

Quando me enamoro...de mí en la pantalla

CASTRO, Karina Vanessa / Asociación Mexicana de Investigación Teatral - malinali07@gmail.com

Tipo de trabajo: ponencia

» *Palabras claves: Narciso, pandemia, virtualidad, ensayos, actor, actriz, cansancio.*

» **Resumen**

Existe el mito de que los actores somos vanidosos y exhibicionistas por naturaleza, yo creo que no existe una etiqueta absoluta que logre incluir las múltiples personalidades de los actores. Esta pandemia, además de todas las restricciones ya conocidas, confrontó a muchas personas (entre ellos actores y actrices) que no son capaces de mirar su propia imagen frente a un espejo, a la necesidad y obligación de mirarse frente a una pantalla. En mi caso, ha sido un proceso de re-descubrimiento de mi propio rostro y de mi expresión corporal que hace mucho tiempo no reconocía como "mías".

» **Presentación**

En una ocasión, estando en la Cineteca Nacional, platicaba con mi compañero sobre cómo es la vida de los actores famosos, pensábamos en qué impacto tendría para algunos ver su rostro en anuncios espectaculares, en televisión o en cine, cómo es la vida cuando constantemente te miras a ti mismo en la calle, etc. En ese momento hablamos de personas excesivamente famosas para las que prácticamente es imposible salir a la calle por el acoso de la gente.

¿Y si de pronto no pudiéramos dejar de mirarnos a nosotros mismos?, ¿si de pronto lo que vemos ya no nos identifica más? ¿si lo que vemos, nuestro cerebro lo asume como un programa más de televisión? Nuestros ojos no están diseñados para mirarnos en pantallas... nuestro cerebro tampoco...

Al principio de la humanidad, los espejos eran los ríos, se dice que los primeros espejos fueron de metal y distorsionaban mucho la imagen de las personas; sin embargo, al aparecer los espejos de cristal, este objeto se haría muy popular después con las primeras monarquías. Se dice que los españoles trajeron los primeros espejos a América y se dice que fascinaron a los antiguos habitantes de nuestro continente ¿qué significa mirarnos a nosotros mismos? Después surgió el cinematógrafo que también maravillaba y asustaba a los primeros espectadores con la famosa cinta del tren que parecía que saldría de la pantalla para arrasar con los espectadores, la distinción más evidente entre ficción-video- realidad... la televisión que se convirtió tan cotidiana y volvió dioses a los seres que aparecen en ella, tan lejanos e intocables para todos los que

pueden mirarlos, la responsable de que muchos seres humanos confunden su exhibicionismo y con arte... pero tampoco se trata de juzgar la calidad de la televisión o del cine, volvemos a la reflexión ¿qué pasa con mirarnos a nosotros mismos? La mayoría de las personas que enfrentan las videollamadas no pueden mirarse a sí mismos, hay gente que ni siquiera se mira al espejo más que para peinarse unos 40 o 50 segundos por mucho, la gente no se reconoce, no se mira, no se sabe, se rechaza. “El agotamiento de verse uno mismo en pantalla (todo el tiempo) En las videollamadas hay un recuadro donde el usuario ve su propio rostro durante toda la conversación lo cual es poco natural. Es como si en la vida real alguien te siguiera con un espejo para que veas tu reflejo de manera constante, compara Bailenson. Sin dudas una situación así genera estrés porque cuanto más uno se mira más chances tiene de ser crítico con uno mismo. Es una tentación para criticarse la postura, el pelo, los gestos, lo que sea. Todo esto genera una situación muy estresante. Sobre todo si ocurre de forma continua y durante horas” (2021).

Aprendí a hacer teatro en el siglo pasado, terminé mi formación profesional en el año 2000 y como si se tratara de un estigma, no pensé que el siglo XXI trajera consigo una pandemia mundial que me obligara a tirar por la borda prácticamente todo lo que aprendí, no es una queja, es una reflexión sobre mi poca o nula adaptación para hacer teatro en otros formatos.

Más allá del debate sobre si es o no lo es, si es otro tipo de arte, si es un recurso o una herramienta, me hago muchas preguntas ¿Cómo están aprendiendo a hacer “teatro” los estudiantes de las academias y escuelas de formación teatral profesional y es inevitable preguntarse cómo hacen aquellos profesores del siglo pasado que decían “no se miren al espejo, eso no les ayuda a su interpretación” qué hacen ahora que hay que mirarse permanentemente en una pantalla, claro, siempre está la opción de apagar la cámara, como seguramente muchos lo hacen durante sus clases, argumentando que no sirve o que su equipo está fallando, pero ¿qué hay de los actores? esos seres que no pueden apagar su cámara en una lectura dramatizada o en un ensayo o en un ejercicio “escénico” -virtual. Así como se puede argumentar para apagar la cámara, así también se podría justificar el hecho de embelesarse mirándose a uno mismo cual Narciso, un mito necesario de revisar en esta época.

Un estudio realizado por Investigadores del Laboratorio Virtual de Interacción Humana de la Universidad de Stanford confirmó que trabajar con videollamadas es más agotador que hacerlo de manera presencial:

Aquellos que su jornada laboral depende de pasar muchas horas en Zoom, para los especialistas, es como estar varias horas frente a un espejo. ‘Es agotador para nosotros. Es estresante. Y hay muchas investigaciones que muestran que hay consecuencias emocionales negativas por verse en un espejo’, concluyen (2021).

Como mencionamos anteriormente, no sólo se trata de la confrontación con uno mismo, sino del estrés que genera mirarnos y juzgarnos al mismo tiempo.

En el diario *El País*, Álvaro Sánchez menciona:

Ningún trabajo de campo ha abordado qué sucede cuando esa exposición se prolonga durante horas día tras día. Los usuarios de Zoom ven reflejos de sí mismos con una frecuencia y duración sin precedentes (salvo para aquellos que trabajan en estudios de danza llenos de espejos) (2021).

En el estudio realizado por Stanford se observó que las personas hablan a un volumen de 15% más elevado durante las videoconferencias, y para compensar la lejanía que genera el dispositivo, las personas exageramos el lenguaje corporal “con movimientos de cabeza, al asentir con más insistencia, o mirando fijamente a la cámara” (Sánchez, 2021).

› ***Embellaciendo a Narciso (uso de filtros)***

A este agotamiento se suma otra práctica que se ha convertido en algo cada vez más recurrente, el uso de filtros en fotos y videos, la posibilidad de transformar la imagen que vemos de nosotros mismos en las pantallas y el cómo nos mostramos ante los demás

Desarrollamos en nuestra vida diaria, un nivel de auto conciencia natural que nos marca qué nos gusta o qué nos molesta pero en general, el nivel de esa habilidad es bajo, por eso la exposición sostenida a nuestra propia mirada genera un exceso de información con consecuencias en nuestra higiene mental (Ferrari, 2020).

Mirarse constantemente produce la sensación de tener “más defectos” al compararse continuamente con otros rostros, ésta es una de las razones por las que el uso de filtros ha incrementado en los últimos meses.

Cuando se borran los límites de nuestra identidad profesional y nuestra imagen social porque parece que todos los espacios se mezclan en la pantalla, el motor funciona a marcha forzada. Cuando solo tenemos una forma de conectar con otros, nos volvemos más vulnerables a emociones negativas. Es una forma sutil de empobrecimiento emocional que instala un estrés difícil de identificar y, por lo tanto, el síntoma termina siendo el cansancio como estrategia de desconexión emocional (Ferrari, 2020).

La exposición a nuestra imagen se ha convertido en una práctica de auto-juicio obligada, en donde es difícil escapar de la percepción que teníamos de nosotros mismos antes y durante esta contingencia. La posibilidad de transformar nuestra propia imagen o el entorno en el que vivimos (uso de escenarios virtuales), ofrece las alternativas de ser como quisiéramos ser, de mirarnos “mejor” o como los otros queremos que nos miren, sin embargo, el uso de filtros con fines estéticos, sólo pretende ocultar la negación de esa fatiga que se produce al mirarnos tantas horas en una videollamada.

> **A modo de cierre**

A manera de conclusión, podríamos decir que para el caso de los actores, mirar su propia imagen constantemente, podría ser útil en la toma de conciencia con la que proyectamos y transmitimos nuestra emociones. Raquel Ferrari señala que

el estar observándonos al mismo tiempo que hablamos con otro, experiencia única que no solemos poder experimentar en la vida diaria, genera la posibilidad de interpretar y evaluar cómo nos vemos, la congruencia que eso tiene con cómo nos sentimos y nos permite reconocer patrones de expresión que aumentan el registro de quienes somos y cómo nos ven los otros en realidad (2020).

Lo que para los actores podría convertirse en una herramienta a nuestro favor, incluso, ser canalizada hacia una herramienta de aprendizaje actoral.

Concluyo con la siguiente reflexión:

Y de pronto me miré, no tuve otra opción, como el personaje de Alex de la naranja mecánica a quien obligan a ver escenas de violencia en la pantalla con unas pinzas en los párpados, así me sentí en algún momento de esta "nueva realidad", después de dar clases por las mañanas hasta las tardes y después tener ensayos vía zoom... al principio no quería mirarme, desviaba la mirada a mis compañeros de pantalla, pero eso no duró mucho, ahí estaba yo, era inevitable y comencé a mirarme, re-conocerme, o quizá deba decir sólo conocerme, mis ojos, mi rostro que solo miraba cuando me maquillaba para una función y ahora aparecía con todos sus defectos y virtudes frente a mí, mi forma de hablar, mi sonrisa, todo estaba ahí, comencé a preguntarme cómo es que me miran los demás, a quién o qué miran cuando me miran... en el mes de marzo tomé un curso sobre iluminación para ejercicios escénicos por zoom, el instructor decía "lo importante es que se vean bien desde todos los ángulos posibles de su dispositivo" yo pensé, mejor dicho, que nos vean bien...pero para muchos, ya es inevitable dejar de mirarse, cuál narcisos del siglo XXI corremos el riesgo de no dejar de vernos, de enamorarnos u obsesionarnos con nosotros mismos, lo único que habrá que cuidar, será no ahogarnos en nuestro propio reflejo.

Gracias.

Bibliografía

- Ferrari, R. (2020) ¿POR QUÉ NOS CANSA USAR ZOOM?. En wordpress
<<https://rferrari.wordpress.com/2020/04/24/por-que-nos-cansa-usar-zoom/>> (Consulta: 04 /08/2021)
- Sánchez, A. (2021) Por qué las reuniones con Zoom cansan más que las presenciales. En el País.
<<https://elpais.com/economia/2021-03-03/por-que-las-reuniones-con-zoom-cansan-mas-que-las-presenciales.html>> (Consulta: 08 /08/2021)
- (2020) Hartos del zoom, aspectos psicológico detrás de las reuniones virtuales
<<https://impactocastex.com.ar/2020/09/13/hartos-del-zoom-el-aspecto-psicologico-detras-de-las-reuniones-virtuales>> (Consulta: 08 /08/2021)
- (2021) Las cuatro causas que generan "fatiga de Zoom" y cómo lidiar con ellas <<https://gestion.pe/fotogalerias/las-cuatro-causas-que-generan-fatiga-de-zoom-y-como-lidiar-con-ellas-noticia/>> (Consulta: 08 /08/2021)
- (2021) Home office No sos vos, es Zoom: por qué las reuniones virtuales son más agotadoras que las reales
<https://www.clarin.com/tecnologia/sos-vos-zoom-reuniones-virtuales-agotadoras-reales_0_NfvQavsMo.html>
(Consulta: 06/08/2021)