

UNIVERSIDAD NACIONAL DE ROSARIO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Trabajo integrador final

El teatro como herramienta terapéutica desde la Gestalt
El teatro como la Gestalt
Y otras corrientes psicológicas humanistas

Investigación Bibliográfica

Autora:

Albertina Grandinetti

Legajo:

G-5118/7

DNI:

37.448.217

Docente responsable:

Ps. Silvia Ghione

-2022-

Agradecimientos

En primer lugar a la universidad pública y la Facultad de Psicología eternamente agradecida por alojarme y posibilitarme adquirir el título de profesional. Agradecer a cada uno de los docentes que fueron parte de mi formación por su entrega y dedicación. A los docentes del espacio TIF por la paciencia y a Silvia Ghione, tutora elegida por inspirarme al condensar mis dos grandes pasiones en su práctica (la Psicología y el Teatro). A mi familia, pareja y amigos, mi red vincular, mi sostén indispensable para lograr atravesar esta carrera que finalmente se transformó en un hermoso camino a paso lento pero seguro permitiéndome crecer en medio.

Índice

Resumen.....	1
Palabras claves	1
Introducción.....	2
Objetivo general y específicos.....	4
El teatro como herramienta terapéutica.....	5
Una invitación a sacarse las máscaras.....	5
Teatro del oprimido: un teatro político social y terapéutico.....	6
Psicodrama.....	7
Multiplicación dramática.....	9
Dramaterapia.....	10
Gestalt y teatro.....	12
Conclusión.....	16
Referencia bibliográfica.....	19

1

Resumen

La presente investigación bibliográfica aborda, desde la perspectiva epistemológica de la terapia Gestalt, al teatro como una alternativa de herramienta terapéutica en diferentes corrientes psicológicas humanistas. Se problematiza a través de la pregunta respecto del modo en que el teatro sirve a los fines terapéuticos, considerando el lugar de la expresión y la creatividad en ella. Para ello, se parte de la premisa de que éste viene a servir como una alternativa de recurso creativo dentro de las psicoterapias, al resultar una herramienta favorecedora de la expresión que no se limita al orden de lo discursivo. El marco teórico gestáltico destaca la importancia de la movilización corporal, la espontaneidad y la creatividad. Se consideran a su vez, aportes de teóricos teatrales con visión terapéutica, y se establece un recorrido sobre corrientes psicológicas humanistas que también se sirven del

teatro con fines psicoterapéuticos como el psicodrama, la multiplicación dramática y la dramaterapia. Se concluye que el recurso teatral habilita la posibilidad de una expresión más indirecta a través de la representación de personajes, y un canal alternativo al verbal mediante el jugar con el cuerpo. Con su implementación en el campo psicoterapéutico se lo reconoce asimismo como una herramienta favorecedora del autoconocimiento y posibilitadora de la transformación personal.

Palabras claves: Gestalt, Teatro, Terapia, Psicodrama.

2

Introducción

El presente trabajo integrador final (T.I.F) se problematiza a través de la pregunta respecto del modo en que el teatro sirve a los fines terapéuticos considerando el lugar de la expresión y la creatividad en ella. En lo que respecta al criterio y categorías de análisis implicadas, valiéndose de una investigación bibliográfica de carácter panorámico, se destacarán aportes de grandes referentes en la temática y se abordarán las siguientes corrientes psicológicas humanistas que en la actualidad recurren a herramientas teatrales en sus técnicas: Psicodrama, Multiplicación dramática, Dramaterapia y Gestalt,

Es así que el material bibliográfico objeto de investigación corresponde a la autoría de los principales referentes de las citadas corrientes psicoterapéuticas, como son: Jacobo Levy Moreno, Hernán Kesselman, Eduardo Pavlovsky y Fritz Perls, entre otros.

Cabe señalar la pertinencia académica de la citada temática al tratarse de un quehacer que comprende al campo psi y que, a su vez, suscita relevancia en del terreno que nos convoca, por destacar dentro de nuestros instrumentos herramientas terapéuticas creativas como la teatral que incorporan una alternativa de expresión, a los fines de promover tantos canales como sean posibles para aliviar los padecimientos psíquicos o mejorar el bienestar. Ello, considerando a su vez que las terapias basadas en la palabra resultan las mayormente conocidas y difundidas en la actualidad, para así posibilitar una mayor visibilización del citado recurso como técnicas alternativas dentro de las prácticas en el campo de la salud mental.

Para poder dar respuesta a la diversidad de pedidos de ayuda que se presenten, el oficio del psicólogo requiere adoptar una escucha activa y una práctica creativa que le permita atender a las características particulares de cada caso. A favor de este lineamiento, las autoras Gómez B., y Perez A., sostienen que “la elección del diseño terapéutico será más eficiente cuanto mayor sea la cantidad de alternativas instrumentales con que el terapeuta pueda contar” (Fernández y Alvarez, 2011, P.85). Ello, considerando que la manera en que se expresa la necesidad de ayuda en cada paciente es absolutamente singular, por lo que se requiere de diseños personalizados.

En la actualidad contamos con una gran variedad de oferta en el ámbito terapéutico, desde las terapias individuales hasta grupales, presenciales u online, con diversidad de enfoques de tratamiento, lo que resulta sumamente ventajoso para que cada quien logre escoger la que le resulte más beneficiosa. Respecto a ello, la naturaleza de la herramienta teatral hace que pueda resultar una alternativa terapéutica ideal para quienes encuentran

dificultades en expresarse por medio de la palabra, o que presentan resistencias para poder hacerlo mediante la “voz propia”, pero que sin embargo resultan muy expresivos respecto a su mundo interior si se les permite desenvolverse en otro escenario. Para ellos, y para tantos otros, el teatro como herramienta terapéutica puede resultar una alternativa posible.

Dentro del campo de la salud mental, resulta fundamental habilitar tantos canales de expresión como sean posibles para la exteriorización de las emociones. Dar lugar a la expresión como un acto comunicativo liberador, de sacar hacia el exterior aquello que pesa, molesta, angustia, traba, incomoda o que se necesita compartir.

Tal como afirmaban Ginger, S. y Ginger, A. (1993):

Desafortunadamente en nuestra cultura, las expresiones del cuerpo y de las emociones están censuradas y estrictamente filtradas: se nos ha prohibido desde la infancia manifestar abiertamente la cólera, el miedo, la tristeza, el dolor o los celos. Se nos ha prohibido también gritar nuestra alegría o exponer nuestro deseo. (P. 189)

3

Esta realidad sigue sosteniéndose en el presente, prorrogando la filosofía del deber contener las emociones y expresiones cuando por su intensidad o lugar de descarga, no son admitidas socialmente. Se tiende a educar desde el no: no llores, no hagas berrinche, no grites, no te muevas mucho o te rías demasiado fuerte. Y así, nos encontramos continuamente performando, actuando quien consideramos que debemos ser, de acuerdo a quien se espera que seamos.

Frente a ello el teatro desde una perspectiva terapéutica, viene a servir como llave de liberación permitiendo un canal alternativo para expresar todas las emociones que se han ido guardando, es decir “como ocasión para reír, gritar, llorar, danzar y atrevernos a ser como nos da la gana, asumiendo nuestra espontaneidad y responsabilidad” (Fernandez y Montero, 2012, p 17).

Estos últimos implican conceptos centrales para la Gestalt, dado que: toma de consciencia, presencia en el aquí y ahora y responsabilidad, conforma el ideal tripartito gestáltico. Tal como afirmaba Peñarrubia (1998) “somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no. La terapia Gestalt acentúa la conciencia de esta realidad con una permanente invitación a que la persona se responsabilice de lo que está haciendo, sintiendo, evitando o negando, deseando, inhibiendo, etc.” (p 80).

Es importante destacar también el lugar de la creatividad que habilita este tipo de prácticas. Zinker (2003) señala que “el proceso creativo es terapéutico por sí mismo, porque nos permite expresarnos y examinar el contenido y las dimensiones de nuestra vida interior” (p.15). De acuerdo con ello Grotowski (1974) afirmaba que la creatividad, especialmente en la actuación, implica sinceridad infinita, pero disciplinada, es decir, articulada mediante signos.

Merece la pena señalar que, para experimentar dichas prácticas no es necesario ser un artista, dado que la capacidad creativa se encuentra presente en todos. Para Augusto Boal (2004) el teatro es una vocación que concierne al conjunto de la humanidad, sostiene que la teatralidad es esa propiedad humana que le permite al sujeto observarse a sí mismo, en acción y mediante ello imaginar variantes e inventar alternativas posibles.

Cabe destacar aquí, que al hablar de teatro en el presente trabajo no nos referiremos a éste a modo de espectáculo guionado, sino a sus técnicas que permiten explorar el mundo interior de quien lo practica por medio de diferentes recursos expresivos.

El enfoque gestáltico desde el que se aborda el escrito, se caracteriza por destacar la importancia de la movilización corporal, la espontaneidad y la creatividad. Se identifica por ser un enfoque integrado en el sentido que considera tanto los procesos físicos como los psicológicos aspectos del mismo todo, entendiendo que todo proceso psicológico que se

expresa verbalmente (como conflictos o creencias) se encuentra explícitamente conectado a sus expresiones corporales. Así aspectos como la postura, contención muscular y perturbaciones somáticas, son vistos como expresiones relevantes y significativas de la persona (Peñarrubia, 1998). Muchas veces el cuerpo habla lo que la mente quiere callar.

De esta manera podemos introducirnos en el teatro como una herramienta terapéutica creativa, al tratarse de un recurso favorecedor de la expresión que no se limita al orden de lo discursivo. De acuerdo con ello, Donnellan D. (2007) sostiene que el teatro nos provee de un marco seguro dentro del cual podemos explorar situaciones peligrosas desde la comodidad de la fantasía y la protección de un grupo. Es así que, brindando la posibilidad de servirse de un personaje para poder decir desde allí lo que se sienta o desee, estamos ofreciendo un canal de expresión alternativo para alcanzar la transformación personal y un mayor autoconocimiento.

Es decir, para aquellas personas que presentan dificultades en poder expresar las emociones o problemas que están atravesando, este resulta un canal que posibilita dirigirse a ellos de un modo más indirecto.

4

Objetivo general

- Indagar acerca de los posibles beneficios del teatro como herramienta terapéutica desde la Gestalt y otras corrientes psicológicas humanistas.

Objetivos específicos

- Establecer una síntesis de algunas de las corrientes psicológicas humanísticas que en la actualidad se sirven de técnicas teatrales.
- Facilitar un recorte orientativo de ellas que posibilita detectar sus similitudes y diferencias.
- Examinar los posibles beneficios del recurso teatral como herramienta dentro de la práctica psicoterapéutica.
- Analizar el lugar del lenguaje corporal o indirecto, como alternativa de expresión a los fines terapéuticos.

5

El teatro como herramienta terapéutica

Según la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP) se entiende por psicoterapia todo tratamiento de naturaleza psicológica que, a partir de manifestaciones psíquicas o físicas del sufrimiento humano, promueve el logro de cambios o modificaciones en el comportamiento, la adaptación al entorno, la salud física y psíquica, la integración de la identidad psicológica y el bienestar bio-psico-social de las personas y grupos tales como la pareja o la familia. (Brandolín, 2014, p 1)

Al referirnos al teatro como herramienta terapéutica, abordaremos el mismo considerando la aplicación de sus técnicas por distintas corrientes al servicio de de la salud mental.

A pesar de que resulte una obviedad, cabe aclarar que tanto la psicoterapia como el teatro resultan disciplinas independientes entre sí, con lógicas e incumbencias que les son propias. Es decir, "una cosa es hacer teatro y otra cosa es hacer psicodrama, aún cuando

este último nace o se nutre del teatro” (Corazza, citado en Fernandez y Montero 2012). Dentro del enfoque psicoterapéutico, son muchos los ejercicios de teatro que pueden resultar eficaces para transitar roles o un sinfín de situaciones que ayudan al autoconocimiento, pero resulta indispensable conocer sus reglas y encuadre.

Lo que aquí se pretende desplegar son aquellas corrientes psicológicas que se sirven de técnicas teatrales como alternativas para trabajar con aspectos reprimidos de la personalidad por resultar una herramienta facilitadora de la espontaneidad y la expresión.

El teatro acompaña al hombre desde hace más de dos milenios, y desde la Antigua Grecia ya se deslizaba el efecto catártico del que era proclive. En la actualidad, distintas corrientes se sirven de él como un medio terapéutico o de crecimiento personal, entre las que se encuentran el psicodrama, la dramaterapia, la multiplicación dramática y la terapia Gestalt, que serán aquí abordadas.

Pero antes de adentrarnos en ello, merece la pena destacar a modo introductorio a dos grandes personalidades como Jerzy Grotowski y Augusto Boal quienes, entre otros, reconocieron la repercusión del trabajo teatral en lo personal y trabajaron con ello.

Una invitación a sacarse las máscaras

¿Por qué nos dedicamos a nuestro arte? (...) Para aprender a derribar las barreras que nos rodean y para liberarnos de lo que nos ata, para desterrar las mentiras que nos construimos diariamente para nuestro consumo y para el de los demás; para destruir las limitaciones causadas por nuestra ignorancia y falta de valor; en suma, para llenar el vacío dentro de nosotros, para realizarnos. (Grotowski, 1974, p 214)

Grotowski no buscaba enseñar algo nuevo a sus actores, sino que su trabajo consistía en facilitar que pudieran superar las propias resistencias, que se oponen al fluir de sus procesos psíquicos, emocionales o impulsos corporales, de tal modo que el impulso interno se convirtiera en acción externa por medio de la experimentación.

Así, mediante la eliminación de los bloqueos, la persona va prescindiendo progresivamente de las máscaras de su propia personalidad para llegar a lo genuino, trazando un camino de autoconocimiento. Grotowski mantuvo a lo largo de su carrera contacto con la psicología, la fenomenología, y la antropología, y piensa el arte como una evolución, un estado de madurez que nos permite emerger de la oscuridad y experimentar la verdad de nosotros mismos.

De acuerdo con ello, sostiene que el teatro, mediante el choque, nos permite trascender nuestra visión estereotipada, nuestros sentimientos convencionales y

6

costumbres. Su llamado teatro pobre, que puede existir sin maquillaje, vestuario, escenografía o escenario, no puede existir sin la relación actor-espectador en la que se establece la comunión perceptual, directa y viva.

En lo que al fin terapéutico respecta, vale destacar el aporte de Augusto Boal (2004), quien al referirse al actor y al espectador, considera que éstos “pueden ser tanto dos personas diferentes como coincidir en la misma persona, pues siempre somos dicotómicos” (p 35).

Teatro del oprimido, un teatro político social y terapéutico

Augusto Boal desarrolló el llamado teatro del oprimido, corriente nacida en Brasil en la década de los cincuenta que se caracterizó por ser una actividad destinada a cambiar la situación grupos sociales poco favorecidos, reconociendo la naturaleza de las opresiones para poder combatir las. “Boal se interesó por la dramaterapia y el psicodrama de Jacobo Levy Moreno. Creo un teatro útil a la vez que divertido y entretenido, que muestra a las

personas nuevas perspectivas de su propia situación; una especie de teatro social” (Fernandez y Montero, 2012, p 64). Su teatro se desarrolla a través de cuatro aspectos fundamentales: artístico, educativo, político-social y terapéutico.

En su libro *El arcoíris del deseo*, traza un camino del teatro experimental a la terapia, entendiéndolo como instrumento de liberación personal. Menciona así Boal (2004), que el Teatro del Oprimido es un sistema de ejercicios físicos, juegos estéticos y técnicas especiales que se sirven de la actividad teatral como un instrumento eficaz para la comprensión y la búsqueda de soluciones a problemas sociales e intersubjetivos.

La mayoría de las técnicas introspectivas del Teatro del Oprimido empiezan con una improvisación a partir de hechos reales tomados de la vida del participante que se convierte en protagonista (Boal, 2004). Lo importante en las psicoterapias teatrales, como subraya el autor, no es la mera entrada del cuerpo humano en escena, sino los efectos del desdoblamiento, en el espacio estético, de ese cuerpo y de la conciencia de quien, en escena, deviene objeto y sujeto.

En el espacio estético se puede ser sin ser, los muertos están vivos, el pasado se hace presente, el futuro es hoy, la duración se disocia del tiempo: la ficción es realidad y la realidad, ficción (Boal, 2004). De acuerdo con ello, señala que:

El extraordinario poder gnoseológico del teatro se debe a esas tres propiedades esenciales: la plasticidad, que induce el libre ejercicio de la memoria y la imaginación, el juego del pasado y el futuro; la telemicroscopicidad, que al agrandar y acercar a la vez nos permite ver lo que, al ser más pequeño y estar más alejado de nosotros, pasaría desapercibido; y, finalmente, el desdoblamiento, que se produce en el sujeto que entra en escena, fruto del carácter dicotómico del tablado y que permite la auto-observación. (p 46)

Las autoras Fernandez y Montero (2012), reconocen que la transformación que propone Boal por medio de su teatro pedagógico, está basada en acciones o actuaciones que se generan en un espacio escénico y no en la propia vida, pero a su vez destacan que este espacio puede servir como prototipo de pruebas, lugar de ensayo para la vida, y el mismo acto de atreverse a actuar y modificar algo, aunque sea en un escenario o en un contexto terapéutico, ya implica un paso transformador para la persona que lo realiza.

Cuando la persona sube a escena a mostrar su propia realidad y modificarla a su antojo, vuelve a su sitio cambiada, ya que el mismo acto de transformar es transformador. Al transformar la realidad nos transformamos a nosotros mismos. “Es en ese sentido en que podemos decir que la catarsis del Teatro del Oprimido es purificadora: nos purifica de nuestros bloqueos y ensancha los atajos que queremos tomar para transformar nuestra vida” (Boal, 2004, p 95).

7

Nos adentraremos ahora sí, en algunas de las corrientes psicológicas que en la actualidad se sirven del teatro como herramienta en sus diseños terapéuticos, a los fines de aportar un compilado de ellas.

Psicodrama

Cuando Jacobo Levy Moreno en los años veinte propone el psicodrama como teatro de la verdad personal, comienza a desarrollarse este amplio campo de integración del teatro en el ámbito de la terapia. “Moreno fue el primero en señalar que el arte es una forma nueva y creativa de terapia” (Martín, 2006, p 203).

El psicodrama es un método psicoterapéutico con hondas raíces en el teatro, que constituye en principio un procedimiento de acción y de interacción en grupo (Rojas Bermúdez, 1997). De acuerdo a Peñarrubia (1998), está basado en el juego de roles y la expresión espontánea y dramática de sentimientos. Y, según palabras del propio Moreno (1993) se define como una “ciencia que explora la verdad mediante métodos dramáticos” (p 35).

El psiquiatra, psicoanalista y psicodramatista Jaime Rojas Bermúdez (1997) sostiene que, a diferencia de las psicoterapias puramente verbales, el psicodrama hace intervenir manifiestamente el cuerpo en sus variadas expresiones e interacciones con otros cuerpos, y, que a diferencia del teatro, en la dramatización durante una sesión psicodramática no existe un guión a seguir por los actores. El libreto es la propia vida del protagonista, quien resulta autor y actor de su obra. Esto le confiere la posibilidad de desarrollar el argumento desde lo que piensa o siente y modificarlo a su antojo.

Es decir que, “es un método de psicoterapia en el cual los pacientes actúan los acontecimientos relevantes de su vida en vez de simplemente hablar sobre ellos” (Villanueva Macías, 2013, p 360). Esto implica explorar en la acción los pensamientos no verbalizados, los encuentros con quienes no están presentes, representaciones de fantasías sobre lo que los otros pueden estar sintiendo o pensando, un futuro posible imaginado y muchos otros aspectos de los fenómenos de la experiencia humana.

Así, el psicodrama brinda una “oportunidad de recapitular problemas no resueltos dentro de un ambiente social más libre, más amplio y más flexible” (Moreno, 1993, p 39). A su vez la sesión puede desarrollarse en cualquier lugar donde se hallen los pacientes, ya sea en una casa particular, en un hospital, en una escuela, o en una cárcel.

La sesión de psicodrama se define por contar con las siguientes características: tres contextos (social, grupal y dramático), cinco elementos fundamentales (protagonista, escenario, yo-auxiliar, director/a o terapeuta y audiencia) y tres etapas (caldeamiento, dramatización y comentarios)” (Mercader Larios, 2013).

El protagonista, resulta el miembro del grupo que escenifica algún problema o situación conflictiva (un recuerdo, un sueño, asuntos pendientes, o anhelos) en el escenario, lugar de representación; para ello se sirve de los yoes auxiliares, coactores que desempeñan los roles asignados por el protagonista. El director de escena o terapeuta, brinda los medios y técnicas, asiste al protagonista, intensifica la representación, analiza el resultado y organiza el feedback grupal; y por último la audiencia, que actúa a modo de publico resonador con el aporte de su feedback posterior (Peñarrubia, 1998).

Moreno deseaba que los espectadores fueran activos y tenidos en cuenta, para que participaran de forma plena en la sesión aunque no estuvieran en la escena, dado que entendía la reciprocidad de contacto interpersonal como un factor básico del teatro psicodramático y especialmente valiosa en el tratamiento de grupo (Fernandez y Montero, 2012).

8

En cuanto a las tres fases de la sesión: la primera de ellas, el caldeamiento, implica la preparación y el calentamiento del grupo y el hallazgo de un problema común de un protagonista adecuado; luego se da paso a la dramatización o representación propiamente dicha núcleo del psicodrama, en la que se interpretan personajes y se movilizan emociones, procurando la resolución de conflictos; y por último, en la fase de comentarios se habilita la participación del grupo solicitando opiniones sobre la dramatización, su resonancia, se comparten vivencias (Rojas Bermúdez, 1997).

Moreno, en su texto Psicodrama (1993), menciona a la catarsis como un concepto que fue introducido por Aristóteles para expresar el efecto peculiar que ejercía el drama griego sobre sus espectadores. Allí se entendía a modo de una purificación mediante la

excitación de ciertas emociones que ocasionaban una especie de alivio en los espectadores. Este concepto, según el autor, ha sufrido una alteración a partir de 1919 con el comienzo del psicodrama sistemático en Viena, dejando en claro que: “El psicodrama produce un efecto terapéutico, pero no en el espectador (catarsis secundaria) sino en los actores-productores que crean el drama y que, al mismo tiempo, se liberan de él” (p 17).

Ello se debe a que por medio de la acción teatral, se hace posible entrar y alojarse en personajes, que brindan la libertad de jugar a ser otros o de contar la propia historia desde un lugar diferente. Distintas técnicas teatrales, psicodramáticas y gestálticas, dan lugar a la profundización en el personaje, en el conflicto y las relaciones de la escena. Algunas veces la escena provoca un esclarecimiento que alivia. Moreno llamaba a este hecho catarsis de integración y la definía como una purificación mediante el complemento, que posibilita recobrar lo disociado, recobrar fuerza y unidad. Es un momento de liberación y transformación por medio de la experiencia.

Para llevar adelante una escena psicodramática, se parte de lo que la persona sabe acerca de la situación; pero, el psicodrama no se limita a representar la escena tal como es relatada, sino que propone ir más allá considerando un “qué pasaría si...”. El psicodrama comparte con la psicología y la terapia la búsqueda personal, la implicación en los procesos mentales, corporales y emocionales que la vivencia produce. Comparte con el teatro la expansión lúdica, generando un espacio de juego y experimentación, y se diferencia del teatro en que toma la representación dramática como núcleo de exploración personal y no como hecho artístico (Fernandez y Montero, 2012).

El psicodrama utiliza diversas técnicas dramáticas, guiadas por ciertos principios y reglas, y destinadas, según lo requerido por el proceso, a uno o más de los siguientes objetivos psicoterapéuticos principales:

- Darse cuenta de los propios pensamientos, sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones.
- Mejorar la comprensión de las situaciones, de los puntos de vista de otras personas y de nuestra imagen o acción sobre ellas.
- Investigar y descubrir la posibilidad y la propia capacidad de nuevas y más funcionales opciones de conducta (nuevas respuestas).
- Ensayar, aprender o prepararse para actuar las conductas o respuestas que se encontraron más convenientes. (Villanueva Macías, 2013, p 361)

En otras palabras, el psicodrama moreniano se propone ayudar a las personas a desarrollar su espontaneidad creadora, entendiéndola como el potencial que hace posible un cambio, dentro de lo que él denomina la “civilización de las conservas”, que condena a las personas a la robotización, a la repetición de gestos y pautas de roles determinados.

Afirma Peñarrubia (1998) que la personalidad de Moreno, su gran creatividad y su vocación interdisciplinaria desde la medicina, psicología, sociología, filosofía y antropología, lo convirtieron en la influencia más poderosa de la psicología humanista y su práctica ha sido adaptada a diferentes enfoques. Respecto a la terapia Gestalt desarrollada por Fritz Perls, se

9

afirma que el desempeño y cambio de roles, la silla vacía y el monodrama, son elementos que tomó de Moreno, pero sin embargo la influencia del teatro y del psicodrama resultan difíciles de diferenciar, ya que ambos estuvieron presentes en la vida de Perls. “El énfasis en la espontaneidad y en la expresividad es sin duda lo que más profundamente comparten la terapia Gestalt y el psicodrama, de ahí la importancia capital del teatro en ambas” (p. 63).

A su vez,

Ambos métodos comparten el sustrato fisiológico (humanismo, fenomenología), la actitud

terapéutica (una relación igualitaria, auténtica aquí y ahora), la importancia de la movilización corporal, (...) la exploración de las emociones no expresadas a través de actualizar la escena o la situación pendiente, el valor de la catarsis como garantía de un insight no meramente intelectual y el uso del grupo como contraste, confrontación o ampliación de la conciencia del protagonista. (Peñarrubia, 1998, p 62)

De acuerdo a ello, quizá, como deslizaba Martín (2006), lo que diferencia a Perls de Moreno es el estilo más que la teoría. Moreno, en la representación dramática, hacía intervenir a los miembros del grupo para representar los diversos personajes que se involucraban en una situación conflictiva. En cambio Perls, fundamentándose en la proyección, prefería que fuera el propio paciente el que interpretase los diferentes personajes y estableciera los diálogos de unos con otros, en lugar de distraerse con la aportación de terceras personas. Ello con la finalidad de que todo el material que producía el paciente sólo era trabajado por él, no dando lugar a las proyecciones por parte de sus compañeros de grupo. "En una sesión de Gestalt, los compañeros son sobre todo testigos; si participan en algún trabajo son como sillas vacías, depositarios mudos de la proyección del paciente, que es quien ha de reapropiársela" (Peñarrubia, 1998, p. 63).

Multiplicación dramática

La multiplicación dramática es un método terapéutico y creativo que nace en 1978 en Madrid como una conjunción del psicodrama, el teatro y la psicoterapia. Sus creadores, los argentinos Hernán Kesselman y Eduardo Pavlovsky (2006), la conciben como una forma de trabajo grupal más que como una técnica.

Los citados autores provenientes del campo "psi" dejaron de lado la interpretación, apostando a la creación y multiplicación de sentido, basado en el aquí y ahora y ligado a la experiencia corporal. Manifiestan que en la práctica necesitaron apartarse de la inmovilidad física y de la primacía del relato, para abarcar una dimensión más completa de la persona, donde lograr corporeizar las palabras, los pensamientos y las emociones en una experiencia vivencial enraizada en lo teatral (Kesselman y Pavlovsky, 2006).

Cuando en su texto "La multiplicación dramática" (2006) buscan generar una definición de ella, sostienen que resulta difícil explicarla sin que el cuerpo pase por la experiencia, y la resumen describiendo sus momentos de la siguiente manera:

- La escena mostrativa original: punto de partida del trabajo. Al igual que en el psicodrama representa para su protagonista un tema de interés o conflicto, pudiendo ser real o ficticio. Durante su curso, el resto del grupo presencia el relato poniendo atención a su propia experiencia personal (Kesselman y Pavlovsky, 2006).

- Multiplicación de escenas resonantes (o asociación de escenas): improvisaciones que cada integrante del grupo realiza por el efecto de resonancia con la escena inicial. Quienes estuvieron oficiando de público, salen a escenificar nuevos argumentos, como películas simultáneas. De este modo cada integrante se convierte en creador e inventor de escenas. Aquí no se trata de solucionar o interpretar la escena original, sino de resonar y

10

expandir aquello que desata. Se trata de actuar, de alejarnos de narrativas explicativas y probar otros caminos (Kesselman y Pavlovsky, 2006).

- Comentarios y reflexiones finales: momento de compartir la experiencia. Una vez finalizadas las escenas resonantes, se comparte lo vivido por los integrantes del grupo. La intención es dejarse asombrar escuchando las múltiples sintonías y vivencias personales. La

dramatización propicia la toma de conciencia de nosotros mismos y arroja una creación de la cual somos artífices y responsables. En estos múltiples desdoblamientos se va abandonando la propia visión y ampliando la concepción de la realidad (Kesselman y Pavlovsky, 2006).

En palabras de Fernandez y Montero (2012) la multiplicación dramática sería una libre asociación dramática (haciendo alusión a la asociación libre del psicoanálisis), “una asociación y multiplicación de escenas que incluye la multiplicidad de sentimientos, acciones y pensamientos que surgen a partir de la escena de un protagonista” (p 87).

Kesselman y Pavlovsky (2006) sostienen que en sus sesiones parten de las subjetividades, de las proyecciones que enlazándose entre sí constituyen la matriz de trabajo. En resumen, un autor “presta” su escena a los demás para que creen desde su propia óptica subjetiva otras “escenas”, asignando nuevas particularidades y sentidos a los personajes de la escena original. Así, una idea, una intención que parte de una persona es apoderada por múltiples subjetividades interrelacionadas entre sí.

De esta manera, la escena resonante se amplía con las intervenciones libres de cada uno de los integrantes, formando en grupo un verdadero caleidoscopio, originado por las improvisaciones sobre la escena consonante.

Finalmente, el sentido original atraviesa una deformación tras ser sometido a las diferentes subjetividades de los demás integrantes. Sin embargo las observaciones verbales y síntesis psicodramáticas finales con que se redondea cada ciclo, redescubren una pluridimensionalidad que se reúne para enriquecer la visión monocular de la escena inicial. “Así entendemos por Multiplicación Dramática un trabajo secuencial que está compuesto por las escenas consonantes, resonantes y resultantes” (Kesselman y Pavlovsky, 2006 p 111).

Respecto a las representaciones es posible afirmar que el pasaje por una escena implica a la totalidad de la persona, involucrando su cuerpo, y permite desencadenar gracias a ello estados emocionales y tensiones o corazas que tal vez no sean tan visiblemente evidentes fuera de escena. “En la multiplicación dramática el texto o escena original es un borrador sobre el cual podemos volver a escribir la historia” (Fernandez y Montero, 2012, p 90).

Dramaterapia

La Dramaterapia se desarrolla en forma independiente a partir de la década de los treinta, de la mano de Peter Slade quien, al igual que Boal, procuró introducir el teatro en todos los escenarios posibles (terapéutico, educativo y social). A partir de 1960 se crean organismos y cursos de especialización que se ocupan de la dramaterapia hasta la actualidad. “La Asociación Británica de Dramaterapia la define como: “El uso intencionado de los aspectos curativos del drama dentro de un proceso terapéutico”.

Torres Godoy (2001), desglosando el nombre de la disciplina, señala que drama implica conflicto, siendo la acción dramática, conflicto en movimiento, proyectado por medio del lenguaje y la acción desde un escenario a un público; y la terapia percibe como meta la creación de significados nuevos para promover nuevas realidades narrativas. De este modo, arriba a la siguiente definición: “Por dramaterapia se entiende el uso intencional y sistemático del proceso drama/teatro para alcanzar el crecimiento y cambio psicológico. Las

11

herramientas derivan del teatro; las metas tienen sus raíces en la psicoterapia.” (Torres Godoy, 2001, p 89).

El proceso terapéutico de la dramaterapia brinda la posibilidad de integrar aspectos no reconocidos o velados y propone centrarse en recursos tales como la intuición y la

espontaneidad. Cuando la persona puede experimentar estos aspectos y valores de un modo vivencial, mediante la dramatización, se inicia un proceso de cambio. “En la dramaterapia la transformación no se queda en el plano de las ideas, sino que es la experiencia vivida y sentida la que da lugar al insight, entendido como una comprensión profunda y movilizadora” (Fernandez y Montero, 2012, p 91).

En su texto “destrezas teatrales psicoterapéuticas”, Torres Godoy destaca cinco elementos que forman la base conceptual y práctica del proceso dramaterapéutico: el juego dramático, el teatro, la encarnación de roles, el psicodrama y el ritual dramático.

El juego dramático es un método infantil que facilita la expresión simbólica y la resolución de conflictos internos. Éste se utiliza generalmente en las primeras sesiones de dramaterapia, dado que abre un espacio ficcional, plantea crisis y resolución. Cabe destacar, a su vez, que tiene una naturaleza auto-terapéutica relevante en todas las edades (Torres Godoy, 2001).

El teatro, en la dramaterapia, se sirve de textos como narrativas personales que cada participante presenta al grupo terapéutico. Para llevar adelante la puesta en escena de dichos textos, el protagonista y el grupo deberán enfrentar la producción y dirección. Pueden también, aportarse textos previamente confeccionados y a partir de ellos referir a los relatos personales para lograr amplificarlos, distorcionarlos y volver a re-escribirlos dando lugar a nuevas dramaturgias y libretos (Torres Godoy, 2001).

La encarnación de roles implica un paso más sobre el discurso al incluir la acción a través de la caracterización de personajes. Ésta suele considerarse para muchos el corazón de la dramaterapia, dado que a través del texto creado pueden movilizarse nuevos significados. La encarnación de rol promueve la imitación e improvisación como formas de acceder al inconsciente (Torres Godoy, 2001).

Se acude a roles imaginarios, o puede trabajarse con marionetas, máscaras, objetos; ello permite una distancia emocional en la expresión y liberación de aspectos personales. A favor de ello, como inducía la famosa frase de Oscar Wilde, “el hombre es menos él mismo cuando habla de su propia persona. Denle una máscara y les va a decir la verdad”.

De ese modo, se habilita un espacio en el que existen dos realidades: la realidad diaria (el mundo en el que vivimos, algo más objetivo y consciente) y la realidad de la experiencia dramática (el mundo ficticio, subjetivo, inconsciente). Este espacio de alternancia favorece al cambio en la percepción de uno mismo (Fernandez y Montero, 2012).

El psicodrama moreniano trabaja directamente con la historia del protagonista, focaliza en una persona o grupo el protagonismo central y propone reactuar escenas de la vida real. De este modo el grupo se involucra como audiencia o como actores auxiliares del drama del protagonista.

En la dramaterapia el foco es el proceso grupal y las escenas no están necesaria ni directamente vinculadas con las experiencias de la vida real de las personas, funciona de una manera indirecta. Es así que, se improvisa más a partir de escenas ficcionales o incluso desde textos ya establecidos en fragmentos de obras que den la posibilidad de simbolizar problemas y soluciones, con lecturas múltiples y finales abiertos. “Se capitaliza la noción de jugar, se crea un sentido de libertad y permiso para promover expresiones de auto-revelación” (Torres Godoy, 2001, p 91).

El ritual dramático, afirma Torres Godoy, establece la relación entre drama y cura. Corresponde a etapas resolutivas del proceso dramaterapéutico, ligando el teatro, la cura y el ritual.

La dramaterapia se concentra fundamentalmente en los aspectos sanos de la persona estimulando la intuición, la espontaneidad y la imaginación del individuo. Cuando la persona logra adueñarse y se valoran esos aspectos como propios, que por lo general están olvidados

o negados, comienza el proceso de recuperación. (Cornejo y Brik, 2003, p 2)

De acuerdo a Fernandez y Montero (2012), el teatro cuenta con la identificación y la proyección como materias creativas. Mediante ellas, el espectador puede llegar a sentir emociones similares a la de los personajes; el actor se identifica, se penetra en la identidad del personaje y así logra proyectar experiencias y características propias sobre el papel que le toca representar. A partir de la proyección dramática se hace posible distanciarnos, habilitando a una nueva perspectiva del conflicto.

Así, sostienen las autoras, la imitación de distintas plásticas corporales, la representación de personajes o elementos distantes le permiten a la persona salir de su mecanicidad expresiva o su forma fija de relación con los otros. A su vez, afirman que en dramaterapia el público es testigo de la actuación pero, al igual que en psicodrama o en Gestalt, éste no tiene una actitud pasiva, sino que es agente interactivo de cambio en tanto cada integrante del grupo nos modifica con su sola presencia.

Para la Gestalt el ser conscientes del mecanismo de la proyección es un paso para reapropiarnos de lo proyectado. Si el mecanismo de defensa de la proyección consiste en hacer responsable al ambiente de lo que se origina en uno mismo, la acción dramática posibilita reapropiarse de los rasgos, emociones, actitudes y conductas que hayan sido adjudicadas al personaje en la escena. De acuerdo con ello, el trabajo del terapeuta en la dramaterapia consiste en acompañar a la persona a apropiarse de lo suyo, asumiendo la autoridad personal como un paso importante para aceptar que mucho de lo que ocurre en la vida tiene que ver con lo que uno hace o deja de hacer (Fernandez y Montero, 2012).

Gestalt y teatro

La Gestalt es una terapia perteneciente a la psicología humanista destacada, como ya hemos señalado, por la importancia de la movilización corporal, la espontaneidad y creatividad. En palabras de su creador Fritz Perls (1976), la terapia gestáltica antes que una terapia verbal o interpretativa, es una terapia vivencial, experimental. Sostiene que se les pide a los pacientes “que no hablen de sus traumas y sus problemas en las remotas áreas del pretérito y los recuerdos, sino que revivencien sus problemas y sus traumas –que son sus asuntos inconclusos en el presente- en el aquí y ahora” (p 70).

Recibió una fuerte influencia del teatro. Ello, debido a que Perls, fue un actor aficionado que trabajó en el teatro de vanguardia y reconoció en él la influencia de su primer maestro Max Reinhardt, destacado productor cinematográfico y director de teatro y cine de la época.

Las influencias más evidentes sobre su práctica fueron la escucha y la visión del recurso genuino del actor. Tal como afirma Peñarrubia (1998), en cuanto a la escucha Reinhardt era una esponja en el sentido de que absorbía todos los datos fenomenológicos que recibía del exterior. “Salvando las diferencias no deja de resonarnos esta actitud en Fritz: ese olvidarse de sus aspectos de prima donna y estar entero para el otro, escuchando el cuerpo, la voz, las ráfagas más sutiles de espontaneidad” (p 59). “De aquí la gran importancia que tiene para los gestaltistas el trabajar con el cuerpo y con el ser humano como una totalidad” (Martín, 2006, p 202).

Respecto a la visión del recurso genuino del actor, Reinhardt tenía un especial instinto para descubrir el potencial de sus actores y desarrollarlo, era capaz de mostrar al

actor, no como él (Reinhardt) representaría el personaje, sino como cada actor o actriz debía

hacerlo de acuerdo a su individualidad esencial, es decir tomaba el potencial del actor y le ayudaba a verlo (Peñarrubia, 1998).

Annie Chevreux (2007, como se citó en Fernandez y Montero, 2012) coincidiendo con que Perls aprende de Reinhardt la escucha de los gestos y distintos tonos de voz, afirma que aquellos datos “dicen más de los recursos y la inhibición, que el mero contenido del discurso, algo fundamental en la terapia Gestalt.” (p. 102).

Aquí vale la pena resaltar que, tal como afirma Laura Perls (1978, citada en Cinger 1993), el trabajo corporal es parte integral de la terapia Gestalt es decir que “la Gestalt es una terapia holística, lo cual significa que toma en cuenta al organismo total y no simplemente la voz, el verbo, la acción o algo más” (p 185).

Considerando la influencia fundacional del teatro sobre la Gestalt, y que en Perls su práctica terapéutica estuvo siempre entrelazada con el arte, las autoras Fernandez M.L. y Montero I. (2012) establecen una relación entre las disciplinas, señalando que tanto el teatro como la Gestalt, son disciplinas creativas centradas en el presente. Sostienen a su vez, que el teatro es un acto liberador que nos permite expresarnos con libertad, y la Gestalt nos impulsa a asumir la responsabilidad de nuestra propia libertad.

Es así que, se entiende a la actuación como una parte importante de la terapia gestáltica, dado que en el sentido de que le proporciona una expresión motora a una idea, sentimiento o imagen, puede ser considerada como una instancia más de traducción de una modalidad expresiva a otra. De hecho, señala Naranjo (2004), implica el opuesto de la explicitación entendiendo que mientras con explicitación le ponemos palabras a nuestros movimientos, por medio de la actuación le damos movimiento a un pensamiento. En este sentido “la actuación puede ser comprendida como un modo más de completar o implementar la expresión” (p 99).

En el teatro y en la Gestalt hay lugar para el cuerpo, el movimiento, la conmoción y la acción, para el pensamiento, la imaginación, la palabra, el caos, el arte y la expresión, hay lugar para todo tipo de emociones, afectos y pasiones, sin crítica ni ocultamiento (Fernandez y Montero, 2012). A través del movimiento y las acciones físicas se remueven las condiciones interiores y emocionales que fundamentan la acción exterior. Las citadas autoras afirman: “En la Gestalt estamos muy familiarizados con la idea de que el cuerpo y el movimiento son vehículo para el trabajo con las emociones y de que en el cuerpo se vive todo aquello que nos pasa de una manera más genuina” (p 40).

El terapeuta gestáltico le da más valor a la acción que a las palabras, a la experiencia más que a los pensamientos, al proceso vivo de la interacción terapéutica, y al cambio interno resultante de ella más que a las creencias influyentes. La acción engendra sustancia o la toca. Las ideas pueden flotar fácilmente sobre la realidad, cubrirla o incluso sustituirla. (Naranjo, 1990, p 19)

Perls (1976) considera que el hombre “ha reducido la vida a una serie de ejercicios verbales e intelectuales: se ahoga en un mar de palabras” (p 11). Es por ello que la Gestalt trabaja con un lenguaje físico, insistiendo en la experiencia de los sentidos sobre lo concreto más allá de lo dicho. Ese lenguaje físico es verdaderamente teatral cuando expresa pensamientos que se escapan al dominio del lenguaje hablado. Pero ello no significa que se omita la expresión verbal, éste plano de comunicación no pierde valor en el proceso Gestaltico, lo que varía es la forma de concebirlo, no tanto en el qué se enuncia sino en el cómo se relata. No se está en contra del lenguaje, sino de la expresión vacía o evitativa, es decir del palabrerío que no dice nada, de las voces que pretenden capturar la realidad en una interpretación con creencias y teorías que actúan como jaulas y sustituyen la vivencia por la pura explicación. Y en su lugar “propone un lenguaje físico, verbal, visual, de

vibraciones, gritos, colores y formas, que nos involucre en la experiencia con todas sus consecuencias, que no evite la incertidumbre, ni la angustia” (Fernandez y Montero, 2012, p 49).

En el teatro de ámbito terapéutico es posible trabajar con textos existentes, como poesías, canciones, fragmentos literarios, teatrales o periodísticos, a modo de servirse de ellos como oportunidad de multiplicar las vivencias, pero lo que se prioriza es básicamente la escena. La escena, afirman Fernandez y Montero (2012), nos ayuda a pasar del relato a la acción en el presente, de lo ocurrido allá y en aquel entonces a lo que ocurre aquí y ahora. Así, el tiempo de la escena se corresponde al momento del experimento en Gestalt, “un tiempo y un espacio de ensayo en el que podemos tomar conciencia de nuestras emociones, nuestro cuerpo y pensamientos, y podemos actuar en forma congruente con nosotros mismos.” (p 32).

A lo largo de su carrera, Perls aumentó su repertorio de técnicas con todo aquello que le sirviera a su objetivo de hacer de sus pacientes personas más conscientes y responsables. Adaptó, pidió prestado, combinó y jamás dejó de inventar herramientas posibles (Naranjo, 1990). Para alcanzar dicha meta, las técnicas gestálticas cuentan con dos caminos posibles: una manera es detener la evitación (técnicas supresivas), y la otra favorecer los contenidos de la conciencia genuina a través de la expresión de los impulsos, sentimientos y acciones auténticamente organísmicos (técnicas expresivas) (Peñarrubia, 1998).

Las técnicas expresivas en la Gestalt, tienen como finalidad ayudar al sujeto a que exteriorice lo interno, planteando como posibles consignas:

- Expresar lo no expresado: donde se pide al sujeto que experimente lo que siente, esto en un contexto no estructurado, con la finalidad de que la persona se encuentre a sí misma y asuma su responsabilidad.
- Terminar o complementar la expresión: esto con el objetivo de buscar situaciones inconclusas, para reconstruir situaciones y revivirlas de manera sana.
- Buscar la dirección y hacer la expresión directa: aquí influyen varios aspectos como la repetición donde el sujeto se percata de alguna acción o frase que pudiera ser importante. (Villanueva Macías, 2013, p 361)

En palabras de Polster Erving y Miriam (1991) “la teatralización consiste, para el terapeuta gestaltista, en dramatizar dentro de la escena terapéutica un aspecto de la existencia del paciente. Puede partir de una declaración que este haga o de un gesto que esboce” (p 226). A veces las técnicas gestálticas toman forma de juegos cuya finalidad es hacernos conscientes de nuestros sentimientos, emociones y conductas. A menudo los juegos se transforman en técnicas y las técnicas en juegos. Su finalidad, es la de ayudar al paciente a sacar sus resistencias a la luz y promover una mayor toma de conciencia de lo que hace, piensa, dice o siente (Martín, 2006).

El juego sitúa a la persona en un lugar intermedio entre la realidad y la fantasía, y de este modo el universo imaginario nos permite alejarnos de los caminos y respuestas habituales. De acuerdo a Fernandez y Montero (2012) el juego habilita la expresión espontánea y liberadora, y facilita el vínculo con los otros; nos permite descansar un poco de nosotros mismos, con la idea de que “estamos jugando”, y desde allí tal vez nos relacionamos más libremente.

La autora Ángeles Martín en su texto “Manual práctico de psicoterapia Gestalt” describe algunos de los juegos o técnicas más utilizadas: técnica de la silla vacía o silla caliente; ensayo teatral; juego de las proyecciones; juego de roles, entre otros. Aquí

describiremos la primera de ellas, que resulta la más popularmente conocida o la más característica dentro del enfoque gestáltico, a modo de brindar una noción introductoria. Técnica de la silla vacía o de la silla caliente: Consiste en ubicar en el espacio dos sillas o almohadones, y pedir a la persona que se ubique en una de ellas (que será la silla caliente) e imagine que frente suyo (en la silla vacía) está la parte de sí mismo, persona, ideal o institución con la que está en conflicto. Por medio de esta técnica se busca “hacer dialogar a las distintas partes que se oponen en el individuo, y poner en contacto aquellas otras que negamos o rechazamos” (Martín, 2006, p 159). Así, con este juego, se da lugar no sólo a que el paciente logre reincorporar partes suyas proyectadas en otros, sino también alcanzar una nueva perspectiva y percepción de los demás a partir de la capacidad de ponerse en el lugar del otro, posibilitando una forma de diálogo nueva y más creativa (Martín, 2006).

Peñarrubia (1998) al referirse a la técnica de la silla vacía, sostiene que cuando la persona experimenta la actividad incorpora y le da voz a aquello que antes no veía, evitaba o proyectaba. Señala a su vez, que resulta también un espacio de integración ya que mediante el diálogo y la escucha, la persona amplía la comprensión de sí, trasmutando la alienación por identidad.

De acuerdo con ello la esencia de la terapia Gestalt, se funda en lo que para Perls sería el ideal tripartito: actualidad – toma de consciencia - responsabilidad. Así, la actitud que se persigue como objetivo central implica:

- Estar aquí y ahora, en el momento presente
- Estar consciente, estar atento a la experiencia, darse cuenta, percatarse (de sí mismo, del mundo y de las fantasías)
- Ser responsable, capaz de responder en concordancia con nosotros mismos, haciéndonos cargo de nuestras acciones, sentimientos y pensamientos.

Dicho eso, “prácticamente todas las técnicas de la terapia gestáltica podrían ser consideradas como una corporeización particularizada de la amplia prescripción “percatate”” (Naranjo, 1990, p 57). Pueden encontrarse los términos: percatarse, awareness, darse cuenta, según su traducción. Justamente la finalidad de la dramatización es que la persona tome conciencia de sí misma y de los modos en que bloquea su expresión, su acción, sus emociones y su propio fluir. A su vez “Incrementar el darse cuenta aumenta los recursos del paciente, ya que verse actuar o inhibirse en su conducta, le llevará a utilizar otras formas alternativas más creativas, así como a aumentar sus recursos y potencialidades” (Martín, 2006, p 172). Así “La actuación espontánea los dispone a crear respuestas nuevas a viejas situaciones que facilitan la aparición del darse cuenta” (Carabelli, 2013, p 197).

Decía Perls que una persona entra en la terapia con un montón de personajes, vivos y muertos, sobre sus hombros, y que el proceso terapéutico se trata de ir sacando de la sala, uno por uno, a cada personaje hasta que la persona se encuentra por fin consigo misma, y deja de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio de mantener su neurosis (Peñarrubia, 1998).

16

Conclusión

Tal como se ha expuesto en el desarrollo, Jacobo Levy Moreno, Fritz Perls, Eduardo Pavlovsky, y muchos de los psicólogos y psicoterapeutas que se han servido y se sirven de técnicas teatrales como herramienta terapéutica, han experimentado previamente el paso por dicha práctica y, a raíz de la revelación de los beneficios vivenciados en primera persona

o percibidos en los demás, se involucraron en su posterior estudio, teorización y aplicación en la práctica profesional dentro del campo psi.

Mi caso no implicaría la excepción a ello, dado que fue también desde lo vivencial que emergió la motivación en abordar la temática en cuestión como eje del trabajo integrador final de carrera. Como docente de teatro evidenció la notoria transformación en el desenvolvimiento social de una niña, tras atravesar la práctica de improvisación teatral, lo que hizo que jamás pudiera olvidar aquella experiencia, que dejó en mí la pregunta sobre el cómo ¿Cómo fue posible un cambio tan evidentemente significativo en ella a raíz de aquella actividad?

Atravesada por dicho interés, la presente investigación bibliográfica buscó abordar diferentes corrientes psicológicas que utilizan técnicas teatrales para así exponer el modo en que éstas sirven a los fines terapéuticos. Fue así que, se suscitó dentro de un océano teórico referido a la temática, un recorte seleccionando entre dichas prácticas al psicodrama, la multiplicación dramática, la dramaterapia y la Gestalt, haciendo con ello posible concluir que los medios referidos al cómo del encuadre y la aplicación de las técnicas, varían entre una teoría y otra, pero resulta unánime en todas ellas el carácter psicoterapéutico que le asignan a la práctica teatral.

El teatro resulta transformador y eso ya se deslizaba desde la antigua Grecia por el sentido catártico que se le adjudicaba, pero dicha concepción como descarga emocional o energética en el espectador, se ha ido modificando tras la evidencia de los efectos que éste generaba en quienes lo practicaban. Es así que con el psicodrama, tal como afirmaba Moreno (1993), se produce un efecto terapéutico en los actores-productores que crean el drama y que, al mismo tiempo, se liberan de él.

Pero, el efecto catártico no es el único fin terapéutico que se le adjudica a la práctica teatral, sino que con su implementación en el campo psicoterapéutico se reconoció como un recurso favorecedor del autoconocimiento y posibilitador de la transformación personal. Por medio de técnicas teatrales es posible potenciar la creatividad y la espontaneidad y la capacidad de crear alternativas a nuevos y viejos problemas.

Entre las propiedades esenciales que lo hacen posible, cabe destacar la plasticidad, que mediante el libre ejercicio de la memoria y la imaginación, posibilita que en el juego teatral los muertos estén vivos, el pasado resulte presente y pueda modificarse a su antojo; y el desdoblamiento que genera en quien entra en escena, como actor y personaje, permitiéndole el verse y escucharse en un acto de auto-observación.

Esta herramienta creativa hace caer las máscaras, impulsa a los hombres a que se vean tal y como son habilitando un canal de expresión alternativo al verbal mediante el jugar con el cuerpo y las formas para acceder a lo abstracto, permitiendo traspasar lo que resulta posible pensar o decir. De acuerdo con ello, Fernández y Montero (2012) afirmaban que “el cuerpo es el instrumento más visible mediante el cual se comunican los pensamientos y emociones más sutiles” (p 70).

Es un medio que ha permitido al hombre expresar sus emociones y sus conflictos, además, de ser un arte esencialmente social ya que invita la capacidad del ser humano de empatizar e identificarse con los otros (Cornejo y Brik, 2003). Es también un juego al que estábamos acostumbrados a jugar de niños, y en muchas personas cuesta recuperar, por el temor a traspasar los límites que se han fijado como adultos. El juego cumple un lugar

17

fundamental en el desarrollo y puede tener un valor liberador sobre las personas sin importar la edad de estas.

Jugando a ser otro nos encontramos con nosotros mismos (...) Siendo otro tenemos permiso para proceder con una nueva franqueza, la del personaje, y relacionarnos con la venia que nos

ofrece. El teatro facilita el surgimiento de nuevas caras que nos interrogan; darles lugar es dejarnos cuestionar. (Fernandez y Montero, 2012, p 82-83)

Tal como se expuso en el desarrollo, es tan importante lo que la experiencia despierta en cada uno de los participantes como el tratamiento que se da a aquello que emerge. Es decir, no se trata solo de expresar, sino de integrar lo conquistado en la propia vida. De acuerdo al ideal tripartito Gestáltico diríamos: es necesario que la persona asuma su responsabilidad estando consciente y presente en el aquí ahora.

Es por todo lo expuesto que la práctica teatral resulta una valiosa herramienta terapéutica para alcanzar el autodescubrimiento y transformación personal. Con ella, logramos experimentar y conocer lo que nos potencia y lo que nos limita, y la terapia Gestalt “nos ayuda a asumir la responsabilidad de hacer este viaje por la vida algo más agradable, porque este trayecto nos pertenece y lo que hacemos en él es asunto nuestro” (Fernandez y Montero, 2012, p 213). En otras palabras nos ayuda a ser más conscientes, a ver y tomar lo que nos ha sido dado, a dejar de lamentarnos por lo inevitable y avanzar hacia lo posible. Son muchos los gestálticos que afirman que más que una terapia, la Gestalt es una forma de estar en la vida.

Coincidiendo con la famosa frase del matrimonio Polster (1991), considero que “la terapia es demasiado beneficiosa para limitarla a los enfermos” (p 38). Y apelando a ello, merece la pena destacar que el tipo de prácticas psicoterapéuticas que han sido expuestas en el presente escrito resultan sumamente enriquecedoras para promover la salud mental no solo desde un intervenir en la enfermedad sino también gracias a su profundo sentido preventivo.

Considero también que, como profesionales de la salud, resulta sumamente beneficioso el nutrirse de diversas herramientas que permitan ampliar el campo de la escucha, que habiliten a escuchar más allá de las palabras, que den al paciente la posibilidad de un decir con el cuerpo para así servirse de mayores recursos expresivos. Tal como lo mencionaba Sigmund Freud (1905) en su escrito sobre psicoterapia: “Hay muchas variedades de psicoterapia y muchos caminos para aplicarla. Todos son buenos si llevan a la meta de la curación” (P.249).

Sabemos que el mapa habla del cartógrafo, es decir, que cada terapeuta trabajará con las herramientas técnicas y conceptuales que mejor se adecuen a su personalidad, considerando tanto sus recursos como sus limitaciones (Peñarrubia, 1998). Con ello refiero a que no todo psicólogo debe formarse en técnicas teatrales, dado que hay técnicas para diferentes personas, y por tanto, para diferentes terapeutas también. Es sabido que cada uno, atento a su interés y afinidad teórico metodológica escogerá desde dónde, con quiénes y cómo trabajar. Lo importante es que demos paso a tantos canales de expresión como sean necesarios, siempre que puedan encuadrarse dentro de nuestra práctica.

El compilado de las corrientes que han sido aquí expuestas implica tan solo un acotado recorte sobre el inmenso campo de técnicas y herramientas a disposición de los psicoterapeutas. Es por ello que lejos de un concluir a modo de cierre, este trabajo integrador final que resulta introductorio tuvo la intención de exponer una temática con poco desarrollo en comparación a otros tópicos, para reflexionar a partir de ella, dejando así el telón abierto para continuar en la constante búsqueda del quehacer profesional en tanto oficio que suscita un trabajo artesanal.

18

Como epilogo final, dejo aquí un poema de Fernando Pessoa (citado en Kesselman y Pavlovsky, 2006) que resume en pocas líneas el desafío que implicó en mí la experiencia del proceso de escritura:

De todo me quedaron tres cosas:
La certeza de que estaba siempre comenzando,
La certeza de que había que seguir
Y la certeza de que sería interrumpido antes de terminar.
Hacer de la interrupción un camino nuevo,
Hacer de la caída un paso de danza,
Del miedo una escalera,
Del sueño un puente,
De la búsqueda... un encuentro
(p 24)

19

Referencia bibliográfica

- Boal, A., (2004). El arcoíris del deseo. Del teatro experimental a la terapia. Alba.
- Brandolín, D., (2014). Apuntes sobre las psicoterapias y sus elementos constitutivos (Ficha de Cátedra)
- Carabelli, E., (2013). Entrenamiento en Gestalt. Del nuevo extremo
- Castanedo, C., (1997). Terapia Gestalt: enfoque centrado en el aquí y ahora. Herder
- Cornejo, S. y Brik, L., (2003). La representación de las emociones en la dramaterapia. Editorial Médica Panamericana
- Donellan, D., (2007). El actor y la diana., Fundamentos.
- Fernández, M. L. y Montero, I., (2012). El teatro como oportunidad. Un enfoque del teatro terapéutico desde la Gestalt y otras corrientes humanistas., Rigden Institut Gestalt.
- Freud, S., (1905). Sobre psicoterapias. En Obras completas tomo VII., Amorrortu.
- Ginger, S. y Ginger, A., (1993). La Gestalt: una Terapia de Contacto. El manual moderno S.A. de C.V.
- Gómez, B. Y Pérez, A. (2011). La formación y el entrenamiento en Fernandez, H. Y Alvarez, (2011). Paisajes en psicoterapia., Polemos.
- Grotowski, J., (1974). Hacia un Teatro pobre. Siglo XXI editores
- Kesselman, H., y Pavlovsky, E., (2006). La multiplicación dramática. Atuel
- Martín, A., (2006). Manual práctico de psicoterapia Gestalt. Desclée de brouwer
- Mercader Larios, C, (2013). Teoría y técnica del psicodrama. Apuntes de psicología, Vol. 31 (3), 321-325. Colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental.
- Moreno, J. L., (1993). Psicodrama. (6° Ed.). Hormé
- Naranjo, C., (1990). La vieja y la novísima Gestalt. Cuatro Vientos.
- Naranjo, C., (2002). Gestalt de Vanguardia. La llave.

- Pavlovsky, E., (1999). Historia de un espacio lúdico.
- Peñarrubia, F., (1998). Terapia Gestalt La vía del vacío fértil. Alianza
- Perls, F., (1976). El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Cuatro vientos
- Polster, E., y M., (1991). Terapia ggestáltica. Amorrortu
- Rojas Bermúdez, J., (1997). Teorías y técnicas psicodramáticas. Paidós.
- Torres Godoy, P., (2001). Destrezas teatrales psicoterapéuticas. Alom editores
- Villanueva Macías, S., (2013). Abordaje de las emociones en gestalt y en psicodrama. Del lenguaje a la imagen. Apuntes de psicología, Vol. 31 (3), 359-363. Colegio oficial de psicología de Andalucía Occidental.
- Zinker, J., (2003). El proceso creativo en la terapia ggestaltica. Paidós.