

TECNICAS TEATRALES COMO HERRAMIENTA EN EL DESARROLLO DEL
POTENCIAL HUMANO AL INTERIOR DE LA PSICOTERAPIA GESTALT

JORGE NILTON OSPINA RESTREPO

WEIMAR ARLEY GIL SÁNCHEZ

Trabajo de Grado para optar al título de Psicólogos

Asesora

ANA SOFÍA RESTREPO ISAZA

Psicóloga magister en educación

Profesora del departamento de psicología de la Universidad de Antioquia.

UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA

MEDELLÍN

2015

AGRADECIMIENTOS

A Sofi por embarcarnos en el prometedor Humanismo.

*"Me doy cuenta de que si fuera estable, prudente y estático viviría en la muerte.
Por consiguiente acepto la confusión, la incertidumbre, el miedo y los altibajos
emocionales, porque ése es el precio que estoy dispuesto a pagar por una vida
fluida, perpleja y excitante."*

Carl Rogers

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	6
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.1 ANTECEDENTES.....	8
PRIMER MOMENTO: EL TEATRO DE LOS ANCESTROS	8
SEGUNDO MOMENTO: EL TEATRO CATÁRTICO EN LA GRECIA CLÁSICA	11
TERCER MOMENTO: PSICOLOGÍA Y TEATRO	13
1.2 DISEÑO METODOLÓGICO	16
1.3 JUSTIFICACIÓN.....	18
1.4 OBJETIVOS.....	19
GENERAL	19
ESPECÍFICOS.....	19
2. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1 BREVE APUNTE SOBRE EL TEATRO.....	20
2.2 GENERALIDADES DE LA TERAPIA GESTALT.....	22
EL AQUÍ Y AHORA.....	23
EL DARSE CUENTA.....	24
EL CICLO DE LA EXPERIENCIA	26
2.3 EL POTENCIAL HUMANO Y LA TENDENCIA ACTUALIZANTE	29
2.4 INTERFERENCIAS AL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO.....	33
2.5 APUNTE SOBRE LAS TÉCNICAS EN PSICOLOGÍA GESTALT.....	36
2.6 LA ACTITUD DEL TERAPEUTA	37
3. ALGUNAS EXPERIENCIAS DE LA GESTALT, EL PSICODRAMA Y LA DRAMATERAPIA	47
3.1 GESTALT Y PSICODRAMA.....	49
3.2 ASPECTOS GENERALES DE LA DRAMATERAPIA.....	52
3.3 BREVIARIO DE NOTAS RELACIONADAS CON EL PSICODRAMA.....	57
4. RELACIONES TERAPIA GESTALT – TEATRO	61
4.1 TERAPIA CREATIVA	61
4.2 TERAPEUTA COMO ARTISTA: ACTITUD CREATIVA	64
4.3 TERAPIA GESTALT Y TÉCNICAS TEATRALES.	66

5. CONCLUSIONES	81
BIBLIOGRAFÍA.....	84

INTRODUCCIÓN

La presente Tesis presentada para optar al título de Psicólogos es el resultado de un proceso de investigación que vincula teórica y metodológicamente los elementos, las técnicas y las prácticas del Teatro a las experiencias del paradigma de la Psicología Gestalt. Incluye, en la primera parte, una mirada panorámica en torno al teatro ritual ejecutado desde los albores de la humanidad en las sociedades ágrafas que canalizó la Grecia Clásica como agente catártico en las obras de Esquilo, Aristófanes, Eurípides y Sófocles.

En la segunda parte, se comentan los formalismos básicos de la Tesis: el planteamiento del problema, los objetivos, la justificación y el marco teórico, útiles para entender la dicotomía Teatro–Gestalt. En este punto se enfatiza en la pregunta que guía la investigación, en las bases generales de la psicología y terapia gestáltica como el darse cuenta, el aquí y ahora, el ciclo de la experiencia, la tendencia actualizante y el desarrollo del potencial humano, se valora así mismo la actitud del terapeuta y las técnicas realizadas por teóricos como Carl Rogers y FritzPerls.

Aspectos generales de la dramaterapia y el psicodrama destacan en la tercera parte. Aquí se presentan aspectos fundamentales y experiencias basadas en el acompañamiento que toman estas técnicas como mecanismos de elaboración teórica y psicoterapéutica.

Una cuarta parte aborda la terapia creativa, el terapeuta como artista creador y las técnicas teatrales para desembocar en un paralelo de las técnicas teatrales en relación a la terapia Gestalt y su aplicación para estimular el desarrollo del potencial humano.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 ANTECEDENTES

Esta Tesis cuenta con un cuerpo de antecedentes que se moviliza en tres momentos específicos de la historia del teatro y de la psicoterapia partiendo desde los albores de la humanidad, vinculados a las culturas tribales ágrafas, a los primeros pueblos civilizados cercanos al río Nilo y al mar Mediterráneo, y a la práctica de la psicología moderna, de la Gestalt, principalmente. En estos periodos el arte teatral se enlazó como una especie de espejo palpable que interpretó diversos asuntos rituales y terapéuticos de las sociedades.

PRIMER MOMENTO: EL TEATRO DE LOS ANCESTROS

Un primer momento aparece en la más remota antigüedad donde una incipiente práctica teatral era concebida dentro de un corpus de rituales que unificaban la interacción social por medio de la mirada y la oralidad, fundamentalmente. Esta concepción oral de la naturaleza arraigada en símbolos contribuyó con el tiempo en el reconocimiento y la asimilación del lenguaje escrito. En ese proceso el teatro surgió y se destacó antes que la literatura. Estas primeras manifestaciones sirvieron del movimiento del cuerpo, del baile, de la música y del canto para interpretar el mundo. Según Léon Thoorens, para defenderse y sanarse:

[...] cada clan tenía sus tradiciones y conservaba un recuerdo más o menos exacto y fiel de sus más trágicas aventuras y de sus acciones más peligrosas. En torno al fuego colectivo –colectivo era todo–, los cazadores evocaban los grandes hechos del pasado, la audacia y la destreza del jefe desaparecido y, con el fin de ganarse la protección de los espíritus, de los dioses, de las fuerzas oscuras que pueblan el mundo y vigilan celosamente a los hombres, cantaban y bailaban (Thoorens, 1968: 16).

Desde tiempos inmemoriales el teatro se originó y se instauró en el espacio de la ritualidad permitiéndole a los seres humanos observarse mutuamente, y a partir de esta exhaustiva indagación posibilitarles ingeniar nuevas formas de obrar y de interactuar en la sociedad. Es decir, en él existe una profunda relación comunitaria que atraviesa todos los referentes de la vida cotidiana, por medio de la mirada. Según Boal (2004):

[...] El teatro nace cuando el ser humano [...] descubre que puede mirarse en el acto de mirar; mirarse en acción, mirarse en situación. Mirándose, comprende lo que es, descubre lo que no es e imagina lo que puede llegar a ser [...] se crea una composición tripartita: el yo-observador, el yo-en-situación, y el yo-posible (el no-yo, el Otro) (Boal, 2004: 25).

En esta búsqueda de un espacio vital de representación vinculado a la mirada, a la corporeidad, a la música y a la ritualidad ejercida para enfrentar a los enemigos y al mal, surgieron entrelazándose y nutriéndose a través del tiempo antiguo las manifestaciones épicas y dramáticas como la tragedia y la comedia que se interpretaron con más unificación y libertad entre los griegos, pero que contaban

con un corpus de interpretación de la realidad en Oriente (Véase Thoorens, 1968: 32 y ss).

Las primeras manifestaciones teatrales, de corte dramático, principalmente, aparecieron en todo el mundo mucho antes que las actividades literarias (Gaehde, 1967: 5). La expresión corporal y la representación de la vida cotidiana mediante símbolos se manifestaron primero en muchas culturas que ni siquiera poseían un sistema de habla y escritura definida, comprensible entre los formalismos civilizatorios que identifican a la sociedad.

Diversas fuentes documentales y arquitectónicas revelan la existencia del arte teatral mucho antes de la antigüedad clásica, que por medio de la improvisación se presentaba a los espectadores en forma de ditirambos o de comparsas fálicas (Aristóteles, 2004: 43). Según este mismo filósofo, estas representaciones serían los precursores de la tragedia y la comedia que se formalizarían posteriormente en la Grecia Antigua (Aristóteles, 2004: 41).

Los bailes mímicos que ejecutaban los magos de las tribus ancestrales se acompañaban de músicos, coros y cantantes y se realizaban para conjugar fuerzas contra los enemigos y los espíritus malignos. Estas manifestaciones de resistencia y ritualidad aún permanecen en algunos pueblos que están desvinculados de la civilización occidental (Gaehde, 1967: 5). Esta interpretación de la realidad se realizaba:

[...] Adoptando por medio de un disfraz la forma del ser maligno, representado casi siempre como un animal cualquiera, e imitándole con una exactitud muchas veces desconcertante, se abrigaba la esperanza de contrarrestar absolutamente su influjo.

En estas pantomimas reconocemos el tipo primordial de la representación dramática que, como la Expulsión de la Muerte o como grotescas mascaradas, se ha transmitido hasta nuestra cultura, sin cambiar apenas de forma (Gaehde, 1967: 5).

SEGUNDO MOMENTO: EL TEATRO CATÁRTICO EN LA GRECIA CLÁSICA

Posteriormente, un segundo momento se desarrolló en la Grecia Clásica con el surgimiento de la tragedia y la comedia que comenzaron a operar como agentes catárticos y terapéuticos en las obras de Esquilo, Sófocles, Eurípides y Aristófanes. Este había desarrollado en el mundo oriental un entramado de representaciones litúrgicas y religiosas direccionadas hacia la fecundidad a través de formalismos dramáticos, a las que los griegos, a partir de la celebración del culto a Dionisos, le imprimieron facultades más libres y sociales que lo apartaron de la iglesia y de los ritos (Thoorens, 1968: 244 y 245). Estos géneros, por supuesto, adoptaron a su metodología de la acción y a su mecanismo de interacción social la ritualidad y la fundamentación de la mirada propia del teatro ancestral y tribal, permitiéndole a los espectadores purificarse y aliviarse de sus padecimientos.

Para entender el teatro como agente catártico en los géneros de la tragedia y la comedia debemos remontarnos a la siguiente definición del filósofo Aristóteles “La épica y la dramática son las dos fórmulas fundamentales del arte hecho con palabras en su momento y a ellas se atiende” (citado en Garrido, 1988: 11).

La palabra toma forma al unísono de la interpretación corporal que le sustenta en el acto de mirar al que se refirió el citado Boal (2004). Escritura, corporeidad y mirada conjugadas para interpretar el mundo desde los albores de la civilización. En este sentido, nada más pertinente que el género de la tragedia a la que el mismo Aristóteles consideró:

[...] como el género maduro de su tiempo, pues habiendo nacido al principio como improvisación –tanto ella como la comedia– fue tomando cuerpo, al desarrollar sus cultivadores todo lo que de ella iba apareciendo, y, después de sufrir muchos cambios, la tragedia se detuvo, una vez que alcanzó su propia naturaleza (citado en Garrido, 1988: 11).

Aristóteles, además, describió a la tragedia como un espectáculo terapéutico donde los griegos buscaban mediante “la piedad y el terror a los dioses”, purificar las dolencias (citado en Torres–Godoy, 2007). De otro lado, también referiría la relevancia que tiene esta en la unificación del sentimiento de comunidad y de solidaridad de los espectadores. El teatro ha sido un instinto natural de imitación “connatural a los hombres desde niños” (Aristóteles, 2004: 41).

El teatro griego operaba bajo la catarsis y se utilizaba como una poderosa fuente de purificación y de alivio. Sin embargo, es necesario subrayar que no lo hacía bajo los mismos preceptos místicos que operaban en el teatro antiguo y los rituales ancestrales (Torres-Godoy, 2007). Debido, como se detalló, a que los griegos liberaron y socializaron el arte teatral tempranamente vinculado a los ritos de la fertilidad practicados por los pueblos antiguos. Este movimiento catártico “corresponde al acto de purificación de las pasiones mediante la palabra y la

emoción estética” (Menegazzo, 1991). Este mismo autor señala que “para que la catarsis se produzca es necesario un estado de *comunitas*” (Menegazzo, 1991).

Por otra parte, en Grecia, el teatro se constituyó como un acto asistencial y terapéutico. El término asistencial debe entenderse en dos direcciones: por un lado, se refiere a la presencia de los espectadores de la clase alta en las representaciones, y por otro, hace referencia a los sirvientes, quienes mediante actos rituales se limpiaban de males y hechizos durante las funciones. Por esta razón el término “terapia” deriva del griego *therapeutes* (Torres–Godoy, 2007).

El teatro pretende la catarsis o clímax mediante “la compasión y el miedo” como lo señaló el filósofo Aristóteles (384–322 a. JC.) en la obra *Poética* (citado por Torres Godoy, 2007). En él, se actúa con fines que se movilizan desde lo pedagógico hasta lo político.

TERCER MOMENTO: PSICOLOGÍA Y TEATRO

Desde otra perspectiva, los teóricos se han interesado por el poder de trascendencia que poseen las prácticas y las técnicas teatrales desde sus remotos orígenes, indagando acerca de su estrecha relación con el ritual. Las fuentes más oportunas que han encontrado para abordar este estudio han sido el teatro catártico que surgió en la Grecia Clásica. A partir de aquí, comenzó a destacar un tercer momento con la psicología Gestalt que se apropió de los elementos terapéuticos expresados por el teatro para ejecutar sus labores psíquicas,

vinculando, además, los mismos agentes curativos en sus métodospsicoterapéuticos.

En este sentido, y con la finalidad de acercarse al individuo los psicólogos gestálticos, como Fritz Perls, por ejemplo, se encargaron de adaptar, combinar, crear y utilizar nuevas técnicas y metodologías de otras corrientes, artes y oficios para transformar las actividades de la Gestalt en “una terapia integrativa” (Salama, 2004: 125). Por supuesto, que en este orden de ideas el teatro ocupa un lugar preponderante de asimilación permitiéndole a los terapeutas utilizar:

[...] como técnicas varios aspectos de la situación del aquí y el ahora que le sirven para crear oportunidades de crecimiento, realizar encuentros, vivenciar experimentos, hacer observaciones fenomenológicas, tomar contacto y llegar al continuo de la conciencia sensorial (Castanedo, 1997: 136).

María Mercedes Jaramillo, anotó que la importancia de las prácticas y las técnicas del teatro “proyectan una imagen presente del entorno social y del inconsciente colectivo” (Jaramillo, 1992: 72). De ahí, se derivan entonces sus funciones educativas, en primera instancia, y el desarrollo de sus estructuras ideológicas y culturales, en segunda (Jaramillo, 1992: 72). Esta misma autora, recalca el nivel de trascendencia social que poseen las técnicas teatrales al condensar ideas en hechos que nos permiten comprender y transformar realidades, fundamentalmente, estableciendo una “relación dialéctica entre el hombre y la sociedad y entre éstos y el arte” (Jaramillo, 1992: 74).

Esta búsqueda metodológica la podemos relacionar con las palabras de Blair (2004), quien afirma que el teatro ritual tiene como destinatario al hombre vivo, y como función fundamental curar, prevenir y aminorar la incertidumbre tanto individual como colectiva de los seres humanos optimizando una mejor relación con sus semejantes y con la sociedad en la que viven. Este tipo de intervención y acompañamiento es experimental y se encamina a que:

[...] el paciente descubra los mecanismos que utiliza para alienar una parte de su propio proceso y por lo tanto evitar el “el darse cuenta” de sí mismo y de su medio. Todas las reglas y sugerencias dadas en Terapia Gestalt están diseñadas para ayudar al cliente a descubrirse y no han sido planificadas para modificar una actitud o conducta específica en él (Castanedo, 1997: 137).

1.2 DISEÑO METODOLÓGICO

El presente trabajo está enmarcado en las proposiciones metodológicas y teóricas gestálticas, que vinculada a la psicología humanista percibió en el teatro una práctica oportuna para explorar la personalidad y las relaciones interpersonales. Después de haber elaborado un balance bibliográfico sobre la relación entre Gestalt y arte teatral para observar características fundamentales del desarrollo del potencial humano, se vislumbra que existe un considerable vacío sobre esta temática destacando únicamente algunas referencias útiles para ilustrar la presente Tesis. Para FritzPerls:

[...] La terapia Gestalt como postura humanista y existencial al interior de la psicología tiene como objetivo desarrollar el potencial humano, "Nuestra meta como terapeutas es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Hacemos esto apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinos del individuo (Perls, 1978, p. 11).

Históricamente, se ha presentado una estrecha relación entre los métodos psicológicos y el teatro. En este sentido, la pregunta que problematiza nuestro tema de investigación es: ¿Cómo han empleado las técnicas y prácticas teatrales los psicólogos gestálticos para fortalecer el desarrollo del potencial humano?

Las fuentes teóricas y metodológicas que utilizaremos para realizar este trabajo pertenecen, en primera instancia, a trabajos relacionados con el paradigma humanista, investigativo y académico propuestos por la psicología Gestalt; a diversas experiencias propias del psicodrama, en segunda; en tercera, a

articuladas herramientas de apoyo sistemático vinculadas a la dramaterapia; finalmente, a las técnicas teatrales en paralelo a la práctica terapéutica gestáltica.

Los objetivos se encargarán de investigar cómo la Gestalt utiliza la dramaterapia, el psicodrama y los instrumentos netamente teatrales; identificarán las técnicas más características del arte teatral; y analizarán aspectos de la psicoterapia gestáltica precisando cómo esta interviene en la recolección de experiencias relacionadas con el desarrollo del potencial humano.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Históricamente, las múltiples técnicas del teatro han favorecido el reconocimiento profundo de los individuos y de la sociedad. Esta ha servido para que múltiples culturas, desde épocas ancestrales, re-signifiquen simbólicamente los aspectos más característicos de la vida cotidiana, del universo moral y religioso, y de la estructura de las relaciones sociales.

El presente estudio es válido en tanto abordará técnicas del teatro pertinentes para impulsar y favorecer a través de la psicoterapia gestáltica el desarrollo del potencial humano.

En otra dirección, además, la Tesis aportará un valor teórico, conceptual y metodológico novedoso al espectro de investigaciones psicológicas debido a que se han adelantado pocos estudios que evalúen las relaciones entre la terapéutica Gestalt y el teatro.

La Tesis contará con una unidad metodológica que permitirá obtener instrumentos técnicos que favorecerán la recolección y el análisis de datos, cuantitativamente. Aparato metodológico que, por supuesto, aportará elementos conceptuales, prácticos y académicos que ayudarán a enfocar otras investigaciones.

1.4 OBJETIVOS

GENERAL

Indagar cómo la psicoterapia gestáltica emplea las técnicas teatrales en el fortalecimiento del desarrollo del potencial humano

ESPECÍFICOS

Identificar las principales técnicas teatrales vinculadas al proceso psicoterapéutico

Describir brevemente aspectos de la terapia gestáltica

Precisar experiencias relacionadas con el desarrollo del potencial humano derivadas de la intervención psicoterapéutica humanista que utilice técnicas teatrales

2. MARCO TEÓRICO

2.1 BREVE APUNTE SOBRE EL TEATRO

El teatro es un medio de expresión que se relaciona profundamente con la terapia gestáltica a través de la acción, de la experiencia, de la explicitación y de la interpretación. Y, como oficio, ejerce una estrecha relación con los sentidos cuyo “enfoque tiene como objeto producir una conducta observable en el presente, en el aquí y ahora, más que conseguir que la persona hable de lo que piensa”(Villanueva, 2013: 359).

Uno de los autores que se han encargado de estudiar al teatro desde una óptica teórica y práctica es el brasilero Augusto Boal, quien analiza su postura pedagógica, especialmente en la obra *El arcoíris del deseo* (2004), este teórico considera el teatro como una propiedad humana que les permite a los individuos observarse a sí mismos, innovando maneras de comprender al mundo por medio de la estimulación.

Según la anterior definición, los seres humanos están en condiciones de observarse e imaginar otras maneras de ser. Esta capacidad de visualizarse, este principio del proceso de aprendizaje en acción a través del teatro, les favorece la estimulación “del descubrimiento y el saber” (Boal, 2004: 36). El teatro se define como el conocimiento de sí mismo y del mundo, que se utiliza para pensar nuevas alternativas o variantes de actuar y de comprender a la sociedad. La óptica teórica

deBoal explica, además, la diada teatro–terapia a partir del entendimiento de este como ritual.

En este sentido, podría asemejarse este postulado con la “teoría de contacto” postulada por el enfoque gestáltico de la psicología humanista. También se asimila con la “triada cognitiva” de los teóricos de la cognición que se define como la percepción del sí mismo, del mundo y del futuro.

En palabras de Boal, únicamente cuando el sujeto observa a un objeto que, a su vez, es otro sujeto, este “espect–actor” se desdobra desde dentro y fuera de la situación. De esta observación surge la necesidad de hacer simbólico ese encuentro, y se crea todo un lenguaje que se representa en la pintura, la danza, la música, el relato y el teatro, por supuesto, trascendiendo lo sígnico (Boal, 2004).

Desde esta perspectiva, se manifiesta la capacidad humana de ritualizar, que se define como la competencia para observarse individual y colectivamente. Según anota Boal “sentirse sintiendo, verse viendo y pensarse pensando” (Boal, 2004: 25). Únicamente el ser humano puede expresarse y representarse de manera figurada, y a raíz de ese imaginario construir los significados que requiere para dar sentido a aquello que lo desvela, e interpretar la dualidad vida–muerte. En síntesis, en la obra de Boal el teatro se moviliza teóricamente en la pedagogía, la observación y la ritualidad por medio del conocimiento y del saber.

2.2 GENERALIDADES DE LA TERAPIA GESTALT.

El “concepto de contacto” gestáltico oportuno para entender el oficio del teatro también se trabaja en la obra de Carabelli (2013). En esta se concibe a los seres humanos en relación con su medio. Para este autor “El campo formado por el organismo y el entorno tienen una frontera desde donde se produce el contacto, que es la experiencia que tiene el organismo” (Carabelli, 2013: 71).

De esta manera, según este autor, la frontera establecida cambia conforme cambian las necesidades y deseos del individuo/organismo. Y el contacto de la “conciencia inmediata” del medio y la reacción del organismo con éste, puede leerse desde tres zonas del darse cuenta gestáltico: 1. Zona externa: se encuentra en el medio social y se accede por medio de los sentidos. 2. Zona interna: son las experiencias, las sensaciones y las emociones propias del organismo. 3. Zona intermedia: se refiere al pensamiento y a la fantasía (Carabelli, 2013).

La terapia gestáltica busca que los individuos se responsabilicen de su propio proceso terapéutico, generando una serie de herramientas necesarias para trascender las situaciones que la vida presenta cotidianamente. Su objetivo es restaurar la capacidad natural de autorregulación del organismo, permitiendo el contacto pleno con los demás y con los aspectos que generan disgustos, con la finalidad de poder enfrentarse a eventualidades, novedades o problemas y salir exitoso.

Existen dos principios básicos sobre los cuales opera la terapia gestáltica: en el primero, conocido como el enfoque holístico, se concibe a las personas como un todo inseparable del contexto o del ambiente, pues es esta la relación que posibilita la existencia. Igualmente hace referencia a que no puede haber separación entre el cuerpo y la mente porque ninguna de estas dos entidades puede existir sin la otra, debido a que los individuos son organismos completos. “Uno de los hechos más notorios del hombre es que es un organismo unificado” (Perls, 1976: 23).

El segundo, argumenta que el organismo opera bajo el principio de homeostasis, que se presenta tanto en el interior de los individuos como en el ambiente circundante, y que se basa en un proceso de autorregulación orgánica que se define como la tendencia de todos los organismos para alcanzar un adecuado equilibrio (Perls, 1976). Este principio de homeostasis, autorregulación o tendencia actualizante se explicará con más detalle en líneas posteriores.

EL AQUÍ Y AHORA

Estos principios básicos hacen referencia a la forma cómo se concibe a las personas en la psicoterapia gestalt, pero, esta además, tiene una serie de bases metodológicas que utilizan la creatividad y la potencialidad de las personas para responsabilizarse de sus procesos. La primera es “El aquí y el ahora”, que propende por una visión realista de la experiencia, cuyo objetivo es consolidar un

espaciode intervención preocupado por trabajar en el momento presente (Perls, 1976).

Según la metodología de “El aquí y el ahora”, estar atento a otros momentos temporales genera malestares, como la ansiedad, por ejemplo, que es concebida como una forma de estar en el mundo en función del futuro, en primera instancia, y la depresión, en segunda, que aparece cuando las personas están en función del pasado y de las situaciones que ya no puede cambiar. “Nuevamente tenemos que dar un paso más y decir que el sufrimiento neurótico es sufrir en la imaginación, sufrir en fantasía” (Perls, 1976: 125).

El ideal de “El aquí y el ahora” gestáltico, constituye un cambio con los paradigmas de intervención clásicos, y sugiere a la persona la responsabilidad total de su proceso vital, restándole responsabilidades al pasado, al futuro y a las acciones cometidas por los demás.

EL DARSE CUENTA

La segunda base metodológica de la terapia gestáltica es “El Darse Cuenta”, que se concibe como una herramienta conectada directamente con la propia experiencia. Este es un acto que se da siempre en “El Aquí y Ahora”, aunque su contenido pueda ser distante –evocando el pasado y añorar el futuro–,

permite entrar en contacto de forma natural y espontánea con lo que uno es, con lo que percibe y con lo que siente.

“El Darse Cuenta” es el concepto central de la terapia gestáltica. Este inicia cuando tomamos conciencia de y por nosotros mismos de los problemas que presenta la existencia. Según Fritz Perls, es un proceso que va más allá de la consciencia reflexiva o racional, y que se encarga de explicar y de modificar la cotidianidad.

Más allá de ser definido como proceso, herramienta o concepto, “El Darse Cuenta” debe ser entendido según Huneus (1976) como la “capacidad propia de todo lo animado, desde la ameba más modesta y humilde hasta el más evolucionado de los hombres” (como es citado en Stevens, 1976: 9). Para este autor, es una capacidad que todos poseemos, en la que participa todo el organismo, que lleva al cierre de alguna situación inconclusa de un modo holístico, y que pasa por diferentes estadios a medida que los individuos van creciendo.

Según las apreciaciones de Huneus (1976), la estructura que hace particular a esta capacidad de crecimiento de los organismos es que está condicionada y determinada por el medio y la vida social, a la que estamos vinculados los seres humanos

Las capacidades humanas derivadas de “El Darse Cuenta” pueden desarrollarse más en unos individuos que en otros a medida que vamos creciendo, pero también hay que reconocer que el medio y la sociedad influyen y permiten su contacto y su potencialización. En la actualidad, en este mundo plagado de

afanese obliga consciente e inconscientemente a las personas a embutirse ideas, interpretaciones y patrones de conducta, impidiéndoles su relación con los agentes transformadores de la propia experiencia.

La infinidad de formas de expresarnos con nuestro cuerpo y nuestra mente favorecen un contacto honesto con esa experiencia autónoma y curativa vinculadas a “El Darse Cuenta”, permitiendo la resignificación de algunas situaciones vividas por los sujetos en la sociedad.

EL CICLO DE LA EXPERIENCIA

Para la psicoterapia gestáltica este ciclo es un modelo psico-fisiológico que de manera sencilla muestra cómo surge una necesidad, y cómo el organismo se apropia de las herramientas para satisfacerla. La premisa es que siempre estamos cerrando Gestalt, y que una interrupción de este flujo natural puede generar un bloqueo y una posterior interrupción de la experiencia. Sus fases son:

1. Fase de reposo: el organismo se encuentra en estado de relajación. Aquí, podríamos hablar de homeostasis. Generalmente, aparece después del cierre de una Gestalt (Salama, 2004: 120).
2. Fase de sensación: el organismo percibe una alteración, algo que está afectando la homeostasis, y es ahí donde comienza un sondeo para encontrar qué está produciendo aquella sensación (Salama, 2004: 120).

3. Fase de formación de una figura (o darse cuenta): en este momento el organismo logra hacer consciente la necesidad y la puede nombrar. (Salama, 2004: 121).
4. Fase de movilización de la energía: el organismo reúne los recursos necesarios para realizar la acción que permita satisfacer la necesidad. (Salama, 2004: 121).
5. Fase de acción: el organismo moviliza la energía hacia el objeto que le permite satisfacer su necesidad (Salama, 2004: 121).
6. Fase de pre-contacto: el organismo identifica el objeto a contactar para satisfacer la necesidad y se dirige a él.(Salama, 2004: 121).
7. Fase de contacto: se establece contacto directo con el objeto que satisface la necesidad.(Salama, 2004: 121).
8. Fase de post-contacto: se comienza la desactivación de la energía y se da el proceso de asimilación y de alienación de la experiencia. (Salama, 2004: 121).

Los bloqueos que devienen de la interrupción del ciclo de la experiencia en alguna de las citadas fases son:

- A. Retención (bloqueo en la fase de reposo): se usa para impedir que cada momento tenga una continuidad natural. (Salama, 2004: 123).
- B. Desensibilización (bloqueo en la fase de sensación): relacionada directamente con la intelectualización que consiste en una negación de la necesidad emergente. (Salama, 2004: 123).

- C. Proyección (bloqueo en la fase de formación de una figura): consiste en atribuir características propias a algo externo que se niega al propio yo. (Salama, 2004: 123).
- D. Introyección (Bloqueo en la fase de movilización de la energía): las creencias, las actitudes y las ideas son asimiladas sin ningún tipo de filtro por parte del organismo, permitiendo concordancias con los propios principios. (Salama, 2004: 123).
- E. Retroflexión (bloqueo en la fase de acción): la persona se hace a sí misma, aquello que quisiera hacerle a los demás. (Salama, 2004: 123).
- F. Deflexión (bloqueo en la fase de pre-contacto): es una forma de evitar o enfriar el contacto. Aquí la energía se dirige a objetos alternativos que van a ser satisfactores de la necesidad. (Salama, 2004: 123).
- G. Confluencia (bloqueo en la fase de contacto): Aquí existen dificultades para reconocer el límite entre el organismo y el medio. (Salama, 2004: 124).
- H. Fijación (bloqueo en la fase de post-contacto): imposibilidad para retirarse del contacto establecido. (Salama, 2004: 124).

2.3 EL POTENCIAL HUMANO Y LA TENDENCIA ACTUALIZANTE

[...] Existe en todo organismo, a cualquier nivel, un movimiento subyacente que los lleva hacia una realización constructiva de sus potencialidades inherentes. Existe en el hombre una tendencia natural al desarrollo completo. El término que ha sido más usado para designar este hecho es la tendencia actualizante (Rogers, 1980, 4)

Cuando fueron precisadas estas palabras, no solo se daba un viraje a las formas clásicas de trabajo en psicología promoviendo “mayor independencia e integración del individuo” (Rogers, 1980: 3). Sino que, según este mismo autor, además, se instauraba una nueva visión, un nuevo paradigma que concibió al hombre como un organismo digno de confianza, capacitado para reconocer situaciones propias y externas, para comprenderse a sí mismo y en contexto y conforme a ello realizar elecciones provechosas (Rogers, 1980).

Puede también leerse esta nueva postura psicológica como una actitud pedagógica, caracterizada por empoderar al individuo, sin que deba esperar indicaciones de su terapeuta y en lugar de ello promover una autodirección que le permita no solo resolver una situación particular, sino desarrollar su potencial como persona, de modo que, puede dar respuesta a la coyuntura actual y a posteriores conflictos. A esto acuñaría Rogers “Si él puede ganar suficiente integración para manejar un problema de manera más independiente, más responsable, menos confusa, mejor organizada, entonces él será capaz de manejar también nuevos problemas en la misma forma” (Rogers, 1980, p.3)

En cuanto a la tendencia actualizante es preciso señalar de acuerdo con Rogers (1981) que no rige únicamente las necesidades biológicas o condiciones elementales de subsistencia (agua, alimento, oxígeno, etc.); plantea este teórico que esta tendencia dirige igualmente la “revalorización del ser por medio del aprendizaje de orden intelectual, social, práctico; la extensión de sus capacidades y de su eficacia por medio de la creación de instrumentos y técnicas” (Rogers, 1981: 188).

Rogers la define como una tendencia orgásmica “inherente a desarrollar toda su potencialidad y a desarrollarla de modo que queden favorecidos su conservación y su enriquecimiento” (Rogers, 1981: 188). Y, así mismo, delimita que esta tendencia enmarca la noción de motivación toda vez que se refiere a la disminución de tensiones y necesidades (Rogers, 1981: 188).

De igual manera, Rogers, habría de introducir esta tendencia a la autorregulación orgánica en el terreno de la motivación humana diciendo “Considero que la tendencia actualizante en el organismo humano es la motivación básica” (1980: 164). Sustentando esta tesis hace un paralelo frente al proceso de la vida cuyas conductas están orientadas en la “dirección de mantenerse, mejorarse y reproducirse” (Rogers, 1980: 168).

Existe pues una tendencia direccional que motiva al organismo a una actualización de potencialidades, caracterizada no solo por el mantenimiento y la preservación, sino además, por un continuo mejoramiento e independencia de presiones y controles externos. De esta manera, el fundador de la Terapia Centrada en la

Persona, determinaría que “El sustrato de toda motivación humana es la tendencia organísmica hacia la realización y el crecimiento” (Rogers, 1980: 168).

De otro lado, Fritz Perls al hablar de potencial humano inscribe el término de madurez, sintetizado en la “transición del apoyo ambiental al autoapoyo” (Perls, 1978: 15). Es entonces, esa capacidad para activar los recursos y habilidades propias de manera espontánea con el fin de hacer frente al ambiente concluyendo que la madurez se caracteriza por aprender a pararse en los pies propios y enfrentar de manera auténtica las exigencias del entorno (Perls, 1978).

Más tarde, Carver y Scheier (2007) reflexionaron acerca de las consideraciones habituales del potencial humano, apuntando que se ha generalizado la percepción de este concepto como

[...] una especie de victoria sobre el mundo exterior, ya sea por hacer frente con éxito a las fuerzas externas o por imponer las propias fuerzas en los demás. El potencial humano se expresa en la resiliencia contra las presiones deformadoras, en la capacidad de planificar y presentar ese plan en un mundo caracterizado por la oposición o la indiferencia, en la capacidad de forzar a los elementos externos para convertirlos en un orden (o desorden) deseado. El potencial humano habla de vencer y de tener éxito (Carver y Scheier, 2007: 127 - 128).

En ese sentido, el potencial humano se muestra como una capacidad de perseverar y persistir para poder vencer o alcanzar una meta, y es cierto, pero agregan las anteriores citadas autoras que “Ese potencial no siempre es una victoria; también forma parte del hecho de ser vencido, de la derrota y de lo que viene después” (Carver y Scheier, 2007: 128).

Panorámicamente, ahora es preciso pensar el potencial humano no sólo como la firmeza en un propósito sino también como un proceso que está determinado por el abandono de deseos irracionales, la adopción de nuevas alternativas, la elección de cambios y la aceptación de sí mismo.

2.4 INTERFERENCIAS AL DESARROLLO DEL POTENCIAL HUMANO

Según el teórico de la Gestalt Fritz Perls, la capacidad de valerse de los propios recursos se puede ver obstruida por varios fenómenos, en primer lugar:

Muchas de las necesidades del individuo se contraponen a las necesidades de la sociedad. La competitividad, la necesidad de control, la exigencia de perfección y la inmadurez son características de nuestra cultura actual. De este trasfondo es que emerge la maldición y la causa de nuestra conducta social neurótica (Perls, 1978: 11).

Partiendo de esta aclaración, afirma el mismo autor que valiéndose de la educación, la sociedad promueve y exige una serie de pautas ideales de comportamiento en las que las personas buscan la aprobación del círculo social con actuaciones y respuestas prefijadas. Entonces, la exigencia social de perfección no solo es un ideal de ser, sino que además es un limitante donde la persona pasa por alto sus sentimientos, sus deseos y sus emociones. En este sentido concluye Perls que “El resultado de esta alienación de los propios sentidos es la obstrucción del potencial propio y la distorsión de su perspectiva” (1978:12 – 13).

Segundo, el fenómeno que de igual manera obstaculiza el desarrollo del potencial humano es lo que Perls denomina la “formación del carácter” y con ello hace referencia al conjunto limitado de acciones y respuestas aprendidas. Así mismo, este autor plantea otro obstáculo, la llamada “la actitud fóbica” que no es otra cosa que el repertorio de conductas de evitación que se presentan ante situaciones amenazantes para la persona, señalando que “El organismo evita dolores reales. El neurótico evita dolores imaginarios, tales como emociones que le son

desagradables. También evita correr riesgos razonables. Ambas actitudes interfieren con cualquier posibilidad de maduración” (Perls, 1978: 14). Es evidente que para este pensador la obstaculización del potencial humano recae sobre la diada entre las demandas inapropiadas de la sociedad y los conflictos propios de la persona.

Paralelamente con los postulados de Perls, Carl Rogers (1980) enfatizaría en que son las condiciones de valor impuestas culturalmente (los llamados introyectos), los causantes de la disociación del organismo que caracterizan por una bifurcación de la tendencia actualizante. La mayoría de estos conflictos se deben a una alienación de las personas con su experiencia orgánica, esto es, los aspectos conscientes del sí mismo van en dirección opuesta a la motivación direccional de desarrollo.

Los introyectos, las creencias, los constructos y las condiciones de valor impuestas culturalmente a través de personas significativas como padres, abuelos, cuidadores y docentes impiden la evaluación propia de la experiencia real de los individuos enajenando sus sentimientos y sus emociones para dar lugar a percepciones y creencias externas aprendidas. Según el mismo Rogers:

[...] Poco a poco yo he llegado a ver esta disociación, esta brecha, este extrañamiento, como algo aprendido, como una forma perversa de canalizar parte de la tendencia actualizante en conductas que no actualizan. (...) los individuos son culturalmente condicionados, recompensados y reforzados por conductas que son de hecho perversiones de las direcciones naturales de la tendencia actualizante que es unificada (Rogers, 1980: 171).

Finalmente, y conforme a lo expuesto hasta ahora, puede ejemplificarse y describirse a la persona alienada o disociada como un organismo cuyas conductas conscientes operan en función de los constructos y las condiciones introyectadas y, que a su vez, presenta conductas inconscientes orientadas por la tendencia actualizante (Rogers, 1980).

2.5 APUNTE SOBRE LAS TÉCNICAS EN PSICOLOGÍA GESTALT

Según el texto *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica* (Naranjo, 1990) “Las técnicas constituyen la expresión práctica de las ideas que caracterizan a un sistema dado y pueden ser consideradas como una definición conductual de esa escuela de psicoterapia” (Naranjo, 1990: 11). Sin embargo, este mismo autor advierte que la efectividad de la psicoterapia no depende exclusivamente de la totalidad de las técnicas, pues de ser así, un equipo de cómputo podría ser el sustituto del profesional, y concluye que el éxito terapéutico no recae tanto en las técnicas como si en la situación interpersonal, llamando la atención sobre la importancia de la actitud (Naranjo, 1990).

Una particularidad de la Terapia Gestalt es el énfasis que se hace en la autenticidad del terapeuta, en la invitación a ser creativo y a emplear las técnicas conforme a cada encuentro. Según Carabelli: “De nada sirve la mejor de las técnicas si no se apoya en la creatividad del momento, en el darse cuenta de lo que se está dando en ese momento y de la necesidad emergente” (2013: 105). Por ende, será la actitud del terapeuta la que proporcione un clima de condiciones necesarias para que opere tanto el poder de la técnica como la tendencia al desarrollo y crecimiento de la persona.

Vale detenerse en este momento y precisar la actitud gestáltica antes de dar paso a la descripción de las técnicas, toda vez que el contenido de las estrategias y sus resultados dependen en gran medida de la disposición del facilitador o psicoterapeuta.

2.6 LA ACTITUD DEL TERAPEUTA

Siguiendo a Naranjo (1990), el papel del terapeuta o facilitador no se ciñe a la mera aplicación de técnicas sino que además es función suya preocuparse por el *cómo* de las técnicas (no solo indicarlas, velar para que sean funcionales al proceso) y lograr que la persona trabaje con ellas; pero esto no será posible si no posee tres elementos constituyentes de la actitud terapéutica, *actualidad, estar consciente y responsabilidad* son la triada básica de la actitud que puede describirse como un modo auténtico de ser y estar en el mundo.

“[...] Ser responsable (capaz de responder) conlleva estar presente, estar aquí. A su vez, estar consciente es presencia –realidad– una condición incompatible con la ilusión de irresponsabilidad por medio de la cual evitamos vivir nuestras vidas (o saber que sí la vivimos, sin importar lo que pensemos)” (Naranjo, 1990: 15).

La actualidad, también entendida como el *aquí y ahora* evoca lo real, el momento presente. Es la exhortación a vivir el presente, desplegar los sentidos para percibir la realidad tal como es, un disfrute o un sufrimiento. En palabras de Carabelli: “Soltamos el pasado y suspendemos las fantasías que nos llevan al futuro, tanto sea en una imagen catastrófica o en una maravillosa” (2013: 30). El pasado y el futuro no existen; el primero se presenta bajo recuerdos, que no son más que construcciones cargadas de significado que la persona elabora en el momento presente, en tanto que el segundo se presenta en forma de fantasías que pueden ser traducidas como posibilidades que podrán ser o no (Carabelli, 2013).

En *El proceso de convertirse en persona* Carl Rogers señaló que “el mundo fenomenológico es el mundo que se experimenta” (citado en Zynker, 1992: 68). Por fenomenológico de acuerdo con Zynker se entiende todo proceso que la persona experimenta de manera exclusivamente propia y así mismo denota la inmediatez existencial. Según Naranjo: “Para el terapeuta gestáltico no hay otra realidad que ésta, aquí y ahora. La aceptación de lo que somos aquí y ahora, es hacerse responsable de ser lo que somos” (1990: 18).

Por su parte, *estar consciente* o *estar presente*, hace referencia al contacto con el entorno, los otros y uno mismo en el momento presente, esto es, se está presente cuando se puede dar cuenta de lo que está sucediendo en el exterior y en el interior; y conforme a esta información se puede hacer frente a las diversas situaciones expresando las necesidades propias sin obligación de juzgar las condiciones particulares. Según Carabelli: “Estamos presentes cuando aceptamos nuestra experiencia sin oponernos ni pretendemos estar en otra situación vital. No renegamos de la vida que nos toca. Abrimos los ojos y la enfrentamos con nuestros recursos” (2013: 32). Estar presente es estar consciente, puesta la atención en la situación que se está experimentando, es así mismo estar atento al otro, lo que dice, lo que hace, como lo dice y como lo hace.

Una tercera actitud constituyente de la triada básica de la actitud del terapeuta gestáltico es *la responsabilidad*, aquella postura por medio de la cual la persona se adueña y se hace cargo de sus acciones y sus elecciones. La responsabilidad en terapia Gestalt es entendida como la capacidad de respuesta creativa frente a las situaciones cambiantes en la relación que se establece entre el individuo y el

ambiente. Al respecto señala Carabelli sobre la forma de trabajar esta actitud en correspondencia con una persona en un proceso terapéutico, y expresa que “Los temores que despierta la anomia (ausencia de reglas) serán parte del vacío fértil que atravesarán cuando abandonen un sistema reglado y se aventuren a un mundo personal de propias decisiones y riesgos” (Carabelli, 2013: 35).

Ante esta actitud, piedra anular en la terapia Gestalt, es válido revisar algunas apreciaciones.

La psicología humanista optando como raíz filosófica el existencialismo propone una nueva visión del hombre, de esta manera, pensadores como Rogers (1980), Perls (1970) y Schutz (1973) – en aras de desarrollar el potencial humano – señalan la importancia de concebirlo como un organismo merecedor de confianza; la psicología Gestalt y su respectiva terapia no son ajenas a este paradigma “cuando se trata a alguien considerándolo capaz de hacerse responsable de sí mismo, salen a relucir sus partes más responsables; cuando se lo trata como alguien indigno de confianza, salen a relucir sus aspectos menos confiables” (Schutz, 1973: 119)

F. Perls en *Gestalt therapy now* formuló el concepto de responsabilidad como una identificación con si mismo consistente en una habilidad de responder:

La plena identificación contigo mismo puede tener lugar si estás dispuesto a tomar responsabilidad plena –habilidad para responder (response-ability) – por ti mismo, por tus acciones, sentimientos, pensamientos, y se dejas de confundir la responsabilidad con obligaciones. Esta es otra confusión semántica en psicología. La mayoría de la gente cree que responsabilidad significa “me pongo a mí mismo bajo una obligación”;

pero no es así. Tú eres responsable solamente por ti mismo. Yo soy responsable solamente por mí mismo. (Como se cita en Binderman, 1978: 71)

De acuerdo con Schutz (1973) la persona para desarrollar sus potencialidades debe asumir su propia responsabilidad toda vez que, el hecho de hacerse responsable acrecenta la motivación y el compromiso con uno mismo, “si nadie más que uno es responsable, a nadie más se puede culpar” (Schutz, 1973: 119)

En esa misma línea Resnick (1978) expone que ser responsable de sí mismo es reconocer la propia capacidad de elegir lo que se hace y de ser quien se es. Propone de igual manera, que cuando las personas asumen la responsabilidad de su vida incrementan sus posibilidades y se instruyen en la toma de decisiones y elecciones que contribuyen a su bienestar, en tanto que aquellas que optan por no responsabilizarse han de culpar a otros, a las situaciones o el destino. “En terapia de la gestalt nos referimos al proceso terapéutico como aquel en que los individuos aprenden a movilizar sus propios recursos, más que manipular a otros para alcanzar o asegurar su bienestar” (Resnick, 1978: 58)

Conforme a las anteriores definiciones puede vislumbrarse 1) la responsabilidad como una actitud orientada a la autonomía y valía de las propias capacidades en la toma de decisiones y elecciones motivadas por el desarrollo del propio potencial; 2) la justificación constante y la culpabilidad proyectada en el otro o en el ambiente como característica básica de una persona no responsable de sí misma. Pero Schutz (1973) habría de acusar la responsabilidad no como una actitud dirigida exclusivamente hacia sí mismo sino también hacia los demás, esto

es, asumir la responsabilidad por los demás también es una decisión de la que se puede o no ser responsable.

Puedo asumir por los demás tanta responsabilidad como yo mismo resuelva. Mi decisión tendrá determinadas consecuencias, y mi problema es sopesarlas. Si resuelvo no asumir responsabilidad por los demás, quizá la gente no me quiera o no me permita convivir con ella (Schutz, 1973: 120)

Es esto una recordación de la condición social del hombre, cualidad que determina su responsabilidad en tanto limita su libertad.

Junto con la asunción de la responsabilidad individual marcha la libertad que tiene cada persona de conducirse como le plazca mientras no interfiera en la libertad de los demás [...] Pero el reconocimiento estricto de la responsabilidad personal da lugar a la libertad personal; por ende, las leyes solo deberían aplicarse a situaciones de conflicto. (Schutz, 1973: 120 – 21)

En relación a esto Binderman (1978) acotaría que Perls en su definición de responsabilidad omitía este detalle al separar la responsabilidad de la obligación e indicar que equiparar estos conceptos no es más que un error semántico en el terreno de la psicología. Binderman entonces lo que haría es recalcar lo que en su momento argumento Schutz, que las personas pueden afectar a otros y en esa medida la idea de responsabilidad incluye la obligación y el deber que se tiene con los demás. De esta manera, el autor propone que esa nueva percepción de responsabilidad motiva al darse cuenta del impacto que ejercen las propias

acciones en los demás; se atrevería de igual manera interpretar la definición dada por Perls:

Perls puede haber tratado de enfatizar que la responsabilidad hacia otros solo puede surgir cuando uno se da cuenta de la responsabilidad por sí mismo. Cuanto más cuenta me dé de que yo mismo soy el creador de lo que hago, más veré mi responsabilidad por los efectos que tengo sobre otros. Cuando no veo que soy responsable por mí mismo, es poco lo que puedo hacer respecto a las consecuencias que provoco en los que rodean. (Binderman, 1978: 72)

Finalmente Claudio Naranjo (1990) anota una aclaración frente a este concepto, pues resulta paradójico para un sistema terapéutico no reglado proponer una actitud de responsabilidad como un aspecto de decisión individual pero que pareciera en ocasiones ser un deber. La responsabilidad para (Naranjo, 1990: 22):

[...] no es un deber sino un hecho inevitable: somos los hechores responsables de cualquier cosa que hagamos. Nuestra única alternativa es reconocer tal responsabilidad o negarla. Todo lo que dice la terapia gestáltica es que aceptando la verdad (lo que equivale más bien a un no-deshacer que a un hacer) estamos en mejor situación: el percatarse cura. Por supuesto, nos cura de nuestras mentiras.

Sumado a esto Naranjo (1990) precisó una serie de actitudes específicas bajo las cuales se manifiesta la actitud básica del terapeuta vinculadas a la actualidad, la conciencia y la responsabilidad, estas son:

Actitud de respeto: esta actitud hace referencia a la aceptación y el respeto hacia la persona en su totalidad por parte del terapeuta y en la autoaceptación facilitada

en la persona, y que se representa en un interés por la autenticidad del paciente, que sea lo que es y se acepte como tal en lugar de emprender una búsqueda de lo que no es, en una renuncia a los “deberías”. De esta manera “la terapia gestáltica se distingue más por lo que evita hacer que por lo que hace” (Naranjo, 1990: 16).

Una segunda actitud específica invita a dejar de lado los deseos no necesarios por parte de la persona y en el lugar del terapeuta a brindar un acompañamiento “equilibrado entre apoyo y frustración, que es el más conducente al crecimiento, o la expresión espontánea de él mismo” (Naranjo, 1990: 16), se persigue así el proceso de maduración, que como se señaló anteriormente, consiste en el paso del apoyo ambiental al autoapoyo.

De igual manera “*la confianza básica en la rectitud de nuestra propia naturaleza*”, puede entenderse como una apreciación no condicionada de todos los aspectos del paciente, y de esta manera el facilitador observará sin prejuicio tanto los comportamientos impulsivos como las interrupciones al contacto (mecanismos de defensa) de la persona que tiene enfrente y no ha de calificar estas conductas; sabe que son parte de la naturaleza humana y que no es facultad suya manipularlas bajo su percepción de lo benévolo o dañino. Es por ello que el espacio terapéutico es un medio que invita a la expresión de emociones e impulsos y así mismo motiva a que la persona se responsabilice de éstas como parte de su sí mismo.

Una postura específica más de la actitud básica de la terapia Gestalt consiste en desestimar las explicaciones, justificaciones, interpretaciones, es decir, lo que se

conoce en terapia Gestalt como intelectualización. De acuerdo con Naranjo “generalmente, la justificación se origina en la falta de autoaceptación de la persona –al menos en el momento de justificar– y revela que está optando por evitar su experiencia de incomodidad a través de la búsqueda de aprobación externa” (Naranjo, 1990:18). Paradójicamente, la persona al explicar o justificar las cosas (los fenómenos) más se aleja de contactar y vivenciar realmente el fenómeno.

Con anterioridad Carl Rogers (1980) precisó tres condiciones necesarias para consolidar un ambiente propicio para el desarrollo del potencial humano: Autenticidad, aceptación positiva incondicional y empatía.

Por autenticidad, también referenciada por el autor como genuinidad o congruencia, se entiende en primer lugar, la conciencia del terapeuta sobre sus emociones y sentimientos experimentados en el tiempo y espacio real frente a su consultante y en segunda instancia la expresión transparente de estas emociones.

Mientras más la terapeuta es ella misma en la relación, sin poner fachadas personales o profesionales, mayor es la probabilidad de que el cliente cambiará y crecerá de una manera constructiva (...) Son los sentimientos y las actitudes lo que ayudan cuando son expresados y no las opiniones o juicios acerca de la otra persona. (Rogers, 1980: 5-6)

Con esta actitud el terapeuta se permite ser congruente con sus emociones y pensamientos al reconocerlos y expresarlos como propios sin que esto implique

un control o manipulación en las respuestas del cliente, quien al notar esta actitud en su terapeuta recuperara la libertad de expresarse sin temor alguno.

En lo concerniente a la aceptación positiva incondicional (aprecio o estimación) Rogers precisa que es un “aprecio no posesivo”, una aceptación de la persona en una forma total no condicionada, materializada en una actitud aceptante hacia lo que es la persona en el momento presente. Así pues, esta actitud provee de un clima ideal para el crecimiento de la persona en tanto no se le juzga, manipula o controla bajo los deseos del profesional, “el poder sobre su vida es dejado completamente en las manos del cliente” (Rogers, 1980: 6)

Por último, la comprensión empática se propone como la tercer figura que junto con las dos anteriores es capaz de configurar un espacio psicológico donde el individuo se responsabiliza de administrar su vida. Esta actitud, siguiendo a Rogers (1980) es también una habilidad que puede ser aprendida mediante la escucha y la sensibilización pero que requiere a su vez de la experiencia para lograr la empatía, es decir, la comprensión de los sentimientos y emociones que experimenta la persona en el espacio terapéutico así como los significados que atribuye a cada acontecimiento de su vida.

Ser empático requiere de una elección por parte de la terapeuta en relación a lo que ella le prestará atención, a saber el mundo interior del cliente tal como ese individuo lo percibe. Entonces esto cambia la política interpersonal de la relación. No obstante, de ninguna manera ejerce control sobre el cliente. Por el contrario, le ayuda al cliente a tener una comprensión más clara de si propio mundo y de su propia conducta, y por lo tanto a tener un mayor control sobre ellos. (Rogers, 1980: 7)

Hasta este punto es evidente que tanto en la Terapia Gestalt como en la Terapia Centrada en el Cliente (dos grandes modelos de la psicología humanista) abordan la relación interpersonal como una actitud más allá de técnicas o estrategias, “el proceso de cambio en el cliente está en reciprocidad con las actitudes de la terapeuta” (Rogers, 1980: 7). Esto será determinante para comprender no solo las técnicas de la terapia Gestalt sino también su vinculación con las técnicas teatrales, pues si bien descansan en el terreno de las herramientas, estrategias y procedimientos deben contribuir a la actitud básica terapéutica (Actualidad, Presencia, Responsabilidad) razón por la que deben colmar de contenido más que de forma.

3. ALGUNAS EXPERIENCIAS DE LA GESTALT, EL PSICODRAMA Y LA DRAMATERAPIA

Al indagar por la relación entre la psicología Gestalt y el teatro, resulta inminente considerar el poder catártico (sanador o terapéutico) que ha operado históricamente en ambas profesiones. Para entender esta correspondencia presentaremos algunas correlaciones psicoterapéuticas que vinculan las experiencias teóricas y metodológicas gestálticas con la dramaterapia y el psicodrama.

Es claro y como se ha observado entre el arte teatral y la psicología se establecen unas relaciones en torno al poder catártico y pedagógico. La pedagogía ha sido ampliamente utilizada en contextos psicoterapéuticos, homologándose el teatro a prácticas y técnicas lúdicas y expresivas, en ocasiones mimetizadas directamente con el juego. Según Neva Leona Boyd:

“Jugar un juego es psicológicamente diferente en grado pero no en especie con la actuación dramática. La habilidad de crear una situación imaginariamente e interpretar un rol en la misma, es una tremenda experiencia, una especie de vocación del uno mismo de cada día y la rutina de la vida diaria. Observamos que esta libertad psicológica crea una condición en la cual la tensión y el conflicto se disuelven, y potencialidades son liberadas en el esfuerzo espontáneo de cumplir con las demandas de la situación” (Citado en Segovia, 2009, p.2).

De esa reducción del teatro a herramientas útiles para contextos psicoterapéuticos, desde el juego, por ejemplo, han surgido propuestas como la dramaterapia que han visto en el teatro posibilidades curativas a través de una

teoría de la personalidad y del desarrollo humano, obedeciendo a una evaluación, a un diagnóstico, a una intervención y a un fin del proceso.

Lo anterior conlleva a pensar una intervención terapéutica gestáltica desde la dramaterapia, que englobe todo el proceso psicoterapéutico con todos los momentos que implica una intervención psicológica grupal y que descansa en una teoría de la personalidad y el desarrollo humano.

Algunas bases generales de la dramaterapia expresadas por Torres–Godoy (s.f) fundamentalmente se definen como “terapias de acción” e incluyen procesos psicoterapéuticos individuales, colectivos, de carácter diádico, familiar y comunitario trabajados, específicamente, desde la década de los años 1960 por artistas que desde las artes escénicas los han venido empleando en procesos terapéuticos.

En este sentido, y desde las bases estructurales de la psicología gestáltica –el darse cuenta, el ciclo de la experiencia y el aquí y ahora– psicólogos y artistas teatrales obtienen mecanismos de acción que favorecen la atención oportuna de la población intervenida terapéuticamente.

En palabras de Torres–Godoy, por medio de la coalición de los métodos del teatro y la Gestalt:

Se facilita la expresión, en este caso de emociones vinculadas con el bienestar, el humor, la alegría, el goce, el compañerismo. El trabajo de facilitación coincide con la activación grupal positiva y genera un clima propicio para la creatividad. Suele estar relacionado con las primeras etapas del desarrollo de un grupo. (Torres–Godoy, s.f, p, 3)

3.1 GESTALT Y PSICODRAMA

El psicodrama es sin duda una importante metodología en la búsqueda de la liberación personal. Un importante elemento de consideración, en primera instancia, es el juego, que se presenta ante los espectadores como “la esencia de la psicoterapia” (Filgueira, 1997: 252), y como la herramienta de acción primordial “para romper con la cristalización de un pasado” y “construir creativamente un proyecto existencial para el futuro en permanente movimiento” (Filgueira, 1997: 252).

El psicodrama recupera “los ritos perdidos”, desbloquea “situaciones interrumpidas de duelo”, y complementa otras prácticas psicoterapéuticas como la psicofarmacología. Al mismo tiempo, puede realizarse en situaciones riesgosas, con pacientes que estén internados en sanatorios, por ejemplo, y con grupos o familias (Espina & Filgueira, 1997: 658).

Es preciso apuntar que prevalece en el psicodrama una perfecta identificación con el aquí y ahora, con el ciclo de la experiencia, y con el darse cuenta estructurantes del modelo gestáltico, específicamente, en lo tendiente a explicar el juego como mecanismo de liberación, de ruptura con el pasado y de autoconstrucción del futuro.

Pero, aparte de trabajar con el juego de manera individual y colectiva, Gestalt y psicodrama, también han venido apersonándose de diversos procesos psicoterapéuticos en donde se presentan duelos. Desde el psicodrama se plantean métodos de tratamiento que favorecen que los pacientes reconozcan sus derrotas,

y que tomen conciencia de que es posible recuperarse de la pérdida de un ser querido (Espina & Filgueira, 1997). Según estos mismos autores este ejercicio consiste en:

“Traer al difunto al escenario y todas las figuras-clave del átomo social del afectado relacionadas con la situación, así como objetos significativos vinculados al fallecido (su cuerpo, el ataúd, ropa y efectos personales, fotografías, cartas...), permite realizar la descarga, la despedida y la cancelación de asuntos pendientes, elaborando la relación y facilitando desde ese momento la revinculación con el entorno” (Espina & Filgueira, 1997: 655).

Se citan a continuación, a modo de ejemplo, dos casos donde Gestalt y psicodrama se mimetizan terapéuticamente, específicamente, apropiándose del aquí y ahora. Ambos son traumas que se presentan constantemente desde la niñez. El primero, surgido en la vida de un hombre se representa con una imagen que duele y afecta su cotidianidad: unos ojos que lo miran acechantes. El psicoterapeuta le pide al paciente que exprese porqué lo afecta aquella mirada. Él dice que cuando estaba pequeño solía jugar con un vecino, y que un día su abuela los sorprendió tocándose sus cuerpos. Ella le comunicó a su padre, quien, irresponsablemente, le narró la escena a todos los vecinos, precipitando en su hijo una profunda vergüenza y desconfianza en todas las personas. Una sensación de que siempre “hay que esconderse” (Alarcón & Contreras, 2011).

Por medio del psicodrama interno se recrea una escena con el niño atormentado, al que otro infante, representado por el paciente, se acerca para darle alivio. El psicoterapeuta le sugiere que hable con él. El paciente le dice que todo va muy

bien. Que no hay nada de malo ni de perverso en la acción de tocarse con un amigo. Que eso es muy normal a esa edad. Que no pasará nada. En esos momentos, durante el acto, aparecen lágrimas y se produce la liberación (Alarcón & Contreras, 2011)

En el segundo caso, una paciente constantemente siente que está sola. Se le pide a través del psicodrama interno que evoque su niñez. En esta memorización aparece ella sola afuera de una casa que está en la playa. El psicoterapeuta le pide que le suministre cuidados a aquella infante. Esta le da de comer. Le muestra el sol. Le lleva a una casa apacible. La escena, donde la niña pequeña y solitaria se representa con un cristal, termina cuando la paciente dice que por medio de estos cuidados siente “libertad...integración” (Alarcón & Contreras, 2011)

3.2 ASPECTOS GENERALES DE LA DRAMATERAPIA

El teatro se presenta como una eficaz herramienta pedagógica y terapéutica. Desde sus orígenes se ha constituido como un medio de expresión verbal y corporal que representa las emociones de la condición humana. Paralelamente, operan en su desarrollo y su consolidación diversas características sociales que permiten la invocación lógica de las terapias de grupo. “El drama, por su naturaleza misma, es un medio ideal de expresión, una actividad compartida por individuos que se interrelacionan y se colaboran mutuamente” (Cornejo y Brik, 2003: 2). Esta interrelación y colaboración permitieron que al interior de su estructura surgiera a partir de la tercera década del siglo XX la dramaterapia.

La metodología de la dramaterapia utiliza clínicamente al arte teatral individual y grupalmente. La *British Association of Dramatherapists* (BAD) ha definido esta intervención como “El uso intencionado de los aspectos curativos del drama dentro de un proceso terapéutico” (como se cita en Cornejo y Brik, 2003: 2). Surgió simultáneamente en la década de los años 30 en Holanda, Estados Unidos e Inglaterra con un objetivo horizonte común: utilizar las técnicas del teatro como posibilidad terapéutica (Cornejo y Brik, 2003). Como el psicodrama de J. L. Moreno, la dramaterapia trasciende la forma de la psicoterapia clásica y sus métodos exclusivamente verbales.

Este cuerpo teórico concede gran importancia a la representación de las emociones –principalmente a las reprimidas o negadas–, y actúa como un puente para aclarar las causas, las expresiones y la percepción que las personas tienen

de ellas. Como disciplina integradora, la dramaterapia congrega fundamentos teóricos del campo teatral, antropológico y psicológico y concibe como conceptos centrales la distancia dramática, el trabajo corporal y las realidades, los métodos, las teorías, los objetivos y la creatividad que se expresan en la dramaturgia. (Cornejo y Brik, 2003).

A través de la dramaterapia, y con específica relación al drama, éste se tiene como posibilidad de expresar físicamente la imaginación. El teatro es por naturaleza 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: 3).

Por medio de la dramaterapia, se asiste a un panorámico “mundo de acción” que permite acceder a una experiencia pre-verbal, facilitando un movimiento de símbolos, imágenes y significados hasta entonces resguardados, negados o reprimidos. Por ello, quien participe en ella asume una postura activa (Cornejo y Brik, 2003).

Por distancia dramática, la dramaterapia entiende la posibilidad que brinda el arte teatral para distanciar emocionalmente las experiencias inmediatas y que paradójicamente permiten a las personas la conexión con sus asuntos inconclusos, negados o escondidos. Elementos encubridores propios de la dramaturgia como los títeres, las máscaras y el vestuario operan en la dramaterapia como

movilizadores de la expresión de las emociones que liberan y protegen a la persona (Cornejo y Brik, 2003).

Metodológicamente, la dramaterapia parte del trabajo corporal y de la correlación existente entre la percepción del propio cuerpo y el concepto que se tiene del propio *Self*. El cuerpo es el instrumento para el actory la comunicación no verbal son fundamentales para el ejercicio dramaterapéutico. Según las citadas Cornejo y Brik, “el encarnar el rol de un personaje nos compromete físicamente en nuestros pensamientos, permitiendo así expandir nuestra vivencia interna y clarificar nuestra percepción externa” (Cornejo y Brik, 2003: 4).

Dos realidades se expresan en la dramaterapia: la primera, alude a la cotidianidad; la otra, hace referencia a la experiencia dramática. Ambas ejercen una relación de diadas entre el mundo concreto–ficticio, subjetivo–objetivo, consciente–inconsciente. “El trabajo de la dramaterapia incluye la creación de un espacio donde estas dos realidades, la del mundo concreto y la ficticia o la imaginada se mueven dialécticamente” (Cornejo y Brik, 2003: 4). En este sentido, uno de los objetivos de los dramaterapeutas es posibilitar que ambos mundos y ambas realidades se encuentren.

La dramaterapia como metodología facilita a quienes participan de sus sesiones o grupos, la exploración de sus relaciones personales, individuales y sociales. Esta se puede utilizar con cualquier tipo de personas y sus técnicas y sus métodos varían entre la mímica, el trabajo con voz, el *roll play*, las obras, los mitos, las

máscaras y los cuentos, mecanismos de creación “físicamente activas y socialmente interactivas” (Cornejo y Brik, 2003: 5).

Si bien son varias las teorías que influyen y retroalimentan a la dramaterapia como el psicodrama, el psicoanálisis, la psicología analítica jungiana, el teatro y la teoría de las relaciones objetales, entre otras, esta se concibe como un cuerpo teórico en el que se inscriben varias escuelas de pensamiento que se basan en el método teatral, psicodinámico e integrativo para expresar finalidades terapéuticas.

Algunos objetivos y generalidades vinculados al ejercicio dramaterapéutico fueron expuestos por Cornejo y Brik(2003):

1. “Proveer las condiciones adecuadas para el individuo y el grupo se desarrollen tanto en el plano emocional como psicológico” (Cornejo y Brik, 2003: 5).
2. “Hacer consciente y reconocer como tuyas aquellas emociones que son difíciles pero que forman parte de sí mismo. En este proceso, el individuo aprende a integrar sus diferentes partes y hacerse responsable de lo que acontece en su vida” (Cornejo y Brik, 2003: 6).
3. “Incrementar el repertorio de roles que el individuo juega en la vida (...) la intención de la dramaterapia es ampliar el repertorio de roles y permitir al individuo desarrollarse, elegir y ejercer nuevos roles” (Cornejo y Brik, 2003: 6).
4. “Facilitar la conexión entre las dos realidades del individuo, el mundo interior y el externo, dándole un significado en el contexto” (Cornejo y Brik, 2003: 6).
5. “Facilitar el desarrollo del yo observador” (Cornejo y Brik, 2003: 6).

Finalmente, la premisa de gran relieve de la teoría dramaterapéutica está vinculada al proceso de la creatividad. En ella se asevera que el proceso creativo es en sí mismo curativo puesto que posibilita a la persona encontrar diversos mecanismos de expresión. Se consideran cuatro momentos en el proceso creativo. Primero, la preparación, donde la persona se sumerge en la problemática haciéndola consciente. Segundo, la incubación, que consiste en un periodo de confusión donde se presenta la dificultad para dar solución a sus problemas. Tercero, la iluminación, entendida como la inspiración donde y el éxtasis que hay después de cierta pasividad. Cuarto, el retorno a la realidad, que pone a prueba a la sensación de inspiración y se comprueba y se verifica lo expresado (Cornejo y Brik, 2003).

En palabras de las citadas Cornejo y Brik:

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 (2003: 2).

3.3 BREVIARIO DE NOTAS RELACIONADAS CON EL PSICODRAMA

Es válido resaltar en primer lugar que en los últimos años ha aumentado el interés por la introducción del psicodrama en procesos de intervención social y comunitaria, vinculados al Teatro del Oprimido del dramaturgo brasileño Augusto Boal, principalmente, y en segundo, que las tres principales corrientes de la terapia psicodramática son: 1. El psicodrama clásico moreniano. 2. El psicodrama analítico freudiano. 3. El psicodrama gestáltico.

El teórico Jacob Levy Moreno desarrolló los conceptos y las metodologías del Teatro Terapéutico que a partir de 1911 se integraron en el psicodrama, cuya propuesta educativa y de crecimiento personal precipitó el surgimiento y el desarrollo de las potencialidades intelectuales, emotivas y culturales del sujeto, permitiéndole responder con flexibilidad y espontaneidad a las situaciones de la vida cotidiana. Su objetivo es claro y revelador resguardar a quien lo practica de las limitaciones que enajenan la expresión de sentimientos y emociones (Ramírez, 1997).

Moreno, definió al psicodrama como una forma de psicoterapia que puso de plano la terapia grupal, y que surgió por y para el grupo concibiéndose como un método que explora profundamente “la verdad del alma a través de la acción”, separándose de la terapia individual y otorgándole valores a la actuación por sobre la simple verbalización.

Moreno, determinaría, además, tres objetivos generales en el ejercicio del psicodrama: 1. La liberación de los sentimientos (catarsis) reprimidos para la obtención de alivio emocional, la toma de conciencia sobre la dinámica de los conflictos y la readaptación a la interacción social. 2. La pedagogía de las relaciones interpersonales, mediante el adiestramiento de la espontaneidad. 3. La formación y comunicación verbal y no verbal, que permitirá la adecuada integración del individuo en la comunidad. Sobre el psicodrama Blatner (1988) dijo que es un método de terapia, y aprendizaje, en el cual las personas dramatizan los eventos importantes de su vida además de sólo hablar sobre ellos. Esto implica explorar a través de la acción y no solo relatos, diferentes dimensiones de los eventos psicológicos que no se encuentran en el proceso dramático tradicional, por ejemplo, pensamientos no hablados, encuentros con las personas que no están, expresión de fantasías sobre lo que piensan los demás, y otros aspectos de la fenomenología humana.

Moreno, planteó que el psicodrama se movilizaba bajo unos conceptos fundamentales: espontaneidad, creatividad, educación y encuentro, enmarcados dentro una serie de prácticas socio-culturales cuyas finalidades son la exploración y la potencialización de los conceptos en los que reposa su estructura interna, los cuales con el tiempo irán cambiando con los diferentes enfoques psicológicos que harán uso de ella, y desarrollarán unos lineamientos y unas formas de interpretar las técnicas según su afinidad epistemológica.

En otro sentido, Blatner, ha particularizado sobre la importancia de la metodología que se propicia con el ejercicio del psicodrama, argumentando que aunque “es usada habitualmente en un contexto grupal y puede ser un método muy útil para catalizar el proceso grupal (y, a su vez, ser catalizado por la dinámica grupal), no debe ser considerado como una forma de terapia específicamente grupal”(Blatner, 1988). Inferimos, entonces, que Blatner sugiere que las terapias se realicen también de manera individual. Para este autor: Las técnicas del psicodrama se pueden usar en cualquier campo que requiera exploración de las dimensiones psicológicas de una problemática, por ejemplo, la educación, la psicoterapia y organizaciones. Comprender temas que requieren un aprendizaje experiencial y participación que integran el análisis verbal y cognitivo.

Claudia Paz (2011), advirtió en el psicodrama una alternativa terapéutica para enfocar sus intervenciones individuales y grupales, incentivando el desarrollo de sus particulares vertientes de apoyo psicodramático, Afirmó, que las adversidades que el hombre enfrenta y confronta son el punto de partida de la metodología psicodramática. El psicodrama, según esta autora, es propiamente “psique en acción, posibilidad de un despliegue espontáneo y creativo frente a las situaciones adversas de índole psicosocial, que se encargan de la inclusión social” (Paz, 2011: 196).

Según Paz: “Regresar al origen, a aquello que miró Jacob Levy Moreno y que lo inspiró a la conformación de su teoría, es fundamental en el rescate de su pensamiento y filosofía” (Paz, 2011: 196). Sin embargo, cada modelo teórico que se basa en la intervención psicodramática, plantea su estructura y sus técnicas

desvirtuándose y, por supuesto, contribuyendo con la pionera metodología desarrollada por el psicodrama moreniano.

En su libro *Psicodrama, teoría y práctica*, José Agustín Ramírez (1997) hace un acercamiento al pensamiento Moreniano y describe de manera amplia el psicodrama, sus técnicas, sus aplicaciones y sus vertientes, argumentando que este no puede sistematizarse, sino que se diversifica autónomamente durante las intervenciones individuales y grupales. Ramírez señala que hay conocimiento de alrededor de 300 técnicas, pero, que pueden ser muchas más debido a que cada psicodramatista puede desarrollar sus propias técnicas.

Por último, agrega Paz: “La propuesta psicodramática es una propuesta teórico–metodológica que enmarca la acción; el “aquí” y el “ahora” como fundamentos básicos de la dramatización” (Paz, 2011: 196). Y sugiriendo que para un equilibrio en las intervenciones se deben manejar las técnicas estructurales del psicodrama, adentrándose, además, en los fundamentos histórico-filosóficos que lo constituyen.

4. RELACIONES TERAPIA GESTALT – TEATRO

4.1 TERAPIA CREATIVA

Joseph Zinker (1992) presenta la terapia creativa como un encuentro, un medio para el crecimiento, la resolución de problemas, y un espacio para el aprendizaje y la indagación del cambio.

La terapia es el proceso de cambiar la toma de conciencia y la conducta. La condición sine qua non del proceso creativo es el cambio: la transformación de una forma en otra, de un símbolo en un insight, de un gesto en un nuevo conjunto de comportamientos, de un sueño en una representación dramática. De este modo la creatividad y la psicoterapia se interconectan en un nivel fundamental: la transformación, la metamorfosis, el cambio. (Zinker, 1992: 12)

Es entonces el proceso creativo un agente terapéutico en la medida que facilita la expresión y la exploración de contenidos y capacidades de la vida propia, sin alejarse de la actitud gestáltica, tal como señaló Naranjo “la terapia gestáltica no considera la resistencia como algo que debe ser destruido, sino como actividad más de la cual debe tomarse conciencia y hacerse responsable” (Naranjo, 1990: 17 – 18); lo mismo para el proceso creativo en la terapia gestáltica, no se anulan los conflictos, por el contrario, se posibilita establecer contacto con la situación problemática de manera que esta pueda ser integrada a la comprensión de sí mismo. A esto se refería Zinker

El que proyecta creativamente pone la energía de su conflicto al servicio de una comprensión más profunda de sí mismo y de una relación más activa con sus semejantes. La energía del que proyecta patológicamente está concentrada en su conflicto. No puede actuar. (Zinker, 1992: 19)

De esta manera el proceso creativo favorece un ambiente donde la persona se experimente en su totalidad y proyecte de manera creativa sus problemáticas en una relación dialógica con su sí mismo de tal manera que la pugna personal se concrete y transforme en una creación artística, que puede ser un concepto, una pintura, una escultura, musicalización, acto o comportamiento.

En palabras de Zinker la terapia gestáltica es una licencia para dar paso a la creatividad en dirección de un nuevo funcionamiento movilizándose desde el experimento; este último constituye la herramienta metodológica básica del proceso creativo.

El experimento se dirige hacia el corazón de la resistencia, transformando la rigidez en un sistema elástico de apoyo. No necesita ser grave, serio, ni aun exactamente adecuado: puede ser teatral, hilarante, alocado, trascendente, metafísico, humorístico. El experimento nos permite ser sacerdotes, prostitutas, homosexuales, santos, brujas, magos: todas las cosas los seres y las ideas que se esconden dentro de nosotros. (Zinker, 1992: 22)

Este instrumento metódico se corresponde con la composición tripartita acotada por Boal (2004) yo-observador, yo-en-situación, yo-posible; de esta manera tanto el proceso creativo en terapia gestalt como el arte teatral dotan al hombre de la

capacidad de comprenderse a sí mismo como lo que es, lo que no es y lo que podría llegar a ser.

Y esta gama de posibilidades se hacen evidentes a la persona en el experimento creativo que aborda el repertorio de técnicas artísticas y teatrales (exageración de un rasgo, observación de la corporeidad, contemplación de lenguaje verbal y no verbal, respiración, espontaneidad, etc.) con el firme propósito de “jugar con nuestras más bellas posibilidades durante nuestra breve vida” (Zinker, 1992: 23)

4.2 TERAPEUTA COMO ARTISTA: ACTITUD CREATIVA

El terapeuta como artista es definido por Zinker (1992) como aquel que usando su facultad de invención ayuda a las persona a modelar si vida y cuya responsabilidad principal hacia su cliente es crear un espacio o laboratorio artístico donde éste pueda vivenciarse activamente a sí mismo.

Señala este pensador del proceso creativo en psicoterapia una serie de actitudes y posturas en el terapeuta que como artista compaginan con las actitudes expuestas por Rogers (1980) Naranjo (1990) y Carabelli (2013) de modo que el profesional del proceso creativo guarda una curiosidad respetuosa por aprender y comprender la forma natural del otro, es decir, el terapeuta busca comprender y sentir el modo que su cliente tiene de ser y estar en el mundo, de esta manera se respeta la configuración de sus experiencias y se le estimula en la creación de nuevas percepciones (físicas y mentales) de sí mismo.

De manera equivalente al concepto de empoderamiento en Rogers (1980), Zinker (1992) describe al terapeuta como un facilitador que promueve en el cliente la dirección de su propia vida en el ejercicio constante de experimentar maneras nuevas de ser y de experimentarse a sí mismo; por ende, el profesional debe conservar una apreciación de lo que es tal como es (lo esencial) sin vetas o prejuicios.

A mis alumnos suelo decirles: "Consideren a la persona en la forma en que miraría una puesta de sol o una montaña. Reciban con placer lo que vean. Acepten a la persona por lo que ella es. Después de todo, esto es también lo que harían con la puesta de sol. No es muy probable que ustedes digan: `Esa puesta de sol debería ser

más purpura`, o `Esas montañas deberían ser más altas en el centro`. Ustedes se limitarían a contemplar maravillados". Lo mismo sucede cuando me encuentro frente a otra persona. [...] Esa persona es lo que es. (Zinker, 1992: 26)

Finalmente advierte este teórico

El terapeuta debe aprender a conservar su poder y capacidad técnica como tal sin perder respeto por la otra persona. El terapeuta no puede permitirse dejarse llevar por el poder que tiene sobre otros, de la misma forma en que no puede permitirse abdicar de ese poder. Trabajar con vidas humanas es un privilegio que debe abordarse con los conocimientos, el respeto y la humildad debidos. (Zinker, 1992: 37)

4.3 TERAPIA GESTALT Y TÉCNICAS TEATRALES.

La construcción de máscaras, el uso de disfraces y la representación con títeres son recursos psicodramáticos que nacen en el teatro y permiten la creación de escenas que plantean la situación de conflictos o de exploración. La creatividad del proceso gestáltico las puede incluir en cualquier momento propicio para una exploración terapéutica (Carabelli, 2013, p. 237)

Tal vez el mayor acercamiento entre el teatro y la terapia psicológica lo ha logrado el psicodrama pero varias son las razones por las que se abre la brecha entre éste y la terapia Gestalt.

Celedonio Castanedo (1997) subrayó la proximidad entre el psicodrama y la terapia Gestalt al ser psicoterapias que dan valor a la interpretación (representación o escenificación) de situaciones; empero reparó que distan en la acepción que otorgan a dicha práctica.

El Psicodrama y la Terapia Gestalt concuerdan en el valor terapéutico que tiene la interpretación de roles, especialmente como técnica que sirve para ayudar a la gente a sacar a "flor de piel" sus proyecciones. Aunque difieren en el sentido de que la Terapia Gestalt considera tales vivencias (role-play) o experimentos como parte del proceso terapéutico, y el Psicodrama los toma como el proceso terapéutico en sí mismo. (Castanedo, 1997: 28)

Por su parte Torres-Godoy ratificaría que el psicodrama es en sí mismo una corriente terapéutica de corte médico.

Pensemos un instante: ¿Quién es el creador del psicodrama? Es un médico psiquiatra, formado en la tradición de la medicina científica natural. Por lo tanto por más influencias que haya tenido del teatro no puede variar su mentalidad médica. Por

eso es que el psicodrama pretende “curar” al paciente a través del grupo, con estrategias de curación tales como la catarsis de integración, el insight dramático, la rematrización (técnica relacionada con el psicoanálisis que busca el cambio de roles complementarios rígidos primigenios que tiene con ver con la historia vincular del sujeto). Finalmente la elaboración verbal, durante el compartir que introduce la palabra como elemento estructurante de la emocionalidad desde lo discursivo racional. Entonces es lógico entender por qué el psicodrama es más clínico que artístico. (Torres-Godoy, 2007: 11)

Así mismo sugiere el autor que si la pretensión del psicodrama es “curar” al paciente, no puede más que entenderse este sistema psicoterapéutico en una relación vertical entre un curador que conoce y proporciona la cura y un paciente que la recibe (Torres-Godoy, 2007)

Lo expuesto hasta ahora ya pone de plano las diferencias entre psicodrama y terapia gestalt, motivo suficiente para pensar únicamente en el teatro y sus técnicas dentro del proceso terapéutico en razón de la empresa que nos convoca.

“A lo largo de los siglos, el teatro ha sido un vehículo vital para la expresión del hombre, a través del cual describió su concepción de la vida, sus sentimientos, sus sueños...” (Schutz, 1973: 276) es con estas palabras este autor no solo expone un cometido del arte teatral, a su vez son la presentación del teatro vinculado a tres esferas del encuentro humano.

Un primer vínculo es el conocimiento de sí mismo y de los propios sentimientos como requisito esencial en el artista; toda persona está en unas mínimas

condiciones de describir un estado emocional, pero el reto es hacerlo de manera auténtica y verosímil. “El público que asiste al teatro se ve absorbido por un drama cuando este alcanza las profundidades del ser humano con sus descripciones de caracteres; [...] cuanto más se penetra en la esencia de las personas, mayores son las similitudes” (Schutz, 1973: 276). Una segunda conexión del teatro con el encuentro es el crecimiento de corrientes teatrales que buscan la participación del público. Cuando la representación llega a determinado punto los actores detienen su actuación para dar paso a la subjetividad del espectador, bien sea desde la palabra o idealmente desde la acción. “La participación del auditorio es casi total: cada espectador es un actor” (Schutz, 1973: 276). Finalmente, un tercer contacto hace referencia a la formación actoral en particular, mas propiamente los métodos no verbales que de acuerdo con el autor en cuestión “constituyen un arsenal de técnicas que ayudan al actor a tomar contacto consigo mismo y con su cuerpo, y a comprender en qué medida este último forma parte de la expresión de sus sentimientos” (Schutz, 1973: 277)

Este último campo de confluencia del teatro con el encuentro será fundamental para el desarrollo de esta tesis; más adelante nos detendremos en este aspecto que es determinante a la hora de pensar el teatro y sus elementos técnicos al interior de la terapia Gestalt (terapia que otorga un elevado interés al hacer – actuar– sin que ello signifique relegar lo verbal)

Por lo pronto ahondaremos en la relación teatro y Gestalt antes de profundizar de manera específica en las técnicas.

El objetivo de emplear y explorar el teatro y sus técnicas al interior del sistema terapéutico gestáltico estriba en la enseñanza de vivenciar en lugar de imitar. Para el profesional que orienta el proceso terapéutico y para la persona que asiste a éste, el teatro es una herramienta que proporciona variadas maneras de explorar la personalidad y a su vez es un instrumento pedagógico que enseña el reconocimiento de los personajes representados en una existencia paralela, en oposición a una imitación de modelos o clichés. (Carabelli, 2013)

En cada individuo coexisten infinidad de personajes no reconocidos, proyectados rechazados o enjuiciados y las técnicas teatrales son la herramienta para darle vida a esos personajes, que, siendo excluidos de la vida consciente de la persona, solo existen en la sombra. (Carabelli, 2013: 196)

Tal como Zinker (1992) hiciera referencia al terapeuta como artista, Carabelli (2013) enmarcaría un paralelo entre el terapeuta y el actor; observaría que ambos trabajan con la corporeidad como vehículo de la expresión humana que desborda la palabra, por ende, tanto terapeuta como actor obran en un momento presente en cuerpo y mente contactando con el cuerpo del otro, con lo que hace y cómo lo hace, con lo que dice y cómo lo dice.

Por último Carabelli apostillaría la confluencia entre Gestalt y teatro destacando el carácter de actualidad en ambas profesiones.

Aquí y ahora es el punto de intersección entre la Gestalt y el teatro. Ambos suceden en el presente. Cada sesión, cada función de teatro, es única en sí misma. Se

aprende a ser actor y terapeuta con entrenamiento, poniendo el cuerpo y descubriendo la existencia en cada acto... en cada momento. (Carabelli, 2013: 200)

Por su parte, Zinker (1992) denotaría que el experimento en el proceso creativo es el sustento del aprendizaje; para ello se echa mano de la actuación, se transfigura el hablar acerca de algo en un hacer y el material teórico e intelectual en un ejercicio práctico de estar en el momento presente con toda la energía y el interés. De modo que, en la escenificación de una situación no resuelta la persona puede comprenderla desde otras ópticas y concluirla de acuerdo a sus recursos y habilidades, es decir, conforme a su potencial como ser humano.

Ahora bien, una cualidad tanto del teatro y de la terapia Gestalt es la expresión de situaciones y fenómenos no tanto de manera verbal, teórica o cognoscitiva como sí de manera comportamental y conductual; de igual manera, ambos saberes comparten la idea de que la carencia o mínima expresión corporal no son sinónimo de mutismo o nulidad de contacto y expresión, éstas se revelan de manera sutil.

Los experimentos pueden dar cabida a toda esfera del funcionamiento humano; empero, en su mayor parte tienen una cualidad en común, la de pedir al cliente que exprese algo mediante su comportamiento, en vez de limitarse a conocer internamente una experiencia. [...] Sin embargo, si observo con cuidado a un cliente que imagina una escena de su vida, a menudo advierto cambios en la respiración, la postura, el tono muscular, y la expresión facial. La ausencia de grandes movimientos corporales no significa falta de intervención por parte del cuerpo; todo experimento contiene un fuerte componente de conducta. (Zinker, 1992: 105)

La psicología humanista y los métodos terapéuticos que de esta se desprenden, como tercer fuerza psicológica propone un cambio en relación a métodos tradicionales, una nueva valoración del ser humano como fuente de potencial digno de confianza, una relación interpersonal de acompañamiento más que de dirección entre el profesional y la persona, procesos terapéuticos creativos orientados al aprendizaje experiencial con una importante separación de los sistemas psicoterapéuticos que descansan exclusivamente en la palabra y un nuevo énfasis en la comunicación y expresión mediante componentes corporales y paralingüísticos.

Ese mismo acto revolucionario se sucedió en el quehacer teatral, de la mano del dramaturgo alemán Bertolt Brecht aconteció una nueva dramaturgia, el teatro épico, que dio un giro al teatro contemporáneo y que sin riesgo de especular es evidente el paralelo que se establece entre en la terapia Gestalt y el nuevo teatro propuesto por Brecht. “La gran revolución formal de Brecht sobre el teatro contemporáneo radica precisamente en sus planteamientos sobre el énfasis del gesto y lo gestual ante el teatro burgués apoltronado en lo verbal” (García, 1994: 146).

El aparente rechazo por lo verbal puede comprenderse si retomamos las palabras de Naranjo (1990) al señalar lo verbal como justificación, explicación o interpretación que evita a la persona contactar con su experiencia inmediata optando por buscar la aceptación externa mediante la palabra.

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: 19)

Un segundo componente de la dramaturgia de Brecht es sin duda un fundamento que confluye con la terapia Gestalt: la actualidad, el momento presente. Una vez más convergen estos dos saberes

Se trataba de la representación de la realidad como un hecho “historizado”, no como un hecho histórico. O sea que los acontecimientos representados en la escena, aunque fueran hechos históricos deberían aparecer relacionados con la realidad presente para que su significado tuviera el carácter de signo transformador de la realidad y no solo el reflejo de la realidad. Esta técnica de revelar el gesto subyacente transformador de la realidad fue llamada por Brecht “efecto de distanciamiento”. Su objetivo fundamental, conservando su carácter artístico, era el de presentar en el escenario el carácter de las relaciones entre los hombres no como inmodificables y eternas sino como transformables por el hombre mismo, o sea mostrar el carácter transitorio de los acontecimientos y de los conflictos de los hombres” (García, 194: 148 – 49)

Levy-Daniel (2008) argumenta que Brecht inaugura una tradición teatral, con el propósito de presentar una “imagen practicable” del mundo y de los modelos de interacción humana de tal manera que el espectador pueda comprender su mundo social y a la vez se le habilite (empodere) para controlarlo en el uso de la razón y el sentimiento. Por ende, se busca romper el hecho ilusorio del teatro a través del distanciamiento para que el espectador no se identifique con lo expuesto sobre el

escenario y logre despertar y sostener la conciencia, de manera que sea un crítico de lo representado.

Este teatro aspira a tratar la realidad con voluntad demostrativa y por lo tanto el procedimiento de la ilusión se le presenta como inservible: el teatro brechtiano se mantiene permanentemente consciente de ser teatro y en ese sentido el procedimiento de la interrupción de la acción constituye un recurso fundamental, la forma operativa primordial. A través de la interrupción se diferencian claramente unas situaciones de otras en una pieza y de este modo surgen intervalos que detienen el proceso de ilusión del público y así se paraliza su disposición a identificarse. Para Brecht la identificación es incompatible con la actitud crítica que el espectador debe asumir en el teatro [...] Cuanto más se logre que el público comparta la vivencia tanto menos posibilidades tendrá de comprender las relaciones que constituyen el orden social en el que se halla prisionero (Levy-Daniel, 2008: 171 - 172)

Ahora bien, si el objetivo que persigue el teatro épico es exponer el comportamiento y situaciones humanas con la pretensión de incitar una postura crítica en el espectador para que este pueda crear nuevas formas de comportamiento y en esa medida se transforme en actor, han de requerirse artistas que se separen de las antiguas formas teatrales como el terapeuta gestáltico y los clientes ha de desligarse de sistemas terapéuticos ortodoxos.

La tarea del actor épico es revelar al hombre desde una óptica que convoque la intervención social y para ello debe modificar su perspectiva del hombre y del acontecer social.

Aunque el arte dramático se ha basado hasta ahora en el concepto de que el hombre es como es y seguirá siendo así para su propio mal y para mal de la sociedad que

integra, a partir del momento en que el teatro épico se presenta como alternativa, el actor de este teatro debe tomar posición, mental y emotivamente, respecto de su personaje y de su escena. El teatro épico debe adoptar y estimular pensamientos y sentimientos que intervengan activamente en la transformación del campo de las relaciones sociales. (Levy-Daniel, 2008: 175)

Acuña García (1994) que los aportes de Brecht significaron la apertura de grandes posibilidades para pensar una nueva dramaturgia nacional, a la vez que motivaba a los actores a ocupar el lugar de los autores, es decir, hacerse cargo del campo creativo del montaje artístico condensado en un texto dramático.

Traduciendo las palabras de Santiago García sobre Brecht a la terapia Gestalt podrían concatenarse varios elementos. En primer lugar la realidad presente, el estar aquí y ahora; aunque se esté evocando el pasado o se esté proyectando el futuro se está en un momento presente donde deben suceder los cambios. Un segundo aspecto de gran valor es el “distanciamiento” como herramienta para responsabilizar a la persona de sus conflictos, de asumirlos como propios y por propios transformables únicamente por sí mismo. Por último, tal como los actores empezaron a desligarse de la atadura del autor, así mismo, las personas inmersas en un proceso creativo gestáltico se desprenden de las directrices de un terapeuta portador de la “cura” para ingresar en el terreno del empoderamiento de su proceso.

Como resultado de la revolución teatral planteada por Bertolt Brecht, quienes empezaron a implementar métodos creativos en el desarrollo de piezas teatrales optaron por acoger los postulados brechtianos en razón de crear acciones o

imágenes activas a partir de improvisaciones en las que predominan rasgos de corte no verbal, gestual; posteriormente estas imágenes conseguidas en la espontaneidad serán cargadas de oralidad y darán paso al texto verbal (García, 1994)

Lo anterior introduce una segunda técnica: la improvisación. Y una vez más figura la palabra como interruptora de la acción: “cuando dos actores inexpertos tratan de improvisar una situación, por lo general empiezan a hablar, ya que la palabra parece más segura que la acción y bloquean toda posibilidad de acción” (Agudelo, 2006: 123)

Una vez más es preciso recordar lo planteado por Naranjo frente a la supresión de las producciones de tipo verbal, “suprimir la verbalización de opiniones, ideas, opiniones acerca de sentimientos de otros miembros, etc., es, por sí misma, una garantía de que algo significativo va a ocurrir en la sesión: porque el compartir experiencias gatilla otras experiencias” (Naranjo, 1990: 65)

Lo anterior no significa que la terapia Gestalt omita la expresión verbal, por el contrario, la narración oral es uno de los elementos del repertorio teatral que se incorporan al proceso terapéutico. “Las inflexiones, las pausas, los tonos, y las palabras elegidas sugieren un clima emocional, una sugestión y el misterio propio del relato que cautiva o aburre” (Carabelli, 2013: 238). De manera tal que este plano de comunicación no pierde valor en el proceso gestáltico, lo que varía es la forma de concebirlo, no tanto en lo qué se enuncia sino en el cómo se relata.

Retomando, la improvisación con todo su repertorio de ejercicios son abordados con el objeto de alcanzar la aceptación. A partir de juegos espontáneos se persigue en la persona una aceptación de sí mismo, en el actor de su personaje; en la persona de situación, en el actor de su escena.

Dos acepciones para esta técnica se encuentran en el arte teatral, una de ellas la propone como una técnica consistente en que “el actor represente un tema que haya analizado y preparado con un objetivo específico y que en su representación tiene elementos que se expresan e través de la motivación y la acción” (Agudelo, 2006: 126); una segunda apreciación la propone como una técnica cuya representación el actor no prepara, la actuación de una situación imprevista.

Indistintamente de la definición que se adopte no se pierden los principios de espontaneidad e imaginación como soporte de la aceptación que ha de promover la acción en contraposición a la negación que obstaculiza toda posibilidad de acción.

Todos en la vida real decimo “NO” en millones de ocasiones a fin de evitar que ciertos sucesos indeseados (acciones) tomen lugar. La gran mayoría prefiere decir “NO” y su recompensa es la seguridad que obtienen. Algunos prefieren decir “SI” y su recompensa son las aventuras en que se involucran. (Agudelo, 2006: 123)

La intención al interior de la improvisación no es rechazar la palabra “NO”, la negación es tan válida como la afirmación y aceptación de premisas, la finalidad es que el actor sea consciente en que momento y bajo qué razones niega como estrategia y no como mecanismo de defensa. De esta manera la negación o bloqueo es también una categoría que aporta al desarrollo de la acción en tanto

sea de manera consciente. Ahora bien, la aceptación y la negación darán dinamismo a la representación imprevista en tanto estén orientadas a una tercera categoría, ofrecer. La persona acepta la acción o situación que el otro propone y de igual manera puede proponer pero cuando el otro niega el ofrecer es darle una gama de posibilidades de acción ante el bloqueo.

El actor al improvisar es como el hombre que camina hacia atrás; sabe de dónde viene pero no le importa a donde va". Su historia puede llevarlo a cualquier parte pero el sabara balancearla y darle forma recordando los incidente o eventos que en principio descartó o archivó y reincorporarlos. (Agudelo, 2006: 132 – 133)

En el proceso terapéutico la improvisación es empleada en el trabajo de roles, se invita a la persona a crear personajes que representen aspectos de su sí mismo que se encuentran en oposición. Es a partir de la creación e interacción con otros personajes que surgen nuevas formas de comportamiento, de contacto con la experiencia y nuevas posibilidades de ver el mundo "la actuación espontanea los dispone a crear respuestas nuevas a viejas situaciones que facilitan la aparición del darse cuenta" (Carabelli, 2013: 197)

Y agregaría este teórico, "En el teatro representamos la vida en un "como si". Cada personaje tiene una característica valiosa y al representarlo podemos apropiarnos de ella" (Carabelli, 2013: 198). Se recalca entonces un recurso fundamental en el teatro que también lo es para la terapia Gestalt el "Como si", citado igualmente como el "Si mágico".

El sí mágico es una herramienta propuesta por Konstantin Stanislavski que sugiere la veracidad del actor en la escena, para ello las situaciones a representar

deben ser asumidas por el actor “como si” le estuvieran o le hubiesen sucedido. Consiste este instrumento en aceptar unas circunstancias dadas (qué, cómo, cuándo, donde, quien, porque, para que) y actuar conforme a ellas, otorga al actor la tarea de indagar como se comportaría ante determinado acontecimiento.

En esa misma lógica de imaginar un “como si” F. Perls desarrollo la técnica de la silla vacía. A partir de ubicar en el espacio dos sillas o almohadones se pide a la persona que tome lugar en una de ellas (ésta será la silla caliente) e imagine que en frente suyo (en la silla vacía) está la parte de sí mismo, persona, ideal o institución con la que está en conflicto; la intencionalidad de la técnica es establecer contacto y diálogo con el aspecto en pugna, de este manera se pueden observar las partes alienadas de la personalidad o los roles asumidos por la persona ante una situación causante de malestar.

Ahora bien, son tan válidas las técnicas teatrales como aquellos recursos artísticos y expresivos de los que se vale el teatro para nutrir su práctica; la pintura, la plástica, la escultura, la música y la danza son técnicas que también están inmersas en el proceso creativo teatral, y a su vez se incluyen como técnicas en los procesos terapéuticos gestálticos donde cumplen una función primordial como estímulos que invitan al darse cuenta.

Gran parte del potencial humano anida en la expresión artística y enriquece al paciente cuando logra abrir dicho tesoro. Conectar la riqueza de las artes con el ámbito terapéutico va más allá del valor artístico de las obras producidas, para constituirse en una senda de autoconocimiento. (Carabelli, 2013: 219)

Vale aclarar que no hay pretensión alguna por parte del terapeuta gestáltico en interpretar las producciones artísticas de los consultantes, la relación establecida es de acompañamiento al darse cuenta mediante interrogantes respecto a lo que hace la persona en su proceso creativo.

Eduardo Carabelli (2013) hace un recorrido por algunas técnicas, itinerario que es acertado retomar brevemente.

Las artes plásticas movilizan aspectos de nuestra experiencia desconocidos por escapar al pensamiento racional; es una técnica que facilita la toma de consciencia a través de la proyección y simbolización en la producción artística.

La escultura permite contactar con las experiencias más profundas e instintivas, al ser una actividad que implica el uso de materiales rígidos posibilita la fuerza como vehículo de descarga ante situaciones pasadas irresueltas que han dejado una carga significativa. Sirve igualmente para abordar temáticas de auto soporte, para experimentar los propios recursos y habilidades que han de ser el sostén de la vida de la persona.

El trabajo con títeres es un material de trabajo que puede ir desde la creación del títere o empezar desde la simple elección de alguno ya existente. Los títeres permiten proyectar aspectos de la personalidad, conductas, reacciones, características y maneras de expresar propias de la persona, por lo que, en el juego con títeres resulta viable profundizar conflictos interpersonales o intrapersonales, ocultamiento de sentimientos y emociones, polaridades y roles asumidos por la persona.

La máscara como recurso teatral permite hacer un trabajo terapéutico similar al ofrecido por los títeres con la particularidad de que la máscara implicará un componente corporal ante la gestualidad única de la máscara o antifaz. “al representar `otro rostro` la persona puede correrse de su rol conocido, del habitual, de su manera siempre igual de reaccionar, del papel que está acostumbrado a cumplir” (Carabelli, 2013: 235)

Finalmente John Stevens expuso en su obra *El darse Cuenta*:

El proceso de creación artística ha sido un medio de autoexpresión durante milenios. Profundizando el darnos cuenta del proceso creativo podemos resolver y clarificar esta expresión. La resolución y clarificación de la autoexpresión libera energía y facilita nuestro desarrollo y crecimiento ulterior, permitiéndonos comprender que cada área de nuestras vidas puede convertirse en un medio para el crecimiento, la creación y la autoexpresión. (Como se cita en Carabelli, 2013: 227)

5. CONCLUSIONES

Tras un largo proceso investigativo y luego de indagar sobre la utilización del arte teatral y sus técnicas al interior de la psicología Gestalt y su respectiva terapia Gestáltica puede puntualizarse una sucesión de conclusiones.

La psicología humanista como tercer fuerza psicológica inaugura un cambio con relación a métodos tradicionales, se acoge al paradigma existencialista y concibe al hombre como fuente de potencial con los propios recursos para desarrollarse plenamente como persona, sugiere una evolución en la relación interpersonal caracterizada por un acompañamiento en procesos terapéuticos creativos encaminados al aprendizaje experiencial. Por ende, dos de sus grandes enfoques, la Terapia Centrada en el Cliente y la Terapia Gestalt abordan los procesos terapéuticos priorizando la relación interpersonal asumida como una actitud abanderada de aceptación incondicional, responsabilidad y conciencia. Esto será categórico en la comprensión no solo de las técnicas terapéuticas sino también de la afiliación con las estrategias teatrales, pues si bien descansan en el terreno de las herramientas, éstas deben contribuir a la actitud básica terapéutica (Actualidad, Presencia, Responsabilidad).

En coherencia con lo anterior es acertado inferir que si bien históricamente el teatro y sus herramientas se han presentado desde la antigüedad como un mecanismo de cohesión social y como una actividad de reconocimiento del cuerpo, las emociones, el mundo, el otro y el sí mismo, no puede pensarse el arte teatral como un proceso psicoterapéutico *per se*; por lo menos desde la óptica

gestalt el teatro y sus técnicas no son el proceso en sí mismo, son un mecanismo para expresar la actitud gestáltica y transmitir la filosofía base de la psicología humanista y de la psicoterapia gestalt.

A igual balance se llega si se piensa en la dramaterapia o el psicodrama. Si bien la primera comparte con la psicología Gestalt enfatizar en los aspectos sanos a la vez que motiva la espontaneidad y creatividad de la persona dista de la terapia gestáltica al ser una teoría más de corte artístico en la que convergen conjeturas de diversos saberes que se alejan de la base epistemológica del enfoque Gestalt. Por su parte el psicodrama, como se acoto anteriormente, obedece a un sistema médico con una relación interpersonal de corte vertical que pretende una cura mediante un proceso clínico, en tanto, la terapia Gestalt favorece el descubrimiento del sí mismo sin aspirar modificar conducta o actitud alguna.

Ahora bien, las técnicas que tuvieron su origen en el teatro y que han sido empleadas en el desarrollo del potencial humano en el contexto de la terapia gestáltica han encontrado lugar – y lo seguirán encontrando todas aquellas que emerjan – en tanto faciliten la espontaneidad, la creatividad, la posibilidad de observar, vivenciar, explorar y darse cuenta del sí mismo en el aquí y ahora y proyectar toda una gama de posibilidades de ser y estar auténticamente en el momento presente.

De igual manera cabe resaltar que algunos de los ejemplos citados permiten evidenciar como determinados mecanismo teatrales son para el terapeuta

gestáltico herramientas efectivas a la hora de acompañar y facilitar el proceso de darse cuenta y estimular la tendencia direccional al desarrollo.

Vale hacer una última consideración respecto a la problematización del presente estudio, si bien es cierto que la diada Terapia Gestalt – Teatro ha sido profundizada parcialmente, merecen reconocimiento todos aquellos teóricos que han contribuido en la discusión académica, a la vez que es conveniente extender la invitación para seguir explorando un terreno prometedor para la psicología humanista, la terapia Gestalt y el desarrollo del potencial humano.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Agudelo, Gina. (2006) *Juegos teatrales: sensibilización, improvisación, construcción de personajes y técnicas de actuación*. Bogotá, Colombia: Cooperativa Editorial Magisterio
- Alarcón, M. & Contreras, P. (2011) *Diagnóstico psicodramático de un adolescente víctima de maltrato físico y psicológico grave*. Trabajo para optar a la acreditación de Psicoterapeutas. Centro de Estudios de Psicodrama de Chile, Iquique, Chile.
- Aristóteles (2004) *Poética*. Alicia Villar Lecumberri (Trd) España: Alianza Editorial
- Binderman, M. (1978) El tema de la responsabilidad en terapia de la Gestalt . En J. Lafarga, & J. Gómez del Campo (Eds.), *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista*(pp. 71 - 73). México: Trillas
- Blair, E. (2004) *Muertes violentas: la teatralización del exceso*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.
- Boal, A. (2004) *El arcoíris del deseo. Del teatro experimental a la terapia*. Barcelona, España: Alba Editorial.
- Blatner, A. (1988) *The art of play; AnAdult'sguide to reclaimingimagination and spontaneity*. New York.: Human sciences.
- Carabelli, E. (2013) *Entrenamiento en Gestalt*. Buenos Aires, Argentina: Del Nuevo Extremo

- Carver, C.S. & Scheier, M.F. (2007). Tres potenciales humanos. En L.G. Aspinwall, & U.M. Staudinger (Eds.), *Psicología del potencial humano: Cuestiones fundamentales y normas para una psicología positiva* (pp. 127 – 145). Barcelona, España: Gedisa.
- Castanedo, C. (1997) *Terapia Gestalt: enfoque centrado en que aquí y el ahora*. Barcelona, España: Herder
- Cornejo, S. & Brik, L. (2003) *La representación de la emociones en la dramaterapia*. Argentina: Editorial medica panamericana
- Espina, J. A. & Filgueira, M. (1997) Psicodrama del duelo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 17, (64), 649 – 659.
- Filgueira, M. (1998) Teoría y práctica del juego en psicoterapia. *Psiquiatría Pública*, 10, 04, Jul – Ago. 252 – 254
- Gaehde, C. (1967) *El teatro desde la antigüedad hasta el presente*. México: Editora Nacional.
- García, S. (1994) *Teoría y práctica del teatro*. Bogotá, Colombia: Ediciones Teatro La Candelaria.
- Garrido, M. (1988) Una vasta paráfrasis de Aristóteles. En: *Teoría de los géneros literarios*. Madrid, España: Arco Libros
- Jaramillo, M. (1992) *Nuevo teatro colombiano: arte y política*. Medellín, Colombia: Universidad de Antioquia.

Levy-Daniel, H. (2008) La técnica del actor épico. Una introducción. En J. Dubatti (Ed.), *Historia del actor* (pp. 171 – 186). Buenos Aires, Argentina: Colihue.

Menegazzo, C., & Tomasini, M.A., Zuretti, M. (s.f) *Diccionario de psicodrama y sociodrama*. Recuperado del sitio Web de Centro Zerka Moreno: <http://centrozerkamoreno.net/services/diccionario-de-psicodrama-y-sociodrama/>

Moreno, J.L. (1961) *Psicodrama*. Argentina: Horme

Moreno, J.L. (1975) *Psicoterapia de grupo y psicodrama introducción a la teoría y la praxis*. México: Fondo de Cultura Económico

Naranjo, C. (1990) *La vieja y novísima Gestalt: actitud y práctica*. Santiago de Chile, Chile: Cuatro vientos

Paz, C. (2011) Psicodrama e inclusión social. La línea tenue de la marginación. *Arte terapia: Papeles de arte terapia y educación artística para la inclusión social*, Vol. 6, 195-208

Perls, F. (1976) *El enfoque gestáltico y testimonios de terapia*. Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos.

Perls, F. (1978) Terapia Gestáltica y las Potencialidades Humanas. En J.O Stevens (Ed.), *Esto es Gestalt* (pp. 11 – 18). Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos.

Ramírez, A. (1997) *Psicodrama teoría y práctica*. España: Desclée de Brower

- Resnick, S (1978) *Terapia de la Gestalt: el asiento caliente de la responsabilidad personal*. En J. Lafarga, & J. Gómez del Campo (Eds.), *Desarrollo del potencial humano: Aportaciones de una psicología humanista* (pp. 57 – 70). México: Trillas
- Rogers, C. (1980) *El poder de la persona*. (S. Moreno L, Trad.) México: Manual Moderno (trabajo original publicado en 1977)
- Rogers, C. (1981) *Psicoterapia centrada en el cliente*. Barcelona, España: Paidós Ibérica
- Salama, H. (2004) *Gestalt de persona a persona*. México: Alfaomega
- Schutz, W. (1973) *Todos somos uno: la cultura de los encuentros*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu
- Segovia, A. (2009) *Teatro Terapéutico Gestáltico*. Recuperado el 20 de agosto de 2015, del sitio Web de Escenario Invisible: <http://www.escenarioinvisible.com.ar/>
- Stevens, J. (1976) *El darse cuenta. Sentir, imaginar y vivenciar*. Santiago de Chile, Chile: Cuatro Vientos
- Thoorens, L. (1968) *Panorama de la literaturas Daimon: De Sumer a la grecia clásica*. Barcelona, España: Ediciones Daimon
- Torres-Godoy, P. (2007) *Sangra la escena. Psicodramaterapia Del trauma y del Duelo*. Santiago de Chile, Chile: Editorial Edras

Torres-Godoy, P. (s.f) Bases teóricas de la dramaterapia: clínica y terapéutica.

Recuperado el 14 de julio de 2015, del sitio Web de Edras:

<http://edras.cl/site/index.php>

Villanueva M.S. (2013) Abordaje de las emociones en Gestalt y el psicodrama. Del

lenguaje a la imagen. *Apuntes de Psicología* 31, 3, 359– 363.

Zinker, J. (1992) *El proceso Creativo en la Terapia Gestáltica*. Medellín, Colombia:

Paidós