariciar obedece a un estilo realista de actuación y acotado solo al movimiento de la mano, pero el espacio que le pertenece a Re-conociendo la emoción, como metodología, obedece a una observación de todo el cuerpo, con el mismo nivel de detalle realizado en la mano, donde entrarían a jugar el rostro, el eje de la columna, la voz, la energía, y todo que lo se vaya expresando en una acción física.

A modo de cierre, cabe destacar que lo complejo que puede llegar a ser reflexionar sobre un cuerpo que ejecuta una acción física, y por tanto un estado emocional, es una invitación que se le hace al lector, y que esta está más allá de lo que se puede escribir en un libro, ya que obedece a un agudizamiento perceptivo que debiera ir desarrollando el teatrista, comprendiendo que esta metodología te invita a observar de manera compleja, pero que de ninguna manera es un método científico para desarrollar acciones físicas. Esto no se trata de  $1 + 1 =$  interpretación, si no que de entender que debemos ser conscientes de aquello que manifestamos y que podemos usarlo de manera creativa, en tanto queramos y podamos hacerlo.

# Bibliografía

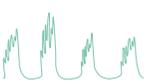
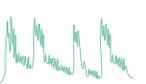
Bloch, Susana Alba Emoting. Uqbar Editores. Santiago de Chile, 2004

Maturana, Humberto - Bloch, Susana Alba Emoting: Biología del Emocionar. Uqbar Editores. Santiago de Chile, 2014

Richard, Thomas Trabajar con Grotowski sobre las acciones físicas. Alba Editorial. Santiago de Chile, 2005.

# Anexos

---

		Rabia	Miedo		Pena	Alegría	Ternura	Erotismo	
			Activo	Pasivo				Activo	Pasivo
Rasgos Faciales	Apertura ojos	Semicerrados	Totalmente Abiertos	Totalmente Abiertos	Semicerrados	Semicerrados	Semicerrados	Semicerrados	Semicerrados cerrados
	Párpados	Ambos tensos	Superior levantado inferior tenso	Superior levantado inferior tenso	Superior caído	ambos relajados	ambos relajados	ambos relajados	ambos relajados
	Frente	Arrugas verticales	Arrugas horizontales	Arrugas horizontales	Verticales y horizontales	relajadas	relajadas	relajadas	relajadas
	Cejas	Ceño fruncido	levantadas y tensas	levantadas y tensas	Ceño curvo hacia arriba	levemente bajada*	relajadas	relajadas	relajadas
	Mirada	Fija, enfocada	Móvil. Sin punto fijo	Inmóvil. Estática. Fija.	Difusa y hacia abajo	Entre enfocada y desenfocada.	dirigida al objeto	Mirada Activa	Mirada Pasiva
	Boca	Labios y mandíbulas apretados	Abierta	Abierta	Semi abiertas y comisuras hacia abajo	Abierta lateral, con sonrisa extendida	Semiabierta y con sonrisa suave	Abierta con sonrisa suave. Lengua activa	abierta con sonrisa suave. Lengua pasiva
Eje	Espalda	Hacia adelante	Hacia atrás	Hacia atrás	Curva hacia el suelo	Todas las direcciones, volviendo al centro	Desde el cervix con la cabeza inclinada.	Movimientos curvos	Movimientos curvos
	Movimientos	Con acción	Con acción	Sin acción	Sin acción	Con acción	Con acción	Con acción	Con acción
Energía	Energías	Llena Con energía	Llena Con energía	Llena Con energía	Vacía - Sin energía	Oscila entre llena y vacía Con energía	Vacía - con energía	Vacía - con energía	Vacía - con energía
	Dirección	hacia abajo y adelante	Hacia atrás y arriba	Hacia atrás y arriba	Hacia abajo	Dispersa	Hacia adelante y abajo. Según el foco	hacia abajo y adelante	Hacia abajo
	Articulaciones	Sueltas	Bloqueadas. Cuando no debo arrancar	Bloqueadas	Sueltas	Sueltas	Sueltas	Sueltas	Sueltas
Respiración	Ingreso aire	Nariz	Boca	Boca	Nariz	Nariz	Nariz	Boca	Boca
	Salida aire	Nariz	Boca	Boca	Boca	Boca	Nariz	Boca	Boca
	Flujo								
Voz	Tono	Grave	Agudo	Agudo	No hay palabra. Sonido grave	Medio, hacia grave	Medio	Grave	Grave
	Volumen	Medio	Alto	Alto	Bajo	Alto	Medio	Bajo	
Objetivo	Acción	Atacar	Arrancar	Arrancar	Descansar, reflexionar, estar con uno mismo	Distender, distraer	Proteger	Procrear	Procrear