

Introducción a la técnica Meisner

Sandy Meisner: una introducción

Sandy Meisner, miembro fundador del Group Theatre (de 1931 a 1940 la compañía de actuación más influyente en la historia de Estados Unidos), fue un actor y profesor de interpretación estadounidense que desarrolló un sistema de entrenamiento actoral conocido como técnica Meisner. El estilo de actuación del grupo se basó en el sistema desarrollado por el legendario actor y teórico ruso Constantin Stanislavski. Junto con Sanford Meisner, el grupo incluía otros íconos de la actuación estadounidense como Stella Adler, Lee Strasberg, Harold Clurman y Elia Kazan. Los miembros del Grupo y sus discípulos han formado a algunos de los actores y profesores más influyentes de finales del siglo XX. Una breve lista de actores formados en el enfoque de Sanford Meisner incluye: Robert Duval, Jeff Bridges, Steve McQueen, Kim Delaney, James Caan, Kathy Bates, James Franco, Diane Keaton, Maggie Gyllenhal y Jeff Goldblum.

Descripción general

Meisner sigue tres reglas básicas:

- No hagas nada hasta que suceda algo que te obligue a hacerlo.
- Lo que haces no depende de ti. Depende de la otra persona.
- La calidad de tu actuación depende de cuan plenamente haces lo que haces.

Al poner tu atención en tu pareja y responder desde tu punto de vista sincero, sin dudar (es decir, pensar), puedes liberar tus impulsos. Trabajar de esta manera te mantiene “en el momento” y te permite estar disponible para la otra persona. Entonces, en lugar de pensar en obtener una respuesta, respondes impulsivamente a lo que te están haciendo. Esta respuesta se convierte en la base del "pellizco antes del ay".

Ejercicios básicos

Repetición

El ejercicio fundamental de Meisner se llama "**repetición**." La "**realidad de hacer**" es el principio fundamental del enfoque de Meisner y este ejercicio fundamental da a los actores el hábito de escuchar realmente, desviar la atención de sí mismos, dejándolos vulnerables y responder con sinceridad a las acciones de sus compañer@s.

Reglas de repetición

- **No hagas preguntas**
Las preguntas *debilitan tu punto de vista*. No hagas preguntas directamente; no hagas preguntas retóricas y evita el uso de un tono interrogativo.

**** En lugar de preguntar, "¿Que quieres que haga?" decimos: "Que exigente eres!"**

**** En lugar de preguntar retóricamente, "¿Te crees muy gracioso??" decimos: "¡Eres un payaso!"**

- **El texto debe ser lo más simple posible**

Se prefiere la expresión más simple de un punto de vista que capture la conducta de su pareja "en el momento". Se nos enseña que es raro que un "texto" necesite más de dos palabras: "Tú eres/estas" + un término de conducta.

(Con este fin, se nos anima a leer el diccionario para asimilar tantos términos de conducta como podamos en nuestro vocabulario).

**** En lugar de decir: "Estas realmente enfadado!" es mejor decir algo como "estas furioso!"**

**** En lugar de decir: "¡Quieres huir!" es mejor decir algo como "¡Estás asustado!"**

Estas reglas se rompen con frecuencia, pero son las que nos enseñan al principio.

- **Evitar la narrativa**

Evitar textos como "Has tenido un mal día" o "¡Necesitas estar en algún lugar!". o "Estás pintando un cuadro" porque se refieren a **la narrativa** detrás de la escena, **en lugar de a la conducta** en el momento. Estos textos siempre se pueden reformular para referirse únicamente a la capa subyacente de comportamiento bruto.

**** En lugar de "has tenido un mal día," di, "Estás cansad@".**

**** En lugar de "Necesitas estar en algún lugar," di, "estas corriendo".**

**** En lugar de "Estas pintando un cuadro," di, "estas concentrad@".**

- **No resumas**

A. Estás enfadado!

B. Estoy enfadado!

A. ¡Estás enfadado!

B. ¡Estoy enfadado!

A. ¡Sabes que lo estás!

A "resume" la conducta diciendo "**Sabes que lo estás.**" Debemos evitar esto porque rompe la tensión y el contacto.

Actividades

El siguiente ejercicio es "**la actividad independiente**"—una tarea físicamente difícil que los actores realmente deben intentar completar por una razón imaginaria y significativa. En el enfoque de Meisner se pone gran énfasis en fortalecer la imaginación del actor. El actor está aprendiendo una técnica que le permitirá "**comportarse (y hacerlo, ¡realmente hacerlo!) con honestidad en circunstancias imaginarias.**" No se requiere que el actor se vuelva neurótico, ni tampoco el actor necesita sacar a la luz hechos horribles y reales del pasado. El uso de la imaginación garantiza esto. El ejercicio de repetición, junto con la actividad independiente y algunos otros elementos, eventualmente conduce a una improvisación estructurada compleja en la que los actores analizan el comportamiento de los demás de una manera veraz e imprevista, momento a momento.

Reglas para la creación de la Actividad Independiente

Cada actividad debe cumplir las siguientes condiciones:

1. Debe tener un "**estándar de perfección.**" Existe un punto en el que el actor sabe que ha logrado el mejor resultado posible para la actividad.
2. **Lo que esta en juego tiene que ser personal y significativo.** Algo realmente bueno tiene que suceder después de completar la actividad, y algo realmente malo debe suceder si fallas.
3. Debe ser "**físicamente difícil de hacer, casi imposible.**".
4. La actividad no puede ser mental (es decir, leer un libro, memorizar líneas, escribir una novela)

Debe poder responder preguntas como:
"¿Por qué tengo que hacer esto ahora?
¿Qué pasa si lo hago?
¿Qué pasa si no lo hago?
¿Qué acaba de pasar que estoy en esta
situación en la que estoy ahora?"

Ejercicios de entrenamiento

Llamar a la puerta

Fase I:

Encontrar una actividad para hacer que sea difícil, tal vez imposible. Debería captar tu atención y debería haber algo en juego. Una vez que estés interesado, alguien más entra y comienza la repetición. No abandones la actividad, continúa, pero continúa la repetición con el actor. Ninguno está obligado a decir algo - **"Silencio. Hasta algo pase que te haga responder."**

Fase II:

Ahora, la persona que entra debe llamar a la puerta. La persona que realiza la actividad le deja entrar y luego regresa a la actividad. La persona que está en la puerta puede llamar hasta tres veces antes de recibir permiso para entrar. Pero nada sucede hasta que tu sientes que debes hacerlo. La llamada debería tener algún significado.

Fase III:

Luego, la persona que entra debe tener una razón: simple y específica y que no de vida o muerte (por ejemplo, para conseguir una lata de sopa).

Improvisación:

Fase IV:

El mismo ejercicio con una persona entrando. Pero esta vez los dos personajes viven juntos (por lo que probablemente no llamen a la puerta), hay una relación de algún tipo. La persona que entra **"viene de una situación fuerte que le da un trampolín para una preparación completa"**. **Debe afectar a la persona emocionalmente; la situación debe importar. La situación debe ser "específica y significativa" para ti.**

- La persona que ya está en casa debe estar *involucrado* en su actividad.
- **Deberíamos estar perdiendo gran parte de la repetición ahora.**, respondiendo a preguntas de manera razonable. La naturaleza ilógica del diálogo repetitivo "te abrió a los cambios impulsivos en tu comportamiento instintivo causados por lo que te estaba haciendo tu pareja, lo que puede conducir a una emoción real". Hemos ido más allá de eso ahora.
- **Si no crees en la actividad de tu pareja, úsala.** No seas educado y lo pases por alto: tu personaje tampoco creería lo que está haciendo tu pareja.

Actividades y puertas independientes

- A tiene una actividad independiente y B llama a la puerta después de unos minutos.
- A y B son extraños.
- B ha elegido llamar a esta puerta porque necesita algo que sólo puede obtener de A o de su apartamento/casa.

Relación-1

- Como arriba, excepto que A y B son compañeros de cuarto y B no necesita llamar a la puerta esta vez.
- Algunos antecedentes compartidos se elaboran de antemano entre los dos actores.
- A tiene prejuicios contra B.
- A le da a B una pista sobre el "prejuicio". Por ejemplo, si el prejuicio de A contra B es: "Te acostaste con mi novia". La pista de B podría ser: "Tomaste una copa con mi novia la otra noche".
- Más tarde, en la relación 1, A debe darle a B tres pistas, dos de las cuales son pistas falsas. Las pistas falsas alentarán a B a investigar más.
- La línea del prejuicio. En su preparación, A decide qué es lo que más quiere decirle a B la próxima vez que vea a B. Por ejemplo, si el prejuicio es "Te acostaste con mi novia", esta línea de prejuicio motivador podría ser: " ¡Se acabó la amistad, cobarde!

Relación-2:

Como en la Relación-1, excepto que A y B mantienen una relación más significativa entre sí. En otras palabras, son hermanos, hermanas, amantes, profesores/alumnos, enemigos.

Preparación emocional:

A. El ejercicio del sueño

El actor intenta dormir con una fantasía concreta, algo bueno o algo malo. El actor debe dejarse llevar por esta fantasía.

B. Volver a casa para estar solo. El actor llega a casa y se encuentra solo después de a) que acaba de suceder lo mejor que puede imaginar, o b) que acaba de suceder lo peor que puede imaginar.

C. La línea de preparación. El estudiante medita en una línea de preparación. Es una frase sobre la que meditar para ayudar a alcanzar el estado emocional deseado antes de subir al escenario.

Impedimentos:

A. Impedimento físico, volver a casa para estar solo:

El estudiante investiga un impedimento físico como la paraplejía. Él o ella "saca el impedimento" al mundo real con su pareja para experimentar "cómo sería realmente".

B. Impedimento físico, actividades independientes y puertas.

El estudiante trabaja con un compañero de la relación 2 pero actúa con su impedimento

C. Impedimento Mental, actividades independientes y puertas.

Como el anterior, pero con un impedimento mental como la esquizofrenia.

Acercándose al guión

Más sobre la preparación: "Rápido como la llama"

- Sobre líneas de aprendizaje sin emoción: ***“El texto es una canoa que flota en el río que son tus emociones. Su comportamiento depende de las emociones/río”.***
- No hagas que tus emociones iniciales sean más grandes de lo necesario. Debes asegurarte de no quedar "vacío".
- “No seas actor. Sea un ser humano que trabaja con lo que existe en circunstancias imaginarias”.
- Encuentre una actividad para la escena (escribir una carta importante, ordenar la habitación). La tarea es el río. Luego cree circunstancias emocionales en lugar de la tarea. Ahora el río es interior y puede cambiar durante la escena.

Ahora ve y ensaya.