

# *Notas después de un año de reflexiones sobre el aprendizaje de la Técnica Meisner, a distancia*

*SIMKIN, Paula / Universidad de Buenos Aires, Facultad de Filosofía y Letras, Instituto de Artes del Espectáculo – [paulasimkin@gmail.com](mailto:paulasimkin@gmail.com)*

---

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

---

» *Palabras claves: Meisner, distanciamiento, DISPO, teatro*

## › **Resumen**

Después de realizar la experiencia de entrenar a distancia con la técnica desarrollada por Sanford Meisner, se realizó una indagación teórica transdisciplinaria desde el teatro y la comunicación para reflexionar respecto de este entrenamiento. El mismo está basado en una serie de ejercicios en los que los actores, en un mismo espacio, buscan percibir los estímulos que el otro les genera y que luego serán impulsos-motores de sus acciones. A lo largo de 2021 se trabajó en torno a los siguientes interrogantes ¿Qué ocurre cuando queremos ejercitar sin que el cuerpo del otro esté presente? ¿Cómo se aprende una técnica como esta, en el contexto de distanciamiento social? ¿Qué le sucede a quien la practica? Este trabajo desarrolla el camino que se recorrió para generar estos interrogantes y ensayar algunas respuestas.

## › **Aprender actuación, sin presencialidad:**

El presente trabajo busca realizar una suerte de punteo sobre el recorrido elegido para comprender, desde una perspectiva comunicacional, y a partir de una experiencia personal, algunas cuestiones ligadas al aprendizaje de la Técnica Meisner para la actuación, en tiempos de pandemia. Para poder realizar esta tarea es necesario recapitular y dar cuenta de la experiencia, para luego dar algunas definiciones.

Durante 2020 y en el marco del primer año de la pandemia por COVID realicé un curso de actuación, con la técnica Meisner, con Yoska Lázaro. La particularidad que tuvo, es que fue realizada a distancia. Esta enriquecedora experiencia generó una serie de observaciones, e interrogantes que comparto en este texto.

## › **Técnica Meisner a distancia, un caso**

Para dar cuenta del desarrollo es necesario dar cuenta de cuáles son las características de la práctica teatral basado en la Técnica Meisner. La técnica fue elaborada por Sanford Meisner durante el siglo xx, cuando era impensable realizar la práctica en los términos de virtualidad que se dan en la actualidad. El entrenamiento, tal como fue concebido, consiste en 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.

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).

La singularidad de la experiencia que tuve en 2020 estuvo dada porque el aprendizaje fue a distancia. Al realizarla fue necesario conectarse desde un celular o computadora mediante una aplicación tecnológica. Al practicar por este medio puede suceder que haya baja definición de imagen y mala calidad de sonido por dificultades en la conexión.

El grupo del que fui parte, estaba conformado por tres alumnos y un docente, el mismo Lázaro. El encuentro se realizaba en plataformas digitales como Zoom, o por videollamada. A partir de esa experiencia surgieron algunas preguntas, que intenté responder desde una perspectiva comunicacional a la vez que desde la propuesta teatral y de la singularidad de mi experiencia: ¿qué ocurre cuando queremos ejercitar la repetición de la Técnica Meisner sin el cuerpo del otro? ¿Cómo se construye el aquí y ahora cuando sólo 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 oigo, y no puedo sentir su presencia corporal cerca de la mía? Es importante decir que Lázaro (2017) 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. 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. Entonces: ¿qué pasa si no estamos compartiendo el mismo espacio?

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).

El mismo autor 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, entonces, cómo trabajar con una técnica concebida para la presencialidad teniendo en cuenta este nuevo marco en el que lo virtual predomina.

Boris Groys (2016) afirma que:

El proceso de globalización y el desarrollo de las redes de información que nos informan de eventos que tienen lugar en cualquier parte del mundo en tiempo real conducen a la sincronización de diferentes historias locales. Y nuestra contemporaneidad es el efecto de esta sincronización, un efecto que nos genera, cada vez, una sensación de sorpresa. No es el futuro el que nos sorprende. Estamos asombrados de nuestro tiempo, que nos resulta de algún modo ominoso y anómalo. (p.155)

Durante 2020 el paisaje de digitalización que ya venía expandiéndose entre nosotros se multiplicó, por lo que es necesario continuar preguntándose respecto a lo qué ocurre cuando la relación entre los sujetos se ve mediatizada por la tecnología y reconfigura la relación entre sus cuerpos. Con anterioridad a la pandemia Berardi (2017) establece que la mutación digital está invirtiendo la manera en que percibimos nuestro entorno y la manera en que lo proyectamos. El autor enfatiza que esto no involucra únicamente nuestros hábitos, sino que afecta a nuestra sensibilidad y sensibilidad. Berardi detalla que le ha interesado comprender el deseo erótico, que ha modificado la comunicación entre los cuerpos sensibles en el contexto actual de mutación digital. Tanto la práctica teatral en general, como la de la Técnica Meisner requieren de la sensibilidad y de la relación de los cuerpos. Sin estas interacciones se modifican sustancialmente. No es desacertado, entonces, reflexionar sobre qué ocurre cuando las condiciones para el entrenamiento se ven intervenidas por la mediación tecnológica y es eso lo que ha motivado la exploración que se realiza en este texto.

Otros autores también han puesto el foco en algunas funciones somáticas con el fin de reflexionar sobre el funcionamiento del proceso contemporáneo de virtualización del cuerpo. El fenómeno no se circunscribe a la coyuntura que se ha dado en la pandemia. Lévy (1999) 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. Toma 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 hiper-cuerpo híbrido, social y tecnobiológico.

Desde una perspectiva comunicacional es interesante el señalamiento de Lévy (1999) quien explicita que cada «máquina» tecnosocial añade un espacio-tiempo, 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 la virtualización de las interacciones venía profundizándose. A partir de 2020 estas condiciones se extremaron, por lo que es válido volver a 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.

### *¿Cuáles son las condiciones para poder “comunicarse”?*

Berardi (2017) se pregunta si los humanos están perdiendo la sensibilidad, entendiéndola como la facultad para hacer posible la interpretación de los signos que no pueden definirse con precisión en términos verbales. Para el autor estamos perdiendo la capacidad para detectar lo indecible. Es interesante traer en este punto una distinción respecto a esta técnica de entrenamiento teatral, que busca ampliar la sensibilidad en relación con una misma y con los compañeros, poder captar lo que Meisner llamó diálogo emocional. Se trata de aquello que está ocurriendo entre los actores y que no necesariamente tiene una relación con el texto que enuncian los actores.

¿Qué sucede si la práctica es mediatizada por lo digital? ¿Requiere una agudización de los sentidos? ¿Cómo se estimulan? ¿Cómo influye la necesidad personal de conectar con otro, en tiempos de pandemia? A partir de la reflexión y exploración de la propia experiencia, puedo decir que:

- hacer foco un espacio creativo y lúdico me 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 otro "apenas conocido".

El procedimiento para estar disponible estuvo dado por:

- Realizar un diagnóstico respecto de mi disponibilidad: ¿Cómo estoy?
- Determinar acciones para adecuarla a la práctica.
- Graduar factores “externos” como la luz, el espacio, el orden, la limpieza, los perfumes y el sonido ambiente me resultó importante.
- La conexión con el “afuera” a partir de los sentidos y “conmigo misma” suelen ser la llave. Para hacerlo: la percepción del propio cuerpo fue fundamental.

La vista, el principal sentido en la modernidad, pudo 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. Es posible no poner todo el peso en la vista: así el oído y la percepción del otro se vuelven fundamentales. 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?

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 lo acalla. El impulso no sabe de reglas, explica Lázaro. Sabe de voluntad, sabe de deseo. Según el docente, si bien el medio la condiciona, se posibilita el encuentro con el otro, aunque definitivamente en otras circunstancias. 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.

¿Pero qué otros elementos son parte de esta particular escena, que se centra en la práctica de la técnica en este nuevo marco? Jorge Dubatti (2015) acuñó el término “tecnovivio”, y lo definió 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 pertenecen 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 es posible pensarla desde aquí. Y, teniendo en cuenta el particular contexto de 2020, es interesante tomar la noción de comunicación expresiva para comprender sus características.

Roxana Cabello (2018) establece que 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. Aborda la mecánica de ciertas relaciones interpersonales a distancia, pero 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 compartan actividades en tiempo real gracias a la telepresencia. Ver y escuchar al otro generan 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 hemos aprovechado 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 diez años da clases de la Técnica Meisner por medio de plataformas virtuales, afirmó 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. Pero también puede entenderse —desde la técnica— que solo hay un aquí y ahora posibles: los del presente.

---

<sup>1</sup> En una entrevista personal telefónica.

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

Berardi (2017) señala que cuando se hizo evidente la expansión interminable de la red, vinculada a la perspectiva de globalización económica, comprendió que no constituía un proceso progresivo en sí mismo. Recuerda que su preocupación se centraba —influenciada por Félix Guattari— en la dimensión antropológica de estos cambios. Si bien establece que esta tecnología, como cualquier otra, puede ser explotada en diversas direcciones su pregunta central era qué tipo de mutaciones se generan a partir de la implementación de la tecnología digital en la vida cotidiana. Retomar esta pregunta y direccionarla en relación a la práctica de esta técnica me resulta de particular interés.

Esta es mi primera experiencia en la Técnica Meisner pero he desarrollado a lo largo de varios años, diversos entrenamientos en otras técnicas teatrales. Esto me permite comprender que, más allá de la evidente manera singular que implica aprender en medio del aislamiento social, es necesario lograr potenciar la atención y la intuición teniendo estos estímulos, que son diferentes de los de la práctica presencial. Así surgió la pregunta sobre cómo abrirse al impulso que propone esta forma de entrenamiento virtualizado y que a la vez era el único posible. A partir de estas primeras reflexiones, 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. Lo siguiente 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 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. Pienso que es interesante visualizar dos caminos: uno que refiere a comprender mejor las implicancias de esta práctica con fines artísticos y otro con fines sociales. En relación al primero puede ser fructífero 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. También sería interesante realizar entrevistas a otros practicantes de la técnica para consultar 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 social tuviste mayor, igual, menor necesidad de contactar con el/la otro/a? ¿Pensás que esto afectó a tu práctica? ¿Qué ocurre cuando queremos practicar la técnica sin el cuerpo del otro? ¿Cuándo a 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 tomás

en la práctica presencial? En relación con el segundo camino, tal vez puede ser interesante atesorar las enseñanzas, estímulos y habilidades que nos trae esta técnica y las artes en general con el fin de preservar y estimular las capacidades de empatía, sensibilidad y sensibilidad que son parte de la humanidad y que —en palabras de Berardi (2017)— el absolutismo capitalista en el que nos encontramos no permite desarrollar, incluso las atrofia. También Berardi (2020) establece que es necesario desarrollar una subjetivación solidaria. Y ha enfatizado que la atrofia emocional que hoy se hace patente con la pandemia también tiene sus precedentes: “Una parálisis de la subjetividad se ha manifestado de manera escandalosa en el distanciamiento social, pero esta tendencia hacia la virtualización, la digitalización y la descorporalización de la relación social y erótica ya existía desde hace décadas”.

El acento en la virtualización de muchas de nuestras actividades ha modificado mucho más que nuestras prácticas cotidianas, está modificando nuestra subjetivación. Indagar cómo es posible continuar con el aprendizaje de la Técnica Meisner en este contexto, y qué herramientas nos puede aportar para re-estimular nuestra sensibilidad atrofiada, puede resultar de interés y enriquecedor, más allá de si esta práctica virtual se instalará de manera permanente o no.



## Bibliografía

- Berardi, F. (2017) *Fenomenología del fin. Sensibilidad y mutación colectiva*. Caja Negra.
- Cabello, R. (2018). *20 minutos en el futuro. Distancias y relaciones interpersonales en el espacio digital cambiante*. Prometeo.
- Dubatti, J. (2015). Convivio y tecnovivio: el teatro entre infancia y babelismo. *Revista Colombiana de las Artes Escénicas*, 9, 44-54.
- Groys, B. (2016) *Arte en flujo* (Trad. Paola Cortés Rocca). Caja Negra.
- Islas-Carmona, O. (2014). Comprender los medios de comunicación. Las extensiones del ser humano, a la Tétrada de Marshall McLuhan. En *Comunifé: Revista de Comunicación*, 15,19-28.
- Lázaro, Y. (2014). Acercamiento a la técnica Sanford Meisner: El hacer del impulso.
- Lázaro, Y. (2017). Técnica Sandford Meisner: La actuación honesta. *Reflexión Académica en Diseño y Comunicación*, 21 (31), 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.
- Sfez, L. (1995). *Crítica de la comunicación*. Amorrortu.

## Web

- Canal UNTREF. [canaluntref] (9 de septiembre de 2020). Respiración Umbral: virus y literatura [Video]. Youtube. <https://youtu.be/lr68JYQJ6K>