

Psicoterapia en España: teatro terapéutico y arte-terapia

by Eventos Vinculando - sábado, octubre 23, 2010

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/psicoterapia_en_espana_teatro_terapeutico_y_arte_terapia.html



Procedemos de una sociedad en donde la actividad artística (teatro, danza, pintura, música, escritura...) es patrimonio de unos pocos, los así llamados "artistas". Todos los demás funcionamos como consumidores de sus producciones (espectáculos, exposiciones, galerías, libros, conciertos...). Sin embargo, cada vez existe una mayor motivación entre un número creciente de personas para vivir el arte desde el lugar del creador, del autor.

Desarrollo:

Paralelamente, la sociedad va ofreciendo más posibilidades para explorar diferentes actividades artísticas como protagonista, en lugar de cómo mero espectador pasivo. Uno de los canales para acceder a la vivencia de experimentar el rol de artista creador es la arte-terapia.

Esta práctica añade al hecho de producir obras artísticas, el factor de usar este proceso de creación, así como las mismas obras producidas, como un espejo donde poder tomar conciencia de nosotros mismos, de quienes somos, de cómo funcionamos, de qué partes de nosotros rechazamos, de nuestras potencialidades y dones, y también como un campo de ejercitación de respuestas nuevas y de cualidades infradesarrolladas.

El papel de "autor", ejercitado en el ámbito de la arte-terapia, supone crear con conciencia una obra que plasma en el exterior nuestro propio interior (impulso, sentimiento, emoción, imagen, idea).

Este es, idealmente, un acto de comunicación verdadera, una expresión de nuestra autenticidad, un volcado sin reservas de nuestra energía interior en una producción exterior que nos expresa y refleja. Al irse ejercitando en este papel de "autor", la persona se va encontrando con sus propios bloqueos y dificultades.

Puede que le cueste saber quién es, lo que siente, desea o necesita; o puede que, estando en contacto con lo que bulle en su interior, no consiga expresarlo de forma plena; o que, siendo capaz de expresarlo, luego le sea difícil quedar en paz consigo mismo y con su producción.

En arte-terapia (sea a través del teatro, la danza, la pintura, la escritura...) se va repitiendo este proceso en que, como "autor", hacemos el intento de expresar nuestros contenidos interiores en una forma externa, buscando por el camino un cada vez mayor sentimiento de satisfacción y de acuerdo entre el yo, la propia naturaleza interior, el

proceso de creación, y la obra producida. Renovando este intento una y otra vez, vamos enfrentando las dificultades y fricciones que aparecen y vamos procurando conocerlas y resolverlas paso a paso.

Esta ejercitación en el papel de "autor" nos va acostumbrando a asumir un papel activo frente a los desafíos de la vida, donde reconocemos quiénes somos, lo que sentimos y deseamos, y tratamos de proyectarlo en los encuentros y situaciones. Nos vamos percibiendo como responsables de nuestras producciones, y a la vida misma como nuestra obra más importante.

Sólo asumiendo este papel activo podemos crear una vida acorde con nuestra naturaleza interior. Exploramos lo que somos, lo reconocemos y, dentro de nuestras posibilidades, le damos realidad, lo desplegamos en una relación constructiva con el mundo que nos rodea.

En este sentido la arte-terapia despliega su aspecto educativo. Se revela como un entrenamiento para la vida, para relacionarse con uno mismo, con la propia naturaleza interior, para conocerla y ponerla en relación con el mundo expresándola de una forma constructiva y armónica.

Esto es, probablemente, lo más importante que habría que enseñar en un sistema educativo que apuntase hacia una sociedad de personas creativas y satisfechas, donde cada uno expresase en su actividad su propia naturaleza, sumándose libre y alegremente a la construcción de un mundo rico y diverso.

Este papel de "autor" en la práctica del teatro terapéutico se despliega en tres roles diferenciados, pues el participante ejerce como actor, guionista y director al mismo tiempo.

Esto es así porque el teatro terapéutico parte de propuestas que se basan casi siempre en la improvisación de escenas a partir de pequeños guiones creados sobre la marcha por los propios participantes. Otra peculiaridad del teatro como lenguaje artístico y arte-terapéutico es que no da lugar a un "objeto" que tenga sustancialidad más allá del momento mismo de la creación.

El acto creativo no deja su huella en forma de pintura, escultura, libro, grabación musical, sino, en todo caso, en la memoria sensorial y emotiva de los actores y de quienes ejercieron como público. En esto, como en otras cosas, el teatro se revela como imitación casi perfecta de la vida. Jugar a hacer teatro es jugar a vivir.

Dentro del espacio escénico podemos recrear cualquier situación, podemos imaginar que somos cualquier personaje real o imaginario, que somos elementos de la naturaleza, objetos, cualidades humanas, partes de nosotros mismos. Y a partir de ese imaginar podemos ver qué sentimos y qué hacemos, cómo nos relacionamos con el mundo desde ahí.

Esa cualidad del ser humano de imaginar que es algo/alguien, y ponerse a sentir y a actuar a partir de esa imaginación es la base del teatro. También esencial es esa capacidad de estar dentro de la situación y también fuera, como observador de uno mismo en situación.

El teatro es un juego, es un "como si". Yo encarno el personaje de un pirata, y me lo creo lo suficiente para que se despierten en mí sentimientos, impulsos, actos, que no son los habituales en mí. Si "entro" en el personaje, alguien que me vea desde fuera verá a un pirata. Pero yo no pierdo la conciencia de que soy yo haciendo de pirata (perderla sería entrar en la psicosis). Estoy a la vez dentro y fuera del personaje del pirata.

Me experimento a mí mismo de una forma nueva, diferente de si me hubiese metido en el personaje de un esclavo. La actuación despierta en mí sentimientos, impulsos, actos que salen de mí, y que no me son tan familiares, lo que me permite vivirme de una forma nueva, y, luego de la actuación, reflexionar sobre cómo me relaciono con eso nuevo que he vivido.

Son prácticamente innumerables las formas en que el teatro se puede usar para potenciar el autoconocimiento y el desarrollo personal, desde una profundización que busca llevar a la acción y a la emoción aspectos escondidos en lo más hondo del inconsciente, hasta ejercitarse dramatizando una entrevista de trabajo que uno tendrá que afrontar próximamente en la vida real. La dramatización pone en juego los diferentes niveles del ser: [el mental, el emocional, el instintivo y corporal](#), todo ello a través de una expresión que engloba la voz, el movimiento de todo el cuerpo y la interacción con el espacio, con los objetos, con otras personas.

En consecuencia, se puede usar para enfocar cualquiera de estos aspectos del ser con vistas a una mayor toma de conciencia respecto a lo que surge en nosotros, a cómo respondemos frente a ello, y a lo que eso produce en nuestra interacción con el entorno. A partir de esta toma de conciencia podemos ver qué aspectos de nosotros mismos nos gustaría explorar y ejercitar más.

El simple hecho de ponerse a representar algo frente a otras personas que hacen de público, ya es un camino de profundización en nosotros mismos. Exponerse a actuar ante la mirada de los demás, buscando que dicha mirada no nos condicione a la hora de sentirnos relajados y de poder expresarnos de manera suelta, plena y espontánea, nos va llevando hacia una mayor libertad personal.

Tal y cómo vivimos la mirada de los demás no es sino un reflejo de cómo nos miramos a nosotros mismos. Puede que vivamos al público como juzgándonos severamente y exigiéndonos una ejecución virtuosa, o puede que lo vivamos admirándonos fervientemente hagamos lo que hagamos. En un caso como en el otro estamos experimentando una distorsión en nuestra propia mirada.

En la medida en que podamos mostrarnos tal y como somos, y luego escuchar la resonancia que eso produce en los demás, poniendo el acento en experimentar la vida dentro nuestro y la riqueza de la comunicación con los demás, en lugar de estar pendientes del grado de valor que vamos a conseguir evocar en nosotros mismos o en los demás a través de nuestra actuación, en esa medida nos liberamos de tensión y nos hacemos capaces de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás desde una amable naturalidad, que proviene de la simple aceptación de lo que somos.

Considerando todo esto, el teatro se nos revela como un aspecto más de la arte-terapia, pero con algunas características distintivas que lo convierten en un instrumento particularmente completo a la hora de ejercitar la conciencia y la expresión tanto al nivel de lo corporal, de lo afectivo, de lo ideativo y de lo relacional.

Una herramienta que nos permite ampliar nuestra sensación de estar vivos en todos estos niveles del ser que nos constituyen como pertenecientes a esta especie compleja, contradictoria y fascinante que es el ser humano.

** El autor, Alfonso Cobas, es arteterapeuta especializado en teatro-terapia, terapeuta gestalt, formador en técnicas expresivas y corporales en Barcelona.*

Contacto: teatro.terapeutico@hotmail.com