

En enero del año 1994, aprovechando su breve estadía en el país, el Departamento de Teatro de la Universidad de Chile invitó a la doctora (chilena radicada en Francia) Susana Bloch, creadora del Método Alba Emoting, a dictar un taller sobre su revolucionario sistema de adiestramiento actoral.

En la primera sesión del taller, integrado por actores, directores, estudiantes y profesores de teatro, médicos y psicólogos, la doctora Bloch, al iniciar la actividad, señaló: "Estoy muy contenta de que este taller lo realicemos en esta Escuela de Teatro; me parece fantástico que yo pueda devolver el Método al lugar en que nació, a su lugar de origen. Con esto estoy, por fin, cerrando el círculo"

A comienzo del año 1970, en esta misma Escuela, se iniciaron las primeras experiencias orientadas a investigar las posibles aplicaciones de la sicofisiología de las emociones al trabajo del actor. Susana Bloch lo recuerda de esta manera:

"El año 1970 me llamaron de la Escuela de Teatro para que hiciera un curso de psicología a los actores. Eso no se me va a olvidar nunca...: en una mesa grande, estaba toda, ¡toda la plana mayor del Teatro Experimental: Pedro Orthous, María Cánepa, Domingo Tessier, Domingo Piga...! En ese instante se me ocurrió una idea, y les dije: me parece poco interesante para los actores hacer una clase teórica...¿Por qué no hacemos un taller experimental, de estudio de las emociones? Y en ese momento, yo me acuerdo como si fuera hoy día, Pedro Orthous saltó como un resorte, levantó la mano y dijo: "¡Yo me meto en eso!"

A partir de ese momento, y junto a su colega Guy Santibáñez (neurofisiólogo y profesor de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile), elaboraron un proyecto de investigación y comenzaron a trabajar.

El producto de este trabajo se conoció en un artículo publicado en el año 1972, en la desaparecida revista científica "Orbita", bajo el título de "Técnicas psicofisiológicas en el entrenamiento de actores" y fue firmado por Pedro Orthous, director del Teatro Experimental, y los investigadores Susana Bloch y Guy Santibáñez.

En el año 1973 este trabajo fue interrumpido por el golpe de estado. El cariño por su antiguo proyecto, su capacidad y tenacidad a toda prueba, le permitieron a Susana Bloch el año 1988, en Francia, retomar las investigaciones vinculadas al arte teatral, a través de la creación del Laboratorio de Estudio de Psicología de las Emociones Humanas.

El artículo que presentamos aquí apareció en el número correspondiente a septiembre de 1993 de la revista THEATRE TOPICS, editada por the Johns Hopkins University Press. Y es el más reciente y completo publicado en inglés y traducido, por la RTCH al español.

# ALBA EMOTING

## SUSANA

# BLOCH

Una técnica sicofisiológica para ayudar a los actores a crear y controlar emociones reales. Por SUSANA BLOCH. (traducción del original en inglés publicado en la revista THEATRE TOPICS, Septiembre 1993 (pp. 123-142) vol 3, N.2.

### INTRODUCCION

En una de sus cartas a Mme. Raffalovich, el fisiólogo francés del siglo XIX Claude Bernard escribe sobre una actriz que acaba de interpretar un rol en el cual expresaba vívidamente su pasión con copiosas lágrimas; cuando le preguntaron si ella realmente había sentido la emoción que representó como Andrómaca, su respuesta fue: "De ninguna manera. Me emocioné tal como mi público, al escucharme a mi misma, pero no tuve otra sensación". (Bernard 64, mi traducción y énfasis). Este ejemplo de una actriz que regula y ajusta la carga emocional de su actuación para optimizar la comunicación ilustra la paradoja descrita por D. Diderot en 1757: "El talento (del actor) consiste, más que en sentir, en volcar todas las señales externas de la emoción de manera tan rigurosa que el público entra en el juego". (132 mi traducción). Diderot afirma que es innecesario e incluso contraproducente que los actores se preocupen de *sentir* las emociones. En cambio, el esfuerzo de actuar debe estar canalizado hacia el doble propósito de dirigir y contro-

lar el cuerpo que actúa para optimizar la creación de la emoción en *el público*. Esto se contradice directamente con el "método" norteamericano que plantea que el objetivo principal de la actuación es la creación de la emoción *en el actor*. Diderot insiste en que sólo la apariencia objetiva de la emoción es importante; el norteamericano Lee Strasberg sostiene la prioridad de la sensación subjetiva de la emoción.

La investigación contenida en este artículo propone una técnica de interpretación que puede unir ambos puntos de vista, y con esto ayuda a resolver una paradoja que persiste desde hace tiempo. La técnica ayuda al actor a extraer y controlar una emoción a su antojo, y se basa en datos sicofisiológicos obtenidos en condiciones de laboratorio. Los resultados, que muestran que el control preciso y *objetivo* de los componentes respiratorios y expresivos de la emoción contribuye a la experiencia *subjetiva* de la emoción de un actor, han sido publicados en otra parte y sólo se resumirán aquí brevemente.



(Bloch y Santibáñez, 1970; Bloch y Colaboradores, 1987, 1990). La técnica en sí será presentada y discutida en sus principios generales y en el uso para el entrenamiento de actores y la representación teatral. Pero en primer lugar, para comprender cómo se relaciona el trabajo presentado en este artículo con la paradoja del actor, es necesario tratar de comprender la naturaleza de las emociones.

En la vida cotidiana el individuo se mueve continuamente entre un estado emocional y otro, pero ¿qué es lo que gatilla o modifica tales estados emocionales? Ciertas emociones son provocadas por estímulos externos, pero frecuentemente algo triviales: una hoja cayéndose, un rostro en una revista, una mirada de un extraño, son suficientes para provocar una emoción o evocar un recuerdo asociado a un estado emocional. La emoción experimentada va a depender de la historia particular del individuo. (Qué mejor ejemplo que el de Marcel Proust y su famosa galleta remojada en el té, con lo cual reactualizó una sensación de bienestar del pasado). En tales casos la estimulación viene del mundo externo. Pero también es posible, como sabemos por nuestra propia experiencia, que sin motivo particular consciente, el mero hecho de pensar algo nos puede entristecer. En tales casos el despertar emocional se produce por

estímulos internos, es decir, por una activación intracerebral espontánea. En cualquier caso, sea el estímulo interno o externo, el sentimiento evocado se acompaña, aunque sea sutilmente, de modificaciones en la expresión facial, dirección de la mirada, postura corporal (componentes expresivos de la emoción, como también de ciertos cambios a nivel visceral: (aumento del ritmo cardíaco, contracciones estomacales, rubor en la piel, aceleración de la respiración, etc.) Las teorías que intentan explicar cómo se gatillan los estados emocionales varían desde las que postulan que las emociones se producen por una apreciación cognitiva de la situación, hasta las que apoyan la noción, sostenida por William James, que dice que las emociones son la consecuencia directa de la percepción de cambios a nivel corporal. (Ver "¿Qué es una emoción?")

### **COMO PRODUCIR UNA EMOCION A VOLUNTAD**

Ahora la pregunta es: ¿Cómo puede uno producir una cierta emoción, controlar su comienzo y fin y, a la vez, transmitirla vívidamente a un público? Este problema surge tanto cuando se estudia una emoción en un contexto científico como durante la re-creación de una emoción producida por un actor.

En el teatro, recrear emociones es uno

de los desafíos básicos del trabajo del actor. Durante improvisaciones o ensayos, el actor puede usar sus propias emociones, que tienen su propio curso temporal. En ciertos momentos del ensayo, sin embargo, y/o durante la actuación propiamente tal, el actor necesita pasar de una emoción a otra, según la evolución predeterminada de la situación dramática. En tales casos, la duración y el cambio de matiz emocional **deben** estar perfectamente calculados y **no** pueden seguir su curso natural. Por lo tanto, como dice Antonin Artaud, el actor necesita ser un atleta emocional.

Cuando se quiere estudiar una emoción en una situación de laboratorio experimental, uno se enfrenta con el difícil problema de cómo provocar la emoción. Esto es especialmente cierto cuando surgen problemas éticos producto de gatillar estados emocionales tales como la tristeza o el miedo. Pero emociones espontáneas que ocurren en situaciones de la vida real no dejan espacio para el análisis sicofisiológico ya que rara vez pueden ser predichas y registradas a tiempo. Por lo tanto, para analizar experimentalmente la activación fisiológica concurrente, es necesario también, -como en el caso del actor- producir y re-crear un estado emocional a voluntad con perfecto control sobre su iniciación y fin. La pregunta general es cómo producir una

***En el teatro, recrear emociones es uno de los desafíos básicos del trabajo del actor. Ahora la pregunta es: ¿Cómo puede uno producir una cierta emoción, controlar su comienzo y fin y, a la vez, transmitirla vívidamente a un público?***

**En Santiago de Chile, en 1970, comencé una investigación interdisciplinaria sobre el tema de la emoción con Guy Santibáñez (neurofisiólogo) y Pedro Orthous (director de teatro). El estudio no se refería a las causas que pueden producir un estado emocional, ni a las implicaciones culturales o consecuencias sociales, sino al estado emocional per se.**

emoción particular a voluntad, sea para el laboratorio o para el escenario.

El proceso más comúnmente utilizado en ambos casos es tratar de activar un estado mental; por ejemplo, se le pide a un sujeto revivir o imaginar una situación emocional. Esto corresponde a una estimulación intra cerebral, como se menciona anteriormente, pero esta vez provocada en forma voluntaria. Para un actor de tradición europea, este proceso constituye la base del método creado por Constantin Stanislavski en los años 1920, adaptado y desarrollado por Lee Strasberg y otros durante los años 1930 en el Group Theatre y luego en el Actor's Studio de New York.

También es posible gatillar una emoción por un estímulo externo (visual, auditivo, táctil); por ejemplo, presentando un filme con fuerte carga emocional y esperando que surja la emoción deseada en el sujeto que lo mira. En cualquiera de los casos es difícil predecir las reacciones emocionales específicas: el mismo material *emotogénico* no necesariamente evoca la misma emoción en personas distintas o en la misma persona en momentos diferentes. En ambos casos es difícil determinar con precisión el principio y fin del surgimiento de la emoción.

Un interés recurrente en tratar de encontrar vínculos entre el estudio expe-

rimental de las emociones en el campo de la neurociencias y el trabajo del actor en escena nos ha llevado a mí y a mis colaboradores, a desarrollar un procedimiento diferente para la inducción emocional basado en la reproducción de *patrones efectores emocionales* (emotional effector patterns).

### **PATRONES EFECTORES EMOCIONALES**

#### **Definición de emoción**

El estudio de las emociones ha sido abordado desde diferentes ángulos. Para muchos investigadores la definición sólo se refiere a las manifestaciones externalizadas y agudas de la reacción emocional y a los síntomas fisiológicos internos, ignorando la experiencia íntima y subjetiva que llamamos la *-vivencia emocional-* (2). En oposición a estas posturas dualistas y no integradoras, proponemos un enfoque holístico, definiendo emociones como *-estados funcionales dinámicos del organismo-*, que implicando en *grupos particulares de sistemas efectores (visceral, endocrino y muscular) y sus correspondientes estados subjetivos (vivencias)*.

Los diversos componentes de una emoción están íntimamente ligados entre sí. Normalmente, en situaciones de la vida real, los tres niveles, -fisi-

lógico, expresivo y subjetivo- están en armonía, pero frecuentemente los componentes expresivos se disocian involuntariamente del nivel subjetivo. Esto puede ocurrir en distintos grados, desde el simple no darse cuenta de la propia expresión facial hasta la máxima contradicción entre expresión y experiencia subjetiva que se puede observar en ciertos estados psicopatológicos. (Por ejemplo, el clásico síndrome psiquiátrico llamado *disociación ideo-afectiva*).

Se puede también producir intencionalmente una separación entre expresión y sentimiento, como en el caso del actor. Esta disociación voluntaria es un problema interesante, no sólo para entender lo que sucede en la mente del actor cuando "interpreta" una emoción en el escenario, sino también para analizar la totalidad de una emoción y las relaciones que existen entre sus diferentes componentes.

### **EXPERIMENTO**

En Santiago de Chile, en 1970, comencé una investigación interdisciplinaria sobre el tema de la emoción con Guy Santibáñez (neurofisiólogo) y Pedro Orthous (director de teatro). El estudio tenía como objetivo el relacionar alguna de las acciones fisiológicas y expresivas que están presentes durante una emoción con la experiencia subjetiva

**En este estudio preliminar observamos que el despertar de la emoción se acompañaba de un conjunto de modificaciones respiratorias, posturales y faciales que eran características para cada emoción.**

correspondiente. El estudio no se refería a las causas que pueden producir un estado emocional, ni a las implicaciones culturales o consecuencias sociales, sino al estado emocional *per se*.

Lo que hicimos en nuestro laboratorio en el Instituto de Fisiología de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, fue registrar parámetros fisiológicos, y expresivos en sujetos normales y neuróticos que revivían fuertes experiencias emocionales relacionadas con emociones básicas tales como alegría, enojo, tristeza, miedo, erotismo y ternura. Los registros fueron obtenidos en situaciones clínicas o bajo hipnosis profunda. (Bloch y Santibáñez, Santibáñez y Bloch) (3). En este estudio preliminar observamos que el despertar de la emoción se acompañaba de un conjunto de modificaciones respiratorias, posturales y faciales que eran características para cada emoción. En otras palabras, encontramos que *vivencias emocionales específicas estaban conectadas a patrones específicos de respiración, expresión facial, grado de tensión muscular y actitudes corporales*. El componente respiratorio parecía ser el elemento más importante. Si a un sujeto se le pedía hacer dos cosas, mantener un ritmo de respiración lento y regular, y a la vez revivir una situación de rabia, no podía *entrar* al estado de

ánimo sugerido mientras mantenía el patrón de respiración impuesto. En cambio, si se requería el patrón de respiración típico del enojo, el estado subjetivo del individuo evolucionaba hacia ese estado emocional en particular -el sujeto se enojaba-. Estas observaciones concuerdan con las obtenidas en los años 50 por Nina Bull y sus colaboradores (Guido Frank y Bull, Pasquarelli y Bull). Ellos sugerían a sus sujetos tratar de sentirse tristes mientras mantenían la postura de "regocijo" (brazos abiertos y cabeza echada hacia atrás). Los sujetos, post hipnosis, manifestaron la incapacidad de *sentir* tristeza con dicha actitud postural.

Todas estas observaciones apuntan claramente a que, durante un estado emocional hay *una interdependencia única entre un ritmo específico de respiración, una actitud expresiva particular (tanto facial como postural) y una experiencia subjetiva dada*. Hemos llamado a este conjunto *Patrón efector emocional*. Sólo representa una parte de las reacciones neuromusculares, viscerales y neuroendocrinas que se activan durante una emoción espontánea natural, pero contiene elementos somáticos que pueden ser controlados intencionalmente, por lo que es posible reproducirlos a voluntad mediante patrones respiratorios, las actitudes posturales y las ex-

presiones faciales específicas.

### EMOCIONES BASICAS

Identificamos y analizamos en forma experimental estos elementos somáticos para seis emociones básicas: alegría, enojo, tristeza, miedo, erotismo y ternura (4). Las emociones básicas son reacciones "fásicas", es decir, respuestas transitorias que están en relación directa con una situación emotogénica particular. Estas respuestas, en la mayoría de los casos se traducen en una acción - reírse, llorar, atacar, escapar, acariciar, coquetear, hacer el amor, etc.- Las emociones básicas también pueden ser "tónicas", es decir, pueden llegar a ser estados crónicos mantenidos en el tiempo, lo cual corresponde a lo que llamamos estados de ánimo. En estos casos las emociones no se vinculan necesariamente con un estímulo específico y, fácilmente, pueden transformarse en un comportamiento neurótico o desadaptado. Con este postulado en mente se puede, por ejemplo, considerar la *ansiedad* como un estado crónico de *miedo* y la *depresión* como un estado crónico de *tristeza* debido a que la mayoría de los elementos de los patrones efectores correspondientes están presentes.

**CARACTERIZACION DE LOS PATRONES EFECTORES EMOCIONALES**

**Expresión facial**

Las expresiones faciales han sido analizadas en forma exhaustivas por Paul Ekman y sus colaboradores, en relación a las emociones de rabia, alegría, miedo, tristeza, asco y curiosidad (Ekman y Oster), por lo que aquí no serán tratadas. En esencia, estos autores descubrieron que si a los actores se les instruye producir prototipos faciales (contracción de músculos faciales específicos) relacionados con las emociones mencionadas, ocurren cambios fisiológicos diferentes de acuerdo al prototipo facial. (Levenson et al) (5). Sin duda, la mímica obtenida con estas acciones musculares prototípicas producen señales universales de emoción. Sin embargo, las expresiones resultantes le parecen al observador más bien máscaras artificiales que emociones re-creadas (observación personal). Si se activan más elementos del sistema emocional, como veremos a continuación, la emoción resultante es más vívida y está más próxima a la emoción natural.

**Postura**

Pocas investigaciones científicas han estudiado las actitudes corporales du-

rante los estados emocionales. Las seis emociones básicas se pueden situar en dos ejes: *tensión/relajación*, es decir, el grado de tonicidad muscular involucrado y, *aproximación/retiro*, la tendencia de avanzar o retroceder como actitud básica (Fig. 1); rabia y miedo se ubican en el punto máximo del eje tensional pero involucran grupos musculares opuestos, que determinan actitudes direccionales opuestas: aproximación, en el caso de la rabia (la persona está lista para atacar) o, en el caso del miedo, evitación (la persona se prepara a huir) o *-paralogización-* (la persona se queda tensamente inmóvil), dependiendo si se trata de miedo *activo* o *pasivo*. El *pánico de escena* es un ejemplo típico de esto último. En el polo de relajación, con leves diferencias de grado de tono muscular, se ubican *tristeza*, *llanto*, *ternura* (amor paternal, amistad), *erotismo* (fase inicial de excitación sexual) y *alegría-risa*. Estas cuatro emociones, sin embargo se expresan en distintas actitudes direccionales: un recogimiento leve (generalmente hacia abajo), en el caso de la tristeza-llanto (la persona se retrae); una posición vertical (abierta y levemente hacia atrás) para alegría-risa; una actitud de aproximación en el caso de erotismo más o menos acentuado según concierna una respuesta sexual más receptiva o más activa, una actitud total de aproximación, en el caso de la ternura ( la persona se prepa-

ra a tocar, acariciar, proteger). (6)

**Respiración**

Aunque la relación entre respiración y emoción es una observación clínica corriente y es el fundamento de las técnicas de relajación y ejercicios de yoga, no se han publicado en la literatura científica, patrones específicos de respiración conectados con estados emocionales particulares. De modo que nos concentraremos en los movimientos de respiración característicos registrados directamente durante cada una de las seis emociones básicas. Encontramos que los más claros elementos de diferenciación entre las emociones estudiadas están dadas por los patrones del ritmo respiratorio y su grado de complejidad. (7)

**INDUCCION DE EMOCIONES POR REPRODUCCION DE PATRONES EFECTORES CORRESPONDIENTES**

Debido a que tanto los patrones de respiración, como las actitudes posturales prototípicas y las acciones faciales específicas se pueden reproducir intencionalmente, se nos ocurrió instruir a sujetos experimentales a reproducir estos "patrones efectores emocionales". Lo que hicimos fue pedirle a sujetos "ingenuos", sin conocimiento previo que respiraran de cierta manera, que tensaran o relajaran cier-

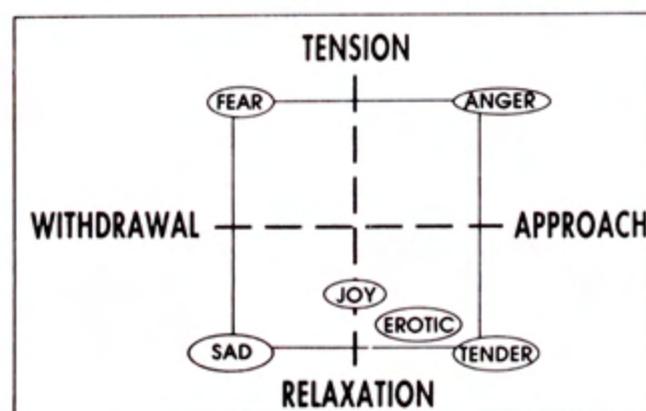


Fig. 1



tos grupos musculares, que abrieran o cerraran los párpados, etc., guiando su actuación de la forma más precisa y técnica posible, sin mencionar la emoción. Cuando preguntamos a los sujetos, al final de cada ejercicio, lo que había pasado, la mayoría dijo haber sentido la emoción ligada a los patrones reproducidos o haber tenido imágenes o recuerdos relacionados. Mientras más duraba el ejercicio, más intensos eran los sentimientos emocionales y/o la imaginación evocada. A la inversa, era posible reestablecer un estado "no-emocional" (emoción neutra) por un cambio específico de la respiración y postura. (8)

Estas observaciones obtenidas con un gran número de sujetos de diversos orígenes y nacionalidades mostró claramente que *si las instrucciones para reproducir un patrón efector emocional se siguen fielmente, se gatillará la experiencia subjetiva correspondiente en el ejecutante* (Santibáñez y Bloch, Bloch 1986, 1992). Esto significa que la completa (y precisa) reproducción del patrón efector puede activar el conjunto de la red emocional específica. La propiedad de activar otros elementos de un sistema emocional mediante la reproducción de acciones somáticas prototípicas bien definidas, nos sugirió usar estos patrones efectores emocionales como modelo experimental para generar emociones en forma con-

trolada (Bloch 1989 B y Lemcignan). (9) La técnica en sí derivada de nuestra investigación, puede ser usada no sólo para el estudio experimental de emociones en un ámbito científico sino que tiene una fuerte implicación para el trabajo de actores (ver más adelante). Finalmente, la posibilidad de inducir y controlar estados emocionales con acciones voluntarias específicas prueba, en forma experimental, que complejos estados centrales pueden ser alterados por una modificación selectiva de la periferia, respaldando, de cierta manera, la controvertida teoría de James y Lange. En términos modernos, el método propuesto de activación emocional corresponde a un modelo "de afuera hacia adentro" de inducción.

#### **PROCESO DE SALIDA ("Step out")**

Desde el principio de nuestras investigaciones observamos que las personas que reproducían un patrón emocional tendían a *quedarse* en la emoción inducida. Por ejemplo, cuando nuestros primeros sujetos experimentales regresaron al laboratorio muchos dijeron haber tenido sueños y/o estados de ánimo que se relacionaban con los ejercicios de la sesión anterior. Para evitar estas "resacas emocionales", desarrollamos una técnica de "salida" de la emoción que consistía en terminar cada reproducción emocional con al

menos tres ciclos completos de respiración lenta, profunda y regular, seguida de una completa relajación de los músculos de la cara y un cambio de postura. Este proceso devuelve a la persona a un estado "neutro". Este tipo de "reset" ( volver a cero ) de la excitación emocional toma más o menos tiempo, dependiendo del grado de activación del sistema de control emocional. De hecho si se ha logrado llegar a un nivel crítico de activación emocional, la emoción seguirá su curso normal, manifestándose completamente. Es muy importante aprender a controlar esta poderosa herramienta.

#### **ENSEÑANDO EL USO DE PATRONES EFECTORES EMOCIONALES A ACTORES**

El método propuesto tiene un amplio espectro de aplicaciones. Sólo presentaré aquí mi propia experiencia con su uso en el entrenamiento del actor (10) (para mayores detalles ver Bloch, Orthous y Santibáñez).

#### **Entrenamiento básico**

Una típica sesión de entrenamiento se desarrolla de la siguiente manera: después de un precalentamiento físico y algunos ejercicios de respiración general, se invita a los actores individualmente o en pequeños grupos a

*Desde el principio de nuestras investigaciones observamos que las personas que reproducían un patrón emocional tendían a quedarse en la emoción inducida... Para evitar estas "resacas emocionales", desarrollamos una técnica de "salida" de la emoción*



respirar en forma lenta a ritmo calmado, relajando el cuerpo y tratando de adoptar la expresión facial más neutra posible. Una vez obtenido este estado neutro, se indica un patrón de respiración, en la actitud postural y expresión facial correspondientes. El entrenador guía y corrige las acciones según sea necesario, sin nombrar la emoción. Durante los primeros intentos el actor se concentra en seguir las instrucciones correctamente, por lo que no siempre está consciente de lo que sucede subjetivamente. En esta etapa inicial de aprendizaje, sin embargo, es importante dejar que se desarrolle el ejercicio hasta que aparezca la emoción. De esta manera, la emoción fluirá, dando al ejecutante una apreciación de lo que le está ocurriendo. Una vez logrado esto, los ejercicios de prueba se hacen más cortos, siempre terminando con la instrucción de "salida" ("Step-out"). Los patrones se repiten y practican con diferentes intensidades y duraciones, nunca por períodos de más de 2 a 3 minutos, alternándolos con otros ejercicios de trabajo teatral. Esto es muy importante ya que los cambios de respiración son exigentes para el organismo y deben desarrollarse con gran cuidado.

Una vez que se dominan bien los patrones efectores básicos, los actores pueden usarlos a voluntad o bajo instrucción, con diferentes duraciones e intensidades controladas. Los actores

pueden también: *cambiar de un patrón a otro y hacer diferentes actuaciones en escenas con patrones distintos, por ejemplo: tomar una taza con una mano tensa y luego relajar la mano sin modificar la respiración; o cantar una canción con la expresión facial correspondiente a la alegría y luego modificar la respiración al patrón del llanto.* (Bloch, Orthous y Santibáñez).(14)

Estos cambios de los patrones efectores rápidos y muy técnicos, producen cambios en el rendimiento emocional del actor, que son visibles de inmediato y sin inequívocos para el espectador.

La reproducción emocional de estos patrones en un actor entrenado presenta una evolución dinámica: cuando se le indica reproducir un prototipo respiratorio-facial-postural en su máxima intensidad, se observa una fase inicial en la cual los patrones se producen en forma muy técnica y "robótica". A medida que el ejercicio avanza - con la práctica esto ocurre después de uno o dos ciclos respiratorios - los movimientos respiratorios se vuelven menos estereotipados sin perder su estructura básica ni su intensidad. Todo ocurre como si el patrón de respiración intencional entrara en resonancia con el flujo orgánico de la respiración natural de la emoción correspondiente. Al mismo tiempo, los rasgos (caracte-

rísticas) expresivos se vuelven más claros y definidos, y se observan vocalizaciones espontáneas. Si en este momento el actor murmura algunas palabras o dice un parlamento de un texto, la voz adquiere naturalmente el tono emocional correcto. (15)

El dominio de esta técnica, junto con el estricto proceso de "salida", permiten al actor no sólo empezar y terminar un estado emocional a voluntad, sino también regular el grado de compromiso subjetivo. Ello intensifica la utilidad del método propuesto para el trabajo de actores, quienes frecuentemente tienen dificultad en "dejar" sus roles, especialmente los estados emocionales en ellos implicados, lo que yo llamo la "emotional hangover" (resaca emocional). Además, media en la famosa paradoja del actor, proporcionando al actor un control técnico y preciso de los componentes expresivos del rol, permitiéndole al mismo tiempo regular la intensidad de la experiencia subjetiva a voluntad. Hemos confirmado, a través de pruebas experimentales de reconocimiento de las expresiones emocionales, que el observador ingenuo recibe claramente el impacto del mensaje emocional deseado, puesto que no sólo identifica correctamente el patrón reproducido, sino que también puede "sentir" empáticamente la emoción transmitida (Lemeignam, et al).

**Las emociones adultas rara vez son "puras", y parecen mezclarse más aún en la memoria. Una vez que el actor es capaz de dominar uno o seis patrones efectores básicos, está listo para trabajar con emociones mixtas.**

### **TRABAJO CON LAS EMOCIONES MIXTAS**

Las emociones adultas rara vez son "puras", y parecen mezclarse más aún en la memoria. Una vez que el actor es capaz de dominar uno o seis patrones efectores básicos, está listo para trabajar con emociones *mixtas*. La idea tras esta práctica es pensar en términos de colores puros y colores de pigmentos mezclados -mezclando amarillo y azul, se obtiene verde, mezclando ternura y tristeza, se obtiene melancolía, etc.- La gama es infinita, igual que los colores. Una vez dominada la técnica, los actores son capaces de ajustar la mezcla hasta llegar al equilibrio preciso de los "colores primarios". (16)

### **ANÁLISIS DE TEXTO BASADO EN LA EMOCION**

El análisis de un texto dramático como una secuencia de emociones puras y mezcladas de intensidad variable es lo que llamo "melodía emocional" tanto de la obra, de la escena, del personaje. Para esto, se descompone el texto en sus secuencias emocionales. A los actores se les invita a ejecutar una cadena de patrones emocionales sin texto, probando con diferentes secuencias. Para este propósito, es importante desarrollar una forma de notación semejante

al sistema Laban de notación del movimiento. Un sistema de referencias semánticas de este tipo es de enorme ayuda para la comunicación entre actor, director y compañeros de escenario, ya que clarifica la terminología emocional usada que, a menudo, es muy imprecisa. (17)

### **ALGUNAS VENTAJAS DE ALBA EMOTING (15)**

1.- Sabemos por nuestros estudios experimentales que acciones corporales específicas pueden activar el circuito emocional correspondiente. El actor entrenado con este método tiene la *opción* de activar totalmente la emoción dejando que tome su curso natural, o bien, puede elegir regular el flujo de la emoción, deteniéndolo a voluntad o superponiéndolo con otra emoción y, eventualmente, cambiar de emociones en rápidas secuencias. Es posible construir un rol completo en base a estas opciones. Dicho de otro modo, la técnica permite que el actor controle a voluntad la expresión y comunicación de su emoción de manera objetiva y sin ambigüedad. La fluidez del producto emocional se obtiene por el preciso control respiratorio y los patrones musculares que son específicos y diferentes para cada emoción básica.

2.- Dado a que cada emoción básica corresponde a un estado funcional di-

ferenciado del organismo, ALBA implica acciones somáticas (respiratorias, posturales, faciales) que son claramente distintas para cada una de las emociones básicas. Por lo tanto se refiere a un sistema mucho más específico que el entrenamiento corporal, las técnicas de relajación o los ejercicios respiratorios, (*per se*) que son todos válidos como preparación general. ALBA es a las emociones lo que el entrenamiento físico es al control corporal o lo que ejercicios vocales son para el dominio de la voz y el habla. Es similar a los *arpeggios* y escalas de notas practicadas por el pianista, que luego permiten al artista crear sin preocuparse de la técnica. Sea cual sea la elección del actor, no puede sino ayudarle saber un "truco", más aun si este "truco" corresponde orgánicamente a lo que ocurre cuando la emoción se presenta naturalmente: en este sentido, esta técnica puede aproximar al actor desde otro ángulo, a la "verdad" tan buscada.

3.- Una vez aprendidos los patrones en su forma más exagerada e intensa, el actor los practica con diferentes grados de intensidad. Cambios rápidos de intensidad emocional se pueden obtener graduando las acciones somáticas (respiratorio, postural, facial) de manera controlada. Esto ayuda al actor a responder a los requerimientos del director, que pide más o menos rabia,

más tristeza, más erotismo, etc., en una escena particular.

4.- El método le permite al actor identificar más claramente las emociones y entrar en ellas en forma rápida y efectiva. En la vida diaria, las personas pueden ignorar, confundir o ser incapaces de reconocer sus propios estados emocionales o los de otros, lo cual hace a la persona ser más o menos inhibido, poco comunicativa y/o neurótico. Sin embargo, en el caso del actor, un "atleta emocional", tal ignorancia, inhibición, o falta de conciencia puede llegar a ser una gran desventaja profesional ya que debe ser capaz de reproducir cualquier estado emocional en escena, de modo claro, convincente y sin ambigüedad. (16)

5.- El uso de este método reduce la necesidad de utilizar las propias experiencias emocionales, frecuentemente contaminadas, deterioradas, desteñidas en la memoria, mezcladas con otras emociones o, en casos extremos, inexistentes. El actor entrenado tiene la oportunidad de usar ALBA como respaldo técnico en caso de necesidad: si, por ejemplo, la memoria no aparece, las imágenes no surgen, hay un bloqueo emocional, en caso de distracción, etc. Una vez que se logra este "tecnicismo", en el trabajo individual o grupal, la corriente creativa puede fluir libremente.

6.- ALBA sirve para paliar el "pánico de escena", ya que le provee al actor un sistema de seguridad técnica y controlada para la expresión emocional. También le brinda protección psicológica, ya que ayuda al actor a evitar la identificación personal o una entrada demasiado profunda a la caracterización, que puede luego dificultarle "salir del personaje". Un ejemplo típico es el actor que queda deprimido luego de interpretar un personaje triste. (17)

La experiencia acumulada por muchos años de práctica directa con actores de diferentes países ha demostrado que, con el uso de ALBA tanto el buen actor como los actores sin muchos recursos personales progresan. Sin olvidar que aquí se habla de un *apoyo técnico para el actor, que no afecta de manera alguna su creatividad ni imaginación*. Al contrario, la técnica gatilla el circuito emocional, permitiendo la evocación de los sentimientos subjetivos, y las imágenes correspondientes, sosteniéndolas de manera controlada por períodos de tiempo más largos que los logrados por otros medios. Sea cual sea la elección del actor, no puede sino ayudarle el saber, por ejemplo, que un leve cambio de apertura de los ojos modificará su expresión facial, o que en el estado de rabia el cuerpo está preparado para el ataque, por lo que debe tensar los músculos antigravitatorios y prepararlos para

la acción, o que es imposible sentir o expresar alegría o ternura sin estar muy relajado...

Uno debe comprender que el hecho de ser preciso respecto a los estados emocionales y entender su expresión y desarrollo nada tiene que ver con el hecho de ser "emocional" o "histórico".

Creo que esta confusión y las consecuencias prácticas de emocionar sin control, han producido miedo y *evitación*, impidiendo a los actores tocar el tema en forma objetiva.

El uso del método propuesto abre una enorme responsabilidad ética tanto al profesor como al alumno, ya que da a la persona la posibilidad de conducir por así decir las riendas de las emociones. Por esto, se debe usar con gran cuidado, respeto y sensibilidad. Se recomienda un guía experto en el uso de estos patrones, como también el empleo de la técnica de "salida" ("Step-out") desde el principio, especialmente por el riesgo implicado en la manipulación del ritmo de respiración sin supervisión.

Por otra parte, reproducir los patrones en forma mecánica puede "robotizar" al usuario, por lo que la madurez y sabiduría interior son requisitos para trabajar en armonía con ALBA. (18)

***En la vida diaria, las personas pueden confundir o ser incapaces de reconocer sus propios estados emocionales o los de otros... Sin embargo, en el caso del actor, un "atleta emocional", tal ignorancia, inhibición, o falta de conciencia puede llegar a ser una gran desventaja profesional.***



### CONCLUSIONES

Los patrones efectores emocionales aquí presentados son parte del dominio sicofisiológico del ser humano. En esencia, lo que nosotros hicimos fue extraer la "tríada" (respiración, postura, rostro) somática prototípica básica cuya reproducción *voluntaria* es suficiente para activar, en forma parcial o total, la red emocional correspondiente. Una vez que se identificaron bien los patrones prototípicos, fue posible enseñar a los actores a "reproducirlos". La posibilidad de inducir estados emocionales a través de acciones físicas puede ayudar a las personas -y en particular a los actores- a reconocer, expresar y controlar sus emociones.

En su *Le Théâtre et son double*, Antonin Artaud escribió: "La respiración acompaña al sentimiento y uno puede penetrar en el sentimiento a través de la respiración, siempre que uno haya sido capaz de discriminar entre las respiraciones *cuales corresponden a cual sentimiento*" (pp.205). Este postulado visionario escrito hace más de 50 años provee un antecedente conceptual para nuestras demostraciones experimentales. Creo que nuestro trabajo da una respuesta a la búsqueda de Artaud en cuanto a cuál tipo de respiración corresponde a tal emoción. Además da un paso en el confrontamiento recurrente entre las técnicas -"afuera hacia

adentro"- y -"adentro hacia afuera"- para crear emociones en los actores. El trabajo de Diderot, Stanislavski, Strasberg entre otros, se aclaran hasta cierto punto y sus aparentes contradicciones se atenúan.

**Susana Bloch** es directora de Investigación en el Centro Nacional de Investigación Científica de Francia (CNRS) y trabaja en París en el Instituto de Neurociencias de la Universidad Pierre et Marie Curie.

### Notas

(1) Mis agradecimientos a Robert Barton, Richard Geer y Pedro Sandor por las creativas discusiones alrededor del trabajo aquí presentado.

(2) Por ejemplo, los psicólogos experimentales se ocupan de los aspectos medibles del comportamiento emocional, mientras que los fisiólogos buscan los procesos electrofisiológicos, químicos o neurohumorales involucrados principalmente en el modelo animal, eliminando de este modo la posibilidad de ver el proceso subjetivo subyacente. De hecho, el análisis del estado subjetivo se ha dejado a los filósofos o sicoterapeutas, a salvo de la mano de científicos. Como consecuencia de estos diversos enfoques, el evento emocional surge fragmentado, pro-

duciendo una visión dualista cuerpo/alma. Tal dualismo aparece en la terminología que diferencia la *vivencia* emocional de la emoción, como si ambos fueran procesos "separados". Por otra parte los profesionales que abordan el trabajo con el cuerpo (Alexander, Feldenkrais, Rolfing, etc.) o la voz, o la respiración, tienden a ser más integrativos en su enfoque empírico de las emociones.

(3) El sujeto estaba tendido en un diván en una sala aislada y a prueba de sonido. Se le colocaron electrodos externos para registrar el ritmo cardíaco y tensión muscular y un cinturón provisto de un tensiómetro que permite registrar los movimientos respiratorios.

Una vez que se estabilizaron las condiciones de registro se le pedía al sujeto evocar tan vívidamente como le fuera posible, experiencias vividas de fuerte carga emocional. Una vez terminada la evocación, se le pedía al sujeto decir lo que sintió.

(4) Estas emociones se consideran básicas porque corresponden a invariantes del comportamiento -en un sentido darwiniano- ya presentes en el ser humano y animal en la primera infancia, ya sea como comportamientos innatos o aparentes en etapas muy tempranas del desarrollo pos-natal. El conjunto de respuestas corpora-

les de estas emociones básicas están adecuadas biológicamente a funciones de adaptación y supervivencia, tales como enfrentar el peligro (miedo), perseguir a un invasor territorial (rabia/ agresión), protección del retoño (ternura), copulación (amor erótico), etc.

(5) Con respecto al amor erótico y a la ternura, los cuales no fueron estudiados por Paul Ekman, encontramos expresiones faciales y patrones respiratorios y características que diferencian estas emociones (Bloch, Lemeignan, Aguilera, Bloch y Lemeignan, Lemeignan et al.).

(6) La universalidad de estas posturas prototípicas está implícita en el concepto de Michael Chejov sobre "gestos psicológicos". El autor los separa de los gestos naturales de la vida diaria en el sentido que son arquetípicos, y sirven como "modelo original para todos los gestos posibles, del mismo tipo" (77, mi énfasis) por ejemplo, Chejov describe las características de desamparo en un personaje retraído, como una persona con una postura recogida, con los brazos cruzados y la cabeza inclinada (67 dibujo 3). Esta postura se aproxima al patrón efector postural de la tristeza (Bloch, Orthous y Santibáñez; Bloch y Lemeignan).

(7) En mi laboratorio en París con la

colaboración de la neurofisióloga M. Lemeignan y la sicóloga Nancy Aguilera, hicimos un estudio más cuantitativo con 36 sujetos. Registro de los movimientos respiratorios durante diferentes estados emocionales nos permitieron cuantificar una variedad de parámetros como amplitud y frecuencia de los ciclos principales; relación entre la duración de la inspiración y de la expiración, y la duración de la "pausa" intercíclica. Encontramos que los movimientos respiratorios se diferencian entre las seis emociones por la frecuencia (ciclos por minuto), amplitud de los ciclos básicos, duración de la "pausa" intercíclica y/o por la superposición de pequeños movimientos "sacádicos" (*staccato*) sobre los ciclos respiratorios fundamentales (Bloch, Lemeignan, Aguilera).

(8) Un ejemplo típico de inducción emocional mediante la reproducción de patrones efectores correspondientes, se obtuvo con un actor de España que nada sabía de nuestro trabajo y que accedió a participar en el experimento. Se filmó la sesión completa, y lo que sigue es, una transcripción aproximada de lo que ocurrió (el video-documental está en mi poder): después de un momento de conversación sin importancia para relajar un poco al actor y ajustar las condiciones de la filmación, dí las siguientes instrucciones: "Comienza a respirar por la nariz

en forma constante a intervalos rápidos y profundos; mantén la boca cerrada, los labios tensos... continúa con esta respiración y contrae los brazos, hombros y piernas, llevando tu cuerpo ligeramente hacia adelante... fija la vista en un punto y tensa los párpados". Después de seguir por unos minutos estas instrucciones bien técnicas comenzó a tener una expresión inequívoca de rabia. Con esto se dio término al ejercicio. Le tomó aproximadamente 20 segundos para volver a una expresión neutra. Al preguntar lo que le pasó dijo haber sentido algo cercano a la cólera. Le pregunté si había tenido alguna imagen y respondió: "sí, tuve una imagen concreta de rabia en una escena que había interpretado hace tiempo". Unos minutos después se dio la siguiente instrucción: "Ahora respira por la nariz inspirando en forma "sacádica" (*staccato*) y, expirando por la boca abierta como en un suspiro... relaja el cuerpo tratando de sentir como si un peso te tirara hacia abajo... mantén los ojos semicerrados, sin fijarlos en un punto, e inclina tu cabeza ligeramente hacia abajo... deja que la respiración te guíe". Una expresión de tristeza comenzó a desarrollarse lentamente y en un momento parecía estar a punto de llorar. Con esto finalizó el ejercicio y se le pidió retomar la respiración normal y cambiar la postura. Se tomó esta vez casi un minuto, para recuperar el estado neutro. A mi pre-

gunta dijo haber sentido una profunda tristeza y dijo haber evocado vívidamente una situación de su vida, que no deseaba relatar. Mas tarde me dijo que si no hubiera terminado el ejercicio, hubiera llorado "¡todas las lágrimas del mundo!".

(9) Creemos que este modelo, que resulta de la activación conjunta de diversos sistemas somáticos, tiene la ventaja de usar acciones precisas, objetivas y reproducibles. Este procedimiento para inducir estados emocionales "de fuera hacia adentro" es diferente en esencia a las técnicas más recurridas tales como, por ejemplo, presentar material visual de alto contenido emocional (Ej. Wagner, Mac Donald, Manstead) o pedir al sujeto recordar o imaginar eventos emocionales particulares (ej.: Schwartz, Weinberger y Singer). Con estos procedimientos más clásicos es a menudo difícil determinar la emoción evocada, si es pura o mezclada y, de estar presente, cuando comienza y cuando termina.

(10) La aplicación de nuestras conclusiones es lo que llamo "ALBA EMOTING". Este nombre apareció en discusiones con Pedro Sandor mientras estábamos haciendo una película que él dirigía sobre los patrones efectores emocionales, en Andalucía, España. Previamente a esto, habíamos

usado este método en la producción de *La casa de Bernarda Alba* de García Lorca con el Teater Klanen, un grupo de teatro danés encabezado por el director de teatro Horacio Muñoz Orellana, con quien estuve trabajando por muchos años. Se nos ocurrió unir Alba (en español tiene al menos dos acepciones "amanecer" y "blanco") a la palabra de inglés antiguo "emoting" para el título de la película (Bloch y Sandor). La técnica se llamó originalmente BOS, cuya sigla corresponde a las primera letra de los apellidos de los coautores: Bloch, Orthous y Santibáñez. Después de aplicar nuestras experiencias a mi propio trabajo, cambié esta denominación casual, que me parecía particularmente poco atractiva.

(11) Recomiendo enfáticamente en esta etapa del entrenamiento, hacer los ejercicios *siempre* con un profesor experto.

(12) La evolución dinámica de la reproducción emocional fue evaluada en un estudio separado en nuestro laboratorio. Consistió en presentar secuencias de video silentes de 10 seg. de patrones emocionales reproducidos por actores entrenados. Los observadores, que no conocían el proceso ALBA, debían identificar cuál de las seis emociones básicas se interpretaban en el clip y poner nota de 1 a 5 al

grado de certeza de su juicio. Los resultados mostraron que el reconocimiento y grado de certeza eran mejores con los clips que correspondían a la fase de reproducción más desarrollada. (Lemeignan et al).

(13) "Si el actor quiere mostrar, por ejemplo desesperación o impotencia las cuales son una mezcla de tristeza, rabia y miedo, puede combinar la respiración de la tristeza, con la tensión corporal de la rabia y parte de la mímica facial del miedo. El entrenamiento de tales patrones lleva directamente al trabajo de creación de personajes y a la actuación teatral. Una escena completa de los gnomos en *Peer Gynt* (acto II escena 6) de Ibsen, bajo la dirección de Horacio Muñoz en Dinamarca, fue construida con mezclas grotescas de este tipo". (Bloch, Orthous y Santibañez) (16)

(14) Este tipo de "partitura emocional" esta abierta a la experimentación futura. Su uso, sin embargo, parece promisorio como he comprobado en talleres y trabajos individuales con actores profesionales (ej: el análisis de *María Estuardo* de Federico Schiller y *La Chunga* de Mario Vargas Llosa, con la actriz danesa Anne Lise Gabold.

(15) Por más de 20 años he experimentado con la aplicación de los patrones efectores emocionales con actores tanto

profesionales como estudiantes, en muchos países (Chile, Brasil, Dinamarca, Suecia, España, Suiza, Francia y E.E.U.U.). El método "ALBA EMOTING" está ahora sistematizado y listo para una difusión más amplia, como técnica alternativa para el trabajo de actores. Sus ventajas aparecieron en el curso de talleres, dirección en producciones teatrales, trabajo individual con actores en la preparación de sus roles, discusión con directores teatrales, etc. Daré algunos ejemplos: Pedro Orthous, fallecido director chileno, usó patrones efectores emocionales en la preparación y puesta en escena de *Antígona* de Sófocles, en Santiago en 1972 (Bloch, Orthous and Santibáñez, 17). Como ya se ha mencionado, H. Muñoz Orellana ha aplicado la técnica en varias producciones del Teater Klanen: "Para decirlo en forma simple, he estado trabajando con actores profesionales y estudiantes de teatro por más de 12 años usando el sistema Bloch, de la expresión de emociones con buenos resultados." (Muñoz Orellana 210). Etelvino Vásquez, director del teatro del norte de Asturias, España reporta: "ALBA permite acceso rápido y seguro al mundo de las emociones sin la constante necesidad de depender de la memoria emotiva... Es urgente entrenar profesionales en la técnica e incorporarla a las escuelas de teatro para que, en algunos años más llegue a ser un

instrumento de uso cotidiano para los actores" (Vásquez)). Desde 1988 Felix Rellstab, creador y director del Schauspiel Academia Zurich en Suiza me ha invitado a entrenar tanto a sus alumnos como actores profesionales; él ha publicado en alemán sobre sus experiencias con esta técnica (Rellstab).

(16) He observado esto a menudo (documentado por grabaciones en video) que con frecuencia los actores, aun profesionales, piensan que expresan una emoción cuando en realidad el producto que ve el espectador es otro. "Cuando una actriz se pone en una situación triste, empieza a tener el sentimiento y puede tener lágrimas en los ojos. Pero su cuerpo, cara, ojos y voz no transmiten tristeza sino el esfuerzo y la tensión de tratar de sentir la emoción. Ella trata de mostrar pesadumbre, pero no es convincente para el espectador" (Rellstab 116).

(17) Una joven danesa me dijo haber encarnado un personaje depresivo en una obra, con gran éxito. Empezaba desde la mañana a evocar sentimientos tristes, para que, llegado el momento de la actuación, tener la carga emocional adecuada. Después de varios días esto comenzó a afectar sus nervios. Al aprender la técnica ALBA, pudo comenzar sólo un poco antes de la actuación a entrar en el patrón de la tristeza.

Su actuación fue así menos comprometida emocionalmente, pero igual de efectiva y convincente. Estoy plenamente de acuerdo con Sonia Moore, quien dice que la memoria emocional es una parte vital del arte de actuar. Sin embargo, las primeras experiencias de Stanislavski con "la memoria emotiva, llevó a los actores al punto de la histeria, afectando sus nervios. Esta etapa del trabajo de Stanislavski ha sido considerada en Rusia como uno de los períodos más peligrosos de la historia del Teatro de Arte de Moscú" (Moore 4).

(18) "El actor entrenado en esta técnica desarrolla una fuerte individualidad: no hay dos personas que expresen una emoción de la misma manera ya que tendrían que tener dos cuerpos idénticos. Sin embargo, la estructura básica es objetiva y universal". (Muñoz Orellana 211). Muñoz Orellana enumera once ventajas de ALBA observadas por él, entre ellas, proteger al "actor" de usar sus propias emociones y experiencias en el escenario... protegiendo así, su equilibrio mental. "Esto da al actor la libertad de usar cualquier método o estilo" (211).

## REFERENCIAS

- Alba Emoting. Videocassette. De Susana Bloch and Pedro Sándor. Andalucía, España, 1990. 40 min.
- Artaud, Antonin. *Le théâtre et son double*. Paris: Editions Gallimard, 1964.
- Bernard, Claude. *Lettres à Madame R.: St. Julien en Beaujolais, 1869 - 1878*. Ed. Jacqueline Sonolet. Lyon: Fondation Merieux, 1974: 64.
- Bloch, S(usana). "Effector Patterns of Basic Emotions: An Experimental Model for Emotional Induction" *Behavioural Brain Research* 33 (1989): 317
- \_ "Modèles effecteurs des émotions fondamentales: une méthode expérimentable d'induction émotionnelle. "Emotions et affects chez le bébé et ses partenaires. Eds. Paul. Mazet and Serge Lebovici. Paris: Edition Eshel, 1992: 209 - 22.
- \_ and Madeleine Lemeignan. "Precise Respiratory - Posturo - Facial Patterns Are Related to Specific Basic Emotions." *Bewegwn & Hulpverlening* 1 (1992): 31 - 39.
- \_ and Madeleine Lemeignan, and Nancy Aguilera. "Specific Respiratory Patterns Distinguish Between Basic Emotions. "International Journal of Psychophysiology 11 (1991): 141 - 54.
- \_ Pedro Orthous, and Guy Santibáñez - H. "Effector Patterns of Basic Emotions: A Psychophysiological Method for Training Actors" *Journal of Social and Biological Structures* 10 (1987): 1 - 19
- \_ and Guy Santibáñez - H. "Training Emotional 'Effection' in Humans: Significance of its Feedback on Subjectivity." *Psicobiología del Aprendizaje*. Eds. Susana Bloch and Ramón Aneiros. Santiago: Publicaciones de la Facultad de Medicina, Universidad de Chile, 1972: 170 - 85
- Chekhov, Michael. *To the Actor*. New York: Harper, 1953: 61 - 84.
- Ekman, Paul, and Harriet Oster. "Facial Expressions of Emotion" *Annual Review of Psychology* 30 (1979): 527 - 54.
- Guido-Frank, L., and N. Bull. "Emotions Induced and Studied in Hypnotic Patients. Part II: The Findings." *Journal of Nervous and Mental Disease* 112 (1950): 97 - 11P.
- Lemeignan, Madeleine, Nancy Aguilera, and Susana Bloch. "Emotional Effector Patterns: Recognition of Expressions." *Cahiers de Psychologie Cognitive / European Journal of Social Psychology* 12 (1992): 173 - 88.
- Levenson, Robert W., Paul Ekman, and Walter V. Friesen. "Voluntary Facial Action Generates Emotion - Specific Autonomic Nervous System Activity." *Psychophysiology* 27 (1990): 363 - 84.
- James, William. "What Is an Emotion?" *Mind* 9 (1884): 188 - 205.
- \_, and Carl George Lange. "The Emotions by Carl George Lange and William James." Ed.
- Knight Dunlap. *Psychology Classics Reprints*, Baltimore: Williams and Wilkins, 1992.
- Moore, Sonia. *Stanislavski Revealed: The Actor's Guide to Spontaneity on Stage*. New York: Applause, 1991.
- Muñcz - Orellana, Horacio. "Commentaries on Effector Patterns of Basic Emotions" *Journal of Social and Biological Structures* 11 (1988): 210 - 11
- Pasquarelli, Louis, and Nina Bull. "Experimental Investigations of the Body - Mind Continuum in Affective States." *Journal of Nervous and Mental Disease* 113 (1951): 512 - 21
- Rellstab, Felix. "Theorie des Teaterspiels nach Stanislawski und Brecht." *Konstantin Stanislawski: Neue Aspekte und Perspektiven*. Ed. Günther Ahrends. Tübingen: Gunter Narr Verlag, 1992: 109 - 22
- Santibáñez, Guy, and Susana Bloch. "A Qualitative Analysis of Emotional Effector Patterns and their Feedback. "The Pavlovian Journal of Biological Sciences 21" (1986): 108 - 16
- Schwartz, G.E., D.A. Weinberger, and J.A. Singer. "Cardiovascular Differentiation of Happiness, Sadness, Anger and Fear Following Imagery and Exercise." *Psychosomatic Medicine* 4 (1981): 343 - 64
- Vásquez, Eteivino. Letter to the author. 24 April 1992.
- Wagner, H. L., C.J. Mac Donald, and A.S.R. Manstead. "Communication of Individual Emotions by Spontaneous Facial Expression. "Journal of Personality and Social Psychology 59 (1986): 737 - 43.