



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO**

---

---

**FACULTAD DE MÚSICA**

**“TÉCNICAS EFECTIVAS DE ACTUACIÓN Y  
ORATORIA, PARA VENCER EL MIEDO ESCÉNICO”**

**T E S I S I N A**

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:**

**LICENCIADO EN TEATRO Y  
ACTUACIÓN**

**P R E S E N T A :**

**SERGIO GUTIÉRREZ SÁNCHEZ RÜED**



**CENTRO  
UNIVERSITARIO  
DE TEATRO**

**ASESOR: MTRO. DAVID NAPOLEÓN  
GLOCKNER CORTE**

**CDMX 2020**

ESTA TESINA ESTÁ DEDICADA A TODOS LOS SERES HUMANOS  
INTERESADOS PROFUNDAMENTE EN LAS ARTES ESCÉNICAS E  
INTERPRETATIVAS

## RESUMEN

La investigación a continuación desarrollada, pareciera emerger de dos necesidades cruzándose entre sí de forma peculiar. Por un lado, surge la oportunidad de verter en un trabajo universitario la información recolectada y comparada entre la vida académica de un actor en formación y la de un actor profesional desarrollándose en el campo de la docencia de dos disciplinas (Actuación y Oratoria) que resultaron con la posibilidad de ser nutridas por las temáticas abordadas en el Centro Universitario de Teatro durante el proceso formativo de la generación 2007-2011; y, por el otro lado, la organización, análisis y sustento de cuatro herramientas técnicas a emplear por el novel actor u orador que, además de fungir como herramientas básicas que apoyen a la obtención de un andamiaje teórico-práctico para incursionar en las infinitas posibilidades de su disciplina, puedan ser también elementos a retomar para el estudio del fenómeno de lo que se conoce como: *miedo escénico*.

Combinando sustancialmente la búsqueda incansable de hallazgos realizados por los grandes teóricos clásicos y modernos de la Actuación y la Oratoria, la presente Tesina tiene como objetivo primordial entender las causas y manifestaciones del *miedo escénico* para poder ofrecer soluciones a dichas manifestaciones. A partir de un marco teórico conceptual que incluye una óptica psicológica y psicoanalítica y el acercamiento a los fenómenos escénicos e interpretativos desde ambas disciplinas (Actuación y Oratoria) se busca ofrecer y sustentar cuatro elementos prácticos o principios que hagan frente a las diversas manifestaciones físicas y mentales en el *actor-orador* (derivadas del miedo escénico) que entorpecen su hacer y, por ende, elevan las probabilidades de que el mensaje que el trabajador escénico pretendía hacer llegar a una audiencia se modifique drásticamente al ser entregado.

Las cuatro herramientas prácticas desarrolladas son: *sobre la presencia (me planto)*, *sobre la mirada (contacto visual)*, *sobre la respiración profunda* y *sobre la sonrisa o máscara*.

## **PALABRAS CLAVE**

- Miedo
- Fobia
- Actor
- Orador
- Actor-orador
- Técnica
- Herramienta
- Actuación
- Oratoria
- Trabajador escénico
- Mensaje

## ÍNDICE

Introducción.....	i
Capitulados:	
1. Introducción a la noción de <i>miedo</i> desde una óptica psicológica y psicoanalítica.....	4
1.1 Breve introducción a la noción de <i>miedo escénico</i> .....	18
2. Principales y más comunes muletillas vocales y corporales en el <i>actor-orador</i> detectadas por el autor.....	23
3. Técnica es igual a saber qué y cómo hacer.....	30
3.1 Herramienta técnica número uno: <i>presencia (me planto)</i> .....	35
3.2 Herramienta técnica número dos: <i>mirada (contacto visual)</i> .....	44
3.3 Herramienta técnica número tres: <i>respiración profunda</i> .....	52
3.4 Herramienta técnica número cuatro: <i>sonrisa o máscara</i> .....	64
Conclusiones.....	lxxviii
Bibliografía.....	lxxxv
Anexos.....	lxxxviii

## INTRODUCCIÓN

La presente investigación surge dentro de unos parámetros no convencionales si nos apegamos a lo que ya se ha venido realizando durante generaciones y generaciones dentro de nuestra amada *Máxima Casa de Estudios*, en cuanto a las posibilidades que esta ofrece y ha ofrecido a sus estudiantes para la obtención de cédulas profesionales que los acrediten como Licenciados, Maestros o Doctores dentro de las distintas áreas y especialidades de estudios universitarios. El sustentante de esta presente Tesina no ingresó al Centro Universitario de Teatro de la UNAM (CUT) en el año 2007 con la intención de obtener un título Universitario que lo acreditara como Licenciado en Teatro y Actuación. En esos años la carrera a cuatro años y medio (aproximadamente) ofrecía al alumnado una sólida instrucción (en las disciplinas antes citadas), avalada por décadas de notable labor y por una latente consideración de alto prestigio entre la comunidad artística mexicana e internacional. Sin embargo, la Universidad Nacional Autónoma de México, al concluir los estudios en el Centro Universitario de Teatro lo que daba al estudiante que había concluido satisfactoriamente su desarrollo educacional en Teatro y Actuación era la acreditación de un Diplomado concluido. Con dicho documento, el anhelo por parte del estudiante de continuar avanzando de forma universitaria hacia horizontes más especializados y profundos se veía truncado.

Cuando se dio la gran noticia, acerca de que por fin se había logrado el sueño gestado por ya varios lustros e incluso décadas de distintos directivos del CUT sobre lograr la posibilidad de ofrecer a sus estudiantes un título universitario, quien aquí escribe recibió el heraldo como una gran oportunidad para volcar un punto de vista muy específico sobre una Técnica de Actuación que reconoce a todas las Técnicas posibles y que procede de la observación de la totalidad de las disciplinas artísticas y de la vida misma. Por así decirlo, se trata de un intento apasionado por tratar de hablar y de cimentar por escrito una apreciación resultante de la intención de equilibrar la teoría (cuyo interés estriba en llegar a un entendimiento racional) y la

práctica (cuyo fin es la repetición de un hacer para que, por sí mismo, se depure y perfeccione).

Tanto haber estudiado en el Centro Universitario de Teatro de la UNAM, como haber realizado esta investigación, resultan para su autor un divertido, ocioso y fructífero juego efectuado por las *Moiras* afamadas por los antiguos griegos o, en todo caso, un lance fortuito si fuese visto desde un ojo escéptico. Pues la observación empieza muchos años antes de entrar al Centro Universitario de Teatro y llega (pues no termina) hasta poco más de nueve años después de haber concluido la formación en las aulas e instalaciones del Centro.

“¿Para qué seguir formando más y más actores en un país en donde, la mayoría de ellos, no podrán sostenerse económicamente realizando su profesión?” Esta pregunta resuena hasta la médula, si se le pone la suficiente atención. Porque podría tratarse de un dilema moral y social que nos rebasa a todos los mexicanos. Cada vez hay más personas; cada vez hay más personas que quieren estudiar Teatro y Actuación; y, al mismo tiempo, cada vez hay más personas que estudiaron Teatro y Actuación que no pueden sostenerse económicamente de dicha actividad y, tarde o temprano, lo que era en principio su apuesta principal a nivel profesional, termina pasando en sus vidas a un segundo plano al que tristemente tendremos que catalogar como: pasatiempo. Esto sin importar que el individuo sostenga que es lo que, a nivel espiritual o personal, le llena plenamente. ¿Por qué? Porque le dedica más tiempo a eso otro que le permite pagar sus cuentas y mantenerse biológicamente vivo.

Lo antes citado es tremendamente importante para entender la gestación de lo que aquí se busca deshebrar y analizar. Pues fue justo esta necesidad la que amplió el horizonte de lo que aquí se sopesa. En la presente Tesina, abordaremos elementos técnicos del Teatro y la Actuación equiparándose a cada instante con elementos técnicos de la Oratoria clásica y moderna, añadiendo las impresiones del postulante a Licenciado. Esto fue posible a toda la situación laboral recién expuesta. Ya que, quien aquí escribe, prontamente descubrió que su interés no era únicamente ser actor, sino que su enfoque incluía la creación en su totalidad de

espectáculos teatrales: dramaturgia, dirección y actuación (esta última no en todos los casos). Y si, siendo actor, es altamente complicado poder vivir de actuar enfocado a proyectos que tengan un evidente vínculo con la intención de acercarse al Arte, como dramaturgo, director y creador de nuevas vertientes y propuestas artísticas, resultó prácticamente imposible, para el recién egresado del CUT en el año 2011. Siendo así, la Oratoria, la barca que de inmediato lo arropó para biológicamente poder seguir existiendo y, al mismo tiempo, su mecenas para continuar en la actividad de seguir generando espectáculos teatrales comprometidos con el progreso de la sociedad.

Y, aunque es evidente la función del Teatro y de las Artes, en nuestra sociedad, la realidad es otra. ¿Cómo recordarle o hacerle saber al grueso de la población que el Teatro es necesario? ¿Cómo, si nuestras carteleras y teatros importantes, concurridos por el mexicano promedio, suelen vender todas sus localidades mayormente en caso de contar entre su elenco con la estrella de televisión del momento cuya belleza física brilla en el esplendor de una específica edad? ¿Cómo hacer entender que el análisis de la Actuación es y debe ser el análisis del comportamiento humano? Si respondiésemos esta última pregunta de forma sencilla y lográsemos que todos los habitantes del mundo supieran y entendieran esa utópica respuesta, la realidad social cambiaría para bien de forma aparentemente milagrosa.

¿En qué se beneficia México sacando más y más actores de Teatro? En realidad, esta es la pregunta que detona esta investigación. “Para quien tiene miedo, todo son ruidos” sostenía el gran Sófocles, y es justo eso lo que genera toda sociedad durante ese específico crecimiento que hace que “a los niños les duelan los huesos”: ruido. Cuando viene el silencio, es entonces donde la reflexión es posible y “los niños”, a pesar de haber alcanzado ya una estatura prominente, entonces sí pueden volverse “hombres o mujeres”. La presente investigación enviste de frente al denominado *miedo escénico*, esperando poder aportar no sólo en el desarrollo y perfeccionamiento de actores y oradores, sino también en el de cualquier persona interesada en profundizar y mejorar sus cualidades humanas.

## 1. INTRODUCCIÓN A LA NOCIÓN DE MIEDO DESDE UNA ÓPTICA PSICOLÓGICA Y PSICOANALÍTICA

Resulta prácticamente imposible concebir a un ser humano, dotado de las facultades mentales que presenta un individuo promedio, que se encuentre totalmente ajeno a la palabra: *miedo*. El presente capítulo, pretende analizar el fenómeno del *miedo* en los seres humanos, para apuntalar y definir una noción que nos permita avanzar hacia el primordial objetivo del grueso de la investigación: el análisis sobre el *miedo escénico* y sus posibles soluciones a través de herramientas técnicas que lo vinculen con la actuación y la oratoria. Dicho en otras palabras, y así como lo sugiere el título de la presente tesina, encontrar y fundamentar técnicas efectivas de actuación y oratoria, para vencer el miedo escénico.

El mero planteamiento de esta investigación podría arrojar, como principal elemento de aparente ambigüedad, la percepción por parte del lector acerca de una paradoja con respecto a la hipótesis planteada desde el título. Ya que desde ahí se sugieren a las técnicas de actuación y de oratoria como posibilidades para solucionar las alteraciones que implican el *miedo escénico* sobre un individuo. Siendo que tanto los actores como los oradores, de forma generalizada, se piensa, disfrutan de propiciar en su cotidiano actuar las experiencias escénicas que les permitan realizar su disciplina. No obstante, no es de sorprenderse escuchar al típico actor experimentado, comentar frases como "Antes de salir a escena, siempre me tiemblan las piernas" Ni tampoco nos resultaría extraño escuchar a un prestigiado conferenciante, decir alguna frase en la que haga alusión al hecho de identificar, en sí mismo, *miedo*, antes de tomar la palabra. Incluso muchos de estos ejecutantes profesionales de éstas respectivas disciplinas escénicas, es común (al menos en la jerga mexicana) que suelen referirse a la sensación física y psicológica previa e inmediata a su acción escénica como: *miedo rico*. Sin embargo, las alteraciones físicas involuntarias que experimentan, sin importar cómo decidan nombrarlas, son vestigios fehacientes de la presencia de lo que propiamente algunas ramas de la psicología, y en consecuencia también del psicoanálisis, definen como: *miedo*.

El término más común utilizado por el grueso de la población mexicana, sin importar su actividad profesional o grados académicos, para designar el fenómeno que nos atañe es: *pánico escénico*. Concepto que también analizaremos más adelante, ya que es parte de nuestro estudio y se deriva de lo que entenderemos como *miedo escénico*. Aun así, es imperante profundizar en la noción de *miedo* como punto de partida para poder descubrir los ejes sustanciales que nos conduzcan al objetivo primordial de la investigación.

Desde una mirada experta, sustentada en la psiquiatría actual, Christophe André (2005) sostiene que el *miedo* es una emoción fundamental, que también podríamos observar como universal, inevitable, e incluso, necesaria. Ya que, dicho *miedo*, viene adherido y programado en el ser humano para asistirlo como una suerte de sistema de alarma que se activa en situaciones de peligro, para así ofrecerle mayores posibilidades de supervivencia... (p.17) Visto así, el *miedo*, que identificaremos como *miedo normal*, en primera instancia, no es propio del ser humano. Es fácil constatar en casi todas las especies, cercanas y/o domesticadas por las sociedades humanas, este sistema de alerta ante la presencia de un aparente peligro. Desde el gato que modifica su corporalidad y fija su mirada en el instante mismo en que se percata de la presencia del perro, hasta el pájaro que baja al patio de una plaza en donde una persona le arroja migajas de pan. El pájaro comerá las migajas, pero siempre atento y volteando en todas direcciones por si algún depredador apareciera o por si a esa persona se le ocurriera hacerle algo más que alimentarlo.

Siguiendo con lo descrito anteriormente, podemos inferir que el *miedo* es inherente al ser humano y, por ende, el individuo no lo elige como parte de su realidad biológica y psicológica. Este hecho, es un dato de suma importancia para nuestro objeto de análisis ya que, sin él, podríamos confundirnos y pensar al fenómeno del *miedo* como algo positivo y virtuoso en el individuo, partiendo de que es un sistema de alarma al servicio de su propia seguridad personal; o como algo completamente negativo, perfilado desde un punto de vista totalmente subjetivo, por una sociedad que califica y etiqueta el referente vulgar del *miedo* dentro de los campos,

enmarcados por el constructo moral, relacionados con los vicios. Siendo en realidad que, a partir de los conceptos y los estudios consolidados por la psicología y el psicoanálisis actual, el *miedo* en el ser humano: es, y nada más.

Ya hemos acuñado el concepto que considera al *miedo* como una emoción, que se presenta en los seres humanos, al igual que al resto de los animales, a partir de experiencias suscitadas bajo condiciones específicas. Por ahora, bastará ubicar a la *emoción* como una alteración repentina del estado físico del individuo que la experimenta. La cual puede ser medible por medio de la presión arterial o los latidos del corazón. Y si la *emoción* es algo que compartimos con el resto de los animales, es lógico pensar que está vinculada con los instintos. Con aquello que reacciona en nosotros mucho antes de que nos demos cuenta de ello. Como bien lo dice Judi James (1989) "O sea, que las reacciones instintivas y las expresiones emocionales se entremezclan imperceptiblemente unas con otras. Todo objeto que excita un instinto excita también una emoción" (p. 909). Aquí nos encontramos con innumerables ejemplos y relatos en donde las personas afirman haber percibido de forma *inexplicable* una situación que más adelante sucedería, pero que hasta ese punto el individuo no contaba con los elementos conscientes para preverlo. Y justo son las emociones consecuentes las que lo hacen tomar una decisión respecto a dicha situación. Un ejemplo de ello sería cuando alguien se encuentra comprando despensa en el supermercado y de pronto se detiene repentinamente sin saber por qué, voltea a su alrededor y ve que los estantes vibran, su sistema de alerta se activa y antes de poder configurar en su pensamiento la frase articulada: "Claro, está temblando", el individuo se aleja de los estantes y trata de salir, o se queda paralizado ante tal situación. En ambos casos uno podría preguntarse ¿por qué se detuvo antes de ver moverse los estantes o de sentir conscientemente la vibración del piso en los pies? La respuesta sería que fue su instinto de supervivencia, configurado a nivel biológico por miles de años de evolución y reafirmado a través de miles de generaciones. Pero lo que ocurrió con el individuo y su experiencia emotiva ya depende de muchos más factores y de cuál es su relación directa personal con cada manifestación psíquica y corporal que esa emoción le provoca.

En el caso del miedo, las manifestaciones y síntomas que esta emoción pueden proporcionar son muchas y extensamente variadas. Nos encontramos ante un abanico de registros emotivos extremadamente amplio y sorprendente.

Álvaro Gordo (2017) afirma:

[...] vamos a sufrir sus desagradables consecuencias: sofocación, hipertensión, temblores, contracción de los vasos sanguíneos, elevación exagerada de azúcar en la sangre, náuseas, ganas de ir al baño, ruborización, rigidez, incremento de la frecuencia cardíaca con sus correspondientes taquicardias y arritmias, cefaleas, síndrome del avestruz [sic] (evitar contacto visual y deseos de escape), dilatación de los conductos de aire, sudoración, voz débil, carraspeos, sed, falta de lucidez, movimientos involuntarios como balanceo de cadera, desplazamientos repetitivos, movimiento constante de una pierna, bailoteos, entre otras bellezas relacionadas con el sistema nervioso parasimpático, ¡que de simpático no tiene nada! (p.113)

Aunque podríamos descubrir sorprendentes semejanzas con numerosas manifestaciones del *miedo*, es evidente que Gordo hace alusión a diversos síntomas derivados específicamente de algo muy concreto que se relaciona directamente con nuestro objeto de estudio: el *miedo escénico*. Y a pesar de que su descripción incluye síntomas que dejan de pertenecer al ámbito del *miedo normal* para integrarse en lo que podemos catalogar como *miedo exagerado*, la enumeración y descripción de tantas posibles manifestaciones que el individuo es capaz de concientizar a niveles sensitivos y sensoriales nos ayuda a identificar la amplia gama en cuanto a síntomas probables y posibles que se pueden experimentar ante la presencia del *miedo*. Y ya que observaremos que el *miedo* como *emoción*, siempre estará relacionado con algo más en particular, es por eso que el ejemplo de Gordo, con respecto al *miedo escénico*, nos funciona como parámetro comparativo.

Dado que hoy en día es un hecho que existe el concepto psicológico del *miedo al miedo* (André, 2005, p. 115), en realidad el origen de esta patología se encuentra en la emoción experimentada por el individuo en respuesta a un hecho en particular,

pero que es trasladada de forma inconsciente a un terreno en donde las emociones ya no son propiamente naturales, ni universales. Dicho de otro modo: en donde el miedo ya no es *miedo normal*, sino *miedo exagerado*, es entonces cuando nos referimos al terreno de las *fobias*.

Tomando en cuenta lo expuesto hasta ahora, el *miedo normal* resulta sano y necesario para el individuo. Sin embargo, resulta justo hacer una diferenciación entre los niveles de *miedo* que, el ser humano, suele manifestar. Así como el pájaro puede emprender su vuelo y salvar su pellejo en el preciso instante en que se percata de la garra del gato a escasos centímetros de su cuerpo, el individuo se ve beneficiado en numerosas ocasiones por el *miedo normal*, natural y universal que la totalidad de su organismo, biológicamente, le proporciona. Ese *miedo rico* al que numerosos artistas y profesionistas escénicos se hacen referencia es una condición positiva que se enmarca dentro del sistema de alarma activo del que hemos hablado. Incluso hay quienes destacan esos síntomas previos al hecho escénico, como los más placenteros. Y, finalmente, ese *miedo normal* y natural resulta el mejor de los aliados para resolver cualquier tipo de situación imprevista por el individuo que requiera de su esfuerzo físico y mental inmediato.

La cuestión imperante hasta este punto es determinar en qué momento el miedo se vuelve un impedimento en vez de ser un aliado para resolver situaciones adversas. Desde su trinchera psicopatológica (la psicopatología es el estudio encargado de las enfermedades mentales) Jorge Sauri (1984, p. 11) ubica al *miedo*, dentro de un conjunto que lo coloca a la par de los conceptos: *temor* y *terror*. Dándole al *miedo* un talante de ser aquel que revela la *derelicción*, que no es otra cosa que abandonar la acción del individuo que lo conducía a alcanzar un objetivo previamente planteado. Nos referimos al ejemplo universal del sujeto que, a medio trayecto, decide no concluir lo que se había propuesto y que ya había iniciado. Como quien decide salir de su casa para ir al cine a ver una película, pero antes de llegar al centro comercial que aloja la sala cinematográfica, decide regresarse por una o varias razones que le infundan *miedo*. Y esto podría ser desde que el individuo considere una alta probabilidad de encontrarse a alguien que no quiere ver, hasta requerir más

dinero del que lleva en su billetera y pasar por lo que el sujeto percibiría como una “vergüenza” frente al taquillero. De cualquier forma, Sauri, sostiene que el *miedo* se sostiene entre el individuo y otros sujetos a los cuales él podría considerar de un modo u otro como iguales en cuanto a condición. Ya que, en el caso del *temor*, la diferencia estriba en que los entes en cuestión ya no son percibidos como iguales en ningún sentido. Pues uno de ellos ostenta mayor poder que el otro. Aquí ya estamos hablando de los juegos de poder. Pues puede darse entre un empleado y un jefe; o entre un hijo y un padre; ¡pero también entre un ser humano y Dios! En nuestro ejemplo del individuo que se dirige hacia el cine, pero se regresa, si fuera por *temor*, sería por las nubes negras que ve en el cielo y que le indican que podrían estar anunciando una tormenta. Y un humano ante un rayo... no son iguales. ¡Y menos si ese rayo ha sido lanzado por Zeus!

Resulta impresionante, descubrir el primer párrafo en el que la Biblia hace referencia a la primera manifestación consciente del *miedo* en lo que para la tradición judeocristiana fue el primer hombre de la humanidad en la Tierra: "Entonces el Señor Dios, llamó al hombre y díjole: ¿Dónde estás? El cual respondió: He oído tus pasos en el paraíso y he temido, porque estoy desnudo, y así, me he escondido" (Génesis 2, 20-3, 16) Nótese que la palabra utilizada es: *temido*. Haciendo referencia al *temor* y no al *miedo*. Esto presupone que la Biblia no hace alusión al *miedo*, antes de este texto recién citado, puesto que no había necesidad de hacerlo, dado que el *miedo* era compartido por Adán y Eva con el resto de criaturas y animales en el paraíso. Y no es hasta después de probar el fruto prohibido que los hará distinguir del bien y el mal, cuando surge la experiencia del *temor* al padre-creador. Si lo vemos como una analogía, desde una perspectiva evolucionista a partir de Darwin, es hasta que el *Homo sapiens* se consolida como especie de lenguaje articulado cuando surge el *temor* que, junto con el *terror*, abrirá paso a las *fobias sociales* que nos permitirán elaborar una noción responsable y sustentada sobre: *miedo escénico*.

Para cerrar con la aportación de Sauri (1984), que provocaron los hallazgos bíblicos y comparativos propios de esta investigación, diremos que, en el caso del *terror*, éste responde al condicionante ambiguo de que el sujeto no sabe a dónde

referir su condición emocional alterada. Lo que significa que el *terror* aparece cuando el objeto de su *miedo* no le brinda al individuo, la información suficiente para generarse una explicación razonable de las causas del evento en cuestión. Retomando nuevamente el ejemplo del sujeto que regresa a su casa, sin antes haber llegado al cine, en esta ocasión lo haría por un incidente tan extraño y nuevo para él, como ver un asesinato o ser testigo de un evento violento en donde uno de los participantes lo señala repentinamente y empieza a correr tras de él. Aun así, parece justo concordar con el conjunto: *miedo*, *temor* y *terror*. Pues, aunque es fácil identificar los distintos grados de alteración emotiva en las reacciones ante el peligro, hasta aquí vemos al individuo en conexión personal entre su psique y su cuerpo, que le permite accionar de forma positiva con respecto a su bienestar y a su supervivencia.

Jeremey Donovan (2014) asevera: "El miedo a hablar en público es algo real y universal. Clasificarlo como racional o irracional no hace que desaparezca" (p.107) Más allá de tratar de clasificar los niveles de *miedo* que el individuo puede experimentar, lo cual resultaría subjetivo por más esfuerzos que hiciéramos. Un factor que puede abrir ricos senderos de investigación en la búsqueda de las posibles soluciones de los síntomas que se presentan cuando el *miedo* deja de ser un elemento al servicio del bienestar del individuo, es analizar la *angustia* ubicada como principal y constante manifestación en los distintos estadios del *miedo*.

La definición psicoanalítica de Roland Chemama (1996) ubica la palabra de uso hispanoparlante *angustia*, como sinónimo moderno de las palabras: fr. *angoisse*; ingl. *anxiety*; al. *Angst* y la propone como: "Afecto de displacer más o menos intenso que se manifiesta en lugar de un sentimiento inconciente en un sujeto a la espera de algo que no puede nombrar" (p. 22). Además de sostener que "la angustia se traduce en sensaciones físicas, que van desde la simple contracción epigástrica a la parálisis total, y frecuentemente está acompañada de un dolor psíquico" (Chemama, 1996, p. 22), este autor hace evidente la relación y el vínculo regular que existe entre el *miedo*, la *angustia* y la *ansiedad*. Ya que la traducción más aceptada y frecuente de la palabra inglesa *anxiety*, no es *angustia* sino *ansiedad*. No obstante, el origen de

estas palabras es distinto. Y entender esto nos ayudará a clarificar su relación con nuestro objeto de estudio.

La palabra *angustia* viene del latín *angustia* 'angostura' (Real Academia Española, 2001), lo que nos permite pensar inmediatamente en su relación con las palabras: angosto, estrecho, apretado, sofocante, etc. y para nuestros fines, esta relación no puede ser pasada por alto. Pues como veremos en los capítulos posteriores correspondientes, justamente las técnicas de actuación y de oratoria, ¡buscan todo lo contrario a lo angosto, estrecho o apretado!

Del otro lado, por su parte, la palabra *ansia*, del latín tardío *anxiare*, de la raíz de *angere* 'estrechar', 'ahogar' (Real Academia Española, 2001), nos remite a una serie de conceptos similares. Pero para nuestro estudio será suficiente concebir a la *angustia*, como manifestación constante en los efectos de la experiencia emotiva del *miedo*, antes, durante y después del momento en que el individuo se enfrenta al objeto o situación que lo detona; y a la *ansiedad* como síntoma emotivo únicamente previo al enfrentamiento con ese objeto o situación que detona su *miedo*.

Sigmund Freud, en sus primeros escritos teóricos, aseveró que la *angustia* es la causa de los trastornos neuróticos. Mientras que Lacan, más tarde propuso que en realidad la *angustia* no es la manifestación de un peligro interno o externo, sino "el afecto que captura un sujeto, en vacilación, cuando se ve confrontado con el deseo del Otro" (Chemama, 1996, p. 22). Esta información, permite ir cercando los límites de la noción de *miedo* que necesitamos para entender nuestro fenómeno a solucionar: el *miedo escénico*. Pues tanto Freud, como Lacan, introducen y sugieren a la *angustia* no sólo como una condición biológica del individuo, sino que también hacen intrínseca la importancia de los otros y del sujeto inmerso en una sociedad establecida. En el capítulo siguiente, será más claro, con el establecimiento del *público* como el *Otro*.

Es fundamental dejar bien sentado que el *miedo normal* es una emoción momentánea y pasajera, cuyos efectos psíquicos y biológicos podrían ser incluso nulos, pasado o concluido el hecho en cuestión. Por eso se dice que el sistema

límbico o también llamado *cerebro emocional* es el que aloja el *miedo*. Según André (2005), los seres humanos actuales conservamos un cerebro arcaico, similar a otras especies y uno nuevo, denominado por la ciencia como *neocórtex* (nueva corteza), que literalmente recubre al otro cerebro aún en función. "Nuestras reacciones de miedo son en realidad el resultado del intercambio entre estos dos cerebros y proceden de la síntesis entre la emoción del miedo y su regulación" (p. 33). He aquí la clave que nos brinda el prestigiado psiquiatra y teórico francés: *La regulación*. Término que acuñaremos también, de aquí en adelante, para conformar una serie de elementos que nos permitan visualizar las técnicas de Actuación y Oratoria como dadoras de acciones concretas que permitan una *regulación* que contrarreste positivamente los síntomas del *miedo* en el individuo, para asistirlo en el control de sus movimientos corporales y el ordenamiento por prioridades conscientes de ideas a nivel psíquico y a favor de la obtención de su objetivo.

Para lograr entender el concepto popular de *pánico escénico* y su relación con el *miedo escénico* es necesario dejar en claro que el *pánico*, ya no puede ser concebido como un *miedo normal*, sino que ya tendremos que catalogarlo entre los *miedos exagerados* o miedos irracionales, o sea entre las *Fobias*. En 1895, Freud separa a las *obsesiones* de las *fobias*, dándole a esta última el talante siguiente: "otra cosa que un estado emotivo ansioso que, por una especie de elección, ha hecho resaltar todas las ideas aptas para convertirse en el objeto de una fobia" (Francois Perrier, 1986, p. 222). Lo que el padre del psicoanálisis nos explica es que al hablar de una fobia ya no sólo depende de factores biológicos, sino que aquí ya interviene también la psique del individuo. Una psique moldeada y modificada constantemente por una serie de elementos en donde destacan: percepción personal de la infancia, familia, lugar de nacimiento, sociedad en la que está inmerso el individuo, percepción personal sobre su cuerpo y mente, apreciaciones personales y subjetivas sobre belleza o fealdad, etc., etc. Y justo por eso las *fobias* ya se catalogan dentro de las enfermedades mentales. Pues, en vez de ayudar al individuo a superar un obstáculo, la exacerbación de los síntomas procedentes del *miedo normal*, lo bloquean. Dejando al individuo en cuestión a la suerte de lo que lo amenaza, en caso de ser real dicha amenaza; o lo sumergen en un estado desagradable e insano que, de

todas formas, lo llevará paulatinamente a atentar contra su cuerpo biológico y ni se diga contra su psique, en caso de ser una amenaza imaginaria.

El miedo tiene tres dimensiones: emocional, psicológica y conductual. Para André (2005) el concepto *ataque de pánico* nos sirve para designar las crisis de angustias agudas, pues "es la imagen que el depredador crea en su presa" (p. 77) y justo la tercera dimensión del *miedo*: la conductual, que presupone el estado de alerta del individuo para poder huir en cualquier momento de su aparente peligro, con el pánico (*fobia*) se bloquea, dejando al sujeto a merced de lo que asume es nocivo para él. Notemos cómo estas dimensiones aparecen una tras otra a partir del objeto que detona el *miedo* o *fobia*, pero una vez establecidas, las tres permanecen durante la experiencia emocional.

Un dato extremadamente revelador es el hecho de que muchas personas que consideran tener *miedo exagerado*, en realidad no todas ellas resultan fóbicas. Pues la *fobia* se presenta con mucho menos regularidad que los *miedos*. Aun así, resulta que las *fobias* son la patología psicológica más frecuente en los seres humanos, junto con las depresiones y el alcoholismo (André, 2005, p. 24). ¿Y quién no conoce a una persona depresiva o alcohólica? Este dato, obliga a nuestra investigación a reafirmar su compromiso indagatorio, pero al mismo tiempo a consolidarse en cuanto a su compromiso social para atender una necesidad, no sólo profesional sino también de comunicación humana. Dado que, a partir de este hecho, si todas las personas son propensas a experimentar *miedo escénico*, entonces, todas las personas, son posibles candidatas para padecer una *fobia* que entenderemos como *pánico escénico*. La cual, como toda *fobia*, una vez que aparece, tiende a volverse crónica, con la posibilidad de complicarse aún más.

Chemama (1986) define a la *fobia* como: "Ataque de pánico ante un objeto, un animal, una disposición del espacio, que actúan como señales de angustia" (p. 166). Freud al igual que, más tarde, Ch. Melman están de acuerdo en catalogar a la *fobia* como una enfermedad de lo imaginario, pues como ya dijimos aquí ya no sólo se trata de instinto y *miedo*, sino que el mecanismo psicológico es el que interviene de forma decisiva para dar el paso entre *miedo* y *fobia*. Específicamente, Freud llamó

a la *fobia: histeria de angustia* (Chemama, 1986, p. 166). Así que, si pensamos que un individuo que manifiesta *angustia* tiene la sensación de que la corbata que trae puesta le aprieta demasiado en algún momento del día, cuando tiene una *fobia*, en lenguaje figurado, la misma corbata lo estrangula, elevándose en el aire y tirando hacia arriba para hacer que sus pies dejen de tocar el suelo. Y esto podría sucederle al fóbico en más de un momento del día. Incluso podría mantener la sensación durante todo el día.

La *histeria de angustia* a la que se refería Freud derivó de su estudio, análisis y aportación del concepto de: *angustia de castración*. Que podemos entender básicamente como el momento en que el individuo identifica que algo que cree le pertenece, le puede ser arrebatado. Y aquí cabe desde lo que el individuo entiende por *su vida*; una idea o concepto que, antes o en ese instante, se piensa como acertado; e incluso el fenómeno, que ya desarrollaremos más adelante, conocido entre actores y oradores como *talento*. Según Freud, (Chemama, 1986) la *angustia de castración* aparece entre los 3 y 5 años, etapa en donde el niño se consolida como ente de lenguaje articulado y donde, por esa misma razón, hay muchas confusiones en cuanto a terminología idiomática y la necesidad latente del mismo niño por simbolizarlo todo. Es justo en esa etapa en donde todos los elementos sexuales que, antes del lenguaje articulado no tenían diferencia con el resto de elementos que el entorno presentaba ahora comienzan a tenerla. Por así decirlo: nacen los filtros, que le otorgan al individuo la posibilidad consciente e inconsciente de percibir las cosas como buenas o malas. (p. 167). En este punto, ya nos es posible visualizar a la *fobia*, como algo más complejo que la situación misma en donde se manifiesta. Pues tiene que ver justo con una serie de elecciones conscientes e inconscientes que el individuo hizo en esa etapa en donde su lenguaje se articuló y fueron simbolizados diversos elementos con los que desde entonces el individuo tiene que convivir en el transcurso de su vida. Aun así, ¡una nueva fobia puede empezar a construirse en un individuo adulto! Siempre y cuando la situación que la provoque sea tan poderosa e impactante que el individuo, aunque sea por un instante, suelte sus filtros simbólicos. Si al hombre que corre bajo la lluvia para resguardarse de la tormenta, lo alcanza un

rayo, es posible, si sobrevive, que genere una *fobia* a las tormentas y ¿por qué no? ¡a ver las nubes grises!

El gran psicoanalista francés, Lacan, quien pareciera haber aparecido para continuar y redireccionar el trabajo iniciado por el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, define al objeto *fobígeno* como algo que aparece: "Para satisfacer algo que no puede resolverse en el nivel del sujeto, en el nivel de la angustia intolerable, el sujeto no tiene otro recurso que inventarse el miedo de un tigre de papel" (Chemama, 1986, p. 169). Lacan, con esta observación, nos ilumina mucho el camino a seguir, ya que, en el terreno de los síntomas externos detectados en el caso del *miedo escénico*, es obvio inferir que los actores u oradores, de forma inconsciente manifiestan sus muletillas, tensiones y *fallos* corporales y vocales, como sustituto de una preocupación interna que les es imposible atender de forma directa e inmediata.

Para poder terminar de enmarcar los aspectos relevantes que nos permitan sustentar este marco teórico conceptual con referencia, primeramente, al *miedo*, es trascendental identificar al *pánico*, dentro de las *fobias*. Y como bien sostiene Sauri (1986) es importante atender al origen etimológico de la palabra *pánico*. La cual deriva de lo que para los antiguos griegos era el *tárakos panikós*, que significaba el terror que infundía el dios Pan, sobre todos los humanos. Este dios, con cuernos y patas de cabra, era a quien los griegos arcaicos le atribuían los ruidos desconocidos producidos por la naturaleza, asumiendo que eran el resultado de sus atroces actividades. Según las antiguas leyendas helénicas, se decía que, Pan, conducía a las Ninfas durante las rondas nocturnas, seduciéndolas con avances amorosos, mientras sonaba su flauta... (p. 31). Al parecer, este dios, a pesar de ser sumamente erótico, seductor y viril, siempre se topaba con el infortunio de transformar a sus conquistas en árboles, objetos, instrumentos o cosas tan extrañas como cuando a la Ninfa Eco la convirtió en una Voz perdida del bosque. Y todo esto a pesar suyo y por supuesto de las Ninfas. Tomando en cuenta los cuernos y patas de aquel dios, más el hecho de transformar a los seres que poseía aprisionando sus almas bajo formas diversas, es lógico que, con la mezcla cultural al aparecer el cristianismo, el *pánico*

sea visto como lo descontrolado y como aquello que propicia las desgracias y tragedias.

Sauri (1986) sostiene:

El pánico apunta aquí, tal como lo indica la composición del vocablo -el sufijo “pan” designa en griego la totalidad- al todo de la personalización a la cual desarticula por completo -en el orden racional instala la conjetura y en el vivido la inseguridad- imposibilitando el establecimiento de ninguna compartimentación o esbozo de defensa. (p. 32).

Es evidente la urgencia por destacar que el *pánico* desarticula la personalización del individuo y que, Sauri, nos da una gran pista a seguir cuando menciona que es justo el pánico el que brinda las posibilidades de la aparición de la conjetura y, sobre todo, de la inseguridad. Ya que, respecto al tema principal que nos atañe en esta investigación, las ejecuciones tanto del actor como del orador y sus respectivos resultados, en cuanto a sus objetivos planteados, siempre estarán ligados a sus conjeturas y a sus inseguridades. Y, específicamente, cabe resaltar, algo que con esto ya es posible vislumbrar y en lo que profundizaremos en el siguiente capítulo, como el *miedo escénico* es inseparable de la concepción popular de lo que la gente en México y en muchos países de habla hispana ubica como: inseguridad.

Para concluir este primer capítulo y poder avanzar en nuestro estudio, señalaremos lo importante que será, a partir de ahora, mantener siempre cerca y a la vista las definiciones y conceptos establecidos en este primer capítulo, empezando por la diferencia entre *miedo normal* y *miedo excesivo*, siendo este último el que da las condiciones para que se construya una *fobia*. Y también, estableciendo que además de entender qué es el *miedo* y rastrear las razones por las cuales se adquieren los *miedos excesivos* y por ende las *fobias*, nos ocupa primordialmente respondernos el cómo buscar, indagar y proponer las posibilidades de cómo combatir sus síntomas. Y dado que en este mismo capítulo analizamos, tomando en cuenta las propuestas principalmente de Freud, Lacan y André, entre otros, sobre todo en sus apreciaciones sobre la *angustia*, cerraremos esta primera parte, incluyendo un modelo psicoanalítico moderno, ya sugerido durante este primer capítulo, el cual

lleva por nombre: *Modelo Bio-psico-social* (André, 2005, p. 71). Modelo que integra las tres dimensiones: biológica, psicológica y social. Y que es justo la clave para que podamos ir deshebrando el fenómeno del *miedo escénico* y sus posibles soluciones.

## 1.1 BREVE INTRODUCCIÓN A LA NOCIÓN DE *MIEDO ESCÉNICO*

Lo que algunos psicólogos y psicoanalistas hoy ubican, a partir de Freud, como *Angustia de castración*, es semejantemente a lo apuntado por algunos especialistas de la actuación y la oratoria, con respecto a lo que muchos llaman: *pánico escénico*.

Carlos Brassel (2004) asevera: “Este temor parte de no saber cómo debemos actuar al comunicarnos frente a un grupo; sentimos que podemos caer en el ridículo y que nuestra posesión más valiosa: nuestra imagen ante los demás, se puede devaluar” (p. 9). Y justo es, en esta aseveración tajante efectuada por uno de los profesores de Oratoria más reconocidos en Latinoamérica de los últimos años, donde nos es posible desentrañar a todas luces el vínculo evidente entre la Actuación y la Oratoria. Brassel, utiliza el término *temor* para referirse a algo que, en nuestro capítulo anterior, hemos analizado y concluido se encuentra entre los *miedos exagerados* y continúa afirmando que se debe a que el individuo no sabe cómo *actuar*. Aquí los caminos de dos disciplinas distintas (Actuación y Oratoria) colindan de forma evidente.

*Actuar*, desde un punto de vista ligado a algunas corrientes teatrales, es una actividad humana mucho más compleja que asumir, como hacen algunos, que es igual a *jugar*. Sabemos, esta connotación, se deriva de los términos utilizados en idiomas como el inglés y el francés en donde resulta que se emplea la misma palabra para ambas acepciones (jugar). Y, pese a que cualquier buen actor nos diga desde su experiencia lo contrario, hemos de partir de la premisa que en todo caso *actuar* si es jugar, se trata de un juego que implica reglas, si no distintas, sí más elaboradas que a las que un grupo de infantes accede a través de lo que conocemos por mero instinto. Partiendo de la experiencia personal a través de la educación y desarrollo académico obtenido en el Centro Universitario de Teatro de la UNAM, vivida por el autor de la presente investigación, en el trabajo práctico formativo del actor en ciernes, se presenta regularmente como fenómeno destacable, el joven estudiante de Actuación al que su profesor(a) experto en la materia le detecta una serie de

bloqueos mentales y físicos, los cuales son señalados con frases comunes en la jerga teatral mexicana como: “estás muy acartonado”, “es que no juegas”, “estás más pendiente del público que de lo que le pasa a tu personaje”, “no estás escuchando a tu compañero”, etc. Todas estas calidades y cualidades detectadas en el joven estudiante de Actuación proceden a simple vista de un *miedo exagerado* que se relaciona estrechamente con lo mismo que le sucede al novel orador en sus primeros pasos ante el dominio del denominado popularmente *Arte de la Persuasión*, una vez que se ve ante su audiencia: “Me da *miedo* que los que me están observando, piensen que lo estoy haciendo mal”. Y es aquí donde podríamos aventurarnos a sugerir que, tanto el estudiante de Oratoria como el de Actuación que llegue a formular en su cabeza, consciente o inconscientemente, un pensamiento como estos, más que mal, lo están haciendo de forma incorrecta. Porque en ambas disciplinas, pensamientos así, podrían alejar a su ejecutor de su objetivo principal: en el caso de la Actuación, vivir un personaje y comunicarlo; en el caso de la Oratoria, comunicar un mensaje y persuadir a su audiencia de la intención del mensaje.

Tanto actor como orador son trabajadores escénicos que requieren de una técnica expresiva fundamentada en el desarrollo y dominio corporal, vocal y mental. En ambos casos, lo que el público identifica como virtuosismo propio de su respectivo hacer, es cuando el actor u orador logra transmitir su mensaje y modificar el estado emotivo de los espectadores, al tiempo que estos perciben que lo mismo ocurre en el trabajador escénico. Es decir, el público podría esperar de un buen actor u orador, que este ponga sobre la escena o el pódium sus más fidedignos sentimientos y sus más contrastadas emociones. La gran diferencia estriba en que en el caso del actor, este lo hace por lo regular (no es regla y dependerá de la propuesta teatral o cinematográfica) bajo el entendido abierto y la convención artista-audiencia de que representará una personalidad que no es la suya, sino que será la requerida por la ficción llevada a escena; y, por su parte, el orador debe éticamente apegarse al entendido en común de que el que comunica corresponde a una personalidad que es la misma tanto durante su hacer como una vez terminado esto. Todo se clarifica cuando pensamos en que, el actor, sube al escenario a representar a otra persona; mientras que, el orador, sube al estrado siendo la misma persona. Sabemos que la

palabra latina *persona* que deriva del griego *personare*, da origen a la palabra *personaje*. Y lo que nos ocupa es no perder de vista que estas tres palabras a su vez provienen de palabras utilizadas para designar lo que conocemos como: *máscara*. Hoy en día, a casi dos décadas de iniciado el siglo XXI, es noticia en boga que incluso las moléculas del átomo se modifican al sentirse observadas por un microscopio. Por lo tanto, ¿cómo evitar no sentirse observado para no presentar alteraciones cuando sabes que te están observado con tal de ejecutar lo mejor posible una actividad como la Actuación o la Oratoria? La naturaleza de esta investigación se inclina por sostener la hipótesis de que aquello resulta imposible. Es decir, que ni el actor ni el orador, pueden mantener la misma personalidad que manifiestan cuando no son observados, a cuando pasan a dejar de ser observados. Y es por eso, que surge la discusión acerca de si ¿es posible que un actor no *actúe* cuando éste, supuestamente, se representa a sí mismo?

No nos conviene entrar a un laberinto oscuro de mil pasillos, sin embargo, cabe aclarar que tanto orador como actor, cuando se encuentran a sí mismos orillados ante una experiencia de *miedo escénico*, es justo su constructo de personalidad a partir de su propia historia arraigada a lo que apuntábamos anteriormente con el Modelo *Bio-psico-social* la que resiente y manifiesta los síntomas de la *fobia* que se activa al ser observado, y en ningún momento se tratará del personaje de ficción o del personaje declamador, contruidos por el actor u orador. Dicho lo cual, esto nos permite inferir que, efectivamente, mientras mayor profundidad de construcción haya en la creación de un personaje de ficción o de un personaje de orador a partir de un compromiso ético y moral, en el caso de la creación del *personaje de orador*, más fácil será para el actor u orador, controlar los síntomas del *miedo exagerado* con la finalidad de llevar a cabo su hacer de una mejor manera.

Darío Fo (2008) sostiene:

Si enfocamos la palabra “arte”, en seguida brotan en nuestra mente imágenes y expresiones estereotipadas y trufadas de tópicos: arte, como

sublime creación de la fantasía, arte, como expresión poética del genio, etc. En realidad, en nuestro caso, el término “arte” está ligado al oficio.

En la Edad Media, es sabido, existían el “arte de la lana”, el “arte de la seda”, el “arte de los albañiles” y decenas de otras artes, entendidas como gremios de cada oficio. (p. 24).

En el caso de la afirmación hecha por el actor, director y escritor de teatro italiano ganador del Premio Nobel de Literatura de 1997, Dario Fo, es evidente que su aportación surge desde la experiencia de alguien que ha podido vivir en carne propia todas las etapas posibles en el proceso de un individuo que inicia con el entusiasmo de dominar una técnica en particular y termina haciéndolo. Al referirnos a los oficios, es obvio inclinar el pensamiento hacia un concepto alusivo a una ocupación habitual o a algo que se hace de forma repetitiva. Y es justo aquí que la frase popular “La práctica hace al maestro” tiene sentido. Pues con la repetición de llevar a cabo el hacer del actor o el orador, tarde o temprano, se dan avances y mejoras en cuanto al control de los síntomas del *miedo escénico*, siempre y cuando haya la voluntad primordial de hacerlo por parte del sujeto y dichas repeticiones sean hechas a consciencia con la intención de ser sinceros en toda ocasión, como si volviese a ser la primera vez. Lo intrigante del tema planteado aquí es que, en el caso de la Actuación y la Oratoria, hay algunos trabajadores escénicos que, por más que repitan su hacer, no logran quitarse del todo las manifestaciones del *miedo escénico*. Esto nos revela un giro contundente en los objetivos del presente trabajo. Pues parece estar indicando que, finalmente, las herramientas técnicas de Actuación y Oratoria y su repetición consciente y comprometida, no eliminan el miedo escénico del que lo padece; sino que lo oculta únicamente. Volcándose sobre las manifestaciones y no sobre las causas.

Por lo cual, definiremos al *miedo escénico*, como la alteración psíquica y física de un individuo, expuesta en síntomas propios al fenómeno de las *fobias*, mientras dicho individuo realiza una actividad que lo somete a ser observado por otros individuos a quienes pretende modificar por medio del objetivo de hacer llegar un mensaje en específico con una intención determinada; siendo que dicha alteración

psíquica y física, dificulta al individuo en la culminación exitosa de su cometido. Y con relación a las necesidades de nuestro estudio, el enfoque al que nos referimos aquí con el concepto de *miedo escénico*, como se acaba de descubrir en el reciente párrafo, se perfila hacia la manifestación de alteraciones descontroladas por quien lo padece durante el desarrollo de una actividad comunicativa que incluye la triada propuesta por esta misma investigación: *actor-orador*, mensaje determinado y público receptor. En donde el segundo factor (mensaje) se modifica negativamente, a causa del *miedo escénico* experimentado por el primer factor (*actor-orador*), y el tercer factor (público) recibe un mensaje distinto al que originalmente el *actor-orador* pretendía hacer llegar al público.

Aquí cabe aclarar que más allá de decidir seguir en la profundización de un modelo sustentado en las teorías de la comunicación que nos ofrecen un detallado camino a desglosar, como lo podría ser la teoría de Harold Laswell en donde se propone el desciframiento específico del “1. ¿Quién? 2. ¿Dice qué? 3. ¿A través de qué canal? 4. ¿A quién y con qué efecto?” (Laswell, 1948, p. 216) u otros modelos de alto reconocimiento como podría ser el de Shannon y Weaver (1948), hemos optado por esta sencilla síntesis, propuesta por la presente investigación, a partir del modelo primigenio de Aristóteles plasmado en su *Retórica* (1994) que nos ofrece la triada: emisor, mensaje, receptor; donde se vuelve una adaptación práctica la suplencia de emisor por *actor-orador*, mensaje por mensaje determinado y público por receptor. Esto simplemente, porque no queremos desviarnos del primordial objetivo del presente trabajo, con respecto al *miedo escénico* y sus posibles soluciones a través de herramientas técnicas de Actuación y Oratoria.

## 2. PRINCIPALES Y MÁS COMUNES MULETILLAS VOCALES Y CORPORALES EN EL ACTOR-ORADOR DETECTADAS POR EL AUTOR

Tanto el actor como el orador están definidos por el modelo *Psico-bio-social* ya antes expuesto en el capítulo anterior. La relación con su oficio comunicativo, en ambos casos, es inseparable de esos tres aspectos sugeridos que interrelacionan la psicología, la biología (herencia genética) y el ambiente social y cultural donde el sujeto se ha desarrollado y se desarrolla. Sin embargo, en cuanto al *actor-orador* se refiere, las manifestaciones del *miedo escénico* afloran y se dejan observar y sentir, principalmente por dos canales: corporal y vocal.

En el caso del actor, si este interpreta y construye a un personaje inseguro cuya principal característica es manifestar los síntomas del *fóbico*, debe quedar en claro con su audiencia la convención de que dichos síntomas son propios del personaje de ficción y no del actor. En el caso del orador, cualquier manifestación que sugiera duda o inseguridad sobre la personalidad del mismo orador o sobre sus conocimientos sobre el tema en cuestión, impactará de forma negativa en su público y en la posibilidad de la persuasión general sobre una idea o mensaje. Entonces, es a través de lo que conocemos como *muletillas*, tanto corporales como vocales, que el *actor-orador*, revela su *miedo escénico*, entorpeciendo su hacer.

Es preciso que el *actor-orador* comprometido con el mejoramiento de su disciplina, reconozca todas las cosas que su cuerpo y su voz pueden hacer de forma inconsciente para encontrar cierta relajación de tan sólo un sector de su cerebro donde se suele asentar en mayor o menor medida el *miedo escénico* con el fin instintivo de afrontar la incomodidad, pero que, paradójicamente, interfiere para alcanzar los objetivos del mismo *actor-orador*.

La aparición visible y audible por parte del público de estas *muletillas* efectuadas por el *actor-orador* rompen con toda posibilidad de elocuencia y lógica en una convención preestablecida por el mismo *actor-orador* y ya aceptada, o entendida al menos, por su público. Uno de los precursores de la sistematización y

academización teatral, Constantin Stanislavski (1954) nos dice que “Es tan imposible introducir objetos extraños, ajenos, en una obra, como unidades no relacionadas con ella, porque los objetivos deben formar una corriente lógica y coherente” (pag. 99) Es por dicha afirmación que es común escuchar a profesores, tanto de Actuación como de Oratoria, sugerir a sus estudiantes que, si cierto movimiento en específico o cierto sonido vocal no aporta nada al mensaje que se pretende dar, es mejor no hacerlo. Pues estando en escena todo es un mensaje. Todo comunica algo.

Si arduamente nos apegamos a un análisis comparativo entre las palabras *muleta* y *muletilla*, de forma instintiva nos resultará obvia la relación. Por una parte, todos los diccionarios de lengua española nos hacen referencia (en el caso de *muleta*) al artefacto sólido utilizado por el enfermo, herido o lisiado, que le sirve como sostén colocando un extremo de este bajo una axila y apoyando el otro extremo en la superficie por la cual se pretende desplazarse. De esta forma, podemos decir que la *muleta* funciona para remplazar la mecánica que le correspondía a otra parte del cuerpo del enfermo, herido o lisiado; siendo específicos, a un pie o una pierna. Y, por otra parte, la gran mayoría de los diccionarios de la misma lengua coinciden en que la *muletilla* es simplemente una palabra o frase repetida de forma habitual por un individuo. Sin embargo, las pretensiones de la presente investigación nos obligan a destacar la estrecha relación entre ambas palabras. Siendo de primera relevancia, notar que incluso es la primera de ellas (*muleta*) la que nos brinda sentido para generar un lenguaje óptimo que nos permita ubicar, de forma objetiva, sutilezas prácticamente imperceptibles para el ojo y el oído no entrenado en las artes escénicas y las disciplinas artísticas.

Visto así, podemos aventurarnos a aseverar que las *muletillas* (en el caso específico de la actuación y/o la oratoria), como su nombre lo indica, tratan de auxiliar al *actor-orador*, como si su intelecto y lenguaje estuvieran heridos o mutilados y necesitaran de una *muleta* para poder seguir avanzando. Pero si tus piernas están rotas... no necesitas muletas, ¡necesitas una buena intervención médica, seguida de inmovilización en lo que se reparan tus huesos!

Las *muletillas* muchas veces son difíciles de ser ubicadas y registradas por el novel *actor-orador*. Pero, como es de inferir, ese es el primer paso para poder controlarlas y luego erradicarlas. Cuando un profesor experto en la materia le hace notar, al trabajador escénico, sus principales *muletillas*, este puede entonces intervenir a consciencia y con voluntad para dar inicio al proceso de transformación sobre ellas.

Desde la propia experiencia del autor de la presente Tesina, quien durante los últimos diez años de forma consecutiva ha podido dedicar su vida profesional a la combinación de las técnicas de Actuación con las de Oratoria, con el fin de aportar herramientas que impacten de forma positiva en el desarrollo del proceso de perfeccionamiento tanto en actores como oradores, podemos arrojar la hipótesis de que, tanto las *muletillas* verbales como las corporales, interfieren con la misma potencia para imposibilitar al *actor-orador* en la obtención de sus objetivos. Tras una ardua y comprometida observación por parte de quien aquí escribe (realizada a través de la impartición de más de treinta cursos intensivos de Oratoria y Voz, repartidos en tres niveles de cinco sesiones cada nivel y siendo de tres horas cada sesión, principalmente organizados por la empresa Grupo Radio Centro [Ayuda y Optimismo A.C.] y la emisora radiofónica Radio UNAM, donde la asistencia del alumnado osciló entre ocho y veinticinco estudiantes de edades entre los 15 y los 70 años, con diferentes niveles de estudios y distintas clases socioeconómicas, en comparación directa con lo observado durante el proceso propio y de los compañeros de generación durante el transcurso de la carrera de Teatro y Actuación en el Centro Universitario de Teatro 2007-2011, así como las observaciones hechas en la impartición de las materias de Canto, Voz e Interpretación Escénica durante un año como docente en la Escuela de Música del Estado de Hidalgo [EMEH] y el Tecnológico de Monterrey [Campus Pachuca] en donde se trabajó con seis grupos de diez estudiantes aproximadamente cursando nivel Bachillerato y Licenciatura), se ha podido observar de manera general y proporcional una clara tendencia en las *muletillas* más recurrentes que aparecen como manifestación o vestigio del *miedo escénico* entre aquellas personas interesadas en hacer llegar un mensaje a más de un receptor, utilizando su voz y su cuerpo como medio principal para ello.

Entre las *muletillas* verbales, que son las que corresponden al uso repetitivo de palabras o sonidos que no aportan nada a la idea que se está buscando hacer llegar, resultó evidente, hablando únicamente de la Ciudad de México y de la Ciudad de Pachuca (esto incluye a personas oriundas de otros sitios de la República Mexicana que radican en Ciudad de México y Pachuca) encontramos como principales, las palabras: “este”, “bueno”, “pues”, “entonces”. Así como las preguntas al final de las frases: “¿sí?” y/o “¿no?” y las cacofonías: “eh...”, “ah...” y “mmm...”.

En el caso de las *muletillas* corporales, a las cuales también podemos ubicarlas dentro de algunas jergas teatrales mexicanas como *ruido visual*, encontramos como principales y más frecuentes en el novel principiante *actor-orador*: rascarse, levantar los talones, levantar puntas de los pies, flexionar impulsiva y descontroladamente una rodilla, acomodarse la ropa, mirar hacia arriba y hacia abajo sin ningún fin, meter las manos a las bolsas, frotar las yemas de los dedos entre sí, caminar o dar pequeños pasos de un lado al otro sin control, apretar maxilares, apretar entrecejo y clavar los codos hacia la zona de las costillas falsas.

Sería lógico pensar que este tipo de conflicto verbal que permite manifestarse al *miedo escénico*, sólo se observaría en el caso de los aspirantes al dominio de la Oratoria; sin embargo, no es así. Tanto en el desarrollo y adquisición de técnicas de Actuación como de Oratoria el estudiante se enfrenta a la posibilidad de exploraciones improvisadas en donde no hay un texto determinado a decir, previamente memorizado. Es ahí en donde en ambas disciplinas el *actor-orador* suele ser arrastrado por estos enemigos inconscientes que, si no son detectados y trabajados a tiempo, serán convertidos en un mal hábito que aparecerá de forma inminente en el resultado final de su hacer. Pues tanto actor como orador, cuentan con la posibilidad de memorizar palabra por palabra lo que su boca expresará a través del lenguaje articulado y la posibilidad de un idioma en específico. Aun así... es común identificar este tipo de *muletillas*, tanto en actores como en oradores, supuestamente profesionales, con un texto supuestamente determinado y memorizado.

Resulta muy amplio el abanico en cuanto a grados de *miedo escénico* presentado por el *actor-orador*, siendo el bloqueo absoluto o extensa laguna mental de forma repentina al concientizar la situación de ser vistos y observados a detalle por todos y cada uno de los espectadores, el mayor grado y menos frecuente de esta *fobia* matizada. Pues si alguien estuviese realmente en una crisis severa de *pánico*... ¡ni siquiera se permitiría a sí mismo acercarse a una circunstancia en donde, como en la Actuación y la Oratoria, se trata de que una persona hace y/o dice, mientras una audiencia ve y/o escucha. Es por eso, a fines de nuestro estudio, que nos es suficiente abordar y abarcar el análisis de las principales *muletillas* verbales y corporales como grados intermedios de lo que presuponen las manifestaciones del *miedo escénico* en una persona que óptimamente debería alcanzar la mayor libertad posible para llevar a buen puerto el barco de sus intenciones.

Es imperante conseguir la manera de eliminar estas *muletillas*. Pues, aunque aparecen como fugas de energía que pretenden lograr que el *actor-orador* elimine incomodidades relacionadas con el *miedo escénico*, lo que hacen es, como ya hemos dicho, entorpecer su hacer. Por lo tanto, cerraremos este capítulo, lanzando la hipótesis de que las *muletillas* brindan al *actor-orador* cierta “comodidad”. Pero: sentirse “cómodos”, en escena o tomando la palabra, no necesariamente significa que lo estamos haciendo bien. Basta citar el clásico ejemplo del mito popular que sugiere que es recomendable beber buenas cantidades de alcohol para tomar la palabra o subir al escenario a actuar o cantar. Todo buen observador, constatará que, en todos estos casos citados, a lo mucho lo que haría el efecto del alcohol, es relajar al individuo para hacer más llevaderos los síntomas del *miedo escénico*. Pero en ningún momento lo dotaría de un mayor virtuosismo del que ya posee o carece. De hecho, en la mayoría de los casos, ante el exceso de algún estupefaciente o placebo previo a cualquier participación del *actor-orador*, las probabilidades de que este ejecute su hacer con mayores torpezas y desaciertos, aumentan considerablemente. Por lo tanto, es necesario apuntar que, aunque las *muletillas* logran dotar de cierta extraña pero posible comodidad fidedigna al *actor-orador*, en el público lo único que conseguirían sería el efecto opuesto. Pues lo que los espectadores ven y escuchan, a través de su vista y de su oído, es su único referente

para percibir el estado emotivo y mental del *actor-orador*. ¡No tienen más! Y, escuchar y ver *muletillas*, jamás será percibido o traducido como signos de seguridad, comodidad o claridad de pensamiento.

Nos es conveniente tomar en cuenta lo que nos recuerda Jürgen Klärle (2018) sobre la polémica investigación realizada por el profesor Albert Merhabian en el año 1967, como parte de una importante investigación de la Universidad de Los Ángeles California, UCLA, que arrojó como resultado uno de los mitos más sonados, criticados y debatibles en torno a la comunicación y el lenguaje humano, sugiriendo la famosa “Regla de Merhabian” en la cual se postula que en una conversación entre personas que escuchan y ven, de un 100% de lo que entiende el receptor, el 55% lo obtiene de lo que puede ver en el otro; en otras palabras, el 55% de lo que entiende el receptor, lo entiende por el lenguaje corporal, que incluye sustancialmente el lenguaje facial, del emisor. Del 45% que nos quedaría, la “Regla de Merhabian” nos dice que el 38% corresponde al lenguaje paraverbal del emisor; el cual se refiere al tono, cadencias, matices, registro, tesitura, alturas, ritmos, velocidades y todo tipo de cualidades que tengan que ver con el sonido de la voz del emisor. Y la famosa sugerencia de Merhabian, concluye diciendo, que el 7% restante correspondería únicamente a las palabras dichas por el emisor. (p. 32). Pues, aunque resulta imposible colocar, de forma exacta y absoluta, a la comunicación humana dentro de una “regla” porcentual, es importante destacar la relevancia del lenguaje corporal y paraverbal por encima de las palabras dichas. Lo cual, jamás significará que ese 7% no sea importante. Pues es el código de lo asequible dentro de nuestras posibilidades comunicativas como especie. Esto podría explicar o apuntar un poco al menos el por qué no es común escuchar que la película fue mejor que el libro. Pues la literatura se restringe a ese 7%, convirtiéndolo en su 100%. Algo imposible en el resultado llevado a la pantalla grande, en donde por supuesto, mucho importa el qué y cómo se ve y el qué y cómo se escucha. En nuestra presente investigación, dejamos de lado la profundización de ese posible 7% sugerido por Merhabian que, aunque en la práctica es necesario atender, no es nuestro objetivo desglosar, a pesar de que es imposible desligarnos del qué se dice, para abocarnos únicamente en el cómo se dice. Pero sí nos enfocaremos en las posibles soluciones técnicas que,

atendiendo principalmente al lenguaje corporal y al lenguaje paraverbal, puedan asistir al *actor-orador* a dominarse a sí mismo sobre cualquier grado de manifestación de *miedo escénico*. En primera instancia, para que su público no detecte estos rasgos contradictorios en su hacer; y en segunda, para que poco a poco el *miedo escénico* desaparezca por completo y se convierta simplemente en una sensación placentera y vertiginosa que experimente el *actor-orador* y que lo impulse a una concentración y relajación equilibrada e idónea para que éste desempeñe su actividad de la mejor manera. Si esto segundo se lograra, entonces el título de la presente Tesina, *Técnicas efectivas de Actuación y Oratoria, para vencer el Miedo Escénico*, quedaría constatado, así como la validación de la hipótesis que conlleva. Sin embargo, tras la comprometida indagación teórica y conceptual que hemos realizado en los primeros capítulos, hemos de reconocer, sobre todo por lo referente al modelo *Bio-psico-social* que hemos visto circunda y complejiza en demasía al *miedo escénico*, llevando sus posibles causas más hacia los terrenos de la psicología y el psicoanálisis, que a las inmediaciones de los acontecimientos escénicos, hemos de reconocer que todo apunta a que las siguientes herramientas técnicas que se proponen aquí, únicamente podrán atender al control y erradicación de las manifestaciones de este *miedo escénico*, y no a desaparecerlo. Quedando como hipótesis, imposible a comprobar en este escrito si funciona o no, pero pendiente como continuidad investigatoria, si con la repetición consciente de las herramientas técnicas aquí descritas y por ende el control de las manifestaciones del miedo escénico, abre una puerta al bienestar del *actor-orador* que padece esta *fobia* suficiente para avanzar hacia la erradicación total del *miedo escénico*.

A continuación, haremos la descripción detallada de la propuesta sugerida por el autor que dentro de su experiencia personal y observación minuciosa le ha dado resultados efectivos en los casos de *actores-oradores* en proceso de dejar de ser simples aficionados, para pasar a convertirse en profesionales de su disciplina y que han presentado en mayor o menor medida manifestaciones del *miedo escénico*.

### 3. TÉCNICA ES IGUAL A SABER QUÉ Y CÓMO HACER

Jorge Eines (2015) afirma:

Todos los seres humanos actuamos cuando vamos a dormir. Primero hacemos como si estuviéramos dormidos y luego nos dormimos. Lo mismo debe pasar en la escena, primero hacer para después crear. Partir de lo consciente para llegar a lo inconsciente. Una muy buena práctica nocturna; quizás un anticipo para un actor que nunca lo había pensado. Dentro suyo y cada noche, tiene alguien que pugna por salir a escena. (p. 17).

Esta afirmación, arrojada por el teórico teatral argentino radicado en España, nos pone a pensar en la verdadera naturaleza de una *técnica*, que se va construyendo por sí misma a partir de una necesidad muy específica. Tanto en la Actuación como en la Oratoria, suele escucharse el interminable debate apasionado sobre si el talento o aptitud para estas disciplinas es algo con lo que se nace o es algo que se va construyendo peldaño a peldaño. Al ser este un debate que no nos atañe directamente y que, finalmente, es mucha la probabilidad de que siga siendo una conversación meramente subjetiva que durante mucho más tiempo no tenga una respuesta veraz y confiable, sólo diremos que no hay duda en que “la práctica hace al Maestro” y que todos los individuos catalogados por sus gremios y audiencias como buenos actores u oradores, tarde o temprano terminan consolidando una *técnica* específica, la cual puede ser identificada y analizada por los teóricos de cada una de las ejecuciones de estas disciplinas. Eines (2015) nos hace ver que, efectivamente, todas las personas en el mundo tenemos una *técnica* muy similar para lograr conciliar el sueño cada noche en horas preprogramadas por el individuo que pretende quedarse dormido. Y, curiosamente, resulta ser una técnica muy cercana o casi idéntica a lo que hace un actor de teatro, al repetir su personaje función tras función. ¡Representa al durmiente sin aún estar dormido! Y no es fingir, ni tampoco mentir. Se trata de la mejor estrategia para provocar el sueño verdadero. En mayor o menor medida, todas las personas, hacemos una serie de pasos en un

estricto orden para lograr hacer que se vuelva orgánico algo que por naturaleza no lo era. Nos referimos a que dormir 8 horas diariamente por la noche, para permanecer las restantes 14 horas del día, despiertos durante actividades humanas establecidas a partir de los acuerdos sociales, no es en absoluto algo orgánico y natural. ¡Todo lo contrario! Por eso el bebé, duerme lo que necesita y permanece despierto el tiempo que también sea necesario. Sí, logrando un horario equitativo y equilibrado, pero que nada se parece al establecido por los seres humanos de sociedad. Nos quitamos la ropa del día, nos ponemos el pijama o la ropa especial para dormir, nos lavamos los dientes, apagamos la luz, nos acostamos dentro de las sábanas previamente preparadas sobre el colchón de la cama, cerramos los ojos, hacemos como si estuviésemos dormidos y, tarde o temprano, nos quedamos dormidos. Notemos como, esta serie de pasos a seguir podría presentar alteraciones minúsculas que no afectasen rotundamente el resultado buscado, como lo fuese: primero lavarnos los dientes y después cambiarnos la ropa de calle por la específica para dormir; pero no podemos pensar en la posibilidad de invertir algunos otros pasos como si primero cerramos los ojos y luego nos lavamos los dientes, porque simplemente, la *técnica* para quedarse dormido, llevada a cabo en ese orden, no funcionaría. Nos es imperante entonces, establecer una noción específica y estrechamente vinculada a los haceres de la Actuación y la Oratoria, para establecer un lenguaje común acerca de: a lo que pretendemos referirnos al decir *técnica*.

Si bien la Real Academia Española (2001) nos aporta estableciendo entre otras varias acepciones que la *técnica* no es otra cosa si no un “Conjunto de procedimientos y recursos de que se sirve una ciencia o un arte”, vale la pena resaltar las percepciones de teóricos prácticos que dedicaron su vida a la búsqueda de nuevas posibilidades en el trabajo del actor con el fin de encontrar organicidad en el ser humano que es visto y escuchado por una audiencia que hace de receptor de todo lo que aquel comunica. Es el caso de Jerzy Grotowski (1970) quien en cuanto al método y la *técnica* decía que “... el teatro, y en particular la técnica del actor, no puede -como afirmaba Stanislavski- estar basado solamente en la inspiración o en otros factores imprevisibles como la explosión del talento, repentino y sorprendente, estallido de posibilidades creativas, etc...” (p. 89). Grotowski, es un ícono de la

teatralidad y la *técnica*, de quien incluso el Centro Universitario de Teatro (CUT) de la UNAM (de 2007 a 2011 al menos) retoma sus perspectivas para hacer posible la introducción de materias físicas como lo es la enseñanza de acrobacia para sus actores en formación. Pues si comparamos al *actor-orador* con un deportista de alto rendimiento como lo podría ser un clavadista olímpico, descubrimos que ambos requieren de una serie de pasos a seguir que, bien efectuados y en el orden correcto, le permitirán garantizar cierta calidad de ejecución. Gran sorpresa comparativa nos llevamos si ahora, ponemos sobre la mesa estas afirmaciones hechas por el precursor del llamado “Teatro Pobre” (Grotowski) junto a las serias cavilaciones del gran orador romano Marco Tulio Cicerón (2013) quien hace más de 2000 años nos arrojó, en relación a la Oratoria, suposiciones como la siguiente: “Y si en la filosofía, donde se mira el contenido y no importa la forma, importa tanto cómo se dicen las cosas, ¿qué se debe pensar en el caso de las causas, en las cuales se impone totalmente la palabra?” (p. 63). Nos encontramos ante dos disciplinas y una misma necesidad. Una *técnica* precisa que ayude al ejecutante a conducirse dentro de los límites de lo estrictamente físico y tangible, para hacer posible la conexión y exaltación de lo emocional tanto en sí mismo como, a manera de espejo, en sus espectadores.

Luis de Tavira (2003) afirma:

El pánico escénico es un miedo ridículo a hacer el ridículo frente a los demás. Sólo se supera cuando en lugar de negarlo y ocultarlo, se acepta sin más: se tiene miedo al ridículo porque se es ridículo. Todos lo somos, pero lo es menos quien lo acepta y por ello es capaz de restarle importancia para poder pensar en otra cosa frente a los demás. (p. 162).

Si nos apoyamos en esta afirmación sustentada por el Maestro de Tavira, podemos notar que ese restarle importancia al *miedo escénico* para poder pensar en otra cosa frente a la audiencia, se vuelve posible con la existencia de una *técnica*, pues está la otra cosa en la que el ejecutante debe pensar para que suceda lo que tanto artista como espectador quieren que suceda: lo que es imposible de traducir en palabras y que rebasa los límites de lo tangible y físicamente ubicable. El mismo director,

dramaturgo y teórico mexicano, nos dice en su libro, recientemente citado aquí, *El Espectáculo Invisible*, frases como: “La libertad creadora es el fruto de la esclavitud a la técnica” o “... no hay buenos ni malos actores; hay actores que a veces están bien. Los mejores son aquéllos que casi siempre están bien; en eso consiste la técnica” (Tavira, 2003, p. 168). Pero, realmente, ¿qué es la *técnica*?

En el caso de la *técnica* de canto, esta es inmediatamente ubicada por los expertos y por los que no lo son al escuchar y, de ser posible, de ver a un cantante. Los expertos dirán, “tiene técnica” o “no tiene técnica”, basándose en la libertad y empatía sensorial que se tenga a partir sobre todo de lo que se escucha. Si es un sonido limpio o no, afinado o no, cuadrado o no, etc. En caso de tratarse de una carencia de *técnica*, el receptor no experto dirá que aquello que escucha simplemente no le gusta. Mientras que el receptor experto en la materia identificará que el cantante tiene dificultades técnicas como pudieran ser: la afinación, la cuadratura, la falta de relajación en la laringe, la incorrecta impostación debido a la nula elevación del paladar blando, etc. Lo mismo ocurre en la Actuación y en la Oratoria. Es solo que, por lo regular, en estas disciplinas no se cuenta con elementos tan groseramente expuestos como sucede en el canto para identificar la técnica del *actor-orador*.

Por todo lo examinado hasta este punto en referencia a la *técnica*, podemos lanzar la hipótesis de que en el caso particular del *actor-orador*, la *técnica* inicia a partir de que este sabe lo que tiene que hacer. Los titubeos, las muletillas, los signos contradictorios lanzados sin la intención consciente se dejan notar por el público cuando, el *actor-orador*, se lanza sobre la ejecución de su hacer con la ilusa esperanza de que “le salga bien” algo de lo cual ni siquiera conoce o tiene la certeza acerca de cómo es “hacerlo correctamente” o “hacerlo incorrectamente”. Cuando se cuenta con elementos objetivos que indican de forma clara y contundente qué y cómo es que algo se tiene que hacer, estamos hablando de *técnica*. Cuando hay *técnica*, el *miedo escénico*, puede ser experimentado por el *actor-orador*, más sus manifestaciones serán menos perceptibles o, incluso en el mejor de los casos, imperceptibles por parte del público. El dicho popular mexicano reza: “Para ser

torero, primero hay que parecer torero”. Y de forma análoga, el actor, primero debe parecer actor; y, el orador, primero debe parecer orador. Con una *técnica* clara y tangible por parte del *fóbico* escénico, este podrá regular su estado físico y mental, de tal suerte, que pueda concentrar su atención en lo que realmente debe e incluso disfrutar de llevar a cabo el fungir como mensajero entre su mensaje y el público, cosa que intrínsecamente ya era (u óptimamente debería ser) su objetivo primordial.

Para atender de forma inmediata la generación individual de una *técnica* precisa y sustentable por parte del *actor-orador*, que tenga la capacidad de aplicarse a la totalidad de su hacer y de poderse consolidar y profundizar sin límite alguno, hemos organizado cuatro herramientas técnicas. Estas herramientas, en el caso del orador, podrán funcionar de forma genérica para sus discursos, conferencias o ponencias; y, en el caso del actor, servirán como entrenamiento para generar mayor conciencia sobre sí mismo y que, incluso, podrá aplicar en la mayoría de sus personajes o participaciones, sobre todo en monólogos y en puestas en escena sin la convención conocida como *cuarta pared* en donde sea requerido hablar directamente a los espectadores.

Las cuatro herramientas técnicas sugeridas por la presente Tesina que pueden aplicarse para permear la totalidad de la ejecución del *actor-orador*, a partir de la experiencia académica y profesional de su autor y la revisión exhaustiva de los libros citados en la lista de referencias al final de este escrito, para brindar al *actor-orador* elementos técnicos para abordar, controlar e idealmente vencer los síntomas del *miedo escénico* son:

- Herramienta técnica número uno: *presencia (me planto)*.
- Herramienta técnica número dos: *mirada (contacto visual)*.
- Herramienta técnica número tres: *respiración profunda*.
- Herramienta técnica número cuatro: *sonrisa o máscara*.

### 3. 1 HERRAMIENTA TÉCNICA NÚMERO UNO: PRESENCIA (ME PLANTO)

Antes de que podamos entrar de lleno a la descripción, análisis y observación de las herramientas técnicas seleccionadas aquí con miras a vencer el *miedo escénico* o al menos a sus manifestaciones con la intención de que esto aporte a lo primero, es preciso argumentar de forma resaltada que el *actor-orador* debe indiscutiblemente tener previamente bien entendido cuál es el mensaje preciso que quiere dar a su audiencia y haber realizado el estudio necesario sobre su tema o personaje. Ya se trate de un texto memorizado o de uno parafraseado, no hay diferencia. El *actor-orador* previamente a su encuentro con el público debió haber realizado lo pertinente, lo cual no es objeto de nuestro estudio, pero es importante aclararlo ya que el *miedo escénico* al cual nos estamos confrontando en este escrito pertenece al que es propio únicamente al experimentado dentro de los hechos que circundan a las disciplinas de Actuación y Oratoria en donde se presupone que sus adeptos han recibido mínimamente cierta instrucción antes de llamarse a sí mismos actores u oradores, ya sea profesionales o en formación.

Bien sentado y esclarecido lo recientemente manifestado, sobra señalar que el precepto matemático aplicado en la adición y la multiplicación que dice: “El orden de los factores no altera el producto”, dicho sea, para los fines del *actor-orador*, no aplica en lo absoluto. Todo lo contrario. Tanto en Actuación como en Oratoria, como en el amor y en toda relación humana, el orden de los factores sí altera el producto. Pensemos por un momento en el supuesto hipotético de que un cocinero metiera el recipiente vacío al horno y, después de unas horas, lo sacara caliente para entonces sí colocar en él los ingredientes. Sabemos por mera lógica que jamás obtendría así un delicioso pastel. Puesto que el cocinero debe apegarse al orden propuesto por la receta a seguir si quiere un resultado satisfactorio. Y, entonces y sólo así, después de varios pasteles exitosos según la receta, sería más probable que una búsqueda por la receta de un nuevo pastel desemboque en un resultado positivo.

La Oratoria busca convencer, persuadir, cautivar... ¡mas el teatro necesita de eso mismo para alcanzar sus diversas intenciones, incluso si el acto teatral ha sido creado sin un supuesto objetivo en particular! Pues las piezas artísticas generan un sentido propio con, o sin, el consentimiento de su autor o autores. No importa si estamos revisando el teatro de Bertolt Brecht, en el cual abiertamente observamos sus connotaciones políticas, retóricas y persuasivas, o si vamos al aparente mundo caótico de Samuel Becket o Alfred Jarry. Se propone un orden, así este sea a vistas del espectador “desordenado”. Podríamos hacer una analogía con la seducción amorosa. Lleva un orden. Si lo primero que el seductor o seductora hace es acercarse al ser al que pretende seducir y, en vez de hablarle y presentarse formalmente empezando por intercambiar nombres, le realiza una caricia no consensuada y fuera de lugar a quien pretende seducir, lo más probable es que las cosas no lleguen más lejos de eso (en cuanto a una relación seria y con tintes amorosos y apegados a una ética y moral sincera). Si la seducción se da, a pesar de ello, tarde o temprano habrá contacto sexual. Pero las probabilidades de que se dé una relación de pareja apegada a una ética y moral fidedigna entre dos seres humanos que, por supuesto, también incluya el contacto sexual, aumentan si el primer contacto es distinto a que el seductor vaya directamente sobre una caricia no consensuada y fuera de lugar del que pretende seducir.

¿Cuándo empieza el acto por parte del *actor-orador*? Tenemos dos momentos. Uno, el instante mismo en el que éste es visto por su audiencia. El otro, cuando el *actor-orador*, conscientemente sabe que ha empezado. Estos dos instantes podrían ser el mismo o no. Todo depende de cómo se plantee. Sin embargo, sea que el *actor-orador* aparezca en escena repentinamente por la acción de una luz que irrumpe un oscuro total, o que camine del extremo del escenario hasta llegar al centro del mismo, el momento donde más expectativa se puede generar en el público (en el caso del teatro sería únicamente en una puesta que incluya el lenguaje verbal) y donde se percibe a través de todos los sentidos que “el show ha comenzado” es cuando el *actor-orador* aún no ha hablado, ni tampoco realizado una acción física determinada que comunique algo en específico, y este se planta. Por

eso sugerimos como herramienta número uno tanto para iniciar su hacer como para ser consciente de ella durante su hacer escénico: *presencia (me planto)*.

Yoshi Oida (2012) nos dice que los actores “Para poder percibir estas sutiles variaciones necesitan saber dónde está exactamente el cuerpo, a cada instante” (p. 41). Refiriéndose a las sutiles variaciones corporales y vocales que son las que comunican al público. El gran actor y teórico japonés postula que la posición de los pies y la conciencia sobre ellos repercute de forma directa en toda la anatomía del histrión sobre el escenario (p. 42). Por lo tanto, es de suma importancia, pretender llegar a los detalles más sutiles de esta herramienta que buscamos desarrollar al decir: *presencia (me planto)*.

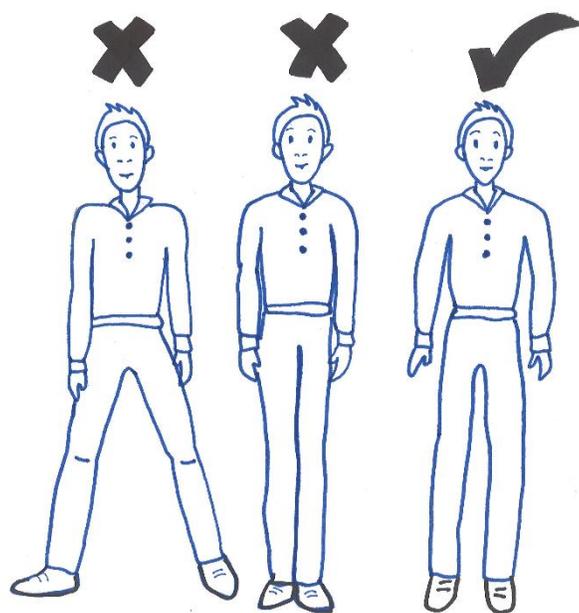
El neófito en la materia que estamos abordando, observará a simple vista esta acción como un “me paro” o un “me detengo”. Lo cual tampoco indicaría que se tratase de una observación errónea. Sin embargo, cuando el docente experimentado en las materias de Actuación y/u Oratoria recurre a este recurso, si bien sí conlleva una inmovilidad corporal de forma externa y visible, suele referirse a un concepto mucho más complejo. Valga la redundancia, se trata de colocar las plantas de los pies, bien apoyadas en el piso. En el mismo Centro Universitario de la UNAM durante la formación de la generación 2007-2011 era común escuchar el término: *enraizarse*. Con lo que se le ofrece al estudiante de Actuación, trabajar con la imagen mental de *echar raíces*. Más que como una planta, conviene pensarse como si se fuese un enorme y frondoso árbol. Y, siguiendo con esta casi poética analogía, nos viene bien recordar que aquel árbol que pretende llegar muy alto, para poder hacerlo, debe tener extensas y profundas raíces bien cimentadas, así como un tronco ancho y fuerte.

A partir de esta indicación física que objetivamente pide colocar ambas plantas de los pies bien cimentadas sobre la superficie sólida que haga de piso, en combinación necesaria con el trabajo previo por parte del *actor-orador* con la asimilación imaginativa de la imagen mental y la sensación de *enraizarse*, es ahora en donde cabe introducir una nueva noción que sigue aportando al concepto que compete seguir desarrollando. Es por esta *presencia (me planto)* que cobra sentido

introducir nociones provenientes del argot dancístico popular como lo es tomar en cuenta también la idea e imagen mental de que, esta primera herramienta sugerida para iniciar le da al *actor-orador* las condiciones propicias para pensar que es ahí en donde se es posible percibir una fuerza que jala hacia el centro del planeta (gravedad), conectada con la imagen mental de un hilo vertical que lo atraviesa. Funciona pensar que este hilo vertical entra por la coronilla y atraviesa interna y descendentemente por el interior de la cabeza, el cuello, el torso y la pelvis, y sale por el perineo (zona ubicada entre los genitales y el ano), generando una doble tensión opuesta y centrífuga que denota un eje vertical perfecto, que jala al *actor-orador* de la coronilla hacia arriba y del perineo hacia abajo. Es por estas razones que decidimos bautizar a esta herramienta con nombre y apellido. Pues la palabra *presencia* sugiere que va más allá de plantarse. Ya que sí, hay que plantarse, pero con la consciencia plena de que la presencia física y energética que el trabajador escénico dependiendo sus cualidades, modificará el espacio y ambiente.

Además de recordar siempre que estas recomendaciones, en el caso específico del actor, son únicamente aplicables en las situaciones dramáticas y escénicas que a este le funcionen, pero que, en un proceso de conciencia y desarrollo perceptivo y de control sobre sí mismo y en relación a los síntomas del *miedo escénico*, podrían asistirlo de forma efectiva, es importante establecer la diferencia física evidente, que modifica el parado conveniente en el *actor-orador*, entre los hombres y las mujeres: Las caderas. Pues, es un hecho casi generalizado (sus no comunes excepciones habrá, por supuesto) que, si sólo viésemos la silueta frontal de dos personas adultas, nuestro principal indicador acerca del género sexual de uno y de otro, serían la presencia de abultamiento o no en las caderas. La principal configuración anatómica de dicha diferencia es la posibilidad de las mujeres de, tanto alojar vida humana dentro de sí mismas, así como también de dar a luz, y la imposibilidad de los hombres para hacerlo. Si tomásemos en cuenta los mitos y leyendas urbanas podríamos decir que los hombres son líneas rectas y que, incluso su geometría simbólica podría ser representada por el dibujo de un cuadro; mientras que el dibujo de las mujeres sería un círculo. Inclusive es común ubicar dentro del pensamiento occidental popular y dentro de la pintura y la escultura (nótese en la

casi exageración de esto en el arte Renacentista) la relación evidente a nivel físico de la mujer y las curvas. Por esto y no por otra cosa, es que la presente investigación se atreve a postular la hipótesis de analizar, como mera posibilidad, la indicación técnica acerca de que, en el caso del *actor-orador* de género masculino, se plante con sus pies separados el uno del otro, a la altura de sus caderas y en línea recta con los hombros, provocando que las piernas a su vez se vean rectas (viendo el cuerpo del *actor-orador* de frente). Si el *actor-orador* abre de más su compás, podrá generarse una postura similar al practicante de artes marciales que podría ser leída por el público como señal de que el carácter del *actor-orador* es retadora y/o agresiva. Y si juntan demasiado los pies entre sí, su base no será sólida e incluso el *enraizamiento* se dificultará. Sabiendo esto, el actor, podrá utilizarlo si la creación de su personaje de ficción así lo requiere. Mas, para combatir los síntomas del *miedo escénico* y procurar que el público preste atención a lo que debe prestar atención y no a los residuos fóbicos del ente escénico, esta investigación encuentra prudente esta forma de plantarse en el *actor-orador* de género masculino.



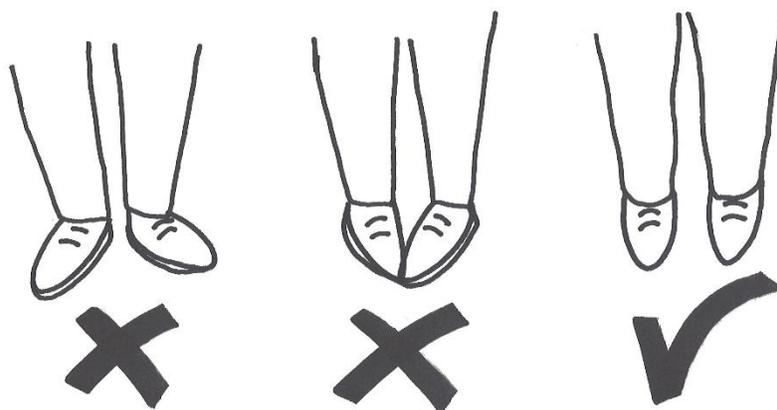
[PRESENCIA (ME PLANTO). HOMBRES]

En cuanto a este hallazgo y conclusión técnica por parte de esta investigación, llama mucho la atención la afirmación sostenida por el primer gran teórico de la *técnica* de

Oratoria del que se tengan registros. El maestro Marco Tulio Cicerón (2013) sostiene sin vacilación alguna que, referente a la postura que debe adoptar, el orador, en cuanto ha obtenido la atención de sus espectadores: “En el porte, se mantendrá derecho y erguido” (p. 66.). Si enriquecemos esta aportación del teórico y orador romano con las percepciones de Yoshi Oída sobre la importancia de los pies en cuanto a su repercusión en la totalidad del cuerpo, únicamente para esta propuesta del primer paso de inicio *me planto* para el *actor-orador* de género masculino cuya cadera se presenta de forma recta y no curva, podemos postular que la punta de los pies debería alinearse con el eje marcado por las rodillas, las cuales a su vez deberán estar apuntadas de forma perfectamente frontal. La misma Judi James (2013) nos dice dentro de sus puntos clave de lo que ella misma llama “La Biblia del lenguaje corporal” que para obtener una postura de poder es necesario alinear correctamente la espalda (p. 83). Una correcta postura, basada en la alineación óptima de la espalda hará correcciones en los pies. Y aunque, en el caso del actor pueda estar frente a la creación de un personaje ficcionario que en comparación con el resto de personajes con los que se interrelaciona carezca de poder o presente menos poder que ellos, será productivo que el actor tome en cuenta estas proposiciones y juegue con ellas a su favor. A sabiendas, por otra parte, que la escena (en el teatro propiamente hablando) suele requerir una energía extraordinaria distinta a la manejada en la vida cotidiana, incluso para representar papeles bajo estilos realistas y naturalistas. Baste pensar en elementos tan burdos y evidentes como cuando un personaje susurra a otro, pero los actores y el auditorio se encuentran en una sala teatral para más de 500 espectadores. Si el actor dijera y proyectara su susurro como en la cotidianidad, ni siquiera su compañero actor podría escucharlo.

Continuando con el análisis minucioso y comprometido de esta primera herramienta de inicio: *presencia (me planto)*, tenemos que dejar en claro que, tras la observación de cientos de estudiantes de canto, oratoria y actuación por parte del autor de esta Tesina, se llegó a la conclusión de que presentar ambas puntas de los pies abiertas (tanto en hombres como mujeres) podría denotar el carácter de una persona desanimada u holgazana que no tiene mucho interés ni compromiso con sus propias palabras. Y, pese a que esto podría entenderse como algo totalmente

ajeno a los síntomas del *miedo escénico*, en realidad la observación comprometida nos arrojará más de un caso en donde, en realidad, una corporalidad con exceso de flacidez muscular es otra de las manifestaciones del fenómeno al cual nos estamos abocando. Y, aunque en el caso de las puntas de los pies abiertas relacionadas a la denotación de un carácter perezoso, en el fondo no sea así, es lo que podría o suele parecer. Y, nos conviene no perder de vista que: en la Actuación como en la Oratoria, lo que parece, es lo que termina siendo para los demás. Por el otro lado, si las puntas de los pies están apuntando hacia adentro, el público podría percibir, aunque sea de forma subconsciente, que el *actor-orador* tiene miedo de estar equivocado de sus palabras. Y el *actor-orador* debe proyectar seguridad, incluso si el actor interpreta a un personaje inseguro; pues debe quedar claro que el inseguro es el personaje y no el actor.



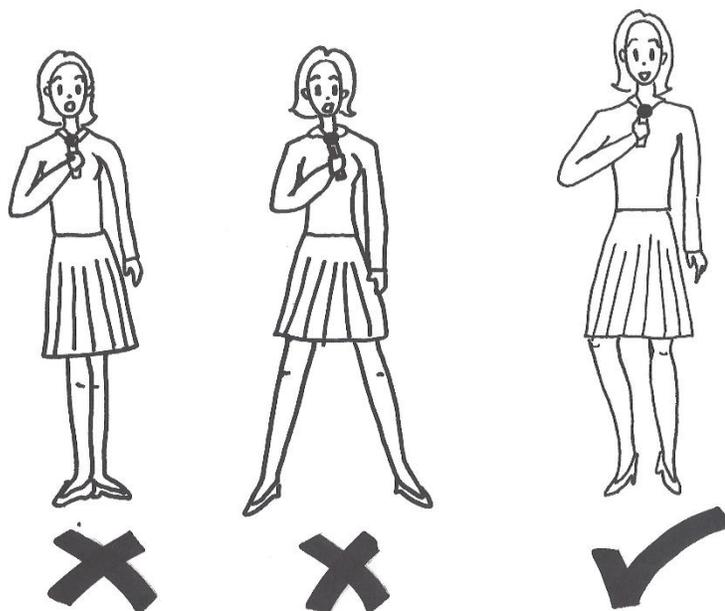
[PUNTAS DE LOS PIES]

En el caso de las mujeres, por la configuración anatómica presentada en sus caderas, es más fácil recurrir a mucho mayores posibilidades que los hombres en cuanto al parado requerido para esta primera herramienta técnica colocada de inicio, que no debemos olvidar su principal objetivo es que el público no pueda leer (de entrada) ningún tipo de manifestación del *miedo escénico*. Dependiendo de su

calzado y vestimenta, pueden jugar en mayor o menor medida con el peso de su cadera. Si su vestimenta incluye alguna prenda floja como pantalón holgado o pants, combinado con un calzado plano, no hay ningún problema de colocar sus pies a una separación que muestre los huesos de sus piernas de forma perfectamente vertical y seguir el esquema propuesto a los hombres. Pero si usan falda o su pantalón es muy pegado, sin importar su tipo de calzado y, sobre todo, en los casos que usen calzado elevado como los denominados tacones, las observaciones recabadas por el autor de esta Tesina, así como las tesis propuestas por prácticamente todos los autores dedicados a la disciplina de la Oratoria aquí citados en la lista de referencias, sugieren a la *actriz-oradora*, encontrar un parado que incluya sus posibilidades de manejo de gravedad por parte de sus caderas, que reparta equitativamente el peso del cuerpo sobre las plantas, pero doblando ligeramente una rodilla y dejando la otra pierna extendida, evitando siempre la hiperextensión de la corva hacia atrás. La cadera, naturalmente, se recargará hacia el lado opuesto de la rodilla, ligeramente flexionada. Es aconsejable no abrir más del compás de la cadera, ya que eso rompería la obtención de una connotación elegante, que podría derivar en la proyección y recepción por parte del público, de una mujer demasiado provocativa a nivel sexual. Y si cierran por completo el compás, proyectarían a una mujer temerosa con sensualidad reprimida. Y, en el caso de la Oratoria, tanto hombres como mujeres, deben proyectarse sensuales, seductores y bellos, siempre, pero sin perder la elegancia. Siendo que, en el caso de la Actuación, los puntos aquí señalados le ayudarán al intérprete a ir más allá aún de su conflicto con el *miedo escénico* y aportar más elementos a su lista de prioridades que antecedan a lo que el público pueda llegar a pensar de él como actor y persona, en vez de lo que puedan llegar a pensar de su personaje.

En el parado de la *actriz-oradora* (actriz, como posibilidad y como entrenamiento; oradora, como herramienta a mantener durante su ponencia), se observa que, a pesar de que la cadera pareciera modificar el eje del hilo vertical, es posible que la ejecutante se concentre en mantener la elongación hacia arriba por la coronilla y hacia abajo por el perineo. Esto provocará que la punta del pie de la pierna

flexionada se abra un poco, aproximadamente a 45°, pero seguirá en línea con la rodilla.



[PRESENCIA (ME PLANTO). MUJERES]

Resulta indispensable, además de su ejecución, mantener una plena conciencia de esta herramienta técnica durante su aplicación como inicio de su hacer y ubicar perfectamente todo lo que los pies y la postura pueden comunicar a la audiencia. Porque incluso si, tratándose de un ser humano moviéndose descontroladamente, lo que el público que lo contempla podría percibir, es todo menos signos que sugieran manifestaciones del *miedo escénico* por parte del *actor-orador*, y entonces eso sería simplemente un distractor que no aportaría en absoluto al objetivo del acontecimiento.

Cerramos esta sección, recordando al lector que estas cuatro herramientas para iniciar son recomendados en este estricto orden, pero sólo para, valga la redundancia, dar inicio al hacer práctico del *actor-orador*, pero que pueden ser la base para una técnica que permee la totalidad de su práctica activa, en donde entonces todos los elementos propuestos se combinarían simultáneamente y/o se irían alternando, dependiendo de las necesidades del mismo *actor-orador* y su necesidad comunicativa.

### 3.2 HERRAMIENTA TÉCNICA NÚMERO DOS: MIRADA (CONTACTO VISUAL)

Ya hemos ahondado y explorado en las minucias de nuestra primera herramienta como primer proceder técnico sugerido: *Presencia (me planto)*. Ahora continuemos nuestro análisis, con el fin de hallar un sólido sustento acerca de por qué nos atrevemos a sugerir que la segunda herramienta de inicio y elemento a manejar a consciencia dentro de la totalidad ejecutiva de su hacer por parte del *actor-orador* es nuevamente un concepto de nomenclatura compuesta: *mirada (contacto visual)*.

Hablando a partir de una experiencia práctica, el autor de la presente investigación, quien ha tenido la fortuna de haberse integrado a la práctica profesional dentro de los ámbitos tanto de la Actuación como de la Oratoria poco más de diez años antes de haber ingresado a la carrera de Actuación en el Centro Universitario de Teatro; y, tras nueve años de haber concluido con el proceso formal como estudiante regular cursando materias en las aulas universitarias para ocuparse como docente al mejoramiento e identificación de técnicas utilizadas y explotadas dentro de ambas áreas (Actuación y Oratoria) que puedan nutrirse y enriquecerse mutuamente, nos comparte a nivel personal que, en el caso de actores, sólo le ha tocado coincidir con una actriz ciega (que carece de la capacidad visual de forma total) y que, en el ámbito de la Oratoria ha tenido la oportunidad de atender y apoyar en el proceso de formación de tres ciegos y un débil visual. Esto que se señala aquí, no es poca cosa, cuando nos enteramos de que tanto esta actriz como estos oradores sin la posibilidad de manejar propiamente el contacto visual, no pretendían actuar, ni hablar, ante espectadores en su misma situación. En los cinco casos citados, la intención del ciego o el débil visual era la de actuar o exponer frente a videntes. Por lo tanto, aunque el famoso tenor italiano ciego Andrea Boccelli pueda ser apreciado a nivel auditivo por espectadores carentes de la capacidad visual, si atendemos a cualesquiera de sus conciertos presenciales notaremos que, cuando sale al escenario a deleitar a las masas con su privilegiada y educada voz (por su postura, su vestimenta, su corporalidad y, sobre todo, por la excelente técnica escénica que ha desarrollado, pues se mantiene siempre de frente al público a pesar

de su matizado pero existente desplazamiento sobre el escenario), este cantante es perfectamente consciente de que en su audiencia, sin lugar a dudas, hay más videntes que ciegos o incluso puros videntes, y que el poder de la mirada entre las personas que pueden ver, es algo a considerar y, en su caso, a compensar.

Dentro de los parámetros que este análisis pretende delimitar para la posibilidad de estos elementos técnicos descritos, nuevamente nos toca subrayar que lo propuesto aquí, no son elementos que pudiesen funcionar al fóbico escénico como *reglas* o *dogmas*, sino como posibilidades. Por lo que seguimos abiertos y somos conscientes de las excepciones e imposibilidades por parte de cada caso particular. Pues sabemos que un *actor-orador* que no tenga piernas ni pies, no podría seguir las instrucciones sugeridas para la propuesta herramienta de inicio número uno; así como un ciego, no podría con la herramienta número dos. Pero consideramos que, incluso en esos sui géneris, pero posibles casos, el análisis y atención hacia estos factores, sumarían elementos a considerar que puedan ayudar al *actor-orador* en la generación de adecuaciones u otras posibilidades.

Sabemos desde que somos niños, que la mirada comunica. Que el simple abrir los ojos de par en par, evitando un constante parpadeo, y mantener el enfoque hacia otra persona por más de cinco segundos, provocará de forma contundente una relación entre ambos individuos e incluso podría presentarse el cambio brusco de emotividad en el que es mirado... ¡o de ambos! Pero “¿A qué parte del cuerpo los miro?” suele preguntar el neófito orador, hambriento por conocer los secretos de la disciplina que ansía dominar. Más que mirarlos (a los espectadores) se trata de observar. De observar fija y francamente. Y para lo competente en este capítulo nos conviene distinguir someramente la diferencia entre *ver*, *mirar* y *observar*. A lo que la presente investigación sugiere sintetizar en sugerir el *ver* como la acción anatómica de dirigir las pupilas a cierto punto permitiendo el enfoque concreto de algún objeto visible; al *mirar* como un acto derivado del *ver* que conlleva un proceder mental que generará un sentido específico en los pensamientos del que efectúa la acción; y al *observar* como un derivado de los anteriores que va más allá y que da la posibilidad de una conexión y posible diálogo interno entre el que observa y el

observado o lo observado. Mas, como en los tres casos, físicamente son los ojos los que nos permiten percatarnos o intuir a estas tres acepciones, hemos decidido nombrar a la herramienta: *Mirada (contacto visual)*, buscando que el que recurra a ella, genere un trampolín entre los primeros conceptos más al alcance de las acciones físicas, para conseguir el tercero de una forma espontánea. Ahora sabemos a qué nos referimos con la búsqueda de esta observación designada en nuestra segunda herramienta. Pero ¿a dónde debemos dirigir nuestra *Mirada (contacto visual)*?

Constantin Stanislavski (1953) nos comparte con su tono poético habitual que “el arte no es vida real, ni aun siendo su reflejo. Arte es, en sí mismo, creación; crea su propia vida, bella en su abstracción, y más allá de los límites del tiempo y del espacio” (p. 19). Y pese a que hoy en día puedan formularse infinidad de posturas, quien aquí escribe se inclina por proponer que los tipos de Actuación y de Oratoria al que idealmente nos referimos, están estrechamente apegadas y vinculadas a la creación.

Hemos advertido que el *actor-orador* siendo el foco de atención de un grupo de individuos, no es ni puede ser un ser humano en su natural condición (como podría tratarse de cuando la persona está plácidamente en su casa a solas y sin que nadie lo observe). Pero, el director de teatro ruso, Stanislavski, quien fuera eslabón fundamental para introducir como concepto y tendencia remarcada en su tiempo, y después de este, el estilo de actuación en los teatros europeos y americanos conocido como *realista*, nos ayuda a no perder de vista que, aunque el artista que se usa a sí mismo como herramienta artística de carne, emotividad y huesos dentro del cuadro, no está en la vida real, sí procede y es un reflejo de esta.

Pese a que la siguiente afirmación pudiese sonar fuera de contexto para una investigación seria como la presente, es prudente aludir nuevamente a mitos populares sobre remedios para curar los síntomas del *miedo escénico* que personas carentes de formación profesional tanto en la Actuación como en la Oratoria, han llevado a los oídos de quien aquí escribe, con la sincera intención de resolver el conflicto del *miedo escénico*: “El orador debe mirar a la frente o al copete de los

espectadores, para evitar ser intimidado o desconcentrarse”. Y esto mismo podría aplicarse para el actor de teatro al que su director le ha pedido que el texto sea dicho de forma directa al público y sin la convención de la cuarta pared (los personajes no saben que el público existe, pues dentro de la ficción no hay público, solo están los personajes; el actor sí sabe, pues no está loco, sólo actúa). No obstante, nuestra investigación lanza firmemente la hipótesis de que, la *Mirada (contacto visual)*, debe ser directamente a los ojos del espectador.

El trabajo del *actor-orador* experto, se distingue por lograr la misma intimidad y confianza que dos personas pueden alcanzar en una plática de café con tan sólo una mesa de por medio entre ellos. ¡Pero con docenas, cientos o miles de personas al mismo tiempo! Imaginemos que nos tomamos un café o un rico té con alguien que nos citó para proponernos algo muy importante, como podría ser: iniciar un gran negocio en sociedad, unirse en noviazgo o en matrimonio. ¿Si esta persona, en vez de vernos a los ojos, nos mira a la frente o el copete durante el planteamiento de su propuesta... aceptaríamos? ¡No! Por supuesto que no. ¡Porque no nos daría confianza! Y aquí es donde por sí mismas se desenrollan el siguiente par de preguntas: ¿qué hacemos si el número de personas que nos van a escuchar es muy elevado? ¿Los vemos a los ojos uno por uno? El más mínimo rastro de pensamiento lógico nos responde que eso, por una parte, no es necesario y, por la otra, que sería catastrófico. Si el *actor-orador* tratara de ver a los ojos uno por uno a sus espectadores, lo más probable es que nunca acabaría. Y si acabara, ya se habría ido todo el tiempo que le habían asignado para la totalidad de su participación. Entonces, una prudente indicación para el neófito *actor-orador*, podría ser el abordar al público como si se tratase de uno solo, un solo ente, un solo público y no como si fueran muchos públicos. Si se entiende así, en el caso de los *actores-oradores* que presentan un aumento equivalente de la manifestación evidente de síntomas del miedo escénico en relación con el aumento cuantitativo del número de individuos que conformen su audiencia, el manejo emocional a través de una técnica que brinde a su ejecutante la regulación y el control sobre sí mismo, será más fácil que aparezca. Expliquemos esto: no importa el número de personas con el que cuente el público. Conviene que el *actor-orador* que requiere hablarle directamente a su audiencia, se

esmere en hacer el ejercicio mental de que se trata de un único público con muchos ojos. Si dicho público se separa mentalmente, ubicando por secciones al grueso de público, la tarea del *contacto visual* se facilita. He aquí un complemento de esta propuesta sugerida por la investigación: El trazo imaginario sobre la totalidad de la audiencia es del símbolo utilizado para designar al número (#). Dependiendo de la extensión del número de individuos que conformen la audiencia, podemos ajustar el número de individuos por sección, procurando un porcentaje aproximado del 11.1% de la totalidad de la audiencia, para que finalmente se seccione en 9 partes todo el auditorio. Por ejemplo: siendo estrictos, si es un público conformado por 100 personas, sus secciones deberían abarcar 11 personas; si es de 50, de 6; si es de 1000, de 111; y si es de 9, de 1. Pero como el cerebro del ser humano promedio, no suele ser tan fino para abarcar con números nones, basta que se busque y ubique las 9 secciones fomentadas por el símbolo “#” (numeral o almohadilla), ubicando en un aproximado el 10% y no el 11.1%. Entonces quedaría en un aproximado como este: Si el público lo conforman alrededor de 90 o 100 personas, las secciones se buscarán de 10 personas; si es de aproximadamente 60 o 50 de 6; si es aproximado a 1000, de 100; y si es de 9 de 1 (la unidad, aunque es non, no da problema). Y más que ir contando el aproximado de integrantes de cada sección, sería más prudente ubicar espacialmente las secciones y ya. Lo importante seguiría siendo repartir el *contacto visual* de manera equitativa en esas secciones. Si el *contacto visual* procura constantemente ser concretamente a los ojos de algún espectador en particular de cada una de las secciones y este se va alternando tanto de secciones como de individuos elegidos de cada sección, el resultado ante la audiencia en general es que esta percibirá que el *actor-orador* le está enviando su mensaje a todos y cada uno de los integrantes que la conforman. En el mejor de los casos, el *actor-orador*, puede generar en cada uno de los espectadores la sensación de que la totalidad de su acto fue preparada para él o ella de forma personal y particular. Sensación refutada de inmediato por la lógica, pero que suele suceder con frecuencia en aquellos admiradores de las contemplaciones artísticas que se dejan llevar por la propuesta en este caso escénica o de exposición que se les presente.

Donovan (2014) asevera:

La clave para convertirse en un experto del contacto visual radica en imaginar que estás manteniendo una serie de conversaciones con distintos integrantes del público que se prolongan a lo largo de toda una oración o un pensamiento. Hacerlo te ayudará a evitar repasar el público de lado a lado o quedarte mirando el techo o el suelo. Esta técnica consiste en establecer contacto visual directo de tres a cinco segundos con personas aleatorias distribuidas por la sala. Hacia el final de tu ponencia, deberías esforzarte por haberle hablado directamente a todos los presentes al menos en una ocasión. (p. 95).

Pese a la notable diferencia entre nuestra postulación y la de Donovan, acerca de que nosotros aquí postulamos imaginar que se habla con un solo público con muchos ojos y el teórico de la Oratoria Moderna sostiene que es mejor imaginar que se tiene una serie de conversaciones con distintas personas (Donovan evidentemente no está considerando aquí el vínculo entre el *contacto visual* y el *miedo escénico*), el resultado que se busca a través de la técnica es el mismo: conseguir una masa homogénea en el público que, a partir de una mutua empatía, establezca un verdadero diálogo en donde objetivamente no se pierde la relación unidireccional emisor-receptor, mas ambas partes generan la sensación de que esta unidireccionalidad se ha borrado por completo.

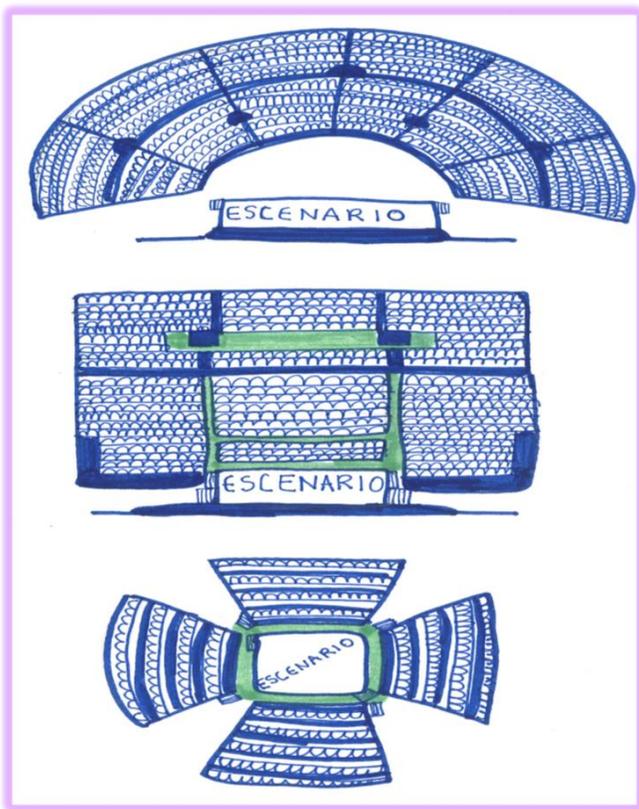
Resulta excesivamente fácil ubicar las secciones propuestas. En especial cuando la audiencia esté dispuesta de la forma tradicional, la cual es conocida como *a la italiana*. Nos referimos a la disposición entre el *actor-orador* y su público, cuando corresponde que el escenario está de un lado y las butacas o asientos destinados para la audiencia se ubican como espejo uno frente al otro. Como ya dijimos, simplemente bastará con visualizar, dos líneas paralelas horizontales y otras dos de forma vertical, sobre la perspectiva del público. De forma que quede una especie de cruz doble, separando de forma equitativa las nueve secciones. Sin embargo, también es sencillo adaptar la propuesta técnica a disposiciones espaciales como el escenario en *herradura* ([público a manera de media luna o herradura a partir del escenario] donde se alargarán y curvarán las líneas imaginarias) y en la disposición de arena ([público alrededor del escenario] donde recomendamos imaginar cuatro

frentes equitativos y en cada uno reproducir el modelo de las nueve secciones). Pero, nos conviene en este estudio enfocarnos a la versión más sencilla de la disposición escenario-público: *a la italiana*. Sugerimos identificar las secciones de la siguiente manera: contar empezando desde abajo izquierda (desde la perspectiva del *actor-orador*), para designar la sección número 1, y seguir con la 2 a la derecha, la tres después y de ahí subir como si fuera una "S" que inicia en su parte inferior y termina en el extremo superior derecho.

Únicamente para la herramienta número dos presentada de inicio ocupando el segundo puesto en cuanto a orden estricto se refiere, sugerimos hacer un recorrido visual que empiece en la sección número 5 (justo el centro del público), y de ahí desplazar la vista hacia la sección número 1 y entonces seguir el recorrido de forma consecutiva. Número por número, sin detenerse de nuevo en la sección número 5, la cual ya fue ubicada en primera instancia, hasta llegar hasta la sección número 9. Por supuesto, esto lo sabrá el *actor-orador* y lo tendrá en su mente de forma consciente. Pero el público idealmente deberá tener la sensación de que el *actor-orador*, simplemente ubica a su audiencia de forma totalmente natural e improvisada. Por lo tanto, el trabajador escénico no debe descuidar la intención sincera de conectar con su audiencia, pese al seguimiento técnico aquí propuesto. Y, será conveniente recordar siempre que ir de sección en sección, de forma consecutiva y bajo la numeración propuesta aquí u otra a la que se quisiese recurrir que incluya un estricto orden, es únicamente para iniciar. Pues, una vez empezada la ponencia, habría que evitar el orden consecutivo con las nueve secciones. Lo ideal será ir alternando la *Mirada (contacto visual)* con las secciones de forma espontánea y equitativa.

Si el *actor-orador* observa de verdad a los ojos de un espectador, todos los que rodeen a ese individuo en cuestión (toda su sección y, poco a poco, todo el público), se sentirán incluidos. Pero si el *actor-orador* hace "como que ve", los espectadores lo notarán, aunque sea de forma inconsciente, y generarán un rechazo inmediato, pues sentirán que, para el que actúa o expone, ellos carecen de valor y que están ahí parados diciendo esto y aquello, tan sólo porque así se les fue

ordenado o así lo decidieron, pero que daría lo mismo si otro espectador tomara su asiento, pues el *actor-orador* ni siquiera notaría la diferencia. Por eso nos funciona puntualizar que no sólo hace falta ver y mirar. Se trata, sí de mirar y de buscar el contacto visual, pero sobre todo de observar a los espectadores por medio de los ojos.



7	8	9
6	<u>5</u>	4
1	2	3

[SECCIONES PROPUESTAS EN MIRADA (CONTACTO VISUAL) Y TIPOS DE DISPOSICIONES ESCENARIO-PÚBLICO MENCIONADAS EN EL CAPÍTULO]

### 3.3 HERRAMIENTA TÉCNICA NÚMERO TRES: RESPIRACIÓN PROFUNDA

Retomando el momento de inicio, luego de que el *actor-orador* se *planta* con *presencia* y realiza su *contacto visual* con *mirada* que observa a los ojos de los espectadores, sugerimos que puede notablemente inhalar una buena cantidad de aire por su nariz provocando que el abdomen y los costados del torso se expandan. La impostura de una *respiración profunda* en este sugerido orden nos aportará no sólo en el sentido primordial de nuestra investigación en cuanto a atender los síntomas del *miedo escénico* con miras a vencerlo, sino también una conducción directa a la generación empática entre el *actor-orador* y su audiencia.

No hay disciplina artística o deportiva en donde la respiración no funja un papel básico e indispensable a contarse entre los estatutos de una *técnica* formal. El hacer del *actor-orador*, pese a su resultado final, siempre se ve sometido por condiciones similares al oficio del artesano dedicado a la cultura, al entretenimiento o a la difusión de ideas por medio de la palabra hablada y a la exigencia física de un deportista. Es por esto, y por lo a posteriori a desglosar, que hemos designado que la tercera herramienta técnica sugerida por esta Tesina sea: *respiración profunda*. Y debe ser profunda porque justo en este tipo de respiración, lanzamos la hipótesis, está una buena oportunidad para acceder a cierto control de las emociones.

Nos dice Stanislavski (1953) que “Como ser humano que es el actor, está sujeto, inevitablemente, a la tensión muscular. Esta existirá siempre que aparece en público.” (p. 84) Y la mera intuición nos dicta que el control emocional, así como la sana ejecución de cualquier actividad física, en gran medida se relaciona con la relajación. Mas, como el mismo teórico y director teatral ruso asevera, el actor, como el orador, ante todo son seres humanos que presentarán en mayor o menor medida una tensión muscular. La cual, si no se regula acercándose a los terrenos de la relajación, no hará otra cosa que imposibilitar los objetivos de las tareas escénicas. Desde las trincheras de la educación vocal profesional, Irene Bustos (2016), pareciera querer contestarle o más bien completar a Stanislavski quien escribiese

sus postulaciones casi un siglo antes: “En su antigua acepción, la relajación se refería únicamente al aspecto muscular (relajar un músculo es sacarlo de su estado de tensión); actualmente, y con un sentido más amplio, también comprende la distensión mental.” (p. 50). Y si fuera poco, nos otorga el sustento aquí buscado para constatar el vínculo esencial entre la relajación idónea y la respiración profunda:

Bustos (2016) afirma:

La respiración, que primordialmente es una función de nutrición que asegura a todas las células del organismo del oxígeno necesario, es clave para lograr un buen resultado tanto en la voz hablada como en la voz cantada. Más aún, toda la fonación se apoya en la respiración. Pero, por eso mismo, debe distinguirse la respiración fisiológica de la respiración fonatoria, que es la que nos interesa en este caso. (p. 50).

El temblor en la voz como manifestación del *miedo escénico*, podría verse efectivamente atendido con una *respiración profunda* a consciencia. Sin embargo, nuevamente desde lo relacionado al momento de inicio, por eso hemos designado la *respiración profunda* como herramienta técnica número tres y no cuatro. Es decir, no en el instante antes de emitir sonido y palabra, sino antes, para tener activado previamente un tipo específico de modo de respirar, que no se modifique pese a que erróneamente el *actor-orador* consciente o inconscientemente siga pensando que su hacer inicia al momento de empezar a hablar, dotando a ese momento de un peso de mayor importancia que a todo lo demás.

Si se trata de una respiración alta, en vez de que el *actor-orador* pueda regular sus emociones, proponemos, estas lo podrían controlar a él con el peligro inminente de potenciar los síntomas del *miedo escénico*. Al decir respiración alta nos referimos a la conocida dentro del argot del canto y el estudio profesional de la voz como *respiración clavicular*.

La respiración, proponemos, es la clave para el manejo de las emociones. La buena noticia es que el *actor-orador* puede controlarla a voluntad dentro de ciertos parámetros y ella por su parte (la respiración), modificará muchos de esos síntomas

y alteraciones manifestadas como secuelas del *miedo escénico* que no es posible controlar directamente por medio de una orden lógica dictada por el pensamiento como podrían ser: “No tiembles rodilla izquierda” o “No tiembles voz, mantente firme y muéstrate segura”.

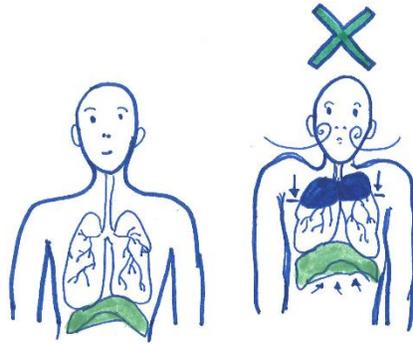
Así como el actor orador y cualquier ser humano dentro de los parámetros normales a nivel fisiológico puede detener su respiración a voluntad por cierto tiempo que no lo lleve a la asfixia, también podría a voluntad, inhalar y exhalar tan rápido como le fuere posible, una y otra vez, para descubrir en el momento de detener esa agitación provocada que la aceleración de su respiración trajo consigo inminentemente la aceleración de su ritmo cardíaco. Por lo tanto, este experimento demuestra que, en el *actor-orador* y en los seres humanos promedio, la respiración está bajo su control de forma directa; y que puede influir de forma indirecta en su frecuencia cardíaca, a través de la respiración. No se puede acelerar el pulso o alentarlos, a voluntad. No directamente. ¡Pero sí, a través de la respiración! Y el hacer consciente este hallazgo es fundamental para el *actor-orador*. Lo relevante para el *actor-orador* es que tenga bien presente que la respiración, además de funcionar como auxiliar efectivo en el control emocional es el motor de una herramienta indispensable para su disciplina: La voz.

La voz, físicamente hablando, es el sonido producido por el ser humano como resultado de la vibración de las cuerdas vocales (*pliegues vocales*), ubicadas en la laringe. Pero para que el aire pueda salir, primero debe entrar. Por eso nos conviene acordar que, para nosotros, la voz no es otra cosa que: aire convertido en sonido. Por lo tanto, el primer escalón para lograr la emisión vocal es: respirar. El gran dilema es que, los seres humanos, pertenecemos a la única especie empeñada en llevarle la contra a la naturaleza de su propio cuerpo. La frase: "Quiero dormir como bebé", proviene del hecho que, al nacer, el ser humano, respira correctamente, de forma natural y orgánica. La cuestión es que a medida que va creciendo, la respiración del antes neonato se torna distinta, como consecuencia de los bloqueos y confusiones que van acumulándose en su proceder dentro de un desarrollo mental que dan origen a las *fobias* y trastornos.

A la manera incorrecta de respirar le llamaremos: *respiración clavicular*. Y a la correcta: *respiración diafragmática intercostal*. En realidad, ésta última tendría que llamarse: *respiración natural* u *orgánica*... pero no podemos, puesto que, tristemente, lo *natural* y mejor dicho lo habitual es que, en su gran mayoría, los seres humanos que superen los 3 años de vida y ya se hayan integrado a los códigos de un lenguaje articulado, respiren justamente de la forma incorrecta.

Hemos decidido mantener la designación de *respiración clavicular* debido a que lo primero que esta destaca, visualmente en la inhalación, es la elevación de las clavículas, como resultado de que la persona, al ingresar el aire, lo lleva únicamente a la parte alta de los pulmones. Muchas veces se observa que, en esta respiración, además de elevar las clavículas y el pecho en la inhalación, también se contrae el abdomen. Por decirlo en un lenguaje llano: se hacen *flacos* cuando inhalan y regresan a su posición habitual (o incluso algunos se hacen *gordos*) cuando exhalan. ¡Este tipo de respiración es terrible para la salud! Y, en el caso del *actor-orador*, es una de sus peores enemigas, tanto para su mente y sus emociones, como también lo es para su salud y las posibilidades de su voz. Si lo pensamos, ¡es completamente absurda! Los pulmones son un par de sacos o costales que tienen la función de almacenar aire para extraer el oxígeno que los cuerpos requieren. Pero podríamos pensarlos como una especie de bolsas o globos. Si les metemos aire... tendrían que inflarse, ¿no es así?

Si el *actor-orador* presenta una evidente elevación de hombros y pecho al inhalar, esto significa que ¡no sabe respirar! O, más bien, que ya olvidó cómo hacerlo correctamente y le toca volver a aprender. Pensemos que los pulmones se dividen en 3 partes: alta, media y profunda. Si el *actor-orador* siente con las manos sus costillas podrá detectar todo lo que estas abarcan. La función principal de las costillas es proteger principalmente a los pulmones, al igual que al corazón. Por lo tanto, estos sacos no son tan pequeños como algunos podrían pensar. Si se utiliza la *respiración clavicular*, únicamente, se estaría llenando la parte alta de los pulmones. Dejando libre dos terceras partes de su capacidad.



### [RESPIRACIÓN CLAVICULAR]

La expulsión de aire que resulta de una *respiración clavicular* es tan débil que los músculos que rodean la garganta y principalmente a la laringe, se verán forzados a intervenir para que ocurra la vibración necesaria de las cuerdas vocales, para convertir el aire en sonido. En otras palabras: para que el aire se convierta en voz.

Esta intervención de los músculos del cuello, que son los que rodean la garganta, y en específico a la laringe, terminará lastimando tarde o temprano, el aparato fonador, además de limitarlo en cada emisión vocal. Esto tan sólo por la parte vocal. Sin embargo, si lo analizamos desde una perspectiva más apegada a los fines específicos de nuestra investigación y recurriendo a lo visto en los primeros capítulos, a nivel psicológico, estas condiciones de tensión y de atracción muscular hacia adentro del cuerpo del *actor-orador*, lo que propician es estrés, angustia y asfixia y, por lo tanto, se convierten en las condiciones ideales para que el *miedo escénico* se manifieste en todo su esplendor.

Muchos son los *actores-oradores* (en México al menos, desde la experiencia del autor), incluso dedicados a su oficio correspondiente de manera profesional, que califican como secundario el entrenamiento vocal, asumiendo que una interpretación surgida de un sincero “querer comunicar” es suficiente.

Stanislavski (1992) afirma:

La elocución es música. El texto de un papel o de un drama es una melodía, una ópera o una sinfonía. La pronunciación en el escenario es un arte tan difícil como el canto. Requiere entrenamiento y una técnica que raya en virtuosismo. Cuando un actor con una voz bien adiestrada y una técnica vocal de dominio pronuncia las palabras de su papel, a mí me cautiva su arte supremo. (p. 106).

Nuevamente este gran pensador teatral nos regala una analogía digna de traer a nuestros terrenos de análisis. Por un lado, apoya nuestra tesis respecto a la importancia de una técnica precisa y correcta para todo lo relacionado a la emisión vocal; mas, por el otro, nos regala esta analogía entre una ópera o una sinfonía con, en nuestro caso, un espectáculo teatral o una conferencia o discurso.

Si observamos el momento previo a que una gran orquesta sinfónica haga sonar la primera nota o el primer acorde de la primera pieza de apertura de un concierto, lo primero que ocurre es un peculiar silencio. Los integrantes del público conversan entre sí; algunos espectadores revisan su programa de mano, otros sus teléfonos celulares, etc.; los músicos ya acomodados sobre el escenario afinan sus instrumentos, acomodan sus partituras y en algunos casos también conversan en voz baja entre sí; el director musical hace presencia y la audiencia aplaude mientras los músicos se levantan; el director musical se *planta* y los músicos se sientan; el director hace *contacto visual* con sus músicos y levanta las manos, mostrando en una de ellas la batuta que marcará el tiempo de las piezas; el director manifiesta una *respiración profunda* y visible... generando el momento de mayor expectación en todos los reunidos en la sala de conciertos, en el cual ya los cuerpos biológicos de los músicos están listos con sus respectivos instrumentos colocados en la posición idónea que su *técnica* de ejecución les marca en cada caso; cuando el director exhala el aire previamente y notoriamente inhalado, sus brazos en compañía de su columna vertebral que repercute en la totalidad de su cuerpo activan el tiempo preciso de la pieza; la música se manifiesta en el entramado organizado de sonidos y esta pareciera respirar en armonía, no sólo con el director musical, sino también con todos los músicos que la hacen posible y con cada uno de los espectadores que dotan de un sentido redondo a lo ahí acontecido.

Cuentan los mitos populares del argot teatral mexicano, ya sea chiste o sí haya sucedido (resulta carente de importancia este dato) que, en cierto montaje de la icónica obra de teatro de Lope de Vega “Fuenteovejuna”, el actor que interpretaba al soldado que tras el asesinato del tirano Comendador de la historia debe enfrentar a una urbe enfurecida y cuestionar a todo el pueblo sobre el culpable de la muerte del tirano, era un hombre tan alto y fornido... que incluso antes de soltar la famosa línea que da pie al texto que ha inmortalizado esta tragedia española, logró que la audiencia se quedara estupefacta ante su presencia. Se cuenta que el silencio fue extraordinario y digno de esperar un evento escénico épico e inolvidable. Pero... cuando el actor abrió la boca... una voz chillona y ridícula pudo escucharse en la sala: “¿Quién mató al Comendador?”. Provocando al instante el desconcierto y las risas por parte de los espectadores. Esto viene a cuento, debido a que es justo la conexión entre la respiración y la voz la que no podemos perder de vista para nuestros hallazgos técnicos que además de ayudar a vencer el *miedo escénico*, permitirán al *actor-orador* tener mayores herramientas tangibles para hacer su labor con mayor facilidad y eficacia.

Una vez más, el autor de la presente Tesina se ve obligado a dar cabida a su experiencia como profesional de la Actuación, el Canto y la Oratoria, así como docente de las mismas tres disciplinas, para destacar su inclinación personal en el gusto por la revisión exhaustiva del legado del maestro Constantin Stanislavski (1992) en quien encuentra gran afinidad, por la importancia técnica que este señala en la vinculación de disciplinas como lo son el Canto y la Actuación, diciendo que “La verdad es que el trabajo para impostar la voz consiste ante todo en la educación de la respiración y de la vibración de notas sostenidas” (p. 118). De aquí, nos compete en mayor grado lo dicho sobre la educación de la respiración. Dato extraordinario, pues todo aquel que se ha interesado de forma práctica por el canto lírico (*técnica* de canto que busca un sonido clásico u operístico), al llegar a cierto nivel que supere lo básico, empezará a notar que para ampliar el registro vocal de forma sana, especialmente hacia el registro agudo, se tratará, más que de hacer modificaciones físicas en la zona de laringe (cuestión inevitablemente mal intuida por la mayoría de

los principiantes en el arte del Canto), de control y capacidad respiratoria, así como fortaleza y dominio del diafragma a través de la respiración.

A la respiración adecuada para el orador, al igual que para el cantante y, podríamos atrevernos a aseverar, para cualquier ser orgánico que requiera oxígeno para mantener viva su materia biológica le llamamos, como ya hemos mencionado: *respiración profunda o respiración diafragmática intercostal* (también conocida como *respiración inferior o costo-diafragmática*). Justamente es la respiración que utiliza un bebé toda la noche, no sólo para dormir, sino también en caso de que haya tomado la tremebunda decisión de llorar sin parar toda la noche; o la que maneja un perro que ladra durante períodos de tiempo prolongados. Es sencillo constatar, en estos dos ejemplos, que ni el bebé que llora durante muchas horas, ni el perro que ladra extensamente, pierde o disminuye su emisión vocal. Al día siguiente podrían retomar sus correspondientes llantos o ladridos, sin problema alguno, ¡y sus sonidos seguirían intactos! En primera instancia, tal virtuosismo vocal, se debe a la *respiración diafragmática intercostal*, que sus cuerpos realizan de forma instintiva. Pero si los humanos adultos promedio, una noche se desvelan, ponen música y elevan el volumen de sus voces para “platicar”, seguramente amanecerán con daños vocales, los cuales los harían candidatos perfectos para ser catalogados por la designación popularmente ubicada como: *roncos* (debido a la ronquera presentada). Y si esto lo hacen de forma periódica y cotidiana, arriesgarán su salud vocal de forma alarmante. Porque aún no tienen establecida la respiración que necesitan como punto de partida.

En el nombre de esta respiración está la respuesta: ¡el diafragma! El diafragma es un músculo abombado (su posición en descanso es como un plato invertido o la figura universal que denota una *boca triste*) que separa la cavidad torácica, conformada por los pulmones y el corazón, de la cavidad abdominal, donde se alojan el estómago, el hígado, los riñones y los intestinos. Los seres humanos necesitan del diafragma para que, si corren, un pulmón, ¡no se les vaya al vientre! O para que, si dan una *maroma*, un pedazo de intestino delgado, ¡no se les asome por la nariz! Pero es objeto protagónico de nuestro estudio, debido a que los pulmones

no tienen musculatura, pero sí se pueden auxiliar del diafragma, haciéndolo su gran aliado.

Los beneficios de esta respiración, no sólo se observan en la Actuación o la Oratoria y en la emisión del sonido, sino también en la salud física y mental del individuo que la practique y la asuma como su forma establecida de respirar. Esta respiración distribuye el oxígeno al cerebro y a todo el cuerpo, de tal suerte que, proponemos, es el mejor método para combatir la angustia. *Angustia*, significa angosto. Y es precisamente lo que el *actor-orador* siente en su cuello y garganta cuando el *miedo* se transforma en *pánico*. Su garganta se angosta, como si alguien hubiera colocado una cuerda sobre su cuello y la tirara hacia arriba para estrangularlo. Y no es coincidencia que ahora nos brote esta palabra: *estrangular*. Prima hermana de la *angustia*. *Estrangular*, tiene una estrecha relación con el concepto: *estrés*. Palabra acuñada, e incluso abrazada perversamente, por la mayoría de las sociedades actuales. Y he ahí los grandes retos a resolver para el *actor-orador*: erradicar el *estrés* y exterminar la *angustia*. Y, estamos convencidos de que la principal medicina para este tremendo mal es: ¡la *respiración diafragmática intercostal!*

Bustos (2016) afirma:

Para la respiración inferior o costo-diafragmática se utiliza la base de las costillas, con movimientos de la columna vertebral, de las mismas costillas hacia los costados y de los músculos abdominales hacia afuera; mientras tanto, el diafragma desciende. Luego, durante la espiración, el cuerpo se convierte en sonido y actúa todo él como un resonador. El resultado es la voz con apoyo diafragmático. (p. 51).

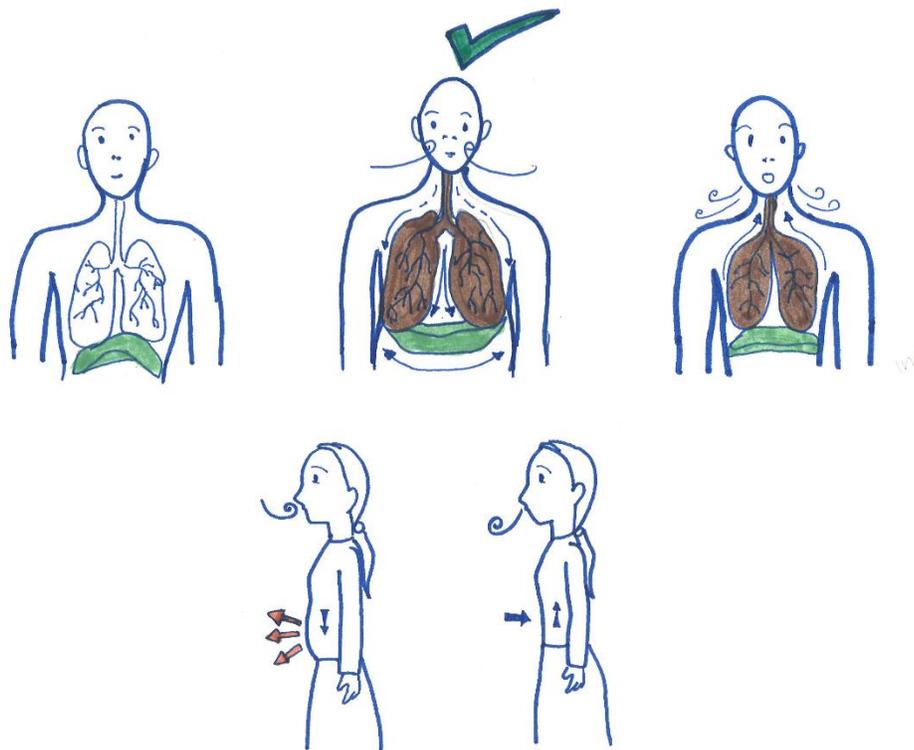
La experta vocal Irene Bustos nos regala esta bellísima y detallada descripción objetiva y paso a paso de la *respiración profunda* a la cual nos referimos en este tercer paso de inicio que puede y se sugiere sea utilizada y adaptada a las necesidades de la totalidad del hacer escénico del *actor-orador*. Pero, además de obtener como resultado una voz con apoyo diafragmático como bien apunta la teórica española de la técnica vocal hablada y cantada, este tipo de respiración dota a los

cuerpos de un evidente tono muscular que equilibra tensiones y distensiones muy conveniente para el enfrentamiento con miras a vencer los síntomas del *miedo escénico* que, incluso si este persiste dentro de la percepción sensorial del mismo individuo que lo experimenta, hacia afuera (gracias a esta respiración) dichos síntomas no podrán ser detectados por los espectadores.

El diafragma es un músculo el cual no es posible mover a voluntad. Si el *actor-orador* intenta su movimiento de forma directa, descubrirá que no es lo mismo que con sus bíceps o sus cuádriceps. El diafragma es un músculo con el cual sólo se puede contactar de manera consciente de forma indirecta. ¡Por medio de los pulmones! Siempre y cuando éstos sean abastecidos de aire hasta la parte más profunda de dichos pulmones. Si esta zona tiene aire, podrá invertir la posición del diafragma, transformando la figura universal de la *boca triste* en una sonrisa que funcionará como un piso o base para el aire en los pulmones. Así, el diafragma, empujará este aire, catapultándolo con la fuerza necesaria para crear una *columna de aire* ascendente que imposibilitará a cualquier obstáculo que pretenda interponerse en su camino.

Hay ciertos momentos en los cuales, incluso el ser humano promedio y sin entrenamiento vocal, activa su diafragma a pesar de manejar una *respiración clavicular*. ¿Cuándo? Cuando el cuerpo se siente amenazado por algún peligro respiratorio y, éste, soluciona el conflicto con un *estornudo* o una *tos*. Si el estudiante de Actuación u Oratoria coloca sus manos a la altura de sus costillas falsas (las últimas que se encuentran al final de su costillar, que son más pequeñas que el resto y que si las empujan podrán notar que son flexibles) y a continuación tose, descubrirá que en cada *tos*, le es posible sentir y ubicar ese músculo llamado diafragma, como si se tratase de que este músculo tirara una fuerte patada hacia afuera, como una explosión. Entonces, el novel aprendiz identificará perfectamente el contacto con su diafragma y preferiblemente hará la conexión consciente de que la única forma de ponerlo a trabajar, además de cuando se está ahogando, es pensarse como un globo y permitir que el aire que inspira por su nariz y que pasa haciendo un delicioso recorrido por su nasofaringe, orofaringe, laringofaringe, laringe, epiglotis y tráquea,

llegue hasta el fondo de sus pulmones. Así, éstos (pulmones), se expandirán hacia los lados, provocando el movimiento hacia afuera de sus costillas falsas y de toda su musculatura intercostal; hacia adelante, generando un abultamiento del abdomen y hacia abajo, recargándose en el diafragma, para invertir su posición y comprometerlo como apoyo, base y gatillo del aire que será expirado y, por supuesto también, de su voz.



### [RESPIRACIÓN PROFUNDA]

Resultará siempre apropiado y benéfico la incorporación de este tipo de respiración en la vida diaria y cotidiana del *actor-orador*. La forma más efectiva será practicar a consciencia con la siguiente imagen mental: “Respiro... me inflo. Exhalo... me desinflo”. Sin olvidar nunca el importante detalle de buscar la mínima o nula movilidad del pecho y evitando la elevación de clavículas.

Un ejercicio que ayudará en extremo al entendimiento apropiado de esta

*respiración profunda*, a pesar de ser ya considerado por algunos como anticuado debido al surgimiento de innumerable número de ejercicios que pretenden innovar pero que por experiencia personal del autor no superan al aquí citado, es el del *libro en la zona abdominal*. El cual consiste en recostarnos, boca arriba, en el piso; colocarnos un libro en la zona abdominal y, en cada inhalación, procurar que el libro suba, y que baje en la exhalación. Se trata de un ejercicio muy sencillo, el cual el *actor-orador* en ciernes, puede realizar donde quiera y por el tiempo que así crea conveniente, siempre y cuando, no se olvide del hecho de que no sólo es el *inflar la panza* en la inhalación, sino que también y más importante aún es lograr el movimiento lateral de las costillas falsas y músculos intercostales hacia afuera, así como el avance descendente de los pulmones y por ende del diafragma en dirección al perineo.

La ubicación ordenada en el tercer puesto de las herramientas sugeridas por esta investigación se solidifica y se añade sobre una correcta postura corporal dada en la primera herramienta designada como *presencia (me planto)*, esta dupla hará frente a la difícil tarea de la *mirada (contacto visual)* franca, la cual siempre variará dependiendo de los ánimos e intereses del público respecto al hacer del *actor-orador*, quien a partir de estos elementos meramente técnicos tendrá mayores herramientas para encontrar su propia regulación emotiva.

### 3.4 HERRAMIENTA TÉCNICA NÚMERO CUATRO: SONRISA O MÁSCARA

Hemos revisado a detalle las tres primeras herramientas, sugeridas por la presente investigación, descubriendo que, a pesar de su aparente sencilla aplicación y su profundo entendimiento resultan más complejas de lo que parecieran. Veremos ahora los porqués de haber pensado en *sonrisa* o *máscara* como una cuarta posibilidad técnica para esta secuencia de tareas específicas para el *actor-orador* para enfrentar al fenómeno del *miedo escénico* y sus manifestaciones. Cabe recordar que esta cuarta herramienta técnica sugerida por esta Tesina, sugerimos que es posible ubicarla fácilmente más dentro de los terrenos de la Oratoria que en la Actuación (hablando del concepto *sonrisa*), en donde dependerá en sobre manera de las circunstancias de la situación ficcional, así como también de las características del personaje a encarnar por parte del actor. Sin embargo, una de nuestras principales tareas en este capítulo será el análisis comparativo y pertinente, que nos permitirá una clara y contundente asociación entre la *sonrisa* y la *máscara*. Conceptos que nos competen en Actuación y Oratoria, y que buscamos encontrar los mecanismos de encuentro y de desencuentro entre una y otra, con el fin de consolidar esta propuesta como sugerencia coherente y efectiva al servicio del *actor-orador* que pretende mejorar su hacer y vencer al *miedo escénico* empezando por sus manifestaciones.

La sonrisa, la risa y el llanto, son propios del ser humano, ningún otro ser físico animado de este planeta manifiesta estas características como las presenta nuestra especie. Y, retomando el *Modelo Bio-psico-social* (André, 2005, p. 71), si hubiera por ahí un solo ser humano que nos dijera que él o ella no se ríe o no llora porque se considera sinceramente como una persona extremadamente “seria” que no experimenta ese tipo de manifestaciones físicas, sería porque tiene algún bloqueo mental a tratar con el psicólogo, psicoanalista o psiquiatra. Si se diese un caso así, bastaría preguntar a los padres de esa persona si de bebé tampoco sonreía, reía o lloraba. ¡Todos los bebés lloran y sonríen! Y cuando hacen lo uno o lo otro, manifiestan un cambio físico exageradamente notable en los músculos del

rostro que denota una expresión específica que permitirá a quienes sean testigos de la risa o el llanto, identificar de cuál de los dos fenómenos se trata, a pesar de ser sumamente parecidos entre sí.

Dentro de una observación empírica y, podríamos decir, rayando en lo superficial, podríamos apoyar, en términos generales, afirmaciones populares como: “La sonrisa rompe el hielo; crea confianza inmediata; es la punta de lanza para nuestra propuesta y nuestro mensaje”. Entusiastas sentencias con las cuales el autor de la presente investigación empatiza de sobre manera. Sin embargo, debemos cuestionarlo todo y lograr llegar a un estudio que se aproxime lo más posible a las observaciones objetivas. Cuestión complicada, pues en las materias en las cuales nos hemos decidido sumergir, lo subjetivo abunda. Y, finalmente, las supuestas reglas o sugerencias halladas por los grandes comprometidos de la historia técnica y teórica sobre el desarrollo de la Actuación y la Oratoria, funcionan hasta que se pruebe lo contrario o en su defecto, resulte que también se pueden lograr los mismos objetivos a través de postulaciones completamente inversas a las previamente avaladas. Por citar un ejemplo objetivo y contundente, podemos traer a colación el hecho de que, si hablamos sobre la sonrisa humana como “una mueca en el rostro manifestada a partir de un movimiento que presenta a las comisuras de los labios alejándose del centro de la boca con una proyectada elevación (hacia las cuencas oculares) que da como resultado que dicho par de comisuras se aprecien por encima de un eje imaginario trazado horizontalmente en donde, por complemento, se apreciaría el centro del labio inferior de la boca por debajo del supuesto eje”, entonces nos encontraríamos con la certeza inmediata de que es imposible pensar en una sonrisa genérica, aplicable para cualquier ser humano. Pues, además de que hay millones de tipos de sonrisas. Cada una estará supeditada al tipo de rostro y fisiología de quien la manifieste.

Por otra parte, también es un hecho que nos toca analizar, el pensar que entre las personas comunes nos es habitual reconocer una sonrisa de otra, manifestándose incluso en un mismo rostro. Y esto, en diversas ocasiones, sin la necesidad de conocer previamente al *sonriente*. Podríamos decir que, entre las

personas comunes y corrientes, cada persona tiene incontables sonrisas: una para cada ocasión. Y, en su caso (en la vida real), no necesitan buscarla, identificarla y tenerla entrenada para poder usarla y sacarla de su respectivo cajón. Sólo necesitan permitir que surja. Idealmente, el *actor-orador* debería buscar esto mismo. Incluso si el mensaje conlleva una mala o triste noticia, la sonrisa adecuada, suavizará el golpe y el público lo agradecerá. Y, es importante recalcar, se espera que se trate siempre de sonrisas honestas y verdaderas. Pero ¿qué pasa si el *actor-orador* sigue en formación y no le surge una sonrisa honesta, o peor aún, sí le surge, pero una que denota todo el nerviosismo e inseguridad que no es su intención mostrar (en los casos medios y extremos de *miedo escénico*)? Podemos intentar con la concientización de una *máscara* previamente estudiada y entrenada. Si el *actor-orador* persiste en su ejecución, sin importar si en los primeros encuentros de su aplicación frente a público, la ubique como forzada, si la hace un hábito de su hacer escénico, con el tiempo podría volverla real y natural (que es lo que se busca en sí).

Dentro del argot contemporáneo mexicano que circunda el mundo de las conferencias comerciales, tanto a nivel motivacional como empresarial, es común en estos días corrientes cercanos a nuestro estudio que se ubique al expresidente de los Estados Unidos Barack Obama como uno de los mejores oradores de la historia. De entrada, aclaremos que esto resulta una apreciación subjetiva que podríamos catalogar dentro de la tendencia en moda debido a la cercanía temporal al clímax escénico que tuvo este político, abiertamente entrenado en la Oratoria. Pese a ello, debemos admitir que el simple hecho de tratarse del primer presidente mestizo (hijo de estadounidense de raza blanca y de africano de raza negra) en la historia de los Estados Unidos, tras siglos de segregación racial y discriminación en aquel país, es suficiente para abrirle un espacio a analizar en nuestra investigación. Y esto se acrecienta porque, precisamente es su sonrisa, la que muchos consideran fue el factor decisivo para, primero, persuadir al porcentaje necesario de estadounidenses de ser la mejor opción para ser electo como presidente de su Nación y, segundo, para mantener una imagen diplomática ejemplar a nivel internacional.

Con respecto a todos los mitos y análisis hechos alrededor de la figura de Barack Obama como un orador ejemplar y la importancia de su sonrisa entre sus factores claves, Rupert Swan (2018) nos dice: “Tu sonrisa es un arma de seducción infalible, algo que no necesariamente se traslada a tu risa o a tu carcajada. Es una cuestión de espontaneidad, pero como todo en la presentación ante otro, se puede modular.” (p. 55). Y este *modular* del que nos habla Swan, refiriéndose a Obama, va de la mano, por una parte, con nuestro *regular* (*regulación*) y, por la otra parte, con el concepto de *máscara* que abordaremos más adelante en este mismo capítulo.

Entre la observación experimental del autor de la presente investigación, específicamente del trabajo realizado con los oradores amateurs con miras a profesionalizarse en el ámbito de la Oratoria, se pudo constatar que una importante y funcional recomendación, para aquellos oradores que, al confrontarse con un público, no sienten natural su sonrisa es: “Aunque de entrada su sonrisa sea *falsa* debemos observar que no hay nada más incómodo para el público que ver una sonrisa que se percibe como *hipócrita* y esta suele percibirse cuando, el orador que pretende abrir una conferencia alegre, amena y entusiasta, sonrío y no muestra los dientes.” La recién citada sugerencia que el autor de esta Tesina ha utilizado como herramienta en su práctica como docente, surge del hallazgo, tras ardua observación comprometida, de que a muchos oradores (como a muchos actores y personas en general) no les gustan sus dientes y sonrío evitando que se les vean. Es decir que, al sonrío, no separan los labios entre sí. Esa es la sonrisa a la que nos referimos con sonrisa *hipócrita* tan repelida por el público (repetimos nos referimos a casos específicos en donde el trabajador escénico está abriendo paso a un evento escénico supuestamente alegre, amena o entusiasta). El mismo Swan (2018) sugiere al orador profesional que si no le gustan sus dientes es preferible atenderse con un dentista para arreglar la situación (p. 55). Aplicando nuevamente la observación crítica y comprometida, notaremos que las personas cuando, en su vida cotidiana, algo les da alegría de verdad, acercándolos a la risa o carcajada eufórica, su sonrisa provoca que sus labios se separen. Por ello, lanzamos la hipótesis de que si una persona carente de dientes sonrío y sólo muestran esa carencia dental, aún así podría proyectar alegría y sinceridad. Por lo tanto, entendamos que la sonrisa no tiene nada

que ver con los conceptos banales sobre belleza y fealdad, y toda concepción superficial. La sonrisa en su estado más puro tiene que ver con alegría, pasión y sinceridad. Por eso es indispensable que nuestra cuarta herramienta para iniciar y luego manejar durante el hacer escénico *sonrisa* o *máscara* permita que los labios se separen, en caso de tratarse de un evento escénico de índole alegre o festivo. De cualquier forma, al único que le va a importar si sus dientes son *bonitos* o no es al mismo *actor-orador*. En cambio, por su parte, al público sólo le interesará identificar si este es sincero o si es un mentiroso. Y la sonrisa *hipócrita* lo que le indica al público, es lo segundo. Por lo que no será suficiente hacer la mueca sugerida, sino también atender al compromiso por parte del trabajador escénico, por conectar con la sinceridad.

Podría pensarse en Oratoria suelen abundar los discursos festivos que buscan persuadir. Sin embargo, no está exento de la amplia gama de mensajes y tonos emotivos en donde tendrá que adecuar esta *sonrisa* y decidir si conviene mostrar dientes o no. En el caso del actor, parece aún más evidente que este tendrá que adecuar esta sugerencia técnica dependiendo las circunstancias escénicas y las necesidades de su personaje y la situación ficcional en la que se encuentre. Y, visto de esta forma, incluso en el caso de la Oratoria, esto mismo a analizar en el terreno de la Actuación, podrá funcionar para la profundización de una técnica persuasiva que incluya de forma ética el intercambio de herramientas con lo que en Actuación se conoce como *creación de personaje*. Nos es preciso entonces, a partir de este punto considerar la *sonrisa* como un elemento derivado de un trabajo puntual por parte del *actor-orador* al que llamaremos: *máscara*. Si bien las indagaciones correspondientes nos permiten afirmar que efectivamente los orígenes etimológicos de la palabra *máscara* están ligados con la palabra italiana *maschera*, que a su vez se deriva de la voz árabe *masharah* y que ambos conceptos se veían arcaicamente ligados a lo que terminó por desembocar en lo que conocemos como el clásico payaso que a través de su propio ridículo detona la risa en su audiencia, nos quedaríamos en exceso cortos al tratar de definir lo que es la *máscara* si nos mostrásemos satisfechos con definiciones tales como: “Figura que representa un rostro humano, de animal o puramente imaginario, con la que una persona puede

cubrirse la cara para no ser reconocida, tomar el aspecto de otra o practicar ciertas actividades escénicas o rituales.” (Real Academia Española, 2001). Pues si bien es cierto que esta palabra (*máscara*) inmediatamente nos refiere al objeto sólido o blando, pero que es tangible y puede ser colocado sobre un rostro humano para representar otra cosa, aquí necesitamos ver a la *máscara* como una construcción técnica por parte del *actor-orador*, posible gracias a la acción consciente de mecanismos surgidos de la interrelación entre su rostro (cimentado y emanado como consecuencia de la totalidad de su cuerpo) y su pensamiento (promotor simultáneo de imágenes que a su vez generan emociones).

En cierta ocasión, mientras el autor de la presente investigación se encontraba realizando una gira por el territorio mexicano, de la puesta en escena de *La Paz de Aristófanes*, bajo la dirección del creador mexicano Juan Carlos Vives, quien aquí escribe fue invitado, junto con otros actores, a una conversación pública con apasionados y entusiastas sobre estudios teatrales en donde el objetivo era compartir puntos de vista personales acerca de lo que es actuar y las razones por lo cual existen personas que deciden dedicar su vida a ello. De inmediato fue posible observar los puntos de encuentro de la mayoría de los actores y actrices convocados al conversatorio público, en cuanto a la apertura y enriquecimiento general ante el cual se enfrenta el actor cada vez que aborda un nuevo personaje. Sin embargo, nos parece pertinente traer a colación lo que parecería una simple anécdota personal, por el hecho de que, en aquel conversatorio realizado entre actores profesionales (teniendo como espectadores a jóvenes estudiantes de bachillerato interesados en el hacer teatral), porque fueron más de dos compañeros actores profesionales los que, contestando a la pregunta “¿Qué es lo que más te gusta de ser actor?”, compartieron, cada quien con sus propias palabras y bajo sus propios términos, que “la posibilidad de dejar de ser uno mismo un rato, para poder convertirte en otro”. Esto, evidentemente, alude a la encarnación de personajes de ficción. Mas, por otra parte, el autor del presente trabajo arguyó que a él lo que más le gusta de ser actor, es que en el momento de encarnar un personaje se descubría a sí mismo, una y otra vez,

sorprendiéndose de la posibilidad de conocerse profundamente, a través de lo que en teoría se tratase de una personalidad y un ser ajenos a él.

Durante el transcurso escolar de la carrera de Teatro y Actuación de la generación 2007-2011 del Centro Universitario de Teatro de la UNAM, por cuyo título de Licenciatura se emprende esta Tesina, el profesor Mario Espinosa y, su entonces adjunto, Erwin Veytia, titulares de la asignatura de Actuación del segundo año, dejaron al grupo de estudiantes la siguiente tarea: “Cada alumno, deberá elegir una personalidad totalmente opuesta a la que considere la suya; observará personalidades que le den la impresión de colocarse en el extremo opuesto de las cualidades, vicios y virtudes que conformen lo que el alumno percibe como su propia personalidad; una vez observada esta personalidad en el *mundo real*, construirá su propia caracterización de lo que llamará su *personaje opuesto*, eligiendo un vestuario en específico y dotándolo de características que incluyan: corporalidad, voz, psicología, peinado, etc. Se recomienda al estudiante viajar de su domicilio a la escuela de Teatro, interpretando a su personaje opuesto. Observando si este pudiese ser creíble en el *mundo real* antes que en la ficción.” La gran sorpresa de dicho ejercicio fue cuando los nóveles estudiantes de Teatro y Actuación de la generación 2007-2011 del CUT, presentaron sus *personajes opuestos* a sus profesores y compañeros. ¡En casi todos los casos parecía que los jóvenes simplemente se habían disfrazado de sí mismos, exagerando sus cualidades y nada más! Y aquellos que sí parecían mostrar personalidades distintas, con el tiempo se observaría que, en realidad, se trataba de aspectos de sus personalidades genuinas que estos trataban de ocultar, pero que afloraban de forma estruendosa en momentos de crisis emocionales.

Dicho lo cual, baste cerrar la reflexión sobre lo acaecido en las exploraciones de la generación 2007-2011 con la acertada afirmación de la maestra Esther Seligson quien, dentro del marco de su cátedra *Teatro y Mito*, no cesaba de repetirle a los jóvenes estudiantes que “la verdadera *máscara*, no es la que esconde, sino la que desdobra la verdadera naturaleza del actor”.

Seligson (2008) afirma:

Instrumento de metamorfosis, la máscara es el lazo que une mundos aparentemente antagónicos, el de la vida y el de la muerte, el de lo visible y el de lo invisible. Así pues, no es, en su origen, aquello que esconde, que disfraza el rostro, que oculta la personalidad, sino lo que revela a lo escondido, a lo oculto, a lo aparente. La máscara es la posibilidad de pasar de una dimensión a otra, de atravesar esos mundos en apariencia contrarios, de conjugar el ser y el parecer. Imitar y desdoblarse son actos que nacen con el hombre, y en sus orígenes el Teatro es la máscara. (p. 160).

Hemos tomado esta poética y detallada definición de la maestra Seligson porque es justo la que nos funciona para definir lo que buscamos en esta cuarta herramienta a presentar de inicio sugerido (para después permear o utilizar durante el hecho escénico) al que hemos llamado: *sonrisa* o *máscara*. Si bien ya hemos visto que la máscara tiene que ver etimológicamente con el objeto de risa y esta a su vez podríamos aventurarnos a postular que está íntimamente ligada a la sonrisa, para lo que aquí estamos buscando, nos sirve pensar a la *sonrisa* como una mueca específica que representa algo en particular y que puede concentrarse como punto máximo de notabilidad para la audiencia, en el rostro del *actor-orador*, pero que en realidad viene como consecuencia de un proceso mental determinado que modifica la totalidad del cuerpo, llegando como último resultado a ese punto visible en los músculos del rostro que, por una serie de contracciones y distenciones, lo modificarán de forma evidente.

Son muchos los mitos circundantes al argot teatral mexicano que aluden a afirmaciones hechas por un sinnúmero de actores y directores reconocidos por sólidas y ejemplares carreras, acerca de postulaciones como: “Lo importante no es lo que se dice. Lo importante es lo que no se dice” o “Siempre debes salir a escena portando un importante secreto que puede, o no, ser parte de la ficción”. Esto que aquí mencionamos, no es poca cosa. El *miedo escénico*, necesita ser combatido por una técnica que no sólo disfraze los síntomas de tan acongojante *fobia*, sino que además otorgue al *actor-orador* la posibilidad del dominio de su hacer, alcanzando la credibilidad con el público y, como última recompensa, conquistar a

su audiencia para lograr filtrar el mensaje que concienzudamente ha elegido transmitir.

Antonin Artaud (2009) asevera:

Los objetos, las máscaras, los accesorios. Maniqués, máscaras gigantescas, objetos de dimensiones singulares tendrán la misma importancia que las imágenes que portan las palabras, subrayando el aspecto concreto de toda imagen y expresión. Y, por último, todos los objetos que posean una representación física estereotipada se verán enmascarados o embozados. (p. 95).

Es muy común en México escuchar a directores de cine o televisión dictar, a actores procedentes de una formación teatral, indicaciones tan radicales y casi hilarantes como: “no actúen”. Dicha controversia (a la cual no entraremos de fondo en este trabajo por obvias razones) parece derivar de la impresión de que el actor de teatro suele exagerar y el actor de cine o televisión se apega a un estilo de actuación más cercano en formas a la realidad. Debido a la facilidad que en nuestros tiempos modernos tenemos de revisar una y otra vez una actuación filmada o grabada, cosa imposible en el teatro (pues, aunque viésemos muchas veces la misma obra con el mismo actor, la escena es nueva y diferente en cada ocasión, por su condición efímera), se ha llegado a pensar incluso de forma descabellada que los actores de cine son más verdaderos que los actores de teatro. Reconociendo esta ventaja tecnológica del cine que permite la repetición y análisis objetivo de una interpretación específica de un histrión, nos es posible aseverar que en ninguno de los casos (cine o teatro) se trata de la realidad, más en ambos se busca la verdad. La verdad como algo más complejo que nos remite a pensar en las postulaciones hechas por Aristóteles (1989) en donde nos dice que la diferencia entre los hombres y los animales es que los hombres son más imitativos que los animales; y que gracias a esta imitación connatural es que pueden dar sus primeros pasos en el aprendizaje (p. 135). Lo que nos permite inferir y compartir el punto de vista de que a través de ciertas imitaciones se puede llegar a verdades, vistas estas como cuestiones que

vinculan lo físico con lo moral dentro de todo el espectro que presupone el ser humano como ente social.

A través de nuestra cuarta herramienta técnica de inicio, con posibilidad de ser modificada y adecuada durante el hacer escénico del *actor-orador*, designada por este trabajo como *sonrisa* o *máscara*, hemos dejado ya entrever de forma notable que debe de ser abordado como la manifestación de una *máscara* sutil o magnánima (dependiendo las circunstancias y necesidades) que abarque rostro, cuerpo y emotividad. Siendo los dos primeros (rostro y cuerpo) una impostura consciente por parte del *actor-orador* en caso de que la emotividad no sea la correspondiente debido a problemas de manifestación de *miedo escénico*. De esta manera, la triada: rostro, cuerpo y emotividad, presentará a su tercer elemento (emotividad) de forma coherente y lógica como resultante de la exhortación realizada por los dos primeros elementos (rostro y cuerpo), sin importar que la aparición de esta emotividad pertinente aparezca con un ligero retraso temporal.

Stanislavski (1993) afirma:

En otras palabras, una personificación es la máscara que oculta al actor-individuo. Protegido por ella, tiene libertad de desnudar su alma, hasta el más íntimo detalle. Éste es un atributo importante, o una característica de la personificación. (p. 43).

Y, respondiéndonos sobre la cuestión del absurdo debate acerca de si los actores de cine son más verdaderos que los de teatro, haremos la comparación ahora en los terrenos de la Oratoria, suponiendo esto mismo acerca de que si ¿es posible afirmar que alguien que convence a otro alguien con una mesa y un par de cafés de por medio es más verdadero que aquél que convence a millones a través de un discurso ante miles de personas y cientos de cámaras?

Una vez más resulta imposible no aludir al punto de vista personal de quien aquí escribe, en cuanto a un hallazgo realizado a través de la experiencia profesional como actor formado en teatro, incursionando de forma activa en los terrenos de la cinematografía. Puesto que se observó de forma literal, en diversas situaciones

ficcionales ante cámara (tanto como espectador como actor), que dicho aparato lo que hace es amplificar y hacer visibles detalles físicos del individuo que sería imposible notar de forma consciente si el espectador está en la sexta fila de las butacas de un teatro, o más atrás. Y que, no obstante, esos mínimos detalles físicos en el individuo, llevados al teatro, a pesar de no ser detectados de forma amplia y consciente, sí tienen repercusión en el espectador de uno u otro modo.

Durante el segundo año de la carrera de Teatro y Actuación en el Centro Universitario de Teatro de la generación 2007-2011, el grupo realizó el montaje-examen de la obra de teatro *Casa de Muñecas* del poeta y dramaturgo Henrik Ibsen. A quien esto escribe le tocó presentar una escena en donde el Doctor Rank (personaje a quien le tocaba interpretar) se sincera con la protagonista de la obra (Nora) en cuanto a sus sentimientos de amor hacia a ella (quien está casada con uno de los mejores amigos del Doctor) y en cuanto al hecho de que le quedan pocos meses de vida, debido a una enfermedad degenerativa. El estilo de actuación a abordar en aquel segundo semestre del segundo año de la carrera de Teatro y Actuación de la Generación 2007-2011 del CUT era el denominado *estilo realista*, el cual pretende sin dejar a un lado los elementos técnicos requeridos para la representación teatral, como lo son entre muchas otras cosas, la voz proyectada capaz de ser escuchada por todo el auditorio y el manejo de una corporalidad expresiva y cuidada. Tras un primer acercamiento, intuitivo y también aplicando los preceptos ya aprendidos hasta ese punto sobre el arte actoral, por parte del autor de esta Tesina, la nota principal de retroalimentación por parte del director y maestro Mario Espinosa fue, algo similar a lo siguiente: “Tienes una *vis cómica* que debes saber que cuentas con ella, pero aquí no funciona. El personaje mínimo te duplica la edad (Rank oscilaría entre los 40 y 60 años) pero puedes hacer una versión creíble de él. Lo que más te está estorbando es que haces muchas *caras*”. Aquella sugerencia dada por un experto en las artes escénicas fue contundente. Al mencionar “haces muchas caras” la vinculación con la sensación de estar exagerando las gesticulaciones se despertó en el joven estudiante de Teatro y Actuación. Para su fortuna, el maestro-director, le recomendó ver el trabajo actoral realizado por el histrión Leonardo DiCaprio en la cinta *Revolutionary Road* (2008)

dirigida por el director de cine Sam Mendes, el cual a Espinosa le había parecido perfectamente acertado en cuanto a la interpretación de un personaje con cargas emotivas en demasía poderosas, que le permite al espectador enterarse de ellas perfectamente, mas sin exagerar. El joven estudiante, revisó varias veces la cinta poniendo especialmente atención en cuántas *caras* hacía el actor DiCaprio al interpretar su rol. Notando que por supuesto que había gesticulaciones precisas (*máscaras*) pero que, efectivamente, el cambio entre una y otra se prolongaba lo suficiente para, por así decirlo, permitir que un fotógrafo de cámara fija pudiese realizar varias capturas tomándose el tiempo adecuado, antes de que la gesticulación denotara una emoción diferente.

Lo dicho recientemente puede sugerirnos lo que se conoce como *contención emotiva*. Expresado de otra forma, el actor vive su experiencia emotiva, pero exteriormente busca no derramar burdamente aquella emoción en expresiones que hagan manifiesta de forma literal dicha emoción. Siendo la dificultad la siguiente: es preciso que los personajes dentro de la ficción no noten esta contención, pero el público sí debe notarla. En aquella situación escolar a resolver en el Centro Universitario de Teatro, quien aquí escribe, se limitó a lo que literalmente él pensaba se trataba de calcar minuciosamente las *máscaras* faciales y corporales del actor Leonardo DiCaprio en su papel en *Revolutionary Road* (que no superaron las 4 *máscaras*) y a darles el mayor tiempo posible entre una y otra. El resultado fue que el maestro-director felicitó al histrión en formación, poniéndolo como ejemplo ante sus compañeros como un actor comprometido con la sinceridad ante la situación. Por su parte, el joven histrión, se reservó la información de cómo había logrado aquel resultado, por *miedo* a ser criticado como *tramposo*. Sin embargo, a once años de aquel acontecimiento, es preciso sacar la anécdota a colación, pues nos es pertinente para el presente trabajo y nuestro análisis sobre la *máscara* y nuestra cuarta herramienta técnica: *sonrisa* o *máscara*. Pues lo que el joven estudiante logró fue aplicar una ejecución técnica que fue elocuente y concordante con el acontecer ficcionario de la situación dada y eso, no sólo bastó, sino que dio la impresión de que eran reacciones totalmente naturales. Y aquí conviene añadir, que proponemos la hipótesis de que el joven estudiante, aunque pensara que únicamente calcaba

movimientos físicos y máscaras faciales y corporales, en algún punto logró asumir al personaje y a la situación de la escena de Ibsen, así haya sido de forma inconsciente desde los ensayos previos antes de presentar el trabajo, o en la misma escena junto a su compañera actriz, sus compañeros espectadores y su maestro-director. Pues finalmente, no únicamente estuvo pendiente de reproducir ciertas máscaras preparadas, sino también atendió a la escucha de su compañera y al recuerdo de su texto determinado al momento del diálogo propio; cuestiones que posiblemente propiciaron el estar pendientes de la situación determinada por la escena. Por lo tanto, podemos sugerir la hipótesis de que será necesario acompañar la o las sonrisas o máscaras establecidas con un compromiso y una disposición a asumir lo que se quiere proyectar con dicha *sonrisa* o *máscara*.

Lo que, a partir de este análisis, se concluye de aquel debate sobre si hay mayor verdad en un actor de cine que en uno de teatro es que el primero, por cuestiones tecnológicas, tiene la oportunidad de congelar una expresión cargada de emotividad, por más tiempo (o mejor dicho con más detalle y en una proyección más grande [físicamente, si hablamos de un *close up* proyectado en una pantalla de 5 metros por 10 metros o más) que el actor de teatro. El cual, por su parte, puede lograr este congelamiento de *máscaras* que incluyan expresiones cargadas de emotividad por el tiempo necesario para que todos los espectadores puedan apreciarlas. Y, siguiendo con esta lógica, la siguiente herramienta nos la sugiere Luis de Tavira (2003) al decirnos que “La paradoja de Stanislavsky podría formularse así: cómo producir una reacción natural a partir de una estimulación antinatural” (p. 102). Y aquí podrían levantar la mano aquellos que pertenezcan al gremio derivado de la Oratoria, para decirnos que, en el caso de su disciplina, su hacer es y debe ser natural. Y contestaríamos diciendo que, así como el espectáculo teatral fija una hora y un lugar en específico para su acontecer escénico, así sucede con la promulgación de sus discursos, conferencias o cátedras. Por lo tanto, tampoco se trata de un evento que acaece de forma repentina, natural y espontánea. Y, así, estamos llegando a lo que nos compete con respecto a esta cuarta y última herramienta sugerida como elemento técnico a disposición del fóbico escénico y del *actor-orador* en general.

La búsqueda del *neutro* es un idealismo que funciona en términos de entrenamiento para el *actor-orador*, mas no así para los terrenos de la comunicación y la representación. Pues todo ser humano en un escenario, por más que trate de no significar algo, lo hará. Sin importar las formas que adquiera. Baste la mera suposición de que alguien sostuviera que es posible tomar una fotografía a un rostro *común*. Y con *común* nos referimos a un rostro que represente a todo el género humano. ¡Las querellas que inmediatamente se encenderían por todo el globo! Con respecto a la voz y su entrenamiento profesional, Bustos (2016) nos dice que ni el neutro, ni la técnica en su estado puro existen como tal. Que son imposibles, así como un sonido neutro, pues estos están supeditados totalmente a las mil características y combinaciones entre sí que ellas presenten de la fuente emisora (p. 116). Esto mismo aplica al *actor-orador*, en el sentido de que su anatomía, estatura, color de piel, edad, nacionalidad, género, etc., ya dirán algo al público con tan sólo presentarse en escena. Lo que sí es posible, es encontrar un centro de operaciones, que sea lo más ilegible que sea posible para el público. Para lograr esto, el *actor-orador*, debe darse a la tarea de observarse a sí mismo detalladamente para lograr identificar la gestualidad del rostro que menos comunique. Esta, en combinación con una buena *presencia (me planto)*, le dará la posibilidad de jugar con una expectación en el público muy particular; para después de la segunda y tercera herramientas de inicio manifestar una *máscara* precisa en la *sonrisa* o *máscara*, que vaya acorde con las emociones que el *actor-orador* quiere despertar en su audiencia.

En cuanto al intercambio de *máscaras*, el *actor-orador*, puede decidir si iniciar desde el principio en su *presencia (me planto)* con una *máscara* en particular que le permita al público leer en la totalidad física de este la magnánima importancia del mensaje que está a punto de recibir, realizar las tres primeras herramientas de inicio con dicha *máscara* y cambiarla a otra muy particular (sugerido una *sonrisa* en específico en las situaciones antes descritas) que haga de una nueva *máscara* que designe nuestra cuarta herramienta. Nuevamente esta decisión técnica será responsabilidad del *actor-orador* y es vital que este se deje guiar por las necesidades de su mensaje.

## CONCLUSIONES

Hemos dicho que las cuatro herramientas técnicas propuestas una vez iniciada la conferencia, el discurso o el monólogo teatral sin *cuarta pared* de forma oral, su aplicación puede irse variando y gestando a partir de la espontaneidad o incluso de lo previamente ensayado con fines específicos. Pero mientras sea para presentarlas de inicio, no se debe temer el tardarse incluso hasta 8 o 10 segundos haciendo esta rutina técnica.

Conviene adueñarse del tiempo que transcurre antes de decir palabra y estirar estos cuatro sencillos pasos de inicio. Así el fóbico, por una parte, lucirá seguro pues sabrá qué hacer y, por otra parte, estará mentalmente distraído en lo que debe hacer antes de hablar y no en “si le saldrá bien lo que a continuación de ese momento le tocará hacer”. En todo caso, proponemos, si el *miedo* a la laguna mental repentina es considerable, que el *actor-orador* repita en su mente a manera de mantra la primera línea o frase a decir. Si se ha hecho el trabajo preparatorio correspondiente, esto bastará para, como punta de lanza, abrir la brecha necesaria para contrarrestar, no dejar ver o vencer totalmente las manifestaciones del *miedo escénico*, y lograr exitosamente el objetivo planteado del mensaje a hacer llegar.

El *actor-orador* que pisa el escenario con prisa y con la sensación de “robarle tiempo al público”, está condenado al fracaso. Si partimos del hecho de que: “si el público está ahí, es porque de antemano ya aceptó brindarle al *actor-orador* (y a su hacer) ese tiempo y atenderlo”, estas propuestas retomadas y sintetizadas de elementos provenientes de metodologías correspondientes a la Actuación y la Oratoria, podrán brindar el sustento necesario para lo cual fue desarrollada.

Anne Ubersfeld (1998) afirma:

Víctor Hugo veía en el teatro el instrumento capaz de conciliar las contradicciones sociales: “Profundo misterio el de la transformación (por el teatro) de la muchedumbre en pueblo!” (*Literatura y filosofía mezcladas*). Por el contrario, Brecht ve en el teatro un instrumento para

una toma de conciencia que divida profundamente al público, ahondando en sus contradicciones internas. (p. 12).

¿Es que acaso la verdadera Oratoria, esa que está al servicio de la verdadera Política que busca la organización armónica de los seres en sociedad, fue creada para otros fines? La única respuesta que vemos posible, ética y responsable es: no. El orador, finalmente, crea un personaje a partir de sí mismo que debe dar un mensaje en un punto exacto en una hora acordada. Y, si se tratase de un evento espontáneo, sería como el cantante que no sabía que esa noche cantaría, pero que siempre estuvo preparado para hacerlo; o el actor que recita a Shakespeare o Lope, porque su audiencia lo pide, este accede y, consecuentemente, se tratará de textos e interpretaciones previamente estudiadas por el actor. Por lo tanto, al hablar de *técnica* escénica aquí, hemos justificado la aplicabilidad para ambas áreas. Y, aun así, nos es necesario, por no decir indispensable, subrayar que para que esto funcione el *actor-orador* debe colocar a nivel psicológico, hablando de relevancia y prioridad, la importancia de su mensaje por encima de su relación personal con la situación dada a través de la totalidad de su vida que conlleva el *miedo escénico*. El público y el mismo *actor-orador* necesitan desplazarse siempre dentro de los terrenos de la sinceridad. A fin de cuentas, el espectador, generará o no empatía con la persona que ha tomado la palabra y se ha subido al escenario o estrado, desde una postura que casi puede calificarse de subjetiva, que se resume en “le creo o no le creo”. Este fenómeno, que a simples luces resulta difícil de valorar desde una perspectiva objetiva, lo podemos abordar desde una propuesta técnica que incluye la coherencia y disposición específica hacia un mismo objetivo de una serie de mensajes posibles de leer en un individuo. Sólo la repetición constante de los pasos sugeridos por esta disposición técnica podrá permitir al fóbico escénico la introducción consciente de esta intención en cuanto a la sinceridad. Acto meramente volitivo y verificado por quien lo efectúa.

Jerzy Grotowsky (1970) al hablar del *acto total* nos dice:

Es el acto de mostrarse desnudo, de arrancar la máscara de la vida cotidiana, de exteriorizarse. No a fin de “exhibirse”, porque eso sería,

como su nombre lo indica, exhibicionismo. Es un acto solemne y profundo de revelación. El actor debe prepararse para ser absolutamente sincero. Es como un paso hacia lo más alto del organismo del actor en el que la conciencia y los instintos estarán unidos. (p. 179).

Nos resultará aparentemente paradójico cerrar de esta manera, postulando que finalmente la llave final de estas herramientas técnicas sugeridas para el *actor-orador* serán el contacto y compromiso de este mismo (*actor-orador*) hacia algo completamente subjetivo, cuya búsqueda y localización dentro de los terrenos materiales de lo tangible son y han sido paradigmas de aquello que se sabe que sí existe, pero que, muchas veces, quien lo encuentra (eso impalpable pero claramente perceptible que hace la diferencia) sólo sabe llegar a *ello* de forma intuitiva y sin un mapa impreso que pueda compartir con otros y que pueda aportar eslabones tangibles en la consolidación de los caminos de esos otros para alcanzar *aquello*. Y, finalmente, solo el tiempo, la aplicación de estos conceptos y su observación comprometida nos dejarán comprobar si el presente mapa hipotético funge efectivamente o no. Y es aquí donde cabe subrayar que, desde lo percibido por quien aquí ha investigado y propuesto, la constatación acerca de si estas herramientas técnicas vencen el miedo escénico en el *actor-orador* que lo padece se vio imposibilitada por la falta de tiempo de comprobación y la carencia de elementos como encuestas a fóbicos escénicos que, tras años de aplicación de lo sugerido, constaten que han superado por completo su fobia. Y, por otra parte, sí se pudo inferir de forma sustancial el pronto resultado sobre el control parcial o absoluto de las manifestaciones del *miedo escénico*; abonando posibilidades a los trabajadores escénicos en estas situaciones, que requieran soluciones efectivas que mejoren su hacer. Lo que revela, a quien aquí escribe, la necesidad del compromiso de incursionar en una segunda investigación a partir de la presente, para seguir buscando posibilidades para vencer, ya no al *miedo escénico*, sino a las fobias a través de técnicas de Actuación ligadas a la relación que pudiese encontrarse entre el mito de Pan (expuesto en esta tesina) y el mito de Dionisos y todo lo referente al origen del Teatro occidental, pues gracias a la presente investigación se han revelado nuevos intereses y profundas inclinaciones por parte del postulante, que

ahora abre una nueva hipótesis sobre su propio interés primigenio de conectar la Oratoria (utilizada indistintamente por artistas y no artistas) con el Teatro y la Actuación y la necesidad de indagar en recursos provenientes de la Psicología y el Psicoanálisis: “El Teatro y los métodos de representación, surgen y se sustentan por una necesidad que pareciera inherente al ser humano, para atender una fobia que emerge de su ignorancia ante el sentido o sin sentido de su existencia y, así mismo, de su capacidad de plantearse este dilema”. Cuestión que cerramos aquí, pues como hemos mencionado, es tema de una nueva investigación.

Dicho lo cual, entramos en la dimensión más delicada de todo nuestro presente estudio. Ya que, a partir de lo antes inferido, podemos conjeturar que las herramientas técnicas provenientes de metodologías aplicadas a la Actuación y la Oratoria que aquí hemos ordenado propuesto estratégicamente para combatir las manifestaciones del *miedo escénico* con el fin de apoyar al *actor-orador* para alcanzar su objetivo principal de hacer llegar un mensaje determinado a su público y con la esperanza a largo plazo de vencer el mismo *miedo escénico*, han de rendir frutos en mayor medida si dicho objetivo principal proviene de una necesidad comunicativa ligada a un bienestar ético y moral en pro de la sociedad, que supere con creces al deseo personal (ego) del *actor-orador* de ser aplaudido por sus congéneres. Lo cual sería lo mismo que el *miedo* a no ser aplaudido.

Sea cual fuere el mensaje del *actor-orador*, con estas cuatro herramientas técnicas en el orden de inicio propuesto, bajo plena consciencia de lo estipulado en esta investigación, podemos traer a relucir el dicho popular que canta: “Lo que bien empieza, bien acaba”, que aunque no es una regla (razón por la cual se queda simplemente dentro de los refranes populares), en cuestiones escénicas en donde podemos citar los casos de actores, oradores, cantantes, músicos, bailarines, acróbatas e incluso deportistas, si en el segundo uno de su acto cometen un error, dudan o entorpecen su acción, bien saben que será difícil retomar el control sobre lo que deben hacer. Y si, además, se trata de un artista o deportista que padece los síntomas del *miedo escénico*, sabemos de sobra que estas manifestaciones internas y externas en el cuerpo del individuo, incrementarán en vez de disminuir si su traba,

olvido o error, se da en los primeros segundos de su hacer. Por el contrario, si se empieza bien, el andamiaje estructural en la mente del individuo acerca de lo que sigue y debe hacer (también decir es hacer) se solidificará y será más fácil de corregir sobre la marcha si pasados los primeros segundos del acto, aparece cualquier contratiempo. Sin olvidar que, para entonces, por más fóbico que sea el sujeto en cuestión, si ha logrado externamente mantener bajo cierto control las manifestaciones que lo delaten durante los primeros 10 o 15 segundos, no importa si internamente se sigue sintiendo incómodo. Pues si ha logrado comunicar su mensaje de forma correcta hasta ese momento, significa que con todo y manifestaciones internas, su mente ya se ha acostumbrado a accionar así y podrá llegar al final de su acto sin manifestaciones externas, mientras siga concentrado en su hacer como hasta ese punto.

Así como el gran Grotowsky (1970) aconsejaba a sus discípulos “no buscar nunca la espontaneidad en la actuación sin tener detrás una partitura que los apoye”, tras lo especulado en esta investigación, nos atrevemos a sostener la hipótesis de que con estas cuatro herramientas técnicas de inicio, que además funcionan también como herramientas a aplicar y combinar en la totalidad del acontecer del *actor-orador*, este puede pensarlos como una partitura básica de la cual partir para ahora permitirse escribirle cuantas líneas melódicas e instrumentales quiera, pueda o necesite, sobre esta sugerida aquí.

No podemos afirmar que no exista una sola persona en el mundo que haya decidido incursionar en los mundos de la Actuación y la Oratoria, por el simple hecho de tratar de vencer su *miedo escénico*, a pesar de que a simples luces nos vendrían dos preguntas que nos pondrían a pensar: ¿Cómo descubrió que tenía *miedo escénico*? Y ¿si es que no le interesan la Actuación o la Oratoria y sólo quiere vencer su miedo escénico por qué mejor no fue a un psicólogo? En el mundo de las posibilidades, por lo regular, estas resultan infinitas. Sin embargo, sí podemos afirmar que las disciplinas de Actuación y Oratoria brindan a quienes las practican una oportunidad comunicativa en donde el público se vuelve un espejo y viceversa en el cual los seres humanos han creado un patio de juegos para resolver o tratar de

resolver todos los conflictos posibles que surjan en su existencia. Si recordamos los principios cómicos y trágicos de la arcaica intención del inmortal Teatro Griego, la catarsis (purificación ritual) no busca otra cosa que curar. Y eso mismo hacía el orador debatiendo en la Asamblea. Tratar de curar a la *Polis*, para así curarse a sí mismo. Por eso, nuestra última proposición aquí es equiparar las disciplinas de la Actuación y la Oratoria con los fines primigenios de la Psicología y el Psicoanálisis. Así como Christophe André (2005) tras hacer una revisión formal acerca del alto nivel en porcentaje mundial de tendencia hacia la *fobia* social del *miedo* a hablar en público, ha llegado a sostener que, así como los niños logran superar sus *miedos* normales de forma paulatina y gradual, gracias a los retos diarios que la vida misma les impone, así mismo el fóbico se encuentra ante los mismos mecanismos de autocuración. (p. 26) Para que estos mecanismos funcionen, el renombrado psiquiatra y psicoterapeuta francés considera como hecho indispensable: “que pasen por la confrontación regular, repetida y libremente consentida (no podemos sanar por la fuerza) de aquello a lo que se teme” (p. 26). De idéntica forma procedemos nosotros, constatando en la práctica y analizando dentro del campo teórico que sólo la repetición de los cuatro pasos de inicio (principios básicos) a consciencia dará los frutos anhelados por quien los retome para su proceso personal. Lo cual, evidentemente, refrenda el compromiso citado en párrafos anteriores acerca de la necesidad de dar continuidad a la investigación presente, pero ahora bajo un marco teórico conceptual que incluya los orígenes del Teatro Occidental y las posibilidades de las causas que lo propiciaron.

Por último, nos es imperante cerrar añadiendo que, en la práctica docente de quien aquí ha escrito, hay un sin número de fóbicos escénicos a los cuales les cuesta mucho esfuerzo poderle dar la oportunidad a estas sugerencias técnicas, por el simple hecho de que su lógica mental les indica que mientras ejecutan estas cuatro herramientas técnicas de inicio antes de pronunciar palabra, el silencio imperante en el aire que se hace entre *actor-orador* y público, es incómodo e innecesario, pues desde donde muchos de ellos lo piensan no están haciendo nada. Y ese pensamiento cambia inmediatamente cuando se le advierte al *actor-orador* que justo en ese silencio es donde a él o ella le toca escuchar a su público por primera vez.

Invirtiendo los papeles de lo que antes creía. Pues dentro de este marco teórico desarrollado aquí, es deducible que podamos afirmar que el mejor para hablar es el mejor para escuchar. Estableciendo así una conversación de ida y vuelta entre el *actor-orador* y su público, sin la necesidad de que este último tome literalmente la palabra.

Luis de Távira (2003) manifiesta:

Actuar no es hablar, por supuesto; es mucho más, antes y después del habla. En la actuación el estar de alguien, la persona, ella misma, expresa. No así en el habla; en el habla es el habla quien habla. Cuando alguien habla, en realidad es hablando por el habla. Por el contrario, la actuación se inicia en el aquí y ahora de la presencia, presente de la presencia y presencia del presente, que es ya expresión del indecible, silencio elocuente donde puede irrumpir y habitar el habla de todos, que siempre viene y va al siempre de la ausencia. (p. 118).

Si se puede decir lo indecible, cualquier traba o manifestación del *miedo escénico* queda reducida a nimiedades y es entonces en donde el *actor-orador* empieza a hacer justicia en el orden jerárquico de sus prioridades. Dando esto como resultado un hecho por encima de uno o más *miedos*.

## BIBLIOGRAFÍA:

- André, C. (2005). *Psicología del miedo. Temores, angustias y fobias*. Barcelona, España: Editorial Kairós, S.A.
- Aristóteles, (1994) *Retórica*. Trad. de Quintín Racionero. Madrid: Gredos.
- Aristóteles, (1989). *La Poética*. Aristóteles. Versión de García Bacca. D.F., México: Editores Mexicanos Unidos, S. A.
- Artaud, A. (2009). *El Teatro y su Doble*. D.F., México: Grupo Editorial Tomo, S. A. de C. V.
- Bleichmar, H. (2003). *Introducción al estudio de las perversiones. La Teoría del Edipo en Freud y Lacan*. Buenos Aires, Argentina: Nueva Visión.
- Brassel, C. (2004). *Las mejores técnicas para hablar bien en público*. D.F., México: Libros para todos.
- Ceballos, E. (Ed.). (1998). *El Arte del Actor (Principios técnicos para su formación)*. D.F., México: col escenología.
  - Boleslavki, R. (1933). *The first six lessons*. New York, USA: Theatre Arts Books.
  - Chejov, M. (1952). *To the actor*. New York, USA: Harper and Row.
- Chemama, R. (1996). *Diccionario del Psicoanálisis*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu editores.
- Cicerón, M. T. (2013). *Diálogos del Orador*. Madrid, España: Alianza Editorial, S.A.
- Desuché, J. (1963). *La Técnica Teatral de Bertolt Brecht*. Barcelona, España: oikos-tau, s. a. – ediciones.
- Demóstenes, (2004). *Discursos*. Estudio preliminar de Francisco Montes de Oca. D.F., México: Editorial Porrúa.

- Donovan, J. (2014). *Método TED para hablar en público*. D.F, México: Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- Yagosesky, R. (2001). *El Poder de la Oratoria*. Jupiter Editores.
- Eines, J. (2015). *Las 25 Ventanas*. Barcelona, España: Editorial Gedisa, S.A.
- Fo, D. (2008). *Manual mínimo del actor*. D.F., México: Ediciones el Milagro.
- Fortier, M. (1997,2002). *Theory/Theatre*. Londres, Inglaterra: Routledge.
- Gadamer, H. G. (1993). *Verdad y método. Fundamentos de una hermenéutica filosófica*. Salamanca, España: Sígueme. Traducción al castellano: Aparicio, A. y Agapito, R.
- Gordo, A. (2017). *El Método H.A.B.L.A.* D.F, México: Penguin Random House, Grupo Editorial, S.A. de C.V.
- Grotowsky, J. (1970). *Hacia un Teatro Pobre*. D.F., México: siglo xxi editores, s.a. de c.v.
- James, J. (2013). *La biblia del lenguaje corporal*. Ciudad de México, México: Ediciones Culturales Paidós, S.A. de C.V.
- James, W. (1989). *Principios de psicología*. D.F., México: Fondo de cultura económica, S. A. de C. V.
- Johnstone, K. (1979). *IMPRO, Improvisation and the Theatre*. Londres, Inglaterra: Faber & Faver Limited.
- Klaric, J. (2018). *Neuro Oratoria*. Ciudad de México, México: Ediciones Culturales Paidós, S. A. de C.V.
- Kierkegaard, S. (1989). *Temor y temblor*. D.F., México: Distribuciones Fontamara S. A.
- Levinas, E. (2004). *La Teoría Fenomenológica de la intuición*. Salamanca, España: Ediciones Sígueme.

- Mallet, J., Von Gebattel, F., Fenichel, O., M. Mom, J., Perrier, F., Morel, B.,... Saurí, J. (1984). *Las Fobias*. Buenos Aires, República Argentina: Ediciones Nueva Visión SAIC.
- O'Connor, J., Seymour, J. (1996). *PNL para formadores*. Barcelona, España: Ediciones Urano, S. A.
- Oida, Y. (2012) *El actor invisible*. D.F., México: Arte y Escena Ediciones
- Palavecino, A. (2013). *Técnicas para hablar en público. Sin miedo a equivocarse*. D.F., México: Editores Mexicanos Unidos, S. A.
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Madrid, España: Autor.
- Seligson, E., (2008). *Para vivir el Teatro*. Ciudad de México, México: Universidad Autónoma de la Ciudad de México.
- Serafín, R. P., (1966). *Sagrada Biblia*. Barcelona, España: Editorial Herder.
- Stanislavski, C. (1953). *Un actor se prepara*. D.F., México: Editorial Diana.
- Stanislavski, C. (1992). *Creación de un personaje*. D.F., México: Editorial Diana.
- Swan, R. (2018) *El Método Obama*. Ciudad de México, México: Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. de C. V.
- Tavira, L. (2003) *El Espectáculo Invisible*. D.F., México: Ediciones El Milagro.
- Ubersfeld, A. (1998). *Semiótica teatral*. Madrid, España: Ediciones Cátedra, S. A.

#### SITIOS WEB:

- Lasswell, H. (1948). *The structure and function of communication in society*. Recuperado de: <http://www.irfanerdogan.com/dergiweb2008/24/12.pdf>
- Real Academia Española. (2001). *Diccionario de la lengua española (22.ª ed.)*. Consultado en <http://www.rae.es/rae.html>

## ANEXOS

Algunos diplomas, reconocimientos e imágenes que avalan la experiencia como docente de técnicas de Actuación y Oratoria referida en la presente Tesina, por parte de Sergio Gutiérrez Sánchez Rüed (Sergio Rüed [nombre artístico del autor del presente trabajo]).



OTORGA EL PRESENTE:



# RECONOCIMIENTO

**A: Sergio Rued**

Por su destacada participación como Instructor del Curso  
"Desarrollando Habilidades Motivacionales"  
Febrero - Abril 2014

"Cuando alguien desea algo debe saber que corre riesgos y por eso la vida vale la pena."  
Paulo Coelho

Sra. Ma. Esther Aguirre de Rodríguez  
Presidenta y Fundadora

Columba Miranda Mendoza  
Coordinadora del Área Pedagógica

María de los Angeles Vivanco  
Coordinadora del Área Operativa

Otorga el presente:



# RECONOCIMIENTO

**A: Sergio Rued**

Por su destacada participación como INSTRUCTOR  
en el curso-taller

**"TALLER DE ORATORIA  
Y DOMINIO DE LA VOZ"**

Febrero - Marzo 2016

Sra. Ma. Esther Aguirre de Rodríguez  
Presidenta y Fundadora de  
Ayuda y Optimismo AC.



Lic. Columba Mendoza Miranda  
Coordinadora Pedagógica de  
Ayuda y Optimismo AC.



**Telefónica**  
FUNDACIÓN

**Movistar**



**EDUCA**  
20 Años

Fundación EDUCA México, A.C. y Fundación Telefónica México  
otorgan el presente diploma a:

# Sergio Rued

Por su participación como tallerista en la  
**Feria de Emprendedores de  
la RED EDUCA 2016**

Ciudad de México, a 25 de junio de 2016

Dra. Rosa Isela Gluyas Fitch  
Directora General  
Fundación EDUCA México, A.C.

Mtra. Nidia Chávez Montiel  
Subdirectora  
Fundación Telefónica México

**Ayuda y Optimismo A.C.**

Otorga el presente:

# RECONOCIMIENTO

**A: Sergio Rued**

Por su destacada participación como INSTRUCTOR  
en el curso-taller

**“TALLER DE ORATORIA  
Y DOMINIO DE LA VOZ NIVEL II”**

Abril – Mayo 2016

Sra. Ma. Esther Aguirre de Rodríguez  
Presidenta y Fundadora de  
Ayuda y Optimismo AC.

Lic. Columba Mendoza Miranda  
Coordinadora Pedagógica de  
Ayuda y Optimismo AC.



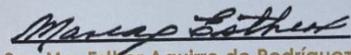
Otorga el presente:

# RECONOCIMIENTO

**A: SERGIO RÜED**

Por su invaluable trabajo como instructor del Taller de:  
**“ORATORIA E IMPROVISACIÓN”.**

Abril - Mayo 2018  
Con una duración de 15 horas.

  
Sra. Ma. Esther Aguirre de Rodríguez  
Presidenta y Fundadora de  
Ayuda y Optimismo A.C.



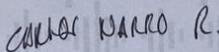
OTORGA EL PRESENTE  
RECONOCIMIENTO A:

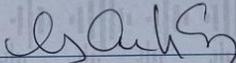
**SERGIO RUED**

POR SU PARTICIPACIÓN COMO MAESTRO EN EL TALLER

**La voz hablada y  
cantada del actor**

REALIZADO EN LAS INSTALACIONES DE RADIO UNAM  
EN EL MES DE MARZO DE 2018

  
Carlos Narro Robles  
Subdirector de Extensión Cultural

  
Luz Angélica Uribe  
Departamento de Promoción Cultural

Cursos impartidos en los Estados Unidos de América.



Premio Nacional de Excelencia 2017 (Salón de la Fama/Senado de la República) recibido en el Senado de la República por el trabajo realizado en la elaboración e impartición de cursos para mejorar la comunicación a partir de herramientas de Actuación y Oratoria.



Sergio Gutiérrez Sánchez Rued impartiendo cursos entre los años 2011 y 2019 enfocados al control de las manifestaciones del *miedo escénico* y analizando las cuatro herramientas propuestas en la presente Tesina, a partir de la observación teórica-práctica de elementos técnicos propios de la Actuación y la Oratoria.



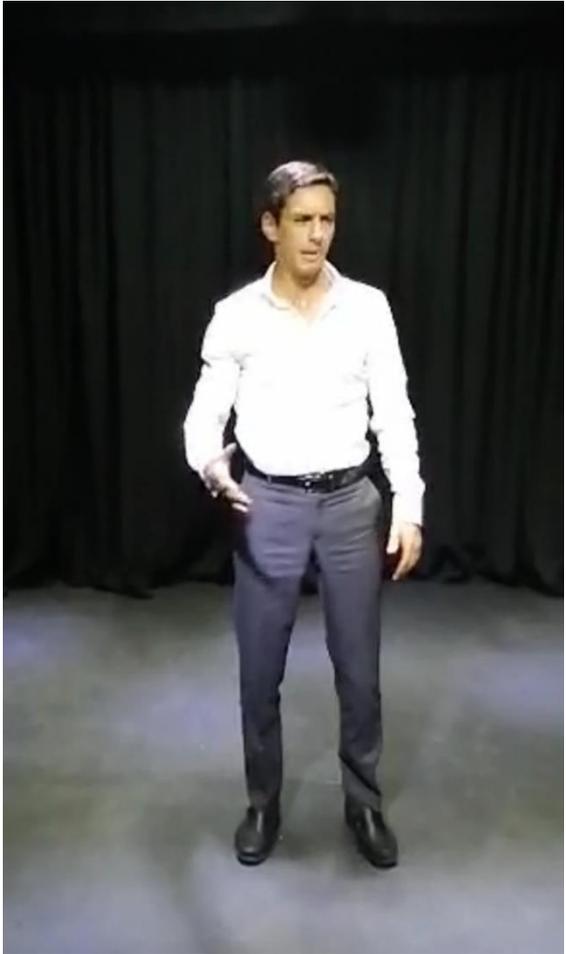




Estudiantes de Sergio Gutiérrez Sánchez Rued (entre 2011 y 2019) aplicando las cuatro herramientas expuestas y analizadas minuciosamente en la presente Tesina con el objetivo de superar y controlar las manifestaciones visibles y sonoras del *miedo escénico*.







Algunas generaciones entre 2011 y 2019 que concluyeron los módulos de Oratoria y Voz impartidos por Sergio Gutiérrez Sánchez Rued en Ayuda y Optimismo A.C., Radio UNAM y L. A. M. E. L. (Liderazgo Aplicado a Elevar y Mejorar el Lenguaje). Cada módulo (de tres básicos) contó con una duración de 15 horas distribuidas en cinco sesiones (una sesión por semana).







Sergio Gutiérrez Sánchez Rued explorando las cuatro herramientas técnicas desglosadas e investigadas en la presente Tesina con cantantes profesionales y en formación montando la obra de teatro musical *Pastores a Belén*, producción de la Secretaría de Cultura del Estado de Hidalgo, escrita y dirigida por el mismo postulante a Licenciado en Teatro y Actuación, quien durante el año 2018 y primera mitad del 2019 fungió como director del área de Teatro de la Escuela de Música del Estado de Hidalgo (EMEH), encargándose como profesor de Voz, Canto e Interpretación de los estudiantes del Bachillerato Artístico de la misma EMEH.





Sergio Gutiérrez Sánchez Rued explorando las cuatro herramientas técnicas desglosadas en la presente Tesina con estudiantes de nivel preparatoria y profesional en la obra de teatro musical *Mamma mia!*, producción del Tecnológico de Monterrey Campus Hidalgo, en la cual el postulante a Licenciado en Teatro y Actuación se encargó de asesorar en interpretación y actuación a los jóvenes que interpretaron los roles principales. Durante el año 2018 y primera mitad del 2019 el autor de esta Tesina exploró y observó el fenómeno del *miedo escénico*, en dicha Universidad con más de 80 estudiantes a su cargo en las materias de Canto, Actuación y Oratoria.

