

DRAMATERAPIA GESTÁLTICA

Una propuesta de apareamiento entre el teatro y la psicoterapia

Lluís Fusté Coetzee

**PREMI A PROJECTE DE RECERCA DE L'INSTITUT DEL TEATRE
2006**

ÍNDICE

1. Del teatro a la psicoterapia: disciplinas en la frontera	p. 5
1.1 Introducción	p. 5
1.2 Definición de teatro y psicoterapia	p. 7
1.3 Disciplinas en la frontera	p. 10
2. La Dramaterapia	p. 20
2.1 Introducción	p.20
2.2 Orígenes	p.22
2.3 Estado de la cuestión en Dramaterapia	p.23
2.4 El árbol genealógico de la Dramaterapia	p.28
2.4.1. La línea materna de la Dramaterapia	p.28
2.4.1.1. Teatro, ritual y psicodrama	p.28
2.4.1.2. El juego dramático	p.37
2.4.1.3. El personaje en psicoterapia	p.40
2.4.1.4. Un cuento	p.49
2.4.2. La línea paterna de la Dramaterapia	p.63
2.5 La teoría dramaterapéutica: El mapa del tesoro	p.66
2.6 El camino I: Evaluación	p.72
2.7 El camino II: Diagnóstico	p.77
2.8 El camino III: Tratamiento	p.81
3. La Terapia Gestalt	p.89
3.1 Introducción	p.89
3.2 La teoría: El mapa del tesoro	p.94
3.2.1 El tesoro	p.114

3.3 El camino I: Evaluación	p.122
3.4 El camino II: Diagnóstico	p.124
3.5 El camino III: Tratamiento	p.126
4. Dramaterapia gestáltica	
4.1 Introducción	p.134
4.2 La teoría: El mapa del tesoro y el tesoro	p.135
4.3 El camino I: Evaluación	p.138
4.4 El camino II: Diagnóstico	p.140
4.5 El camino III: Tratamiento	p.141
Bibliografía	p.143
Anexos	p.149

1. Del teatro a la psicoterapia: disciplinas en la frontera.

1.1 Introducción

En mi primera clase en el Institut del Teatre, Jaume Melendres, nos pidió que escribiéramos en un papel cual era, en nuestra opinión, el objetivo del teatro. Algunos contestaron con definiciones de manual, otros con definiciones de corazón. La mía era: "el objetivo del teatro es hacer volar". Con una irónica sonrisa, me dijo que aquella sería una definición cercana a la de un santurrón del teatro llamado Grotowski. Sin saberlo mi primer día en la clase de teatro ya se plantó la semilla de este trabajo.

Así funciona el arte secreto de las filiaciones y la sincronicidad. Chocamos contra ellas y, a veces, tenemos la suerte que nos parten y nos llevan a la siguiente estación. Mi viaje por el teatro ha durado 10 años. Me gradué en Dirección Escénica y Dramaturgia en el Institut del Teatre en Barcelona, hice de crítico durante mis estudios, debo haber visto unas 1.200 obras, he dirigido una docena de obras, algunas más otras de freelance, monté una compañía, trabajé cuatro años con La Fura dels Baus con quién dirigí la escena de la película *El Perfume* con 750 figurantes y acabé codirigiendo y coescribiendo el noveno espectáculo de lenguaje furero *IMPERIUM* (estrenado en China el sagrado 1 de Mayo del 2007). Punto y final. Me siento como Ulises tras salir de la isla de Caliope. El teatro ha sido eso, una parada y un aprendizaje, pero el objetivo es llegar a Ítaca. Así acabó mi carrera como teatrero y ahora estoy dedicado en cuerpo y alma a mi carrera de psicoterapeuta.

Me puede más el buscador que el artista. Y cómo buscador me puede más el contacto íntimo con los míos que las aventuras de búsqueda planetaria. Compartir la ciudad como espacio de crecimiento. Hay psicología que cura pero no hace crecer nada, y hay psicología que

cura mediante el crecimiento de la persona. Para eso hay que haber andado un poquito, vivido algo y haberla cagado bastante.

Yo tengo 32 años y estoy en busca de mi tesoro. Me siento buscador y desde allí sale este mapa. Un mapa que pretende ser una pequeña guía para aquellos que también están en el camino de búsqueda de su tesoro por las tierras limítrofes entre el teatro y la psicoterapia.

¿Qué es el tesoro? Algo que tiene que ver con la sabiduría, la sombra¹, el aterrizaje, los estados alterados de conciencia,... En definitiva, es una llave para estar en el mundo de la mejor manera posible. Ya en la definición queda claro que el tesoro no es un contenido sino una forma. Las frases mágicas, los mantras, los mandamientos, son pequeños bucles para el algoritmo. Ojalá encontréis en estas páginas alguna cosa que os sea útil para vuestro camino.

Las notas autobiográficas serán constantes porque son con las experiencias que he podido realizar, izar a la realidad algunos conceptos. De las heridas es de dónde más aprendí. Esta defensa de la vivencia tiene sentido ya que teatro y psicoterapia no dejan de ser actividades artesanales. En mi búsqueda en el teatro acabé aborreciendo los manuales teóricos ajenos a la práctica y me enamoré de los relatos personales de grandes viajeros del teatro como Brook, Barba o Grotowski.

Me doy cuenta de mi necesidad de justificar el tono poco académico de mi relato. Ahí va un intento... Después de ser estudiante profesional durante largo tiempo², este año acabo la licenciatura de Psicología, hay un hecho que me provoca suma tristeza: los libros

¹ Un libro de cuentos delicioso de Jodorowsky. "El tesoro de la sombra"...

² Este año acabo la tercera licenciatura...

mueritos. Esta es una de las razones por las que quiero construir un libro vivo para mis compañeros de viaje.

Ante la cantidad aberrante de información que hay disponible me parece interesante presentar una digestión más vivida que teórica. La teoría suena a consejo, la vivencia a expresión y a veces a medallita... pero he optado por la segunda. Los libros más útiles que han caído en mis manos, también haciendo este trabajo, tenían un montón de vida pegada en sus páginas.

Justificado el tono divulgativo y basado en la experiencia de la propuesta... ¿por dónde empezamos?...

1.2 Definición de teatro y psicoterapia

Un colega tiene colgada en su página web la siguiente afirmación: "cómo sabéis el teatro es siempre terapéutico". Mi reacción es ¡menuda perogrullada! El sufrimiento gratuito, la neurosis extrema muchas veces son grandes compañeras del arte dramático. Tengo mil experiencias en las que se confirma que lo importante es estrenar aunque se destrozase el físico o la psique del actor o técnico. Esto me recuerda a la discusión con una amiga sobre el hecho de que la experiencia y el sufrimiento eran las grandes llaves de la sabiduría. Reducción al absurdo: esto haría de las prostitutas las más sabias del planeta ya que su experiencia y sufrimiento no tienen límites. Y no es así. La experiencia no transitada y no elaborada no generan nutrición y sin nutrición no hay crecimiento. Tercer ejemplo: a mi tío anestesista le pregunte si había alguna cosa que fuera buena en sí. Me dijo que no. Y yo le contesté que a lo mejor el agua. Y me dijo que aquella semana atendió en una operación en la que le sacaron el riñón a una persona por beber demasiada agua... Conclusión: la simple exposición al teatro, al sufrimiento o a la experiencia no nos

hace más sabios. La sabiduría nace de la elaboración de la experiencia. Aristóteles en su Poética habla de la catarsis como fin último de la experiencia dramática. Catarsis entendida como vacunación contra la desmesura. Por ejemplo, al ver la tragedia de Medea se espera que produzca tal shock en el espectador que cada vez que tenga celos piense: si sigo así acabaré como Medea: muy mal. La propuesta aristotélica tiene más que ver con el conductismo³ que con la psicoterapia profunda. El objetivo de fondo de Aristóteles, era el control y la reproducción social mediante una especie de conductismo operante.

La potencia del teatro es obvia. Mi enganche con el teatro empezó como espectador de una sola obra: *M.T.M. de La Fura dels Baus*. Allí sentí el arpón de una experiencia única y de la que yo quería formar parte. Allí empecé el viaje y allí lo acabé, 12 años después. Pero mi experiencia es que el teatro engancha cuando se practica. Es en las aulas de teatro dónde se producen las mayores fecundaciones. La pasión deja paso a los rigores de la profesión, dónde lo artístico y lo económico negocian y pocas veces gana el primero. En definitiva, de los tres roles: espectador, profesional o alumno, el que más posibilidades tiene para ser tocado más profundamente es el alumno. ¿Por qué? Porque es el que se la juega, el que encarna, el que vivencia en una atmósfera con infinitos más grados de libertad que un profesional.

Así confirmamos que el teatro esconde tesoros pero no en todas sus facetas y no por el simple hecho de participar: no siempre toca. ¿Qué hace terapéutica la vivencia del espectador, del profesional o del alumno? Una casualidad. La casualidad de que esa experiencia consiga hacer eco en el universo de la persona y lo lleve a un nuevo

³ Te acuerdas de *La Naranja Mecánica* de Stanley Kubrick

equilibrio. Llorar, reír, emocionarse en general⁴, no cura, relaja y la mayoría de veces entretiene. Es decir, nos sostiene entre dos momentos. Y muchas otras veces no es más que un mecanismo de defensa, una deflexión, un evadirse de la realidad para no tener que atravesarla. Pocas veces es nutritivo o necesario. En el mejor de los casos, no hace que pasemos a un nuevo equilibrio sino que nos hace volver al anterior con menos tensión. El cambio se produce al encontrar una parte del tesoro y eso es otra cosa.

La diferencia tiene que ver con la intención. A menudo ensayando me he encontrado con la disyuntiva: ¿qué hago? Sigo al personaje o sigo a la persona, intento montar "Calígula" o acompaño a la persona con eso que le ha tocado en este momento. En el Teatre del Sud se hizo tan evidente que la obra me importaba poco y que lo importante era la nutrición de los que hacíamos el viaje juntos. Las 5 horas de ensayo diarias pasaban entre meditaciones, movimiento espontáneo, yoga, juegos del Odin y de Grotowski... escucha, contacto, grupo,... Pero me cagué porque eso que hacíamos no era teatro así que me invente una trama sobre la iluminación de Jesucristo...La conclusión: una obra teatral desastrosa y una experiencia humana muy enriquecedora. Además me dí de bruces con la realidad, encontraba cosas y no estaba preparado para aceptar que estaban allí y no tenía la más mínima idea de que hacer con ellas.

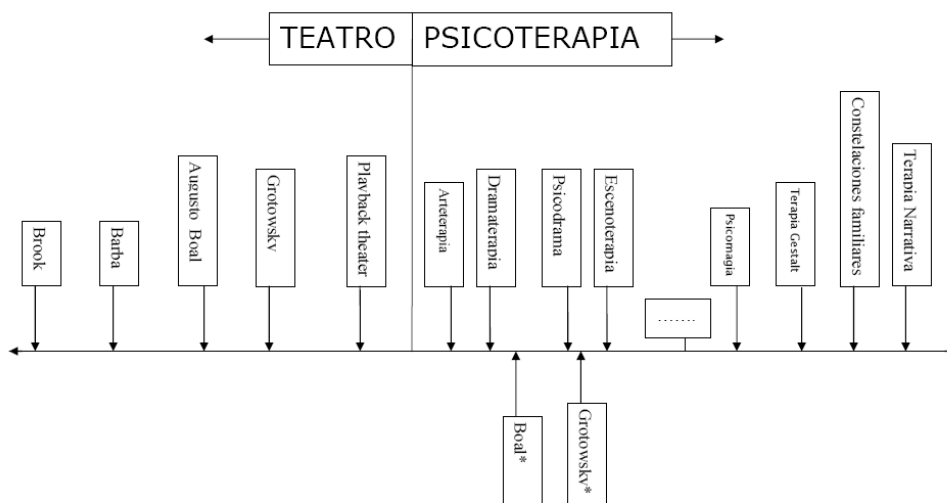
Yo he utilizado el teatro con diferentes objetivos: cuando he dirigido una obra con La Fura dels Baus los objetivos eran principalmente económicos, cuando he dirigido una obra como "Eurídice" con una compañía novel los objetivos eran principalmente artísticos, cuando he dirigido una obra dentro de la prisión los objetivos eran de carácter social (inclusión, capacitación,...), cuando he dado seminarios

⁴ Últimamente parece que emocionar sea el objetivo de todos los productos. ¿Será porque intentan evitar que pasemos por el neocórtex para tomar las decisiones de compra?

sobre teatro en la universidad el objetivo era principalmente pedagógico, cuando en las sesiones de psicoterapia utilizo el teatro el objetivo es básicamente psicoterapéutico. Así, la misma caja de herramientas puede servir para muchos fines.

Lo que me interesa en este texto es mostrar que disciplinas tenemos cerca de la frontera entre teatro y psicoterapia, para ver como utilizan la caja de herramientas para encontrar el tesoro. Así es como he construido el primer gráfico. Una frontera central que separa las disciplinas según si su objetivo es artístico o psicoterapéutico. Si con su acción pretenden hacer obras de teatro, principalmente, están a la izquierda si quieren hacer psicoterapia a la derecha. En los que están a la derecha los he ordenado según la intensidad en el uso de las herramientas teatrales. Por ejemplo, la psicomagia utiliza de forma más intensa las herramientas teatrales, a diferencia de la terapia narrativa que las utiliza de forma puntual.

De todos los autores y disciplinas citados en el mapa hay por lo menos una definición y un comentario. Hasta la Arteterapia están en este primer capítulo, a partir de allí están incluidas en algún apartado del segundo capítulo.



1.3 Disciplinas en la frontera

Como ya he mostrado al principio todos entramos en el teatro como al oráculo de Delfos, con una petición y una historia a nuestras espaldas. Mi figura consciente al estudiar Económicas era existencial, encontrar respuestas a partir de la matemática y la filosofía. Después de ver que por ahí no iba me acerqué al teatro con el mismo anhelo existencial. Y poco a poco fui encontrando a los míos. Durante mis estudios como director y dramaturgo me fui enamorando de aquellos que buscaban lo mismo que yo, utilizar el teatro “como vehículo”. Aquí nace el amor por esos padres idealizados que son Grotowski y Barba. El libro de Grotowski (1970) me llenó con un sí es eso. Me parece que entendí poco pero hay algo en sus escritos que me continúa haciendo decir sí, es aquí. El fue mi principal ejemplo para el Teatre del Sud pero sólo eran ideas, no había carne por ningún lado. Era un abuelo idealizado del que nunca había visto nada. Leyéndolo veía que utilizaba el teatro como herramienta pero el mapa del tesoro estaba hecho de sus viajes a la India, las lecturas de Gurdjieff, el catolicismo polaco,... y el bonus de horas infinitas que tuvo para crear

un lenguaje amparado por el sistema económico comunista. Después de unos cuantos años abandona el teatro de forma definitiva y se dedica en exclusiva a la búsqueda del tesoro. Cómo a mi me ha pasado el vector teatral tiene una dirección y el vector del tesoro tiene otra. Después de abandonar el teatro se dedica a hacer maratones. Si vierais una foto entenderías rápidamente que no tiene nada que ver con correr 42 Km. seguidos. La maratón es una forma de intervención terapéutica grupal de muchas horas seguidas. Grotowski lo llamó parateatro. Lluís Pascual participo en una de esas sesiones y hablaba de ellas como una de sus experiencias teatrales más potentes. De teatrales debían tener poco ya que se basaban en exploraciones a partir del aquí y ahora estrechamente guiadas por Grotowski. Por eso en nuestro esquema está en los dos lados, porque en un momento dejó de hacer arte, como Jodorowsky.

Yo intenté hacer una de esas en mi último trabajo teatral personal que se llamó "Viaje a la Luna". Allí vi definitivamente que mis cómplices debían ser buscadores y no solamente actores. El periplo de Grotowski es para mí de los más ricos para los buscadores de tesoros. Un viaje apasionante. Su último legado era una pieza de no teatro (algo parecido a una danza con algo de teatro y mucho ritual) que se llama "Action". Los diez espectadores de la pieza ahora son testigos de algo que le sucede a unos terceros que transitan por lugares en un viaje importante para los performers. Era como asistir a una sesión de terapia y a un ritual ancestral, algo parecido a un parto. Yo tuve la suerte de presenciarla y me parece una joya viva. Por lo demás es una vía muerta.

Eugenio Barba estuvo con él en sus años de eclosión en Wroclaw. Él lo llevo al mundo, lo hizo famoso como relata Barba (1999). Barba representó en mis años de formación una luz. Sus libros son claros, y su mensaje habla del teatro como vehículo en el cambio social. La

apuesta grotowskiana era fundamentalmente vertical y la de Barba es horizontal. Fundó su centro en Holstebro desde dónde aún trabaja y dirige teatro y la ISTA. Multiplicador de panes. A él tuve la suerte de conocerlo y de conocer su trabajo con el Odin en Holstebro (Dinamarca) en una semana de inmersión en su trabajo. Multicultural y de raíz sus espectáculos tenían una atmósfera y potencia inusitadas. Me enamoré de su propuesta de compañía, de su propuesta de vida en Barba (1997)⁵ y de su manera de trabajar no lineal⁶. Actores muy potentes, proyectos de contacto cultural,... pero el vector que mandaba allí era el vector teatral.

Lo mismo ocurre con Peter Brook, toda su exploración del Cuarto Camino, su encuentro con los grupos gurdjieffianos de crecimiento personal, la India,... relatados en Brook (1998) han sido utilizados para enriquecer el vector teatral. De él recomiendo sus libros ya que sus espectáculos actuales no tienen nada de aquella potencia con la que conquistó el mundo. Su viaje, largo y profundo, y su relato sincero y cercano, hacen de sus libros una experiencia vitalizante. La única experiencia in vivo que tengo cercana a él es un taller con Tapa Sudana, uno de sus actores en el Mahabaratta. Su propuesta de taller ecléctica técnicamente tiene algunas maneras espirituales. Por ejemplo, el taller acaba con la construcción de un propio altar. Pero hay queda, lo que manda es hacer mejor de actor sin olvidar que la máscara la lleva una persona.

Me asalta una pregunta: ¿qué relación tiene lo espiritual con lo terapéutico? Lo espiritual, que es diferente que lo religioso, me parece un impulso hacia una mirada ecológica, amplia de la existencia. La búsqueda en lo religioso de lo espiritual de todos los teatreros mencionados hasta ahora, tiene que ver, para mi, con lo

⁵ Uno de los libros para engancharse al teatro como herramienta para el cambio.

⁶ Hay una tesis doctoral de Lluís Masgrau al respecto muy clara sobre la forma de trabajar en el Odin.

colectivo, el ver más allá de mi, el ver el bosque, la sabiduría acumulada,... el estar en el mundo con conciencia,... Debajo del manto de lo religioso se encuentran las perlas de la espiritualidad,... Dentro del mar de lo religioso aparecen escondidos los tesoros de lo humano. Y así es como estos maestros del teatro entraron allí para llevarse joyas que diesen profundidad a sus obras.

De las sesudas conferencias que nos dieron durante la formación recuerdo con especial amor la de Augusto Boal. No sabía quién era y me capturo con su forma de acercarse, de aceptar y de guiar al grupo que tenía delante. Para aquellos que estéis interesados en el teatro como vehículo de cambio social esta es una parada obligatoria. Aparte de sus libros tuve una experiencia de primera mano con su hijo, Julián Boal, en un seminario en Barcelona. Mi sensación fue la misma que Augusto Boal al venir a Europa con su teatro forum, de dónde el venía el opresor estaba fuera y en cambio en Europa el opresor estaba dentro, un opresor, muy parecido al Perro de Arriba tan utilizado en la Terapia Gestalt, que Boal llama el "poli en la cabeza". Así nació la apuesta más parecida a una dramaterapia organizada por un teatrero, que es la que se recoge en su libro "El Arco Iris del Deseo"⁷. Por eso el también aparece en los dos lados de nuestro gráfico.

Sin pasar la frontera nos encontramos con el Playback Theater. Esta propuesta nació en 1975 de la mano de Jonathan Fox. La dinámica es muy sencilla: alguien explica una historia y los actores la representan. A diferencia de propuestas como el Match de Improvisación⁸ aquí toda la historia es relatada. Esta es una propuesta que se utiliza mucho en entornos de educación social. Mi

⁷ Augusto Boal (2004) El arco iris del deseo. Barcelona: Alba.

⁸ Vio (1996)

experiencia fue en la prisión en una actividad facilitada en el D.A.E⁹. Las internas dramatizaban diversas escenas de su vida real o fantaseada después de un calentamiento teatral. La potencia de la propuesta era poca, según mi punto de vista y los cambios que producían intersesión también. Era como una infusión para una bronquitis, de algo sirve pero... Al teatro le pasa un poco lo que a la droga, la sustancia tiene llaves pero hay saber utilizarlas. La puesta en cuerpo, el levantar una escena es lo primero, es el primer paso. El secreto para revelar su potencia está en la elaboración de la escena que hace el facilitador a partir de sus indicaciones. Una elaboración que permita vivenciar lo callado de la escena, que permita contactar con lo aplazado de la escena. Pero para encontrar este desarrollo tendremos que pasar al otro lado de la línea.

¿Y no habido más teatreros interesados en el teatro como vehículo para el desarrollo del trabajo interior? Seguro. Y cuando los descubras, avisa.

En esta zona fronteriza nos encontramos algunas disciplinas que podrían parecer psicoterapéuticas como el Art Brut. Bajo este nombre artístico se conoce a las manifestaciones artísticas en las que el artista está diagnosticado de un trastorno mental severo. Aquí no podemos hablar de arteterapia aún, ya que la única preocupación es sobre el producto y no por la repercusión en su autor. Como afirma Klein (2006) "El arte en sí no está destinado a ser terapéutico, la transformación del creador, no es su objetivo."

Otra posibilidad es usar el teatro para el confort y la expresión. Objetivos que aunque aliviantes no los consideraremos terapéuticos. El más famoso precursor de la Dramaterapia es el Marqués de Sade con sus representaciones en "la Casa de Salud de Charenton donde

⁹ Departamento de Atención Especial. Departamento que reproduce una comunidad terapéutica dentro del medio penitenciario y que atiende a personas con problemas relacionados con tóxicos.

estaba recluido¹⁰. Allí el teatro se convierte en “medio curativo para el espíritu”. En palabras de Sade “Los espectáculos son placeres inocentes que tienen la finalidad de despertar el espíritu de los infortunados que la cruel enfermedad de la demencia ha abolido.” (Sade, 1813). Así su objetivo era el que fueran capaces de salir de su apatía y de su repliegue sobre un mundo interior delirante y doloroso y me pregunto: ¿Ellos o él?

Mi experiencia como Marques de Sade fue en el Centro Penitenciario de Can Brians. Allí trabajé como monitor de teatro durante un año y medio. Durante 5 horas cada día dirigía el grupo de teatro del centro formado por 5 o 6 mujeres y 5 o 6 hombres. Las condenas eran largas y por delitos variados: desde asesinatos a tráfico de drogas. Estrenamos tres obras y realizamos la Inauguración de los Juegos Olímpicos Penitenciarios junto con 50 internos más.

El propósito de la actividad sobre el papel era la rehabilitación. La realidad era que se trataba de una actividad de recreo en la que los internos venían a matar el tiempo, a relacionarse y a traficar con cartas, drogas,... Para el único que era un espacio de cambio era para mí. Vi claro que el cambio lo ha de pedir uno, sino se quiere cambiar, sino se quiere crecer, no hay nada que hacer. En palabras de Fritz: “Morir y renacer no es fácil”. Mi frustración era ver que algunos me pedían algo más y yo sólo les podía ofrecer un acompañamiento respetuoso en su camino. De allí nació el hambre y todo el viaje formativo psicoterapéutico.

Otras conclusiones de esa experiencia es que la terapia en grupo en las prisiones es una vía muerta. Los internos y las internas pertenecen a redes invisibles que los obligan a jugar ciertos roles. Y les va la vida. La expresión de emociones como la tristeza, el dolor, la

¹⁰ Una magnífica ficcionalización de esas veladas se encuentra en el *Marat/Sade* de Peter Weiss llevada al cine por Peter Brook.

desorientación,... pueden tener un precio muy alto ya que al volver al módulo su estatus se puede ver afectado y con ello su calidad de vida, y hasta su vida en sí. El único trabajo profundo puede ser a nivel individual todo lo otro es pura manipulación.

A nivel teatral acabé trabajando a nivel expresivo, de contacto y estableciendo pequeños rituales. Cada sesión empezaba con un masaje largo (la parte que más les gustaba) o meditación y posteriormente juegos dramáticos e improvisaciones en las que primaba la expresión y el permiso para acercarse a lugares ocultos. Entre los pequeños rituales que pude sostener había: la formación de un círculo inicial y final cogidos de las manos, el tener un pensamiento positivo al final de la sesión y enviárselo a alguien, una libreta personal (sólo la podía leer el interno o interna, se quedaba en el aula y servía de sumidero y de ejemplo para gestionar la ira de una forma menos impulsiva) a la que les hacía acudir cuando sucedían cosas o simplemente para crear un espacio para la escucha intrapersonal.

Al relacionarme con ellos veía que una de las losas que los aplastaba era su forma de narrarse. En un sistema donde su identidad se construía a partir de sus delitos. Eran cacos, asesinos, mentirosos, tramposos,... Pero en el tiempo que duraba la sesión de teatro salían otros personajes: el amigo, el novio preocupado, el compañero atento, el respetuoso, el actor talentoso, el divertido,... Estas narraciones de uno mismo salían a la luz en las representaciones con público. Sellados con un aplauso recogían la posibilidad de ser otro ante su mundo. La experiencia más clara la tuve cuando la plana mayor de la conselleria de justicia acudió a la inauguración de los Juegos Olímpicos Penitenciarios. Al acabar estaban sorprendidos de las posibilidades que tenían sus reclusos.

El trabajo sobre la potencia del cambio de la narrativa de uno mismo ha sido explorado por la terapia narrativa¹¹. Su objetivo es poner a disposición del sujeto una narrativa alternativa por encima de la narrativa dominante, que habitualmente está saturada de problemas. Un buen ejemplo de cómo hacer esto desde la dramaterapia está explicado en artículo de Christine Novy (2003) en el que relata un proceso de 25 sesiones de dramaterapia con dos adolescentes problemáticos. Mediante la creación de una película consigue subrayar las otras identidades posibles de estos niños problema.

Mi conclusión es la misma que la de Klein: "La expresión aislada e inmediata es ciertamente liberadora y antidolorosa, pero las tensiones que se resuelven instantáneamente tienden a volver una y otra vez en cuanto se agota su efecto catártico. Por el contrario el arteterapia inscribe la expresión en un proceso que permite que la forma creadora evolucione. La expresión en la creación conforta, y, aún más, la creación continuada, transforma." Cambio, transformación, crecimiento,... se me ocurren pocos lugares donde se necesite más que en los centros penitenciarios. Aún así no hay psicoterapeutas en prisión hay psicólogos, maestros, educadores, monitores,.... Pero no se pide a ninguno de ellos que este capacitado como psicoterapeuta que es precisamente lo único que conocemos que provoque cambios duraderos.

Del arte que conforta al arte que transforma. Aquí aparece la arteterapia como la primera en el otro lado de la frontera. La arteterapia es una psicoterapia de mediación artística, en palabras de Klein "se trata de crear puestas en escena imaginarias de uno mismo, declinaciones de la propia identidad a partir de formas artísticas en un proceso creativo que provoque progresivamente la transformación

¹¹ Payne (2002)

del sujeto creador." Así arte y transformación se unen¹². Pero otro axioma de la arteterapia es que el vector artístico no desaparece. La obra continúa siendo vista desde un punto artístico, en alguna medida.

La propuesta de la arteterapia es servirse de la buena distancia¹³ que nos proporciona el arte, el separarse lo suficiente de uno mismo para no perderse de vista, para poder puentear los mecanismos de defensa que no nos permiten contactar con lo que hay. "El objetivo de la arteterapia no es explicar el pasado sino abrir a anticipaciones imaginarias de sí, por medio de representaciones visuales, aditivas, cenestésicas.... de las que la persona sigue la evolución, interesada pero separada a la vez, distanciada hasta que inconscientemente elija una obra producida por ella como modelo de identificación, como explorador cuya huella pueda seguir." (Klein, 2006) Aquí se ve lo cauto de la disciplina. En algún otro momento de su libro Klein habla de la importancia de no ir directo, de rodear. Me viene que la propuesta de la arteterapia es una propuesta casi homeopática, un acompañar suave, nada amigo de la cirugía de otras disciplinas psicoterapéuticas como la bioenergética, el psicodrama o en algunos momentos la Terapia Gestalt.

Aprovechando el rodeo artístico, "el arteterapia supone trabajar sobre la expresión y prolongarla, instaurar un proceso que vaya de producción en producción hasta completar un recorrido simbólico que se va señalizando por medio de revelaciones o indicaciones acerca del

¹² Veo que en cada una de mis obras he podido explorar algunas de mis obsesiones: en *El sueño de una noche de verano*: la pasión por la nocturnidad y por el bosque, *Edipo*: el dolor del conocimiento/camino y la separación de la madre, *Calígula*: la soledad y la locura del ideal, *Eurídice*: lo incomprensible del amor, *Mutila'm*: la pérdida en lo intuitivo, *Orgía*: la abundancia del amor incondicional y la soledad y en *Imperium*: la guerra santa interior. ¿Arteterapia? No. Si algo me lleve fue de casualidad. La mirada del artista y del buscador andaban mezcladas pero mandaba la del artista.

¹³ La buena distancia me parece la posibilidad de cultivar el testigo interior. Un personaje importante que aparecerá más adelante.

sentido que no han de ser una concienciación de la significación (psicoterapia clásica) sino un eje transversal que ponga en evidencia las analogías formales entre producciones, las figuras de repetición que alienen al sujeto, la historia de su vida y la de su relación transferencial con el terapeuta.” (Klein, 2006). Por lo que he podido leer la arteterapia no propone un mapa de lectura sino se engloba por el hecho de utilizar el arte como mediación. Así agrupa desde las técnicas y no desde la manera de ver el mundo¹⁴. La arteterapia implica un territorio muy amplio por el que campan psicoterapeutas de filiación diversa que utilizan el arte como mediador.

Un estudio¹⁵ sobre la efectividad de las arteterapias revela la potencia de estas intervenciones no verbales en personas con problemas de comunicación. La dificultad de validación de estas técnicas a nivel académico sigue su curso aunque al ser las farmacéuticas¹⁶ el motor de la investigación es difícil que cambiemos de marcha.

Hasta aquí este breve paseo por las disciplinas cercanas a la frontera por el lado teatral y artístico. En siguiente capítulo ya entramos de lleno en la que se la madre de nuestra propuesta: la Dramaterapia.

¹⁴ Hay diversas formaciones en Barcelona. Al mirar los programas el eclecticismo se hace patente. La que lleva el sello de Klein es la que se ofrece en: www.aecassociacio.org

¹⁵ Odell-Miller, Hughes, Westacott (2006)

¹⁶ La relación entre la “creación” de nuevos trastornos mentales y la industria farmacéutica se discute en *La invención de los trastornos mentales* de Héctor González Pardo.

2. LA DRAMATERAPIA

2.1 Introducción

La Dramaterapia es una de las hijas de la arteterapia, junto con la biblioterapia, la danza terapia o la musicoterapia. Aunque a veces la arteterapia se considere otra hermana, no dejan de ser hijas del encuentro entre el arte y la psicoterapia. Una hija plenamente independizada que en los países anglosajones ha logrado un status e identidad contundentes. Ya que la Dramaterapia es la madre de nuestra propuesta, la Dramaterapia Gestáltica, vamos a dedicarle bastante atención en las siguientes páginas.

La palabra drama proviene el griego dráma (un derivado de dran: obrar, hacer), este término es profusamente utilizado en los países anglosajones para hablar de un estadio intermedio entre Juego y Teatro. La diferencia con ambos es que la finalidad del drama es el desarrollo global del individuo. A diferencia del teatro no está orientado a la representación (un producto) sino al proceso. Se valora lo que amplía los límites y lo que posibilita el desarrollo de las capacidades expresivas¹⁷.

La organización americana de Dramaterapia¹⁸ nos da la siguiente definición, que traduzco a continuación: "La Dramaterapia tiene como foco principal el uso intencionado de los aspectos curativos del drama y el teatro como procesos terapéuticos. Es una forma de trabajo que usa métodos de acción para facilitar la creatividad, la imaginación, el aprendizaje, el darse cuenta y el crecimiento. (...) La Dramaterapia es el uso intencionado y sistemático de los procesos y productos del drama/teatro para conseguir los objetivos terapéuticos de alivio sintomático, integración emocional y física, y crecimiento personal. La

¹⁷ Para leer una discusión en profundidad sobre las diferencias entre drama, teatro, juego dramático o dramatización es necesario Bercebal, F. (1995) Drama. Un estadio intermedio entre juego y teatro. Ed. Ñaque: Ciudad Real

Dramaterapia es un acercamiento activo y experiencial que facilita la habilidad del cliente para explicar su historia, solventar sus problemas, poner metas, expresar sus sentimientos de forma apropiada, alcanzar la catarsis, aumentar la profundidad y amplitud de las experiencias internas, aumentar las herramientas interpersonales, aumentar la habilidad para encarnar diversos roles mientras aumenta la flexibilidad para encarnar los diversos roles.”¹⁹

Resumiendo, en palabras de Jones (1996), “la Dramaterapia es la participación en lo dramático con una intención sanadora”. Algunos dramaterapeutas proponen una síntesis de objetivos (Emunah, 1994, p.31-34) de la Dramaterapia más concreta:

- a. Expresión y contención emocional.
- b. Desarrollo del testigo interno: de nuestra parte que testimonia y reflexiona sobre las otras. Ojo, de no confundirlo con nuestro juez interno, tiene que ver más con nuestro observador interno.
- c. Expansión del repertorio de roles. Esta expansión nos permite tener más herramientas para satisfacer nuestras necesidades. Esto nos confiere una fuerza para estar más disponibles a todo lo que descansa dentro de nosotros y a las situaciones existenciales en las que participamos.
- d. La modificación y la expansión de la propia imagen.
- e. Facilitación del desarrollo de la interacción social y de las herramientas interpersonales.

¹⁹ <http://www.nadt.org>. National Association for Drama Therapy (EUA)

2.2 Orígenes

“Encarna bien un papel y podrás vivir a su altura.” Evreinov (1927, p.125)

Desde la propuesta de Aristóteles: la función de la tragedia es provocar la catarsis del espectador, ha habido muchos que han visto la potencia terapéutica del teatro²⁰. Después de nuestro precursor más famoso, el Marqués de Sade, fueron los rusos, al triunfar la revolución del 1917, los que primero hablaron de Teatroterapia.

El impulsor fue Evreinov, autor y director que entre 1915 y 1924 publicó sus ideas al respecto. Las ideas básicas serían: entender el teatro como una terapia tanto para los actores como para los espectadores, defender que lo teatral es algo necesario para el ser humano ya que es instintivo, potenciar el teatro y el juego como necesarios para el desarrollo de la inteligencia,... (Jones, 1996). La idea básica en esos momentos de refundación social era que el teatro podía contribuir a la transformación de uno mismo y así sustentar la transformación social.

Otro precursor ruso importante para la Dramaterapia fue Iljine. Este profesor ruso sistematizó un primer tratamiento dramaterapéutico. Inspirado por sus contactos con psicoanalistas como Ferenczi²¹, organiza grupos bisemanales de hasta 15 personas. Estos grupos realizan unas 30 sesiones. Las primeras sesiones son un calentamiento en las artes improvisacionales en las que se evalúa y desarrolla la espontaneidad, flexibilidad, expresividad, sensibilidad y

²⁰ La lectura de Melendres, J. (2007). *La teoría dramàtica: un viatge a través del pensament teatral*. Barcelona: Diputació de Barcelona nos puede poner sobre la pista de las variadas intenciones con las que se ha llegado al teatro.

²¹ Hay un interesante artículo de Ginger que titula *Sandor Ferenczi: El abuelo de la Terapia Gestalt*. Otra línea para investigar...

la habilidad comunicativa de la voz y el cuerpo, muy en la línea del trabajo sobre sí mismo de Stanislavski (1983). Las fases del proceso dramaterapéutico las divide en identificación del tema, la reflexión sobre el tema, la creación del escenario, la encarnación de la escena y el feedback sobre lo ocurrido de forma similar a la propuesta moreniana (Rojas, 1997, p. 31-85)

Para Jones (1996), el surgimiento de la Dramaterapia está documentado desde 1930 y ha tenido su mayor desarrollo en tres países: Gran Bretaña, Estados Unidos y Holanda. La emergencia de la Dramaterapia tiene que ver con su paulatina independencia de la arteterapia, el dejar de ser herramientas utilizadas como adjuntas a otros procesos terapéuticos y su separación de disciplinas que usaban el teatro para fines educativos o terapéuticos (psicodrama).

¿Hasta dónde ha llegado la Dramaterapia?

2.3 Estado de la cuestión en Dramaterapia

En un artículo publicado en el año 2006 por Robert Landy, uno de los popes americanos de la Dramaterapia, nos hace una radiografía del estado de la cuestión en Dramaterapia. Robert Landy es conocido por ser el director del MA en Dramaterapia de la Universidad de Nueva York²² y el creador de lo que se conoce como el Role Method, del que hablaremos más adelante.

La Dramaterapia se estudia como master universitario en tres universidades americanas²³ y dos inglesas²⁴ (en una se puede hacer

²²http://steinhardt.nyu.edu/music/page.php?page_id=865. En la pestaña de tesis se puede ver las principales líneas de trabajo de la facultad. La mayoría de las tesis disponibles versan sobre la implementación de la Dramaterapia en centros de salud mental.

²³ Toda la información sobre Dramaterapia en EUA se puede encontrar en la página web de la National Association for Drama Therapy (NADT). <http://www.nadt.org>.

hasta un doctorado). Además encontramos formaciones específicas a nivel de institutos privados en Holanda, Israel, Irlanda del Norte, Chipre, Italia, Alemania, República Checa, Finlandia, Hong Kong, Taiwan, Japón y Corea. Actualmente no existen estudios específicos consolidados de Dramaterapia en España o en Cataluña. La realidad teórica de la Dramaterapia en España es bastante desoladora. En la red de bibliotecas sólo aparece un libro. Y en las librerías sólo pude encontrar un libro sobre Dramaterapia editado en Argentina²⁵.

¿Y a nivel práctico? De mi investigación hecha sobretodo vía la red y el boca a boca he descubierto que hay varios terapeutas y psicoterapeutas que ofrecen seminarios de teatro terapéutico. En general, son propuestas en las que el terapeuta con cierta formación dramática hace una fusión particular dentro de un mercado en que lo terapéutico utiliza diferentes vehículos desde el cuento, el diario personal, el movimiento, los paseos,... Estos adquieren la forma de seminarios puntuales o de grupos de encuentro periódicos. Nos encontramos en una fase anterior en el desarrollo de la dramaterapia donde el teatro es una herramienta más con la que vehicular el proceso. Las terapias de corte existencial son las que permiten y proponen esta fusión.

Los que más han profundizado y extendido el uso del teatro como herramienta han sido los psicodramatistas. Son estos los que han sembrado el uso de las técnicas dramáticas en los enfoques no psicoanalíticos. No hay que olvidar que el fundador del psicodrama, Moreno, fue investido doctor honoris causa por la Universidad de Barcelona en 1973.

²⁴ Toda la información sobre Dramaterapia en UK se puede encontrar en la página web de la British Association of Drama Therapist (BADth). www.badth.org.uk

²⁵ Brik Levy, L., Cornejo, S. (2003) La representación de las emociones en Dramaterapia. Argentina: Editorial Médica Panamericana. Dramaterapeutas formadas en Inglaterra.

El mercado terapéutico tampoco ha demandado hasta ahora la figura del dramaterapeuta. En las comunidades terapéuticas se entiende el teatro como una herramienta más y en la administración, las plazas de monitores de teatro en las prisiones, no tienen como requisito la capacitación terapéutica.

El propio nombre que se utiliza, teatro terapéutico, ya indica la fase en la que nos encontramos. Una fase embrionaria en la que encontramos profesionales desperdigados y propuestas aisladas, ninguna formación rigurosa y específica, una indefinición terminológica y ninguna asociación que agrupe a profesionales del ramo. Un caso contrario al de la danzaterapia que esta en pleno boom formativo²⁶ y asociacional²⁷, creando un espacio propio dentro del paisaje terapéutico.

Los motores para el cambio ya están encendidos ya que hay un boom de la terapia y de la psicoterapia, profesionales del teatro que se especializan como terapeutas, y un grado de conciencia cada vez mayor desde la administración que el bienestar pasa por la salud emocional y las herramientas de cambio. Estos ingredientes hacen viable una formación específica en dramaterapia que aún no está disponible en el mercado formativo.

He tenido la oportunidad de entrevistarme y trabajar con el que se autoproclama el introductor de la Dramaterapia Gestáltica en el estado español, Ramón Resino. Una isla que ha sobrevivido gracias a su buen hacer terapéutico. En sus sesiones la dramatización, el ritual, el juego de roles, el trabajo de constelaciones familiares, la Terapia

²⁶ Para muestra una botón: <http://magno.uab.es>. Pagina del Máster que ofrece la UAB.

²⁷ <http://www.danzamovimientoterapia.com>. Esta es la página web de la Asociación Española de Danza Movimiento Terapia.

Gestalt,.. Aparecen en un flujo que sólo se consiguen con treinta años de experiencia como terapeuta y profesor de teatro²⁸.

Mi otra experiencia con el teatro terapéutico tuvo lugar en el SAT II²⁹. Dentro de esta propuesta integrativa se hace un módulo de teatro terapéutico que imparten, entre otros, profesores de la escuela de teatro Corazza de Madrid³⁰. En una entrevista en Naranjo (2002, p.343-356) con Juan Carlos Corazza nos explica como utiliza el teatro en ese contexto, básicamente, mediante el juego de roles en escenas y en la realidad cotidiana. Mi experiencia fue con Catalina Lledó y la relato más adelante. Desde una base stanislavskiana, utilizando el mapa que da el Eneagrama y la experiencia terapéutica de la Terapia Gestalt, se intenta que la persona explore personajes reprimidos, olvidados o mortales, según su perspectiva. Este programa se puede seguir en una serie de seminarios que lleva el nombre de "Teatro para terapeutas" en las que prima la práctica sobre la reflexión.

Estas dos han sido mis experiencias más interesantes en lo más parecido a Dramaterapia que he podido encontrar en la península. Me constan que hay más experiencias pero sin duda estas dos son de las más robustas que actualmente se ofertan en el mercado terapéutico.

Sigamos con la descripción del estado de la cuestión en otros países. En el universo anglosajón la figura del dramaterapeuta ya ha sido asimilada por el sistema médico asistencial y las plazas en los centros se abren bajo esta denominación. Además en el estado de Nueva York, los que superan el MA pueden solicitar la misma que licencia que otros terapeutas o psicoanalistas. Años luz de nuestra realidad.

²⁸ Tiene un centro en Sevilla que se llama la Montera e imparte, en diversas formaciones en Terapia Gestalt, dos módulos de Dramaterapia.

²⁹ Son las siglas del Seekers After Truth un programa de formación en psicoterapia integrativa según el Eneagrama diseñada por Claudio Naranjo.

³⁰ www.teatrocorazza.com.

Para acceder a la formación académica en Dramaterapia se pide, en general, una cierta formación en psicología o psicoterapia y en teatro. El currículo de la formación está ampliamente trufado de asignaturas de teatro, psicología y Dramaterapia. La herramienta teatral (máscaras, títeres, dramaturgia,...) sobre la que se enfatiza así como la base psicológica que se utiliza para explicar al ser humano (psicoanálisis, sistémica, gestalt,...) y la corriente de Dramaterapia a la que se adscriben marcan las diferencias entre las escuelas³¹.

Lewis y Jonson (2000) citan hasta 15 tipos diferentes de acercamientos a la Dramaterapia. Esto significa que aparte del tipo de teatro, la base psicológica utilizada hemos de sumar la variabilidad que confiere el enfatizar más o menos algunas de las corrientes dentro de la propia Dramaterapia. Un artículo de investigación publicado en 1993 indica que para los dramaterapeutas ingleses los conceptos de Jung eran los más relevantes en la Dramaterapia (Valente y Fontana, 1993, p.64). Esto tiene sentido ya que la definición de Jung de terapia tiene menos que ver con el tratamiento y más con el desarrollo de las posibilidades creativas latentes en el paciente (Jung, 1983, p.211)

¿Cómo funciona una asignatura de Dramaterapia? Un ejemplo del funcionamiento de una asignatura en el máster de la NYU lo encontramos en el artículo de Landy (2005). En este artículo se nos explica el funcionamiento de la asignatura de *Drama Therapy for the Emotionally Disturbed*. Los alumnos reciben un entrenamiento en el DSM-IV-R, en un modelo de evaluación: Taxonomy of Roles (Landy, 1993) y su correspondiente sistema de intervención el Role Profiles (Landy, 2001). De estos hablaremos más adelante. Lo que me interesa subrayar es por una parte la inclusión en el sistema sanitario de los alumnos, ya que adoptan el lenguaje de los profesionales de la

³¹ Las páginas web de las asociaciones de dramaterapia americana e inglesa ofrecen un listado de los centros formativos y ya se pueden ver sus diferentes enfoques.

salud mental y las prácticas de la asignatura se realizan en un Centro de Día, y por otra el uso de un modelo de diagnóstico y tratamiento 100% dramaterapéutico. En el artículo nos lleva de viaje por la experiencia de una alumno al realizar sus primeros pinitos en la Dramaterapia y quedan claras las posibilidades de la disciplina tanto en lo formativo como en lo interventivo.

2.4 El árbol genealógico de la Dramaterapia

2.4.1. La línea materna de la Dramaterapia

El árbol genealógico de la Dramaterapia es múltiple y frondoso. Cada uno de los autores consultados toma el ADN de matices diferentes de las mismas fuentes. La más convincente me parece la propuesta de Emunah en la que pone como madres, abuelas y bisabuelas al teatro, al ritual, al psicodrama, al juego dramático y al juego de roles. Como padres intenta escoger aquellas aportaciones de la psicología humanista, el psicoanálisis y el conductismo más relevantes para crear un marco integrativo. Lo propiamente dramaterapéutico surgirá de esta unión.

2.4.1.1. Teatro, ritual y psicodrama

Del teatro, entendido como el arte que sustenta el proceso que lleva a la representación, podemos rescatar técnicas concretas para la Dramaterapia.

Por ejemplo, en lo referente a las técnicas actorales desarrolladas para la encarnación de personajes lo teatral nos ha dejado muchas semillas para la Dramaterapia. La propuesta stanislavskiana

³²consigue, a caballo de su sí mágico, acercarnos al contacto con lo emocional, tan interesante para personas que tienen una vivencia muy mental de la realidad (sobredistanciada). La propuesta de Michael Chéjov, basada en la imaginación y el gesto psicológico³³, da un acceso a la realidad dramática a aquellos que tienen facilidad en alimentarse de sus sensaciones corporales para la creación del personaje. Por otro lado el legado brechtiano³⁴ nos permite el desarrollo de la parte observadora del self, un parte que en el caso del Trastorno Límite de la Personalidad³⁵ está severamente dañado (subdistanciada) y que como vimos puede ser uno de los objetivos principales del camino.

De la propuesta grotowskiana³⁶ de trabajo con el personaje nos podemos llevar a la Dramaterapia la idea de que actuar es más que un proceso emocional y psicológico: es un proceso "espiritual". El actor se esculpe hasta llegar a revelarse en lo más íntimo, elimina los bloqueos que lo llevan al contacto más que acumula herramientas. Este mismo principio es el que encontraremos en la Dramaterapia

³² Los cinco tomos publicados por la editorial Quetzal.

³³ Para una descripción extensa de esta técnica de actuación consultar Chejov (1999)

³⁴ Un ejemplo de propuesta de trabajo brechtiano con adolescentes con tendencia al acting out: En medio de una escena con fuerte carga emocional yo les grito: stop. Entonces les hago que cambien roles, pido a los espectadores que por un momento reflexionen sobre lo que están viendo y propongan por donde puede continuar, pedirles a los actores que hablen de lo que están pensando sus personajes en estos momentos. Un buen libro de referencia: Thomson, P. and Sacks, G. (1994) *The Cambridge companion to Brecht*. Cambridge University Press

³⁵ La TLP tiene muy buena respuesta a la psicoterapia. En el curso sobre "Evaluación y tratamiento de la trastorno de personalidad" que ofrece el Hospital de Sant Pau se propone una psicoterapia basada en la Terapia Dialéctica Conductual que tiene como uno de sus primeros objetivos el desarrollo de la observación a partir de la técnica del Mindfulness. Esta capacidad de distanciarse de la situación también se podría conseguir utilizando técnicas del distanciamiento brechtiano. En este curso se hablaba de la potencia de la TDC (Terapia Dialéctica Conductual) en el tratamiento de la T.L.P. (Trastorno Límite de Personalidad) que era una suma de terapia conductual, zen y dialéctica (otra manera de hablar del pensamiento diferencial de la terapia gestalt). Para mi sorpresa los dos primeros módulos de entrenamiento tenían que ver con en el entrenamiento en control de la atención (en meditación budista Anapana) y en tolerancia al dolor (que viene a ser un entrenamiento en meditación Vipassana). ¿Por qué en toda la carrera de psicología no se estudian los aportes a la psicoterapia que se realizaron desde Oriente? Aunque vengan mezclados con la religión o con la espiritualidad, palabras tabú para el positivismo, conservan toda su potencia para ser generadores de cambio.

³⁶ Grotowski, J. (1992). De la compañía teatral al arte como vehículo. *Revista Máscara*, año 3, nº 11-12, p. 4-17.

Gestáltica. La Terapia Gestalt busca facilitar el contacto de la persona con lo que hay, como Grotowski pulía a Czieslak para su encarnación del Príncipe Constante. Como señala Emunah (1994) “actuar con integridad, o hacer de público para otros que actúan con integridad, es un camino hacia el conocimiento profundo y la curación.” En mis intentos de imitación grotowskiana, los problemas surgieron cuando había que ponerlos en práctica. Detectar el bloqueo, el mecanismo de defensa, y tener herramientas para ayudar a atravesarlo es algo que he aprendido haciendo de psicoterapeuta.

El ADN teatral de la Dramaterapia tiene muchos frentes desde técnicas específicas, como las marionetas, hasta las diferentes técnicas actorales desarrolladas para la encarnación de personajes³⁷ como las citadas más arriba. Cada una de estas aportaciones teatrales merecería una investigación por sí sola.

El ritual³⁸ sería la bisabuela de la Dramaterapia. Del ritual interesa a la Dramaterapia el vivir la experiencia del teatro desde la necesidad existencial. Todos los participantes entran en la sala o se reúnen alrededor del fuego esperando hacer un acto que tenga consecuencias en la vida real. Aquí interesa introducir la idea de las tres fases del ritual según Turner (1988). Así el ritual se caracteriza por un primer momento de separación de un estado anterior. Una fase liminal en la que el sujeto pierde su estatus que tenía en el mundo real y adopta la identidad de pasajero sin rango³⁹. Y finalmente, una fase de agregación o reincorporación. Con este mapa podemos analizar lo que está sucediendo con la identidad de la persona al implicarse en un proceso dramaterapéutico. La fase de liminalidad está caracterizada por la no estructura social que sustenta

³⁷ Un estudio del trabajo con las diferentes técnicas está en el libro de Mitter (1992) en la que da ejemplos de cada una de las técnicas al ser utilizadas por Peter Brook para sus montajes.

³⁸ De lectura obligada para buscadores interesados en el ritual: Turner, V. (1988) El proceso ritual. Estructura y antiestructura. Taurus: Barcelona. .

³⁹ Como los peregrinos en el Camino de Santiago o en Varanasi.

el mundo cotidiano. La nueva forma de estructura horizontal en la que es despojado de todo aquello que lo identificaba socialmente se enhebra dentro de lo que se llama la comunitas. Como en la experiencia del bardo⁴⁰, la persona pierde sus signos de identidad por un momento, el yo y el no yo son uno. Los personajes internos negados o difícilmente sostenibles des de mi yo cotidiano ahora se hacen accesibles. En este momento de viaje es cuando tenemos las experiencias que nos pueden llevar al crecimiento. Este desposeerse de la máscara cotidiana permite la posibilidad de dar vida y voz a otras máscaras, ampliando así nuestras posibilidades de ser y de salud. Este momento es el corazón de los encuentros dramaterapéuticos, el momento de impasse, del que hablaremos más en profundidad cuando hablemos de la Terapia Gestalt. El ritual nos recuerda que estamos haciendo lo mismo que nuestros ancestros, algo importante y trascendente.

Lo ritual para mi es lo que me conecta con el Misterio, con lo que es más grande que yo. Mi contacto con este aspecto fue a raíz de un viaje de tres meses alrededor de la India. Un peregrinaje por los centros espirituales del hinduismo y del budismo. Una degustación de sus técnicas y de sus posibilidades. Como peregrino pase por esa fase de bardo y me lleve un montón de regalos existenciales. La Dramaterapia también se alimenta de la posibilidad de coger una nueva perspectiva global a partir de la experiencia que nos da el ritual.

Al hablar de lo ritual me veo obligado a hablar de lo chamánico. Lo chamánico está presente en la Dramaterapia porque ya lo está en algunos de los padres de la Dramaterapia. Naranjo (2007, p.350) dice que a la Terapia Gestalt “puede considerársela como un nuevo

⁴⁰ El bardo es un estado del alma en tránsito. Para más detalle Rinpoche, S. (1992) The tibetan book of living and dying. London: Random House

chamanismo, pues invita al ejercicio de la intuición del terapeuta más que a un quehacer apoyado por una base teórica o metodológica” y mi propia experiencia me lo confirma. Mi contacto con lo chamánico está marcado por las experiencias de las técnicas de trabajo interior del Camino Rojo que de la mano de Carlos Puesto realizamos en el Teatre del Sud. El chamán es alguien que ve lo que tu no ves y te acompaña a donde tú no puedes ir sólo. ¿No hace eso el psicoterapeuta? La diferencia la tenemos cuando el chamán ve cosas y siente cosas de otra dimensión, y trabaja con ellas, y se conecta con ellas. Mi escepticismo positivista aún me acompaña pero ya no me taponan los oídos y los ojos cuando me cruzo con chamanes ya que a veces me regalan cosas importantes. Entre los más generosos destacaría a Osho⁴¹, Baba Om, Jodorowsky y Bert Hellinger.

El dramaterapeuta chamánico por excelencia para mi es Alejandro Jodorowsky. En su deliciosa autobiografía⁴² nos narra su camino de descubrimiento, a través del arte y del teatro, de sus potencialidades como individuo. Su síntesis de llegada es la psicomagia que pretende una operación quirúrgica del inconsciente del individuo mediante la realización de una dramatización simbólica. “La Psicomagia se apoya fundamentalmente en el hecho que el inconsciente acepta el símbolo y la metáfora, dándoles la misma importancia que a los hechos reales.”⁴³ Las dramatizaciones que propone a las personas que acuden a él en busca de ayuda son acciones de un alto contenido simbólico que apoyan el proceso de cambio de la persona. Y a veces, funcionan. Los dos únicos psicomagos autorizados son él y su hijo Cristóbal. Su relación con la dramaterapia es otra de las líneas de investigación que se merecería un libro entero.

⁴¹ La experiencia en el ashram de Osho marcó a unos de los filósofos más relevantes de la actualidad: Peter Sloterdijk

⁴² Jodorowsky, A. (2001) La danza de la realidad. Madrid: Siruela

⁴³ Jodorowsky (2004)

Excitado por la lectura de Jodorowsky al recibir el encargo de crear un espectáculo inaugural para los Juegos Olímpicos Penitenciarios 2004, me dije, ya está haremos un acto psicomágico colectivo! El espectáculo consistía en una performance en la que pintábamos una mariposa gigante (15 x 15 metros) en el suelo del polideportivo. Como resultado de diversas escenas en las que los internos se peleaban, se besaban, se revolcaban por el suelo, se tiraban pintura, leche, arroz,... en lo que era un gran bautismo de vida y libertad en un espacio de muerte. Dionisiaco y excesivo, seguro, pero no creo que Jodorowsky lo aprobase como psicomágico.

Otro chamán urbano que utiliza con providencia las dramatizaciones es Bert Hellinger⁴⁴. Este alemán, antaño misionero⁴⁵, propone lo que se ha dado a conocer como las Constelaciones Familiares. Un cóctel de terapia sistémica, gestáltica, chamanismo,... El principio de trabajo es que la enfermedad muchas veces tiene la raíz en nuestro sistema familiar. Y como el chamán, el convoca nuestro sistema, lo hace representar y lo reordena de manera que los síntomas que antes eran necesarios para el sistema ahora ya no lo sean y desaparezcan. Yo participe en un taller con él y fui invitado a trabajar. Me sentó a su lado, me miró a los ojos y me dijo repite esta frase: "Yo te mato" y permite que esta frase actue sin hacer ningún juicio. Lo hice y me preguntó: "¿Cómo te sientes ahora?". A lo que respondí: Bien. A partir de entonces empezó a construir una escena delante de mí en la que tres hombres mataban a otros tres hombres mientras protegían a una mujer. Yo vi, escuché pero me costaba relacionarlo con algo mío. Al retirar a todos los ayudantes-actores me preguntó como estaba y yo le dije que algo confundido, que eso que había visto era muy grande. Al hacerme sentar de nuevo entre el público explicó que eso que rondaba por mi alma familiar eran los restos de los odios de la

⁴⁴ Hellinger, B. (2001) Los órdenes del amor. Barcelona: Herder.

⁴⁵ Su vida y milagros, en toda la acepción de la palabra, está explicada en Hellinger (2006)

Guerra Civil española y que pensamientos como “Yo te mato” vienen de ahí y no tienen nada que ver con el cliente aunque el lo viva como propio. Este ejemplo extremo demuestra como el chamán se relaciona con lo invisible y opera en esa dimensión. En su manejo de las herramientas psicoterapéuticas se prima la experiencia que da la visión de la constelación familiar. A diferencia de la mayoría de técnicas terapéuticas relacionadas con lo teatral la persona no encarna ningún personaje y asiste pasiva al despliegue de su propia psiquis que hace el constelador. Otro camino de investigación....

Otros dos autores que me han ayudado a empezar a tener en cuenta en cuenta esa otra dimensión invisible en los encuentros dramaterapéuticos son Osho (1988) y Tom Heckel (2005).

Hemos hablado de una madre (el teatro), una abuela (el ritual) y ahora toca hablar del psicodrama. Curiosamente, según la fuente, hay algunos que hablan del psicodrama como una hija de la dramaterapia y otros como una madre. Es hija cuando se entiende que el psicodrama es una forma de dramaterapia. Así Landy, en un video en el que muestra la forma de trabajar de tres dramaterapeutas diferentes, incluye a una psicodramatista al lado de un role therapist (él mismo) y un terapeuta que trabaja con la técnica de las Developmental Transformations.

Aunque familiarmente se la pueda etiquetar como hermana o hija de la dramaterapia por su presencia, desarrollo e influencia en la Dramaterapia me parece más acertada la etiqueta que Emunah (1994) le pone como madre.

En palabras de su creador, Moreno (1961, p.177) “el psicodrama pone al paciente sobre un escenario, donde puede resolver sus problemas con la ayuda de unos pocos actores terapéuticos. Es tanto

un método de diagnóstico como de tratamiento.” Viendo el volumen de investigación entorno al psicodrama (ver anexo) y el perfil de los investigadores (médicos, psiquiatras, psicoanalistas) se entiende que la propuesta psicodramática viene a ser un vehículo para “el paso decisivo del tratamiento del individuo aislado, hacia el tratamiento del individuo en grupos, del tratamiento del individuo con métodos verbales hacia el tratamiento con métodos de acción” (Moreno, 1961, p.10). La regla viene a ser re-presentar los conflictos porque “toda segunda vez, si es auténtica, libera la primera.” (Moreno). Las sesiones psicodramáticas son llevadas por un director-terapeuta que apoya la dramatización de una escena de la vida de la persona ayudado por unos terapeutas que juegan los roles de los otros personajes en la escena⁴⁶. En un principio las sesiones eran únicas y Moreno apretaba para que se produjera la catarsis de integración. Empujaba a la persona para que asumiese el rol que estaba evitando, para solventar el conflicto inconsciente. Este hecho, que queda muy claro al ver sus vídeos⁴⁷ contrasta con la actitud menos persecuidora que se ve en la literatura (Rojas-Bermúdez, 1997) y en la práctica actual.

La Dramaterapia ha bebido del listado infinito de técnicas propuestas por Moreno. Destacaré tres de las más citadas: el Soliloquio, el Doble y el Intercambio de Roles. El Soliloquio nace de la técnica del aparte teatral. El protagonista verbaliza lo que está sensando, sintiendo y pensando en ese momento. Este material nos permite realizar que le pasa por dentro y proponer una acción en consecuencia. La técnica del Doble consiste en que una persona se pone al lado del protagonista y explicita verbalmente aquello que el protagonista está obviando, reprimiendo o negando. La técnica del Intercambio de

⁴⁶ La línea más potente de psicodrama en el estado español es la que lleva Jaime Rojas-Bermúdez. Su libro *Teoría y técnicas psicodramáticas* es el más potente que he encontrado en castellano en cuanto a profundidad analítica relacionando teatro y terapia.

⁴⁷ Moreno Movies (2003)

Roles consiste en proponer que el protagonista intercambie su personaje con otro. Por ejemplo, en una discusión con su padre el protagonista pasaría a interpretar a su padre y el yo auxiliar que interpretaba a su padre pasaría a hacer de él. Las ventajas terapéuticas de estas técnicas son evidentes.

Este enfoque se ha ido modificando y ampliando como demuestran Rojas-Bermúdez (1997), Kesselman (2006) o Blatner (1996). Un aporte interesante ha sido la versión del psicodrama que se ha etiquetado como Escenoterapia⁴⁸. Este método de psicodrama se presenta como una modalidad de "psicoterapia grupal de orientación psicoanalítica" Cabré (2002, p.15) que fue utilizada inicialmente con niños y niñas y que ahora también se utiliza en otros grupos de edad. Todo lo que explique de psicodrama será poco. Lo que importa a la Dramaterapia es que es le da una madre que se ha desarrollado de una forma prolífica apoyada sobretudo en una base psicoanalítica como se puede ver en la abundante bibliografía de psicodramatistas argentinos disponibles en nuestra librerías. De los más presentes E. Pavlovsky y C.M. Bouquet nos llega un libro que da un ejemplo como la Dramaterapia puede continuar alimentándose de las propuestas psicodramáticas aunque haya ampliado el foco y la base teórica. En Pavlovsky (1979) nos analiza los diferentes objetivos que pueden tener las dramatizaciones. Utilizando la dramatización con la finalidad explorativa podemos encontrar los emergentes a trabajar, con la dramatización descriptiva podemos dramatizar un conflicto para conocerlo mejor, con la dramatización expresiva podemos dar un espacio a que se manifieste el paciente o el grupo, con la dramatización elaborativa volvemos a poner sobre el escenario un tema ya trabajado para darle otra vuelta de tuerca, las dramatizaciones repetitivas tienen un cariz defensivo en tanto que el paciente repite una estrategia como mecanismo de defensa, las

⁴⁸ Enfoque perfectamente explicado en Cabré (2002).

dramatizaciones demostrativas permiten al paciente mostrar lo que el terapeuta ya conoce previamente, las dramatizaciones vinculativas permiten crear los vínculos necesarios para que se cree la alianza terapéutica dentro del grupo. Este listado de posibilidades nos recuerda la importancia como fuente de la dramaterapia del psicodrama.

2.4.1.2. El juego dramático

“El jugarlo es la medida más natural de autocuración que tiene el niño” Erickson⁴⁹

Aprendemos jugando como ya señaló Piaget. La etapa entre los tres y los siete años (edad simbólica de la integración en la sociedad como nos recuerda Jodorowsky en la primera escena de *El Topo*) está marcada por el juego simbólico o dramático. En esta etapa el niño ensaya los personajes que ve a diario y los va incorporando. Es una fase grupal en la que los propios compañeros juzgan sus logros (“no se hace así, mira”). En palabras de Vigotsky, lo intermental pasa a lo intramental, y para ello se sirve del juego dramático.

El juego dramático es un tipo de juego que se distingue por su encarnación e identificación (Courtney, 1968) y proyección (Landy, 1986). El juego dramático incluye procesos de juego como “las marionetas, los cuentos, improvisaciones y los juegos de roles.” (Emunah, 1994).

El concepto central es el de jugar. Un concepto que ya ha sido señalado como importante por teóricos como Freud (1910,1965) que le da un papel de mediador entre el inconsciente y el subconsciente, Klein (1932) que lo ve un medio del inconsciente, Piaget (1962) que

⁴⁹ Erickson (1950, p. 222)

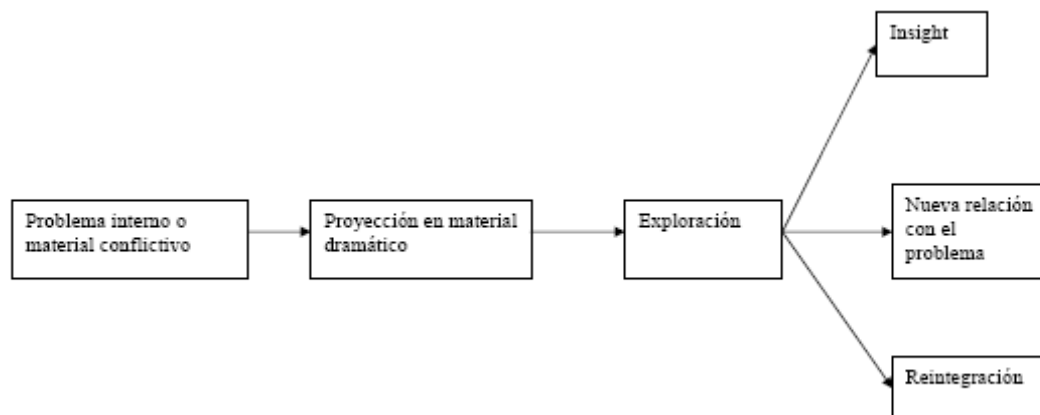
lo ve como una forma de manejar la experiencia para integrar el aprendizaje o Bandura (1981) que entiende que es mediante el juego que aprendemos a controlar y a entender el mundo. Un ejemplo lo veremos en los juegos de exploración (evaluación y diagnóstico) y los juegos de darse cuenta y integración (tratamiento) que propone Fritz a sus pacientes para empezar el proceso de integración.

Winnicott (1986) describe el juego como un fenómeno transicional, introduciendo el concepto de que el acto de jugar tiene una dimensión espacio-temporal propia. Una dimensión que no está ni dentro ni fuera del individuo y que la podemos utilizar de la misma manera que, según Courtney (1968), el niño utiliza el juego dramático. El juego dramático se convierte para el niño en un método para "expresar y resolver simbólicamente un conflicto interior, asimilar la realidad, alcanzar una sensación de control, soltar emociones molestas, aprender a controlar emociones potencialmente destructivas a partir de la fantasía, expresar partes inaceptables de uno mismo, explorar problemas y encontrar soluciones, practicar para eventos en la vida real, expresar esperanzas y deseos, experimentar con nuevos roles y situaciones y desarrollar un sentido de identidad". Después de leer esta lista la propuesta del juego dramático es como volver al lenguaje BASIC de nuestra computadora para conseguir nuestros objetivos actuales. La potencialidad, como se ve, es contundente.

El juego dramático crea una realidad. Los postmodernos, siguiendo a Wittgenstein (2007), y los terapeutas narrativos nos avisan de la potencia de la palabra en la creación de la realidad, aquí podemos ver la potencia del juego dramático para crear la realidad. El uso de la realidad dramática está presente en todas las formas de Dramaterapia ya sea mediante el uso de personajes (Landy), las transformaciones improvisadas (Johnson), el trabajo de escenas y la dramatización de

historias personales (Emunah), los juegos, cuentos o mitos (Gersie, Jennings) o las estructuras rituales (Grainger o Snow). En todas se usa la realidad dramática como herramienta para el cambio aprovechando la calidad de pasajero o peregrino que la persona adquiere en ese estado.

El uso de esta realidad creada permite que se proyecte allí el problema a resolver. El funcionamiento esquemático de esta herramienta seguiría el proceso que propone Jones (1996) y que ejemplifico en el siguiente diagrama:



La propuesta de juego dramático se puede planear desde dos ángulos distintos según el objeto que se utilice para dramatizar. Cuando se utiliza el propio cuerpo se le llama *personal play* (como en la *Developmental Transformations*) a diferencia de cuando se proyecta la situación en objetos (marionetas, muñecos,...) a lo que se le denomina *projected play*, en la línea de Irwin y Landy.

Para poder utilizar la potencia de la realidad dramática⁵⁰ creada por el juego dramático el dramaterapeuta debe dominar cuatro capacidades básicas (Pendzik, 2006):

- a. Tener la capacidad para facilitar la transición entre realidades ordinarias y dramáticas. Tanto para la entrada como para la salida. Hablar del personaje en tercera persona, delimitar bien los tiempos para cada realidad es básico para manejar la herramienta.
- b. Tener la capacidad para sostener y enriquecer la materialización de la realidad dramática.
- c. Tener la capacidad para intervenir dentro de la realidad dramática. Johnson (1992) dice que el terapeuta puede ocupar diversas posiciones según su implicación: testigo, director, líder, guía, shaman o compañero.
- d. Tener la capacidad para ayudar a integrar la realidad dramática dentro de la vida real.

En definitiva, esta madre de la Dramaterapia es la que nos permite dominar la capacidad de crear la realidad dramática mediante las herramientas del juego dramático y desarrollarla para conseguir nuestros objetivos.

2.4.1.3. El personaje en psicoterapia

“Evaluando la efectividad de la terapia, el terapeuta/investigador no busca una resolución – es decir, una victoria de un rol sobre el otro – sino vías para vivir la ambivalencia”⁵¹

⁵⁰ Schechner (1988) nos da una idea para entender la realidad dramática. En su teoría de las *performance activities* nos dice que hay siete actividades que generan este mundo dentro del mundo que es la realidad dramática. Estas actividades performativas serían. La música, la danza, el teatro, el ritual, el jugar, los juegos y los deportes. Ya que todos comporten el como si puedo pasar en una sesión de lo ritual a lo teatral al tener una base similar.

⁵¹ Landy (1993, p. 135)

El hablar de personajes es en fondo hablar de ¿quién soy yo? Es por tanto el punto en el que lo teatral se encuentra con lo ontológico, con lo existencial. ¿Soy una suma de todos esos personajes que encarno en mi vida diaria? Un buena ejercicio es la meditación del “¿Quién soy yo?”.⁵² La pregunta, a parte de ser un enigma filosófico, es una brújula para guiar la práctica psicoterapéutica.

Landy, el dramaterapeuta que más ha profundizado en el tema de los personajes, sostenía antaño la “teoría de la margarita”: en el centro de nuestro ser hay una entidad que se llama self y las hojas de la margarita son los diferentes personajes internos. Actualmente dice que no hay este self escondido detrás sino que “es en el haciendo y viendo, en el aceptando e integrando todos los personajes internos, que la persona emerge intacta.” Volvemos así a la “teoría de rueda”, para definir a identidad, base del budismo zen. Como la rueda del carro tiene múltiples radios, nosotros tenemos la posibilidad de ser múltiples personajes. Y como la rueda del carro, el centro está vacío. El centro pasa a ser una Ítaca, un lugar al que mediante el viaje le vamos dando sentido como en el poema de Kavafis. De estas dos visiones continúa saliendo un viaje dual. De mi yo falso a mi yo auténtico, de mi yo desintegrado a mi yo integrado. En ambas propuestas, sino incluimos la dimensión del espíritu, el viaje pasa por tomar conciencia, reasimilar nuestra naturaleza múltiple y guiar nuestra existencia des de allí.

Mi experiencia identitaria es de multiplicad⁵³, aunque no cumpla criterios de ningún trastorno psicopatológico incluido en el DSM-IV-

⁵² Meditación propuesta por Sri Ramana Maharshi en pareja que consiste en una interrogación que puede durar horas con una simple pregunta: ¿quién eres?

⁵³ El experimento de Milgram es un buen ejemplo para romper nuestra percepción de coherencia intersituacional. Los participantes que ocupan el rol de funcionarios de prisiones tardan poco tiempo en abusar de su poder.

R⁵⁴. Tengo muchas maneras de estar en el mundo, algunas más enfermas (más sordas, más automáticas,...) y otras más auténticas (más en contacto con lo que me pasa y con el mundo). Mi sensación es que el centro estaba casi vacío al principio y que se han ido dibujando unos mapas en mi cerebro, a partir de mi experiencia, de mi biología y del momento histórico que me ha tocado vivir⁵⁵. Me cuesta definirme en rasgos de personalidad porque enseguida encuentro que soy esto... y lo contrario también... No tengo respuesta. Y me molesta porque busco una ontología que me de la oportunidad de tener espíritu, alma, y no me obligue a hacer el "salto" que me lleve a aceptar una metafísica del consuelo, de la que hablaba Camus en *El mito de Sísifo*. Las propuestas que tienen en cuenta la identidad en otras dimensiones como las de Stanislav Grof o Claudio Naranjo, me vienen grandes, y continuo fiel a mi experiencia siguiendo el consejo de Buda y Descartes. Por lo que se refiere a mi trabajo personal intento alcanzar el alma que en palabras de Gurdjieff, maestro que está detrás de muchas de las referencias utilizadas en este texto, desde Peter Brook hasta Claudio Naranjo, "el alma es aquello que surge cuando están presentes el cuerpo, el corazón y la mente a la vez". Es decir, presencia en todo lo que hay como manera de puentear el enigma de la identidad.

Dentro de la experiencia con mis personajes internos he tenido experiencia con dos mapas que proponen su uso como vehículo: El de

⁵⁴ Mi percepción es que puntúo alto en F60.8 Trastorno narcisista de la personalidad (301.81) y en el F60.1 Trastorno esquizoide de la personalidad (301.20). De esta rama salen múltiples hojas como podemos ver en la clasificación que hace Ronningstam (2005, p.15) a partir de los estudios de Millon. El tema de la Psicopatología siempre resulta un poco difícil ya que una imagen vale más de mil palabras. Con esta idea Wedding, Boyd y Niemiec publicaron un libro en el 2005 que bajo el título "*Movies and mental illness*" dan ejemplos de películas que muestran los trastornos mentales según la clasificación del DSM-IV-R.

⁵⁵ El tema del self recibe diferentes respuestas según la corriente psicológica. La identidad se asocia a la personalidad. La personalidad es el self que resulta de las disposiciones innatas (biología), de las interacciones sociales más significativas (psicoanálisis). Estas propuestas ven la identidad como algo determinado y por tanto estudiable. El interaccionismo simbólico nos propone que la identidad emerge en la interacción con el mundo en cada momento y el constructivismo social que nos propone sumarle a la determinación de esta emergencia el contexto histórico.

Fritz Perls (que lo exploraremos en el próximo capítulo) y el del Eneagrama⁵⁶ según el Dr. Claudio Naranjo. Se podría escribir un libro sólo de Dramaterapia Eneagramática... hasta entonces sólo recomendar encarecidamente el proceso SAT y apuntar que en el SAT I se propone un análisis de las relaciones de uno con el mundo a través de los personajes internos y en el SAT II el trabajo con teatro terapéutico de cuya experiencia hablo más adelante.

La experiencia de tener varios personajes internos fue para mí el primer enlace entre el teatro y la terapia. La experiencia intersituacional de inconsistencia, el ser muchos y contradictorios dentro de mí⁵⁷. Una experiencia trágica en la adolescencia y en las relaciones sentimentales en las que no conseguía ser esa imagen una, inmutable y simplificada de los panfletos monógamos hollywoodienses.

La experiencia de la multiplicidad de uno mismo aparece de forma profusa a lo largo de la historia. En las diferentes caras de Shiva⁵⁸ (el outsider⁵⁹, el creador, el armonizador, el destructor, el oscuro, el supremo) y en las tres caras de Jesucristo (Padre, Hijo y Espíritu Santo). Campbell (1959) defiende la tesis de la multiplicidad en su libro *El héroe de las mil caras* en el momento de perfilar la tesis del patrón del monomito. En la Odisea, entendida como viaje interior⁶⁰, podemos ver como a Ulises lo traicionan en diversas ocasiones sus personajes internos. Este mismo principio ya fue defendido por el más filosófico de los padres de la psicología moderna, William James. En su teoría del yo habla de diferentes yoes y de diferentes

⁵⁶ Naranjo, C. (1994) *Carácter y neurosis*. Vitoria: Ed. La Llave

⁵⁷ “La noción de que somos una sola personalidad, coherente, integrada e estable es uno de los más limitantes mitos del día a día. Como tenemos una esencia personal, también tenemos una cantidad variada de subpersonalidades, aspectos de nosotros que a menudo aparecen escondidos, encerrados o hasta reprimidos.” Bates (1987)

⁵⁸ Eck, D. (1983)

⁵⁹ Como el Dionisio de la antigua Grecia y cómo tan claramente los representa Eurípides en sus *Bacantes*

⁶⁰ Naranjo (2002)

personajes. Freud estructura la personalidad, el ser en tres instancias intrapsíquicas: el Ego, el Superego y el Ello. Otro signo que los viajeros de la consciencia han encontrado a mucha gente dentro de nosotros.

El Análisis Transaccional⁶¹ ha sido una de las formas de terapia que más hincapié ha hecho en el trabajo con personajes internos. Su propuesta se basa en los modelos de los estados del Yo. Cada estado del Yo es “un sistema de emociones y pensamientos acompañado por un conjunto afín de patrones de conducta” (Berne, 1987) o sea un personaje. Los tres grupos de estados del Yo los denominó Padre, Adulto y Niño. A fin de descubrirlos en la relación terapéutica los describe como si fueran personajes. El objetivo es el mismo, llegar a la forma de funcionamiento que se llama el Adulto Integrado que viene a ser “el uso de los tres estados del Yo de manera flexible, armónica, adecuadamente adaptada a las situaciones de la vida y las necesidades, deseos, sentimientos e ilusiones propias.”. Moreno (1961) nos dice que nos tendríamos que entender como un colectivo de personajes, como si dentro nuestro hubiera un teatro en el que van apareciendo nuestros personajes internos. Yo utilizo la metáfora de los patinadores. Estos personajes son unos patinadores que aparecen en nuestra consciencia y se nos llevan. Un poco a la manera del conejo en *Alicia en el País de las Maravillas*.

La experiencia de multiplicidad viene recogida como patológica en el DSM-IV-R. La esquizofrenia significa escisión de la personalidad, ¿quién no recuerda al Norman Bates de Psicosis? La persona ya no identifica al personaje interno como propio sino como otra entidad. El germen de multiplicidad deviene en ruptura. Otra ruptura es la que

⁶¹ Berne, E. (1987) *Juegos en que participamos*. Editorial Diana, México, 19ª impresión.

se produce en la fuga disociativa. Unos personajes encierran a otros en el armario y se marchan como le sucede al personaje de *París, Texas* de Wim Wenders.

Goffman (1959) utiliza la metáfora de tener dentro nuestro a: el Yo y el Mí. Así explica como se genera nuestra identidad en lo que ha llamado la teoría dramatúrgica que se apoya en una perspectiva sociocognitivista. También Rams (2001, p.60) utiliza la metáfora de las subpersonalidades para describir los estados polares del narcisista.⁶²

En la oscarizada película *Crash* vemos como el interés de la película se basa en mostrarnos las dos caras de cada uno de sus personajes cuando ocupan el rol de víctima y el rol de verdugo.

Para Landy (1993), el personaje y la historia son los elementos esenciales del proceso de Dramaterapia. El personaje es el contenedor de todas esas cualidades que la persona necesita encarnar en Dramaterapia y la historia es la manera de permitir que se revele el personaje interno. Dado que es el dramaterapeuta que más a investigado sobre el tema de los personajes internos lo desarrollaremos más adelante.

Sarbin y Allen (1968) nos proponen como Landy poner al personaje interno en el punto de mira: intentar cazar los personajes internos que jugamos, que compromiso orgánico hay con cada uno y medir el tiempo que estamos en cada uno de ellos. Además Sarbin nos propone que no nos imaginemos sólo como actores de una historia,

⁶² “El globo pierde su plasticidad y sólo puede estar o completamente hinchado o completamente deshinchado. En realidad son dos falsas sub - personalidades inestables por definición que se mantienen mutuamente, alimentando la una a la otra, como el verdugo a la víctima, o viceversa.”

sinó como narradores de nuestras propias vidas, base de la psicología narrativa⁶³.

La propuesta de la que habla Peñarrubia (1998), al final de su libro y que llama *Las 4 caras del héroe*⁶⁴, propone la adquisición de las capacidades de cuatro personajes internos necesarios para el viaje interior. Una experiencia que bien podríamos asimilar al role play pedagógico⁶⁵. El uso de algún personaje interno como guía, testigo, aparece tanto en Osho como en Blatner, que señala que debemos desarrollar el gestor interno para asegurar el no-trastorno de personalidad múltiple. Stanislav Grof, uno de los popes de la llamada psicología transpersonal, habla de su experiencia de él mismo no como una persona, sino como un grupo de personas. En las experiencias con sustancias Grof nos habla de la posibilidad de encontrar el guía interno en esa figura de observador desvinculado⁶⁶.

Para finalizar este breve apunte por las topologías de la conciencia que tienen en cuenta la multiplicidad interior acabaremos con una cita sobre Fritz: “Decía Perls con cierto humor que una persona entra en terapia con un montón de personajes, vivos y muertos, sobre sus hombros, y que el proceso terapéutico no es sino ir sacando de la sala uno por uno, a cada personaje (su padre, su madre, su hermano, su amigo, su profesor,...etc.) hasta que la persona se

⁶³ Keen (1989): “Una manera fructífera de pensar la neurosis es considerarla como una cinta en loop, una historia mil veces explicada que repetimos en nuestros diálogos con otros y con nosotros mismos. Para mantenernos vibrantes a través de nuestra vida debemos estar inventándonos constantemente, tejiendo nuevos temas en nuestras narrativas vitales, recordando nuestro pasado, revisando nuestro futuro, reautorizando el mito a partir del cual vivimos.”

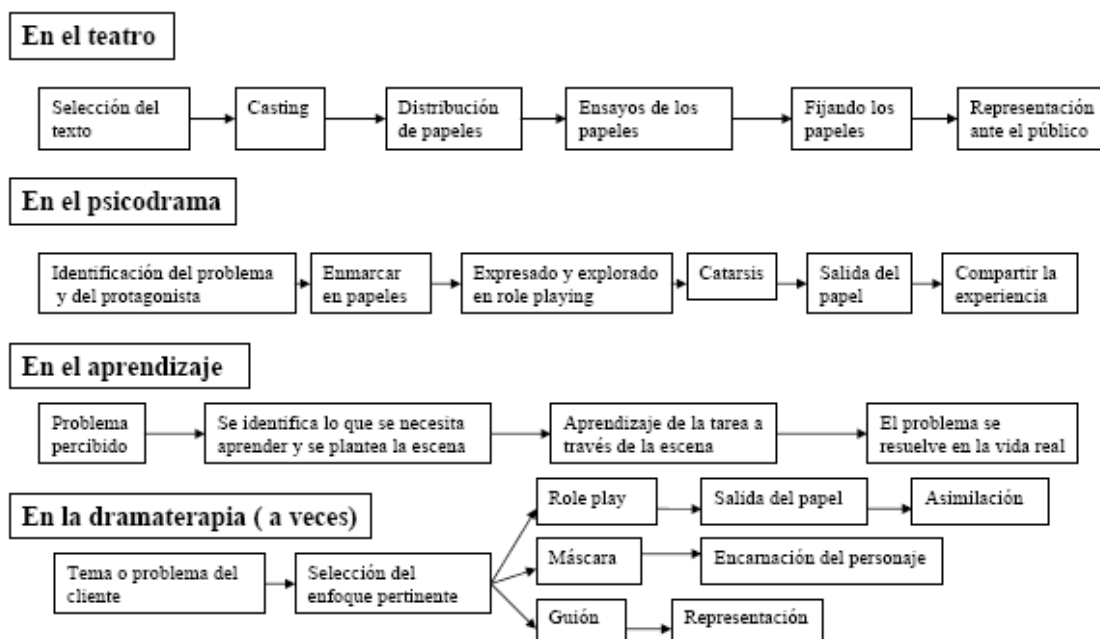
⁶⁴ Esta propuesta tiene forma de taller que el mismo Peñarrubia dirige.

⁶⁵ Para una introducción al Role Play pedagógico vale la pena leer: Barberá, E.L. y Población, P. (2000)

⁶⁶ “En estados alterados de conciencia, es posible asumir roles diferentes de acuerdo con las distintas entidades y situaciones que se encuentren en el mundo interno. Se puede ser un observador desvinculado, participar activamente en las secuencias o identificarse directamente con varios elementos de la “estenografía”. Sin embargo, a veces se entra en contacto con una entidad que aparentemente está separada y es independiente de los propios procesos internos. Esta entidad brinda una relación personal y continua, ya que juega el rol de guía, protector o fuente superior de información. En la literatura sobre fenómenos paranormales, a tales figuras se las llama guías espirituales. “ (En La tormentosa búsqueda del ser)

encuentra por fin consigo misma, y deja de sentir la necesidad de manipular su biografía y su historia como medio de mantener su neurosis”⁶⁷

Las posibilidades de encarnar un personaje son utilizadas de diferentes maneras según las diferentes técnicas como resume el gráfico siguiente a partir de la propuesta de Jones (1996):



Las posibilidades de esta experiencia de multiplicidad han sido explotada con fines lucrativos como lo demuestra el libro *Los seis sombreros para pensar* de Edward de Bono en los que proponen tener seis maneras distintas (personajes internos, en definitiva) para analizar las situaciones. Las posibilidades de salud pasan por trabajar con los diferentes personajes, permitiendo que se vean las caras. Dando espacio a la consciencia para pasar de la reacción a la elección. De lo mecánico a lo creativo.

⁶⁷ Peñarrubia (1998, p. 79).

Un buen ejemplo gráfico del trabajo de reintegración de personajes lo tenemos en el video de *Here and now* en el que Perls trabaja un sueño y dice que la enfermedad nace de no aceptar diferentes partes de nosotros, así la vía de salud sería la reidentificación con esas partes⁶⁸ a partir del trabajo con las polaridades.

Mi experiencia con este aspecto de la Dramaterapia fue en el transcurso del SAT II en un trabajo con Catalina Lledó, que pertenece al grupo de artistas y terapeutas que trabajan en la escuela Juan Carlos Corazza de Madrid. Al inicio de las sesiones yo pedí la posibilidad de trabajar mi personaje interno de tiburón⁶⁹, de hijo de puta. Un personaje que dice no, que dice yo lo quiero así, ahora, que coge lo que desea sin importarle el otro. Basándose en esta descripción unos compañeros plantearon una improvisación en la que yo encarnaba a un padre que seducía a su hija y después de embarazarla, la abandonaba. El trabajo del la dramaterapeuta consistía en hacerme entrar en contacto con ese personaje. Ocupar ese rol con todas las consecuencias. Mediante un calentamiento basado en las técnicas stanislavskianas, un trabajo de soliloquio y la dirección de la escena pude entrar en contacto con esa parte de mí y pude airearla por primera vez. La experiencia fue catártica. Con la distancia puedo ver que fue uno de los puntos de inflexión en mi proceso personal. Ahora tengo más disponible este personaje interno que me permite poner límites y tener la fuerza para sostener ciertas situaciones de las que antes me apresuraba a huir.

⁶⁸ Fritz le propone una dramatización de su sueño, al que se trata como si tuviera un mensaje existencial en su interior. La forma de abrir su significado no es interpretándolo sino dramatizándolo en 4 fases: 1: narrar el sueño. 2: narrar el sueño en presente. 3: narrarlo con el cuerpo 4: identificación con los personajes, elementos,... del sueño y establecer un diálogo entre ellos.

⁶⁹ Hecho bastante consistente con mi eneatis y subtipo, con mi máscara caracterial que tan personalmente describe Peñarrubia en “Auroconocimiento transformador”, Claudio Naranjo (2005).

En la Dramaterapia el uso de los roles depende del enfoque, como veremos más adelante. En la propuesta de Emunah, se va haciendo un camino desde personajes ficticiales a personajes propios que surgen en los diferentes contactos con el mundo. Landy (1990) lo resume diciendo que “yo devengo una persona en la medida que puedo poner en juego diferentes personajes internos y también en la medida que puedo encarnar los de otros mediante el proceso de intercambio de roles.” En el fondo es la capacidad de escuchar, asimilar y encarnar de forma íntima mi universo y al otro. Nombrarlos, airearlos es un primer paso hacia el desapego. Otra vez la meditación, en su forma budista, es un primer paso... Es el darse cuenta y en la posibilidad de vivirlo desde la ecuanimidad en la que empieza la posibilidad de crear nuevos guiones, nuevas direcciones y nuevas actuaciones.

La posibilidad de estar en el mundo de forma saludable es reconocer estos mapas que han trazado nuestra preciada personalidad y pasar de ser pasivos a ser activos respecto a nuestra conducta. El personaje nos permite tener un agregado para mapear lo invisible, la psique. En esta línea te propongo que leas un cuento construido como narración de mi proceso personal y en el que podrás ver algunos de los conceptos reflejados hasta ahora y otros de los que vendrán en el capítulo de la psicoterapia Gestalt.

2.4.1.4. Un cuento

“No soy un hombre sino un campo de batalla”⁷⁰

Nietzsche

⁷⁰ “Aquellos que introyectaron “tratad a los demás como te gustaría que te trataran a ti” y “el hombre es un lobo para el hombre” hacen de su personalidad un campo de batalla. La pelea del neurótico llega hasta donde la personalidad se ve inmovilizada para proseguir con su crecimiento y desarrollo.” (Perls, 1973)

Esta es la historia de cómo se construyó la Ciudad más bella jamás vista por los ojos de un hombre.

Érase una vez una Ciudad que vivía en la región oeste de un planeta lleno de Ciudades. Esta Ciudad tenía un rey, el Yo Rey, y un gobierno cuyo presidente era el Yo DeboSer. Él, junto a sus seguidores: el Yo NiñoBueno, el Yo NiñoFeliz, el Yo Listo, el Yo Soñador, El Yo Optimista, el Yo ComeMierda, el Yo soyelmejor, el Yo Melacomo, el Yo tengounPlan, el Yo eresMaravillosa, el Yo meesfuerzo, el Yo soylomejorquetepuedepasar, el Yo superMan, el Yo siemprehambriento,... y otros más, habían accedido al poder de la Ciudad gracias a su capacidad de conseguir para la Ciudad amor, paz, felicidad y prosperidad. Esto fue hace 25 años cuando la Ciudad no tenía ninguna capacidad para proveerse de agua, luz, alimentos, amor,... y dependía absolutamente de otras Ciudades más grandes de la región.

El rey de aquella Ciudad era el Yo Rey. Él tenía el poder para nombrar a los gobernantes de su Ciudad ya que tenía la Antorcha de Mando. Hacía 25 años, él era muy pequeño, y aceptó de buen grado el gobierno que tantos bienes prometía a su Ciudad. Pero, (perdón...) Y la prosperidad tiene un precio ya que tuvieron que expulsar a algunos miembros de la Ciudad: el Yo NiñoDolido, el Yo NiñoCabrón, el Yo soyTonto, el Yo BoaConstrictor, el Yo Agresivo, el Yo tengoCorazón, el Yo meDuele, el Yo MinotauroErecto, el Yo Caníbal, el Yo Buitre, el Yo tengoVergüenza, el Yo Tiburón, mi Yo Ambivalente, el Yo Necesito... y otros que no me atrevo a nombrar. Estos fueron obligados a refugiarse en el Bosque y a vivir escondidos por miedo a las represalias del gobierno que los acusó de ser los causantes de todas las desgracias que sucedían a la Ciudad.

“El trabajo os hará libres” rezaba una pancarta colgada de las almenas del puente levadizo a la entrada de la Ciudad. El Yo DeboSer continuaba con su plan de hacer de su Ciudad la única de la región con Tres Catedrales. Estaba convencido que la Ciudad necesitaba estas Tres Catedrales. Con ellas conseguiría la admiración de toda la región así como de la Autoridad Central. Las Tres Catedrales serían los templos de la sabiduría y con la sabiduría se acabaría el sufrimiento y dolor de sus habitantes y, además, no tendrían que pedir nada a nadie (hecho que habría hecho sospechar que en su gobierno aún estaba el Yo soyTonto y el Yo Necesito). Una obra que esperaba acabar en vida para poder disfrutar finalmente de invulnerabilidad. “Hoy hay que trabajar, que la felicidad nos vendrá mañana” y colgaba carteles con fotografías de las Tres Catedrales por todas las calles para que los habitantes de la Ciudad no olvidasen tan excelsa meta.

Nuestra Ciudad se había agrupado con la Liga de las SuperCiudades. Una liga que sólo admitía a Ciudades extraordinarias que eran examinadas cada año con un scanner estadístico.

El Yo soylo más era el encargado de las relaciones exteriores y nunca establecía lazos con Ciudades feas, pequeñas, idiotas o poco importantes. Alguna donación pero ya está. A la pregunta de “¿Como estás?” siempre respondía “Muy bien”. Esta era una de las técnicas que había aprendido de su hermano el Yo me vendo. Otra de las consignas era evitar el conflicto a toda costa con las otras Ciudades gracias a las negociaciones que organizaba el Yo Pazacualquier precio.

Al principio todo fue de maravilla. La Ciudad era una fiesta y en toda la región se loaban las virtudes y la calidad de vida de la Ciudad.

Pero, como dice la canción: todo cambia, y un buen día las cosas empezaron a ir mal.

Un día de madrugada otra Ciudad próxima decidió atacarles. Al ver venir a los ejércitos de la otra Ciudad el Yo DeboSer envió a diversos miembros de su gobierno a evitar el ataque. El Yo eresMaravillosa le dijo al Yo tengounaIdea que les explicara que no había nada de valor en la Ciudad, que era una pérdida de tiempo atacarla,... Esta vía había servido otras veces para desviar los ataques... pero (perdón..) y esta vez no. El saqueo fue terrible. Se quemaron casas y se violaron a muchos niños de la Ciudad. Los gritos del Yo Odio y del Yo Voyaporti se oían por toda la Ciudad ya que habían conseguido entrar por unos pasadizos secretos que comunicaban la Ciudad con el Bosque. Estos gritos hicieron reaccionar inmediatamente al Yo DeboSer.

A la mañana siguiente la Ciudad se despertó con los periódicos llenos de buenas noticias, de excusas y de minimizaciones de lo ocurrido. El Yo Rey había oído los gritos del Yo meduele que llegaban desde fuera de las murallas. Unos gritos tan estremecedores que a mitad de la noche llamó a sus aposentos al Yo DeboSer. El Yo DeboSer, siempre altivo y perfecto, le dijo que efectivamente la situación había empeorado pero que no volvería a suceder si le permitía implementar una nueva política. Le dijo que el problema era que los miembros de la Ciudad y del gobierno estaban muy por debajo de lo que debían ser. Debían ser más sabios, debían de ser más listos, debían ser más optimistas, debían ser menos reactivos y más reflexivos,... "La reflexión nos salvará de los dolores del corazón" sentenció. La lista con los aspectos a mejorar era infinita. Pero la política era la de siempre: acabar las Tres Catedrales lo antes posible. Para ello se reducirían recursos destinados a comida, vivienda y sanidad. El Yo

Rey aceptó, como siempre, la propuesta de aquel gobernante que tan buenos resultados había conseguido en el pasado para su Ciudad.

A la mañana siguiente toda la Ciudad se puso manos a la obra para conseguir parecerse a aquella Ciudad ideal que había soñado el Yo DeboSer y que les devolvería a la paz y a la felicidad anheladas. Después de mucho estudiar el Yo Listo llegó a la conclusión que el mejor antídoto temporal contra los gritos del Yo meduele y el Yo Odio eran unos tapones de cera así el Yo Rey y los habitantes de la Ciudad no serían molestados por sus gritos y lamentos. El Yo DeboSer decidió que cada vez que sufrieran una invasión los recibiría el Yo ComeMierda y les daría todo lo que quisieran y que después vendría el Yo Optimista con su banda a tocar su famosa y eterna canción: "Esto va a ir bien". Mientras la población se concentraría en finalizar las Tres Catedrales, la obra que les daría el respeto de toda la región y que evitaría definitivamente los saqueos.

La estrategia funcionó y aunque continuaban los saqueos sus efectos eran minimizados por las eficientes políticas del gobierno.

Pero la paz duró poco y unas extrañas incursiones volvieron a perturbar el precario equilibrio de la Ciudad. El protagonista en este caso era el Yo Meahogo. El Yo Meahogo entraba a veces en la Ciudad y corriendo desnudo por entre las calles sembraba a su paso una sensación de ansiedad. La policía rápidamente lo detectaba y lo expulsaba evitando, algunas veces, que el Yo Rey lo pudiera oír y contagiarse de su ansiedad. A los barrios por los que había pasado el Yo Meahogo se enviaba a la Brigada del Placer. Esta brigada estaba capitaneada por el Yo Qué gusto! y disponía de diversos elixires para poder hacer desaparecer cualquier mal. El Elixir del Manjar, que hacía sentir a todo el mundo como si hubieran disfrutado de un manjar exquisito, se complementaba con El Elixir del Sexo que hacía

desembarcar en la imaginación de los habitantes sus fantasías preferidas. Y en algunos casos, se utilizaba el Elixir del Futuro que permitía a los intoxicados maravillarse con toda serie de planificaciones de un futuro mejor.

Mientras estas desgracias se cernían sobre la Ciudad. El Yo DeboSer pasaba la mayor parte del tiempo encerrado en el Parlamento, situado en la zona intermedia de la ciudad, con los otros mandatarios. Los problemas de la Ciudad tenían una sola solución: acabar lo antes posible las Tres Catedrales. Las discusiones eran infinitas y consumían tanta energía que después no tenían energía ni para la acción ni para escuchar las demandas de su Ciudad.

El Yo deboser acusaba en secreto a la Autoridad Central de ser una inepta por no ayudarles lo suficiente en la construcción de la catedral. Las peticiones nunca eran directas ya que se esperaba que Autoridad Central intuyera las necesidades de la Ciudad. El Yo Siemprehambriento, uno de los mejores amigos de Yo DeboSer, le decía: "No esperes nada de ellos. Nos lo tenemos que hacer nosotros. Cuando acabemos las Tres Catedrales todo nos será dado."

Pero las invasiones continuaban y los gritos del Yo meduele atravesaban los tapones (que para entonces ya eran de hormigón) del Yo Rey. Al ser llamado el Yo DeboSer daba la razón al Yo Rey y promulgaba nuevas leyes aún más difíciles de cumplir. Como que cualquier Ciudadano debía aplaudir mientras los invasores violaban a sus hijas, ya que cualquier reacción agresiva sería castigada con la muerte por ser una reacción inferior impropia de una Ciudad que debía albergar las Tres Catedrales. El Yo DeboSer tenía convencido al Yo Rey que la única manera de sobrevivir era mediante el Yo control, el Yo meesfuerzo y la Yo solocabeza. Esto había funcionado

siempre ¿porqué no tenía que funcionar ahora?. En los largos discursos informaba al Yo Rey de las verdaderas necesidades de la Ciudad y de la gloria y felicidad que se acabaría consiguiendo si se acababan las Tres Catedrales.

Y la Ciudad sólo iba de mal en peor. Crecía la policía, cuyo lema era "Quien bien te quiere te hará llorar", y el Bosque cada vez estaba más lleno de expulsados.

El Yo DeboSer nunca lo habría aceptado pero a veces tenía contactos con los expulsados, especialmente con el Yo tengoMiedo. Este le decía que no debía cambiar sus planes que si lo hacía podían ocurrir cosas desastrosas para la Ciudad. Después de sus contactos con los desterrados los discursos del gobierno siempre eran más contundentes, como para no dejar la mínima sospecha sobre su opiniones en cuestiones de identidad. "En esta Ciudad somos buenos, pacíficos, listos, felices, optimistas, grandes amantes, reflexivos y cultos. Y nosotros nunca somos miedosos, agresivos, lamentadores, pedigüños, quejicas, avaros, emocionales, caníbales, tontos, necesitados, cabrones, resentidos, dependientes, vengadores, manipuladores o charlatanes." decía. Antes muertos que aceptar que ninguno de estos adjetivos tenía algo que ver con los actos o pensamientos de los gobernantes de la Ciudad. "La vergüenza no existe en mi vocabulario." Dijo al expulsar al Yo meavergüenzo de la Ciudad.

Las Ciudades vecinas que tan a menudo los saqueaban no tenían ningún remordimiento ya que "pagaban" a los habitantes. ¿Cómo? Los adulaban y les decían que aquellas Tres Catedrales serían la envidia de toda la región. Les decían que eran inhumanos, maravillosos,... y los habitantes quedaban hipnotizados y aunque casi

no tenían para comer, porque todos los recursos se gastaban en construir las Tres Catedrales, ellos asentían con la cabeza.

En alguna ocasión se les había ocurrido pedir ayuda pero como eran independientes no podían pasar por el ridículo de pedir...

Y empezaron a llegar las plagas emocionales. A veces sucedía que barrios enteros se morían de miedo o se ponían a llorar desconsoladamente o caían todos en depresión o les inundaba a todos una fuerte sensación de vacío. Nadie podía darle una explicación, sólo el Yo DeboSer que tenía respuestas y soluciones para todo: más recursos para la construcción de las Tres Catedrales. Una vez construidas todas las desdichas de la Ciudad se aplacarían.

La prisa en la construcción de las Tres Catedrales tenía un consecuencia: moría mucha más gente ya que como habían expulsado al Yo Miedoso de la Ciudad y las obras las llevaba el Yo soylaostia nadie tomaba precauciones. Tullidos, harapientos, hambrientos y en silencio trabajaban día y noche para acabar las que debían ser las tumbas de sus desgracias.

Y por fin, un día pusieron la última piedra. Grandes celebraciones, grandes halagos de todas las otras Ciudades y el descanso merecido después de largos años de trabajo frenético.

Y como no podía ser de otra manera la paz duró poco. Las celebraciones dieron paso a la vida normal, las otras Ciudades empezaron a visitar más la Ciudad del Gran Salto de Agua y los que tenían que ser templos de sabiduría se llenaron de conocimiento. Y como ya se sabe, el conocimiento no afecta al sufrimiento sólo la sabiduría puede con él y... poco a poco la Ciudad volvió a recuperar todas sus desgracias habituales.

Este hecho hizo que Yo Rey escuchase por primera vez al Yo estoyhastaloshuevosahora. Llamó al gobierno y le acusó de traidor. Se dio cuenta, como el famoso Nasruddin, que habían estado buscando la llave en el sitio que había luz no en el sitio que la habían perdido. El Yo tengounPlan dijo que tenía la solución: construir una cuarta catedral y ser la única Ciudad con Cuatro Catedrales de la región. Un proyecto ilusionante para el que Yo DeboSer ya tenía todos los planos hechos. Pero el Yo Rey escucho al Yo tengounaduda y al Yo yastoyhastaloscojones y decidió cesar a todo el gobierno y atravesar una situación desconocida para él: una Ciudad sin gobierno. El gobierno le dijo que era la peor solución para la Ciudad, que serían pasto de los habitantes del Bosque, el Yo soyelCaos tomaría la Ciudad, el Yo Notepasesunpelo atemorizaría a los habitantes y lo peor... el Yo meduele se apoderaría de los corazones y habría que pedir ayuda al Yo tepidoporfavor para sobrevivir...! El Yo Rey llamó a la guardia y encerró a todo el gobierno en los calabozos.

Al quedarse sólo el Yo Rey sólo escuchaba la voz del Yo tengoMiedo que repetía: "Vamos a morir, vamos a morir,..." y aún así sabía que no había otro camino.

Aquella noche fue la más larga de todas las noches jamás vividas en aquella pequeña Ciudad. Se habían parado los trabajos atronadores que no dejaban dormir a sus habitantes, el gobierno había sido destituido y algunos habitantes del Bosque ya estaban entrando en la Ciudad. El Yo estoesunimpassecágate, junto con sus amigos el Yo estoyvacío y el Yo estoycagado, entraron en la Ciudad aullando como poseídos. Los habitantes llamaban a la Brigada del Placer pero esta no estaba autorizada a actuar, abrían la televisión para calmar la ansiedad con los nuevos proyectos del Yo tengounsueño, los relatos de nuevas conquistas del Yo soylaostia o las divertidas historias del

Yo todovaamejor. Pero en la tele sólo daban música clásica. El Yo soyelCaos se apoderó de la Ciudad.

En aquella larga noche se pasearon y contaminaron la Ciudad todas las criaturas que habían pasado 25 años exiliadas en el Bosque. El Yo Caníbal provocó que familias enteras cocinaran a sus hijos, el Yo meduele indujo al suicidio a un barrio entero, el Yo tengoCorazón hizo que todo la Ciudad sintiese todas esas emociones con una intensidad insoportable, el Yo estosolovaapeor desesperaba edificios enteros, el Yo tengouncuerpo provocó que todos los tullidos que habían producido la construcción de las tres Catedrales, de repente, sintiesen su cuerpo y se dieran cuenta de lo que habían hecho a su cuerpo,... y así la Ciudad se sumió en un nuevo e infernal universo de sensaciones, emociones y pensamientos. Y una frase corría de boca en boca... yo no quiero morir... yo no quiero morir...

Y la Ciudad de las Tres Catedrales murió aquella noche. La noticia de las desgracias de la Ciudad de las Tres Catedrales llegó a las otras Ciudades. Inmediatamente fue expulsada de la Liga de las SuperCiudades. Y todas las Ciudades amigas e invasoras les criticaron por haber cesado a un gobierno que tanto bien había hecho a la Ciudad. La restitución de todo el gobierno debía ser inmediata para poder volver a la paz y a la prosperidad anteriores, dijeron. El Yo Rey estaba confundido sabía que una vuelta atrás no era posible pero no sabía a quién dar el gobierno de la Ciudad.

Y decidió por primera vez pedir ayuda y no sólo quejarse de las otras Ciudades. Algunas respondieron y otras no. La que más le tocó era la que le decía que la solución estaba dentro del corazón de la Ciudad. Si el corazón de la Ciudad eran sus habitantes... decidió escucharlos a todos. Todos, incluidos los desterrados en el Bosque y el gobierno cesado. Así que los hizo llamar y reunió a todos los Yoes en el

parlamento, cosa que le llevó bastante tiempo sobretodo para que asistieran Yo hagoloquemedalagana y Yo loquedigastulocontrario. En esta reunión todos tenían que pasar por el micrófono y expresar lo que quisieran. Expresar, no aconsejar, manipular o hipnotizar. Todos debían escuchar a todos expresar qué sentían y qué necesitaban. Al acabar la intervención de cada miembro todos debían repetir "así también es la Ciudad". Así tuvieron la fuerza para dejar hablar al Yo soyFragil o al Yo Tiburón. Y sintieron miedo, tristeza, rabia, amor,... y un sinfín de emociones con las que contactaron por primera al escuchar a cada uno con todo su ser. De esta manera acabó una mutilación que había durado demasiados años.

Al acabar la intervención, el Yo Rey también expresó sus pensamientos, emociones y sensaciones. En ese momento se dio cuenta que sólo era uno más de los Yoes. Sólo uno no había hablado: el Yo Testigo. Al ser preguntado que sentía, que necesitaba, dijo que el ni sentía ni necesitaba porque en el fondo estaba vacío. Así se dieron cuenta que era el único de los yoes que estaba vacío y por eso podía ver dentro de todos los otros Yoes. También se dieron cuenta que la construcción de las Tres Catedrales no era lo que realmente había necesitado la Ciudad. El gobierno había creído que sus necesidades eran las de todos y eso había sido una fuente de infelicidad. Por tanto, para llegar a la anhelada felicidad debían escuchar las necesidades de todos sus miembros que además cambiaban a cada momento dependiendo de la situación. Un trabajo de visión titánico para el que el Yo Rey dijo no estar capacitado y claudicó. No acaba de entender como funcionaría esta democracia espontánea con gobierno móvil en función de la situación.

El Yo tengounaidea propuso que pasasen a ser un republica y que el nuevo gestor de la Ciudad fuera el Yo Testigo, ya que al estar vacío podría ver y escuchar mejor a los otros. Viviría encima de la torre

más alta de la Catedral Central y desde allí se pasaría día y noche escuchando, mirando y oliendo a sus habitantes. Así sabría en cada nueva situación cuales eran sus necesidades reales. Una vez detectadas llamaría al Yo más adiente y le entregaría la Antorcha de mando, así podría gobernar temporalmente hasta satisfacer la necesidad de la Ciudad. Así es como el Yo Testigo relevó al Yo DeboSer en el papel del orientador de la Ciudad. Todos estuvieron de acuerdo menos el Yo nuncaestoydeacuerdo y el Yo desconfiado, hecho que consideraron como una buena señal.

No hay noche que no vea el día, así que a la mañana siguiente la Ciudad se despertó con gran curiosidad. ¿Qué haremos hoy? Muchos yoes presentaron sus planes. El Yo Testigo escuchó a todos los habitantes, especialmente al Yo tengoCorazón y al Yo soytuCuerpo, y se dio cuenta que lo más necesario era reparar el daño inflingido a los miles de habitantes por las construcciones de las Tres Catedrales. Así aceptó aquellos planes del Yo tengounPlan encaminados a desmontar aquella catedral que privaba del sol a un barrio entero, a construir casas para que pudieran vivir los tullidos por las obras, a mejorar los riegos, a construir escuelas en las que se enseñaba a los habitantes a escuchar su cuerpo, su dolor,... y otras cosas que habían estado prohibidas durante tantos y tantos años.

El haber tenido a todos esos expulsados había generado infinidad de asuntos inconclusos. Asuntos que afectaban al día día de la Ciudad en todas sus expresiones. Así que el Yo Testigo dio prioridad en los primeros tiempos a dar espacio para que se pudiera decir, sentir, hacer y pensar lo que había estado prohibido durante el mandato del Yo DeboSer.

Un día al ver entrar a los saqueadores de otras Ciudades en la Ciudad, que tanto daño hacían a sus habitantes, el Yo Testigo

escuchó y vio que la necesidad era defenderse. Escuchó las propuestas de varios yoes y la que más le convenció fue la del Yo Cabrón. Así que le dio la Antorcha del puesto de mando de la Ciudad hasta que consiguió repeler las invasiones. Al ver su poder de defensa el Yo vengativo le sugirió al Yo Cabrón que fueran a ser ellos los saqueadores de otras Ciudades. El Yo Cabrón aceptó pero justo en ese momento el Yo Atención le quitó la Antorcha de Mando y el Yo Cabrón perdió su poder. El Yo Testigo escuchó, vio y decidió que la Ciudad no necesitaba una guerra contra las otras Ciudades.

Y así, día a día, fueron desplegando la Ciudad de la forma que querían sus Ciudadanos que fuera teniendo en cuenta sus relaciones con otras Ciudades. Las relaciones con las otras Ciudades se renovaron con las que aceptaron las nuevas políticas de la Ciudad pero se rompieron con aquellas que no aceptaban los nuevos roles que quería y podía ejercer la Ciudad.

Cómo la Ciudad no se definía podía ser saqueadora (si sus habitantes se morían de hambre) o saqueada (si esto salvaba una Ciudad importante para ellos), flexible o rígida. Ya no perdía el tiempo en infinitos debates en su parlamento en que las culpas de los problemas se achacaban unos a otros. En definitiva, se dejaban más en paz y atendían a lo más obvio.

Otro de los roles que poco a poco ejercía más a menudo era el de Ciudad amiga. Su propia experiencia le permitía ayudar a otras Ciudades con problemas. Sin recetas ni consejos simplemente con lo que aparecía momento a momento. "No tenemos que cavar, está todo ahí." decían a la Ciudad que había requerido sus servicios. Con mucha presencia le ayudaban a descubrir cuales eran sus habitantes expulsados, como podían darles voz y aprovecharse de su sabiduría para desplegarse como las Ciudades que realmente eran y no las que

debían ser siguiendo criterios parciales o exteriores. Esto lo conseguían escuchando el presente, el aquí y ahora de la Ciudad, dejando que ella misma descubriese lo que tenía que descubrir, facilitando el contacto con los yoes desterrados y señalando las maniobras internas que hacían para evitar el contacto con los yoes desterrados. Así como descubriendo sus formas de relación entre todos los habitantes que son muy distintas en cada Ciudad.

A veces costaba entender a las otras Ciudades, por eso siempre llevaban en sus viajes el Yo Amiquemepasaconeso. Gracias a este Yo podían mantener encendida una linterna dentro de sí y no perderse en la demanda de la Ciudad. Normalmente: conseguir una democracia interior en la Ciudad, el valor suficiente para atravesar las situaciones difíciles que a veces obligaban a que muriesen formas de hacer que llevaban allí desde tiempos inmemoriales, hacer ganar a las Ciudades consciencia, responsabilidad y presencia, afianzar al Yo Testigo de la Ciudad (que se reconoce fácilmente al entrar en un Ciudad porque es el que dice: así es), construirle una torre lo suficientemente alta para que pudiese ver y escuchar a todo el mundo y detectar así la necesidad emergente de la Ciudad llevaba tiempo, trabajo y amor. Poco a poco, las Ciudades vivenciaban que preguntar es dejar de inventar, que pedir es dejar de culpar y que expresar es dejar de rumiar.

Las Ciudades que conseguían morir y renacer las denominaban Ciudades aterrizadas porque la verdadera iluminación consiste en un aterrizaje.

Al ser preguntados por las otras Ciudades como lo hacían para ser tan buenas ayudando, nuestra Ciudad respondía: "Metereología y memoria, nosotros hacemos metereología y memoria. Cada Ciudad es como un cielo. Le preguntamos que es lo que le pasa en este momento, la escuchamos y detectamos dónde hay fenómenos

metereológicos que quieren suceder pero que el cielo no quiere que sucedan. Y así sabemos a dónde ir. Una vez allí le ayudamos a que suelte la tormenta, atraviase el huracán o abra el claro. Así le ayudamos al señor Cielo a dejar de hacer metereología siguiendo al hombre del tiempo o a los dictados de su tatarabuelo y empezar a hacer meteorología escuchando lo que necesita en cada momento. Cómo bien sabemos el señor Cielo no existe, es el nombre que le damos a la frontera imaginaria que hay entre la Tierra y el resto del Universo. Pero el Cielo a veces se piensa como un Cielo bonito, celestial, tormentoso,... y no se deja ser el cielo que es. Sólo debe de ser Cielo para encontrar la paz. Y ser Cielo es ser un espacio de encuentro entre las necesidades de la Tierra y las posibilidades del Universo. Vemos el Cielo pero el Cielo no es nada y se ha olvidado de eso."

Al cabo de un tiempo, el Yo quierounaetiqueta abrió un debate sobre lo el nuevo nombre que debía tener la Ciudad. Cuando intentaron ponerle un nombre se dieron cuenta que era muy difícil nombrarla porque era imposible definirla. Era una cosa y también la otra dependiendo de la situación. Algunas Ciudades la nombraron la Ciudad del guerrero, otras la Ciudad del mamón, otra la Ciudad de los niños, otra la Ciudad de los sabios. Y así es como la Ciudad de las Tres Catedrales se transformo en la Ciudad sin nombre. Una Ciudad imposible de nombrar y difícil de visitar porque está dentro de mi.

2.4.2. La línea paterna de la Dramaterapia

La línea paterna es la carga genética que afecta sobretodo al mapa que sustenta el uso de las herramientas madre anteriormente citadas. Por ejemplo, la propuesta de formación dramaterapéutica

del Sesame Institute de Londres⁷¹ está apoyada en las teorías de Jung, prominente psicoanalista, mientras que podemos encontrar otras líneas más fecundadas por la psicología humanista o por la terapia narrativa.

El ADN humanista se nota en la creencia de que existe una capacidad de actualizarnos a nosotros mismos. Un visión positiva sobre nuestra potencialidad que está capturada por la imagen del niño interior⁷², el verdadero self (Horney), que tiene las características de espontaneidad, alegría, expresividad, recursos, imaginación, humor, empatía y inocencia. Así esta parte de la carga genética de la Dramaterapia nos permite ver a la persona como un ser lleno de recursos y posibilidades al que dar un espacio nutritivo en el que desarrollarse.

La parte psicoanalítica de la Dramaterapia (muy diversa⁷³) es la que nos recuerda que se produjo una herida, y que para sanarla hemos de volver al pasado. Por ejemplo, en un taller en el que participé, diseñado por Juan José Albert⁷⁴, "Psicopatología Existencial", la propuesta era dramatizar las escenas en las que se había creado esa herida. La escena no era particular sino que se basaba en las escenas típicas según los cinco tipos de la bioenergética⁷⁵. La parte psicoanalítica es también la que nos dice que la asociación libre es un puente al inconsciente, base para entender la importancia de la proyección en la Dramaterapia. Lo estructural es lo que se manifiesta a través de las proyecciones, no directamente. Es la que nos pide que el vehículo dramático nos lleve a nuestras zonas reprimidas y nos

⁷¹ <http://www.sesame-institute.org>

⁷² Libro con artículos muy potentes sobre la posibilidad de acceder a mayores cotas de plenitud a través de darle espacio al personaje interno de Niño Interior: Abrahams, J. (ed) (1993).

⁷³ Bajo el paraguas psicoanalítico se encuentran gran cantidad de escuelas que tienen mapas severamente diferenciados.

⁷⁴ Psiquiatra y psicoterapeuta que ha realizado una síntesis particular articulando bioenergética, psicoanálisis, gestalt, engrama y terapia gestalt.. www.ipetg.com

⁷⁵ Otro planeta: la bioenergética. El autor de referencia es Lowen (1977).

avisa de que estemos atentos a las demandas latentes. Desde está corriente nos llega una de las realizaciones básicas de las tradiciones orientales: "Lo que es, es". Una aceptación que en la Dramaterapia se convierte en un segundo paso hacia el cambio.

La herencia cognitivo-conductual es menor pero aún así resuena la idea que lo cognitivo determina los sentimientos y las acciones.

Desde 1980 hay un intento integrador de las diferentes psicoterapias que se aglutina entorno a la S.E.I.P. (Sociedad Española para la Integración en Psicoterapia). Las dos formas de lograr la integración son: intentar utilizar las técnicas sin importar la teoría que las sustenta o cuajar propuestas de integración de la teoría, como la psicodinámica cíclica de Wachel (psicoanálisis + conductismo). En la primera el problema es que las técnicas están apoyadas en un cierto mapa del tesoro. Un submarino no sirve para encontrar tesoros en tierra. En cambio, en los caminos que van hacia una integración teórica han encontrado una teoría que permite construir un mapa conjunto a partir del constructivismo⁷⁶.

En conclusión, lo paternal aporta diferentes genes a cada forma de hacer Dramaterapia, y todas tienen padre.

⁷⁶ Para una integración de las psicoterapias humanista ver Gimeno-Bayón y Rosal (2001)

2.5 La teoría dramaterapéutica: El mapa del tesoro

Después de analizar los mapas prestados de la Dramaterapia vía materna y paterna vamos a darnos un breve paseo por los mapas del tesoro creados por dramaterapeutas. Empezaremos por el que nos une con la idea de la constelación de personajes internos.

Antes de seguir me parece conveniente aclarar el uso de dos términos: el rol y personaje. En muchos artículos se utiliza de forma indistinta y otros se utiliza de forma diferente. La cuestión es que significan cosas distintas y que tenerlo en cuenta, en algunos momentos te va a proporcionar matices interesantes. Y en otros momentos sólo confusión.

En palabras de Abellán podemos distinguir diferentes capas de un personaje: El personaje como persona se define por los rasgos físicos (p.e.alto), el personaje como carácter se define por sus rasgos psicológicos (p.e. tímido), el personaje se define por su conducta (p.e. el enamorado), el personaje se define por el rol que juegan en relación con los otros personajes (p.e. la víctima). Todas estas capas sedimentan creando un personaje que recuerda a un tipo, estereotipo o arquetipo de nuestro contexto cultural. Por ejemplo, el soldado sería el tipo, el soldado borracho sería el estereotipo o el hombre como pieza de una maquinaria sería el arquetipo de un personaje como Woycezk. Al subrayar uno u otros aspectos del personaje, este cogerá un color particular.

Pendzik (2003) defiende la importancia de distinguir entre el personaje y el rol en la evaluación en términos dramáticos. Ya que puede suceder que una persona venga con diferentes personajes pero todos juegan el mismo rol en sus relaciones. Por ejemplo, aparecen los personajes de terrorista o depredador. Pero siempre ocupando el

rol de víctima en la maraña de relaciones. Por el otro lado, el personaje de Macbeth juega muchos roles rey, marido, guerrero,.. El subrayar el rol me parece importante porque subraya el aspecto de tejido de nuestra realidad social y psíquica. Cuando hablo de rol estoy hablando siempre de una posición en el tablero social, cuando hablo de personaje me parece que no hace falta que haya otro. El personaje parece suspendido en su fantasía, en sus motivaciones, en su pasado,.. Al llevarlo a ocupar una posición, y explicarlo, en parte, por su posición y desde su posición, lo hacemos humano, niño otra vez, y recomponemos la dinámica en virtud de la cual tejió la red en la que al final quedó atrapado.

Johnstone (1990, p.23-67) nos habla de sus improvisaciones siguiendo el concepto de status. En el fondo lo que nos propone es experimentar con la transposición de roles en escena. Con su concepto de balancín advierte de que una de las formas de generar interés dramático es mediante el intercambio del rol de dominador en la escena, sin importar el personaje que asume este rol. Como las ranas sólo vemos el movimiento, y a veces, el cambio puede ser una ligera pérdida de status en una escena.

Fritz utiliza la idea de las capas del personaje para describir que sucede en cada etapa de su viaje interior. Dentro de las etapas del viaje hacia la salud, Perls habla de cinco etapas, como también hablará Emunah (1994). Perls dice que en la primera capa nos movemos desde el estereotipo. Somos una caricatura de lo que podemos llegar a ser. En la segunda capa de la cebolla, nos daremos cuenta de cómo los roles que hemos adoptado en nuestra relación con nuestras figuras parentales y el mundo es lo que confundimos con nuestra identidad y la raíz de nuestro sufrimiento al utilizarlos de forma automática en las relaciones intrapersonales e interpersonales.

El darnos cuenta de esto nos empujará al impasse y a la redefinición de nuestra identidad propia del viaje interior.

En el general, al leer los modelos que siguen me parece conveniente que pienses en términos de personajes más que de roles que podrían llevarte a confusión. Especialmente en el caso de Landy.

Robert Landy es uno de los popes americanos. Su mayor aportación ha sido teórica, a través del estudio del rol, creando una teoría propia: la *Taxonomy of Roles* de la que después desarrollo su propia herramienta de evaluación: la *Role Profile*. La idea básica es que la personalidad se compone de una constelación de roles/personaje internos que dan una sensación de orden y sentido a la persona. De naturaleza dinámica, los roles están "enraizados con las circunstancias biológicas, psicológicas y sociales de la persona"⁷⁷ afectándose unas a otras.

Desde esta perspectiva Landy saca a la luz un mapa del tesoro para guiar el trabajo dramaterapéutico con personas que denomina el *Taxonomy of Roles*. Esta herramienta teórica intentaba capturar los roles que somos capaces de encarnar. Para ello vació los *dramatis personae* de más de 600 obras hasta llegar a 84 roles arquetípicos con sus subroles. En total: 146, que vienen listados en el Anexo I. Como su nombre indica es un sistema que clasifica 84 roles organizados en 6 categorías: afectiva, cognitiva, somática, social, espiritual y ascética.

La *Taxonomy of Roles* a parte de un mapa del tesoro se relaciona con el *DSM-IV-R* de forma que podemos pasar de entender que alguien "es" un esquizoide a ver que roles o personajes están dominando su relación con el mundo. Un cambio tan simple

⁷⁷ Landy (1993)

desestigmatiza la vivencia de la persona y confiere una posibilidad de cambio como bien se demuestra en el artículo de Roten (2007). En este artículo se propone el uso de la taxonomía de roles y de la herramienta evaluativa asociada, del *Role Profile*, como forma de superar algunas de las limitaciones de apoyarse en el *DSM-IV-R* para el trabajo evaluativo y diagnóstico. Limitaciones que van desde la estandarización a la esclerotización de la persona. La base del cambio de perspectiva es reconocer, identificar y aprender a relacionarse con un repertorio más grande de roles.

El *Role Method* de Landy sugiere que el cambio psicológico y conductual puede ocurrir aumentando el número de roles que la persona puede asumir y encarnar, incrementando la profundidad y la calidad de estos roles y ayudando al cliente a moverse de forma más flexible de un rol a otro (Meldrum, 1994). El estado óptimo de balance se consigue cuando el cliente es capaz de integrar un rol problemático con su contrarol utilizando la figura de un guía transicional⁷⁸ (Landy, 2001). Por ejemplo, en mis relaciones con la autoridad siempre juego un rol sumiso que me acaba inundando de trabajo al no poner límite a las exigencias de la autoridad. Para salir de allí la propuesta es darle voz a mi rol o personaje interno rebelde. Si consigo tenerlo disponible en las situaciones con la autoridad tendré más posibilidades de poner límite al abuso de la autoridad. El cómo damos espacio para que aparezca este otro personaje es de lo que hablaremos en el capítulo de tratamiento.

Otras teorías son las que plantea Jennings (1995, 1998, 1999): El paradigma *E-P-R* y la *Dramatic Structure of the Mind*. La siglas E-P-R significan embodiment (encarnación), projection (proyección) y role (rol/personaje). Este paradigma intenta describir el desarrollo del

⁷⁸ A esto asentiría fuertemente Fritz, el guía que ayuda a reintegrar la polaridad sería en este caso el terapeuta. Norberto Levy (2005) propone la ayuda de otro personaje que es el asistente interior que juega un papel de ayudante a nuestra parte más débil.

juego dramático en la infancia. Así antes del primer año se desarrolla la capacidad de encarnación, el juego proyectivo se desarrolla hasta los tres años de edad y, desde los tres a los seis años, se desarrolla la capacidad de jugar con roles y personajes. El axioma que sustenta el modelo dice que la persona plenamente desarrollada podrá utilizar tres formas del juego dramático en función de la situación. El dramaterapeuta verá que función está dañada y ayudará a restaurarla.

La *Dramatic Structure of the Mind* es una teoría de la personalidad. En ella se entiende que la persona tiene cuatro áreas fundamentales (Jennings, 1998: p. 124): vulnerabilidad, destrezas, guía y artista. Estas cuatro áreas están unidas y sustentadas por el sistema de creencias. Cuando estas partes no están en equilibrio surge la problemática.

Otra línea de la Dramaterapia que ha proporcionado un mapa del tesoro es la teoría de las *Developmental Transformations* de David Read Johnson. Esta es una de las tres formas de Dramaterapia que ha tenido más desarrollo tanto a nivel teórico como práctico en la órbita americana. Se basa en el entendimiento del proceso y la dinámica del juego libre. La esencia es un encuentro encarnado en el espacio de juego. Las sesiones consisten en una improvisación entre el terapeuta y el cliente. El terapeuta deviene un participante activo al sumergirse en el espacio de juego de la persona que tiene la demanda. El proceso de juego pretende soltar las estructuras psíquicas que impiden a la persona acceder a formas básicas de estar en el mundo. Mediante esta dinámica se espera que la persona se vaya desarrollando. Técnicamente, es un tratamiento que se recomienda cuando hay problemas de encarnación, encuentro o juego.

Este método tan peculiar está relacionado con la teatralidad grotowskiana⁷⁹, en tanto que vía negativa que intenta el desbloqueo de la persona sin añadir nada sinó quitando lo que la bloquea. Glaser (2004) ve un link entre la Dramaterapia y el chamanismo. Analiza la relación que hay entre la técnica de las *Developmental transformations* y el encuadre chamánico. En su artículo concluye que en ambas modalidades se utiliza el poder curativo de la imaginación para ayudar a las personas a experimentar una mayor libertad. Además el uso del espacio de juego y la voluntad de trance como vía de entrada al mundo interno también los une.

Someramente, estas son las tres principales líneas teóricas que se han desarrollado bajo el nombre de Dramaterapia. Hay otras doce, como por ejemplo, el modelo que surge de la terapia narrativa descrito en Dunne (1992), pero ninguna tan prolífica a nivel de teoría, evaluación, diagnóstico y tratamiento como éstas. Al releerlas veo que hay una visión común, muy humanista, detrás. En pocas palabras, la persona está bloqueada en alguna de sus capacidades o sus potencialidades y le damos un espacio para que las recupere o las desarrolle utilizando estrategias y categorizaciones diversas como veremos más adelante.

⁷⁹ Johnson et altri (1996) Towards a poor drama therapy. Artículo en la revista *The arts in Psychotherapy*

2.6 El camino I: Evaluación

La psicología en general tiene un gran problema. Su objeto de estudio es invisible. El desarrollo de las técnicas nos empieza a mostrar el cerebro pero aún no nos permite ver la mente. Esta es una de las razones por las cuales todos proponen sus esquemas y ninguno, me parece, captura toda la complejidad. Me recuerda el cuento del elefante en el que a cinco ciegos se les pide que describan un elefante. El que toca la cola dice que el elefante es una cosa fina alargada y con pelo al final, el que toca la pata dice que no que es algo gordo y uñas al final,... Así cada uno describe el mapa que ve y lo confunde con el territorio. Queda claro que la mente como territorio no está al alcance de la propia mente, de momento.

Las intervenciones psicológicas se diferencian por su concepción de salud y enfermedad (un psicoanalista no te dará el alta en el mismo momento que un psicoterapeuta cognitivo conductual), su concepción de cambio y sus técnicas terapéuticas específicas. Dentro de estas técnicas aparecen las técnicas de evaluación⁸⁰. Las técnicas de evaluación tienen como objetivo recoger datos que permitan articular un *output* sobre las cuales construiremos un diagnóstico.

Como cada técnica de evaluación tiene un mapa detrás que guiará el diagnóstico y el tratamiento, cada una busca elementos diferentes. Aún así mediante algunas de estas técnicas generamos datos que después podemos analizar según los diferentes mapas.

⁸⁰ Tenemos principalmente seis tipos de técnicas: técnicas de observación (como los registros de conductas), las técnicas de entrevista (se recoge información sobre aspectos narrativos del sujeto), las técnicas de autoinforme (una autobiografía), las técnicas subjetivas (clasificar las diferentes características de uno mismo), las técnicas proyectivas (instrumentos en los cuales la acción del sujeto es considerada como una proyección de su mundo interno) y las técnicas objetivas (el polígrafo).

El *Role Profile* es un método desarrollado por Landy en el 1997 a partir de su *Taxonomy of Roles* (Landy, 2000). La traducción de *role profile* sería perfil de roles. El objetivo de esta técnica no es otra que trazar el perfil de los personajes internos que habitan en la persona. Este es un test no tanto basado en la acción como en la observación del mundo interior por parte de la persona. El objetivo es la presentación de uno mismo a través de los roles o personajes internos. Después de varios experimentos Landy redujo la cantidad de personajes a tener en cuenta en la exploración a 70. El instrumento se administra con la siguiente reseña: "Esta experiencia pretende explorar tu personalidad como si estuviera formada por los personajes que normalmente encontramos en obras, películas e historias. Te daremos un montón de cartas. En cada carta hay el nombre de un personaje, que podrías haber visto en películas u obras de teatro o haber leído sobre ellos en cuentos. Mira las cartas una a una y estúdialas de forma profunda. Coloca cada una de las cartas en uno de los cuatro grupos, el que mejor describa como te sientes sobre ti mismo ahora. Cada grupo está etiquetado con una carta grande que dice: Yo soy esto, Yo no soy esto, No estoy seguro que soy esto, Yo quiero ser esto. Intenta agrupar las cartas lo más rápidamente posible." Un ejemplo del output del test está en el Anexo 2.

Esta evaluación utiliza una técnica subjetiva que permite que la persona se haga una foto de su ciudad interior. Al clasificar a los personajes en lo que soy y los que no soy nos permite ver que personajes están menos disponibles ya que su uso interno rompe el status quo. La columna de *Yo quiero ser esto* nos indica como está construido su campo de valores⁸¹ y como piensa que podría resolver el dolor y la ansiedad.

⁸¹ Un test muy utilizado que se basa en los valores para hacer la foto interior es el Test de los Valores Hartmann.

Dentro de la Dramaterapia se han utilizado dos instrumentos de evaluación desde 1970: la *Puppetry Interview*⁸² y *Diagnostic Role-Playing Test* (DRPT)⁸³. En la primera se le da al niño una canastilla con marionetas y se le pide que explique sus historias a través de las marionetas⁸⁴. Dado que se utiliza un mapa psicodinámico posteriormente se interpreta lo que ha aparecido.

En el caso del DRPT se le da al sujeto la siguiente indicación: "Ahora te voy a pedir que interpretes tres escenas. Después de cada una yo te haré algunas preguntas... Encarna una escena entre tres seres de la manera que quieras. Cuando acabes me avisas." Johnson evalúa la espontaneidad, la habilidad para trascender la realidad, el repertorio de roles, la organización de escenas, patrones en los contenidos dramáticos de las escenas, actitud hacia la encarnación y el estilo del role playing.

En los 90 fueron apareciendo otros instrumentos de evaluación como el *The Six Piece Story-Making* (6-PSM) de Mooli Lahad (1992). Este instrumento permitía evaluar la manera de arreglárselas de una persona bajo una situación de stress o trauma. La evaluación tiene la siguiente dinámica: La persona divide un papel en 6 partes y en cada parte representa lo siguiente: a un personaje en su lugar de residencia, la misión o la tarea del personaje, la persona o cosa que ayudará a la persona a cumplir con su misión, el obstáculo que tiene que superar la persona y el final o la continuación de la historia. Después el profesional analiza el estilo de arreglárselas de la persona mediante el modelo BASIC Ph. Viendo si utiliza creencias y valores, afectos, relaciones sociales, imaginación, medios cognitivos o físicos para superar sus problemas. Lo más interesante de este modelo es

⁸² Irwin,1985: Irwin, Levy and Shapiro,1972

⁸³ Johnson, 1988.

⁸⁴ Profusamente utilizado por los psicoanalistas de base kleiniana.

que permite entender cual es el lenguaje con que la persona se expresa mejor y así saber la vía con la que persona puede trabajar mejor. Por ejemplo, alguien entrará mejor en una sesión con un alto contenido físico u otra se beneficiará más del uso de herramientas del role-play y de las simulaciones.

En el 2001 Landy introdujo el *Tell-A-Story* (TAS), un sistema de evaluación en el que al sujeto se le propone la siguiente tarea: "Me gustaría que me explicases una historia. La historia se puede basar en algo que te paso a ti o a otro o algo totalmente inventado. La historia debe tener como mínimo un personaje." A medida que despliega la historia se le va preguntando sobre los personajes y se van haciendo puentes con su realidad cotidiana.

Otra posibilidad para evaluar a la persona desde las técnicas dramáticas es utilizando el role-play o improvisación. El uso de las técnicas dramáticas (role playing) como forma de evaluación ya era utilizada por el ejército en la II GM para evaluar la preparación de los candidatos a soldados⁸⁵. Del uso de esta técnica y de sus posibilidades y limitaciones nos habla Forrester (2000). Se trata de hacer improvisar a la persona sobre una base, como el TAS de Landy o a partir de unos roles desde los que se pretende explorar. La potencia de la improvisación se debe a que es una reproducción de la vida desde el propio individuo, hecho que permite saltar ciertas barreras culturales e interpretativas del evaluador. No pedimos a la persona que utilice el papel y el lápiz sino que se use a ella para hablarnos de sí. Se usa a sí misma para revelarnos como funciona su universo.

⁸⁵ La psicología le debe su status de ciencia al ejército y a las guerras. De los aislados principios de Wundt y su laboratorio psicológico, se pasó a ver las posibilidades de la psicología cuando esta demostró que sabía hacer cosas. Su primer cliente fue el ejercito norteamericano que en la I GM necesito de los test que proporcionaba esta nueva disciplina para clasificar a los reclutas. Posteriormente la gran cantidad de trastronos después de la II GM permitió despegar al lado psicoterapéutico de la psicología.

En la Terapia Gestalt se utiliza mucho el role-play, la improvisación o la dramatización para evaluar como la persona está utilizando sus mecanismos de defensa. Allí evaluamos que está pasando como si fuéramos un Sherlock Holmes del espíritu pero también con corazón y cuerpo. En el siguiente momento podemos hacer un diagnóstico, y posteriormente, el tratamiento. Todo va muy pegadito mientras acompañamos a la persona al encuentro con lo que hay. La atmósfera tiene mucho de laboratorio. Un laboratorio donde el terapeuta analiza el material encontrado con todos sus sentidos. Él es su instrumento de medición, de qué está pasando y para eso debe estar conectado con lo que le pasa a él en sus tres mundos: el físico, el emocional y el mental para que la evaluación tenga sentido.

Finalmente, vamos a ver una propuesta metatécnica para la evaluación (Pendzik (2003)). La autora nos propone una cajonera de seis cajones en los que guardar estas técnicas y con las que evaluar dónde está la persona que llega a la consulta. La potencia de esta propuesta es que permite organizar el material en términos dramaterapéuticos.

Así los seis cajones que propone la autora para evaluar lo que está sucediendo son:

1. *La habilidad para transportarse desde y hacia la realidad ordinaria.* Ver la capacidad que tiene la persona de encarnar y proyectar así como cuál es su lenguaje facilitador para el contacto con el material. El paradigma EPR sería un ejemplo.
2. *La calidad de la realidad dramática creada.* Aquí ponemos todas las evaluaciones que se refieren a la capacidad de entrega, la espontaneidad, la concentración,... El modelo BASIC Ph de Lahad vendría aquí.

3. *Roles y personajes.* Los roles y personajes que aparecen pueden ser trabajados desde el entendimiento que nos ofrece el *Taxonomy of Roles* y el *Role Profile*.
4. *Argumento, temas y conflictos.* Aquí aparecen las técnicas relacionadas con la narración o el 6PM de Lahad.
5. *La respuesta a la realidad dramática.* Como maneja lo que ha hecho la persona al salir de la realidad dramática y cómo atiende el terapeuta a lo dramatizado. Es un momento para trabajar el rol de testigo ante lo propio.
6. *El subtexto.* El subtexto en Dramaterapia es el sentimiento, el rol o personaje, argumento, tema,...etc. que planea alrededor del encuentro terapéutico pero no se manifiesta.

Desde una perspectiva psicológica médica, son tests que no han sido estandarizados, por tanto tienen una baja validez (capacidad para capturar lo que queremos capturar) y fiabilidad (capacidad para capturar el mismo aspecto al repetir las pruebas en diferentes momentos). Esto implica que su utilidad pasa por la capacidad que tengamos nosotros de sacarles partido.

2.7 El camino II: Diagnóstico

El diagnóstico en Dramaterapia es un momento menos importante que en la cultura médica que sustenta la psicología clínica habitual. En la psicología clínica el objetivo es conseguir un diagnóstico que justifique un tratamiento psicoterapéutico y/o farmacológico. Para ellos se ha elaborado un Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM) que desde 1980 incluye criterios diagnósticos operacionales (tanto de inclusión como de exclusión), un sistema multiaxial de evaluación en el que evalúa al individuo en

cinco ejes⁸⁶ y hace un enfoque descriptivo y ateórico de la enfermedad. Este sistema permite estructurar todo el sistema médico ya que al haber enfermedades se necesitan tratamientos efectivos, investigación, industria farmacéutica,...

Ninguno de los modelos de evaluación anteriores utiliza el DSM-IV-R para cristalizar su diagnóstico. El diagnóstico al que se puede llegar según los diferentes métodos de evaluación de la Dramaterapia serían del tipo: tiene problemas de espontaneidad, utiliza mucho sus fantasías, aparecen estos roles más que otros,... Esto es así por el ADN humanista que tienen todas estas corrientes que están más preocupadas por encontrar alternativas al sufrimiento que por estudiar de forma sistemática la conducta. Esta debilidad teórica tiene un coste: la dificultad para formar parte del sistema sanitario oficial y quedar relegados a asociaciones de carácter paramédico. La Psicología continúa en la lucha para independizarse de la filosofía y para conseguir el pase a la ciencia y al hospital.

Personalmente, el diagnóstico global me da tranquilidad como psicoterapeuta. El tener la etiqueta da la posibilidad de refugiarme en algún sitio cuando me he perdido. En la Terapia Gestalt ocurre como en la Dramaterapia. Hay etiquetas para las batallas pero no para la guerra. Tenemos herramientas que nos permiten decir que alguien está en este momento encallado en tal fase del ciclo, que está utilizando tal mecanismo de defensa,... este diagnóstico es el que nos permite apoyar la devolución (el haz esto, dime aquello,...) que forma parte del tratamiento.

La psicología de la Personalidad es el ámbito que se ha dedicado a la descripción de tipos de personalidad. El objetivo es poder adscribir el funcionamiento de uno a uno de los tipos existentes. Los griegos

⁸⁶ Eje I. Trastornos clínicos y otros problemas que puedan ser objeto de atención clínica. Eje II. Trastornos de personalidad y retardo mental. Eje III. Enfermedades médicas. Eje IV. Problemas psicosociales y ambientales. Eje V. Evaluación de la actividad global.

clasificaban a las personas según la presencia de humores, en la línea basada en el estudio naturalista del hombre que busca clasificaciones de constituciones y temperamentos. La otra vía era la del estudio del carácter, de estirpe más filosófico literaria, se clasifica a las personas según su adscripción a algunos de los tipos, como hace Canetti en *El testigo oidor* (1974). En este libro Canetti describe a 50 caracteres diferentes.

Actualmente hay dos tipos de clasificaciones, las empíricas que nacen de los test estandarizados, como la división entre introvertidos y extrovertidos de Eysenck, y las llamadas ideales que están basadas en una clasificación que no nace de un proceso estadístico como por ejemplo los tipos que surgen de la astrología.

Lo que andamos buscando es un sistema de clasificación que nos permita una visión global del tipo de guerra en la que anda la persona. El tipo de guerra depende de la manera de estar en el mundo y consigo mismo, por tanto de la personalidad. El objetivo es ir construyendo mapas más cercanos al territorio de la psique que permitan mejorar la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento de las personas con trastornos mentales⁸⁷.

Mi experiencia personal es que los tipos de clasificaciones empíricas dan una descripción, que tiene más de sentencia que de punto de apoyo. Saber que soy extrovertido es muy poco para enfrentarme a mi complejidad. Los sistemas de explicación y clasificación de la personalidad más interesantes que he descubierto son: la clasificación según el marcaje de las matrices perinatales de Stanislav Grof⁸⁸, los caracteres de la Bioenergética (esquizoide, oral,

⁸⁷ El que esté limpio que tire la primera piedra. Sólo recordar el principio del continuum patológico, axioma ampliamente aceptado por la comunidad científica, porque el se entiende que no hay enfermos puros y sanos puros, y que la frontera es una cuestión a negociar dentro de la polaridad.

⁸⁸ Un libro en el que presenta un resumen de sus teorías y trayectoria es *El viaje definitivo* editado por La Liebre de Marzo.

psicopático, masoquista, rígido) (Lowen, 1977) y el Eneagrama según Claudio Naranjo (1994).

De los dos primeros sólo hice un taller y del tercero la formación que se vehicula a través de SAT⁸⁹. El Eneagrama es una herramienta de diagnóstico que además propone unos objetivos para el tratamiento. En mi práctica clínica es el sistema que me permite descubrir en que guerra anda metida la persona. Es un sistema potente y profundo que da unos resultados sorprendentes. Como buscador el proceso SAT es el que me ha dado más herramientas para hacer pasos en dirección al conócete a ti mismo délfico.

En definitiva, sólo apuntar que los diagnósticos que propone la Dramaterapia son parciales y que existen otras más globales que pueden ser muy útiles para el dramaterapeuta.

⁸⁹ Para más información: <http://fundacionclaudionaranjo.com> y <http://www.claudionaranjo.net>

2.8 El camino III: Tratamiento

“Who are we to tell them how to die?”⁹⁰ (¿Quiénes somos nosotros para decirles como han de morir?)

Después de evaluar y diagnosticar a la persona, ahora trataremos las formas en las que desde la Dramaterapia se propone ayudar a satisfacer la demanda de la persona que ha llegado hasta nosotros.

Es en el tratamiento cuando la genética teatral sale a la luz: títeres, dramatizaciones, improvisaciones, esculturas, máscaras,... pueden ser buenas compañeras de viaje. Jones (1996), Emunah (1994) o Brik Levy (2003) proponen múltiples ejemplos de casos y su tratamiento con técnicas dramaterapéuticas. Los que están tratados en más profundidad son los de Emunah (1994).

Jones (1996, p.39) nos propone entender que las sesiones de Dramaterapia funcionan en 5 pasos: calentamiento, enfoque, actividad central, cierre o salida de rol y completación. Dentro de la actividad central nos dice que podemos hacer varias actividades, entre ellas (Jones, 1996, p.25): improvisar sobre un hecho traumático de la vida real, puesta en escena de un símbolo de un sueño, hacer juegos con unos objetos para ver que material surge, crear una escultura de una relación problemática, hacer máscaras para mostrar partes de nosotros, encarnar una historia fantástica sobre problemas reales, desarrollar un ambiente para poder explorar un tema problemático,... etc.

⁹⁰ Porter (2003, p.103)

Los autores que hemos tratado anteriormente ofrecen también su propio modelo de tratamiento. En el caso de Landy, el utiliza el *Ro/ Treatment Method*, como lo describen en Cornejo y Brik Levy (2003, p.122). Después de descubrir el rol se buscan sus opuestos y sus ambigüedades, y finalmente, se conecta con la vida cotidiana. Una versión interesante de trabajo con los personajes internos es la que propone Boal (2004, p.218-237) en su propuesta de trabajo con el arco iris del deseo. Utilizando una vía más imaginativa permite la integración de los diferentes personajes internos.

La teoría y técnicas de tratamiento de las *Developmental Transformations*⁹¹ (algo así como Transformaciones del Desarrollo) se basa en el juego dramático de Viola Spolin (1963), transformación. En la versión con una persona, el terapeuta y la persona improvisan juntos. Cada vez que alguna cambia de escena la otra la sigue. En el devenir van apareciendo escenas, roles, movimientos,... que revelan el mundo interior de la persona. En un lugar del espacio hay una alfombra que delimita el Witnessing Circle (el círculo del testimoniar). Hay un buen ejemplo en el artículo de Porter (2003) de cómo trabajar con esta técnica, y cómo convierte esta improvisación entre el psicoterapeuta y la persona en la vía de tratamiento.

El tratamiento de la psicosis cada vez más se ha limitado a medicación y a hospitalización. Contra este principio universal de tratamiento exclusivamente fisiológico aparece un número de la revista *Psychotherapy Research*⁹² que muestra diversas investigaciones en las que se demuestra la efectividad de la psicoterapia con pacientes psicóticos. La investigación sobre los efectos del tratamiento dramaterapéutico como agente de cambio en los trastornos mentales se va abriendo camino como lo demuestra el artículo de Yotis (2006). En este se hace una revisión de los

⁹¹ Técnica desarrollada en sus publicaciones (1982,1992,1999)

⁹² *Psychotherapy Research*, March 2006; 16(2): 188-189.

diferentes estudios sobre Dramaterapia con pacientes diagnosticados de esquizofrenia. Las conclusiones son contundentes en lo referente a la disminución de sintomatología negativa y aumento de calidad de vida de vida.

De estas micropropuestas de tratamiento pasamos a una macropropuesta de tratamiento. Emunah (1994) nos propone seguir el *Integrative five-phase model* como guía de todo el proceso de tratamiento. Sin ninguna duda su libro es el más potente que ha caído en mis manos sobre Dramaterapia. Ella es la directora del programa de Dramaterapia en el California Institute of Integral Studies. Un libro al que no le sobra ni una página. Conjuntamente con el libro de Jones pertenecen al corpus de "libros de texto" de la Dramaterapia. Todo su relato se apoya en una sólida experiencia que hace coger a su discurso teórico un peso que sólo tienen los libros de los que se han mojado.

Emunah (1994) propone un tratamiento base de al menos 20 sesiones en las que se pasarán por cinco fases, idealmente. Estas fases implican un ir profundizando en la persona, un ir quitando capas de la cebolla. Para ello utiliza en cada etapa una herramienta dramática diferente.

En la primera fase el proceso dramático primario utilizado es el juego dramático. El objetivo es establecer un ambiente de juego, no amenazante, mediante improvisaciones, juegos divertidos e interactivos, juegos de teatro estructurados en los que prima el desarrollo de la expresividad, la alegría, la confianza,... La fortaleza de esta fase es importante porque es la que permitirá el trabajo regresivo posterior que conlleva el viaje hacia las heridas. Es una etapa en la que todo está bastante estructurado, hecho que alivia bastante la ansiedad. Lo importante en esta fase es seleccionar las

actividades de forma que sean simples, atractivas, a prueba de errores y apropiadas para la edad de las personas que participen en ellas, para poder sacar al niño sin caer en una sensación de infantilismo.

Un ejemplo de una actividad de esta fase es la del juego del ciego y del lazarillo. Uno cierra los ojos y el otro lo lleva. Vínculo, diversión, contacto,... todo fácil.⁹³

En la segunda fase el proceso dramático primario es el trabajo de escenas, generalmente improvisadas. Se interpretan personajes que no tienen que ver con la vida de la persona. El aspecto central es darle permiso a la persona para ser diferente. En medio de esta segunda fase, se empiezan a hacer comentarios sobre las actuaciones. Como me he sentido al ser o al ver esto y aquello. Las escenas empiezan a evocar y se empieza a ver en el grupo el interés por revisar y hablar sobre las escenas.

Aquí las técnicas teatrales de creación del personaje y de la verdad escénica nos serán útiles. Desde el método Stanislavski hasta la propuesta sistémica de Mijail Chéjov (1999).

Un ejemplo de actividad en esta fase es el Match de Improvisación. (Vío, 1996). Es una estructura de juego que organiza y dinamiza un campeonato de improvisaciones. Otra fuente interesante son las improvisaciones que proponen Johnstone (1990) o las escenas de Clown de Jara (2000). Otro ejemplo de técnica sería el de la pasarela imaginaria: el relato de un acontecimiento vivido o de una anécdota personal, narrado en primera persona y que después bascula hacia una narración fantástica. Se entra en el espacio seguro de la fantasía

⁹³ Para esta fase hay infinidad de referencias. Las tres que yo he utilizado más: Barker (1977), Equipo Coda (1995), Boal (1992).

para ir desabrochando el relato. En la tercera fase ya no habrá más pasarelas.

En las dos primeras etapas del proceso de la Dramaterapia, el medio dramático provee la garantía o disfraz que permite la autorevelación. En las próximas etapas el medio dramático se utiliza para explorar el material personal de forma más directa.

En la tercera fase, el proceso dramático primario es el role play o dramatización. Dramatizar "es dar forma y condiciones dramáticas" según Motos y Tejedo (1999, p. 13). Drama viene de acción, como ya hemos comentado, y aquí la acción nos permite ir más rápido y más profundo que sólo utilizando el método verbal⁹⁴. Las escenas pasan a estar directamente relacionadas con papeles, conflictos y patrones de interacciones actuales de la persona. La escena se convierte en un laboratorio donde la vida real se explora y se experimenta de forma segura. Se pueden afrontar situaciones difíciles, probar nuevas opciones, preparar eventos de la vida real.

Esta tercera etapa está marcada por el paso de la dramatizaciones del imaginario a la actualidad; los clientes están ahora preparados para utilizar el medio dramático para explorar situaciones de su vida actual. Ganan insight sobre los roles que juegan en la vida real y los patrones de interacción que desarrollan. La distancia de la realidad que da el drama permite el desarrollo del Testigo Interior.

Es imprescindible un cierto nivel de pericia en las dramatizaciones, si las escenas no son suficientemente reales no podrá haber contacto con el tesoro que yace en ellas. Como en los sueños lo importante es creerse que estas soñando para que la experiencia se marque en el cuerpo.

⁹⁴ Como el Fausto de Goethe sostengo que al principio fue la acción y no el verbo como sostiene Juan en 1:1.

El dramaterapeuta gradualmente hace intervenciones que facilitan la toma de contacto y la conciencia y el cambio, en vez de la infinita repetición. En este momento las personas se experimentan no solo como actores, sino como directores, dramaturgos, espectadores y críticos.

Al final de esta fase se empieza a experimentar una cierta esperanza de cambio.

En mi trabajo en prisión intenté introducir la dramatización de escenas de su vida real en prisión. Llegamos a escribir unas escenas en las que se mostraban sus interacciones con diversos profesionales y sus críticas hacia los comportamientos recibidos. El problema era que cada vez que se tocaban estos temas se desataban emociones iracundas difíciles de sostener por lo que yo introducía otra vez la distancia dramática pasando otra vez a hablar de personajes imaginarios y no de ellos mismos. Además en todas las escenas que proponían los internos ellos aparecían como víctimas, cualquier contacto con su rol de verdugo era negado. En general, el personaje que sostenían antes sus compañeros era el que guiaba todo. Mi conclusión es que el coste de la sinceridad es percibido como muy alto en la vida real pero casi infinito en la prisión. Una muestra de debilidad puede significar una pérdida de status, y una pérdida de status: la muerte. Desde mi punto de vista, la situación actual de masificación de las cárceles no permite un trabajo terapéutico grupal y profundo ya que, insisto, el coste de la sinceridad es demasiado alto. Y sin sinceridad no hay trabajo de cambio profundo que valga ya que repetimos el ciclo de enmascaramiento de uno ante uno mismo y el mundo. El trabajo grupal necesita de un círculo de confianza en el grupo que es más fácil de conseguir en las comunidades terapéuticas.

Mi experiencia con la dramatización en primera persona tiene que ver con mi experiencia como paciente y como terapeuta. En la Terapia Gestalt muy a menudo se dramatizan situaciones. El volver allí nos permite decir o hacer cosas diferentes que nos permiten ensayar opciones de la vida real o darnos cuenta, al volver con más tranquilidad, que sucedió detrás de esa densa capa de emoción que recubría la situación. Esta es una técnica muy utilizada en supervisión⁹⁵.

En la cuarta fase el proceso dramático primario es el trabajo sobre las escenas nucleares. Las escenas pasan a estar directamente relacionadas con papeles, conflictos y patrones de interacciones cruciales de la persona. El pasado se acerca a la superficie y el material inconsciente está más accesible. Algunas escenas contienen material negado o escondido hasta para la propia persona.

La base conceptual de esta etapa es el psicodrama. Los principales procesos son psicodramáticos: el foco es más el individuo que el grupo, utilizamos técnicas como el Doble que permiten llevar a la persona a zonas peligrosas para ella,... etc. La diferencia con las escenas de psicodrama es que no se utilizan actores auxiliares profesionales sino que son los propios compañeros los que, al haber adquirido la pericia necesaria en las improvisaciones, consiguen crear la escena. Este revisitar nos da nueva información emocional y sensorial, y la posibilidad de volver al lugar de la herida inicial. Es un momento en el que acostumbra a aparecer la catarsis y los insights más cruciales.

En la quinta etapa es el ritual dramático el proceso dramático central. El objetivo es conseguir un cierre nutritivo del proceso realizado y adquirir una perspectiva global sobre la personalidad y el proceso.

⁹⁵ *Un lugar articulador: la supervisión* Calvente (p.75-129)

Permite la reintegración de la experiencia con uno mismo y en el mundo y permite marcar los eventos vitales. Marcado por un fuerte elemento celebratorio es la fase más espiritual del proceso que nos facilita el acceso con una visión global del proceso y de la existencia.

Esta perspectiva la conseguimos mediante actividades como la entrega de diplomas hechos por el grupo o una sesión de abrazos y agradecimientos. Personalmente, yo cierro los grupos con una dinámica física que recuerda a los rezos tibetanos mientras convoco una señal de agradecimiento en la gente. Les pido que piensen que lo que hicieron hoy puede ser un regalo para un ser querido y que lo pongan encima del viento para que le llegue.

3. LA TERAPIA GESTALT

3.1 Introducción

El objetivo de este capítulo del texto es conseguir las semillas del padre. Siguiendo la metáfora genealógica, la Dramaterapia es la madre y la Terapia Gestalt es el padre de nuestra propuesta concreta: la Dramaterapia Gestáltica, posibilidad que te plantearé en el último capítulo. Así, después de construir un paisaje para hacernos un poco la idea de la Dramaterapia y sus posibilidades, ahora exploraremos el mapa que propone la Terapia Gestalt.

La Terapia Gestalt es una técnica de intervención y tratamiento psicológico⁹⁶ que fue sintetizada por el Dr. Friederich Solomon Perls entre 1947 y 1975. Este psiquiatra y psicoanalista de profesión fue elaborando una perspectiva propia a partir de sus experiencias clínicas y vitales⁹⁷.

A diferencia de la Dramaterapia, la Terapia Gestalt vive una fuerte expansión desde que se introdujo en el panorama psicoterapéutico. Un ejemplo, a nivel de bibliografía, la última versión de la Gestalt Bibliography⁹⁸ era un documento con cerca de 200 páginas. En castellano hay una abundante bibliografía internacional, todos los libros de Perls han sido traducidos hace varias décadas, y una

⁹⁶ Las técnicas de intervención y tratamiento psicológico se agrupan en cinco familias: psicoanalíticas, conductuales, sistémicas, cognitivas y existenciales-experienciales. Este último grupo es al que pertenece la Terapia Gestalt y que también recibe el nombre de fenomenológico humanista. Dentro de este grupo de terapias encontramos el Análisis Transaccional de Berne, la Terapia Centrada en el Cliente de Rogers, la Bioenergética de Lowen, el Psicodrama de Moreno,...

⁹⁷ Las diferencias entre la perspectiva psicoanalítica y gestáltica están detalladas en Moreau (2005, p.330-360)

⁹⁸ Listado con todas las publicaciones sobre la Terapia Gestalt en el mundo disponible en www.gestalttherapy.net.

cantidad importante de bibliografía de terapeutas y psicoterapeutas que ejercen en el estado español.⁹⁹

A nivel de formación hay diversos centros que cumplen la normativa de la A.E.T.G. (Asociación Española de Terapia Gestalt), sólo en Barcelona hay seis centros diferentes que imparten la formación, que consta de tres o cuatro años, según el programa de cada centro. La formación continúa estando impartida en institutos privados y no me consta que se realice ningún máster o postgrado especializado en Terapia Gestalt¹⁰⁰. ¿Por qué? El mundo académico y médico continúa tratando en muchos casos al psicoanálisis como literatura, a la psicología como una rama de la filosofía,... El positivismo continúa siendo la única manera de validación. Es decir, hay que utilizar el método científico para poder entrar en el selecto grupo de las ciencias. El problema es que el objeto de estudio de la psicología es invisible y por tanto todos los modelos explicativos sufren de la enfermedad de la refutabilidad. Una patología incurable hasta que lleguemos a poder ver la consciencia...

La Terapia Gestalt, aunque fundada por un médico psiquiatra, no muestra ningún interés por su validación académica: la única revalida que cuenta es la del cliente. Desde el punto de vista del mercado terapéutico su cuota de mercado ha ido creciendo por encima del nivel de expansión de un mercado, que crece proporcionalmente al nivel cultural y económico de la población. Su virtud es que atiende y da resultados en diagnósticos propios de las enfermedades psíquicas grises del mundo industrializado: falta de sentido¹⁰¹, vacío existencial,

⁹⁹ El "libro de texto" básico sería el de "La vía del vacío fértil" de Paco Peñarubia, director de CIPARH. <http://www.gestaltmadrid.com>

¹⁰⁰ Sobre la relación de Terapia Gestalt con las instituciones es interesante consultar el Boletín nº 21 de la Asociación española de Terapia Gestalt (Barcelona:2001)

¹⁰¹ Hay una forma de terapia que ve en la falta de sentido la madre de todos los problemas: la Logoterapia. Frankl (1987) afirma que "lo más profundo del hombre no es su deseo de poder, ni el deseo de placer, sino el deseo de sentido"(p.12). "El sentido es para encontrarlo y no para crearlo" (p.18) lo que

angustia indiferenciada, patologías psicosomáticas, sensación de no pertenecer,... dónde la farmacología aún no ha llegado y el sistema sanitario no presta atención suficiente. Es una propuesta de psicología profunda más rápida que el psicoanálisis y más global que las centradas en la erradicación del síntoma de carácter cognitivo-conductual.

En definitiva, la Terapia Gestalt es un fenómeno complejo que ha evolucionado en diferentes direcciones y, como recuerda el título de del último libro de Naranjo (2007) *Por una Gestalt viva*, una de sus principales cualidades es su vitalidad.

Así que el capítulo que sigue a continuación pretende ser una introducción para aquellos interesados en las posibilidades de hibridación entre la Terapia Gestalt y la Dramaterapia. Con esta presentación pretendo caracterizar la terapia de Fritz a partir de su mapa del mundo, su descripción del tesoro de la existencia y de cómo llegar hasta el, o sea, el camino. Esta última parte la desglosaré, como ya hice con la Dramaterapia, en tres etapas: la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento. Una forma de hacer la "fotografía" que también podría servir para otras corrientes psicoterapéuticas.

Para construir este retrato intentaré utilizar únicamente como fuentes bibliográficas las del propio Fritz ya que su "Terapia Gestalt" es diferente de otras con el mismo nombre que han evolucionado a partir de su propuesta. Además utilizaré mis experiencias desde diferentes ángulos con esta terapia.

¿Cómo llego yo hasta la Terapia Gestalt? Mi viaje hasta llegar a la Terapia Gestalt empieza con unos cartelitos que aparecían pegados

no remite a la idea de Fritz de escuchar lo que hay para orientarnos. Subrayando el valor de la situación como orientador: "Ese sentido sólo puede y se debe descubrir y encontrar, cumplir y realizar en forma de sentidos situacionales." (p.19)

en los postes de teléfono antiguos en los que se hacía propaganda de algo relacionado con este nombre. El segundo contacto es a raíz de la desorientación post Teatre del Sud que posó en mí una tristeza profunda y duradera, y la semilla de la duda del teatro como vehículo para la vida. Algo no funcionaba. Me di cuenta de que lo importante para mí no era el vector artístico sino el vector terapéutico o de crecimiento. Lo que aparecía en el encuentro con el ser humano me parecía demasiado potente como para ponerme a ensayar la obra y no seguirlo. No seguir lo que estaba pasando en ese momento entre yo y el actor, y dentro de la persona que hacía de actor. Así que, en vez de continuar pidiendo peras al olmo, planté un peral.

Después de dar tumbos por la FNAC con mil libros de técnicas terapéuticas y de autoayuda, me llega un libro de cuentos de Jorge Bucay (2002). Y me pasa aquello de "quiero ser como tú cuando sea mayor". En la contraportada se identifica como terapeuta Gestalt. ¿Qué es eso? Y me compro un libro que se titula *Gestalt de Vanguardia*, donde Naranjo (2003) entrevista o da voz a una veintena de gestaltistas. Me lo leí en unas navidades en las que me sentí acompañado profundamente por ellos. Había encontrado un filón de gente que hablaban de lo mismo aunque en idiomas diferentes. Eso y tirarme a la piscina fue uno.

Conocí a Cristina Nadal, que devino mi psicoterapeuta¹⁰², empecé la formación en Terapia Gestalt¹⁰³, empecé la formación en Psicoterapia integrativa según en el Eneagrama, empecé la carrera de Psicología en la Universitat Oberta de Catalunya,... todo esto mientras

¹⁰² Uno de los requisitos de la formación es haber hecho como mínimo 80 horas de psicoterapia individual. Yo me senté la primera vez diciendo que venía para hacer las 80 horas y ya llevo unas cuantas más... El trabajo interior sobre uno mismo es uno de los pilares de la formación y de las experiencias más nutritivas que yo he realizado.

¹⁰³ Estoy cursando la formación en Terapia Gestalt en la Escuela del Taller de Gestalt del Aula Gestalt. Dirigida por Cristina Nadal y Albert Rams. www.aulagestalt.com

continuaba trabajando como director, dramaturgo y profesor de teatro.

El peral que planté me ha ido dando muchos frutos y actualmente ya me da algunos hasta comestibles ya que he empezado a tener "pacientes" y a supervisar¹⁰⁴.

Yo he encontrado un mapa del tesoro escondido en la Terapia Gestalt como en su momento en el teatro. Un mapa secreto que al conocerlo me permite habitar formas de estar en el mundo más reales, más presentes y, por tanto, con más posibilidades de enfrentar el vacío y la luz de la existencia. Para mi llegar hasta este mapa ha supuesto una aventura como la de Miguel Strogoff, la de Ulises, Baba Om o Bruce Chatwin.

Una aventura en la cual sigo pero de la que ya puedo compartir algunas joyas. También pienso que para algunos de vosotros no seré más que otro Livingstone u otro Scott llegando a tierras ya descubiertas. C'est la vie. En el fondo todos somos hijos de Edipo¹⁰⁵.

¹⁰⁴ La supervisión es el espacio en el que el terapeuta pequeño saltamontes se encuentra con otros (más y menos experimentados) y supervisa sus casos.

¹⁰⁵ Los viajes del héroe, que tan bien han simplificado los americanos en películas como Rambo, La Jungla o Arma Letal, pueden tener una lectura existencial, de alto aporte nutritivo como demuestra Claudio Naranjo (2002).

3.2 La teoría: El mapa del tesoro

En la conferencia inaugural de las últimas jornadas de Terapia Gestalt celebradas en Córdoba (Argentina¹⁰⁶), Claudio Naranjo hablaba sobre la inutilidad de estudiar la teoría de la Terapia Gestalt. En su libro *La vieja y la novísima gestalt*¹⁰⁷ define a la gestalt como un experiencialismo ateórico. ¿No hay teoría, entonces? Haberla hayla como demuestra la bibliografía. El comentario de Naranjo iba dirigido a aquellos que quieren hacer de la teoría gestáltica su mayor aportación cuando las mayores aportaciones han sido de carácter técnico, según la familia de la costa Oeste¹⁰⁸. El argumento es el siguiente: Perls mostró poco interés por crear una teoría nueva y si indagamos un poco en sus presupuestos teóricos todos son elaboraciones filiales como se puede ver en Peñarrubia (1998, p.16-77) o en Naranjo (1990, p.3-55)¹⁰⁹.

Los dos intentos más claros que hizo Perls son: *Yo, hambre y agresión* (Perls, 1947) y en el escrito con Goodman y Hefferline¹¹⁰ (Perls, 1948) en que había hecho un intento por modelizar la Terapia Gestalt en una apuesta por lograr un caballo de Troya para poder

¹⁰⁶ Charla inaugural del X Congreso Internacional de Gestalt. La Terapia Gestalt pasó por dos fases. La primeriza en la que Perls organizó un círculo de colaboradores en la Costa Este americana. Posteriormente, se trasladó a la Costa Oeste y evolucionó su técnica sin importarle tanto su modelización y centrándose más en su eficacia. En el seno de la familia gestáltica hay pues dos ramas enfrentadas que se disputan el cetro de la verdadera gestalt. Yo pertenezco a la rama Costa Oeste que es la que más ha cristalizado en Europa, gracias a, entre otros, Claudio Naranjo que fue uno de los discípulos de Perls en la Costa Oeste.

¹⁰⁷ Naranjo (1990). Es considerado una de las biblias de la literatura postFritz de la Terapia Gestalt.

¹⁰⁸ A la que yo pertenezco. Dentro de mi genealogía gestáltica, Perls fue mi bisabuelo, Naranjo mi abuelo materno y Guillermo Borja mi abuelo paterno. De este último hay sólo un libro publicado que es de momento el primero de mis libros de cabecera, sin discusión.

¹⁰⁹ A modo de introducción sobre todas las fuentes que confluyen en la Terapia Gestalt recomiendo la lectura de la primera parte del libro de Peñarrubia (1998): allí habla de los “genes” del mapa de Fritz en relación con el psicoanálisis, la teoría de la Gestalt, el teatro, el psicodrama, el pensamiento diferencial, la fenomenología y el existencialismo, la semántica general de Korzybski y el Holismo de Smuts. Desde mi punto de vista faltan influencias capitales como el Zen y el Taoísmo que tan claramente se perciben en su práctica y en su síntesis que están más presentes en la síntesis de Naranjo (1990).

entrar en las catedrales académicas y conseguir el reconocimiento que necesitaba para él y para su trabajo. En el primer libro, el diálogo se establece con su padre profesional, Freud. Todo el libro constituye un diferenciarse de su legado y apuntar una vía que ya define en el título y que despliega al modo psicoanalítico. El libro con Goodman y Hefferline es un ejercicio mental compartido que no captura los logros de la síntesis que después se vería en la práctica.

Toda la bibliografía posterior son charlas, conferencias, artículos largos, transcripciones de cintas de vídeo, exceptuando *El Enfoque gestáltico*, de los que se pueden ir deduciendo en que se apoya su manera de estar delante de la persona. Con la Terapia Gestalt me ha pasado como con el *My way* de Paul Anka. Voy a Perls para escuchar la versión original de ese clásico que tanto me gusta y del cual tantas versiones he escuchado. Aportaciones muchas, pero como el padre, ninguna. Además, al ser una propuesta tan vivencial la propia vivencia tamizada por el nivel de autoconocimiento del propio carácter de los epígonos ha hecho que nunca haya sido tan fiel como en sus libros a su propia idea¹¹¹.

En definitiva, lo que más me ayuda es entender que: “la terapia gestáltica es aquella manera particular de tratar a las personas que descubrió y enseñó Fritz Perls”.¹¹² Y para dibujar su mapa del tesoro hay que volver a sus escritos.

¿Qué es la Terapia Gestalt? ¿Cómo funciona? ¿Por qué me parece tan buena como para aparearla con la Dramaterapia? Son mis preguntas guía en la exploración de este fenómeno que es la Terapia Gestalt. Más que filiar los antepasados de esta síntesis particular y las

¹¹¹ En vida el elogio un trabajo de Naranjo como el que mejor explicaba lo que el había querido decir. Este trabajo está incluido en Naranjo (1989)

¹¹² “Por una gestalt viva” Claudio Naranjo (2007). P.12

posteriores aportaciones¹¹³ quiero centrarme en la base que ofreció Fritz. Las novedades terapéuticas que propone Perls son un *corta y pega* de muchas fuentes. Coge de aquí y de allá y finalmente hace una síntesis muy pasada por la experiencia que se recoge en sus libros y en sus vídeos. Cuando escribe y cuando trabaja se le descubre un mapa mediante el cual escucha, asimila y propone a la persona que requiere de sus servicios.

Leyendo sus libros me parece que el más claro a parte de los suyos para expresar el modelo teórico, el mapa del tesoro que subyace a su propuesta, es el Tao te King de Lao Tzé. En cambio, viendo sus vídeos de sesiones, me parece que la mejor manera de entenderlo es entendiendo su pasado teatral con Reinhardt y la influencia del psicodrama de Moreno. Su derrota al padre Freud debía pasar por la teoría cuando finalmente acabo pasando por la práctica.

Veo a Fritz¹¹⁴ como un organismo terapéutico y yo quiero saber cómo funciona. Como cualquier organismo que tenga la capacidad de orientarse en un espacio, lleva en algún sitio un mapa. Ese el mapa que estamos buscando y que nos llevará al tesoro que esconde la Terapia Gestalt. Vamos allá.

Para describir el mundo, Fritz nos dice que hay dos sistemas que son uno: el organismo y el ambiente. Las dos instancias están vivas, en las dos instancias se producen necesidades que han de ser satisfechas o neutralizadas¹¹⁵. Como cuando tengo hambre

¹¹³ Naranjo (1989) imprescindible, en mi opinión, en su primera parte. Y a mi me ha interesado sobretudo Ginger () para complementar otras como las de Polster (1980). Fagan (1973). Tanto Rams (2001, 2004) como Borja (2004) proponen líneas muy teñidas de experiencia clínica. El trabajo con el síntoma está muy desarrollado por Schnake (2004) y (2007).

¹¹⁴ El paso de Dr. Friederich Perls a Fritz lleva consigo toda una declaración de intenciones como subraya Naranjo (2007, p.48)

¹¹⁵ “El concepto central es la teoría de que el organismo lucha por mantener un equilibrio que continuamente se ve perturbado por sus necesidades y que se recupera por medio de la satisfacción o la eliminación.” (Perls, 1947)

(necesidad de un organismo) me dirijo a la nevera (ambiente) y acabo con esta necesidad¹¹⁶ con la acción de comer y el contacto con la comida. La metáfora alimentaría¹¹⁷ nos permite entender la relación entre los dos sistemas¹¹⁸. Tenemos un organismo en el que aparece el hambre. Esta necesidad lo saca de su equilibrio¹¹⁹ y lo pone en movimiento. Busca en el ambiente algo que le permita volver a su equilibrio, en este caso comer. El mecanismo mediante el cual la persona mantiene su equilibrio se llama homeostasis¹²⁰ o autorregulación orgánica.

En otros casos es el ambiente que tiene una necesidad. Por ejemplo, el país está en guerra y hace un reclutamiento forzoso. Entonces es el organismo el que tiene que responder para satisfacer la necesidad del ambiente.

Para Fritz el organismo tiene un objetivo: desarrollarse. Como en el cuento budista sobre el sentido de la vida en que el buscador después de mil adversidades llega al maestro y le pregunta: ¿Cuál es el sentido de la vida? Y este le responde que el mismo que el de la tomatera: crecer y dar frutos. Así nos ve Fritz, como tomateras que se desarrollan a medida que van satisfaciendo o eliminando las necesidades que aparecen.

El estado del organismo más el estado del ambiente forman la situación. Un buen contacto con la situación es imprescindible para

¹¹⁶ “La gestalt se abre para exigir su cierre, y la energía que llevará al cierre está en la obertura” (Perls (1959)

¹¹⁷ En un principio habla de “el metabolismo representa la actuación del organismo para encontrar su equilibrio.” (Perls, 1947)

¹¹⁸ “El conflicto más importante es el conflicto entre las necesidades sociales y biológicas del hombre.” (Perls, 1947. Pág. 78)

¹¹⁹ La base taoísta vuelve a aparecer. “Mantente en el centro” (Mitchell, 1999)

¹²⁰ La homeostasis es un mecanismo de regulación del estado interno del organismo que comprende desde las reacciones automáticas de ajuste a causa de un desequilibrio (p.e. el exceso de glucosa en la sangre comporta la liberación de insulina por parte del páncreas para disminuir su concentración) hasta comportamientos externos observables, p.e. cuando el organismo busca nutrientes que necesita

que funcione la autorregulación orgánica y se despliegue el organismo. Este buen contacto pasa por darnos cuenta que pasa en el organismo y que pasa en el ambiente. Si detecto que tengo hambre no puedo satisfacer la necesidad y si detecto que la puerta de la nevera se abre hacia el otro lado no puedo satisfacer la necesidad.

La salud en el mapa que propone Perls se basa en el correcto funcionamiento de este mecanismo de nutrición global que es la autorregulación orgánica. Si este mecanismo no funciona total o parcialmente, la persona enferma ya que no puede satisfacer las necesidades necesarias para mantener este equilibrio y desarrollarse. No consigue el amor, la comida, la seguridad, el reconocimiento, el autoapoyo,... que necesita.

¿Cómo puede fallar el mecanismo? El primer problema se puede dar en la detección de necesidades del organismo. El organismo humano guía sus acciones por lo que sucede en su conciencia, gracias a su capacidad de darse cuenta de sus necesidades que a nivel psíquico construye a base de sensaciones, sentimientos y pensamientos. Imaginemos que nuestra mente es como el fondo del mar y nuestra conciencia es la superficie. De este fondo van emergiendo a la superficie figuras. Estas figuras son sensaciones, pensamientos, sentimientos que expresan necesidades, impulsos, defensas, anhelos,... A través de estas formas que aparecen en nuestra conciencia tenemos toda la información necesaria para saber que precisa nuestro organismo físico y psíquico.

Fritz nos propone que nos sentemos como personas a la orilla de la conciencia y veamos que emerge. Lo que aparece en la superficie, aquí y ahora, nos habla de lo que está sucediendo en el fondo, en la mente. Nos habla de lo que el organismo necesita para estar en

equilibrio y desarrollarse. Sólo podemos contemplar las sombras de nuestro objeto de estudio.

Para Fritz, podemos clasificar las figuras que aparecen en la conciencia según si nos hablan del mundo externo (de lo que hay fuera), del mundo interno (de lo que hay dentro) y de la zona intermedia que llama mente o fantasía¹²¹. Fritz propone que a la mente la llamemos fantasía ya que está densamente poblada de prejuicios, complejos, ideas catastróficas, actividad de computadora, perfeccionismo, compulsiones, y pensar, y palabras,... “El principal obstáculo para la resolución somos nosotros mismos y particularmente las fantasías que elaboramos acerca de nosotros mismos y del mundo.”¹²² Además esta zona intermedia nos roba la vitalidad ya que nos pide constantemente que le dediquemos energía psíquica. En las tradiciones meditativas budistas se la conoce como la zona de la mente de mono¹²³.

Su consejo es que utilicemos lo que hay fuera y lo que hay dentro en la detección de nuestras necesidades y de las posibilidades del entorno de satisfacerlas, y que no nos entretengamos en lo que hay en esta zona intermedia, que sólo impide el proceso de autorregulación orgánica.

La figura-necesidad que aparece modifica la situación, como en el ejemplo anterior, cuando aparece el hambre, la necesidad de comer, se modifica la situación. Así podemos entender la situación como el mapa que se hace el organismo de lo que está pasando. El mapa marca así las posibilidades que tiene el organismo.

¹²¹ “El sistema de ilusiones funciona como el cáncer, absorbiendo cada vez más energía vital y progresivamente se va chupando toda la fuerza vital del organismo.” (Perls, 1975)

¹²² Perls (1949) Este yo auténtico en otros momentos lo hemos llamado el testigo interno, como en el cuento.

¹²³ Goenka habla profusamente de las distracciones en la que nos pierde *the monkey mind*.

Una vez me doy cuenta de lo que hay, puede aparecer el segundo problema: ¿Qué hago con lo que hay? ¿Qué hago con las figuras que aparecen en mi conciencia? Antes no sabía lo que me pasaba y ahora he descubierto que tengo mucha rabia dentro de mí. Soy consciente de ello, sé que está ahí. El siguiente escollo con el que se encuentra la autorregulación organísmica es la gestión. ¿Qué hago con esa rabia que hay dentro de mí?

Tanto satisfacer como eliminar una necesidad implican atravesar la necesidad, darle un espacio para su expresión, y hacerse cargo de la nueva situación que acarrea su puesta en juego¹²⁴. Si en el momento en que noto esta rabia intento evitarla no dándole valor, me dijo que la culpa es de aquel amigo y que gente así es la que me pone rabiosa, o me empiezo a culpar por sentir rabia y ser un ser tan poco desarrollado,... ¿Cómo estoy gestionando mi rabia? Enviándola otra vez al fondo del mar de donde vino. En este caso no me estoy responsabilizando de ella, no la estoy dejando hablar y, por tanto, no estoy contactando con ella. Evito tenerla en cuenta y es entonces cuando empieza el problema, el olvido de mi mismo, que puede acabar en extrañas enfermedades psicosomáticas, que no son más que formas de nuestra psique de querer ser escuchada, por lo menos¹²⁵.

Darme cuenta de mi rabia me permite verla, ahora se trata de responsabilizarme de ella, escucharla, contactar con ella. Vamos allá... contacto con ella y me salen un montón de insultos dirigidos a mi amigo por no haberme cuidado todo lo que yo necesitaba. Ah! Ahora aparece la necesidad vulnerada: la necesidad de apoyo. De lo

¹²⁴ “El hecho más importante acerca de la formación de figura-fondo es que si una necesidad es satisfecha genuinamente, la situación cambia.” (Perls (1955))

¹²⁵ Los títulos de los libros de Adriana Schnake son reveladores: “La voz del síntoma” y “Enfermedad, síntoma y carácter”

indiferenciado hemos pasado a una vivencia clara gracias al darnos cuenta, al responsabilizarnos y al contactar.

La idea de qué enfermar es interrumpirse es central en la terapia de Fritz¹²⁶. Y de allí saldrá la idea que da título a Ginger (1993) *Gestalt, una terapia de contacto* ¿Qué interrumpimos? El proceso de autorregulación orgánica al no contactar con lo que hay.

Las autointerrupciones las hacemos mediante los mecanismos de defensa. Este es un término que viene del ADN psicoanalítico de la Gestalt y que proporciona un objeto de caza en las sesiones de terapia. “Mecanismo” captura la faceta automática de este objeto mental y “defensa” su objetivo principal, defender el propio autoconcepto o el Ego, del cual hablaremos más adelante. Caracterizado así el mecanismo de defensa es un arma de doble filo. Nos posibilita y nos limita¹²⁷. ¡Qué gran amigo el miedo cuando no nos deja comernos medio kilo de setas alucinógenas! ¡Y qué bandido cuando no nos permite arriesgarnos a pararle los pies a la madre invasiva por miedo a perder su “amor”! Bandido porque nos está robando una experiencia, en este caso la posibilidad de rebelarnos. Una útil experiencia que nos ayudará a cultivar la posibilidad de poner límites al mundo, cimentando el tan necesitado autoapoyo que es el único camino hacia la autodeterminación.

Nuestro bandido interior utiliza diversos mecanismos para evitar que entremos en contacto con lo que él supone, y nos ha convencido, que nos va a destruir. Fritz cita, en *Yo, hambre y agresión*, hasta 22 mecanismos de defensa. Posteriormente se centra básicamente en cuatro o cinco. Veamos dos de estos mecanismos con más

¹²⁶ “Y es en ese proceso metabólico en el que surgen las interrupciones que llevan a los trastornos mentales.” (Perls)

¹²⁷ Para ver como nos posibilita y nos limita Peñarubia (1998, p. 134-136).

detenimiento para ver el funcionamiento de los mecanismos de defensa.

El mecanismo de defensa llamado introyección funciona de la siguiente manera. Yo recibo del ambiente una información: "Los hombres no lloran". Sería una afirmación más sino fuera por el uso que yo le voy a dar. Inconscientemente o no, cada vez que tenga ganas de llorar o sentimientos que me puedan llevar a esta expresión emocional me voy a repetir como una mantra: "Los hombres no lloran". Así consigo evitar el contacto con la emoción, que entraría en contradicción con lo que yo soy, y consigo mantenerme intacto. Como dice Fritz: "Hay muchas maneras de mantenerse intacto pero siempre al precio de deshacernos de muchísimas partes de nosotros mismos."

¹²⁸ La interrupción tiene precio, pierdo una voz dentro de mí que es fundamental para mi autorregulación orgánica, para que yo me actualice como lo que soy y no como lo que debería ser. Si no puedo contactar con el dolor propio de un luto tampoco podré contactar con la maravilla que es la vida. En su versión saludable el introyecto nos permite no tener que volver a inventar la rueda porque es la vía mediante la cual la tradición, el saber acumulado nos llega a nosotros. Lo nutritivo del introyecto se absorbe cuando se mastica. En este caso el masticar el mandato paterno de "los hombres no lloran" me permite entender su propia dificultad en la expresión emocional, el que se entienda la emoción como algo femenino,...etc.

Otro mecanismo de defensa, de evitación de contacto, es la proyección. Este mecanismo funciona como un chaleco reflector. Cada vez que recibo una sensación, pensamiento o sentimiento que no cuadra con mi autoconcepto lo reboto al mundo. En su versión coraza protectora aparece cuando pongo en el mundo los aspectos

¹²⁸ Perls (1969, p.20)

negados de mi personalidad¹²⁹. Este es un mecanismo continuamente utilizado en política, te propongo que analices especialmente el uso que hace el Partido Popular de este mecanismo con afirmaciones como “Zapatero crea crispación en España”. Un insulto a la inteligencia que se sustenta en una frase que oí de la boca de Zaplana en una entrevista: “Difama que algo queda”. La estrategia de crear crispación, claramente propia del P.P., siempre rechazada por ellos, es colocada en su adversario. En su versión sana este es el mecanismo que nos permite conocer al otro. En este caso, cuando veo que el partido adversario me insulta puedo pensar que ese debe ser un aspecto propio que no tolera.

El segundo problema era qué hacer con la necesidad. Este segundo problema tiene que ver con la responsabilidad y con el contacto. Una vez somos conscientes que está allí: interrumpimos su vida y la devolvemos al fondo de la mente o nos responsabilizamos de ella y le damos espacio en la conformación de la situación. Aquí vemos un aspecto importante de la vida de las figuras y las necesidades, lo importante es que tengan voz y voto, no que se haga lo que ellas quieren.

Una vez me doy cuenta de lo que hay y lo que necesito para satisfacerme, y me responsabilizo de ello, el problema es de negociación¹³⁰ con el mundo. Una negociación entre el organismo y sus necesidades y el mundo y sus necesidades. Lo neurótico surge cuando la balanza se decanta a favor del ambiente, del mundo. Cuando no podemos defender¹³¹ partes de nosotros y las

¹²⁹ “Hace del mundo el campo de batalla donde deben guerrear sus conflictos privados.” (Perls, 1973)

¹³⁰ “Cada movimiento que realiza en el plano psicológico social es un movimiento dirigido a encontrar ese balance, a establecer el equilibrio entre sus necesidades personales y las exigencias de la sociedad. (...) todas las perturbaciones neuróticas surgen de la incapacidad del individuo por encontrar y mantener el balance adecuado entre el mismo y el mundo” (Perls, 1976)

¹³¹ “Su neurosis es una maniobra defensiva para protegerse a sí mismo de la amenaza de un mundo avasallador.” (Perls, 1973)

sacrificamos¹³² para poder mantener el equilibrio. Cuando cumplimos el sueño de nuestro padre de continuar con el negocio familiar cuando nosotros queremos ser artistas o cuando por no cumplir el sueño de nuestro padre nos hacemos artistas cuando en realidad queríamos continuar el negocio familiar. Ahí empieza la propia mutilación. Por el contrario, cuando nosotros imponemos al mundo nuestras necesidades nos convertimos en criminales. Al final, todo depende de una sutil negociación en la que es fundamental conocer y respetar las propias necesidades y los propios límites para poder llegar al resultado óptimo para las dos partes.

En definitiva, la manera que tenemos de romper la autorregulación orgánica de nuestro organismo físico y psíquico es: no dándonos cuenta de lo que necesita, gestionando de forma incorrecta lo que aparece y negociando mal con el mundo su posible satisfacción. La necesidad no escuchada volverá una y otra vez a llamar a la puerta de la conciencia.

Hasta aquí he creado un metatexto en que he intentado capturar lo que Fritz proponía al poner la vida psíquica bajo el microscopio. Cómo funciona ese perderse a uno mismo y desconectarse del propio proceso de autoactualización. Todo muy biológico, muy celular, muy micro. El proceso que he descrito anteriormente se transforma en lo macro cuando esta mala gestión de las necesidades propias se va automatizando en torno a un autoconcepto propio limitador que transparenta la invasión del ambiente que hemos sufrido. ¿Cómo es que es que hay tanto trastorno mental¹³³, tanto sufrimiento y tanta

¹³² “La enfermedad mental es el resultado de un comportamiento fóbico.” (Perls, 1975)

¹³³ Perls utiliza el término neurosis. El término neurosis fue abandonado por la psiquiatría y la psicología científica y ahora se utiliza el término trastornos mentales. Tradicionalmente, se utilizaba el término neurosis cuando se hablaba de una enfermedad con una base no fisiológica a diferencia de la psicosis, en la que se entiende que actúa un error en el “hardware” (en el cerebro). Actualmente las fronteras se han hecho más difusas y se entiende que todos los trastornos psicológicos tiene una base biológica en mayor o menor medida y que la intervención psicoterapéutica puede aumentar la calidad de vida en la mayoría de

infelicidad? Básicamente, porque la tomatera está intentando ser un olmo. Y como una enferma de anorexia nos moldeamos para parecernos a nuestra imagen ideal. Y dejamos de atender a nuestras necesidades auténticas y pasamos a intentar atender nuestras necesidades neuróticas¹³⁴. Por ejemplo, siento una profunda tristeza y en vez de pedirte el abrazo que necesito interrumpo la petición porque así mantengo mi autoimagen de que “yo soy muy maduro y por eso no me emociono”. Aquí es cuando aparecen los dos protas nuestra historia: el yo auténtico y el Ego¹³⁵.

El fenómeno de nuestras necesidades y de la situación a la que vienen a sumarse puede ser gestionado por dos entidades diferentes dentro de nosotros. Cuando lo regula el yo auténtico hablamos de autorregulación organísmica¹³⁶, y cuando lo regula el carácter o Ego¹³⁷ hablamos de neurosis o trastorno mental, que es el estado “normal” del ser humano¹³⁸.

Cuando la gestión de la necesidad, y la situación en la que está inserida, se hace mediante el Ego nos movemos en un entorno dictatorial donde pesa más lo que debería ser que lo que es.

los casos. Naranjo, Grof y otros psiquiatras han trabajado sobre la base de en algunos casos las psicosis eran emergencias espirituales como se entendía en la antigüedad. Otra vía de investigación.

¹³⁴ El término necesidades neuróticas y su exploración las realicé en el SAT I.

¹³⁵ . “Hay al menos otros dos fenómenos que interfieren en el desarrollo del potencial genuino del hombre. Uno es la formación de carácter. El individuo entonces sólo puede actuar con un conjunto limitado y fijo de respuestas. El otro es la actitud fóbica, que es mucho más difundida de lo que la psiquiatría ha querido reconocer hasta ahora.” (Perls, 1966)

¹³⁶ Es interesante pensar que la analogía de la autorregulación organísmica también nos puede ayudar algunas de nuestras políticas macroeconómicas.

¹³⁷ “El desarrollo degenera en una formación de carácter, en un conjunto de patrones de conducta destinados a controlar el ambiente mediante la manipulación” (Perls, 1975b. Acting out versus atravesar.)

¹³⁸ “La diferencia entre terapeuta y paciente es que el primero reconoce su enfermedad, seguirá estando enfermo y no se opondrá a este continuo caminar, mientras el segundo se niega, se quiere quitar la enfermedad y su fantasía es realizar el tratamiento para que no sea más enfermo. La lucha del terapeuta es enseñarle que las cosas suceden y que tener actitud ante la vida es trascender el sufrimiento, trascender la enfermedad, que esto no se va acabar hasta el día de morir. En lugar de resolver se trata de fortificar la actitud ante la vida; hay cosas que no podemos cambiar, pero podemos cambiar la actitud hacia ellas. Esto es aceptación y sólo con la aceptación se acabarán los porqués” (Borja, 2004)

El yo auténtico¹³⁹ o self es el bueno de la película, según Fritz. Es el que tiene en cuenta en su propuesta para resolver la necesidad: la situación, las sensaciones, las emociones y la mente. Al tener una conciencia amplia de todo el campo podrá tomar la decisión óptima. Por ejemplo, en una discoteca, veo una chica y siento la necesidad de acostarme con ella. Si me dejo guiar por mi yo auténtico primero podré valorar la necesidad. ¿Es sólo una fantasía? ¿Noto la necesidad en el cuerpo? (no es tan obvio como parece...) ¿Estoy evitando algo? El yo auténtico me da una respuesta consciente y responsable. Sí. La necesidad es auténtica¹⁴⁰. ¿Qué puedo hacer para resolverla? El yo auténtico me dará la respuesta óptima para intentar resolver mi necesidad dentro de esta situación. Las posibilidades son múltiples porque a mi yo auténtico le guían la situación y mis habilidades reales. El éxito no es importante para la vida de la necesidad (aunque para mi sí...). La necesidad desaparece, como la burbuja, cuando se la deja circular. Me dispongo a asaltarla con un cubata en la mano y un verso de Benedetti en la boca, cuando aparece Él y le llena la boca con su lengua. La frustración es también un resultado satisfactorio para la energía que llevaba la necesidad. Y de pronto noto que me estoy miccionando encima... y la noche continua¹⁴¹.

El problema es cuando el barco lo maneja el malo de la película que en este caso llamaremos Ego¹⁴². ¿Qué es el Ego (con mayúscula)? Es el dictador y sus secuaces de nuestra ciudad interna. Un dictador y séquito bondadoso y tirano que manipula y hace propaganda e

¹³⁹ En términos de Eneagrama sería la esencia. Y el Ego sería la máscara que está hecha de muchas máscaras. En cada momento encontramos una, en cada situación intervienen varias. Aún así las podemos agrupar en nueve raíces concretas que configuran los nueve eneatis.

¹⁴⁰ “La acción efectiva es la acción dirigida a la satisfacción de la necesidad dominante.”

¹⁴¹ “Una vez completada o cerrada esta gestalt, retrocederá hasta el fondo, vaciando así al primer plano y dándole lugar a la gestalt siguiente que quisiera emerger o a otra emergencia. Luego que una gestalt es satisfecha, el organismo puede ocuparse de la frustración más apremiante que sigue.” (Perls, 1975)

¹⁴² “Al tener carácter tenemos un sistema rígido. La conducta se petrifica y perdemos nuestra habilidad para enfrentarnos libremente con él mundo, con todos nuestros recursos: nos hacemos previsibles. Estamos predeterminados únicamente a afrontar los conocimientos de un solo modo, del modo como predice y programa el carácter. (...) El rol del buen ciudadano requiere que sea predecible” (Perls, 1969. Charla II)

intenta mantener a todos sus súbditos controlados e ignorantes. Es un dictador que no llegó al poder por un golpe de estado sino, como Hitler, por la vía democrática y con un puñado de buenas intenciones y con la posibilidad de salvarnos del enemigo más terrible que teníamos cuando éramos pequeños: el dolor. Por un futuro sin dolor y sin sufrimiento, así conquistó nuestros corazones. Y como en todas las dictaduras, no todo fue malo. Nos salvamos de algunas desgracias, todo el mundo tenía trabajo, no había delincuencia (corrupción la justa), y mucha paz. Pero como en cualquier dictadura, como en la que vivieron mis padres en España, la sociedad se quedaba estancada muy por debajo de su potencial. La dictadura mantiene a la sociedad en niveles bajos de vitalidad y espontaneidad. Los dictadores vienen como los niños con un pan bajo el brazo y para toda la vida. La dictadura del Ego también pide a cambio que se restrinja la libertad de expresión, de reunión,... Las palabras libertad y expresión generan especial urticaria. Su objetivo es el inmovilismo, el no cambio. El cambio lo podría llevar a perder el poder acumulado en aras de ¡Dios sabe qué!

Al dejar manejar nuestro rumbo al Ego nos convertimos en “un montón de respuestas obsoletas”¹⁴³. “Alguien pasa a estar en posesión del paciente y existe a través de él. (...) El paciente en vez de autorregularse, en vez de estar a tono con este dominio de la figura/fondo, es controlado por las necesidades y los requerimientos del hechizo. No puede llegar hasta lo propio sino una vez que el demonio ha sido exorcizado. ” (Perls, 1975). La neurosis aparece como un estar hechizado, poseído¹⁴⁴ por el espíritu de otro que como una tenia nos va comiendo poco a poco.

¹⁴³ T.S.Elliot

¹⁴⁴ “Dejemos esto a los humanos, tratar de ser lo que no son. (...) El debeísmo mete su horrible cabeza. Deberíamos eliminar, desposeer, reprimir, negar muchas fuentes de cosas genuinas y agregar, representar, jugar a desarrollar falsos roles sin apoyo de nuestro *elan vital*, de los que resultan comportamientos falsos en diversos grados. En vez de la plenitud de la persona entera, tenemos los conflictos, la fragmentación, la desesperación no sentida por la mente de cartón.” (Perls, 1975)

El Ego¹⁴⁵ o nuestro carácter más que uno son el grupo de gobernantes de nuestra pequeña ciudad interior formada por numerosos personajes: El Niño dolido, el Padre Perfecto, la Amigo Divertido, el Niño Muerto, el Jefe Audaz,... Pero para no liarnos les llamaremos: el Ego. Es el que tiene en cuenta para resolver la situación lo que Yo Soy (que evidentemente no incluye lo que yo no soy). Un Yo Soy que se acerca más a modelos de lo que yo debería ser que a lo que en realidad soy, estoy. El Yo Soy es mi autoconcepto, mi espejito distorsionado. El Yo Soy es una mirada altiva y distorsionadora que mira lo que realmente soy con desdén y pone la foto de lo que debería ser delante de mi cara¹⁴⁶. En la situación de la discoteca, por ejemplo: Yo soy un galán romántico y locuaz, respetuoso con la mujeres, con abundantes posibilidades de apareamiento, asexuado (no como mi padre...) al que le gusta divertirse y bailar. Y evidentemente no soy un salido superficial, que no se come un rosco, que ve a las mujeres como un objeto de placer y por eso está allí medio alcoholizado para facilitar su incapacidad de establecer contactos con el sexo opuesto. Y por allí pasa la chica y aparece la necesidad. Como yo no soy un salido, la necesidad, el impulso ya llega a mí conciencia "depurado"¹⁴⁷ por los primeros mecanismos de defensa de mi Ego.

Los mecanismos de defensa, como hemos visto, funcionan como las aduanas de la conciencia. Ponen un precio de entrada según la

¹⁴⁵ La dificultad de llamar a nuestra versión neurótica de nosotros mismos está ahí. El problema con la palabra Ego tiene que ver con la relación con el psicoanálisis dónde no tiene esa visión peyorativa, otra posibilidad es Carácter pero en algunos autores es utilizada de manera positiva. En el lenguaje común, un personaje con carácter es alguien con fuerza y puede sonar raro. En cambio, Ego en el lenguaje común tiene una dimensión más negativa.

¹⁴⁶ "El límite del ego es como el lecho del griego Procastes. Si el huésped era demasiado largo le cortaba los pies. Si era demasiado corto, lo estiraba hasta que calzaba al largo de su cama. Esto es lo que hacemos con nosotros mismos, en caso que nuestro potencial no calce con nuestra autoimagen." (Perls,1975)

¹⁴⁷ "Si ocurriera que por alguna perturbación en el proceso homeostático, el individuo es incapaz de percibir sus necesidades dominantes o de manipular el ambiente para lograr satisfacerlas, entonces se comportará de un modo desorganizado e inefectivo."

mercancía y algunas mercancías simplemente las prohíben con la excusa de defender a los productores del interior, por razones estratégicas,... como sucede con el mercado agrario en Francia. El resultado en términos económicos es ineficiente.

Volviendo a nuestro ejemplo, como “yo soy un galán romántico” (un introyecto, mi madre me dijo que yo debía ser como Fred Astaire, un galán romántico, y me lo tragué a cambio de su amor, y después me ha dado demasiado miedo deshacerme de él.) Mis ganas de follar se transforman en visiones de nosotros dos paseando junto a la playa, cogidos de la mano en Punta Cana. Esta falsificación de la necesidad genera de por sí la imposibilidad de saciarla. Pero la cosa continua. Como no soy un salido tengo que ingeniármelas para transmitir el mensaje sin parecer lo que no soy. Decido acercarme a pedir una copa a su lado, me apoyo en la barra y me hago el tío-no-alcoholizado-interesante. Dentro de mí, mis diferentes personajes internos invaden mi mente y discuten sobre el camino a tomar. Los dos más típicos (según Fritz) son el Perro de Arriba¹⁴⁸ y el Perro de Abajo. El Perro de Arriba dice que deberíamos hablar con la chica, que la estrategia de acercarse y mirar al infinito no funciona y el Perro de Abajo le contesta que está bien, que después de pedir el cubata le digo algo, y el Perro de Arriba le dice que no, que ahora, y el Perro de Abajo le dice que hay demasiado humo y que se hace tarde y... De repente aparece Él y se *le come la boca*.

El Perro de Arriba me insulta desatado por no haberle hecho caso y me recuerda que soy un inepto y un cagado, y el Perro de Abajo pide perdón y dice que la próxima vez será la buena,... El fracaso me

¹⁴⁸ La regulación por una formación de carácter se traduce en una escena en nuestra fantasía: la escena entre el perro de arriba y el perro de abajo. “examinamos a los dos payasos representando el juego de la autotortura en el escenario de nuestra fantasía.” El payaso listo y el payaso tonto. Uno le dice como tiene que ser y el otro intenta serlo o engañarlo para que lo deje en paz. El perro de arriba tiene la maldición del perfeccionismo. Lo esencial del ideal es que es imposible de alcanzar y da una buena oportunidad para controlar y dar azotes

sienta como un tiro pero tampoco me lo dejo vivir (otra vez las aduanas) y me lleno con pensamientos de autoapoyo (“tú tienes las tías que quieras, si te conociera, este no es tu ambiente,...”) y de destrucción al objeto deseado (“no está tan buena, parece tonta,...”) para evitar atravesar la frustración¹⁴⁹. Y me quedo allí, atascado en mi fantasía dándole vueltas a lo ocurrido¹⁵⁰.

No sé si el tono es demasiado prosaico pero creo que ayuda a concretizar un aspecto fundamental del mapa del tesoro que propone Fritz: ¿quién maneja la regulación del organismo? ¿O quién maneja mi barca?... ¿O quién soy yo?

La experiencia me dice que yo soy muchos y Perls lo apoya diciendo que: “Yo creo que estamos todos fraccionados. Estamos divididos. Estamos partidos en muchas partes.”¹⁵¹ “El yo es la vivencia de la figura que está en primer plano.” “El yo no es una cosa estática sino más bien un símbolo de identificación.” Entonces el yo es un símbolo que aparece cuando hay un contacto con el mundo. Yo soy un estudiante cuando estudio, un soñador cuando sueño, un amante cuando amo,.... El tipo de estudiante está en función de la situación y en la situación hemos incluido todo lo que “viene de dentro” y “todo lo que viene de fuera” y los algoritmos mediante los cuales construimos el mapa. Imaginemos que el Yo es como la rueda de un carro antiguo. Cada asta que conecta el círculo central con el exterior sería un personaje de los que he construido. En el centro habría la nada¹⁵², el vacío fértil del cual surgen todos los personajes cuando vivimos sin abusar de las aduanas o habría una nada oscura

¹⁴⁹ “En el crecer hay dos alternativas: o el niño crece y aprende a sobreponerse a la frustración o se transforma en un malcriado. Cada vez que se le evita la frustración, en vez de usar su potencialidad para crecer, la usa para controlar a los adultos, para controlar al mundo. A medida que el niño empieza a desarrollar sus medios de manipulación, adquiere lo que se llama carácter. (...) Mientras más carácter tiene la persona, menor es su potencial” (Perls, 1969. Charla II)

¹⁵⁰ “Hay un problema que no ha sido completado y terminado por tanto no puede retroceder al fondo.”

¹⁵¹ Perls, 1969. Seminario sobre sueños. Linda

¹⁵² Sobre la nada y el hacer nada del terapeuta hay una buena discusión en Rams (2004)

sustentada por un número limitado de personajes. Otra vez nos encontramos con una imagen muy budista, ya que no hay que olvidar que Fritz mamó intensamente del zen y del taoísmo para crear su mapa.

Los personajes internos surgieron como medios para conseguir cosas. El rol de niño bueno me permite conseguir cariño, por ejemplo. El problema es cuando no lo utilizo a voluntad y de forma consciente sino que creo que yo soy él. Yo soy el niño bueno. ¿Y que necesidades tiene este niño bueno? Ser reconocido por lo bueno que es. Entonces hago cosas para ser reconocido. No hago lo que necesito sino hago acciones para satisfacer las necesidades de mis personajes internos que forman parte de mi autoconcepto, de lo que debería ser¹⁵³.

La potencia de mapear la psique a partir del concepto de rol¹⁵⁴ o personaje interno la encontramos cuando entendemos que es la máscara que hemos cogido entre bambalinas para no salir al escenario como somos. Como si fuéramos fóbicos sociales tenemos la paranoia que si nos presentamos tal como estamos vamos a ser destruidos, engullidos, ridiculizados, expulsados, odiados,... Nos agarramos a la máscara como tabla de salvación y allí nos perdemos, nos olvidamos de nuestra riqueza.

El autoconcepto me castra y me lastra como lo manifiesta Fritz en estas tres citas: “El paciente ha trabajado mucho para proveerse de un autoconcepto. Este autoconcepto no le puede brindar al paciente ningún apoyo; por el contrario, se ve ocupado, reclamando, desaprobándose a sí mismo, aplastando cualquier índice de

¹⁵³ “Al responder a los “debería”, el individuo juega un rol que no se basa en necesidades genuinas. Se resiste a ver sus limitaciones y representa roles que no corresponden a su verdadero potencial. Al buscar orientación en lo externo está computando y responde a reacciones que básicamente no le son propias. Construye un ideal imaginario de cómo debería ser y no como realmente es.” (Perls, 1966)

¹⁵⁴ “La característica del neurótico es el manejo del ambiente mediante roles”

autoexpresión genuina. No sólo se agota a sí mismo en esta justa sisifeana¹⁵⁵, sino que además necesita del constante apoyo ambiental de la aprobación y la aceptación. Ha proyectado su propio poder de discriminación, es decir, su capacidad de aceptar o rechazar a tal grado que cualquier espaldarazo, no importa de quien provenga, será bien acogido. También ha perdido su capacidad de aceptar genuinamente, de modo que ningún halago es asimilado y permanece avariento e insatisfecho a pesar del afecto que recibiere."¹⁵⁶ "¿La amo o estoy resentido con ella? Puedo experimentar ambas cosas, y con ello nuestra relación será más vital y compleja. La consistencia exige que experimentemos sólo una de las polaridades. La verdad es que la mayor parte del tiempo estamos experimentando ambos lados, es decir, opuestos. Y esto enriquece la gama de nuestras posibilidades."¹⁵⁷ . "Muchas personas dedican su vida a actualizar un concepto de lo que ellas deben ser, en vez de actualizarse a ellas mismas como son."¹⁵⁸

Y esto produce hoyos. Hoyos¹⁵⁹, agujeros en la persona que se irán descubriendo durante el proceso de terapia y que son el motivo de consulta. Fritz dice que "un neurótico es alguien que está lleno de hoyos¹⁶⁰." Unos no tienen corazón, otros no tienen al niño agresivo, otros no tienen la capacidad de decir sí, por favor y gracias,... Fritz define al neurótico como: "una persona dedicada a autointerrumpirse, que tiene un sentido de la identidad inadecuado (y por lo tanto no

¹⁵⁵ La carga existencial del mito está desplegada en Camus (1981)

¹⁵⁶ Perls, (1976).

¹⁵⁷ Perls (1959)

¹⁵⁸ Perls (1969. p.28)

¹⁵⁹ "Aquellos hoyos pueden desaparecer pero no llenándolos de sobrecompensaciones, sino transformando el vacío estéril en un vacío fértil. La capacidad de esto depende en gran medida, de entender la idea de la nada (nothingness). El vacío estéril se vivencia como una nada (no-thing), el vacío fértil como algo (something), que emerge". (Perls, 1975) Insisto en la lectura de Rams (2004) para entender este punto.

¹⁶⁰ "El organismo evita dolores reales. El neurótico evita dolores imaginarios, tales como las emociones desagradables. También evita correr riesgos razonables. Ambas actitudes interfieren con cualquier posibilidad de maduración. (...) Al final, el paciente toma conciencia del carácter alucinatorio de su sufrimiento. Descubre que no tiene que torturarse. Adquiere una mayor tolerancia ante la frustración y el dolor imaginario. En ese momento comienza a madurar." (Perls, 1966).

puede distinguirse del resto del mundo), que tiene medios inadecuados de autoapoyo, cuya homeostasis psicológica está descompuesta y cuyo comportamiento es el resultado de esfuerzos mal dirigidos orientados a lograr el balance.”¹⁶¹ “No ve que la mayor parte de su sufrimiento es pura imaginación.” ¹⁶²

Ser o no ser, esta es la cuestión. El ser o no ser hamletiano resume perfectamente la propuesta de Fritz. ¿Atravesar¹⁶³ o evitar¹⁶⁴ la situación? ¿Gratificación¹⁶⁵ o posposición? Atravesar una situación temida me obliga a poner en carne (encarnar) otras posibilidades de mi. Estas posibilidades están vetadas, son temidas. Son el bosque encantado lleno de brujas que nos matará. Un bosque que bulle lleno de palabras no dichas, de rabias no expresadas, de relaciones abiertas,... En el bosque de Baba Yaga sólo hay un camino: la muerte. Y claro que nos matará, y claro que moriremos, como perros, si entramos en el bosque. Una muerte que en realidad es una resurrección, una puerta a otro punto ¹⁶⁶de equilibrio.¹⁶⁷

Como hemos visto, el cancerbero que vigila nuestro Hades es muy convincente, no nos dejará entrar. Como la sabiduría que hay dentro del mito de Orfeo¹⁶⁸, que nos avisa de la desmesura que acompaña al héroe, y nos revela que para crecer hay que confiar, hay que respetar

¹⁶¹ Perls (1973, cap. 4).

¹⁶² Perls, (1967) “El sufrimiento neurótico es sufrir en la imaginación, sufrir en la fantasía. Alguien lo trata a uno de hijo de puta y uno cree que está sufriendo.” Perls (1976). El Darse Cuenta.

¹⁶³ “Del puritanismo se ha pasado al hedonismo. (...) Nos hemos tornado fóbicos hacia el dolor y el sufrimiento. (...) Sin sufrimiento no hay crecimiento. Estoy hablando de encarar con honestidad situaciones desagradables.”

¹⁶⁴ “La “evitación” es un factor general que se encuentra probablemente en todo mecanismo neurótico y que rara vez, y sólo en caso de peligro real, se gana algo por medio de la evitación.” (Perls, 1947, p.92)

¹⁶⁵ “La gratificación restablecerá la paz orgánica y el equilibrio hasta que, muy pronto otro instinto presente sus exigencias” (Perls , 1947. p. 134)

¹⁶⁶ Perls (1969, p.16)

¹⁶⁷ Los sistemas dinámicos que estudiábamos en economía, junto a la econometría y la teoría de juegos son las aproximaciones a la realidad más interesantes que ha producido la economía. El equilibrio de Nash, los puntos de inflexión de los sistemas dinámicos describen con precisión la complejidad humana de la situación.

¹⁶⁸ Para una narración del mito inspiradora lee Köhlmeier (1999, p.9-27).

los designios de los más poderosos y por algunos momentos dejar de lado la curiosidad y poner en juego la confianza ciega.

En definitiva, he intentado capturar el mapa del mundo que propone Fritz a partir de sus escritos y videos, y lo he narrado de forma que si eres un no iniciado te puedas hacer una idea de que ve Fritz cuando mira por sus pupilas: Un ser humano enfermo que funciona con un software que no es el suyo, el carácter, que impide que lo necesario se resuelva mediante la pérdida de conciencia, la falta de responsabilidad y contacto, y la falta de presencia en lo que hay.

3.2.1 El tesoro

“El objetivo de la curación, utilizando palabras de Selig es: que las personas aprendan a limpiarse el propio culo.” (Perls, 1975)

“El psicótico dice: “Yo soy Abraham Lincoln”. El neurótico dice: “Yo quisiera ser como Abraham Lincoln” y la persona sana dice: “Yo soy el que soy”.¹⁶⁹

Como en todas las psicoterapias, el objetivo de la Terapia Gestalt es el cambio. Un cambio de la forma de estar en el mundo. ¿Pero que forma de estar en el mundo ve la Terapia Gestalt como el tesoro?

Hay pocas recetillas porque la propuesta de salud es más formal que de contenido¹⁷⁰. Para la Terapia Gestalt, la salud viene a ser tener

¹⁶⁹ Perls, 1975

¹⁷⁰ La más interesante son los “mandamientos” que propone Naranjo (1990, p.21) que incluyo aquí porque pueden dar una visión y versión clara del tesoro que estamos buscando: “1. Vive ahora, es decir, preocúpate del presente más que del pasado o el futuro. 2. Vive aquí, es decir, relaciónate más con lo presente que con lo ausente. 3. Deja de imaginar: experimenta lo real. 4. Abandona los pensamientos innecesarios; más bien, siente y observa. 5. Prefiere expresar antes que manipular, explicar, justificar o juzgar. 6. Entrégate al desagrado y al dolor tal como al placer; no restrinjas tu percartarte. 7. No aceptes ningún otro debera o tendría más que el tuyo propio: no adores ninguna imagen tallada. 8. Responsabilízate plenamente de tus acciones, sentimientos y pensamientos. 9. Acepta ser como eres.”

más contacto con lo que hay. No hay que: ser feliz, ecuánime, sabio,... hay que darse cuenta de lo que hay, no hay que: necesitar nada, regalarlo todo, entrar en la compasión profunda,... no... aquí la propuesta es darse cuenta de lo que hay, vivir lo que hay y orientarse con lo que hay. Sólo el paso de la máscara a lo que hay nos llevará un paso más hacia la salud. En palabras de Fritz: "Únicamente si vivencia verdaderamente cada ahora y cada necesidad podrá cambiar."

Al hablar de cambio volvemos a necesitar modelos. Los modelos causales y mecanicistas¹⁷¹ demuestran ser de poca ayuda para entender una complejidad como el ser humano. Des de mi punto de vista, el mejor modelo para visitar el ser, humano, es la teoría del caos¹⁷². Me parece interesante entender que somos una complejidad en equilibrio, como no se cansa de repetir Fritz, aunque desconociese esta teoría. Para entender como funciona este equilibrio complejo, la teoría del caos nos da toda una nomenclatura interesante¹⁷³ pero no me parece el espacio para desarrollarla. Como todo modelo nos da unas gafas para mirar al mundo y ver cosas que con otros modelos no podríamos ver¹⁷⁴.

La teoría del cambio gestáltica ha sido llamada por Arnold Beisser: la teoría paradójica del cambio. "El cambio ocurre cuando uno deviene lo que es, no cuando uno deviene lo que no es."

Fritz, como en el cuento budista de la tomatera, entiende que el sentido de la vida es: aceptar que somos una tomatera, madurar y

¹⁷¹ Stanislavski utiliza un sistema de acercamiento mecanicista para entender al ser humano.

¹⁷² La referencia más interesante que he encontrado es el libro de Manuel Almendro (2003) "Psicología del Caos". Vitoria: Editorial La Llave.

¹⁷³ El libro del cual yo adquirí el lenguaje de la teoría del caos es "Las siete leyes del caos" (1999) de Jon Briggs y F.David Peat, editado por Grijalbo.

¹⁷⁴ En la película "What the bleep you know?" exponen la teoría de que los indios no vieron venir a los barcos de los colonizadores porque en sus "gafas" no existía este concepto... Personalmente me parece exagerado pero me parece un hecho que nuestro mapa interno afecta como vemos al territorio.

dar frutos. Mirándonos desde esta metáfora podemos entender que él ataque todas esas interrupciones que nos estamos haciendo en las diversas ramas. A veces es en la rama del amor, otras es en la rama de la propia conservación,... hay tantas ramas como posibles temas a interrumpir. Nosotros como una tomatera sana sólo tenemos que madurar.

El cambio de forma de estar en el mundo pasa por tres momentos¹⁷⁵: cambio en la forma de escuchar lo que hay, cambio en la forma de contactar con lo que hay y cambio en la forma de orientarme a partir de lo que hay. Así el anagrama del tesoro es ECO, escuchar el eco de la vida en nosotros. El tesoro tiene tres partes: la escucha, el contacto y la orientación.

1. ESCUCHA. Cambio en la forma de percibir.

El primer cambio que se ve al estar en el nuevo equilibrio es en la forma de percibir. A la Terapia Gestalt también se la ha llamado: la terapia del darse cuenta¹⁷⁶. Este darse cuenta es el primer paso. Darme cuenta de cómo respiro, de cómo manipulo¹⁷⁷, de cómo cierro el pecho cada vez que me viene una emoción, de cómo me emociono, y de cómo evito verte,... Un darse cuenta de lo que hay. En palabras de Fritz: "Una terapia exitosa debe liberar en el paciente la capacidad para abstraerse e integrar sus abstracciones. (...) Para lograr esto, el paciente debe rescatar "sus sentidos". Debe aprender a ver lo que está ahí, y no únicamente lo que se imagina que está ahí. Debe dejar de alucinar, transferir, y proyectar. Debe dejar de retroflectar y de

¹⁷⁵ Es como los tres momentos de la terapia: la escucha, la asimilación y la devolución. En las que Rams divide el programa Alfa. O las tres características que queremos conseguir a partir del trabajo terapéutico: consciencia, responsabilidad y presencia.

¹⁷⁶ Stevens (1976) titula su libro "El darse cuenta". El darse cuenta es una traducción del término awareness que remite al concepto de atención.

¹⁷⁷ "Su capacidad para manipular es su mayor logro, su punto fuerte, y su incapacidad para enfrentar su crisis existencial es su punto flaco. Por lo tanto es desde los puntos fuertes que podemos comenzar a construir. Cuando el paciente se da cuenta de que está manipulando su ambiente de una manera que es una derrota de sí mismo, y se da cuenta de sus técnicas manipulativas podrá hacer cambios." Perls (1973).

interrumpirse a sí mismo. Debe liberar sus facultades semánticas. Debe comprenderse a sí mismo y a los demás, y al mismo tiempo dejar de distorsionar los significados a través del lente deformador de la introyección, los prejuicios y las convicciones.”

En este rescatar “los sentidos” aparece un aprender a observar qué está pasando en este momento. Un ejemplo: ¿cómo tienes los pies en este momento? ¿Qué estás haciendo con tus músculos faciales? ¿Qué sientes mientras me estás leyendo? La conciencia corporal es una vía regia para ver que estamos haciendo en cada momento¹⁷⁸ y conectarnos con el aquí y ahora. Además es un anclaje que siempre nos devuelve al presente, a nuestra presencia, y nos permite escapar de las batallas titánicas e invisibles de la zona intermedia, de la fantasía.

De allí también le viene otro sobrenombre a la terapia de Fritz: la terapia de lo obvio. Lo obvio es lo que hay en este momento. Ir separando el yo pienso, del yo siento y del yo tengo la sensación. Ir ampliando que es eso que hay, y enriqueciendo la foto, poniéndole píxeles. Pasando de percibir el mundo como si fuera una pintura de Pollock a percibir el mundo con los ojos de Van Eyck.

Parece un paso sencillo pero es lento y trabajoso. Obliga a desautomatizar toda una serie de mecanismos de percepción que como mínimo nos han sido de mucha ayuda para no darnos cuenta de un montón de cosas cuyo contacto nos podría “dañar”. Nos obliga a pasar un impasse. A poner la atención en lo que hay, como un cazador o un monje budista. La mejor escuela que conozco para trabajar sobre la atención son los retiros de meditación vipassana. Allí se toman diez días para que vivencies dos conceptos: el darse cuenta

¹⁷⁸ Kepner (1992) es el que ha hecho la aportación más clara de trabajo corporal dentro de un encuadre gestáltico.

y ecuanimidad. La receta: 10 horas de meditación diarias, silencio, ninguna distracción. Y aún así, a veces me olvido...

2. CONTACTO. Cambios en la forma de contactar.

Cambiar la forma de contactar con uno mismo y con el mundo vuelve a implicar un acto de voluntad. Por ejemplo, mi hermano abusa de mí pidiéndome dinero a menudo. El primer paso es darme cuenta que estoy sufriendo un abuso. Un paso nada obvio muchas veces porque implica poner en riesgo un status quo. Como bien apunta Foucault, en sus estudios sobre el poder, en todo status quo hay una fuerza que luchará para evitar el cambio. Pensándolo a nivel individual, podemos estar evitando el cambio de patrón de interacción con mi hermano porque tengo la certeza (seguramente una fantasía) que perderé mi buena reputación dentro de la familia. Por suerte, hay una parte de mí que se niega a continuar jugando a hacerse el sordo. Empiezo a darme cuenta de lo que está pasando: mi hermano abusa de mí.

Una vez visto lo que hay pienso lo siguiente: admito que abusas de mí al pedirme prestada una cantidad de dinero pero "en esta familia siempre nos ayudamos los unos a los otros". Me doy cuenta y evito el contacto mediante un mecanismo de defensa, en este caso la introyección. Este segundo paso hacia la salud tiene que ver con contactar con la cosa: mi hermano abusa de mí sin peros... Al contactar con la cosa empiezan a moverse las estructuras que sustentan el equilibrio, se rompe el pacto entre los personajes internos y empieza el caos. Cuando contacto y me responsabilizo de lo que me está pasando aparece un momento nuevo en el que yo puedo enfadarme conmigo, con él, alegrarme, entristecerme,... en definitiva, atravesar que me pasa a mí con eso. Al contactar y responsabilizarme con la cosa la estoy digiriendo, la estoy

metabolizando, la estoy integrando: “Tal como estamos hoy día, somos personas fraccionalizadas, somos personas divididas en partes y pedazos. Y de nada sirve analizar estas partes y pedazos y dividir aún más. Lo que queremos hacer en Terapia Gestalt es integrar todas las partes dispersas, alienadas y desposeídas de uno mismo y hacer de la persona de nuevo un todo entero. Una persona entera es una persona que funciona bien, que puede confiar en sus propios recursos y puede reasumir su propio crecimiento dondequiera que haya sido atascado.” Es esa metabolización, esa integración lo que me nutre. Veo lo que hay, contacto con lo que hay e integro lo que hay. Eso está ahí, eso es mío, convivo con ello. ¿Y ahora que hago?

3. ORIENTACIÓN. Cambios en la forma de orientarme.

¿Qué debo hacer? ¿Y ahora qué hago? En el modelo de salud gestáltico la tercera parte es la orientación. La tercera puerta a la salud es un cambio en como me oriento en el mundo. En palabras de Fritz: “Le colocamos sobre sus propios pies, le damos más poder sobre sí mismo y habilidad para vivenciar hasta que realmente es capaz de ser el mismo y encararse con el mundo. Tiene que descubrir que toda esa energía que gasta en manipulación puede ser aprovechada para actualizarse a sí mismo y no a su autoimagen.”¹⁷⁹ Está claro ahora voy a dejar de jugar el rol del hermano ideal¹⁸⁰ y del familiar ejemplar y voy a... voy a... Nos hemos quedado sin el conductor interno, sin el que todo lo sabe. Ahora nos toca gestionarnos des de esta necesidad¹⁸¹ propia, descubierta con las nuevas gafas que nos ha dado el darse cuenta, y la situación. La meta es estar en contacto con mi yo auténtico y vivir desde allí.

¹⁷⁹ Perls, 1969. Charla II

¹⁸⁰“El hombre se trasciende a sí mismo únicamente por la vía de su propia naturaleza, jamás por medio de la ambición ni las metas artificiales.”¹⁸⁰ (Perls, 1973)

¹⁸¹ “expresar sus exigencias, sus órdenes, sus mandatos y sus peticiones en forma directa y directamente diciendo lo que quiere, ha dado el paso más importante. (...) En lugar de cubrirse a sí mismo con sus técnicas de manipulación neurótica, él muestra y se compromete con sus necesidades. (...) Comprometerse con las propias necesidades no es egoísmo sino sabiduría.” (Perls , 1973)

¿Cómo llegamos allí? Estando en contacto con el cuerpo, los sentimientos y la mente¹⁸².

Este proceso de maduración tiene una metáfora clara que es el paso del heteroapoyo al autoapoyo. Me explico, paso de vivir para los otros, apoyado en su beneplácito, a vivir apoyado en mi yo auténtico, en mi centro o en cualquier imagen que te sea válida para entender esta consigna. De allí viene la idea de que aumentamos nuestro potencial¹⁸³ al actualizarnos como lo que somos y no como lo que deberíamos ser para no sé quién. Es el despertar de la propia presencia que nace del soltarse¹⁸⁴.

Hemos pasado de ser orientados por agentes externos a ser orientados por la situación en sus dos caras, la interna y la externa. "Todo control, incluso el control externo interiorizado: "Tú debes" interfiere con el funcionamiento sano del organismo. Hay solamente una cosa que debe ser la que controla: la situación. Si entendemos la situación en la que nos encontramos y dejamos que sea ella la que controle nuestros actos, entonces sí que hemos aprendido a encarar la vida." El darse cuenta de la situación incluye el tener en cuenta nuestras necesidades. Nuestro compromiso con ellas¹⁸⁵. Como el compromiso que adquiere todo el organismo con la figura que aparece.

Fritz describe las características de quién encuentra el tesoro existencial como: "Obtiene una mejor perspectiva que le permite

¹⁸² "El objetivo de la terapia, el objetivo del crecimiento, está en olvidar cada vez más la "mente" y despertar a los "sentidos" Perls, 1969. Charla III

¹⁸³ "Utilizamos muy poco de nuestro potencial porque nos apoyamos en una serie de roles y papeles." Perls, 1969. Charla II.

¹⁸⁴ Como dice Björk en su canción "Undo" del álbum "Vespertine".

¹⁸⁵ "Nuestra meta como terapeutas es incrementar el potencial humano a través del proceso de integración. Esto lo hacemos apoyando los intereses, deseos y necesidades genuinos del individuo." (Perls, 1975)

enfrentar la situación mediante la movilización de sus propios recursos. Ya no reacciona con respuestas fijas (carácter) e ideas preconcebidas. No llora buscando el apoyo de los demás porque lo encuentra en sí misma. (...) abandonará la manía del control y permitirá que la situación dirija sus acciones. (...) Una parte esencial de la sabiduría del vivir es la capacidad para renunciar, para abandonar respuestas obsoletas, relaciones desgastadas y tareas que van más allá del propio potencial" (Perls, 1966)

¿Y cómo me oriento¹⁸⁶ yo ahora que ya estoy iluminado la próxima vez que me pida dinero? ¿Nunca le voy a dar nada porque esto implica un abuso? El modelo de salud gestáltico me propone que me oriente a partir de la situación y de mis necesidades. Así que me hago indefinible, me convierto en el vacío fértil del que puede aparecer cualquier cosa. Mi respuesta ya no responde a mis compromisos adquiridos sino a mi realidad, aquí y ahora. Y la primera ganancia de intentar ser lo que uno es: es la vitalidad¹⁸⁷.

Fritz dice: "El paso final es retraerse al vacío fértil." Y por eso Peñarrubia titula a su libro: La vía del vacío fértil. La salud tiene que ver con mantenerse allí, en ese vacío fértil¹⁸⁸. Vemos como al final el objetivo debe mucho a Lao-Tsé...

Que es lo que hay y que es lo que me pasa. Con esto ya tengo suficiente para orientarme, para evitar el sufrimiento¹⁸⁹ y atravesar "las paredes invisibles, las máscaras podridas/ que dividen al hombre de los hombres,/ al hombre de sí mismo,/ se derrumban/ por una instante inmenso y vislumbramos/ nuestra unidad perdida, el

¹⁸⁶ "La verdadera naturaleza del hombre es la integridad. Únicamente en la espontaneidad y en la capacidad de deliberar integrada toma una decisión saludable." Perls, 1973. Cap.4.

¹⁸⁷ "No permito que la excitación alcance a nuestros sentidos y a nuestros músculos. En vez de esto, la energía se deriva hacia la vida de fantasía, la vida de fantasía que tomamos por real." "Sin el apoyo de nuestra vitalidad, de nuestra existencia física, el intelecto permanece meramente como masturbación mental." (Perls, 1969. Charla IV)

¹⁸⁸ "Lograr un centro en vez de estar apoyándose en cosas" Perls (1976)

¹⁸⁹ "La ganancia final es una calma feliz" Perls (1975)

desamparo/ que es ser hombres, la gloria que es ser hombres/ y compartir el pan, el sol, la muerte,/ el olvidado asombro de estar vivos;" ¹⁹⁰.

3.3 El camino I: Evaluación

Fritz no dejó ninguna herramienta de evaluación concreta. Como viste en el capítulo sobre la evaluación en la Dramaterapia normalmente el terapeuta evalúa en qué está, cómo está, qué le falta a la persona,... con un test o prueba similar. Este test puede ser estandarizado o no, como todos los que utilizados por los Dramaterapeutas analizados. En el caso de la Terapia Gestalt no hay test o al menos no hay un test. ¿Cómo funciona entonces un terapeuta gestáltico según Fritz?

Que no haya test no quiere decir que no haya evaluación¹⁹¹. La evaluación dentro de la Terapia Gestalt intenta capturar la forma de estar en el mundo de la persona. Todo habla de la persona. Desde su puntualidad, su forma de sentarse, su ropa, su tono de voz, su silencio, de lo que habla, de lo que no habla,... El terapeuta escucha, mira, huele, siente, piensa,... y todos esos datos son susceptibles de ser utilizados en la evaluación. Así me parece interesante bautizar a la evaluación gestáltica como la evaluación invisible¹⁹².

Así, tenemos a un terapeuta que en este momento tiene en cuenta todo lo que ocurre en la zona exterior ¿y la zona interior?. También. Dentro del encuadre gestáltico se abandono la imagen del médico distante y objetivo, y se maneja la imagen de encuentro entre dos seres humanos, y sus subjetividades, que se estimulan. Fritz insiste

¹⁹⁰ Octavio Paz (1998) Piedra de sol. Barcelona: Mondadori

¹⁹¹ Rams (1985) propone que cambiemos los tres pasos convencionales: evaluación – diagnóstico – tratamiento por escucha – asimilación – devolución cuando hablemos de Terapia Gestalt.

¹⁹² En los círculos gestálticos hay profesionales que utilizan algunos test aunque no es muy habitual. El test que más suena es el Test de Hartman. <http://www.axiologia.com/>

en que el enfoque gestáltico es un enfoque simpático¹⁹³ a diferencia de un enfoque empático o apático. Esto significa que la evaluación no se hace sólo de la persona sino también de uno mismo. ¿Qué me pasa a mí como terapeuta cuando veo lo que veo o escucho lo que escucho? Estoy atento a qué y cómo hace la persona y qué y cómo me pasa a mí aquí y ahora. En definitiva, una buena evaluación implica que yo pueda dar cuenta del otro y de mí mismo¹⁹⁴ ya que estos datos van a ser muy importantes en la fase de asimilación.

Otra diferencia respecto a otras líneas terapéuticas es que el tiempo de la evaluación, el diagnóstico y el tratamiento están tejidos entre sí. Las fases no están separadas de forma clara y en una sesión se pueden dar diversas fases de evaluación-diagnóstico- tratamiento.

En los videos de Fritz, los momentos de evaluación son cortísimos. Parece que su pericia después de décadas de trabajo con pacientes le proporcionaba una capacidad de capturar lo esencial terriblemente afilada. Con poquísima información ya se construía una hipótesis de que estaba sucediendo en la persona y... acertaba.

Los entrenamientos en la evaluación tienen que ver mucho con la meditación budista vipassana¹⁹⁵, como ya comenté anteriormente. Esta meditación consiste en ir observando lo que pasa por nuestra mente y nuestro cuerpo, en ir analizando la vida de las sensaciones y mantenerme ecuánime ante lo que me pasa. Esta es un poco la posición que ocupa el terapeuta gestáltico en esta fase. Observar que pasa en mí y en el otro sin otra herramienta que nuestros sentidos. La diferencia con otras técnicas que trabajan con los emergentes¹⁹⁶

¹⁹³ Perls (1976,p.105)

¹⁹⁴ “El terapeuta real, de carne y hueso, inevitablemente mostrará su propia personalidad y sus propios prejuicios en la situación terapéutica” Perls (1976, p.103)

¹⁹⁵ Para cursos y información: www.vipassana.org

¹⁹⁶ Dentro de mi trabajo con lo emergente distinguir cuatro experiencias: las sesiones de katsugen con Raimon Avila, las sesiones de Biomecánica con Roberto Romeo, un taller con Ulrich Barfod de la Roy

es que en la meditación budista la consigna es no seguir lo que aparece.

3.4 El camino II: Diagnóstico

Este segundo momento es en el que el terapeuta elabora lo que ha percibido hasta dar con una hipótesis diagnóstica que guíe la evaluación¹⁹⁷. Aquí Fritz nos vuelve a dejar sin otro apoyo que nosotros mismos. Ya lo hizo en la primera fase al no darnos ninguna herramienta para la evaluación y ahora lo vuelve a hacer en la fase de diagnóstico. Esto tiene sentidos si lo miras a través del prisma del tesoro que nos ofrece la Terapia Gestalt. Uno de los tesoros que ofrece a la persona es que recupere su autoapoyo, su capacidad de sostenerse a sí mismo, que lleva de regalo la posibilidad de autodeterminación que no tuvimos durante la gestación y la infancia. ¿Qué mejor manera que dejándolo desnudo en estas dos fases? Esto nos obliga a estar presentes ya que no hay test detrás del cuál esconderse, objetividad o padre que nos diga lo que hay. Cada evaluación y cada diagnóstico será diferente ya que dependerá del terapeuta que tengamos delante. A diferencia de la psicología clínica que lucha por mantenerse dentro del paradigma positivista, el sistema gestáltico de evaluación reconoce el principio de Heisenberg, que en este contexto nos permite afirmar que la posición del sujeto afecta al objeto. En la psicología clínica más común el psicólogo se esconde detrás de una serie de instrumentos para realizar las tres

Hart y en las dinámicas de Movimiento Auténtico con Bettina Waismann y Andres Waksman. En las primeras se trabaja dando espacio al movimiento espontáneo que surgía y en las segundas a partir de un calentamiento físico se esperaba que un gesto surgiera desde el cuerpo para construir el personaje. Algo así como seguir lo que necesita ser actuado. En el taller de Liberación de la Voz que proponía Barford, a partir de un calentamiento vocal este dirigía de forma individual al alumno hasta dar con la voz que quería ser escuchada, normalmente, una voz que la persona no reconocía como suya. En la dinámica de Movimiento Auténtico, tenemos una persona que se mueve y la otra que hace de testigo. La que se mueve sigue la consigna de seguir lo que surge. Lo inconcluso llama una y otra vez a la puerta de nuestra atención y en estas líneas de trabajo, como en la Terapia Gestalt, le damos espacio para que aparezcan.

¹⁹⁷ Una explicación sobre el diagnóstico procesual y muy similar al gestáltico pero explicado desde un paradigma constructivista lo encontramos en: Reyes, G. (2005).

fases del camino y ser siempre objetivo. El problema de ser objetivo es que nos obliga a castrarnos de una de las principales herramientas terapéuticas, la presencia¹⁹⁸. La suerte de desaparecer es que en esta fase del camino tiene disponible un archivador estadístico muy potente: El DSM-IV-R. A la evaluación de síntomas sigue su clasificación y ¡voilà! Tenemos un diagnóstico. En la terapia gestalt, no.

Aquí después de evaluar, también clasificamos lo encontrado. Lo podríamos asemejar a ir desenredando una madeja de lana: primero se mira y se palpa (evaluación), después se detectan los nudos (diagnóstico) y finalmente se deshacen los nudos (tratamiento).

Esta fase está centrada en la detección de nudos. ¿Qué son los nudos en la terapia de Fritz? Las situaciones inconclusas, las interrupciones de uno mismo, los momentos de insight, las acciones inconscientes, las relaciones transferenciales, los automatismos, las figuras, las necesidades, los sentimientos apuntados, lo repetitivo, los bloqueos, los movimientos espontáneos, los personajes internos, sueños,... Todos estos nudos nos van apareciendo a medida que clasificamos lo recogido en la primera fase.

Por ejemplo, en la primera fase yo escucho que la persona me explica un conflicto con su jefe entre risas y comentarios jocosos, mientras me lo explica siento que a mi esta situación me causa mucha rabia. También me llama la atención de que con una mano no para de apretar un cojín. En esta segunda fase ordeno este material siguiendo el mapa del tesoro gestáltico. Construyo mi hipótesis pensando que la persona se protege con esta explicación jocosa (mecanismo de defensa) de la rabia que le ha producido la situación de conflicto.

¹⁹⁸ Uno de los padres de esta idea fue Carl Rogers que desarrolla su enfoque en El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica (2000)

Para eso me apoyo en lo que a mi me pasa cuando lo escucho y en su discurso corporal. Mi hipótesis diagnóstica es que se está interrumpiendo su necesidad de expresar rabia. Sobre esta hipótesis diagnóstica apoyaré mi propuesta de tratamiento.

La ventaja de esta manera de trabajar es que permite ayudar a la persona a desenredar miles de nudos diferentes, que tenemos capacidad de enfocar el nudo que aparece aquí y ahora, que no castigamos a la persona con un diagnóstico global (y muchas veces limitador),... Los inconvenientes es que cuantos más grados de libertad tiene un sistema diagnóstico mayor es la posibilidad de error humano, más difícil se hace compartir y transmitir conocimiento diagnóstico, más trabajado ha de estar el terapeuta,...

El principal problema que detecto en la práctica al no tener un archivador tan potente como el DSM-IV-R es a nivel macro. Las propuestas taxonómicas de caracteres, como el Eneagrama o la Bioenergética, permiten cuando nos perdemos volver a mirar al paciente desde la perspectiva de su carácter y tener alguna pista de lo que está ocurriendo. El propio Perls había utilizado durante cuarenta años (en el desierto...) el mapa del tesoro psicoanalítico aún así en su propuesta de independencia no se lleva nada referente a caracterología. ¿Por qué? Mi experiencia es, que al no tener este tipo de asideros, lo que ocurre aquí y ahora, de lo que me doy cuenta, queda más limpio y más exento de explicaciones e interpretaciones distorsionadoras de lo que hay.

3.5 El camino III: Tratamiento

El tratamiento está formado por la caja de herramientas que desarrollaron Fritz y sus epígonos para conseguir llegar al tesoro de la existencia, según su mapa.

Tenemos el mapa del mundo, sabemos que estamos buscando, sabemos que posición ocupar para evaluar y diagnosticar a la persona... ¿pero qué vehículos tenemos para llegar hasta el tesoro?

De Fritz sólo tenemos sesiones parciales y sesiones de demostración en las que ejemplifica qué hacer en zonas del viaje. Es como si del viaje de los héroes del Señor de los Anillos nos explicasen trucos para vencer a algunos monstruos, nos dieran llaves para abrir algunas compuertas secretas, nos revelaran algunos conjuros para hacernos invisibles, tener corazas indestructibles,... Pero en ningún caso tenemos un camino muestra hecho para ver como se desarrolla en su totalidad un proceso.

El único ejemplo que tengo es el propio, vivido en mis propias carnes. Un proceso en el que mi terapeuta ha ido utilizando ciertas herramientas y otras no. Como buena aventurera ya sabe que conjuro utilizar con cada dragón, ya que cada tesoro está custodiado por algún dragón que no lo soltará para nada. Además este es un tesoro peculiar porque se va encontrando por partes y se va absorbiendo por partes y algunas partes no pueden ser absorbidas sin que otras hayan sido absorbidas... vamos, que el cuento simplificador no captura toda la complejidad del territorio.

El tratamiento, según Fritz, pasará por diferentes etapas. Etapas que, como en la teoría de los fractales, "las partes tienen la misma forma que el todo". Es decir, en cada una de las etapas, a veces hasta en cada sesión, se hace todo el ciclo¹⁹⁹.

¹⁹⁹ Los autores gestálticos (Ginger, Kepner, Peñarrubia,...) han popularizado otra manera de ver que está ocurriendo siguiéndole la pista a la necesidad. El ciclo de satisfacción de la necesidad nos describe la vida de la necesidad desde que aparece. Bajo este nombre tan rimbombante hay unas gafas que nos permiten dividir el proceso en siete partes utilizando como sujeto la vida y muerte de la necesidad en una situación, verdadera protagonista del seguimiento gestáltico. Esto quedará más claro con el siguiente ejemplo. Utilizaremos una necesidad común para ver como viajamos subidos a ella. La necesidad de tener una relación sexual, por ejemplo. En la primera parte aparece la sensación: una erección, una palpitación,... Al pasar por la conciencia la necesidad se coagula en un pensamiento: tengo la necesidad de.... Dejo que

La propuesta de Fritz para clasificar las etapas del viaje es la siguiente²⁰⁰: las Cinco Capas de la Neurosis (los nombres son míos):

Primera fase: Estereotipos. Cuando la persona sólo se mueve utilizando clichés en sus patrones de interacción con el mundo y consigo mismo. Es un momento de mucha ceguera, cuando nos relacionamos de una forma muy superficial con lo que hay. En lenguaje teatral se representaría por el personaje de vivencia y comportamiento estereotipado. Sería el tipo de comportamiento que vemos en las comedias de enredos, las películas de terror, adolescentes americanos,... Los personajes son absolutamente predecibles y su comportamiento se caracteriza por ser rígido y superficial. Un personaje de los que más rabia me dan es la rubia neumática que siempre corre en dirección al bosque cuando la reacción "normal" sería correr en dirección al pueblo al ser perseguida por un asesino en serie.

Segunda fase: Tipos. Cuando la persona utiliza juegos y roles aprendidos (etapa del como si) para habitar sus patrones de interacción con el mundo. Es el momento de descubrir el propio carácter. Es momento de entrar en contacto con el zoo interno y salir de la fantasía de un yo único. Descubrir y desnudar el carácter, la máscara es también ir mapeando los mecanismos que sostienen toda esa forma de estar en el mundo.

fluya esta energía en la tercera fase: la energetización. Doy espacio a sentimientos, pensamientos o sensaciones que aumentan mi energetización sexual. Una vez energetizado busco mediante la acción la manera de satisfacer esta necesidad. Por ejemplo, llamo a una compañera de trabajo y buscamos un lugar discreto... o no... Una vez allí entro en contacto con la situación que saciará mi necesidad. Follamos. Y si todo va bien: consumamos. A la consumación que permite la satisfacción, y por tanto, la extinción de la necesidad sigue la retirada. Qué, si es satisfactoria, permite que aflore la siguiente necesidad. Mientras hay vida, hay necesidad. Mientras hay interrupción, hay locura.

²⁰⁰ Perls, 1969. Charla IV

Tercera etapa: Impasse. Cuando la persona abandona el uso automático de estos roles y juegos, entra en la fase del impasse y vivencia el "Me siento atascado y perdido". Las acciones de la persona están marcadas por "una actitud fóbica de evitación. Continuamos manipulando en vez de sufrir los dolores del crecimiento." Hasta aquí hemos llegado frustrando a "la persona hasta que este frente a frente con sus bloqueos, sus inhibiciones, su manera particular de evitar tener oídos, ojos, músculos, autoridad, seguridad en sí misma." El principal síntoma de esta fase es la confusión: "Del choque entre nuestra existencia social y nuestra existencia biológica surge: la confusión. (...) Si nos damos cuenta, cada vez que estamos entrando en un estado de confusión, esta es la terapia. Y nuevamente la naturaleza se hace cargo. Si entendemos esto; nos quedamos con la confusión, la confusión se desenredará por sí sola."

El impasse es el punto crucial de la terapia, el punto crucial del crecimiento, de la maduración. Es la situación en que el apoyo ambiental o el soporte interno quedan obsoletos y el soporte auténtico aún no se ha logrado. "El impasse es sólo una inconveniencia, no una catástrofe." "Cuando nos acercamos al impasse, al punto en que es difícil de creer que vamos a sobrevivir, empieza el remolino. Uno se desespera, se enreda. El neurótico es una persona que no ve lo obvio." "Los síntomas de impasse son: confusión, pánico y lamento."²⁰¹ Rams (2004, p.142) dice de la depresión algo que podríamos aplicar al impasse "un estado en que uno no soporta dejar de ser quien creía ser."

En términos míticos estar en la etapa de impasse es estar suspendido entre Escila (roca en la costa de Italia): que es la fobia, la evitación,

²⁰¹ Perls (1975)

el escape y Caribdis (torbellino en la costa de Sicilia): la tarea, del esfuerzo y el empeño.

“Detrás del impasse se oculta el monstruo amenazante que mantiene clavado al paciente en la cruz de su neurosis. Este monstruo es la expectativa catastrófica que, así lo imagina él, recita su condena y lo previene de correr riesgos razonables y tolerar los crecientes dolores de la maduración.”²⁰²

Cuarta fase: Muerte. Cuando la persona contacta con encogerse, contraerse, comprimirse,... con la muerte de una forma de estar en el mundo, pero aún no ha aparecido otra forma de estar en el mundo. Los místicos cristianos, como San Juan de la Cruz, hablan de “La Noche Oscura” del alma que Álvarez (1997) relaciona con la depresión.

Quinta fase: Renacimiento. Cuando la persona encuentra la nueva forma de estar en el mundo más acorde con lo que hay. Entonces entramos en la fase de explosión. En esta fase hay 4 tipos de explosión: pena, orgasmo, ira o alegría.

La Terapia Gestalt tiene fama por sus instrumentos que son muchos y variados como se ve en Stevens (1976) o como se pueden ver en los videos de Fritz o en las transcripciones de sus sesiones de trabajo con los sueños en Perls (1969).

La sensación al ver trabajar a Fritz y a otros gestaltistas es de una libertad, variedad²⁰³, creatividad y espontaneidad técnica bárbaras. Es como si todo vale para ayudar a desbloquear a la persona, para

²⁰² Perls (1967)

²⁰³ Para ver la variedad de estilos de tratamiento gestáltico sólo hay que ojear a Naranjo (1993,2003), Rams (2001) o Zinker (2003). Este libro de Zinker en el apéndice encontramos una útil tabla que relaciona los principios teóricos fenomenológico-existencialistas con su modo de tratamiento en la Terapia Gestalt.

ayudarla a darse cuenta, a contactar con lo que hay, a cerrar las gestalts inconclusas que siguen robando energía psíquica²⁰⁴, para que se restaure el proceso de autorregulación orgánica.

Unas veces el tratamiento consiste en una serie de preguntas: “El terapeuta sólo necesita cinco preguntas que son desarrollos del ahora me doy cuenta qué... ¿qué estás haciendo? ¿Qué sientes? ¿Qué quieres? ¿Qué evitas? ¿Qué esperas? (...) Estas preguntas estimulan el autoapoyo, le ayudan a darse cuenta de más cosas, lo lanzan sobre sus propios recursos, lo traen al reconocimiento de su propia responsabilidad, le piden que reúna sus fuerzas y sus métodos de autoapoyo.” “¿Puedes escuchar tu voz muerta? ¿Te das cuenta que estás hablando literatura?”²⁰⁵ Otras veces son propuestas más directivas (“Acaba esta frase: “Me maltrato porque soy...”, “Repite esta frase: “No voy a llorar, no voy a llorar,...””). Estas devoluciones verbales pueden ir acompañadas de propuestas de acción que tanta fama han dado a la Gestalt.

El ADN teatral es en esta fase donde se manifiesta más. Fritz dramatiza constantemente las situaciones que van surgiendo, las saca de la cabeza de la persona y se las hace representar. “Es una terapia vivencial. Le pedimos a los pacientes que no hablen de sus traumas y sus problemas en las áreas del pretérito y los recuerdos, sino que revivan sus problemas y traumas (que son sus asuntos inconclusos en el presente) en el aquí y ahora.”

²⁰⁴ Las gestalts inconclusas son necesidades no resueltas que continúan viniendo a la superficie para ser tenidas en cuenta. Aquella conversación que no tuve, eso que me quedo por decir o por hacer con aquella pareja, ese sentimiento que me quedó por expresar a mi abuelo,... “La caja de Pandora” es una caja llena de situaciones inconclusas. Si algún día tienes insomnio pregúntate que te falta por hacer, agradecer, pedir, bailar, andar en tus relaciones, no conseguirás dormir. “Cuando el paciente entra en el consultorio, trae consigo todos los asuntos inconclusos del pasado. (...) Lo que el paciente trae a primer plano siempre está dictaminado por el impulso de sobrevivencia operante en ese momento” Perls (1973, Cap. 7) “Para mí lo más importante fue la idea de situación inconclusa, la gestalt incompleta.” (Perls, 1975)

²⁰⁵ Perls, 1969. Seminario sobre sueños. Linda

Como ejemplo, una de sus técnicas más famosas: la silla vacía. Delante de la persona se coloca una silla vacía y se le pide que siente allí a la persona con la que tiene aquel diálogo pendiente. Por ejemplo, en el caso de una persona cuyo asunto inconcluso es el no haberse despedido de su padre antes de morir. Fritz propone que dramatizemos la despedida. "No lo puede hacer meramente con un relato de la escena, tiene que vivirla de nuevo. Tiene que pasar por lo mismo una vez más y asimilar los sentimientos interrumpidos que son principalmente sentimientos de pena intensa, pero que pueden ser también elementos de triunfo,... No basta con recordar un incidente del pasado, uno tiene que volver a él psicodramáticamente." Del mismo modo que hablar de uno mismo es una resistencia en contra de vivenciarse así también la memoria de una experiencia la deja aislada como un depósito del pasado. "Lo importante es el evento inconcluso, que aún vivo e ininterrumpido, y espera ser asimilado e integrado. Es aquí y ahora, en el presente donde debe llevarse a cabo esta asimilación."

Uno de los tipos de tratamiento más potentes en la época fue su trabajo sobre los sueños. Es un ejemplo de cómo utiliza los sueños como vía para la integración²⁰⁶. Axioma: todos los elementos que aparecen en el sueño son fragmentos de nuestra personalidad. Cada parte del sueño es una parte de la personalidad que está pidiendo ser integrada. Hacemos una dramatización y ponemos en diálogo a las diferentes partes facilitando su integración. "Yo creo que en el sueño tenemos un mensaje existencial muy claro acerca de lo que falta en nuestras vidas, lo que evitamos hacer y vivir. También en los sueños hay bastante material para ser reasimilado y reposar nuestras partes alienadas."²⁰⁷ Pasos para trabajar los sueños: 1. nos explican el sueño como si fuera una historia 2. Dramatizamos la historia. 3. El

²⁰⁶ Naranjo (1989) propone una clasificación de los tipos de técnicas que se utilizan en el tratamiento como: expresivas, supresivas o integrativas.

²⁰⁷ Perls (1969) Seminario sobre sueños.

terapeuta facilita la encarnación de los personajes y su diálogo, como en un trabajo de polaridades²⁰⁸.

La dramatización lleva a la vivencia, a la experiencia como una buena fantasía guiada. La dramatización sirve para extender, para pasar de la novela a la encarnación. "Relata el sueño en presente". "Desempeña el rol del desierto di: "Yo soy el desierto". En el análisis ortodoxo el paciente extiende su sueño mediante la asociación, en la gestalt lo hace mediante la dramatización. "Queremos que el paciente se de cuenta en el consultorio del significado de lo que está haciendo. Y creemos que puede darse cuenta mediante la actuación de lo que está haciendo. (...) de esta manera podemos descubrir el momento en que interrumpe su flujo de vivencias impidiéndose a sí mismo llevar una solución creativa a su problema."²⁰⁹

Además, Fritz utiliza las principales técnicas psicodramáticas como la inversión de roles, el doble o el monodrama en la dirección de la persona al encuentro consigo misma. Su actitud es la de un profesor de interpretación de corte stanislavskiano pero con un objetivo contrapuesto: la destrucción del personaje.

²⁰⁸ Un ejemplo de trabajo de polaridades sería: Exploración a través de las polaridades. Hay un proceso que consiste en: a. identificación del primer polo: aspecto vivo y polarizable. Caracterizarlo, exagerarlo y llegar al personaje. Energetizar a los personajes. Encontrar su gesto como propone Chéjov (1999), y su respiración. b. Buscar el polo opuesto: caracterizarlo, exagerarlo y encontrar el personaje. Energetizar los personajes. c. Establecer contacto entre ellos. Ayudar a que se digan lo que les pasa al estar uno delante del otro. d. Recogida: Contactar con el punto cero. Integración desde el yo. Es una forma de exploración fenomenológica.

²⁰⁹ Perls (1973). Cap.6.

4. DRAMATERAPIA GESTÁLTICA

4.1 Introducción

En este último capítulo intentaré plasmar sobre el papel una posibilidad de mestizaje genético al cruzar la Dramaterapia con la Terapia Gestalt. Una posibilidad que seguramente ha sido explorada en la práctica desde la intuición que estas dos disciplinas comparten suficiente carga genética como para poder aparearse. A nivel teórico, en la bibliografía citada en el capítulo anterior sólo encontré una entrada que relacionaba las dos disciplinas²¹⁰.

La propuesta que sigue a continuación es una propuesta de carácter teórico con la que pretendo dar un marco para pensar la propuesta práctica. Es por tanto, un apunte, un principio.

Una de las afirmaciones que me puso a la búsqueda de posibilidades de fusión entre la Dramaterapia y la Terapia Gestalt es la que hace Claudio Naranjo (1989, p.9) "Cuando a fines de la década de los 60 yo estaba buscando una mejor comprensión de los "fundamentos teóricos" de la Gestalt, me acerqué a Gene Sagan, quién me confesó que pensaba que la terapia gestáltica tenía más elementos en común con el método Stanislavski de actuación que con la psicología de la Gestalt". Esta afirmación y la manera en que trabajan Fritz y sus epígonos me dice que el encuentro es posible pero ¿qué ganamos con el cruce? ¿Qué características de cada uno son las relevantes en el producto final? ¿No ha absorbido ya la Terapia Gestalt todo lo que podía absorber del Teatro y de la Dramaterapia? ¿En qué potencia la Terapia Gestalt a la Dramaterapia? Estas son algunas de mis preguntas guías que espero contestar en los siguientes apartados.

²¹⁰ Un trabajo aún no publicado de F. Wepner con el título de "Merkavah Jewish Theater: Theory and Practice". En este se habla del entrenamiento del actor gestáltico. Un proceso que han seguido 610 estudiantes desde 1975. El proceso empieza con 8 horas de trabajo individual enfocado en el darse cuenta y los sueños, y avanza integrando otras facetas del entrenamiento actoral clásico.

La discusión la voy a hacer utilizando la misma manera que utilicé para caracterizar a las dos disciplinas. Así la propuesta de Dramaterapia Gestáltica se irá construyendo poco a poco.

4.2 La teoría: El mapa del tesoro y el tesoro

Todos tenemos un mapa, todos tenemos una teoría más consciente o inconsciente que nos guía en el día a día, desde que conectamos la conciencia por la mañana hasta que nos vamos a dormir. Bajo el paraguas de la teoría gestáltica muchos meten su propia neurosis, como comenta en una anécdota de los inicios de la Gestalt en el estado español María Antonia Plaxats²¹¹. En los primeros talleres había la dificultad para empezar las actividades puntuales porque una parte del grupo *necesitaba "aquí y ahora"* tomar el sol. Un claro ejemplo de manipulación utilizando como excusa el mapa gestáltico. Y así podemos citar miles de falsificaciones de buenos mapas que al final sólo han servido, para los que los han manipulado, para perderse un poco más.

La propuesta es que para trabajar con mapas primero hemos de tener apuntado el mapa propio con el que venimos. Generalmente, las personas creemos que nos conocemos muy bien. Unas cuantas sesiones de trabajo desmontan a cualquier interesado al mostrarle la cantidad de cosas que escapan a su darse cuenta.

Otra complicación más es que estos son mapas teóricos de actividades eminentemente prácticas y no especulativas. La especulación teórica después ha de dar resultados en el campo. Y un campo que escape lo inútil rápidamente.

²¹¹ Entrevista a M^o Antonia Plaxats. Revista de Terapia Gestalt. N^o27.2007. p.12-21.

Así la teoría que sustente la Dramaterapia Gestáltica es fundamental para guiar su desarrollo práctico y su devenir práctico marcará su estructura teórica.

Después de recorrer los dos mapas del tesoro queda claro que el mapa del tesoro y el tesoro están mucho mejor definidos en la Terapia Gestalt, de forma global. Adoptar un apoyo más en lo gestáltico en este apartado también nos permite adoptar una fotografía del ser humano más detallada y mucho más profunda que la que ofrecen en general las teorías dramaterapéuticas.

Aún así las aportaciones de la Dramaterapia enriquecen a la Dramaterapia Gestáltica en tanto que profundizan en ciertos aspectos, como el Taxonomy of Roles que propone Landy. En la teoría gestáltica los dos roles que más aparecen son el Perro de Arriba y el Perro de Abajo, al adoptar la taxonomía de Landy hacemos un zoom que nos permite mejorar nuestra forma de mapear el uso de los personajes internos por parte de la persona. En la terapia gestáltica el mapeo de los personajes internos se hace mediante las polaridades. Una técnica que, siendo muy útil para la integración de diferentes personajes ya que procura el encuentro y la expresión entre ellos, nos limita cuando intentamos mapear a través de ella²¹².

Otro aporte interesante de la Dramaterapia, a nivel teórico, es la línea junguiana y su síntesis que se manifiesta a través de las propuestas de Sue Jennings. Releer a Jung como lo han hecho, sobretodo, los dramaterapeutas ingleses nos puede ayudar a enriquecer el trabajo con lo simbólico.

Como ves estas aportaciones implican un profundizar sobre algunos aspectos de forma que permiten hacer evolucionar la teoría que

²¹² Como podemos ver en Zinker (2003,p.160)

sustenta la Terapia Gestalt y colocarla en una nueva zona: la de la Dramaterapia Gestáltica.

Los genes de la madre también traen la posibilidad de actualización teórica que en la Terapia Gestalt está menos desarrollada. La Dramaterapia al ser una disciplina que aun se está formando a nivel teórico tiene la ventaja que absorbe los avances de otras formas de psicoterapia y mantiene un interés en modelizarlas. Por ejemplo, el desarrollo de la Dramaterapia según los principios de la psicoterapia de corte narrativo permite profundizar en el aspecto de creación de las propias narrativas de la realidad. Un aspecto que está apuntado en el mapa de Fritz cuando habla de la responsabilidad pero que no se ha desarrollado en profundidad a nivel teórico. La Terapia Narrativa nos permite añadir capas a nuestra idea de responsabilidad poniendo de relieve como construimos nuestra narrativa de la realidad.

Así es como integrar otros aportes teóricos más recientes dota a la nueva síntesis de unas gafas que carecía la Terapia Gestalt. En este caso concreto, una teoría que se ha construido a partir de las últimas aportaciones del postestructuralismo francés (Foucault, Derrida, Lacan, Barthes,...) y el construccionismo social que apoyan la idea de dar espacio para que aparezca una forma alternativa de estar en el mundo²¹³, permitiendo así, tener un punto de apoyo más amplio para las intuiciones de Fritz.

Además la Dramaterapia aporta su *savoir faire* académico ya que está reconocida en las universidades y todo el aparato de difusión que conlleva el pertenecer al sistema. La Terapia Gestalt se desapuntó de esa carrera en un tiempo en que el desapuntarse daba caché. Actualmente, con un sistema sanitario público y cada vez más reglamentado, la posibilidad de participar como protagonistas a nivel

²¹³ Payne (2002,p.53). Aquí lo formula como la creación de una noción alternativa de uno mismo.

público pasa por entrar en las catedrales del conocimiento (que no de la sabiduría) que son las universidades²¹⁴.

En definitiva, lo transgénico en psicoterapia puede ser potenciador cuando en este caso el ADN compartido es suficiente para que no haya problemas en el mestizaje. La propuesta de Dramaterapia Gestáltica, a nivel teórico, tendría una base gestáltica enriquecida con los aportes de la Dramaterapia y de sus disciplinas asociadas permitiendo profundidad teórica en zonas oscuras (p.e. Taxonomy of Roles), revisión de aportes del pasado (p.e. Jung), actualización de los últimos avances en psicoterapia (p.e. Terapia Narrativa) y en filosofía que sustentan estos avances (p.e. Lacan) y, finalmente, la posibilidad de entrar en las universidades en forma de postgrados, másters y doctorados.

4.3 El camino I: Evaluación²¹⁵

En el aspecto evaluativo ya hemos visto las dos caras posibles: la evaluación invisible²¹⁶ de la Terapia Gestalt y la evaluación visible y fundamentada de la Dramaterapia. En este caso, también me parece que ambas se complementan ya que un entrenamiento en la evaluación invisible permite potenciar la capacidad evaluativa de instrumentos como el Role Profile, la Puppetry Interview o the Six Piece Story Making. ¿Cómo? Teniendo en cuenta las categorías más importantes de la evaluación invisible que vimos en la Terapia Gestalt. Manteniendo nuestra atención en qué hace y cómo lo hace durante la realización del test de evaluación enriqueceremos un

²¹⁴ El problema de vivir en los márgenes es que la repercusión de la propuesta siempre será limitada. Sirva el ejemplo de Claudio Naranjo. Su propuesta del Eneagrama funciona a nivel privado pero al intentar dar el salto a la esfera pública los guardianes de la Verdad le piden credenciales y él sólo tiene sus ideas. ¿Tiene sentido pensar que nuestro sistema absorba una forma de funcionar que choca tanto con los valores de consumo?

²¹⁵ La evaluación pretende captar las sombras de la mente que se proyectan en mi discurso, en mi cuerpo y en mis acciones.

²¹⁶ La evaluación invisible tiene como objetivo diagnosticar lo lejos que estoy de mi mismo.

output, que al ser un test proyectivo, depende mucho de nuestra habilidad de cazadores que tanto trabaja la Terapia Gestalt.

La Dramaterapia nos ayuda a masticar esta fase de evaluación proporcionándonos instrumentos mediadores para esta etapa del trabajo interior. Así la Dramaterapia Gestáltica amplía los recursos evaluativos del psicoterapeuta gestáltico y le da una serie de mapas concretos para capturar ciertas partes de la psique humana. Por ejemplo, el test evaluativo del Six Piece story Making nos permite dirimir, en casos difíciles, el estilo de solución de problemas de cada persona. Por otro lado, añadir el E-P-R a nuestro repertorio nos permite evaluar la capacidad de la persona para beneficiarse del uso de la dramatización. En los encuentros con personas dentro del encuadre gestáltico es muy frecuente que la persona muestre problemas en el momento de encarnar personajes internos. Estos problemas pueden ser tratados como interrupciones o, al añadir esta herramienta, nos pueden servir para entender que hace falta un poco de pedagogía para desarrollar estas capacidades.

Mi experiencia con herramientas evaluativas la hice cuando diseñamos los cástings para la orgía de la película *El Perfume* de Patrick Suskind o para la obra *IMPERIUM* junto a La Fura dels Baus. En ambos casos teníamos que evaluar a un volumen de entre 600 y 800 candidatos y candidatas para conseguir un equipo artístico y humano con unas cualidades específicas. La evaluación artística iba de la mano de la evaluación psicológica. Esta última la realizamos a partir de juegos e improvisaciones, la valoración se basaba en el método de la evaluación invisible gestáltica. Cada hora veíamos a un grupo de gente de 20 personas, y durante esa hora tomábamos notas de lo que pasaba y nos pasaba, y sobre esa evaluación decidíamos. En el cásting de *IMPERIUM* introdujimos el Test de la Familia. Mientras esperaban les pedíamos que dibujasen su familia. En este caso más que para evaluar servía para preparar a la gente para el

viaje emocional que suponía el cásting. De esa experiencia extraje la conclusión que la foto interior que nos da el test es tan importante como lo que nos pasa mientras lo hacemos.

En el último curso que he dado en el Aula de Teatro de la Universidad Pompeu Fabra he creado un test proyectivo que se llama el Mapa Interno. El test consiste en colocar en una diana formada por tres círculos concéntricos la frecuencia de aparición de mis estados o personajes internos de tristeza, alegría, odio, deseo sexual, miedo, valor, amor, autoritario, sumiso y agresivo. El resultado del test me permite ver que personajes están menos explorados y así trabajar con cada persona sus personajes internos más difíciles.

Los test funcionan como un autointerrogatorio en que a la persona se le van moviendo cosas. Ese movimiento es el que más interesa a la Dramaterapia Gestáltica, mucho más que conseguir test evaluativos del calibre de los Eysenck, por poner un ejemplo.

En definitiva, la evaluación en la Dramaterapia Gestáltica enriquece la evaluación invisible de la terapia gestalt con toda una serie de instrumentos que permiten capturar de manera concreta aspectos fundamentales para saber los impedimentos para llegar hasta el tesoro.

4.4 El camino II: Diagnóstico

Hemos visto que tanto que tanto la Dramaterapia como la Terapia Gestalt huyen del diagnóstico total, del etiquetaje del funcionamiento global de la persona a partir de sus síntomas. Ya hemos discutido los inconvenientes y las ventajas de esta manera de proceder.

¿Dejamos entonces huérfana a la Dramaterapia Gestáltica de un diagnóstico global? Genéticamente esta función no está activada si atendemos a los padres de ambas pero mi experiencia me dice que la

los mapas diagnósticos son muy útiles. Mi formación en el Eneagrama, mis experiencias con los caracteres de la Bioenergética, mi estudio del DSM-IV y lo poco que sé del diagnóstico según el psicoanálisis me hacen pensar que es una lástima de no disponer de estas herramientas de diagnóstico global.

Mi propuesta es en este caso sería la de profundizar en una herramienta integrativa como el Eneagrama que nos da muchas posibilidades de ayudar y enfocar el trabajo con la persona. Además la Dramaterapia Gestáltica debería ser capaz de comunicarse con otros profesiones de la salud mental y para ello se hace imprescindible un dominio de la Psicopatología tal y como viene expresada en el DSM-IV-R. Eneagrama y DSM-IV-R se abrazan a partir del test de Millon y sus escalas del trastorno leve de la personalidad. Eneagrama y Bioenergética se abrazan en un libro aún no publicado de Juan José Albert.

Concluyendo, vale la pena investigar para hacerse con un sistema diagnóstico que pueda ser orientador en las propuestas de tratamiento terapéutico.

4.5 El camino III: Tratamiento

En las prácticas de tratamiento se disparan las posibilidades. Al tener los dos progenitores una base artesanal es obvio que es en el momento de la práctica dónde se muestren más prolíficos.

¿Vale todo? Me parece que no. Dentro de las propuestas de tratamiento de la Dramaterapia hay algunas que son más gestálticas que otras. El tratamiento que se propone desde las *Developmental Transformations* no sienta bien a la Terapia Gestalt porque coloca al terapeuta en un rol demasiado protagonista y fantasioso. El problema con algunos tipos de tratamiento dramaterapeúticos es que el rodeo que hacen para llegar a lo personal no es tan necesario tan a menudo

en las sesiones gestálticas. Esto se ve claramente en el video de *Three approaches to Drama Therapy*²¹⁷. A ojos de un gestaltista el rodeo que hacen Landy y Johnson no es necesario. Un rodeo por la fantasía que parece más una dificultad para trabajar con las emociones y con el aquí y ahora. La tercera sesión es llevada por una psicodramatista-gestáltica y se ve como, en este caso, no hace falta tanta fantasía para que la persona contacte con lo interrumpido y entre en catarsis.

Una mejora para mí del tratamiento gestáltico vendría a través de la incorporación de la visión de la Dramaterapia y, sobretudo, de la aportación de Emunah. El trabajo en cinco fases que propone nos da un prisma global que combina perfectamente con la teoría de las cinco capas de la neurosis de Fritz. Así nos permite situarnos de forma muy clara en que etapa del tratamiento estamos y que herramientas podemos utilizar en cada fase. Una propuesta de desarrollo interesante sería coger todos los juegos y ejercicios de la Terapia Gestalt y de la Dramaterapia y ordenarlos en función de su uso en cada etapa para así crear la caja de herramientas de la Dramaterapia Gestáltica. Pero eso será en el siguiente libro.

En definitiva, la Dramaterapia aporta vías nuevas, herramientas eficaces y una perspectiva nueva para agrupar las técnicas gestálticas aclarando el horizonte y el camino a seguir con el mapa de Emunah y la Terapia Gestalt nos herramientas para profundizar en la conciencia, la responsabilidad y la presencia en el proceso. ¿Resultado? Una vía, la de la Dramaterapia Gestáltica, que amplía las posibilidades de acompañamiento y la eficacia y eficiencia como agentes de cambio de sus ancestros. Ahora "sólo" queda caminarla...

²¹⁷ Landy (2006)

BIBLIOGRAFÍA

- Abrahams, J. (ed) (1993) *Recuperar el Niño Interior*. Kairós: Barcelona.
- Almendo, Manuel (2003) *Psicología del caos*. Vitoria-Gasteiz: Editorial La Llave.
- Álvarez, J (1997) *Mística y depresión: San Juan de la Cruz*. Madrid: Trotta
- Bandura, A. (1981) In search of pure uni-directional determinants. *Behaviour Therapy*, 12, 30-40
- Barbera, E.L., Población, P.(2000) *Introducción al Role Play Pedagógico*. Bilbao: Desclée-Brouwer
- Barker, C. (1977). *Theatre games*. London: Mehtuen
- Barba, E. (1999) *Land of ashes and diamonds*. UK: Black Mountain Press.
- Barba, E. (1997) *Teatro. Soledad, oficio y revuelta*. Buenos aires: Catálogos.
- Blatner, A. (2005) *El psicodrama en la práctica*. México: Editorial Pax
- Berne, E. (1976) *Análisis Transaccional en psicoterapia*. Editorial Psique, Buenos Aires..
- Berne, E. (1987) *Juegos en que participamos*. Editorial Diana, México, 19ª impresión.
- Bercebal, F. (1995) *Drama. Un estadio intermedio entre juego y teatro*. Ed. Ñaque: Ciudad Real
- Breger, L. (2001) *Freud. El genio y sus sombras*. Buenos Aires: Ediciones B
- Briggs, J., Peat, J.L. (1999) *Las siete leyes del caos*. Barcelona: Grijalbo.
- Brik Levy, L., Cornejo, S. (2003) *La representación de las emociones en Dramaterapia*. Argentina: Editorial Médica Panamericana.
- Brook, P. (1998) *Hilos del tiempo*. Madrid: Siruela
- Blatner, A. (1996) *Acting-In: Practical Applications of psychodramatic methods*. Springer Publishing Company.
- Boal, A. (1992) *Games for actors and non actors*. London: Routledge.
- Boal, A. (2004) *El arco iris del deseo*. Barcelona: Alba editorial.
- Bono, E. (1993) *Los seis sombreros para pensar*. Madrid: Granica
- Borja, G. (2004) *La locura lo cura*. Vitoria: La Llave.
- Bronfenbrenner, Urie (1987): *La ecología del desarrollo humano*, Buenos Aires: Paidós
- Bucay, J. (2002) *Déjame que te cuente*. Barcelona: RBA
- Campbell, J.(1959) *El héroe de las mil caras*. México: Fondo de cultura económica
- Camus, A. (1981) *El mito de Sísifo*. Madrid: Alianza
- Cabré, V. (2002) *Escenoterapia*. Barcelona: Paidós

- Calvente, C. El personaje en psicoterapia. Argentina: Letra Viva.
- Canetti, E. (1974) El testigo oidor. Dentro La escuela del buen oír. Barcelona: Galaxia Gutemberg.
- Casso, P. (2003) Gestalt, terapia de autenticidad. Barcelona: Kairós
- Chéjov, M. (1999) Sobre la técnica de actuación. Alba editorial: Barcelona
- Dunne (1992). The narrative therapist and the arts. Los Angeles: Posibilitéís Press.
- Eck, L. (1981). Banaras. City of Light. Penguin Books: India
- Emunah, R. (1994) Acing for real. London: Brunner-Routlede.
- Equipo Coda (1995) Creatividad teatral. Madrid: Alhambra Longman.
- Eurípides (1977) Tràgedies d'Eurípides (III). Les Bacants. Barcelona: Clàssics Curial.
- Fagan, J. y Shepherd, I. (1973) Teoría y técnica de la psicoterapia gestáltica. Buenos Aires Amorrortu.
- Forrester, A.M. (2000) Role-playing and dramatic improvisation as n assessment tool. The Arts in Psychotherapy. Vol.27 (4), pp.235-243.
- Frankl, V.E. (1984) El hombre doliente. Barcelona: Herder
- Gimeno-Bayón y Rosal (2001) Psicoterpia integradora humanista. Bilbao: Descleé de Brouwer
- Freud, S. (1910/1965) The origin and development of Psychoanalysis. (Gateway editions) Chicago:Regency Gateway.
- Ginger, S. y A. (1993) La Gestalt, una terapia de contacto. Mexico DF: Manual Moderno
- Glaser, B. (2004) Ancient traditions within a new drama therapy method: shamanism and Developmental Transformations. The Arts in Psychotherapy 31. pag. 77-88
- Goenka, S.N. Resumen de las charlas del Curso de Diez Días.
- Grof, S. La tormentosa búsqueda del ser.
- Gonzalez Pardo, H. (2007) La invención de los trastornos mentales. Madrid:Alianza Editorial
- Grotowski, J. (1970,1999). Hacia un teatro pobre. Madrid: SXXI editores.
- Grotowski, J. (1992). De la compañía teatral al arte como vehículo. Revista Máscara, año 3, nº 11-12, pag. 4-17.
- Heckel, T. (2004) Baba Om. Vitoria: La Llave
- Hellinger, B. (2001) Los órdenes del amor. Barcelona: Herder.
- Hellinger, B. (2006) Un largo camino. Buenos Aires: Alma Lepik
- Imber-Black (1991) Rituales terapéuticos y ritos de familia. Barcelona: Gedisa
- James, M., & Johnson, D. (1996). Drama therapy in the treatment of combat-related post-traumatic stress diorder. *The Arts in Psychotherapy*, 23(5), 383-395. Retrieved November 12, 2007, from PsycINFO database
- Jara, J. (2000) El clown, un navegante de las emociones. Sevilla: Proxaedra.

- Jodorowsky, A. (2001) *La danza de la realidad*. Madrid: Siruela
- Jodorowsky, A. (2003) *El tesoro de la sombra*. Madrid: Siruela
- Jodorowsky, A. (2004) *Psicomagia*. Madrid: Siruela
- Johnson, D. (1982). Developmental approaches in drama therapy. *International Journal of Arts in Psychotherapy*, 9. 183-190.
- Johnson, D. (1992). The drama therapist in role. In S. Jennings (Ed.) *Drama therapy: Theory and practice*. (Vol. 2. pp. 112-136). London: Routledge.
- Johnson et altri (1996) Towards a poor drama therapy. *The Arts in Psychotherapy*, Volume 23, 1996. Pág. 293-306
- Johnson, D. (1999). Developmental transformations: Towards the body as presence. IN D. Johnson and P.Lewis (Eds.). *Current approaches to drama therapy* (pp. 87-110). Springfield, IL: Charles Thomas Publishers.
- Johnson, D. (2000). Developmental Transformations: Toward the body as presence. *Current approaches in drama therapy* (pp. 87-110). Springfield, IL, US: Charles C. Thomas Publisher. Retrieved November 12, 2007, from PsycINFO database.
- Johnstone, K. (1990). *Impro. Improvisación y el teatro*. Chile: Cuatro Vientos.
- Jones, P. (1996) *Drama as therapy. Theatre as living*. New York: Routledge
- Keen, S. et al. (1989) *Your Mythic Journey Finding Meaning in Your Life Through Writing and Storytelling*, J.P. Tarcher Inc.
- Kesselman, H., Pavlovsky, E. (2006) *La multiplicación dramática*. Buenos Aires: Atuel.
- Kepner, J. (1992) *Proceso corporal. Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Mexico: Editorial Manual Moderno
- Klein, M. (1932) *Psycho-analysis of children*. London: Hogarth.
- Klein, J.P (2006) *Arteterapia. Una introducción*. Barcelona: Octaedro.
- Köhlmeier, M. (1999) *Breviario de mitología clásica*. Barcelona: Edhasa.
- Landy, R. (1993) *Persona and performance-The meaning of role in drama, therapy and everyday life*. New York: Guilford
- Landy, R. (1994) *Drama therapy: Concepts, theories and practices*. Springfield, IL: Charles C .Thomas
- Landy, R. (2000) *Role theory and the role method in dramatherapy*. In P. Lewis & D.R.Johnson (Eds), *Current approaches in drama therapy*. Springfield, IL: Charles C.Thomas.
- Landy, R. (2001) *Role profiles-An assessment instrument*. In *New essays in drama therapy-Unfinished business*. Springfield, IL: Charles C.Thomas.
- Landy, McLellan and McMullian (2005). *The education of a dramatherapist: In search of a guide*. *The arts in psychotherapy* 32 (2005) 275-292.
- Landy, R. (2006) *The future of dramatherapy*. *Revista The Arts in Psychotherapy* 33, 135-142.
- Landy, R. (2006) *Three approaches to Drama Therapy*. Vídeo producido y dirigido por Robert J.Landy.

- Levy, N. (2005) El asistente interior. Madrid: RBA
- Lewis, P. and Jonson, D. (eds) (2000) Current approaches in dramatherapy. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Lowen, A. (1977) Bioenergética. México: Diana
- Masgrau, Ll. La creación de valor. Fundamentos técnicos del Odin Teatret. Tesis doctoral 1999.
- Melendres, J. (2007). La teoria dramàtica: un viatge a través del pensament teatral. Barcelona: Diputació de Barcelona
- Mitchell, S. (1999) Tao te ching. Lao Tzu Madrid: Gaia
- Mitter, S. (1992) Systems of rehearsal. London: Routledge
- Moreno, J.L. (1961) Psicodrama. Buenos Aires: Hormé
- Moreno Movies (2003): 4 Disc.
 Disc I: Spontaneity training and role re-training. Introduction to psychodrama.
 Disc II: Psychodrama of a marriage.
 Disc III: Psychodrama in action.
 Disc IV: Psychodrama of a marriage.
- Motos, T., Tejedó, F. (1999) Prácticas de dramatización. Madrid: La Avispa.
- Naranjo, C. (1989) La vieja y la novísima gestalt. Chile: Cuatro Vientos
- Naranjo, C. (1993) Gestalt sin fronteras. Buenos Aires: Era naciente.
- Naranjo, C. (1994) Carácter y neurosis. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2002) Cantos del despertar. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2003) Gestalt de vanguardia. Vitoria: Ed. La Llave
- Naranjo, C. (2004) Autoconocimiento transformador. Vitoria: Ed. La Llave.
- Naranjo, C. (2007) Por una gestalt viva. Vitoria: Ed. La Llave
- Moreau, A. (2005) Ejercicios y técnicas creativas de gestaltterapia. Málaga: Sirio.
- Nilli, I. (1984) On the theatre of the future, in Golub, S., Evreinov, The Theater of Paradox and Transformation, Michigan, U.M.I. Research Press.
- Novy, C. (2003). Drama therapy with pre-adolescents: a narrative perspective. The arts in psychotherapy. N° 30. 201-207.
- Odell-Miller, H., Hughes, P. & Westacott, M. (2006) An investigation into the effectiveness of the arts therapies for adults with continuing mental health problems. Psychoterapy Research, January 2006; 16 (1): 122-139
- Osho (1988) Meditation. The First and Last Freedom. India: Thomson Press
- Payne, M. (2002) Terapia narrativa. Una introducción para profesionales Barcelona: Paidós
- Pavlovsky, E., Bouquet, C.M., Moccio, F. (1979) Psicodrama. Cuando y Por qué dramatizar. Buenos Aires: Fundamentos
- Paz, O. (1998) Piedra de sol. Barcelona: Mondadori

- Pendzik, S. (2003) On dramatic reality and it's therapeutic function in drama therapy. The arts in Psychotherapy 33. pàg. 271-280.
- Peñarubia, F. (1998) Terapia gestalt. La vía del vacío fértil. Madrid: Alianza
- Perls, F. (1947) Yo, hambre y agresión. Los comienzos de la terapia gestáltica. En castellano (1975) México: Fondo de cultura económica.
- Perls, F. (1948) Teoría y técnica de integración de la personalidad. Artículo incluido en Stevens (1978).
- Perls, F., Hefferline, R. y Goodman, P. (1951) Gestalt therapy: excitement and growth in human personality. New York: Julian Press.
- Perls, F. (1955) Moralidad, límite del ego y agresión. Artículo incluido en Stevens (1978).
- Perls, F. (1959) Resolución. Artículo incluido en Stevens (1978).
- Perls, F. (1966) Terapia gestáltica y las potencialidades humanas. Artículo incluido en Stevens (1978).
- Perls, F. (1967) Terapia de grupo versus terapia individual. Artículo incluido en Stevens (1978).
- Perls, F. (1968) Acting out versus atravesar. Artículo incluido en Stevens (1978).
- Perls, F. (1969,1974) Sueños y existencia. Chile: Cuatro Vientos
- Perls, F. (1970) Las reglas y juegos de la terapia ggestáltica. Artículo en Fagan (1973)
- Perls, F. (1975) Dentro y fuera del tarro de basura. Chile: Cuatro Vientos
- Perls, F. (1976) El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia. Chile: Cuatro vientos
- Piaget, J. (1962) Play, dreams and imitation in childhood. London. Routledge and Kegan.
- Polster, E. y Polster, M. (1980) Terapia ggestáltica. Buenos Aires: Amorrortu
- Porter, L. (2003) Death in transformation: the importance of impasse in drama therapy. The Arts in Psychotherapy 30 (2003). Pag. 101-107
- Rams, A. (2004) Hacer nada. Boletín nº24 de la Asociación española de terapia Gestalt. (153-160)
- Rams, A. (2004) Veinticinco años de Gestalt. Memorias de un gestaltista precoz. Vitoria-Gasteiz: La Llave
- Rams, A. (2001) Clínica gestáltica. Vitoria-Gasteiz: La Llave
- Rams, A (1985) Programa Alfa: un modelo para la relación terapéuticas y para la formación de terapeutas. Edición del autor, Fondos AETG, Barcelona.
- Reyes, G.C. (2005) Psicodrama. Paradigma, teoría y método. Chile: Cuatro Vientos
- Rojas-Bermúdez, J. (1997) Teoría y técnica psicodramáticas. Barcelona: Paidós.
- Rogers, C. (2000) *El proceso de convertirse en persona: mi técnica terapéutica*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Ronningstam, E.F (2005) Identifying and understanding the Narcissistic Personality. USA: Oxford University Press
- Roten, R. (2007) DSM-IV and the taxonomy of roles: How can the taxonomy of roles complement the DSM-IV to create a more holistic tool?. The Arts in Psychotherapy 34 (2007) 53-68

- Rams, A. (2001) Clínica gestáltica. Vitoria: La Llave.
- Revista de Terapia Gestalt. Nº27. 09.2007. Vitoria: Ed. La Llave
- Rinpoche, S. (1992) The tibetan book of living and dying. London:Random House
- Schnake, A. (2004) La voz del síntoma. Chile: Cuatro Vientos
- Schnake, A. (2007) Enfermedad, síntoma y carácter. Chile: Cuatro Vientos
- Stanislavski, C. (1983) El trabajo del actor sobre sí mismo. Buenos Aires: Editorial Quetzal.
- Stevens, J.O. (1976) Esto es gestalt. Chile. Cuatro Vientos.
- Spolin, V. (1963) Improvisation for the theatre. Northwestern University Press
- Tizón, J.L. Perdida, pena, duelo. Barcelona: Fundació Vidal i Barraquer. Paidós
- Thomson, P. and Sacks, G. (1994) The Cambridge companion to Brecht. Cambridge University Press
- Turner, V. (1988) El proceso ritual. Estructura y antiestructura. Taurus: Barcelona.
- Vío, K. (1996) El match de improvisación. Ciudad Real: Ñaque
- Wachtel, P.L. (1977) Psychoanalysis and behaviour Therapy. Toward and Integration. Nova Yor: Basic Books.
- Widmer, K. (2006) Pintura-Terapia Gestáltica. Madrid: Mandala Ediciones.
- Wedding, D., Boyd, M.A., Niemiec, R. (2005) Movies and mental illness. USA: Hogrefe and Huber
- Wittgenstein, L. (2007) Tractatus logico-philosophicus. Madrid: Tecnos
- Whyte, D. (2001) Crossing the unknown sea, work as a pilgrimage of identity.
- Yotis, L (2006). A review of dramatherapy research in schizophrenia: methodologies and outcomes. Psychotherapy Research, March 2006. 16 (2): 190-200.
- Zinker, J. (2003) El proceso creativo en la terapia gestáltica. México: Paidós.

Anexo 1. La Taxonomía de los Roles (Landy, 1993)

The Taxonomy of Roles—short version (Landy, 1993, pp. 256–260)

Domain: somatic	
Classification: age	
1.	Role type: child
2.	Role type: adolescent
3.	Role type: adult
4.	Role type: elder (<i>see also</i> grandparent)
4.1.	Subtype: lecher
Classification: sexual orientation	
5.	Role type: eunuch
6.	Role type: homosexual
7.	Role type: transvestite
8.	Role type: bisexual
Classification: appearance	
9.	Role type: beauty (<i>see also</i> innocent and immoralist)
9.1.	Subtype: seductress/seducer
10.	Role type: role type: beast (<i>see also</i> physically disabled and demon)
10.1.	Subtype: innocent beast
11.	Role type: average one (<i>see also</i> middle class, lost one, everyman, and antihero)
Classification: health	
12.	Role type: mentally ill/mad person
13.	Role type: physically disabled or deformed (<i>see also</i> beast)
13.1.	Subtype: deformed as transcendent
14.	Role type: hypochondriac
15.	Role type: doctor
15.1.	Subtype: quack doctor
Domain: cognitive	
16.	Role type: simpleton
16.1.	Subtype: cuckold
17.	Role type: fool
17.1.	Subtype: trickster (<i>see also</i> fairy)
17.2.	Subtype: existential clown
18.	Role type: ambivalent one
18.1.	Subtype: disguised one
18.2.	Subtype: double
19.	Role type: critic
20.	Role type: wise person (<i>see also</i> visionary)
20.1.	Subtype: intellectual
20.2.	Subtype: pseudointellectual/pedant
Domain: affective	
Classification: moral	
21.	Role type: innocent (<i>see also</i> child and beauty)
22.	Role type: villain
23.	Role type: deceiver (<i>see also</i> beast, immoralist, and demon)
24.	Role type: moralist (<i>see also</i> innocent)
24.1.	Subtype: hypocritical moralist
24.2.	Subtype: idealist
25.	Role type: immoralist
25.1.	Subtype: libertine
25.2.	Subtype: adulterer/adulteress
26.	Role type: victim
26.1.	Subtype: martyr
26.2.	Subtype: self-serving martyr
27.	Role type: opportunist
28.	Role type: bigot
29.	Role type: avenger
30.	Role type: helper
31.	Role type: philistine
32.	Role type: miser
33.	Role type: coward
33.1.	Subtype: braggart/braggart warrior (<i>see also</i> narcissist)
34.	Role type: parasite
35.	Role type: survivor

Classification: feeling states

- 36. Role type: zombie
- 36.1. Subtype: lost one (*see also* pariah)
- 37. Role type: malcontent
- 37.1. Subtype: cynic

- 37.2. Subtype: hothead
- 37.3. Subtype: shrew
- 37.4. Subtype: rebel
- 38. Role type: lover
- 38.1. Subtype: narcissist/egotist (*see also* braggart)
- 39. Role type: ecstatic one (*see also* dionysian god/goddess)

Domain: social

Classification: family

- 40. Role type: mother
- 40.1. Subtype: murderous mother
- 40.2. Subtype: revolutionary mother
- 41. Role type: wife
- 41.1. Subtype: liberated wife
- 41.2. Subtype: revolutionary wife
- 42. Role type: mother-in-law
- 43. Role type: widow/widower
- 44. Role type: father
- 44.1. Subtype: tyrannical father
- 45. Role type: husband
- 45.1. Subtype: brutal husband
- 45.2. Subtype: weak husband
- 46. Role type: son
- 46.1. Subtype: renegade/rebel son
- 46.2. Subtype: bastard son/prodigal son
- 47. Role type: daughter
- 47.1. Subtype: renegade/rebel daughter
- 47.2. Subtype: bastard daughter/vengeful daughter
- 47.3. Subtype: daughter in distress/daughter as victim
- 48. Role type: sister
- 48.1. Subtype: renegade/rebel sister
- 49. Role type: brother
- 49.1. Subtype: renegade/rebel brother
- 50. Role type: grandparent (*see also* elder)
- 50.1. Subtype: senile or mad old person

Classification: politics/government

- 51. Role type: reactionary
- 52. Role type: conservative
- 52.1. Subtype: traditionalist
- 53. Role type: pacifist
- 54. Role type: revolutionary
- 54.1. Subtype: self-serving revolutionary
- 55. Role type: head of state
- 56. Role type: minister/advisor/councillor
- 56.1. Subtype: moral minister
- 57. Role type: bureaucrat

Classification: legal

- 58. Role type: lawyer
- 58.1. Subtype: greedy lawyer
- 59. Role type: judge
- 59.1. Subtype: immoral judge
- 60. Role type: defendant
- 61. Role type: jury (*see also* chorus)
- 62. Role type: witness
- 63. Role type: prosecutor/inquisitor

Classification: socioeconomic status

- 64. Role type: lower class (*see also* pariah)
- 65. Role type: working class/worker
- 65.1. Subtype: brutal worker

65.2.	Subtype: revolutionary worker
66.	Role type: middle class
66.1.	Subtype: nouveau riche
66.2.	Subtype: merchant/salesperson
66.3.	Subtype: usurer
67.	Role type: upper class
67.1.	Subtype: industrialist/entrepreneur
67.2.	Subtype: socialite
67.3.	Subtype: servant to the rich
68.	Role type: pariah (<i>see also</i> lost one and lower class)
69.	Role type: chorus, the voice of the people
Classification: authority and power	
70.	Role type: warrior
70.1.	Subtype: soldier
70.2.	Subtype: cowardly soldier (<i>see also</i> braggart warrior)
70.3.	Subtype: tyrant
71.	Role type: police
71.1.	Subtype: clownish cop
72.	Role type: killer
72.1.	Subtype: suicide
72.2.	Subtype: matricide, patricide, infanticide, fratricide
Domain: spiritual	
Classification: natural beings	
73.	Role type: hero
73.1.	Subtype: superman
73.2.	Subtype: antihero (<i>see also</i> lost one)
73.3.	Subtype: postmodern antihero
74.	Role type: visionary (<i>see also</i> wise person and apollonian god/goddess)
75.	Role type: orthodox
75.1.	Subtype: fundamentalist
75.2.	Subtype: ascetic (<i>see also</i> pariah)
76.	Role type: agnostic
77.	Role type: atheist
77.1.	Subtype: nihilist
78.	Role type: cleric
78.1.	Subtype: immoral cleric
78.2.	Subtype: lapsed spiritual leader
Classification: supernatural beings	
79.	Role type: god/goddess
79.1.	Subtype: witty god/goddess
79.2.	Subtype: dionysian god/goddess (<i>see also</i> ecstatic one)
79.3.	Subtype: apollonian god/goddess (<i>see also</i> visionary)
79.4.	Subtype: christ/saint
80.	Role type: fairy (<i>see also</i> fool)
81.	Role type: demon (<i>see also</i> beast and deceiver)
81.1.	Subtype: satan
81.2.	Subtype: death
82.	Role type: magician
Domain: aesthetic	
83.	Role type: artist
83.1.	Subtype: performer (<i>see also</i> beauty and narcissist)
84.	Role type: dreamer

Anexo 2. Resultado de un Role Profile. Extraído de Landy (2001)

Table 1

Dakota's role distribution

This is who I am	This is who I am not	I'm not sure if this is who I am	This is who I want to be
Worrier	Slave	Beauty	Sister
Critic	Saint ^a	Miser	Magician
Child	Villain	Innocent	Saint ^b
Clown	Pessimist	Egotist	Wife ^b
Angry person	Simpleton	Beast	Mother ^b
Heterosexual	Bisexual	Judge	
Daughter	Orphan	Avenger	
Healer	Bully	Zombie	
Killer	Coward	Police	
Survivor	Husband	Atheist	
Person of faith	Conservative	Average person	
Helper	Elder	Hero	
Simmer	Poor person	Wise person	
Dreamer	Outcast	Witness	
Artist	Wife ^a	Rebel	
Lover	Demon	Spiritual leader	
Rich person	Mother ^a		
Warrior	Bigot		
Radical	Homeless person		
Optimist	God		
Adolescent	Sick person		
	Son		
	Adult		
	Lost one		
	Victim		
	Suicide		
	Brother		
	Homosexual		
	Asexual		
	Slave		
	Father		

^a Denotes removal of a role card from its original position.

^b Denotes a role card's new place, moved from its original position.

Anexo 3. Investigación en bases de datos

El perfil de búsqueda ha sido: dramaterapia, teatro y terapia, teatro terapéutico y psicodrama en cada una de las siguientes bases de datos.

1. **CSIC: ISOC:** Base de datos del *Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC)* recoge referencias bibliográficas de artículos publicados en revistas y literatura gris editadas en España desde 1976 sobre Psicología.

Dramaterapia: Un libro de Sue Jennings

Psicodrama 351 documentos

Escenoterapia. Poco lo lleva un grupo de investigación.

Teatro y terapia: 5 documentos.

Teatro terapéutico: 5 documentos.

Dramaterapia: 1.

Teatro y gestalt: 0

2. **Proquest Psychology Journals:** Acceso a 300 revistas académicas reconocidas en todos los ámbitos de la psicología y disciplinas complementarias (educación, medicina, sociología, etc) que configuran una única base de datos especializada a texto completo.

Dramaterapia: 58

Psicodrama 351 documentos

Arteterapia: 559

Escenoterapia: 0

Teatro y terapia: 79 (drama and therapy)

Teatro terapéutico: 5 documentos.

Dramaterapia y gestalt: 0

3. **PsycArticles (APA)**: Base de datos que contiene el texto completo de 53 revistas publicadas por la *American Psychological Association (APA)* i otras organizaciones relacionadas (*Canadian Psychological Association* i *Hogrefe & Huber*). Contiene revistas a texto completo desde 1985.

Dramaterapia: (drama therapy) 1

Psicodrama: (psychodrama) 28

Arterapia: 15

Escenoterapia: 0

Teatro y terapia: 5 (drama and therapy)

Teatro terapeutico: 5 documentos.

Dramaterapia y gestalt: 0

4. **Elsevier – ScienceDirect**: Base de datos multidisciplinar, aunque orientada principalmente a los ámbitos de la medicina y la tecnología, se pueden encontrar hasta 1600 revistas publicas por Elsevier.

Dramaterapia: (drama therapy) 24

Psicodrama: (psychodrama) 50

Arteterapia: 1038

Escenoterapia: 0

Teatro y terapia: 63 (drama and therapy)

Teatro terapéutico: 5 documentos.

Dramaterapia y gestalt: 0

5. **Psycinfo:** Base de datos bibliográfica del A.P.A. que contiene resúmenes de artículos de revistas, libros, tesis doctorales e informes sobre psicología y psiquiatría. Se indexan unos 2000 títulos de revistas en más de 35 lenguas desde 1872.

Dramaterapia: (drama therapy) 232

Psicodrama: (psychodrama) 2363

Arterapia: 2992

Teatro y terapia: 761 (drama and therapy)

Dramaterapia y gestalt: 4