

CONTENIDO

PRESENTACIÓN • 11

INTRODUCCIÓN • 13

1 • DE LA VIDA COTIDIANA AL TEATRO • 17

De la vida cotidiana del actor...¡al escenario! • 17

Vida personal • 17

Vida profesional • 17

Síntesis de la vida personal y profesional • 19

Activando la inteligencia emocional • 20

Del teatro y el cine a la psicología, un viaje de ida y vuelta • 20

El peligroso triángulo de la vida, el teatro y la psicología • 22

La posmodernidad 26

La teoría del “pensamiento débil” 27

El cine como “escritura” 27

El pensamiento narrativo como fuente de conocimiento 29

Hacia la recuperación de la persona como sujeto 29

Actividades • 30

Función incógnita del teatro: “Las últimas palabras de Copito de Nieve” • 31

Sueños de un seductor • 31

Buceando en la condición humana a través de uno mismo: Uta Hagen • 33

2 • ¿QUÉ ES SER ACTOR? • 35

Conocernos para transformarnos en la actuación • 35

La triple dimensión de la respuesta humana a la escena: pensar, sentir, hacer • 35

Cómo surgió mi afición 36

Qué hice yo para serlo 36

Con la guía de maestros. Mi primer mentor 37

La naturaleza del sentimiento 38

El “arreglo” o “sustitución” 38

Fórmula del “arreglo” 39

Estrategia del “arreglo” 40

Las crisis 41

El aprendizaje por modelado 42

Transgresión, represión, sublimación y catarsis 42

Escuelas dramáticas o formas de entender el trabajo actoral 44

La escuela realista 45

La escuela formalista o tradicional 50

Buscando la síntesis personal 52

Conciencia holística de uno mismo	53
Mis metas como actriz	53
La propia imagen	54
El teatro como vida y como conocimiento narrativo	55
Jugándose la vida	55
Construyendo historias	56
Actividades	57
¿Cómo me ven los demás? ¿Cómo vemos a los otros?	57
Ponte a prueba y rompe tu timidez ante los tuyos ...y los extraños	57
La perfidia de Mesalina	58
3 ● DEL JUEGO AL TEATRO	63
Preparados para actuar en cualquier circunstancia	63
Primeros vínculos y emergencia del “yo”	63
La ficción del juego como fuente gratuita de satisfacción de deseos y solución de conflictos	64
Orígenes del juego y del teatro	64
Visión evolutiva del juego a lo largo de la infancia	65
Juegos motores y de relación: la inteligencia sensorio-motriz (1-2 años)	66
Juegos de imitación, ficción y protagonizado: aparición de la inteligencia simbólica y la capacidad narrativa a partir de los 2 años	68
La “teoría de la mente” y los 4 años	69
Las reglas del juego pueden cambiar: inteligencia lógica de las operaciones concretas (7 a 11 años)	70
Los juegos también son un pacto: la inteligencia lógica de las operaciones formales (desde los 11 años)	71
Nuevas perspectivas de la inteligencia	72
Sternberg y su teoría de las “tres raíces” de la inteligencia	73
La inteligencia personal o “sentido de uno mismo” de Gardner	74
La inteligencia emocional	75
Teoría de la integración neuronal de Daniel Siegel: “El cerebro del niño”	75
Actividades ●	76
¿Por qué los niños son capaces de actuar?	76
Para evaluar tu humor	76
Profundizando en las “tres raíces” de la inteligencia, según Robert Sternberg	78

4 ● PSICOLOGÍA Y TEATRO 79

Breve retrospectiva histórica de los principales modelos de la psicología	79
El psicoanálisis	79
El conductismo	83
La psicología cognitiva	84
La “cadena de pensamientos” en el teatro y el cine; y en el espectador	84
El hecho teatral como construcción de sentido entre actores y público	84
Teorías implícitas y pensamientos automáticos	85
El montaje cinematográfico y la cadena de imágenes y de pensamientos	87
Pensamientos automáticos en la escena: pre-texto imaginario de Julieta	88
El poder del amor en “El sueño de una noche de verano”	91
Análisis de las creencias nucleares: trabajo invisible en casa	93
Mapa de creencias centrales del personaje	94
Mapa de tus propias creencias nucleares	94
Las “ideas irracionales” o “creencias desadaptativas” de Albert Ellis	95
5 ● TEATRO Y PSICOLOGÍA POSITIVA	97
La psicología positiva	97
Precedentes de la psicología positiva	99
Psicología de la Gestalt o de la forma	99
La psicología social: dinámica de grupos, liderazgo y psicodrama	100
La psicología humanista	101
El encuentro y la terapia no directiva: Carl Rogers	101
La aceptación condicionada de Egan y Carkhuff	102
La atención plena (“mindfulness”)	103
Las fortalezas del carácter en las artes escénicas	105
Más allá del mal	105
Vida y teatro entre la indefensión y la esperanza	106
Caracteres de Ibsen, Larsson, Tirso y Dostoiévski	106
Henrik Ibsen: del realismo social al interior de los personajes (Hedda Gabbler y Nora Helmer)	107
La desmesura posmoderna de la “nueva carne”	109
Cronenberg y Almodóvar se dan la alternativa	110
Los hombres que no aman a las mujeres	111
Isabella desmonta a don Juan	112
La “ventana” de Dunia	113

6 ● FUNCIÓN PEDAGÓGICA Y TERAPÉUTICA DEL TEATRO 117

Preparados para la acción dramática	117
Recuperando los niveles infantiles de sentir	117
Pérdida y rescate de la conciencia sensorial	118
Las familias y el teatro	118
Representaciones hogareñas	119
El tablado de marionetas	119
Cambio de roles en la familia (dentro de un orden)	120
Role-playing pedagógico	120
Aspectos pedagógicos de la dramatización (role-playing)	120
Procedimiento del role-playing	121
Variaciones en el juego de roles y diferencia con el teatro	121
El eco o comentario final: “¿Qué ha ocurrido en la escenificación?”	122
Los roles te cambian la vida	122
El poder de los papeles sociales: la “cárcel” de la universidad de Stanford	123
Aspectos terapéuticos de la dramatización	124
Del juego a la experiencia teatral	124
Aspectos terapéuticos de la acción dramática	125
El teatro trasciende la realidad social	126
El Teatro Yeses sale a la calle	127
Actividades	128
Escenas de mi vida	128
Trabajo con polaridades	129
Conocerse a uno mismo	129
El poder de la esperanza en “Doña Rosita la soltera”	129
7 ● LA COMUNICACIÓN NO VERBAL 131	
La comunicación integral	131
La relación con el propio cuerpo y con el de los demás	131
Raíces genéticas y aprendidas de los lenguajes	132
El lenguaje del cuerpo	132
De la espontaneidad del bebé a los códigos aprendidos	133
Dimensiones de la comunicación no verbal	134
Aspecto físico: causar una buena impresión ...y ser coherente	134
Voz: tono emocional, pronunciación, acento, volumen (“gritos y susurros”)	135
Postura corporal y proximidad espacial	139
Miradas	140
Gestos ojos-boca: sonrisa, pestañeo, fruncir el ceño, llorar...	141
Olfato	141
Tacto	142

El tiempo y el espacio escénicos	142
El montaje y la duración	143
El ritmo de los encuentros corporales	143
Actividades	144
Tu imagen no verbal frente a la de los otros	144
Caminar	145
Baile libre con los ojos tapados	145
Miradas y palabras	145
Contemplando el cuerpo del otro	146
Tu conciencia no verbal	146
Respiración y relajación	147
8 ● GAJES DEL OFICIO 148	
¡Yo también soy Otelo! La inteligencia emocional	149
Un reto para la vida, el teatro y la psicología	149
¿Cómo lo hice? El “arreglo”	150
Empatía del actor frente a las distorsiones de los personajes	150
El conflicto y la técnica de la improvisación	152
El conflicto es la esencia del teatro	153
La improvisación como proceso	155
La escucha empática, la atención plena y la reacción improvisada	156
Técnicas teatrales, trabajo invisible e improvisación	156
Identificación con el texto	157
El miedo escénico y el miedo en la vida	158
El miedo, las fortalezas del carácter y el fluir de la personalidad	158
La ansiedad positiva	158
La autoobservación de síntomas y el manejo del miedo escénico	158
Del miedo a la valentía	159
Tiempo destruido, tiempo destructor: los Conway	161
El destructor del tiempo y el espacio escénico	161
El tiempo también es destructor: “El tiempo y los Conway”	162
El teatro es una mentira verdadera: Pirandello y Dürrenmatt	165
Del armario de la ficción surgen existencias verdaderas: Pirandello	165
Los papeles que hacemos en la vida se cuelan dentro del teatro: Dürrenmatt	167
TEATRO, PSICOLOGÍA Y PERSONAS EN ACCIÓN • 169	
Epílogo, por José Luis García Barrientos	169
BIBLIOGRAFÍA CITADA Y COMENTADA	171
ÍNDICE TEMÁTICO	175
BIOGRAFÍA DE LOS AUTORES	