

CARABIAS

DIBUJA La revista ilustrada de cine español

N N

noviembre/diciembre 23



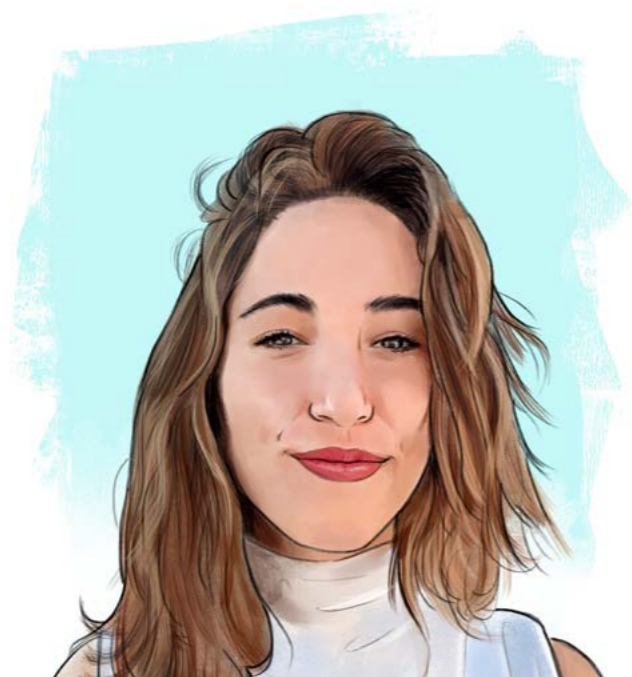
JOSE MANUEL

POGA

ENTREVISTA

MIENTRAS
DUERMES

COLABORAN EN ESTE NÚMERO:



ANA BARRERA
GÓMEZ

HACER QUE SUCEDA

Pág.
60



ALBA
CARILLO

ACTÚA DE LIBRO

Pág.
66



VÍCTOR
MARÍN

FREAK CIRCUS

Pág.
98



Mª LUISA
RUIZ MONCLOVA

DIARIO DE UNA
ESTUDIANTE DE CINE

Pág.
72

Y HAY MÁS...

Entrevista a JOSÉ MANUEL POGA _ **pág. 6**

Proceso del dibujo de JOSÉ MANUEL POGA _ **pág. 20**

El monstruo debajo de la cama _ **pág. 30**

Proceso del dibujo MIENTRAS DUERMES _ **pág. 36**

Entrevista a IRIS ALMEIDA _ **pág. 48**

Los lectores opinan _ **pág. 56**

730 DÍAS con PABLO LOJO _ **pág. 78**

Última revista del año.

Podría haberme centrado en la Navidad, pero mi película navideña favorita es *El día de la bestia*, y ya hablamos de ella en el número 2 de la revista (madre mía cómo pasa el tiempo).

En este número vas a encontrarte con personajes muy cabrones, como César, el protagonista de *Mientras duermes*, magistralmente interpretado por Luis Tosar. Y entrevista al gran José Manuel Poga, al que se le da de maravilla interpretar personajes muy oscuros y que comenzó a ser mucho más conocido (a pesar de su ya larga trayectoria) por otro César, César Gandía (*La casa de papel*).

A pesar de que en estas fechas todos estamos cargados de buenas intenciones y turrónes de almendras, no hay que olvidar que hay personajes y personas que disfrutan con el mal de otros.

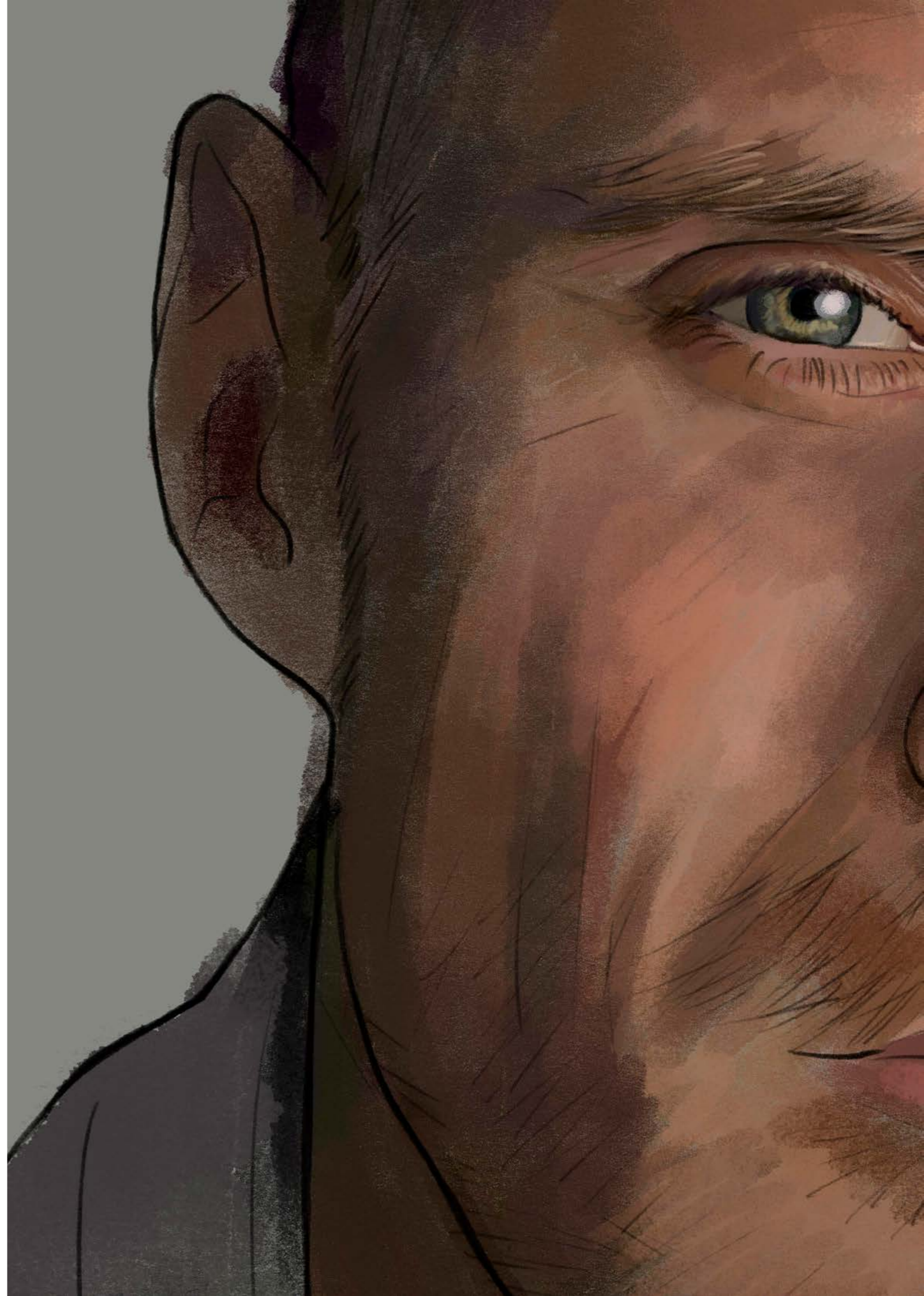
Y hablando de todo lo contrario, también encontrarás a personas maravillosas, como nuestros colaboradores y sus increíbles secciones.

Y no dejes de leer la entrevista a Pablo Lojo en la sección 730 días y la entrevista a Iris Almeida.

También encontrarás algunos dibujos.

Te veo en el 24.

CARABIAS





JOSE MANUEL POGA

José Manuel Poga es un actor de moda. Que es una horrible expresión para reflejar un largo recorrido y un trabajo duro que cada vez le está dando más frutos.

José Manuel Poga no es una moda pasajera. Ha venido para quedarse y seguir haciéndonos disfrutar de personajes tan inolvidables como los que ya tiene a sus espaldas.

Esta entrevista me ha servido no sólo para descubrir que Poga es el nombre artístico de José Manuel Rivera, o que lo que realmente le apasiona es hacer reír al público, o que disfruta muchísimo interpretando personajes oscuros.

Esta entrevista me ha hecho descubrir que a José Manuel Poga le encanta dibujar. Y lo hace maravillosamente bien. En esta entrevista podrás ver algunos dibujos que realizó en su adolescencia.

Está claro que Poga es un artista.
Disfruta de su entrevista.

¿Qué es para ti el éxito?

Para mí, el éxito es aprender a convivir con la precariedad y la incertidumbre de este oficio.

¿De dónde viene tu nombre artístico Poga?

“Poga”, es un apodo y viene de la infancia. Un defectillo al hablar. No sabía pronunciar la ERRES DOBLES y las cambiaba por la G. Si alguien me molestaba lo mandaba a la porra... pero... me salía “poga”.

¿Cuándo tuviste claro que querías dedicarte profesionalmente a la interpretación?

Cuando en la facultad de Gestión y Administración Pública me di cuenta de que no quería perder más tiempo en algo que no me estimulaba nada. Lo de ser actor...sí. Eso fue a los 20 años de edad.



Comenzaste en el mundo del clown y la comedia. ¿Qué te da la comedia que no te dan otros géneros?

Todos los géneros en el cine me encantan. E interpretar tanto en comedia, drama... Pero sí es cierto que mis años haciendo clown sobre el escenario son los más importantes para mí. Hacer reír al respetable es una sensación única. Para mí, la mejor.

Puedes ver el corto protagonizado por José Manuel Poga LAS REGLAS DEL JUEGO aquí (Una muestra de cómo se maneja en la comedia)

La interpretación es una carrera de fondo... ¿Qué es mejor para mantenerse en esa carrera, ser un actor muy preparado o ser un actor muy constante?

Para mantenerse en este oficio, aparte de la preparación y la constancia, necesitamos confianza en nosotras mismas. Abrazar la incertidumbre y caminar con ella. Sin que esta compañera te arrastre a pensamientos catastróficos. Mente clara en cuerpo fuerte.

// MENTE CLARA EN
CUERPO FUERTE



Disfrutas interpretando a personajes oscuros (y eso se nota), ¿Cómo consigues sacarle tanto partido a este tipo de personajes? ¿Cómo te los preparas?

Interpretando a personajes oscuros libero mucha ira contenida a través de un canal controlado.

Es muy terapéutico para mí. Y me los preparo entendiéndolos a través de las líneas del guión.

De todos los personajes que has interpretado, ¿a cuál le tienes un especial cariño? ¿Cuál te ha costado más interpretar?

De todos los personajes que he interpretado le tengo mucho cariño a uno que hacía con mi compañía de CLOWN. Se llamaba Sebastián el Intrépido... y era una gozada. Era un personaje muy tierno y divertido. Me suelen costar los personajes que más se parecen a mí. Cuanto más cerca estén de mí, más difícil. Necesito distancia.

Imagina que sólo pudieras elegir un medio para trabajar el resto de tu carrera: ¿Cine, teatro o series?

Esto que es como ¿a quién quieres más...a tu padre o a tu madre?

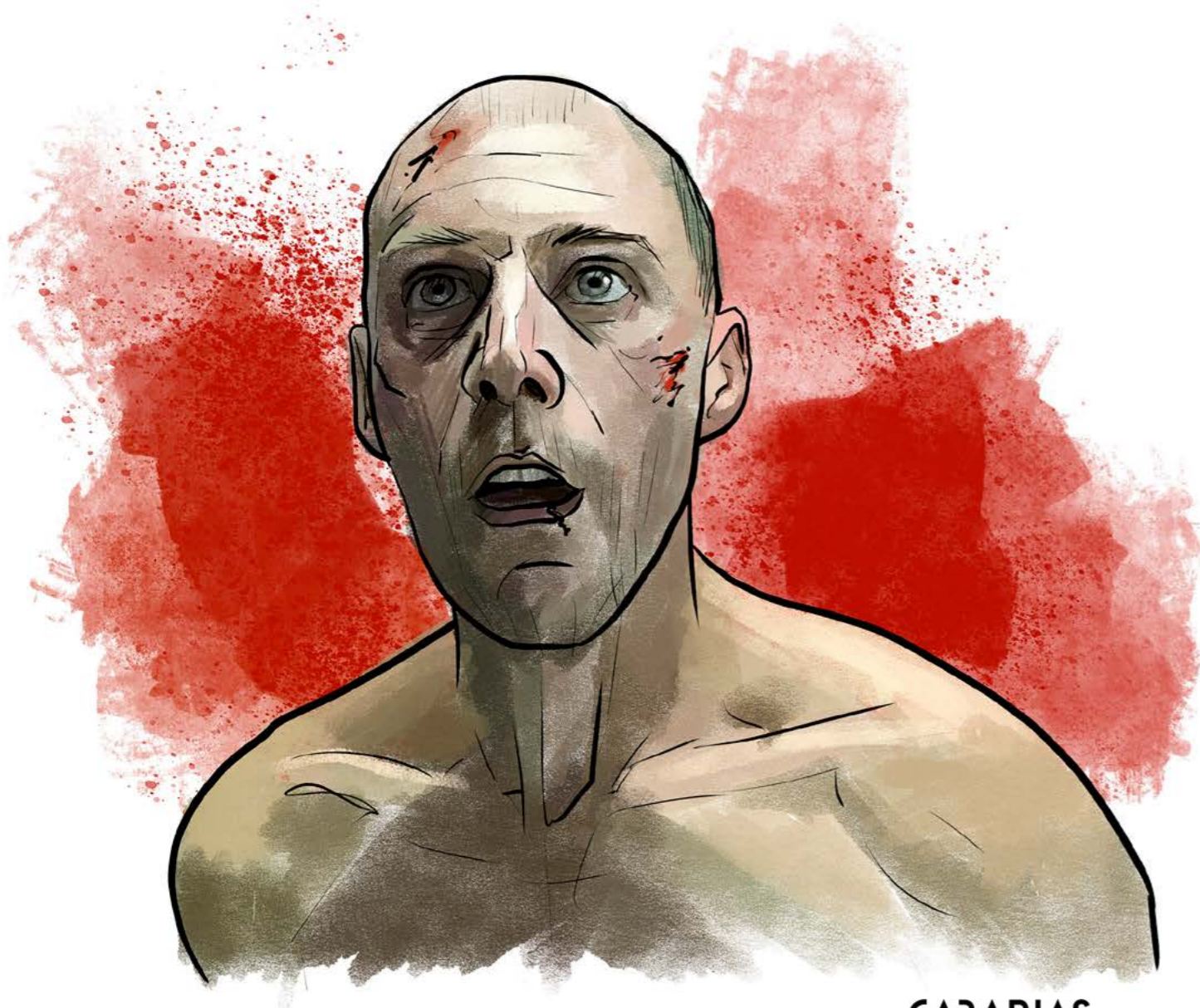
Lo que más y lo que menos te gusta de tu profesión.

Lo que más me gusta de mi profesión es contar historias con un buen equipo humano. Y lo peor, las ausencias en mi casa.

“...Y aparece en el más ínfimo escalón de su estrecha jerarquía*...” ¿Ha sido difícil mantener tu bendito acento en tu profesión? ¿Crees que te ha cerrado alguna puerta?

No ha sido difícil mantener el acento. Tu acento es otra característica tuya. Es tu raza. Para unos personajes se los puede incorporar y para otros se lo tienes que cambiar. No sé si el acento andaluz me ha cerrado alguna puerta. Nunca me preocupó y ahora tampoco. El acento andaluz va más allá de ser una simple modalidad lingüística. El acento de cada persona es su raíz. Y la raíz te conecta con la tierra y te mantiene firme. Es tu casa y es donde uno se hace fuerte. Jamás me avergonzaría de ningún acento, ni lo subestimaría.





CARABIAS

¿Podrías contarnos alguna anécdota que sucediera durante el rodaje de *La casa de papel*?

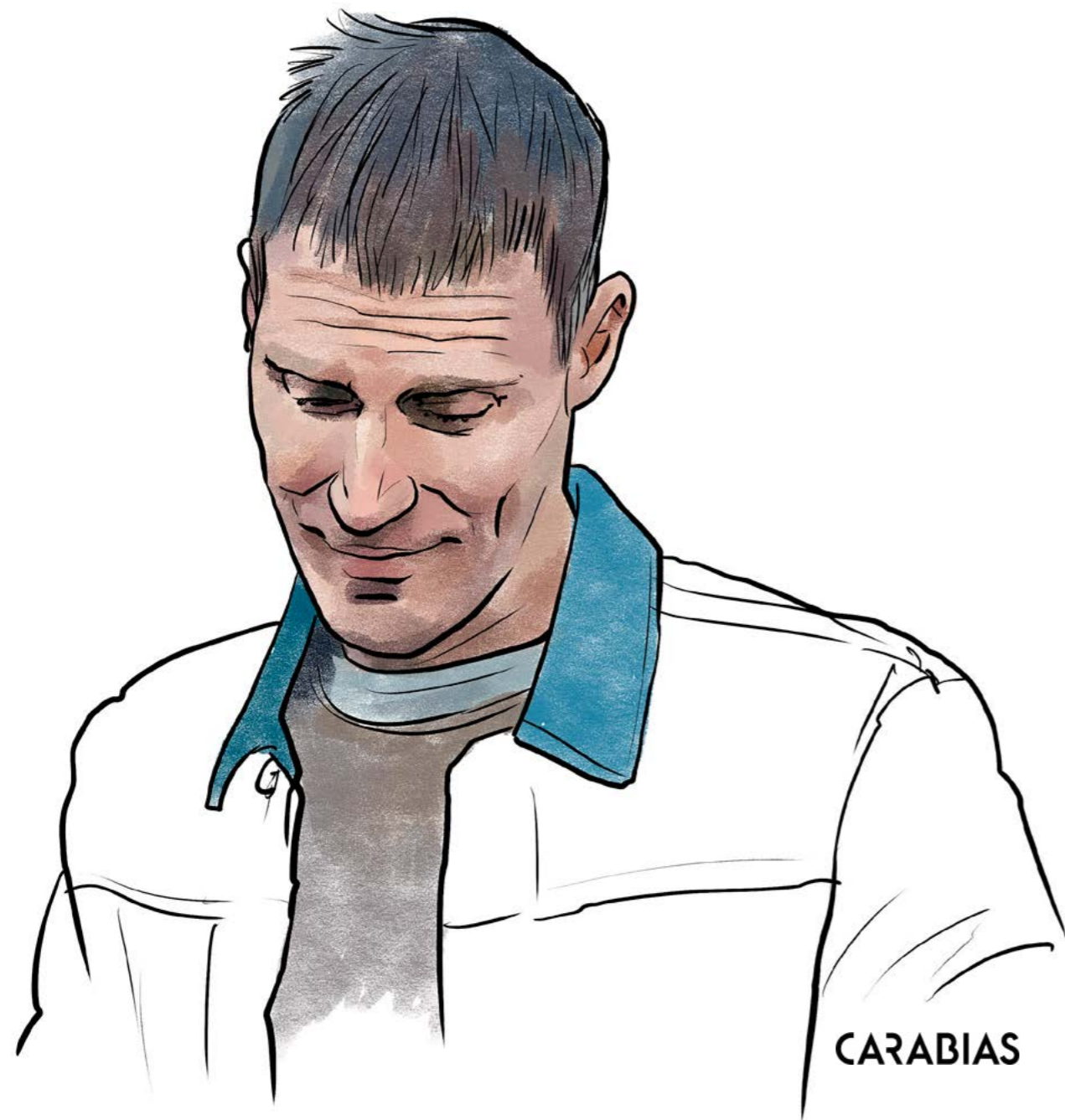
En *La Casa de Papel* te contaré la anécdota de cuando fui a las pruebas de “maquipelu” para darle look a Gandía. Cuando me afeitaron y me raparon la cabeza me miré en el espejo y me asusté. Y dije: guay.

¿Y de *Tú también lo harías*?

En *Tú También lo Harías*, por la forma de grabar que tiene David Vitori, fue la primera vez que estaba actuando sin cámaras. Conecté con el niño que fui cuando me ponía a actuar sólo en mi habitación. El método Vitori, una pasada.



CARABIAS



¿Y de *El cuerpo en llamas*?

En *El Cuerpo en Llamas* rodamos un día de frío en el que no podía articular palabra. Tenía la cara congelada. Y ese mismo día tuvimos que sortear a una familia de jabalíes que se estaban comiendo las sobras del catering. Seguíamos grabando con esos animalacos haciéndonos compañía. Un pertiguista se subió muy lentamente a la mesa de un merendero mientras grabábamos.

¿Como espectador, qué género disfrutas más?

Como espectador disfruto mucho del género ciencia ficción, aventura, suspense. Y ambientaciones como el western, gangsters...con sus tintes épicos, por supuesto.

Si pudieras recomendar sólo una película española, ¿Cuál sería?

“Así en el cielo como en la tierra” de José Luis Cuerda.

¿De dónde viene tu afición por el dibujo?

Mi afición por el dibujo supongo que me viene por la calma y la serenidad que experimento mientras dibujo. Es un consuelo.

¿Compartirías alguno de tus dibujos con nuestros lectores?

Claro que sí (y puedes verlo en la siguiente página).

Esta entrevista se realizó en octubre de 2023.

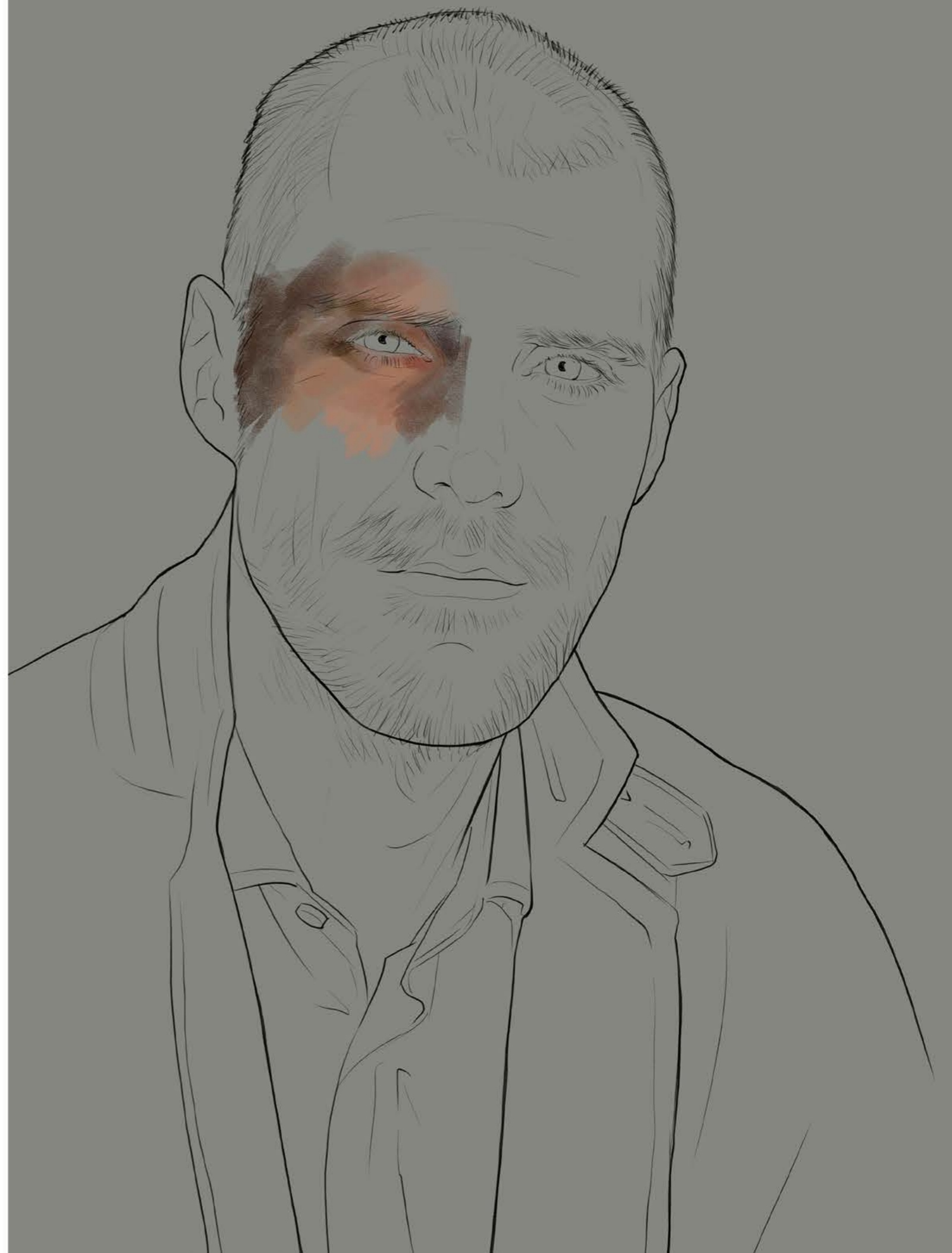
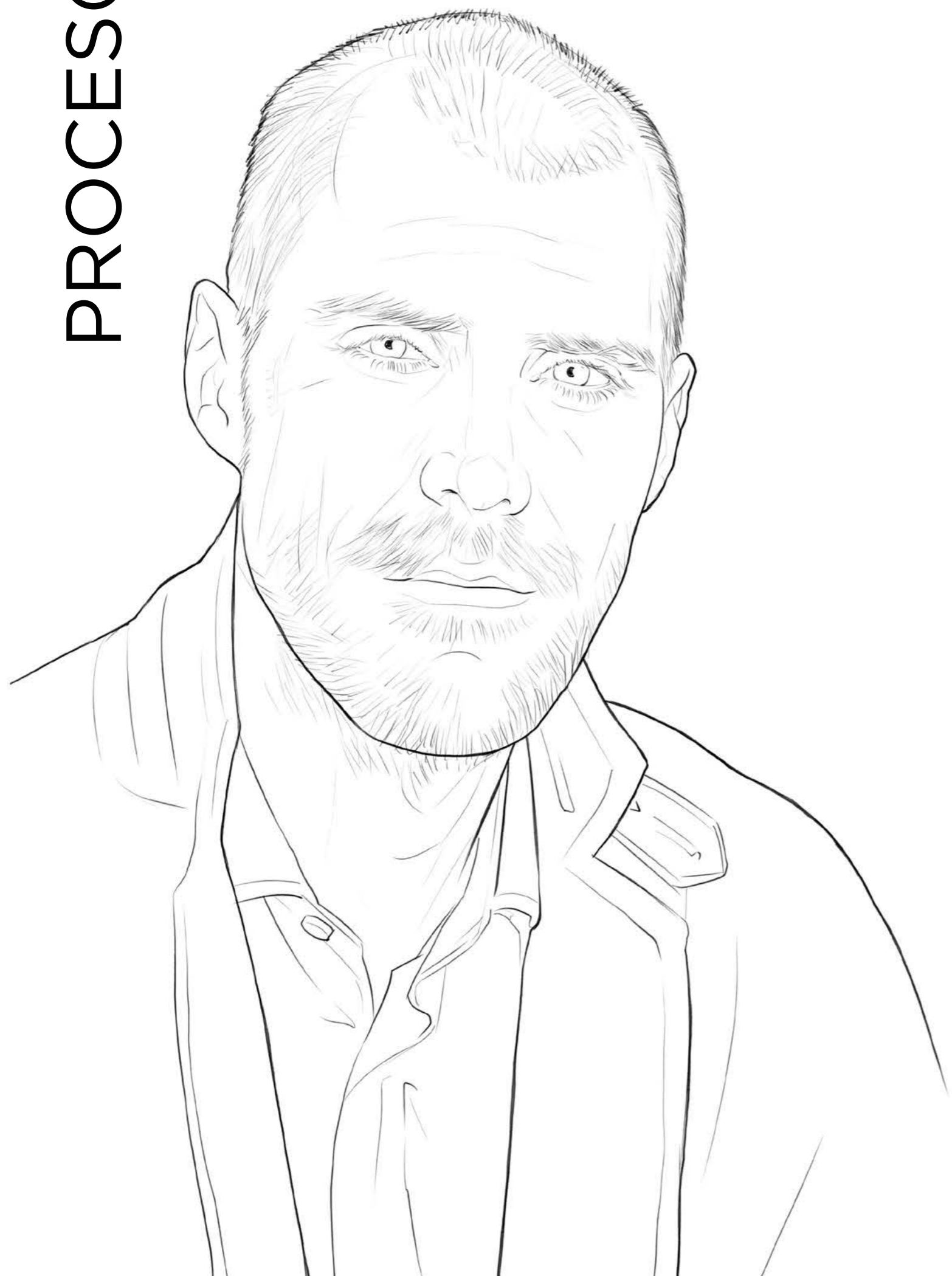
MUCHAS GRACIAS JOSÉ MANUEL.

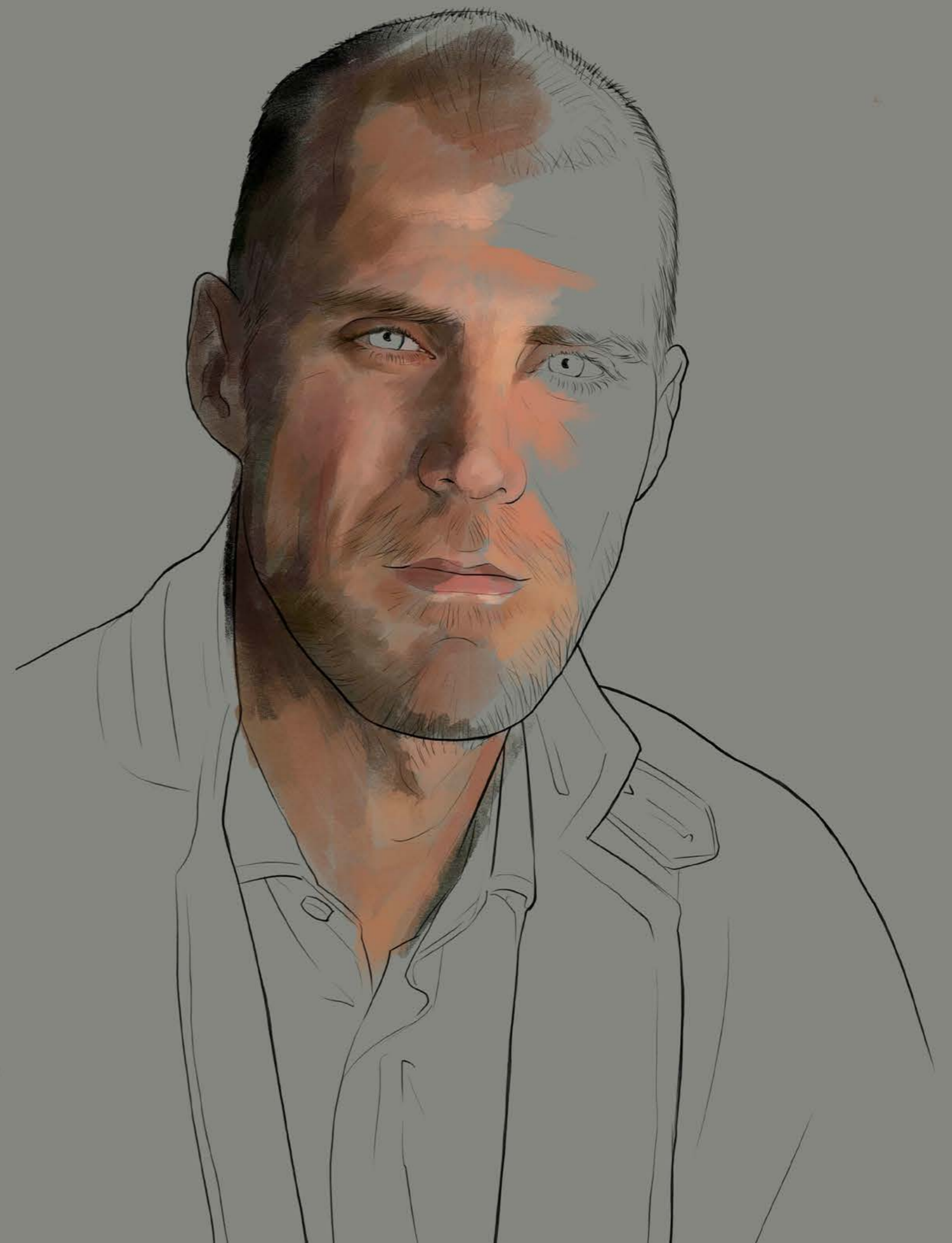
* (Viene de la página 13): Parte de la letra de un pasodoble de la chirigota Los Yesterday de Juan Carlos Aragón en la que se criticaba el uso del acento andaluz en televisión para personajes de poca cultura y de profesiones asociadas a escasa formación.

En estas 2 páginas puedes disfrutar de algunos de los dibujos que José Manuel Poga realizó en su adolescencia. Ha triunfado (y mucho) como actor, pero sin duda también podría haberlo hecho como ilustrador. Aquí hay talento. A disfrutarlo.

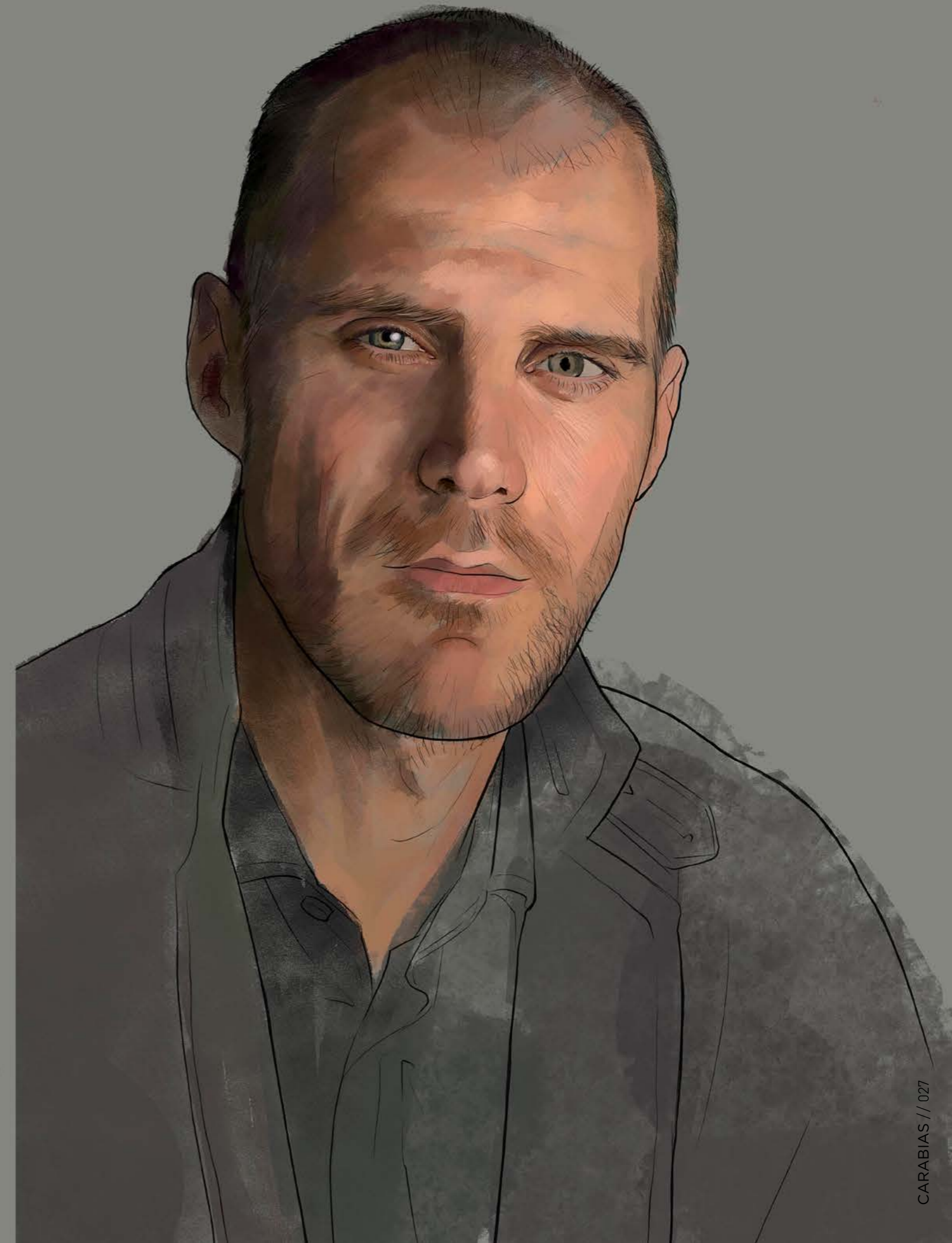


PROCESO

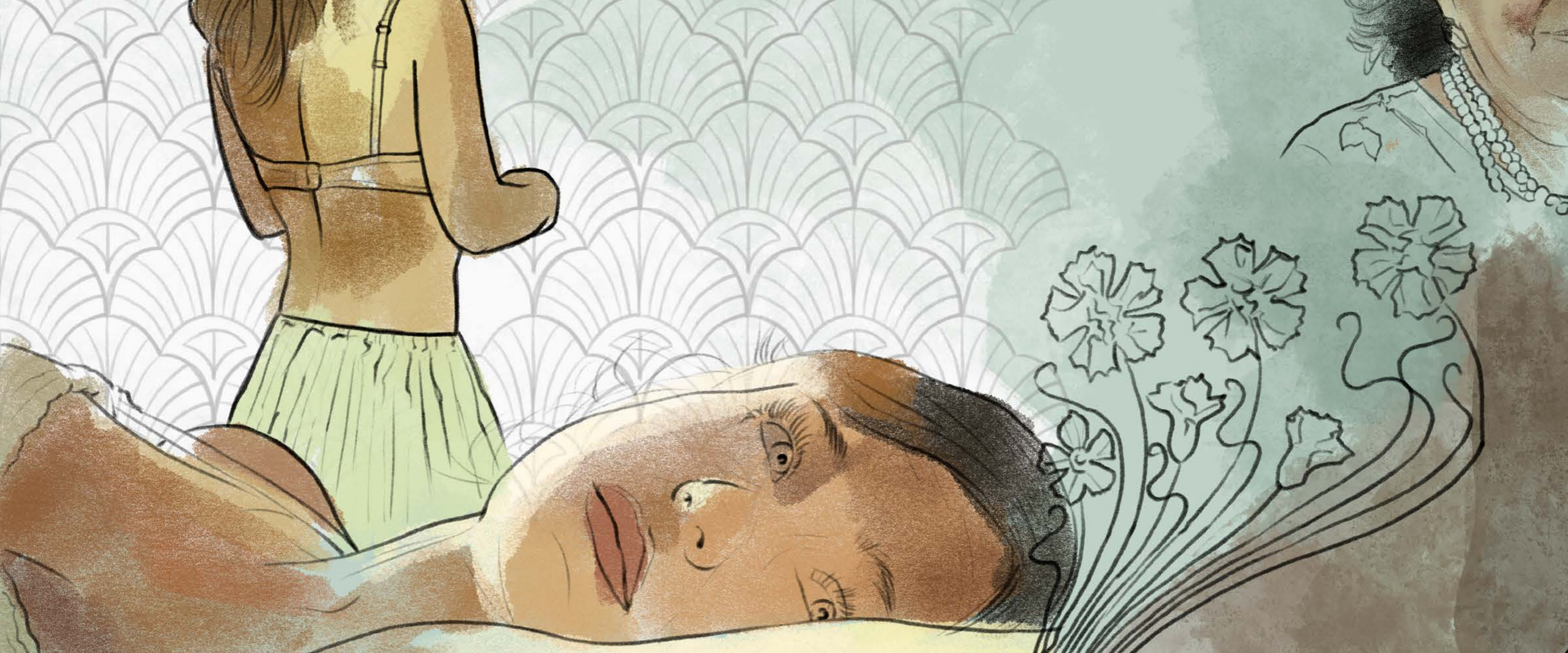












EL MONSTRUO DEBAJO DE TU CAMA

Persigue tus sueños. La felicidad está en tu mano. Puedes conseguir todo lo que te propongas...

César es una de esas personas que día tras día lucha por su felicidad, hace todo lo necesario para conseguirla. Y la consigue.

Aunque su felicidad consista en ver que todos los que están a su alrededor no son felices. Y si es necesario esconderse debajo de una cama noche tras noche para conseguir su fin, no hay problema. César es un hombre decidido.

Me encantan las películas oscuras que suceden en un edificio, en una comunidad de vecinos. Y con Luis Tosar como protagonista (que además lo borda) mucho más.

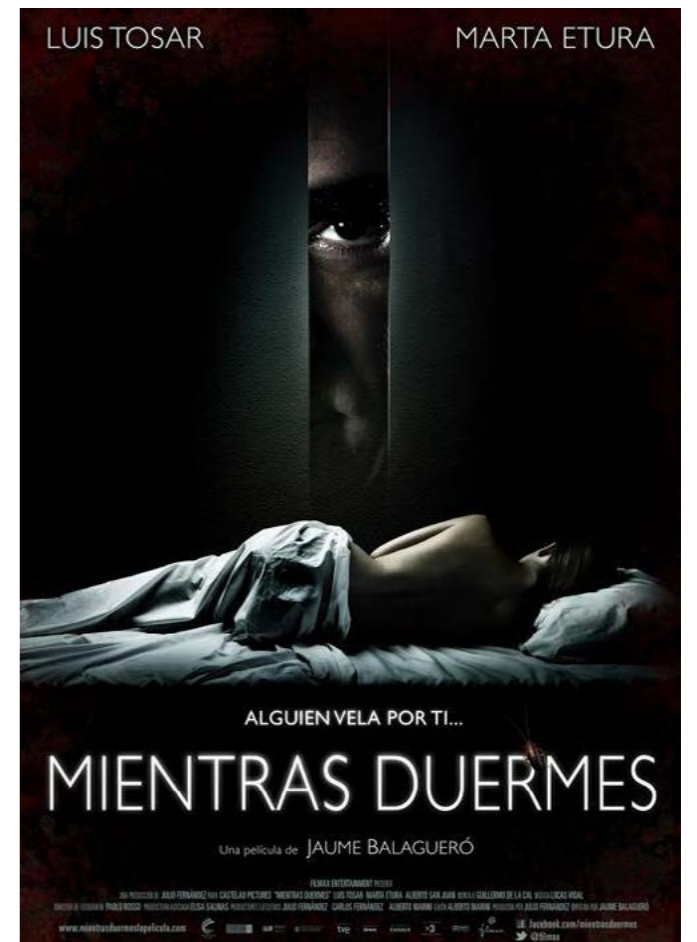
Te recomiendo ver la película de Jaume Balagueró antes de ver el proceso y el resultado del dibujo. Lo vas a disfrutar mucho más.



FICHA TÉCNICA DE LA PELÍCULA

LUISTOSAR

MARTA ETURA



ALGUIEN VELA POR TI...

MIENTRAS DUERMES

Una película de JAUME BALAGUERÓ

Año 2011

Dirección Jaume Balagueró

Guión Alberto Marini

Música Lucas Vidal

Fotografía Pablo Rosso

Productor Castelao Productions, Canal+ España, Coser y Cantar, Filmox

Reparto

Luis Tosar,
Marta Etura,
Alberto San Juan,
Petra Martínez,
Carlos Lasarte,
Pep Tosar,
Amparo Fernández,
Oriol Genís,
Iris Almeida,
Tony Corvillo.

Sinopsis

César es el portero de un edificio de apartamentos y no cambiaría este trabajo por ningún otro, ya que le permite conocer a fondo los movimientos, los hábitos más íntimos, los puntos débiles y los secretos de todos los inquilinos. Si quisiera podría incluso controlar sus vidas, influir en ellas como si fuera Dios, abrir sus heridas y hurgar en ellas. Y todo sin levantar ninguna sospecha. Porque César guarda un secreto muy peculiar: le gusta hacer daño, mover las piezas necesarias para producir dolor a su alrededor. Y la nueva vecina del 5ºB no deja de sonreír. Entra y sale cada día radiante y feliz, llena de luz. Así que pronto se convertirá en el nuevo objetivo del juego de César. Se trata de un reto personal, de una obsesión.

Me planteé este dibujo teniendo claro dos cosas. Que uno de los elementos principales sería César (por supuesto) y en el otro extremo Clara (el personaje de Marta Etura), la vecina del 5º B siempre feliz y con una sonrisa radiante.

Ella sería la luz y él la oscuridad. Una oscuridad que se extiende a los personajes que están a su alrededor.

En este tipo de películas suele ser normal que el ascensor no sea un ascensor moderno. Suelen ser ascensores muy antiguos con sus puertas metálicas y sus cristales a modo vidriera. Me encantan.

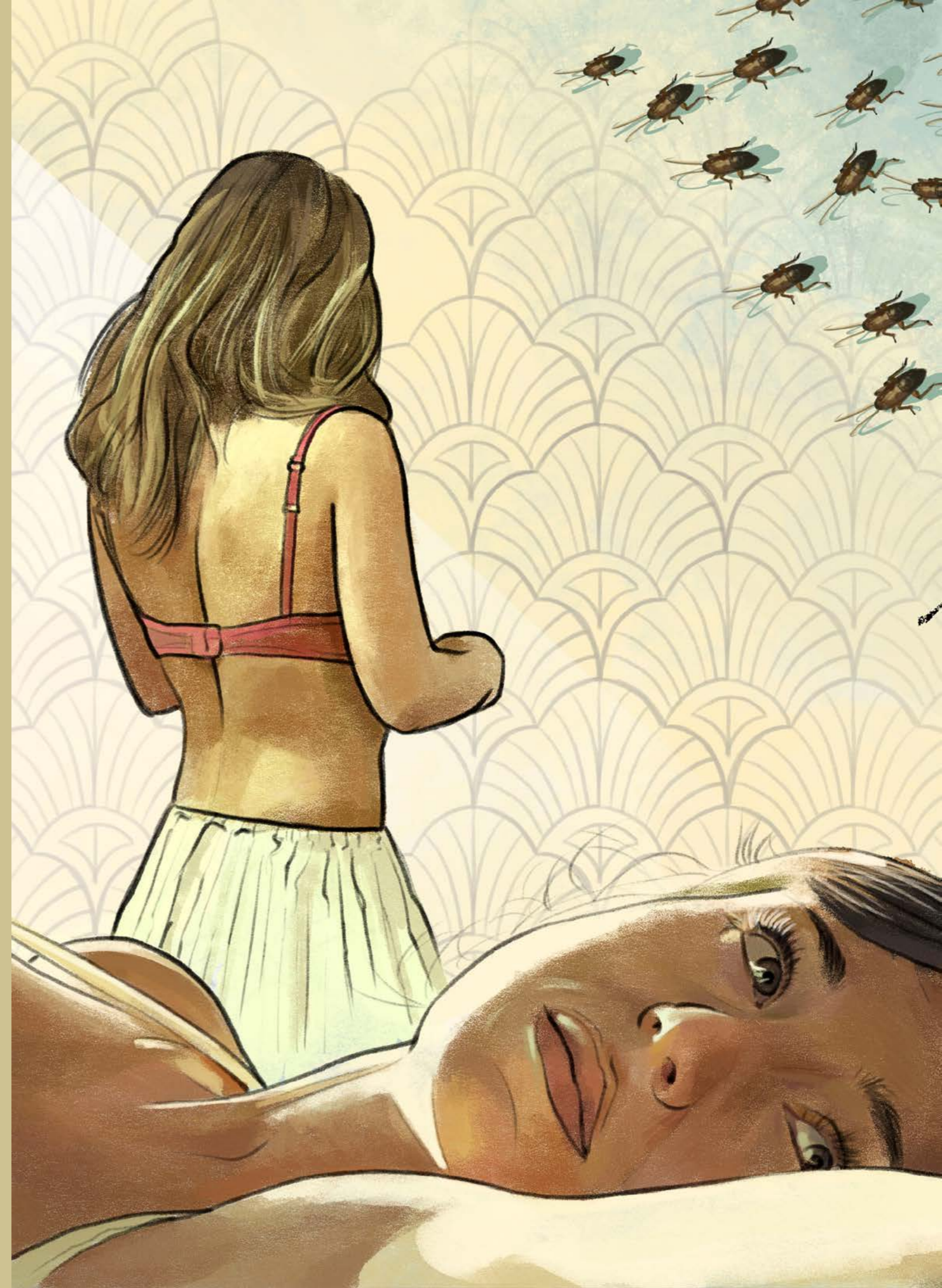
Quería que apareciese esa entrada del edificio, con el mostrador de la portería y César siempre dispuesto a ayudar a los vecinos.

Al dibujar esa entrada me di cuenta que al inicio de la escalera, donde comienza la barandilla hay como una especie de monstruo de metal de cuatro patas. Una especie de reptil con las fauces abiertas.

No creo que sea casualidad. Sin duda otro de los encantos que seguro convencieron al equipo para rodar la película en este edificio modernista situado en Barcelona. La señorial casa Segarra de 1907.

Por último quise incluir en el dibujo la plaga de insectos que César provoca en el 5º B. Dibujando esas grietas que parece que nacen de César y de las que salen los insectos para dirigirse a una confiada y relajada Clara que no se imagina lo que está sucediendo.

No he vivido nunca en un edificio con portero, pero si lo hiciera creo que no volvería a mirarlo igual después de ver esta película...



PROCESO

MIENTRAS DUERMES



MIENTRAS DUERMES



MIENTRAS DUERMES



MIENTRAS DUERMES



MIENTRAS DUERMES

UNA PELÍCULA DE JAUME BALAGUERÓ



S B

MIENTRAS DUERMES

UNA PELÍCULA DE JAUME BALAGUERÓ



CARABIAS

IRIS ALMEIDA

Uno de los personajes que más llama la atención de *Mientras duermes* es Úrsula, esa niña descarada capaz de sobornar al mismísimo diablo con naturalidad y descaro.

Un papel magníficamente interpretado por la actriz Iris Almeida.

Han pasado 13 años desde aquel rodaje, Iris abandonó su carrera de actriz (aunque quiere retomarlo, hay cosas de las que no podemos escapar aunque queramos) y ya no es una niña.

He tenido la suerte de poder contactar con ella y proponerle responder algunas preguntas sobre aquella época de niña-actriz y sobre aquel rodaje que le permitió verse en pantalla grande junto a uno de los mejores actores que tenemos en nuestro cine.

Gracias Iris.



¿Qué es para ti el éxito?

El éxito supongo que es relativo, pero personalmente pienso que es conseguir aquello que te permite vivir en un estado de felicidad que te hace dudar incluso de si es real.

¿Cuál fue el camino para convertirte en una niña actriz?

Fue un camino que viví de la mano de mi madre, un proceso de cuatro años intensos. Al principio para mí era un mundo desconocido, muchos días de pruebas y castings sin prácticamente resultado. Conocí a muchas personas incluso hice amigos, me lo pasaba bien. Creo recordar que después de un año, me seleccionaron para un rodaje y estuve por primera vez en un set. Realmente me di cuenta, quería seguir y desde ese momento fue un no parar, revistas, catálogos, desfiles, anuncios, pelis, series... pero nunca una oportunidad como la que me brindó Jaime Balagueró. Sin darme cuenta iba camino a verme en la gran pantalla.

¿Cómo preparaste tu personaje Úrsula para la película? ¿Fue importante la ayuda del director Jaime Balagueró?

El personaje lo preparé en casa y con la ayuda de Jaime, leíamos juntos el guión, me explicaba y preguntaba, dialogábamos y nos conocíamos, y así fui conociendo mi personaje. Aún me río cuando me acuerdo de las veces que me decía "Iris, esto no lo hagas en el cole eh". Viví con mucha ilusión los ensayos, me pareció un director volcado y maravilloso, me acompañó todo el rodaje y junto a él, todo el equipo.

En casi todas tus escenas interactuas con Luis Tosar. ¿Te lo puso fácil?

Luis Tosar siempre fue cercano, me hacía bromas, fue divertido y me lo puso fácil. Es un gran profesional, aunque en aquel entonces sabía quién era él, pero al ser pequeña todavía no había visto su trayectoria cinematográfica como ahora.

¿Cómo recuerdas el rodaje de la escena del balcón?

La escena del balcón fue algo distinta y más complicada quizá por la posición y lo que había que transmitir.

¿Podrías contarnos alguna anécdota que recuerdes del rodaje de la película?

Como anécdota recuerdo la escena de la mirilla, el director me dijo "cuando corras tira algo de la estantería". Y yo corriendo por el pasillo ni veía lo que había, las manos ya parecían que iban solas. Entonces se escuchó un ruido y me asusté de verdad al ver que sin querer rompí la ventana del plató. Al parar la toma ya nos reíamos.



Después del estreno, ¿Cuántas veces has visto Mientras duermes?

El estreno fue en el festival de Sitges, después la vi unas 3 veces más en otros cines, pasó mucho tiempo hasta volverla a ver, creo que solo la vi una vez. Al estrenarse en Netflix, las personas que en su momento no estaban, se iban enterando y les hacía gracia verla conmigo, desde entonces no sé cuantas veces la he visto.

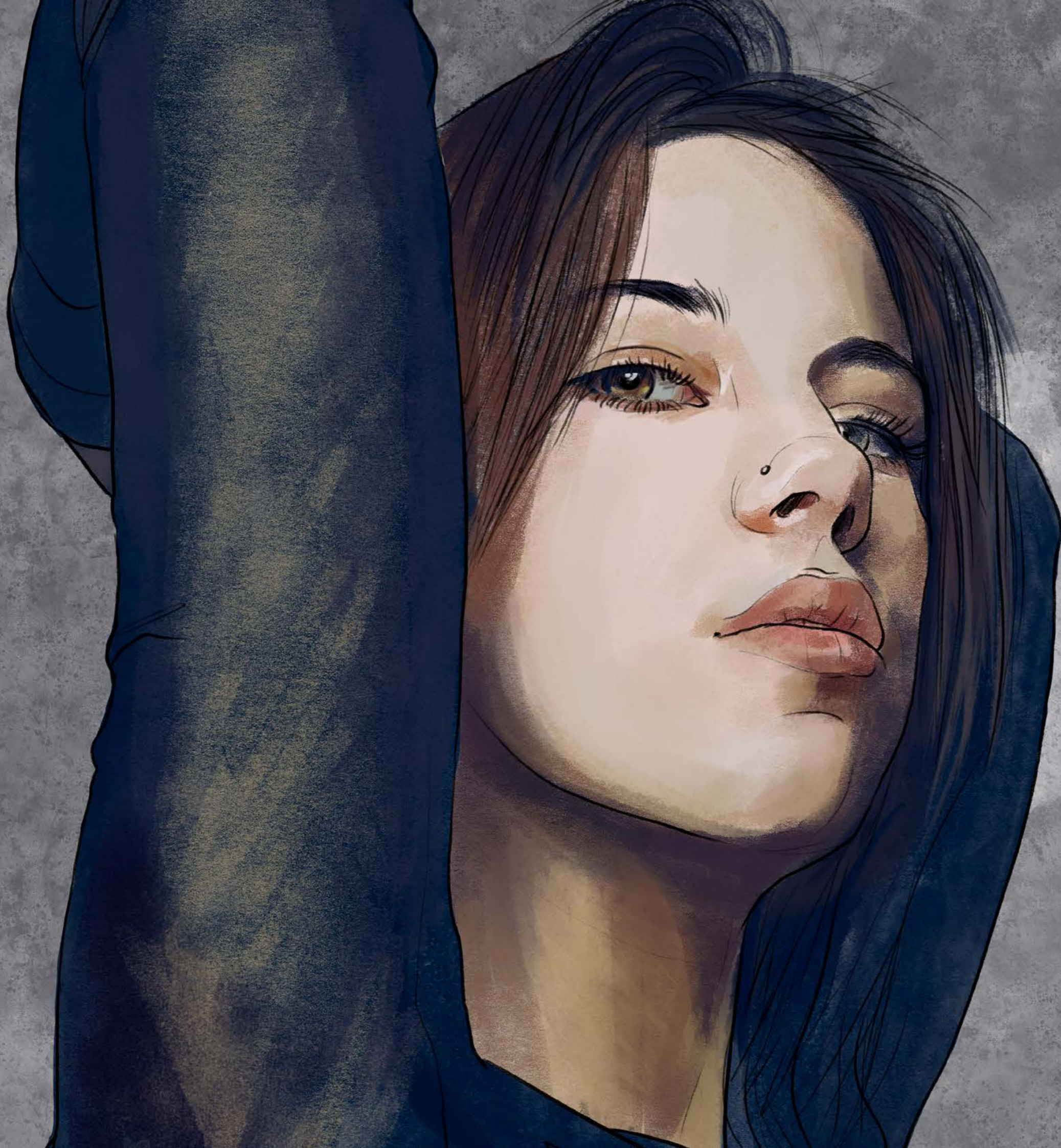
¿Cómo fue tu carrera como actriz después de la película?

El mismo verano del rodaje de *Mientras Duermes*, hice varias cosas más. Continué haciendo algunos rodajes, no quería renunciar a ello, pero por mi situación personal me centré en estudiar y otras cosas, lo dejé como un hobby prometiéndome que volvería. Nunca me he alejado del todo, lo he sentido dentro todo el tiempo, actualmente sé que no quiero dejarlo pasar y tengo claro que es ahora el momento de volver.

¿Consumes mucho cine español?

Sí, hay muchos prejuicios pero yo disfruto consumiendo cine español. Me gusta ver las interpretaciones y evolución de los actores españoles.







Los lectores, opinan

Para este número te propuse algo nuevo. Que vieras la película *Mientras duermes* y yo publicaría aquí tu opinión, tu crítica.

No ha habido demasiada aceptación (lo reconozco) pero las dos respuestas que ahora podrás leer han sido bastante largas y curradas.

Gracias María. Gracias Paula. Por hacer que esta revista sea un poquito más vuestra. Ese es el objetivo.

Mientras duermes... La verdad es que esto ha sido un reto para mí. DETESTO las películas de terror jajajaja, no me gusta ese tipo de adrenalina ni que esas imágenes queden en mi mente, prefiero privilegiar otro tipo de cine y de búsquedas de adrenalina jajajaja. Sin embargo, todo lo que sea participar en geniales ideas de mis amigos, allá que voy. Decidí visualizar el tráiler primero, cosa que tampoco tengo por costumbre y prefiero evitar jeje. Pero, dado que la escalofriante portada no me animaba mucho a verla, sino más bien a salir corriendo, decidí darle otra oportunidad con el tráiler, a ver si me veía capaz de digerir la película. He de decir, que el hecho de que la protagonicen Luis Tosar y Marta Etura me animó bastante, dado que ambos me encantan. Por otro lado, la música fue clave, el contraste, esa música alegre, tranquila, apacible, que transmite que todo va bien... Para luego dar paso a la tragedia, es algo que me fascina, es de lo más retorcido, tanto como esa cara que muestras al mundo pero que no es la tuya en realidad, ¿o sí? ¿Somos ese ser retorcido o esa persona amable? Ciertamente esta película alberga un mensaje tremendo, cosa que me llamó la atención desde el tráiler y por lo cual me hallo ahora escribiendo esto.

Es fascinante el trabajo que han hecho con esta película, hasta dónde podemos ser capaces de llegar... Es lo que yo catalogaría como "miedo existencial". Si bien el protagonista, César, es el mayor hijo de puta que te puedas echar a la cara, se le coge hasta cariño y no quieres que lo cacen, ¿o sí? Jeje. La he podido ver enterita, por el enorme trasfondo que tiene. La figura de la madre es tremenda, casi se podría decir que plasma lo que bien puede estar sintiendo el espectador, a fin de cuentas, no podemos hacer nada en el transcurso de la historia, salvo darle al pausa jajajaja.

Es escalofriante y fascinante ese empeño del protagonista por lograr su objetivo, es retorcido a niveles estratosféricos, interestelares, es hasta espectacular, conmueve lo retorcido que es y que puede llegar a ser y la calma ante todo, porque al fin y al cabo, esa es su felicidad, hacer infelices a los demás. Sus últimas palabras a Vero (una vecina mayor) son de los más crueles, sin embargo tan solo le está diciendo la verdad, solo que sin adornos. Es increíble esta película. He visto muchas de Luis Tosar, pero en esta se corona como el villano favorito creo yo.

Tengo que agradecer a Manuel Carabias porque de no ser por esta genial idea de las reseñas de sus lectores, no habría visto esta película. Invita a reflexionar de una manera espeluznante, te pone los pelos de punta y hasta el alma. Eso sin mencionar todo el trabajo que hay detrás, con la fotografía, el sonido, la música, la luz, el arte, producción, la interpretación de todos y cada uno de los miembros del elenco... Debió de ser una aventura rodar esto y llevarlo a la gran pantalla.

Por último, siempre me gusta recalcar el doble filo del mensaje de cualquier cosa, en este caso esta película, y es que, por un lado, alberga esa reflexión sobre cómo podemos llegar a ser, hasta dónde nos puede llevar la infelicidad, qué tan retorcidos somos mostrando una cara amable y haciendo totalmente lo contrario a la espalda; no obstante, la segunda sería, ¿qué pasaría si pusiéramos ese mismo empeño del protagonista por hacer el mal en hacer el bien? Seríamos todos infinitamente felices.

María López Torner

“Mientras duermes”

Jaume Balagueró

Después de las dos primeras entregas de **REC** (2007) y **Frágiles** (2005), entre otros, Balagueró suma a su carrera **Mientras duermes** (2011). Un film suspendido en un micro universo de un edificio de apartamentos, destacamos la interpretación de Luis Tosar (César), Marta Etura (Clara) y Petra Martínez (Miss Verónica).

La premisa de esta historia es el acoso de César (Tosar) a Clara (Etura), pero en mi opinión el trasfondo de la película va más allá. Trata temas como la soledad o la infelicidad, siendo el protagonista víctima de ambas. César es infeliz y solo le hace feliz la infelicidad de los demás, pues solo le encuentra sentido a la vida cuando consigue que Clara esté en su peor momento, llegando a vivir por y para causarle mal estar a su vecina.

Es una terrorífica sátira a la propia humanidad mostrándonos su peor cara. Una gran crítica social dentro de un guion sencillo, es sin duda una excelente combinación que, sumado a una maravillosa dirección, nos deja esta película perfecta para echar la tarde o una noche de cine en casa.

Me gusta como cuenta la historia y la camaleónica actuación de Luis Tosar, que consigue meterte de lleno en la historia y el propio personaje, llegando incluso a aborrecerlo. Desde el principio se siente el naturalismo de los personajes y las historias de cada uno, son creíbles y el casting totalmente acertado. Balagueró vuelve a deslumbrarnos con su sensibilidad con la cámara y su talento para la dirección.

Paula Corpas

EL ÚNICO CALENDARIO QUE TE GARANTIZA UN AÑO DE CINE



Para saber más: **AQUÍ**

No entiendo una vida sin arte.

En los momentos en los que me he sentido perdida, frustrada o vacía, este llegaba para recordarme que era especial y que estaba viva.

Me formé como Coach porque me dí cuenta que tenía un talento muy marcado:

“Lograr que otras personas se transformaran de verdad”.

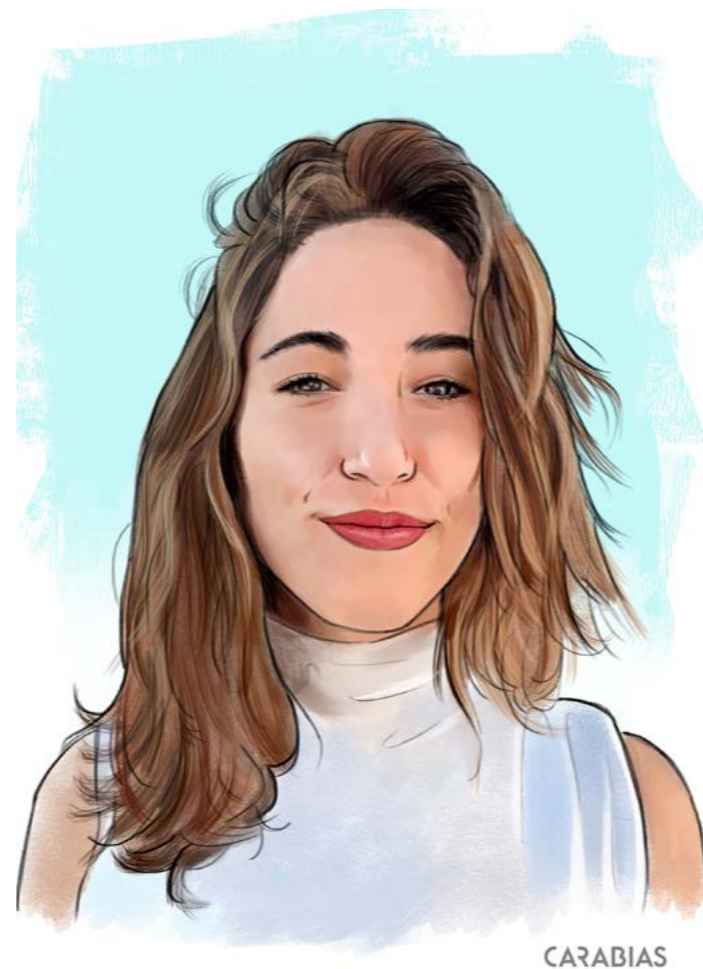
Desde adolescente, viví muchas experiencias en las que amigos y familiares me decían: me has cambiado la vida. ¡Jamás pensé que sería capaz de esto!

Dí más de un giro profesional: de ambientóloga a cantante y bailarina. De animadora de hotel a consultora de robótica. De técnico ambiental a...

Comienza mi carrera de Coach profesional y yo seguía preguntándome:

¿y si hago de mi pasión mi profesión?

Recordé que había crecido rodeada de artistas:



CARABIAS

directores de cine, dibujantes, bailarines y fotógrafos.

Entonces me topé con el sector que despertaría mi pasión: las artes escénicas.

Hoy, puedo decir bien alto que me apasiona mi profesión y esto gracias a mis artistas: me recordáis que TODO es posible.

Para hacerlo más emocionante, he creado el Coaching Experimental. Nuestra misión es quitar capas que no te sirven y llegar a tu verdadera esencia profesional.

Experimentar es probar, es lanzarte a algo nuevo. Es buscar, es vivir, es sentir, es transformarte porque nunca vuelves a ser igual.

He logrado mi sueño: hacer que todo sea posible y que el arte sea el protagonista.

ana barrera
COACHING
EXPERIMENTAL

Podcast

Instagram

Newsletter

ANA
BARRERA
GÓMEZ

Sigue el pulso de tu intuición, libera tu sensibilidad y conecta con lo que vibra contigo.

En la sección de hoy te regalo la oportunidad para diseñar los primeros pasos que te llevarán de tu situación actual a la que realmente te define, para que ir más allá en tu carrera profesional y en tu vida personal se convierta en algo natural y apasionante.

Pero primero, te pongo en situación:

Estoy en el paraíso, si has visto mis Stories sabrás de lo que te hablo.

Lanzarote, la isla en la que pasé los mejores veranos de mi vida, una casa con todo lujo de detalles y comodidades, una experiencia compartida con mi chico y dos gatitos monísimos y súper buenos a los que hemos venido a cuidar.

Estamos a menos de cinco minutos de la playa andando, tenemos bicis para dar largos paseos y unos atardeceres que recuerdan la magia de la vida.

Lo tengo absolutamente todo, y justamente por eso, mi EGO trata de sabotearme, susurrándome frases como:

esto es demasiado para ti
ten cuidado a ver si vas a romper algo
deja de perder el tiempo y trabaja
tienes demasiada suerte



El síndrome de límite máximo, término acuñado por el psicólogo Gay Hendricks, es una *barrera auto-impuesta* que nos impide expandir los objetivos de nuestra vida. Este límite es nuestro techo de cristal o una barrera invisible que establece lo que es posible o imposible para ti, el grado de amor, prosperidad, éxito y realización que te puedes «permitir» en todas las áreas de tu vida.

Cuando superas o llegas a los *límites de felicidad permitida*, en tu *yo interno* suena la alarma y tu poder creativo se transforma en auto sabotaje para que regreses a un estado de expansión o crecimiento “adecuado”, seguro y permitido.

En otras palabras, para que no vayas más allá.

Hay veces en las que estás avanzando por el buen camino y, por no reconocer estos demonios internos (o sabotadores) *no te permites seguir avanzando, frenas el proceso* y dejas de hacer lo que habías planeado **(acabas escuchando a la parte de ti que se cree que esos límites son reales)**

En las últimas dos semanas he estado dedicando ratitos de calidad para crear con toda mi ilusión y ganas de que te sirva, una herramienta increíble para que reconozcas tu límite máximo.

Es un tema apasionante y del que hay muy poquita información ahí afuera, por eso, me he encargado de diseñar un Workbook con teoría clara y unas preguntas que te van a dar mucha claridad y **ganas de crear límites mucho más alineados contigo y tus objetivos.**

Esta herramienta no es para todos los públicos, es apta sólo para personas ferozmente independientes, y que mucho más que la estabilidad y la seguridad, anhelan la creatividad y la libertad.

Si eres de esas personas, te preguntarás ¿qué me va a aportar esa herramienta? ¿Con un workbook realmente voy a darme cuenta de algo?

La respuesta es Sí, absolutamente.

Las personas que ya han leído la teoría del workbook y han respondido las preguntas, están logrando:

Poner un Sí a cada NO que hay en su cabeza, diferenciar entre el miedo y las ganas, y poner en marcha su próximo proyecto personal y profesional desde la libertad y el disfrute sin tanta culpa y autoexigencia.

Porque dedicarte estos espacios te acerca a tener la libertad para poder hacer todo lo que tienes en mente y la paz mental de no pensar constantemente en cómo llegar allí y qué pasará si fracasas.

Entra en el link para recibir la herramienta de forma personalizada en tu email (sí, es gratuita)

ES AQUÍ.

Ana Barrera Gómez

ACTÚA DE LIBRO



Cada número, el reto que me propongo (y te propongo) es la lectura de un libro que trate sobre interpretación, del cual extraeré conclusiones, herramientas y claves que puedan ponerse en práctica y utilizarse bien en el trabajo con el personaje, bien en la vida y las rutinas del actor. Mi propósito es facilitar y acercar al mundo toda información útil e interesante sobre el universo y el arte del actor que aparezca en los libros que iremos revisando juntos.

ALBA CARRILLO

NO ACTING PLEASE

“BEYOND THE METHOD”
A REVOLUTIONARY APPROACH
TO ACTING AND LIVING
BY ERIC MORRIS & JOAN HOTCHKIS

Foreword by
**JACK
NICHOLSON**

¿Qué puedo hacer para entrenar mi interpretación diariamente? ¿Qué ejercicios necesito poner en práctica, según mis propios bloqueos, para enfrentarme a mis interpretaciones con libertad? ¿Cómo me preparo para afrontar un día de función o de rodaje, con toda la tensión que eso genera? ¿Cómo puedo llegar a las emociones de mi personaje sin tener que revivir recuerdos personales? ¿Puedo recrear objetos, lugares y personas con mi imaginación que sean capaces de afectarme?

No acting, please (No actúes, por favor), por **Eric Morris** y **Joan Hotchkis**, es un manual de ejercicios prácticos basados en el Método. Eric Morris, actor, director y maestro de actuación americano, desarrolló su propia teoría de la interpretación, “The Eric Morris Acting System”, la cual Joan Hotchkis, actriz y escritora, contribuyó a validar y a elaborar/construir.

La premisa de este libro es que el único método válido es: “si te funciona, úsalo”, unido a la disciplina y el trabajo diario. Estos ejercicios te ayudarán a conectarte con tu “ser” aquí y ahora, a crear las realidades de tu personaje con tu imaginación y a trasladar esa verdad a tu interpretación.

No actúes, por favor. Cuando estás actuando no estás siendo. Ser es una forma de vida que requiere coraje, trabajo, experimentación, disciplina y compromiso

La eterna pregunta que se hace el actor, siempre en busca de la verdad, es: “¿cómo puedo conseguir que las circunstancias del personaje sean reales también para mí?” Según Eric Morris, hay dos maneras de aproximarse a la realidad del texto: *actuándola* o *viviéndola* desde tu *ser*.

Actuar se reduce a imponer emociones desde la forma o la técnica pura, mientras que ser implica experimentar el momento presente desde la intuición y el impulso. Solo después de ser puedes actuar, es decir, incluir en tu escena esa vida que está teniendo lugar en ti junto con los estímulos disponibles o imaginarios que necesites integrar o crear para entrar en la emoción de tu personaje.

La preparación para *actuar* desde el *ser* incluye cuatro fases de trabajo, aplicables tanto en tu entrenamiento diario como antes de una función o rodaje: **relajación o eliminación de tensión** para combatir bloqueos físicos y mentales, **conexión contigo o interna** para abrir tu instrumento, **conexión con el mundo o externa** para coleccionar estímulos y elecciones que te afecten, y **conexión con la escena** para utilizar esas elecciones a favor de las obligaciones del texto.

Tensión es igual a talento: cuanta más tensión tengas, más talento hay retenido en ti. Los impulsos reprimidos con la tensión fluyen cuando sueltas esa tensión

Si la **tensión** es el mayor obstáculo del actor es porque interfiere en el proceso natural con el que reaccionamos a la vida (estímulo efecto respuesta expresión), actuando como una barrera que oculta nuestra verdad y nos impide *ser*. El primer paso antes de empezar a entrenar o a prepararte para un rodaje o función es **reconocer** si hay algún tipo de tensión física o mental en ti.

1. RELAJACIÓN = RECONOCER TENSIÓN + RECONOCER Y ELIMINAR CAUSAS DE LA TENSIÓN + ELIMINAR TENSIÓN

Así como el *ser* de cada actor es diferente, también lo es la **causa** de su tensión: miedo al fracaso, al ridículo o al juicio, necesidad de amor o éxito, inseguridad por falta de técnica,... **Averigua qué causa o causas suelen provocar tu tensión y analiza en qué partes de tu cuerpo y/o a través de qué pensamientos o emociones**

se manifiesta esa tensión. Trabaja primero con la causa que más te limite en tu día a día para evitar que te afecte también en el escenario: si te cuesta expresar sensualidad, oblígate a exponerla (por ejemplo, con el ejercicio de tocar y sentir tu cuerpo, moverlo libremente y acariciar un objeto con todas tus partes); si te falta autoestima, elige prácticas que refuercen tu ego (expresa sensaciones positivas sobre ti en voz alta y con el cuerpo, enumera todas tus cualidades y todos tus éxitos hasta la fecha, ensalza lo bello que tienes e imagínate perfecto/a, grita “Sí” durante un rato, imagina que tienes un Goya dentro del bolsillo, tócate el cuerpo y repite “soy fuerte y poderoso/a”,...); si te juzgas mucho, libérate haciendo el tonto; etc.

Para **eliminar** nuestra tensión, independientemente de su causa, tenemos dos opciones: conectar con ella en profundidad y/o dejar de darle protagonismo y redirigir la atención fuera. Si la detectas a nivel físico en una parte concreta del cuerpo, ve primero a favor (salúdala, amplifícala y entiende por qué está ahí) y luego pídele que se vaya. También puedes tensarte y destensarte de pies a cabeza, levantar y dejar caer partes del cuerpo como si pesaran mucho, dejarte caer al suelo vértebra a vértebra o hacer respiraciones cada vez más profundas. Si lo que sientes es un exceso de ruido mental, suéltate, grita y corre hasta que te agotes y/o expresa verbalmente tus frustraciones, enfados, deseos, ira,... También puedes contar objetos que haya en la habitación o los latidos de tu corazón, decir tu texto o el alfabeto al revés u observar y hacerte preguntas sobre lo que percibes de tu entorno mientras te dejas afectar por él.



CARABIAS

El camino hacia el ser implica no solo descubrir quién eres, sino también atreverte a expresarlo totalmente. Si escondes algo, lo estás escondiendo todo

La fase de **conexión contigo o interna** tiene como propósito aumentar tu consciencia corporal y mental para que puedas sacarle el máximo partido a tu instrumento y aprender a entrar en el estado del *ser* antes de aplicar cualquier técnica. [Practícala a diario y antes de cada función o rodaje.](#)

2. CONEXIÓN CONTIGO // CONSCIENCIA INTERIOR = PROPIOCEPCIÓN + INVENTARIO PERSONAL + PROPÓSITO

La **propiocepción** es la exploración consciente de los **seis sentidos**: tacto, vista, gusto, olfato, oído y kinestesia (respuesta muscular a objetos, presencias y actitudes físicas y emocionales). Primero, [aisla y concéntrate en cada sentido de uno a uno, y hazles preguntas para descubrirlo todo sobre cómo funcionan](#): “¿en qué partes de mi mano o de mi cuerpo siento más y en cuáles menos?”, “¿en qué parte concreta de mi nariz se produce el olfato?”, “¿cómo cambia mi oído cuando modifico la forma de mis orejas con las manos?”,... Luego, de pie o en el suelo y utilizando únicamente tu atención, percibe el tacto en cada parte de tu cuerpo, desde lo alto de tu cabeza hasta tus pies (acumulando la sensación de consciencia en cada parte), y luego lleva tu atención al resto de sentidos. Esto te llevará unos 20 minutos, pero conforme lo practiques lo acabarás automatizando.

Por su parte, los **inventarios personales** aportan otro tipo de consciencia interior: contribuyen a conectarte con tu pensamiento en el presente, es decir, con lo que sientes aquí y ahora. La mayoría de los siguientes ejercicios se pueden combinar entre sí, así como realizarse por escrito:

- [Sentado/a y con los ojos cerrados, pregúntate: “¿cómo me siento ahora?”](#), y verbaliza, susurrando, todo lo que aparezca en tu mente momento a momento, a modo de monólogo (“estoy aquí sentada, me siento rara, estoy mirando mi cama, me fijo en las flores de las sábanas, siento tensión en el hombro, ¡hola, tensión!, sé que estás ahí,...”)
- [Sé, solo sé](#), permitiéndote fluir física y verbalmente: permítete sentir lo que sientes, ni más ni menos, y exprésalo sin limitarte ni juzgarte, dejando que un impulso te lleve al siguiente e incluyendo toda la vida que esté pasando fuera: interrupciones, distracciones,...
- [Pregúntate: “¿cómo me hace sentir esto?”](#) (cómo te afecta cada cosa que percibes) y, a continuación: “¿estoy expresando eso que siento o no?” Si la respuesta es no, plantéate: “¿por qué no?” (averigua qué te lo impide) y [“¿qué puedo hacer para expresarlo?”](#) (¡hazlo!)
- Completa esta secuencia de frases en voz alta y en el mismo orden: “[Soy...](#)”, “[quiero...](#)”, “[necesito...](#)”, “[siento...](#)”, una y otra vez y sin pensar, con lo que vaya surgiendo aquí y ahora

- Continúa estas frases: “[Me da miedo...](#)”, “[me gusta...](#)” y “[me importa...](#)” o “[no me importa...](#)”
- Pregúntate: “[¿qué quiero?](#)”, tanto aquí y ahora como en general para mi vida, y verbalízalo sin racionalizar demasiado, repitiendo la pregunta en voz alta una y otra vez.

Por último, puedes rematar esta fase conectándote con tu **propósito** particular como actor. [Recuérdate para qué actúas: para conectar con las historias de otros, para que el público empatice,...](#) Sea cual sea tu propósito, [comprométete a buscar primero tu propio disfrute en el proceso.](#) Entiende que eres único y que tu mayor contribución al teatro es lo que pones de ti en él.

Actuar es un 90% preparación. Si estás preparado para actuar, podrás actuar. Tu preparación dependerá de lo que necesites particularmente como persona y en cada momento vital. Elige los ejercicios de cada bloque que más te ayuden a llegar al estado en el que quieres estar y ser, y crea tus propias rutinas de trabajo.

...CONTINUARÁ



Alba Carrillo
@albacarrilloweb
info@albacarrilloweb.com
www.albacarrilloweb.com

WWW.ALBACARRILLOWEB.COM

M^a LUISA RUIZ MONCLOVA

No recuerdo cuando comencé a inventarme historias, pero fue mucho antes de saber plasmarlas en papel. Por aquel entonces solo podía darle vida a mis caballitos de plástico o a los dibujos que hacía en clase. Ahora las palabras brotan solas de la vieja punta de un lápiz, y esa sensación... dejo que los papeles salgan volando del escritorio y mi cabeza, historias que me gustaría que llegasen a todas partes.

Soy estudiante de cine, aprendo a dar vida no solo a mis historias, si no a las de los demás.

Es un arduo camino, pero merece la pena.

He tenido la suerte de poder participar en proyectos relacionados con el mundo audiovisual, tan llamativos y necesarios como esta revista, y tanto delante como detrás de las cámaras.

Durante este proceso topas con personas de las que aprendes desde lo bueno, pero también desde lo malo.

En esta sección os contaré desde mi perspectiva y experiencia, diferentes aspectos del mundillo.

Espero que os guste.



Puedes seguir a M^a Luisa en Instagram [AQUÍ](#)

[PUEDES LEER SU BLOG AQUÍ](#)

IDEAS, RECHAZO Y MÉTODO

Ni siquiera contábamos con un filtro para los LEDS, usamos en su lugar una camiseta roja. Comprábamos presillas para enganchar de todo en cualquier sitio y que no se moviesen, aún así a veces no eran lo suficientemente fuertes...

A veces no sé cómo empezar el artículo, no tengo ni idea de lo que quiero compartir o al menos la "temática". Pensé en hablar de cosas terroríficas que pueden ocurrir en un rodaje dado que en Octubre fue Halloween, también en las dificultades de cómo entenderte con personas que al igual que tú tienen ganas pero no saben. Ninguna me termina de convencer, es como cuando tengo que escribir un guión, sé que lo voy a hacer, sé lo que quiero pero me falta algo. A menudo practico la escritura automática independientemente de que tenga que hacer un previo esquema mental. Pero una frase clave puede marcar la diferencia.

He empezado a presentarme a pequeñas convocatorias de guión, algunas de las cosas que presento ya las tenía escritas y solo tengo que pulsar el botón de enviar. Otras veces piden requisitos, ahí es donde tengo la oportunidad de crear algo totalmente nuevo, busco dentro de mi mente una frase clave, una línea, un par de palabras sobre las que crear una historia. Este proceso puede llevar 5 minutos o tres semanas.

La última vez tardó bastante, pero se me vino una imagen, un escenario en el que debía transcurrir todo, me vinieron en forma de flashes. Verbalicé todo lo que se me pasaba por la cabeza referente al tema y luego sin venir a cuento aparecieron algunas



frases, acciones sueltas y un par de sucesos personales. Escribí un diálogo que recogía todo lo que quería que contuviese, hice anotaciones en los márgenes y resumí brevemente la motivación de la historia, lo que pasaba antes y después. Una vez que lo tengo claro, enciendo el ordenador y en una tarde tengo una primera versión a la que le doy una vuelta un día más tarde para dejarla reposar.

Son cosas que pienso que pueden funcionar, otras son mero desahogo. Siempre hay algo mío.

Muchas veces cuando te rechazan un guión, al principio cuando aún estás aprendiendo... Te lo esperas, pero no puedes evitar poner cara de decepción. Ahora lo llevo mejor, sé que no me están rechazando a mí, simplemente no es una historia que encaje en lo que estaban buscando o no lo ven viable, un chasco, pero las puedo hacer yo, pueden ser mi trabajo fin de máster o algo en lo que merece la pena invertir mis ahorros.

Me he presentado a pocas convocatorias, he conseguido ser seleccionada en una de ellas (ya hablé de eso en el artículo anterior), para mí eso ya es un premio. Cuando presente el corto a festivales estoy convencida de que en alguno ganaremos algo, pero es que yo ya he ganado y el corto también solo por haber sido grabado con el respaldo de dos entidades que se han encargado de proporcionar todo lo necesario para que saliese como estaba planeado.

En Octubre estuve en una firma de libros, yo era una de las que firmaba. Uno de mis relatos está incluido en una pequeña antología llamada "CIRCE". Mi relato se llama "La cara B". Me emociona ver cómo mis historias llegan cada vez a más lugares en diferentes formatos.

Creo que nunca he usado papelitos de colores para mapas de trama o mera decoración, señalización... ni lápices de colores. Sí he llegado a usar la típica pizarra blanca para explicar al equipo, hacer dibujitos y poner flechitas. Esa es mi caótica forma de crear, hablo sola y divago, cojo el lápiz y rápido escribo una página, mi alrededor desaparece, el tiempo no pasa por mí... Al trabajar con otras personas esto no pasa, me adapto. Pero mi parte la hago con mi método, y después lo paso a lo que cada uno quiera.

La forma de crear es muy personal, no te sientas raro si te saltas pasos como en las matemáticas, aquí mientras salga un buen producto que todos entiendan... Pero ánimo a escribir esa historia que anda rondando tu cabeza, que a veces da picotazos para salir como si de un huevo se tratase tu cerebro.

Todos tenemos algo que contar.

M^a LUISA RUIZ MONCLOVA



Fotografía: Jaime Menéndez (@jmfestudio)

PABLO LOJO

730 DÍAS ANTES

Sólo el 8,17% de los actores españoles viven de su profesión.

8 de cada 100.

Los actores están hechos de una pasta especial, de eso no hay duda.

Esta sección nace para dar espacio y voz a actores que están comenzando o que ya tienen un recorrido pero (todavía) no son muy reconocidos. Esta sección nace para descubrir qué les motiva, qué les empuja, qué persiguen, cómo se enfrentan a esta profesión tan complicada y tan apasionante.

Pero esta sección no se queda aquí. Esta sección es también un compromiso por parte de la persona de volver a responder unas preguntas dentro de 2 años.

Dentro de 730 días.

Y esa entrevista dentro de 2 años no será para evaluar si ha conseguido sus objetivos o ha fracasado en el intento, porque el único fracaso es no intentarlo. Luchar por una pasión me parece maravilloso, pase lo que pase.

Comenzamos.

¿POR QUÉ ERES ACTOR?

Es una muy buena pregunta. Llevo siendo actor desde que tengo memoria. Me estrené con una obra del colegio a los 4 años, creo que mis padres seguirán teniendo por casa la cinta de vídeo que grabaron con la mítica videocámara VHS de los noventa. No me acuerdo muy bien de la obra en sí, sólo cada vez que pienso en ella vienen buenos sentimientos. Durante mi adolescencia usaba la interpretación para evadir mi mente, escapar de la realidad y sentirme libre de verdad. Poco a poco fui descubriendo la capacidad de comprender a las demás personas, a entender sus motivos. Ser actor es una implacable arma cargada de empatía. Es por eso que soy actor, porque es un arte de amor.

¿POR QUÉ TU PROFESIÓN ES MARAVILLOSA?

Son muchos motivos por los que pienso que ser actor es maravilloso. En primer lugar, porque lo he elegido yo. Mucha gente ni siquiera tiene esa opción y eso es terrible, porque no solo pierde esa persona, perdemos todos. Me siento muy afortunado de poder luchar por mis sueños. Ser actor es maravilloso por su capacidad de inspirar a los demás, por transmitir emociones. Mi profesión es maravillosa porque es un acto de amor hacia los demás, y sobre todo a ti mismo.



Fotografía: Jaime Menéndez (@jmfestudio)

¿CUÁLES SON TUS REFERENTES EN EL MUNDO DE LA INTERPRETACIÓN?

Muchos, incontables. Me encantan los actores capaces de crear buenos arcos de personaje o aquellos con virtudes que desearía incorporar a mi trayectoria. Meryl Streep es y debería ser la referente de cualquier actor o actriz, querer llegar a su nivel es aspirar muy, muy alto. Brian Cranston en su papel de Walter White en Breaking Bad es una auténtica locura. Steve Carell es un referente en comedia y sobre todo profesionalidad. Y tanto Antonio de la Torre como Javier Gutiérrez o Eduard Fernández son actores a los que tengo una gran admiración.

¿QUÉ PELÍCULA TE HUBIERA ENCANTADO PROTAGONIZAR?

Hay muy buenas historias y películas impresionantes en las que me hubiese encantado estar dentro. Pero estas pelis no serían lo mismo sin los actores que las interpretaron. Sería incapaz de elegir una.

De pequeño me decían que me parecía a Harry Potter, si eso te sirve... Aún me lo dicen.

SI TUVIERAS QUE RECOMENDAR UNA SOLA PELÍCULA DE CINE ESPAÑOL, ¿CUÁL SERÍA?

Como buen gallego que soy digo depende. En España se hace muy buen cine, y gracias a las nuevas plataformas ya todo el mundo lo puede comprobar. Personalmente soy muy fan de los thrillers y películas como Tesis, Los crímenes de Oxford, La isla mínima o Celda 211 son canela en rama. El Hoyo por ejemplo, estrenada en Netflix, ha sido un auténtico y merecido exitazo reconocido mundialmente.

Pero si tuviese que recomendar una sola película de cine español, la más castiza y completa que define a nuestro cine es Balada triste de trompeta.



¿CUÁL HA SIDO TU MAYOR LOGRO PROFESIONAL HASTA AHORA?

Sin duda, confiar en mí mismo y tomármelo en serio. Poner toda la carne en el asador y no rendirme. Y lo sigo haciendo. Cada día sé que puedo hacer un poquito más que el anterior para llegar a mis objetivos.

¿QUÉ ES LO QUE MÁS Y LO QUE MENOS TE GUSTA DE TU PROFESIÓN?

Lo que más la capacidad de transformar a las personas, de hacerles llegar lo que estás sintiendo, lo que siente tu personaje. Me encanta el compañerismo y las amistades que haces a lo largo del camino, que son para siempre.

Y lo que menos pues lo de siempre, los egos y las malas vibras. En esta industria es crucial cuidar las compañías. Hay gente maravillosa, auténticos seres de luz que irías con ellos a un bombardeo. Pero también está la otra cara de la moneda.

TAMBIÉN TRABAJAS COMO LOCUTOR, HAS DIRIGIDO TU PRIMER CORTOMETRAJE Y VAS A ESTRENAR UNA MINISERIE DE ANIMACIÓN EN REDES SOCIALES COMO DIRECTOR Y ACTOR DE VOZ.

SI SÓLO PUDIERAS HACER UNA COSA... ¿ACTUAR O DIRIGIR?

Pues sí, es un poco locura pero todo un reto. Y es una pregunta muy interesante. No había probado el rol de director hasta este año, y tengo que decir que lo he disfrutado. Son roles totalmente opuestos. Siendo actor tienes que trabajar y llevar tu personaje guiado por las indicaciones del guionista y director. Tu eres el último eslabón de la cadena, estás abajo en la pirámide. Eres fundamental en el proyecto, pero tu única responsabilidad es dar vida a un personaje. Ser director funciona totalmente al revés. Eres el jefe, tú das las indicaciones. Y las cosas se hacen como tu decidas. También recae en ti toda la responsabilidad del proyecto, y eso lo convierte en un rol frenético pero apasionante.

Amo actuar, hace sentirme realmente vivo. Pero me encantará seguir explorando la rama de la dirección. Quién sabe lo que deparará el futuro.

EN EL PLANO PROFESIONAL, ¿QUÉ ES PARA TI UN FRACASO?

Dejar de intentarlo, abandonar. El miedo es el gran enemigo, dejar que éste te venza para mí es un gran fracaso. Muchas veces encontramos lógica en el miedo, y este nos lleva a actuar de determinada manera. Pero esto solo indica una cosa: que no confiamos en nosotros mismos. Y éste es, sin duda, el mayor de los fracasos.

¿CÓMO GESTIONAS LOS FRACASOS?

Como el culo jajaja. No soy el mejor ejemplo de cómo gestionar un fracaso, la verdad. Me cuesta muchísimo y personalmente paso por una especie de duelo. He de decir que gracias a terapia ahora mismo sé gestionarlos mucho mejor de como lo hacía antes. La salud mental es fundamental.



ALGUNO DE TUS MAYORES MIEDOS PROFESIONALES.

Como a muchos actores, el miedo a no ser lo bastante bueno me era muy recurrente. Porque actúa un poco como la pescadilla que se muerde la cola en épocas de poco trabajo: “no soy lo bastante bueno porque no trabajo y como no trabajo, a lo mejor es que no soy tan bueno”. Eso es basura, tonterías que nos inventamos porque a nuestro cerebro le flipan los problemas. Y a los actores el drama ni te cuento. Solo indica una falta de confianza brutal en ti mismo, y sorpresa: actúa en tu contra. Así que si estás leyendo esto: confía en ti, coño, que lo vales.

Y el que podría ser mi mayor miedo profesional, que va muy de la mano de lo anterior y todavía sigo trabajando en él, es el no gustar. Me aterra y me frustra que a la gente no le guste lo que hago, no le guste mi trabajo. Asocio inconscientemente mi trabajo con quién soy, y no caer en esta trampa que al final te estás poniendo a ti mismo es sin duda mi tarea pendiente.

¿CREES QUE UN ACTOR PROFESIONAL DEBE TENER UNA PÁGINA WEB PROPIA? ¿Y REPRESENTANTE??

Pienso que tener página web es indispensable. Y sí, vale pasta. Pero es una inversión, una inversión en ti mismo. Como actor, nosotros mismos somos nuestro producto, y la página web debe usarse como un escaparate más, donde se pueda encontrar fácilmente lo que vendes. Genera mucha más confianza a directores de casting y gente que quiera contar contigo. Haces ver que vas en serio, que eres profesional.

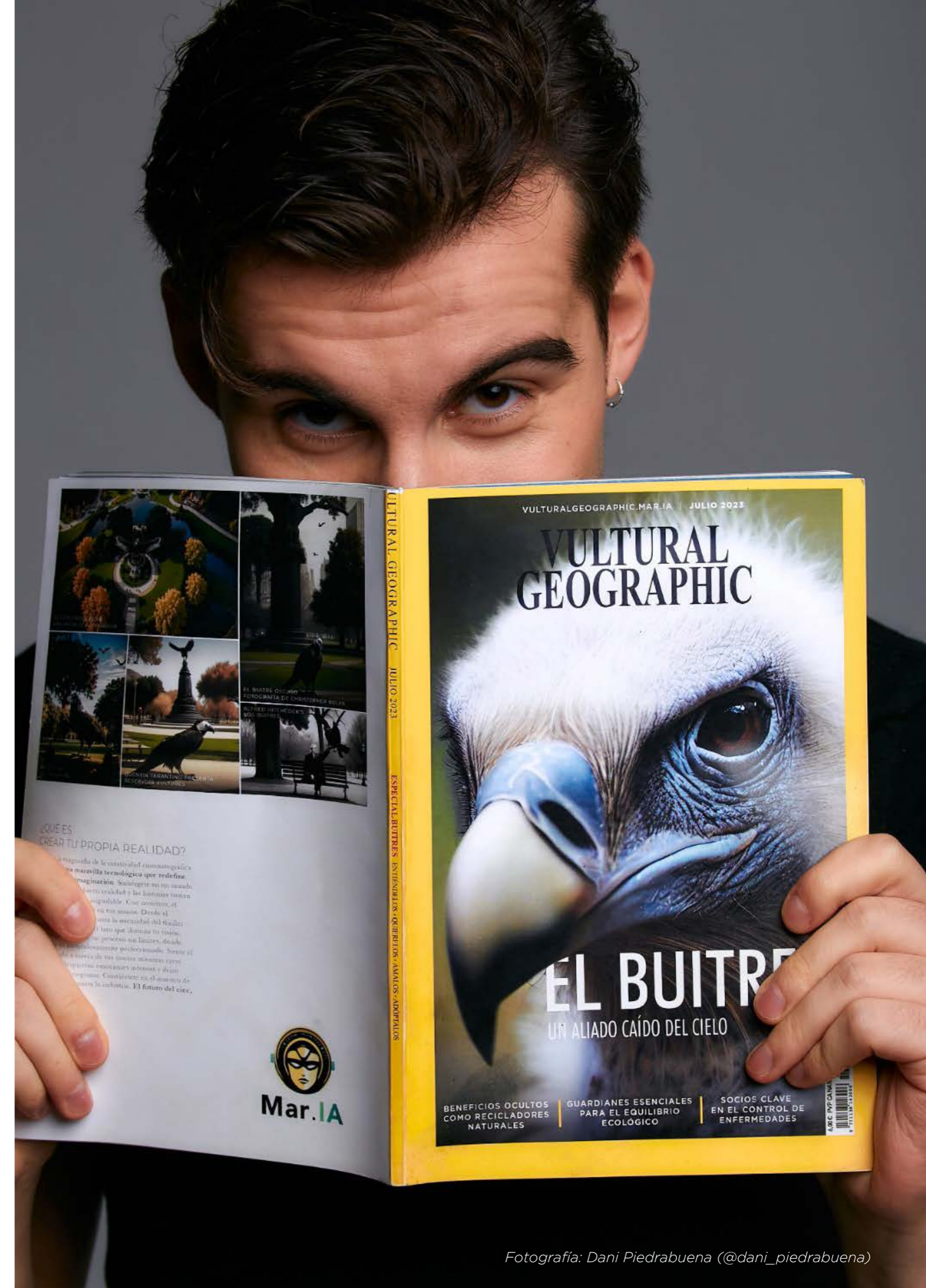
Y en cuanto a representante sí, está bien tener uno. Pero no es indispensable. Y, es más, la vida me ha enseñado que el repre va a estar ahí, pero no va a hacer tu trabajo. Vas a tener que sacarte tú mismo las castañas del fuego, seguir buscando tus propias oportunidades. El repre te va a ayudar, por supuesto, pero eso no lo convierte en una excusa para que te relajés.

¿SUELES PENSAR A LARGO PLAZO? SI TODO NO SALE COMO ESPERAS... ¿TIENES UN PLAN B?

No demasiado, la verdad. Prefiero ver bien cómo van viniendo las cosas y tener tiempo de reacción. El futuro y pasado son ilusiones que sólo generan frustración (y una ansiedad de locos, cuidao con eso). Me gusta organizarme a corto-medio plazo, no mucho más. Y esto me lleva a que no creo en los planes B. Un plan B compite directamente y te aleja del plan A. Mientras piensas en el plan B no lo estás haciendo en el A. Y es un derroche tonto de energía, una energía valiosa que podrías aprovechar en el plan principal. Cuanto más piensas en planes B, el plan A va desapareciendo poco a poco y pasa de poder convertirse en realidad a una ilusión, un sueño, nada más.

Y si las cosas no salen como espero, que (sonido triste de violín) es la mayoría de las veces, al estar centrado en el presente puedo reaccionar y elegir otro camino que me lleve al mismo lugar. Me costará un poco más, puede ser. A lo mejor no, gracias a ese pequeño giro puedo encontrar un atajo, quién sabe. ¿Y lo maravilloso que es dejarse sorprender por la vida?

(Put a terapia, parezco Mr. Wonderful)





Fotografía: Dani Piedrabuena (@dani_piedrabuena)

DE AQUÍ A DOS AÑOS, ¿QUÉ OBJETIVOS PROFESIONALES TE HAS MARCADO? ¿CÓMO TE IMAGINAS?

Puff ya me está entrando la ansiedad jajaja. No lo sé, la verdad. Me encantaría estar rodando una película o serie, o mismo estar sumergido en un proyecto que me apasione. Como comenté un par de líneas atrás no soy mucho de pensar a largo plazo. Tengo marcados objetivos profesionales, por supuesto. Pero en un plano atemporal, que lucharé por llegar lo antes posible. Tener una fecha marcada es útil a corto-medio plazo y con objetivos realistas. Me encantaría ser protagonista en una peli de Álex de la Iglesia, por ejemplo. Pero si digo que de aquí a dos años quiero protagonizar esa peli y resulta que no lo consigo, trae detrás una frustración muy tocha que cuesta lidiar con ella.

De aquí a dos años me imagino feliz, rodeado de gente a la que quiero y con la que quiero trabajar y haciendo proyectos que me apasionen. Y si es protagonizando la próxima peli de Álex de la Iglesia salgo a la calle ahora mismo desnudo.

¿QUÉ PROYECTOS (QUE SE PUEDAN CONTAR) TIENES AHORA ENTRE MANOS?

Puff un montón, ¡y no sólo artísticos! No dejan de ser proyectos personales, pero tengo la enorme suerte de estar rodeado de un círculo de personas que me apoyan. Sin ellos no sería capaz de llevarlos a cabo. Entre los que puedo contar estoy deseando empezar la fase de distribución de El Buitre, mi corto. Fue un proyecto muy ilusionante que jamás hubiese hecho si no fuese por el empujón que me dieron en el Marketing del actor. Estoy eternamente agradecido por ello.

Otro de mis grandes proyectos viene de la mano explorando la Inteligencia Artificial. Es todo un mundo nuevo y podría pasarme horas hablando de él y lo que supondrá en los próximos años. Este proyecto es fruto de ese interés y curiosidad. Todavía está en fase de preproducción, pero estoy muy ilusionado de centrarme exclusivamente en él y ver qué sale.

Muchas gracias por todo Pablo.
Hablamos dentro de 730 días.

**PUEDES SEGUIR LA CUENTA DE
INSTAGRAM DE PABLO LOJO AQUÍ**







VÍCTOR MARÍN

Su cuenta de Instagram **AQUÍ**

SU WEB **AQUÍ**

Es un gran contador de historias, ya sea dirigiendo cortos, series o películas; escribiendo libros o guiones; o en su "hábitat natural", la creación de arte conceptual (transformar ideas y conceptos en personajes y criaturas para películas, tv y videojuegos) y esculturas digitales.

En cada número podrás descubrir una de esas criaturas. ¡Bienvenidos al mayor espectáculo del mundo, niños y niñas!

Pasen y (sobre todo) vean.



FREAK ★ CIRCUS ★

PASEN Y VEAN A:

SINGlorious Basterd

El maravilloso trabajo de
Victor Marín

SINGlorious Basterd

No lo mires a la cara, siempre lo repetían, una y otra vez. Nuestro día a día era mirando al suelo, y nuestro único amigo el miedo.

Repetíamos las interminables tareas sin rechistar, y sin rechistar apenas mirábamos cuando esas horribles criaturas se llevaban a otro de los nuestros. Preso en aquel campo de concentración en el que nos trataban como bestias. ¿Nuestro pecado? Haber nacido distinto a ellos. Tal era su maldad y tan negro su corazón que nuestras plegarias y gritos de dolor tan solo hacían emerger de su pútrida boca una risotada.

¿Por qué siempre se repetía la historia? ¿Por qué siempre sufrían los más débiles?

El mal camina entre nosotros, o quizás siempre lo ha hecho.

Víctor Marín





SINglorious Basterd

En este trabajo he querido representar la maldad por maldad, y me parece que pocas cosas hay tan horribles como el comportamiento del ser humano en ciertas situaciones. La guerra es una gran justificación para realizar las mayores de las atrocidades.

Para esta criatura en particular he decidido una aproximación a la estética del tercer Reich. Rematando la sobria elegancia del uniforme con una cara y cabeza deforme, desprovista de ojos, orejas y sentimientos.

Como siempre este concepto esta realizado desde cero, partiendo de formas básicas como cilindros, esferas y cubos. Herramientas usadas Zbrush y Maverick Render.



GRATIS

Para todos los lectores de Carabias Dibuja,
el pdf completo del libro de arte
Creating Creatures de Víctor Marín

DESCARGA **AQUÍ**



www.invictus-designs.com

GABINETE * AKELARRE

SOLUCIONAMOS TUS PROBLEMAS DE AMOR,
SALUD Y DEUDAS CON HACIENDA.

* Y SI NO ES ASÍ, CON ESTE ESCRITO QUEDAN ABSUELTAS DE CUALQUIER
DENUNCIA, FRAUDE O PLEITO POR LOS DAÑOS POSIBLEMENTE OCASIONADOS.

20 DE DICIEMBRE A LAS 20:30 H.
EN LA REINA LAGARTA CALLE DE LA PALMA,14
MADRID

INFO SOBRE LAS ENTRADAS
AQUÍ