

La técnica de Bryce Dallas Howard para llorar en sus películas es de otro mundo

Llorar forma parte del trabajo de un actor, pero lo que hizo Bryce Dallas Howard para entrenar su lagrimal supera a cualquiera.

Llorar es un arte en sí mismo en la carrera de un actor. No es lo mismo que reír, fingir una borrachera, rabia o alegría porque requiere de una motivación interna que active el lagrimal en el momento justo. Sin lágrimas, no hay llanto creíble. Manejar esta técnica con frecuencia se considera un ejemplo de talento porque, además de ahorrar tiempo a la producción, sugiere la maestría del actor a la hora de controlar su instrumento emocional. Por ejemplo, una investigación de 2017 de *Decider* reveló que el 96% de las ganadoras del **Oscar** a Mejor Actriz en los últimos 50 años lloraron abiertamente durante sus actuaciones.



Es decir, llorar y hacerlo bien cuenta en esta profesión pero parece que nadie llevó la táctica tan lejos como **Bryce Dallas Howard**.

Una de las reinas del llanto en el séptimo arte, **Nicole Kidman**, dijo que se refugia en su “fragilidad” natural para despertar la emoción que lleve a las lágrimas. **Margot Robbie** asegura que piensa “en algo triste como la muerte de un familiar” o duerme poco el día anterior porque descubrió que el cansancio la hace llorar más fácil. **Anya Taylor-Joy** confesó que puede controlar su llanto hasta el punto de derramar una lágrima o más, según lo que haga falta, pensando en todo lo peor que le ha pasado. Mientras tanto, escuelas de arte dramático, *coaches* y especialistas aconsejan a los actores estar hidratados antes de una escena que requiera de lágrimas, conectar con la emoción del personaje o momento, identificar desencadenantes emocionales a los que recurrir, usar la imaginación, etc. Pero lo que hizo la actriz de *Jurassic World* es de otro mundo.

El entrenamiento insólito de Bryce Dallas Howard

La actriz y directora demostró su maestría en diferentes películas, siendo dueña de una capacidad para el llanto tan emotiva y contagiosa como la de **Penélope Cruz** o **Nicole Kidman**. En 2015 dejó al mundo boquiabierto al demostrar su habilidad en vivo y en directo en una entrevista con Conan O'Brien. El momento fue tan increíble que cada por tres resucita en redes sociales.

En aquella ocasión demostró cómo podía llorar de manera espontánea mientras mantenían una conversación mundana. No hablaron de nada serio, ni emocional. "Puede ser sobre cualquier cosa, no importa", decía la actriz mientras se preparaba. Y así comenzaron a hablar de la cadena de ferretería, bricolaje y construcción estadounidense, **Home Depot**. En cuestión de segundos, **Bryce Dallas Howard comenzaba a expresar gestos de tristeza, le temblaba el rostro y se le llenaban los ojos de lágrimas mientras el público se reía.**

En ningún momento perdió la concentración y, de repente, las lágrimas comenzaron a caerle.

¿Cómo lo consigue?, fue la pregunta que quedó en el aire desde entonces. ¿Cómo puede llorar de forma instantánea, sin ningún factor emocional, historia, conversación o personaje que active su lagrimal y mientras la gente a su alrededor está alegre y riendo? Resulta que ahora, ocho años después, dio la respuesta.

La actriz respondió preguntas de los lectores del periódico británico *The Guardian*, donde uno de ellos aprovechó para hacerle la pregunta del millón. **Y su respuesta demuestra su dedicación y la importancia que le dio a su preparación como actriz.**

"Me enseñé a mí misma", explicó. "Supe que había una técnica

de actuación basada en la fisiología del cuerpo humano y el desencadenamiento de ciertas señales fisiológicas que luego te harían reír, sonrojarte, bostezar y llorar". Y se puso manos a la obra.

Según la hija del director de *Una mente brillante*, Ron Howard, entrenó leyendo la escena de la muerte de Romeo y Julieta todas las noches antes de acostarse desde que tenía 14 años. Pero no la leía de manera natural, sino que leía el texto mientras intentaba bostezar al mismo tiempo. "Porque, cuando bostezas, se te llenan los ojos de lágrimas".

Se fue entrenando de esta manera con los años, practicando tanto que terminó entrenando el bostezo, el paladar y, por ende, el lagrimal.

"Bostezaba mientras decía el texto y llegué a un punto en el que podía bostezar sin tener la respuesta de bostezo y podía simplemente hablar y activar mi paladar blando, lo que activaba mis conductos lagrimales, lo que provocaba lágrimas. Lo estoy haciendo ahora mismo. Estoy bostezando por dentro, pero he aprendido a hablar mientras bostezo y a activar mi paladar blando y mis conductos lagrimales", sentenciaba la actriz de 43 años dejándonos atónitos.

Y es realmente impresionante. No solo lo demostró en aquella entrevista con Conan O'Brien, sino en otro video donde lo hace incluso más rápido.

Es decir, mientras otros actores recurren a recuerdos tristes para activar las emociones que despierten las lágrimas, fuerzan los pensamientos negativos o conectan con los sentimientos del personaje a través del análisis y el estudio, **Bryce Dallas Howard** entrenó su cuerpo, logrando manejar el sistema de drenaje de las lágrimas a través del control fisiológico.

Algo similar hace **Benedict Cumbertach**. Según reveló **Tom Holland**, el actor le habría enseñado cómo llorar en el rodaje

de *Una guerra brillante* (2017) porque el joven Spider-Man solía preocuparse más de la cuenta con las escenas de llanto. “Me estaba costando mucho llorar, en mi vida personal también”, dijo hasta que su compañero le compartió su técnica.

“Es algo que hace con su diafragma que es casi como reírse [...] Simulaba reír y respiraba muy, muy rápido y eso, supongo, traía la emoción a la superficie y luego podía tomarla y montar la ola desde ahí. Comencé a hacer eso y ahora me encantan las escenas de llanto”, explicó. Sin embargo, no creo que nadie supere el entrenamiento de **Bryce Dallas Howard**, perfeccionando su técnica desde la adolescencia.

Fuente: Cine54.