

# La Técnica Meisner en tiempos de Distanciamiento Social

SIMKIN, Paula / Instituto de Artes del Espectáculo, Facultad de Filosofía y Letras, Universidad de Buenos Aires - paulasimkin@gmail.com

---

Eje: Artes del Espectáculo y Psicoanálisis - Tipo de trabajo: ponencia

---

» Palabras claves: Meisner, distanciamiento, DISPO, teatro

## » **Resumen**

La técnica desarrollada por Sanford Meisner durante el siglo pasado se basa, entre otras cosas, en una serie de ejercicios que colocan a dos actores en un mismo espacio, mirándose a los ojos, para que perciban los estímulos que el otro les genera y que luego serán impulsos-motores de sus acciones. La experiencia vivida a partir de 2020, marcada por un distanciamiento social obligatorio, me ha llevado a preguntarme: ¿qué ocurre cuando queremos ejercitar la repetición de la técnica Meisner sin que el cuerpo del otro esté presente? ¿Cómo se aprende una técnica como esta, en este nuevo contexto? ¿Qué le sucede a quien la practica? Esta ponencia intenta bucear en recorridos del teatro y de la comunicación, y se apoya en la experiencia de un caso. En este texto se plantean interrogantes, se ensayan posibles respuestas que fueron parte del aprendizaje. Finalmente, se abren una serie de interrogantes para futuras investigaciones que pudiera haber sobre este tema.

## » **Estar presente**

El dramaturgo y director español Yoska Lázaro (2017) afirma que la Técnica Meisner es vista como el proceso más efectivo para entrenar actores y facilitar el desarrollo de sus canales de comunicación.

Lázaro sostiene que:

Para el actor con formación que viene a conocer la técnica, ésta le otorga percepción de su aquí y ahora, así como de las mañas que tiene en la actuación, con mayor tendencia a resolver una situación en lugar de transitarla. Le otorga singularidad, precisión y verdad. (p. 4).

En 2020 ocurrió algo sin precedentes, al menos para mí. Decidí entrenar esta técnica con Yoska Lázaro (quien tiene su propia página web en donde uno puede contactarse y acceder a información e inscribirse en sus clases), pero por el contexto fue necesario hacerlo de manera virtual, con un aquí y ahora singulares.

La experiencia personal de entrenamiento se desarrolló durante un año signado por el distanciamiento social. Así surgieron algunas preguntas, como ¿qué ocurre cuando queremos ejercitar la repetición de

la Técnica Meisner sin el cuerpo del otro? ¿Cómo se construye el aquí y ahora cuando solo se comparte el ahora? ¿Qué sucede cuando el cuerpo del otro es desconocido? ¿Cómo es posible sentir el impulso —fundamental para este entrenamiento— a partir de otro cuando solo lo veo y lo oigo, y no puedo sentir su presencia corporal cerca de la mía? Todo esto ocurre cuando la técnica se practica a distancia, conectándonos desde un celular o mediante una aplicación tecnológica que, además, puede tener baja definición de imagen y mala calidad de sonido por dificultades en la conexión. Me pregunté: ¿Cómo es posible reaccionar a las acciones de un otro si está presente, pero en términos virtuales? No está demás decir aquí que Lázaro (2017) también afirma que una de las cuestiones fundamentales de la técnica es tener un impulso, enviárselo a alguien y dejar que el otro devuelva el impulso, que ese impulso penetre en nuestro cuerpo.

Esta técnica fue elaborada por Sanford Meisner durante el siglo XX, cuando era impensable pensar en la práctica en los términos de virtualidad que se dan en la actualidad. El entrenamiento, tal como fue concebido, consiste en una serie de ejercicios que buscan desensimismar a los actores con el fin de construir una vinculación a partir de sus comportamientos. En otras palabras, que ese sea el motor de la construcción dramática tal como la pensó Stanislavski.

Varios de los ejercicios que incluye la Técnica Meisner colocan a dos actores en un mismo espacio, mirándose a los ojos, para que perciban los estímulos que el otro les genera y que luego serán impulsos-motores de sus acciones.

Por su parte, el filósofo Pierre Lévy (1999) establece que:

Hoy en día, un movimiento general de virtualización afecta no solo a la información y a la comunicación, sino también a los cuerpos, al funcionamiento económico, a los marcos colectivos de la sensibilidad o al ejercicio de la inteligencia. La virtualización alcanza incluso a las formas de estar juntos, a la formación del «nosotros»: comunidades virtuales, empresas virtuales, democracia virtual. (p. 3).

Sin embargo, también afirma que lo virtual no es, en modo alguno, lo opuesto a lo real, sino una forma de ser fecunda y potente que favorece los procesos de creación, abre horizontes, cava pozos llenos de sentido bajo la superficialidad de la presencia física inmediata.

Este modo de abordar lo virtual, posibilita repensarlo como parte de lo real y apoyarse en este lugar para realizar la práctica de la técnica Meisner. El mismo texto establece que en el mundo contemporáneo hay una tendencia a la virtualización. La pregunta es: cómo trabajar teniendo en cuenta este marco.

Por otro lado, Lévy (1999) también pone el foco en algunas funciones somáticas con el fin de reflexionar sobre el funcionamiento del proceso contemporáneo de virtualización del cuerpo. Asimismo, afirma que la percepción, cuya función consiste en traer el mundo aquí, ha sido un rol externalizado por los sistemas de telecomunicaciones. El teléfono para el oído, la televisión para la vista, los sistemas de telemanipulación para el tacto. La proyección de la imagen del cuerpo está asociada generalmente a la noción de telepresencia. Pero esta última es mucho más que la simple proyección de la imagen. Toman como ejemplo al teléfono para analizarlo como un dispositivo de

telepresencia, que transmite no solo una representación de la voz, sino que transporta la propia voz. El teléfono separa la voz (o cuerpo sonoro) del cuerpo tangible y la transmite a distancia. Se produce un desdoblamiento o un cruce en la distribución de lo físico que está aquí y allá, en ambos lugares de la línea. Esta virtualización del cuerpo implica una reinención y una heterogénesis de lo humano, porque el cuerpo personal tiene una actualización temporal, que genera un enorme hipercuerpo híbrido, social y tecnobiológico.

Lévy (1999) también señala que cada «máquina» tecnosocial añade un espaciotiempo, una cartografía especial, una música singular a una especie de enredo elástico y complicado donde las extensiones se recubren, se deforman y se conectan, donde las duraciones se enfrentan, se interfieren y se responden. En el contexto del mundo contemporáneo, previo a la pandemia por covid-19, la virtualización del cuerpo resultaba parte del paisaje cotidiano. Sin embargo, en el marco del Distanciamiento Social Preventivo y Obligatorio (DISPO), es válido preguntarse qué nuevos enredos se dan en el teatro —que exige, por naturaleza, la presencia física. En otras palabras, qué cambios se establecen —a partir de este nuevo contexto, el de la virtualización de los cuerpos— en relación con esta práctica.

### › ***Cuestionamientos desde la praxis***

Este texto está escrito a partir de la propia experiencia, que ha disparado algunas asociaciones en relación con el campo teórico, y otras en relación con la práctica. Busca indagar y dar respuestas a partir de una vivencia personal, pero también a partir de elementos teóricos que pueden facilitar la reflexión.

En la práctica virtual, la imagen del compañero, por más pequeña que sea en la pantalla del celular o de la computadora, es un primer paso. La voz también hace presente al otro. Permite salir de la sobreconexión con una misma y abrirse a quien —con su presencia virtual— imprime algo, una energía que es necesario buscar para entrar en el juego que propone la técnica. ¿Cómo influye la necesidad personal de conectar con otro, en tiempos de pandemia? En lo personal, la posibilidad de encontrarme en un espacio creativo y lúdico facilitó la canalización de diversos impulsos que tenía “guardados” por la escasez de interacción social. El hecho de estar en mi casa, un espacio conocido y familiar, me ayudó a experimentar otra forma de interacción con un otro apenas conocido. Lo primero fue preguntarme qué necesito para estar en disposición para el entrenamiento. Factores como la luz, el espacio, el orden, la limpieza, los perfumes y el sonido ambiente me resultan importantes. Definir lo anterior de la mejor manera posible, cómo adecuarlos según mis sensaciones de ese momento es, sin dudas, sumamente decisivo.

Luego me pregunté a mí misma: “¿cómo estoy?” Si estoy baja de energía: “¿cómo la subo?”. La conexión conmigo misma y el movimiento suelen ser la llave. Me orienté por dar movilidad a mis articulaciones, cuello y cadera. Y por tomar consciencia de mi respiración por un periodo de tres a cinco minutos.

Si, en cambio, estaba acelerada y “mental”, buscaba conectar con el cuerpo a partir del movimiento. En casa tengo una bicicleta fija, hacía dos o tres minutos de pedaleo rápido y sentía mi respiración. Otra opción fue acostarme en el piso boca arriba, flexionar las piernas y mover las caderas hacia los lados. Luego subir la cadera y, poco a poco, ir movilizando toda la columna. Una vez que logré sentir mi espalda, conectándome: hacía la posición de “vela” de yoga. Esto me “obligó” a conectar con mi cuerpo y respiración. Me permitía salir de mi mente. Luego, realizaba los movimientos inversos para volver a la posición inicial.

¿Qué otros elementos son parte de esta particular escena, que se centra en la práctica de la técnica en el marco del Distanciamiento Social Preventivo Obligatorio? Jorge Dubatti (2015) acuñó el término “tecnovivio”, y lo define como lo opuesto al “convivio”. Respecto del primero, sostiene que se pueden distinguir dos grandes formas: el tecnovivio interactivo (el teléfono, el chateo, los mensajes de texto, los juegos en red, el Skype, etc.), en el que se produce conexión entre dos o más personas; y el tecnovivio monoactivo, en el que no se establece un diálogo de ida y vuelta entre dos personas, sino la relación de una con una máquina o con el objeto o dispositivo producido por esa máquina, cuyo generador humano se ha ausentado, en el espacio o en el tiempo. El término tecnovivio puede ser utilizado para entender el fenómeno que atraviesa al mundo del teatro. ¿Pero qué sucede con el cuerpo de los actores cuando entrenan con otro actor? ¿Qué pasa si el cuerpo del otro no está en el mismo espacio?

Lucien Sfez (1995) establece que existe un modelo de comunicación expresiva que se diferencia de la comunicación mecanicista. En el primero no hay una realidad externa al individuo, sino que sujeto y objeto pertenece a un todo complejo donde lo que llamamos realidad no está afuera, sino que es una construcción de la que formamos parte. Si bien la práctica teatral es compleja y no es posible pensarla desde un solo lugar, la práctica del entrenamiento de esta técnica si es posible pensarla desde aquí. Y, teniendo en cuenta el particular contexto de 2020, sería posible tomar la noción de comunicación expresiva para comprender sus características.

Roxana Cabello (2018) establece que, en la actualidad, actuamos en dos espacios: el territorial y el digital. Ambos son producciones sociales que como tales implican actividades simbólicas y materiales. El espacio digital se diferencia del espacio territorial por poseer su propia especificidad, como resultado de las actividades tecnológicas, pero también de otras prácticas socioculturales. Una de las características que tienen las relaciones que se establecen en el mundo digital es el rol que juega el cuerpo.

Podemos ver que, si bien Cabello (2018) aborda la mecánica de ciertas relaciones interpersonales a distancia, hay varios puntos que pueden servir como faro para pensarlos y echar luz sobre la práctica de Meisner. Internet posibilita que personas que están en espacios separados, puedan compartir actividades en tiempo real gracias a la telepresencia. La posibilidad de ver al otro, pero también de escucharlo genera una sensación de proximidad. Que el cuerpo del otro se “virtualice”, no lo vuelve irreal. Al mismo tiempo, la imaginación es un elemento que posibilita que el espacio digital sea

vivido, afirma Cabello, y es este conjunto de variables las que estamos aprovechando para poder practicar la Técnica Meisner. La autora citada se refiere, además, a cuestiones relativas a la brecha digital. Este texto no busca profundizar al respecto, sin embargo, es importante tener en cuenta que las diferencias tecnológicas ponen de manifiesto diversas desigualdades y que también pueden incidir en la práctica de la técnica.

A propósito de lo anterior, es decir, las condiciones de la práctica en tiempos de distanciamiento social, en una conversación que mantuve con Yoska Lázaro<sup>1</sup>, quien hace más de nueve años da clases de la Técnica Meisner por medio de plataformas virtuales, afirma que una de las diferencias es que en este momento está legitimado aprender de manera virtual. Explica que, de alguna manera, se ha vuelto una instancia menos excepcional. También sostiene que es difícil establecer qué formato es mejor que el otro: la práctica presencial permite tener al otro en frente, hacer uso de más sentidos en ese vínculo y dar lugar a que sucedan cosas diferentes porque la ceremonia del encuentro es superior que en la virtualidad. Pero también puede entenderse —desde la técnica— que solo hay un aquí y ahora posibles: los del presente.

### › **Generar las condiciones para poner en común - comunicarse**

Más allá de las reflexiones sobre la práctica, resulta necesario pensar sobre la propia práctica. Entonces, cuáles son las herramientas para generar desde mí la disponibilidad para poder entrenar. Diferentes caminos pueden llevarme hacia una escucha propia. Una vez que estoy un poco más alineada, busco aquietarme y sentir al otro. El ejercicio de la repetición consiste —más allá de sus variantes— en encontrar algo del otro que me genere un impulso. Para eso necesito bajar mis propios "estímulos" para sentir los del otro. Pero, ¿qué hago cuando siento débil el estímulo porque el cuerpo del otro no está? ¿Cómo conecto con su energía, con sus señales?

La vista, el principal sentido en la modernidad, puede ayudarme a conectar con el otro a partir de la imagen. Sin embargo, algunas veces, las cuestiones técnicas como el tamaño o la calidad de la imagen: atentan en contra del desarrollo de la acción. Es por eso que el sonido se vuelve fundamental. El oído agudiza los tonos, los silencios. El volumen y la respiración del otro resultan un gran estímulo y permiten generar una forma de presencialidad, como ocurre con el ejemplo del teléfono, que separa la voz del cuerpo tangible y la transmite a distancia.

En una de las repeticiones, Yoska Lázaro propuso suprimir la imagen de mi compañero. Solo podía escucharlo. Busqué las señales de su presencia en el sonido. Intenté estar en el aquí y ahora a partir de la escucha. Me propuse ser una caja de resonancia del otro y mía en simultáneo. Puse mi atención en percibir. Una lupa sonora para atender anclas, pausas, respiración, timbre, tono y ritmo del otro. ¿Qué emoción me llega? ¿Qué siento a partir de eso? ¿Qué impulso me mueve?

---

<sup>1</sup> Esta conversación fue vía telefónica y se dio en un marco informal, pero no por eso pierde calidad como insumo para este escrito.

Lázaro (2021) explica que Meisner propone encontrar el impulso inicialmente en el compañero con quien se comienza la construcción del comportamiento, del diálogo emocional, en la modificación que ambos se generan mutuamente. Sin embargo, esta no es una tarea sencilla dado que la “educación social”, es decir, aquello que socialmente corresponde, es pertinente, lo acalla. El impulso no sabe de reglas, explica Lázaro. Sabe de voluntad, sabe de deseo. Según este dramaturgo, en una conversación específica sobre las nuevas condiciones de la práctica, si bien el medio la condiciona, se posibilita el encuentro con el otro, aunque definitivamente en otras circunstancias. Sin embargo, permite ejercer nuestro arte, que consiste en tomar lo que hay. Y, por otra parte, afirma que no necesariamente la vista debe entenderse como el sentido preponderante para la práctica, porque en ese momento no hay más realidad que la que se da.

Como aprendiz de la Técnica Meisner me pregunto: ¿cómo tomar lo que hay en estas nuevas circunstancias? ¿Cómo encontrar ese impulso cuando siento que la imagen no me “llega” aunque la vea? Me predispongo a la escucha, mientras me ilumina la pantalla. Desde ese lugar busco vincularme con el otro y emergerán mis reacciones honestas. Así la palabra pierde su valor y el tono emocional, el diálogo con el otro empieza a abrirse camino.

### › ***¿El principio del fin, el medio o el mensaje?***

Esta es mi primera experiencia en la Técnica Meisner y se da de una manera singular que implica aprenderla medio del aislamiento social. Me he preguntado: ¿cómo potenciar la atención y la intuición, con estos estímulos, que son diferentes de los de la práctica presencial? ¿Cómo abrirme al impulso que propone? A partir de las primeras reflexiones que más arriba recorro, puedo enumerar algunas de las herramientas. Contar con tecnología adecuada, que posibilite la conexión digital con el compañero y el docente, es evidente y fundamental. Luego, es necesario lograr una buena preparación del espacio en el que estoy y de mi cuerpo, para poder estar en la adecuada disposición para el trabajo. El siguiente paso es prestar atención al estímulo que me ofrece el otro a partir de su imagen, pero darle mucho espacio al sonido: a la voz para potenciar los elementos de presencialidad del otro. Comprender que el espacio digital es diferente al espacio territorial y no tener la expectativa de volverlos similares resulta un gran punto de partida. Y es desde ese punto que me resulta interesante explorar las posibilidades de la tecnología y conocer qué aportes nos dejará este año de práctica virtual de la Técnica Meisner.

En el marco de esta exploración creo que es interesante pensar en la posibilidad de realizar encuentros con quienes están enseñando esta técnica y coordinan las prácticas con el fin de poder tener su mirada sobre las especificidades en este contexto. Por otra parte, sería interesante realizar entrevistas a otros practicantes de la técnica para consultarles sobre su propia experiencia. Algunas de las preguntas debieran indagar sobre la singularidad de la práctica en condiciones de virtualidad: ¿considerás que durante la cuarentena/distanciamiento social tuviste mayor, igual, menor necesidad de contactar con

el/la otro/a? ¿Pensás que esto afectó tu práctica? ¿Qué ocurre cuando queremos practicar la técnica sin el cuerpo del otro? ¿Cuándo ese cuerpo lo conocés? ¿Cuándo no lo conocés? ¿Qué diferencias encontrás en relación con la práctica presencial? ¿Podés afirmar que el hecho de practicar desde tu casa tiene alguna incidencia? ¿Qué técnicas utilizás para estar en disposición para la práctica? ¿Son diferentes a las de la práctica presencial? ¿Qué elementos del otro son los que te generan en la práctica virtual? ¿Cuáles son los que tomas en la práctica presencial?

La virtualización de muchas de nuestras actividades cotidianas, ha modificado las prácticas de la vida. El aprendizaje de esta técnica no ha quedado fuera. Conocer más sobre este punto puede ser enriquecedor más allá de si esta práctica virtual se instalará de manera permanente o si, con el correr de los años, pueda quedar como una anécdota para relatar en el futuro.

## Bibliografía

- Cabello, R. (2018). *20 minutos en el futuro: Distancias y relaciones interpersonales en el espacio digital cambiante*. Prometeo Libros
- Dubatti, J. (2015). Convivio y tecnovivio: el teatro entre infancia y babelismo. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, 9, pp. 44-54.
- Islas-Carmona, O. (2014). Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano, a la Tétrada de Marshall McLuhan. *Comunifé: Revista de Comunicación*, 15, núm. xv, pp. 19 – 28.
- Lázaro, Y. (2014). Acercamiento a la técnica Sanford Meisner: El hacer del impulso. Es un estudio.
- Lázaro, Y. (2017). Técnica Sandford Meisner: La actuación honesta. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, 21 (31), pp. 170-173.
- Lévy, P. (1999). *¿Qué es lo virtual?* (trad. Diego Levis). Paidós.
- McLuhan, M. (1996). *Comprender los medios de comunicación: las extensiones del ser humano*. Paidós
- Stanislavski, C. (1988). *Un actor se prepara*. Constancia
- Stanislavski, C. (2010). *El trabajo del actor sobre sí mismo en el proceso creador de la vivencia*. Alba Editorial.
- Sfez, L. (1995). *Crítica de la comunicación*. Amorrortu.