

UNA GRAN PARADOJA: PARA ACTUAR CON VERDAD, PRIMERO HAY QUE INTENTAR DEJAR DE ACTUAR

Por Gloria Aideé Coronado Cervantes¹

Al inicio del Taller de Técnica Meisner impartido por Janneth Villarreal en agosto de 2025 en la Facultad de Artes Escénicas, yo tenía un concepto meramente técnico sobre lo que implicaba dicho enfoque de actuación. Sin embargo, resultó una experiencia profundamente confrontativa y reveladora, porque el proceso me obligó a revisar aquellos hábitos internos no óptimos para mi trabajo actoral y que, como ser humano, había adquirido para protegerme de la vulnerabilidad. Con hábitos me refiero al exceso de control, la anticipación, correr tras la necesidad de querer hacerlo “bien” y la tendencia a construir emociones, en lugar de permitirme que nazcan naturalmente. Entonces descubrí lo difícil que es en mi actualidad algo tan “simple” pero tan valioso: escuchar con atención y salir del ensimismamiento, el cual muchas veces he llevado a la escena.

Con la guía de la maestra Villarreal, el taller creó un campo de conciencia en donde por una semana me fui permitiendo soltar todas las barreras adoptadas en algún momento. La técnica Meisner está basada en la repetición, la escucha activa, buscando eliminar el artificio del intérprete, proponiendo responder con verdad. Meisner decía: “Vivir de verdad circunstancias imaginarias”. Para lograrlo, su técnica entrena la capacidad de escuchar y responder genuinamente al estímulo regalado por el compañero con cada repetición, en lugar de operar desde ideas preconcebidas o resultados mentalmente planeados. Los primeros ejercicios consisten en sentarse frente a un compañero repitiendo una frase de lo observado en el otro, permitiendo surgir la variación de manera sumamente espontánea a partir de la interacción del momento. Aunque las palabras eran las mismas, la intención y la emoción fueron cambiando naturalmente cada vez que se repetía la misma frase de una observación física sobre la otra persona, permitiendo eventualmente la transformación de la conducta del compañero y, en consecuencia,

la frase también. En un inicio suena sencillo, pero estando en el ejercicio, internamente sentía una lucha constante entre querer analizar todo con la mente, oprimir mis emociones, evadir mis impulsos... Todo esto me conducía a desconectarme del presente. La maestra Janneth nos recordaba que lo más importante era estar fundidos en el aquí y el ahora, haciendo conciencia de que la persona frente a nosotros es la persona más importante en este momento porque nos está compartiendo un fragmento

de su vida, de su tiempo y energía. De esta forma, nuestro reto era implicarnos, dando oportunidad a la emoción de nacer y fluir sin juicio alguno.

Me desmanteló totalmente con cualquier intento de “actuar”, pues no hay personaje ni máscara, no hay texto, no hay movimiento que distraiga. Solo dos personas mirándonos y reaccionando, un espejo poniendo en evidencia cualquier intento forzado, mecánico o prefabricado, pues en todo esto no hay vida.

La incomodidad se hace presente, el silencio se siente eterno, preguntas comienzan a surgir en la mente.

La repetición al inicio puede parecer absurda.

Yo intentaba controlar, preparar, pero conforme avanzaba algo comenzó a cambiar: cuando dejaba de pensar en lo que yo debía sentir, enfocándome solamente en lo que ocurría enfrente de mí, las emociones aparecían con tanta claridad que no comprendía cómo era posible, porque no eran emociones que yo quisiera mostrar, eran reacciones reales a estímulos reales. Comprendí cómo, muchas veces, las actrices o actores, confundimos intensidad con verdad o tristeza con llanto. Buscamos producir emociones visibles y ostentosas, cuando en realidad el trabajo profundo consiste en desarrollar la sensibilidad suficiente para una reacción inevitable, logrando así la emoción como una consecuencia natural.

Otro aspecto fundamental fue la vulnerabilidad. He trabajado de mil y un formas este tema, pero este taller fue la



¹ Actriz. Egresada de la Licenciatura en Arte Teatral de la Facultad de Artes Escénicas.



pieza clave para desbloquearla. Escuchar con verdad implica exponerse. Significa no saber qué va a ocurrir al instante de que tú muestres lo que verdaderamente sientes. Gran parte de mi rigidez escénica provenía del deseo de sostener una imagen, pero Meissner exige disponibilidad: estar dispuesta a equivocarse, a sentir, a no saber. Claro, confronta con la herida de rechazo y la incertidumbre de si gustará o no, pero curiosamente me gustó más la sorpresa que me regalaba el presente que los mil escenarios en mi mente.

Desde una perspectiva académica, esta técnica puede analizarse como un entrenamiento de atención y respuesta impulsiva. Trasladar el foco del “yo” (¿Cómo me veo? ¿Es demasiado ridículo esto? ¿Estaré haciéndolo bien?) al otro (¿Qué está pasando con mi compañerx?). Este desplazamiento permite una presencia escénica. Dejas de auto-observarte y comienzas a vivir la situación. La actuación deja de ser ilustrativa y se vuelve experiencial.

Un aprendizaje muy significativo fue reconocer la diferencia entre la memoria emocional y la raíz viva. Meissner toma un fragmento de algo vivo propio, pero desde el presente, el énfasis es la acción y la respuesta, mas no el viaje hacia

el pasado para tomar de ahí recursos.

La escucha entonces no es pasiva. Implica presencia corporal, relajación, contacto visual, disposición y voluntad. Cuando la atención muda, la conexión se rompe. Cuando la mente se anticipa, la verdad desaparece. La técnica provoca tener una concentración total y dinámica manteniéndote en un estado activo orgánico.

A nivel personal me quedo con el reconocimiento de patrones familiares que trascienden al escenario. La dificultad de soltar el control, el impulso de complacer y cumplir con expectativas, la idea de que “tengo que ser perfecta sin errores”. En este sentido, el entrenamiento actoral se convirtió en un ejercicio de autoconocimiento, siendo un motor de búsqueda de mi autenticidad o aquello que me hace única.

Concluir el taller me dejó una sensación de haber afinado un músculo invisible, recordándome que la actuación no es representar con gran artificio, es habitar la escena por medio de la escucha.

Sería imposible no escribir de esta grata experiencia sin reconocer la guía precisa, sensible, de mi maestra durante y después del taller. La técnica exige un acompañamiento atento, capaz

de sostener el espacio y la vulnerabilidad surgida en el proceso de cada ejercicio, tener una mirada muy ágil para señalar con claridad cuando el actor o la actriz está siendo genuino o cuando intenta evadir o controlar. Su dirección impecable con la técnica fomenta confianza, pues intervino sin necesidad de invadir, corrigió sin desautorizar, acompañó sin imponer. Y eso es valioso. Gracias a su labor el espacio se convirtió en un lugar seguro en donde fue posible arriesgarse, equivocarse y descubrir. La técnica deja al descubierto inseguridades y resistencias internas, lo cual, con una buena guía, se logra mutar de la amenaza a la posibilidad de crecimiento.

Este taller transformó mi manera de actuar y también mi manera de estar, marcando un antes y un después con la profundidad del impacto en todos los niveles, abriendo una dimensión distinta en mi práctica y reafirmando un compromiso mayor con un trabajo actoral más honesto, más generoso, más consciente.

Mi trabajo como actriz merece disciplina, valentía, riesgo.

Este taller fue una declaración sobre el tipo de artista que elijo ser.

Este taller fue una declaración sobre el tipo de artista que

elijo ser