

UNIVERSIDAD DE PALERMO

Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales

Las Técnicas Expresivas en la Psicoterapia Gestalt.  
El Teatro Terapéutico Gestáltico

**Autor:** Pigliapoco Natalia

**Tutor:** Lic. Ricardo Zaidemberg

## ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVOS.....	4
Objetivo general.....	4
Objetivos específicos.....	4
3. MARCO TEÓRICO.....	5
3.1 Filosofía Posmoderna.....	5
3.1.1 Cambio psicológico.....	6
3.2 Surgimiento de las psicoterapias.....	10
3.2.1 Psicoterapia Gestáltica.....	11
3.2.1.1 Fundamentos epistemológicos.....	11
3.2.1.2 Conceptos fundamentales.....	16
3.2.1.3 Técnicas psicoterapéuticas gestálticas.....	21
3.2.2 Teatro Terapéutico Gestáltico.....	22
3.2.2.1 Pautas terapéuticas.....	23
3.2.2.2 Modalidad grupal.....	24
3.2.2.3 Técnicas de intervención.....	26
4. METODOLOGÍA.....	28
4.1 Tipo de estudio.....	28
4.2 Participantes.....	28
4.3 Instrumentos.....	28
4.4 Procedimientos.....	29
5. DESARROLLO.....	29
5.1 Describir y analizar la dinámica y modalidad de trabajo de un taller de Teatro Terapéutico.....	30
5.2 Describir los criterios de derivación al taller.....	37

5.3 Describir las técnicas de intervención aplicadas en él.....	41
5.4 Describir la experiencia vivencial de tres participantes.....	47
6. CONCLUSIONES.....	52
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	55

## 1. Introducción

El proceso correspondiente a la realización de la Práctica y Habilitación Profesional se desarrolló en un centro de psicoterapia de orientación gestáltica y formación profesional en la misma línea. El centro cuenta también con un equipo de profesionales de otras ramas psicoterapéuticas, quienes son los encargados de la coordinación del resto de las actividades realizadas en la institución. Algunas de las tareas que aquí se desarrollan son la asistencia psicoterapéutica en sus formatos individual y grupal, espacios de supervisión a profesionales, danza movimiento terapia, teatro terapéutico gestáltico, meditación y talleres intensivos de análisis de sueños y mantenimiento de eneagrama, que es un sistema de clasificación de la personalidad conformado por nueve estilos básicos de la misma, llamados eneatis y sus diferentes interrelaciones.

El interés del trabajo final de integración surgió a partir de la participación vivencial y experiencial de un taller intensivo, único en el año, de escenario invisible. Este es considerado como un espacio estético que motiva el descubrimiento y el saber acerca de sí. Es un espacio que posee una plasticidad extrema que posibilita y estimula la creatividad, liberando la memoria y la imaginación con la misma versatilidad que ocurre en los sueños. Esta experiencia se llevó a cabo desde la danza, la plástica narrativa y el teatro en un contexto terapéutico, con la finalidad de hacer visible lo invisible mediante la exploración del potencial lúdico y la capacidad de utilizar la observación y la experimentación como herramientas de aprendizaje. Estuvo dirigido a todas aquellas personas sensibles al arte que buscan desde la transformación mejorar su calidad de vida.

El objetivo de esta investigación fue describir los aportes de una jornada única de taller de teatro terapéutico desde la psicoterapia gestáltica, desde los criterios de derivación al taller, la dinámica de este, su modalidad de trabajo, las técnicas específicas de los terapeutas y las vivencias en el mismo de algunos participantes.

## 2. Objetivos

Objetivo general.

Describir los aportes de una jornada única de taller de teatro terapéutico como técnica expresiva en relación al tratamiento de pacientes en la psicoterapia gestáltica.

Objetivos específicos.

Analizar la dinámica y modalidad del taller de teatro terapéutico en la institución elegida.

Describir los criterios de derivación manifestados por los profesionales a la jornada del taller de teatro terapéutico.

Describir las técnicas de intervención terapéuticas aplicadas por los profesionales y observadas en el taller de teatro terapéutico.

Describir la experiencia vivencial manifestada por tres participantes al taller de teatro terapéutico al cierre del mismo.

## 3. Marco teórico

### 3.1 Filosofía Posmoderna

A continuación se desarrollarán conocimientos provenientes de otras disciplinas que han influido directamente en la psicoterapia gestáltica. Las nociones que se exponen provienen de terrenos muy diferentes a la psicología

como la física, la matemática y la biología. Los conceptos que se expondrán son: la Homeostasis, la Autopoiésis, el Segundo Principio de la Termodinámica, las Estructuras Disipativas, la Teoría del Caos y la Clausura Organizacional.

Por medio de estas concepciones se buscó reflexionar aquí sobre cómo es que la ciencia psicológica fue un poco detrás de acontecimientos como la física cuántica, la teoría de la relatividad y el principio de indeterminación quedando fijada al determinismo, desde donde sostiene que todo acontecimiento se encuentra causalmente determinado, dentro de una cadena causa-efecto indestructible y, por lo tanto, todo aquello que acontezca en el presente determinará lo que pase en el futuro. La rígida simplicidad de esta posición, sin embargo, ha entrado en una profunda crisis en los últimos 20 años. Como resultado del quiebre del paradigma empirista se está actualmente explorando la confluencia interdisciplinaria desde la cual se está abriendo un espacio hacia una perspectiva completamente diferente: la de las ciencias de la complejidad. La complejidad es la conjugación del caos y la autoorganización que los procesos psicológicos, según la Psicoterapia Gestaltica, contienen. Es decir, es una especie de acción continua entre la estabilidad, la desestabilidad caótica y la vuelta a la estabilidad sucesivamente (Napolitano, 2006). Se deberá tener presente que, esta nueva perspectiva no se opone radicalmente a la teoría determinista, en el sentido de proponer que solo existe el caos, ya que si esto fuera así sería imposible cualquier intento de hacer ciencia. La realidad no es entonces ni puramente determinada ni puramente dominada por el caos, hay en ella una mezcla de determinación y de azar que lleva a que los acontecimientos futuros puedan ser solo probabilidades (Prigogine, 1996).

### 3.1.1 El cambio psicológico

En el presente apartado se buscará examinar como es posible entender el comportamiento humano, o bien explicar el funcionamiento de psiquismo sobre la base de un nuevo marco teórico planteado por las estructuras complejas. Se intentará comprender como se puede concebir lo psíquico a partir de una mezcla de azar y determinación.

Menciona Prigogine (1996) que la conducta humana puede presentarse en grados diversos como caótica o desorganizada. Napolitano (2006) expone que frente a comportamientos de este tipo la psicología ha intentado minimizar su importancia, argumentando que detrás de ellos se encuentran las leyes de la conducta (conductismo) o las del inconsciente (psicoanálisis). La psicoterapia gestáltica propone un punto de vista muy diferente: el comportamiento caótico tiene valor en si mismo y la actitud tomada frente a ese caos no es la de soslayarlo buscando el orden subyacente, sino intentar verlo como una parte del proceso de transformación que, proviniendo de un orden previo, desembocará en un nuevo orden, posiblemente cambiado. La verdadera realidad ya no será la del orden, sino la alternancia orden-desorden poseyendo ambos polos la misma entidad.

Para la terapia gestáltica los fundamentos de la posibilidad de cambio psicológico en el proceso psicoterapéutico estuvieron basados en la comprensión de las transformaciones de los sistemas complejos, orden-caos-orden y en conceptos extraídos del campo de la física y la biología (Napolitano, 2006).

La *Homeostasis* es una noción nacida a mediados del siglo XIX bajo el dominio de la fisiología de la mano de Cannon. Este científico puso de manifiesto que los organismos vivientes disponen de los mecanismos necesarios para lograr que algunos parámetros biológicos sean capaces de mantenerse dentro de un rango de normalidad (Wildem, 1979). El pensamiento científico contemporáneo no compartió esta definición y tuvo una mirada crítica acerca de definir a la homeostasis como una restitución de equilibrio y aseguró que se trata más bien de organismos especializados que buscan mantenerse estables pero alejados del equilibrio. La psicoterapia gestalt toma este concepto y define a la homeostasis como la tendencia general de todo organismo a buscar la estabilidad cuando el equilibrio interno es alterado. Es la búsqueda de un equilibrio que se denomina salud. Todos los seres vivientes buscan este punto cero de la normalidad eliminando los excesos o incorporando lo que necesitan, buscando siempre el funcionamiento óptimo (Napolitano, 2006). Perls (1996) denomina a la Homeostasis como "*Autorregulación Organísmica*" y agrega que las alteraciones de este balance constituyen "gestalt incompletas" o situaciones inconclusas que ponen en

funcionamiento mecanismos conocidos o creativos tendientes a restaurar el estado de equilibrio dinámico. A este proceso lo denomina “*autorregulación*”. Para que la regulación sea eficaz, el organismo tiene que tener la capacidad de ponerse en contacto con aquello que son sus necesidades internas, físicas o psicológicas.

La *Autopoiésis* o *Autoorganización*. Los biólogos Humberto Maturana y Francisco Varela (1973) la definieron como la capacidad que poseen los organismos complejos de autocrearse. Descubrieron que partiendo de potencialidades presentes en el sistema, habrá un aparecer de algo nuevo. Se trata de la capacidad de producir transformación, revolución, evolución o salto cuántico. El método privilegiado es la recursividad. La información ya no es usada como proveedora de datos, sino como una fuente de posibles combinatorias de las múltiples variables que el organismo tiene a su disposición, permitiendo el surgimiento de propiedades emergentes nuevas e imprevistas. La psicoterapia gestaltica y su creador Fritz Perls (1996) dirán que, a diferencia de lo que ocurre en los sistemas simples, este desarrollo no se da en dinámicas de tiempo lineal. Los sistemas complejos cambian de maneras diferentes. Una de ellas puede ser volviendo sobre si mismos y luego saliendo hacia delante. Este es el mecanismo de la *Recursividad* que se observa en el proceso terapéutico. El *Darse Cuenta* que es una vuelta sobre sí, donde se toma conciencia de algo, se asienta sobre ello y luego se vuelve a avanzar. El *Balance Dinámico* se trata de la interacción dialéctica, de la dinámica de los opuestos complementarios. Este concepto es muy relevante para la psicoterapia gestáltica, ya que aplica la noción de Friedlander de *Indiferencia Creativa*. Se llama así al punto cero entre un par de opuestos, a partir de donde el cambio y crecimiento psicológico se observa como posible. Por último la Transformación que es una disrupción en el curso lineal del tiempo, lo que sucede es un proceso invisible que posibilita un cambio brusco en el individuo (Napolitano, 2006).

El *Segundo Principio de la Termodinámica*. Este principio proveniente del campo de la física dice que en un sistema termodinámicamente cerrado la entropía, que mide el nivel de orden dentro de éste, tiende a un máximo. Se debe aclarar que los conceptos de orden y desorden refieren al hecho de que al evolucionar los sistemas lo hacen en forma espontánea y bajo condiciones



aleatorias planteando así una mayor probabilidad de que se organicen de una manera desordenada. Esto está previsto en el segundo principio de la termodinámica al decir que los sistemas desordenados tienden a organizarse por la aleatoriedad del azar. Ahora bien, este principio también prevé que los sistemas ordenados desaparecerán dando lugar a un todo caótico, lo cual llevará a que, en algún momento indeterminado, hipotéticamente, el universo se extinguirá. Sin embargo, a raíz de lo anterior y práctica científica mediante los biólogos constataron que los organismos, siendo estructuras con un elevado grado de desorden, se reproducen y a la vez complejizan con el correr del tiempo (Moran & Shapiro, 2004). A partir de aquí se pudo entender a la evolución como la complejización progresiva de estructuras altamente organizadas (Napolitano, 2006).

Las *Estructuras Disipativas* de Ilya Prigogine (1996) vinieron a explicar desde el ámbito de la química qué sucede en el universo con el aumento de la entropía. Este químico afirma que la acumulación de orden, la complejización o el crecimiento disipan desorden contaminando su entorno. Esto quiere decir que las estructuras elevadamente ordenadas llegaron a constituirse en lo que son a expensas de desordenar el ambiente en el cual se hallan inmersas. El concepto de las estructuras disipativas a sido extrapolado al campo de la psicoterapia, aplicándose al sistema psíquico, por considerárselo altamente ordenado. Se imaginó al mismo expuesto a una situación de crisis en donde se encuentra el elemento de lo inesperado. Esta situación tiene un punto de comienzo que es llamado el *umbral de inestabilidad*. Este es el momento en el que irrumpe lo inesperado en el sistema psicológico. La falta de familiaridad frente a lo ocurrido hace que este campo organizado comience a desorganizarse, aumentando el nivel de desorden a medida que la crisis se incrementa. Lo que se está produciendo es una desestructura en el sistema. Ahora bien, luego de que ha sido atravesada esta situación comienza una reorganización en la estructura, que puede llegar a adquirir incluso un punto de orden mayor al que poseía en un principio (Napolitano, 2006).

La *Teoría del Caos* fue un descubrimiento que le valió a Prigogine (1996) el premio Nóbel de química en 1977. Aquí él señaló que mientras el organismo se organiza, acumulando entropía negativa, disipa al ambiente caos, desorganizándolo. Pero hará una aclaración elemental, el medio debe ser

altamente ordenado permitiéndole al organismo nutrirse de ese orden y exportarle su desorden. Este fenómeno fue denominado *Disipación* y es el gran descubrimiento de Prigogine. No será posible ningún crecimiento autopoietico sin un medio soportativo que lo contenga. En resumen, para que el desarrollo pueda llevarse a cabo el medio debe ser capaz de asimilar el desorden exportado por el organismo y reorganizarse. La terapia gestalt toma el concepto de caos emparentándolo con el de *Crisis* exponiendo que lo que se pierde en el momento en que una crisis irrumpe es la *vivencia de familiaridad*. La misma se manifiesta cuando un acontecimiento se encuentra por fuera del programa y el organismo no cuenta con un repertorio de acción para responder al mismo. No necesariamente debe ser una situación catastrófica, pero si debe poseer un carácter esencial para entrar en crisis: la *Disruptividad*. Esto quiere decir que se tiene que encontrar por fuera de las normas que regulan la construcción de realidad. El individuo debe quedarse perplejo ante lo inesperado, pudiendo ser esto un acontecimiento externo o una crisis subjetiva. Es importante destacar que la dinámica de estos procesos no es lineal. Cuando el umbral de crisis se abre muchas cosas pueden ocurrir, siendo muy difícil determinar el orden en que los procesos se desencadenarán, ya que no será posible prever el desarrollo de una situación a partir de sus condiciones de inicio. Sucederá algo similar a una explosión donde las posibilidades se disparan de forma múltiple y aleatoria (Napolitano, 2006).

La ocurrencia de una *Crisis* es en sí inevitable, ya que si un sistema entra en un estado estable entrará en una fase llamada *Clausura Organizacional*. La misma le impedirá al organismo incorporar lo nuevo, evitándole así la posibilidad de crecimiento. Aquellas estructuras estables que hayan sido clausuradas deben entrar en estado de crisis, para crecer y luego poder rearmarse.

Para resumir se toma lo que afirmó Napolitano (2006) acerca de que para la psicoterapia gestáltica los procesos de la realidad forman bucles o circuitos de retroalimentación. Se parte de un estado de equilibrio, este se rompe porque el sistema recibe alguna influencia bajo la forma de energía o de información pasando así a un estado de desequilibrio que no podrá sostenerse por mucho tiempo por lo que el sistema buscará un reequilibramiento. Podrá seguir dos rutas alternativas a partir de un punto cero, o retomar el equilibrio

original o bien pasar a un estado de equilibrio superior, más complejo y más sofisticado. En la práctica, cuando un sujeto se encuentra en un punto cero, o de bifurcación se haya totalmente desestructurado y es aquí donde debe optar por mantener su equilibrio homeostático original, postergando la crisis (resistencia) o enfrentarla. Posee dos opciones: volver a la estructura anterior, neutralizando la desviación introducida por el analista con una intervención o intentar reestructurarse mediante la transformación, buscando recursos creativos que no se encontraban en su repertorio. El terapeuta, en estos casos, debe propiciar el caos, acentuar la desestructuración que se intenta evitar con el fin de que el paciente pueda transformarse. En este momento la persona se encuentra muy sensibilizada a las influencias externas. Es por esto que cualquier acontecimiento que se produzca entre él y su terapeuta, por más pequeño que este sea, podrá producir efectos duraderos. En palabras de Napolitano (2006) "Crisis no es un accidente, crisis es el nombre que toma la forma o fenómeno natural que tienen los sistemas complejos de desarrollarse en el tiempo".

Con lo anterior se ha expuesto un fundamento sobre el cual se podrá construir de manera viable la figura del cambio psicológico para la psicoterapia gestáltica ya enmarcado en el proceso psicoterapéutico.

### 3.2 El surgimiento de las psicoterapias.

La primacía del sujeto ha sido la determinante para la verdad moderna. La conciencia, en épocas cartesianas, poseía un lugar de existencia indudable. Cuatrocientos años después, Sigmund Freud fue el encargado de desplazarla de ese centro poniendo en su lugar al Inconsciente e inventando a la vez al Psicoanálisis. A partir de este momento, toda psicoterapia que se precie de tal, debe posicionarse en relación al interjuego de Conciencia e Inconsciente. La función del psiquismo es fundacional y sin ella es imposible concebir el trabajo psicoterapéutico. La psicoterapia es una práctica social con propósitos claramente curativos e intenciones de cambio psicológico y se desarrollará a través de la interpretación simbólica, en el lenguaje (Imbernón & Garcia-Valdecasas, 2009).

### 3.2.1 La Psicoterapia Gestáltica

El enfoque Gestáltico en terapia surge de la obra de Fritz Perls. Perls nació en Berlín en 1893 y muere en Chicago en 1970, de profesión neuropsiquiatra, se inició como psicoanalista luego de su primer análisis con Karen Horney. En la década de los 20 desarrolla su interés por el psicodrama de Moreno y por la Psicología de la Gestalt con el trabajo que realiza junto a Kurt Goldstein y a Lore Possner quien más tarde será su esposa (Laura Perls). Posteriormente es influenciado por el psicoanalista Wilhem Reich. El aporte más importante de Perls al desarrollo de la terapia Gestalt lo realiza durante su permanencia en el Instituto Esalen en Big Sur, California, en los años 60 (Latner, 1994).

La Terapia Gestalt toma en cuenta el campo bio-psico-social en su totalidad, incluyendo como parte básica la interacción organismo-ambiente y utilizando variables fisiológicas, sociológicas, cognitivas y motivacionales. Considera la experimentación, el hacer, el vivir y el sentir, como el eje primario del proceso terapéutico, es un enfoque experimental en el sentido exacto del término: experi-mental, experimentar en uno mismo, o intentar captar una vivencia del momento actual de la vida por medio de hechos. Las situaciones de la vida del individuo se destacan en el ahora, siendo considerado éste como un concepto funcional que se refiere a conductas ejecutadas en este preciso momento. Situar el acento en lo inmediato, en las experiencias, conduce a una explicación del proceso de cambio (Castanedo, 1997a).

#### 3.2.1.1 Fundamentos epistemológicos

En la fundamentación epistemológica de la Terapia Gestalt se identifican componentes tanto teóricos como prácticos provenientes de diversas teorías. Esta psicoterapia recibió el influjo de diversas fuentes en su constitución entre ellas la psicología gestáltica, el psicoanálisis y la fenomenología existencial. Se enmarcó dentro del movimiento de la Psicología Humanística compartiendo con esta la visión de un ser humano concebido como un ser que tiende a la autorrealización y no como un individuo patologizado, considerándolo poseedor de recursos saludables para su desarrollo óptimo (Quitman, 1989). A

continuación se describirán las influencias más relevantes para la formación de esta práctica.

En sus comienzos se ha creído que la elección de Friedrich (Fritz) Perls, padre de la psicoterapia gestáltica, acerca del concepto Gestalt para denominarla, correspondía a la existencia de un fuerte vínculo teórico entre la misma y la psicología que lleva el mismo nombre, lo cual no se corresponde con la realidad (Peñarrubia, 1998).

La psicología de la Gestalt o también llamada psicología de la forma es una escuela teórica, que tuvo su apogeo en Alemania, cuando la misma se hallaba entre guerras, continuando luego en los Estados Unidos, hacia donde huyeron escapando de los nazis sus creadores, los psicólogos Wertheimer, Köhler y Koffka. Se desarrolló para dedicarse al estudio de los fenómenos perceptivos y de la dinámica existente entre la figura y el fondo y no para el campo terapéutico (Castanedo Secadas, 1997a).

Sin embargo, la psicoterapia gestáltica tomó prestados de aquellos algunos conceptos de gran relevancia para su teoría, a saber: el de la *Gestalt Incompleta* y el de *Figura-Fondo*. El primero de ellos fue uno de los más utilizados por Perls aludiendo a aquellos asuntos que se hallan inconclusos. La Gestalt Incompleta atenta contra lo que se posee como una tendencia natural, que es completar la propia existencia. Esta idea lo apasionó, aunque él mismo reconoció nunca haber sido aceptado por los gestaltistas académicos, por no tratarse de un gestaltista puro (Naranjo, 1990).

El segundo de los conceptos le permitió a Perls poder diferenciarse del psicoanálisis. Aunque el mismo se presente como una analogía entre consciente-inconsciente, Fritz lo relacionó con la forma en que las personas tienden a disponer las imágenes en figura-fondo ya que consideró más interesante lo que la persona sabe o siente de sí misma que lo que ignora. Las figuras y el fondo están siempre en un movimiento continuo hasta que una sobresale por sobre la otra quedando así establecida la relación entre ellas. La figura que se destaca del fondo emerge de él, pero esta relación puede cambiar pasando algo del fondo a convertirse en figura y a la inversa. Es función del primero la de servir de contexto para que se pueda percibir a la figura (Polster & Polster, 1976).

Lo rescatable y original ha sido el sentido holístico y globalizador que cayó sobre la nueva visión del ser humano, comenzando a ser percibido en su totalidad, manteniendo la misma pauta integradora que usa el organismo para estar en equilibrio armónico. Se supone que es aquí donde radica la decisión tomada por Perls de llamar Gestalt a su terapia (Peñarrubia, 1998).

Claudio Naranjo (1990) asegura que fueron muchas otras las fuentes que han influido sobre la terapia Gestalt.

Fue del filósofo Edmund Husserl desde donde llegó el pensamiento fenomenológico. Él propuso un acceso vivencial al conocimiento a partir de lo que aparece y no de aquello que podría o debería aparecer. Por lo tanto el trabajo fenomenológico en Gestalt no trata de develar verdades ocultas ni de interpretar, sino hace foco en vivenciar aquello que está sucediendo, buscando una descripción clara de lo que es y está. Se busca ver lo obvio, sin la intervención de la razón ni de ningún preconceito acerca de lo que debería ser o no relevante ni de su por qué (De Casso, 2003).

El Existencialismo se remonta a la filosofía de Kierkegaard y Nietzsche. La cual está centrada en aquellas relaciones que se dan entre las personas y sus vivencias directas. Los seres humanos se encuentran constantemente rehaciéndose y descubriéndose a si mismos (Yontef, 1995).

Peñarrubia (1998) dijo que el interés está puesto sobre el hombre real, existiendo genuinamente, siendo su esencia aquello que lo convierte en un ser en situación, en virtud de su obrar, centrándose en su temporalidad y finitud.

Las influencias psicoanalíticas provienen de Karen Horney y Wilhem Reich. La primera fue la analista de Perls y ha sido considerada una precursora de la Psicología Humanística. Ella ha hecho una interpretación cultural de la neurosis, donde se destaca la situación presente del paciente y se explora la situación general de su vida. Esta focalización fue tomada por la Gestalt siendo abordada de la misma manera (Yontef, 1995).

También se tomó la concepción de la responsabilidad que el paciente tiene en sus dificultades y considera que el hombre puede desarrollarse como tal si se asume responsable de ser si mismo (Naranjo, 1990).

Perls (1996) tomó del pensamiento de Reich (1955 / 2005) el anclaje que este psiquiatra y psicoanalista hace de la salud anímica en la *Potencia Orgánica*. Esta es la capacidad de entrega del ser humano, sin inhibiciones ni

bloqueos a la corriente de energías biológicas, permitiendo esto que lo psíquico y lo corporal funcionen como un sistema unitario, influidos por un vigor de desarrollo. Este progreso sobre la separación mente-cuerpo es considerado un aporte fundamental para la psicoterapia gestáltica. Perls (1996) reconoce además la enseñanza de Reich en su valoración del “como” de la conducta, preguntándose como se hace lo que se hace, por sobre la del “que” se hace o “porque” se lo hace.

Otro aporte invaluable fue el de Friedlaender (2007). Perls lo consideró su gurú y fue a este filósofo a quien le atribuyó el centrarse en el presente, característica primordial de la psicoterapia gestáltica. Tomó de él dos conceptos muy valiosos, la *Indiferencia creativa* y la *Diferenciación Polar*. Estas dos nociones fueron el movimiento inicial del enfoque y la orientación del mismo. El objetivo del proceso terapéutico consiste en una aproximación progresiva al fondo a partir de una fijación parcial que se presenta como figura. La apoyatura teórica dice que lo que existe se diferencia en opuestos, uno visible y el otro desconocido. Es este el lugar adonde se enfoca el tratamiento, con el fin de restituirlo e integrarlo. Perls utilizó a la *Indiferencia Creativa* para llevar a cabo esta integración. La misma está basada en la afinidad de los contrarios y plantea que cada acontecimiento posee un punto cero desde donde surge la diferencia de los mismos. El mismo se encontrará a partir de confrontarlos y descubrir su simetría invisible, el lugar en que ambos se neutralizan, el punto de unión (De Casso, 2003).

Quien aportó también fue Jacob Levy Moreno, creador del Psicodrama. Perls puso especial atención en él, ya que fue el primero en implementar el método psicoterapéutico que introduce la actividad experiencial en la sesión terapéutica, en lugar de la exclusiva comunicación verbal, dándole gran importancia al centramiento en lo corporal, la creatividad, la espontaneidad y al intercambio de roles en la terapia. A su vez, Moreno es el creador del recurso de la silla vacía utilizada por Perls en sus terapias (Peñarrubia, 1998). En la silla vacía el paciente sitúa a cualquier personaje de su vida con el cual tiene una situación inconclusa o bien puede establecer un diálogo con aquellas partes que están en oposición en él. El objetivo es que integre lo que se encuentra alienado y proyectado para que lo haga suyo y lo reincorpore a su

personalidad. Como así también, que pueda ponerse en el lugar del otro, sin que esto lo origine temor, ansiedad o tensión, ya que a través de la nueva percepción adquirida puede hacerse una nueva visión de aquel que lo perturba. Usada con oportunidad, la silla vacía pone en acción sentimientos y permite encontrarse con situaciones o personajes inconclusos para verlos en el aquí y ahora (Moreau, 1999).

Para terminar se buscó poner el acento sobre una fuente en particular, a la cual no se le ha dado la importancia que realmente amerita. Se ha descuidado la influencia que el entrenamiento teatral adquirido por Fritz Perls en su juventud ha tenido sobre sus prácticas terapéuticas. El teatro influyó en él, permitiéndole recuperar, en la psicoterapia de la segunda mitad del siglo XX, el cuerpo, la expresión y la acción (Chevreux, 2007).

Lo mismo ocurrió con la danza y la posibilidad de expresión a través del movimiento. Comenzó a buscarse, desde el Expresionismo, una espontaneidad natural, creadora, individual y fluida. Se buscó una expresión personal, conectada con el espíritu del artista, dejándose de lado lo rutinario y el estilizamiento de la época. Se manifestó el deseo de expresar activamente todo lo que conmueve y perturba al hombre en su intimidad. El mensaje estuvo dirigido a restablecer los valores. Fue una generación apasionada, con la avidez de encontrar expresiones no cercenadas ni por la rutina ni por las pseudotradiciones. Tanto los personajes como los acontecimientos que surgían en el escenario dejaron de ser, para pasar a significar (De Brugger, 1968).

En este contexto surgió Max Reinhardt. Actor y director de teatro considerado una figura capital en el impulso del Expresionismo y en el teatro europeo del primer cuarto de siglo. Él apuntó a la distorsión tanto de los actores como de los escenarios con el fin de lograr un alto impacto emocional en el espectador. Se corrió de lo bello y lo obvio para crear un mundo de luces y sombras y buscó la construcción de una sensación continua de movimiento para que afloren las tensiones internas del drama (De Brugger, 2003).

Fue él quien introdujo a Fritz Perls al teatro y de quien este último tomó la idea de comunicación total, de comunión entre escenografía, actores y público buscando con esto trascender la realidad.

Reinhardt lo entrenó en dos de sus capacidades fundamentales: la escucha sobre la indagación emocional del actor en torno al personaje y la



visión del recurso genuino del mismo. Este aprendizaje fue muy relevante en el padre de la psicoterapia gestáltica, y comenzó en sus talleres a ponerlo en práctica. Fritz se olvida de sus aspectos personales para estar entero para el otro, escuchar no solo su voz, sino también su cuerpo, y la espontaneidad, aquello que se encuentra más allá de lo dicho y busca hacerlo surgir (Arheim, 1986; Chevreux, 2007).

Como quedó demostrado en nuestro recorrido Fritz Perls, desarrolló la Psicoterapia Gestáltica a partir de las influencias más variadas. Esta práctica posee a su vez conceptos fundamentales que surgen de estas fuentes. A manera de resumen se puede decir que esta concepción holística de hombre como totalidad, que toma en cuenta tanto el funcionamiento de su cuerpo, sus emociones, sus pensamientos, su cultura y sus expresiones sociales constituida por polaridades complementarias, y capaz de autorregularse organismicamente ha sido el fundamento donde fecundó esta nueva práctica (Quitman, 1989). Todo existe y adquiere significado en el interior de un contexto determinado, nada existe por si solo, aislado. Esta idea tiene directa relación con la premisa de la psicología de la Gestalt en que el todo es mayor que la suma de las partes (Latner, 1994).

### 3.2.1.2 Conceptos fundamentales de la Psicoterapia Gestáltica

A los fines del presente trabajo se tomarán los conceptos centrales de este enfoque: el Ciclo de la Experiencia, la noción de Figura/Fondo, el Aquí y Ahora, la Autorregulación Organísmica, el Darse Cuenta, el Contacto y por último las Polaridades con la finalidad de que nos permitan abordar luego la modalidad terapéutica de esta práctica.

Según Peñarrubia (2008) el *Ciclo de la Experiencia* es la esencia fundamental de la vida humana, dado que ésta es una progresión interminable de ciclos. También se lo llama ciclo de la autorregulación organísmica, considerando que el organismo sabe lo que le conviene y tiende a regularse por sí mismo. Este ciclo busca reproducir cómo los sujetos establecen contacto con su entorno y consigo mismos. Explica también el proceso de formación figura/fondo: cómo surgen las figuras de entre el fondo difuso, y cómo una vez satisfecha la necesidad, dicha figura vuelve a desaparecer. El ciclo de la

experiencia comienza cuando el organismo en reposo, percibe en sí alguna necesidad; el sujeto toma conciencia de ella y busca en su espacio aquello que la satisface, ese elemento se convierte en ese momento en figura, destacándose de los demás que son el fondo. Luego el organismo moviliza sus energías para alcanzar ese objeto, hasta que entra en contacto con él, satisface la necesidad y vuelve a entrar en reposo nuevamente. El ciclo posee seis etapas sucesivas:

1. Reposo
2. Sensación
3. Darse cuenta o formación de figura
4. Energetización
5. Acción
6. Contacto

En el reposo el sujeto ya resolvió una necesidad anterior y se encuentra en un estado de equilibrio, sin ninguna necesidad urgente. En la sensación el sujeto sale de esta etapa porque siente algo difuso, al que todavía no puede definir. En el darse cuenta, la sensación se registra como una necesidad específica y se identifica también aquello que la satisface, delimitándose la realidad, tomando forma de figura, es decir adquiriendo un sentido vital para el sujeto. En la fase de energetización el sujeto reúne la fuerza o concentración necesaria para llevar a cabo lo que la necesidad le demanda. La acción es la fase más importante de todo el ciclo ya que el individuo moviliza su cuerpo para satisfacer su necesidad, concentra su energía y se encamina activamente al logro de lo desea. En la etapa final, el contacto, se produce el encuentro del sujeto con el objeto de la necesidad; y, en consecuencia, se satisface la misma. La etapa culmina cuando el sujeto se siente satisfecho, puede despedirse de este ciclo y comenzar otro, eternamente. Afirma Perls (1974) que entre las diferentes etapas que conforman el ciclo se pueden formar resistencias que dan lugar a diversas patologías. Allí también actúan los mecanismos de defensa. En términos generales, se puede decir que el ciclo de la experiencia, constituye en sí mismo una Gestalt. Un ciclo interrumpido es una Gestalt

inconclusa, que consume la energía del organismo hasta verse satisfecho. Cuando el sujeto encuentra obstáculos internos para su autorregulación es donde aparece la neurosis, como algo interno, que le impide relacionarse satisfactoriamente con el ambiente y así cubrir sus necesidades del mismo. El creador de la terapia gestalt, dice que los mecanismos de defensa surgen como una respuesta a esta situación displacentera de impotencia, obstáculo en la que el individuo perdió la capacidad de perseguir y conseguir sus necesidades.

De gran relevancia para la terapia gestaltica es la noción de *Relación Figura/Fondo*. Se llama así a la diferenciación y focalización de la atención de una parte del ambiente, ubicando a la figura en un lugar de centralidad e importancia para el organismo, sin que se pierda el contacto con el resto del medio. La figura destaca del fondo y trata de mantener su constancia. Busca ser tan regular y estable como lo permitan las condiciones prevalentes. Por otra parte una figura incompleta o abierta tiende a cerrarse o completarse. Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida es una figura incompleta que origina tensión, la misma es descargada y cerrada al resolver el problema (Castanedo, 1997a).

Perls (1997) sostiene que en una terapia fenomenológica como lo es la Gestalt, el *Aquí y Ahora* adquiere una gran importancia: es en el ahora que tiene lugar el darse cuenta actual del paciente. Todo existe en el presente momentáneo. Tanto la concepción del futuro como la del pasado se basan en la comprensión del presente. El pasado ya fue, el futuro aún no llega. Es imposible que nada exista excepto el presente. El ahora es el punto cero, la nada, que se da en el mismo momento que se experimenta algo, se habla de ello, se le presta atención. El aquí y ahora significa maduración y crecimiento. El presente trae la experiencia de lo que esta ocurriendo y hace fluir el autentico aprendizaje, que se trata de descubrir la capacidad y el potencial. Perls, afirma que este concepto *aquí*, unido al *cómo* son los dos pilares de la terapia Gestalt. El ahora cubre todo lo que existe, incluye el equilibrio de estar aquí, la experiencia, la implicación, el darse cuenta, el vivenciar, el compromiso y la toma de conciencia. El cómo abarca todo lo que es estructura,

conducta, todo lo que realmente está ocurriendo, el proceso que transcurre. Cuando se hace referencia en la Terapia Gestalt al aquí y ahora, no se deshecha el pasado de la persona, tampoco el futuro. El pasado le sirve como punto de referencia para comprender su realidad en el presente y asimilarla en la totalidad de su organismo; el futuro le permite proyectarse en la realización de sus metas, las cuales puede llegar a alcanzar en tanto realice en el presente, aquí y ahora, sus potencialidades. Vivir el aquí y el ahora, hacer conciencia del instante que se vive y asumir la responsabilidad de ser, que implica una capacidad de relación, es uno de los propósitos de la Terapia Gestalt (Quitmann, 1989).

La *Autorregulación Organísmica* hace hincapié en que en el actuar del organismo existe siempre algún suceso que tiende a perturbar su equilibrio. Simultáneamente a esto y mediado por la homeostasis una tendencia contraria surge para recuperarlo. En Terapia Gestalt, este principio homeostático se denomina Autorregulación Organísmica. Cuando el individuo se encuentra expuesto a una serie de necesidades en forma paralela, el organismo tiende a jerarquizarlas, atendiendo primero a la más urgente. Esta necesidad dominante se convierte en figura dentro del campo y las necesidades menores, temporalmente, retroceden al fondo. Es prioridad para que el organismo satisfaga a las mismas, que sea capaz de sentir lo que necesita. Por lo tanto el proceso de autorregulación sirve para que se logre alcanzar aquello que se percibe como necesidad personal, estableciendo contacto con fuentes humanas y físicas de las cuales la persona espera obtener esta ayuda. El contacto consiste en apreciar las diferencias, en aprehender un problema, del cual por definición la persona debe tener conciencia (Castanedo, 1997). Es por eso que Perls asegura que el darse cuenta por sí solo puede ser curativo con solo registrar esta autorregulación organísmica, ya que así el organismo puede permitirse hacerse cargo sin interferencias, siendo de fiar la sabiduría propia del mismo. En terapia este tipo de autorregulación es muy importante porque lo emergente, lo inconcluso, saldrá a la superficie. Desde adentro emerge o surge alguna figura, luego sale al mundo externo y alcanza lo que se quiere, vuelve, asimila y recibe. Algo nuevo surge y el mismo proceso se repite vez tras vez (Perls, 1974).

La noción de *Darse Cuenta* en psicoterapia se acompaña siempre de la formación de nuevas figuras y la misma conduce a la integración creativa de un problema. La terapia Gestalt comienza el proceso como si fuera un catalizador y es el paciente y su medio los que determinan la reacción específica. La “cura” no es entendida como un producto acabado, sino lo que se busca es que la persona aprenda a desarrollar el “*darse cuenta*” que necesita para solucionar o enfrentar sus propios problemas. Se destaca que este proceso solo ocurre en el momento presente ya que de lo único que se puede dar cuenta es de lo que está sucediendo ahora (Naranjo, 1990). Siguiendo a Perls el manejo del darse cuenta abarca el darse cuenta de si mismo, del mundo y de lo que está en medio, que impide que la persona esté en contacto consigo y con el entorno. El darse cuenta es entrar en el contacto natural y espontáneo con lo que uno es, con lo que percibe y con lo que uno siente (Peñarrubia, 1998).

Siguiendo con los conceptos básicos de la Gestalt, se hablará del *Contacto*, elemento fundamental del darse cuenta, ya que es el medio de cambio de uno mismo y la experiencia que uno tiene del mundo. El contacto supone percibir lo que el otro realmente es, no lo que uno lo hace ser. Buber (1994) dirá que es el encuentro existencial compartido entre dos personas, en donde se incluyen el reconocimiento y la aceptación de ambas, teniendo en cuenta tanto sus semejanzas como diferencias (Salama, 2001). Alleraud (1999), afirma que uno de los objetivos de la terapia gestáltica es favorecer el contacto, que sería un grado mayor del darse cuenta. Hacer contacto refiere a comprender con todo el cuerpo, aunando lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace. Lo que lleva a un estado de congruencia interna que se percibe en la vitalidad, en la energía y la claridad del mensaje que emitimos con todo el cuerpo. El contacto hace crecer, cambiar e incorporar experiencias, siendo su función principal la de integración del cambio.

Para finalizar, se rescata el concepto de *Polaridades*. Castaneda (1997a) describe que las mismas están relacionadas con la historia particular de cada persona y con la percepción de su realidad interior. Esta realidad fomenta su desarrollo. Las polaridades se presentan con dos tipos de características, unas son egosintónicas y aceptables para la conciencia del individuo y su polares son egodistónicas o inaceptables para el sí mismo. Lo anterior generará

conflictos intra o interpersonales. La terapia gestáltica busca la integración de estos opuestos complementarios y no la eliminación de uno en provecho del otro, intentando así formar una figura más importante que la simple combinación de los opuestos: una creación nueva. Se ve entonces como las cualidades no son contradicciones irreconciliables, sino distinciones que se deben integrar en el proceso de la formación y destrucción de la figura.

Fritz Perls desarrolló técnicas para conseguir que surjan en sus pacientes estas creaciones nuevas, incluso para que se lleve a cabo la integración de las polaridades o bien para abordar el darse cuenta, pero aclaró que si bien existen las técnicas acordes que le posibilitan el trabajo en psicoterapia y que las mismas poseen una invaluable importancia como herramientas de trabajo, no son la terapia en sí y no deben separarse de quien las utilice y se encuentran siempre sometidas a la actitud de uso adecuada del terapeuta (Peñarrubia, 1998).

### 3.2.1.3 Técnicas Psicoterapéuticas Gestálticas

Las técnicas psicoterapéuticas gestálticas son básicamente de tres tipos: *Técnicas Supresivas, Integrativas y Expresivas* (Perls, 1974).

Las primeras son aquellas donde se busca suprimir los intentos de evasión del paciente, de su aquí y ahora, se trata de hacerlo experimentar lo oculto, aquello que no desea afrontar. En las siguientes se busca la incorporación o reintegración de aquellas partes alienadas de la personalidad. Por medio de la actuación puede mantener diálogos con diferentes partes de su ser, o bien, vivir por medio de escenas fantaseadas aquello que ha proyectado hacia los demás y no reconoce como suyo. Por último se nombrará a las técnicas expresivas, que son aquellas donde las dotes teatrales de Perls fueron puestas al servicio de la terapia. Se busca la exteriorización de lo interno, la expresión de aquello no expresado mediante el trabajo con inducciones de situaciones imaginarias desconocidas para el sujeto, permitiendo así el surgimiento de los temores y las situaciones inacabadas. Se trabaja también con la actuación e identificación, donde el sujeto, contrariamente a traducir lo que está sintiendo, es decir, llevar al plano de lo verbal a la sensación, la actúa,

lleva a la práctica sus emociones para lograr integrarlas con su personalidad (Chevreux, 2007).

De lo anterior se desprende la gran influencia ejercida por el teatro sobre Fritz Perls y sus técnicas psicoterapéuticas. Latner (1994) manifestó que el teatro y la terapia Gestalt se basan en los mismos tres pilares fundamentales: el lugar de trabajo que es el Ser Humano, la ampliación de la experiencia personal, y el énfasis e importancia de esta experiencia personal, dentro del Aquí y Ahora. Por medio de estos se vincularon y posibilitaron la creación de una nueva herramienta con gran potencial para permitir el desarrollo de la conciencia, el Teatro Terapéutico Gestáltico (Segovia, 2011).

### 3.2.2 Teatro Terapéutico Gestáltico

Esta nueva síntesis entre teatro y Gestalt permite describir al primero como la posibilidad de re-creación de la vida, mirada en un tiempo presente, en un ahora en el espacio y realizada por medio del cuerpo como el depositario de todas aquellas marcas que se imprimieron a lo largo de nuestra existencia. Cada una de ellas tiene diferentes aspectos, pueden haber moldeado al individuo de una manera libre de ser y de expresión o bien, lo alejaron del punto claro de referencia. Si bien, son muchas las psicoterapias que apuntan a deshacerse de ellas, el teatro terapéutico gestáltico dice que es allí donde se encierran las respuestas que no se obtienen en ningún otro sitio. Son la entrada a la Sombra, tal como llamo Jung a la parte oscura del alma (Antier, 2011; Segovia, 2011).

Fue la Gestalt quien hablo de la importancia de la integración de los aspectos opuestos de la personalidad, ya que ambos forman parte de una misma totalidad. Se plantea una nueva concepción de individuo, se lo ve como una secuencia interminable de polos que, aparezcan o no, están ahí formando parte de ellos. Estas polaridades no son incompatibles, pero son los individuos quienes las juzgan así, de una manera errónea ya que esto los conduce a un estrechamiento de conciencia, que le permite mirar las cosas desde un único sitio (De Casso, 2003).

#### 3.2.2.1 Pautas terapéuticas del Teatro Terapéutico Gestáltico.

Boal (2007) planteó que el hombre es el único ser capaz de, en el acto de mirar, poder mirarse. Puede ser espectador de sí mismo, desdoblarse. Se presenta esta como una cualidad del teatro que es fundamental para mejorar las aptitudes personales, si uno se conoce y conoce también como es visto desde afuera puede relacionarse mucho mejor tanto con los demás como consigo mismo. Este autor marcó la importancia de superar la mecanización del cuerpo, para poder sentir emociones y sensaciones que le permitan amplificar su capacidad de expresarse. Dijo que la experiencia artística es una experiencia creativa y agregó que al acto de ver, actuar, sentir y pensar se le suma el de verse mirando, actuando, sintiendo y pensando.

La finalidad de esta herramienta terapéutica está en el hacer, nadie le enseña nada a nadie. Se aprende a partir de la experiencia y la experimentación, buscando que el conocimiento esté siempre disponible. Experimentar posibilita entrar al ambiente, relacionarse con él de una manera dinámica y orgánica y desde tres niveles: el emocional, el intelectual y el intuitivo. Este último es considerado el más relevante porque es de él de donde surge la espontaneidad. A través de la misma habrá transformación, de una forma explosiva como la hay en los organismos complejos, se liberan las figuras fijas y se integran el tiempo del descubrimiento, el de la experimentación y el de la expresión creativa (Buneta & Segovia, 2008).

Barba (1990) escribió que la mirada del teatro terapéutico es una mirada holística, donde se pueden ver las escenas presentes y trabajar con polaridades y resistencias. También se ve allí la posición existencial de cada persona, aquella que se mantiene invisible pero que a la luz de las escenas comienza a asomar, con el estilo de cada personalidad y mostrando las facetas de cada personaje. Solo hace falta estar allí brindando tiempo y espacio.

El teatro terapéutico trabaja con diferentes técnicas sobre la exploración de las polaridades. Se debe tener siempre presente que cuando un actor crea lo hace en relación con los demás. Esto enriquece la labor, ya que al desplegarse un aspecto polar escondido del personaje tiene incidencia sobre las relaciones, experimentándose como un estallido interno y esto mismo debe ser resuelto en el aquí y ahora con los recursos propios disponibles (Castanedo, 1997b).



Es primordial en la escena terapéutica la identificación de aquello que quiere cada actor. El acento no está puesto sobre quién es, sino sobre que quiere ahora. Esta pregunta es dialéctica, dinámica y a su vez generadora de conflicto por estar dirigida a algo concreto. A su vez debe ser trascendente. Los actos teatrales deben tener ideas superiores, motivaciones profundas y las mismas deben ser respetadas ya que son relativas a las polaridades del actor. El orden que se plantea para que sea factible de realizarse una escena es el de poseer primero una idea, que la misma tome una forma concreta en cuanto a dirección y fuerza, registrar la emoción correspondiente para que luego devenga en una forma teatral (Johnstone, 1990).

Se habla de integrar polaridades en el teatro terapéutico, pero se debe aclarar que la misma no remite solo a la búsqueda de opuestos, sino a la de múltiples posibilidades del ser, así se logra que la transformación devenga orgánica. Se apoya aquí en el concepto de autorregulación organísmica sumado al de indiferencia creativa para así poder pensar en un acto creativo auténtico (Buneta & Segovia, 2008).

El teatro terapéutico facilita en el paciente el conocimiento de lo que no se encuentra disponible para su conciencia. Comenzar a cuestionar la mirada que cada uno tiene de sí mismo, la imagen que cada uno proyecta ante los demás, dejar de falsear lo que uno necesita, de manipular para conseguir lo que se desea y soltar una figura fija facilitará el proceso de integración. (Segovia, 2011).

### 3.2.2.2 Modalidad grupal en Gestalt.

Al trabajar en grupo, gran parte del desarrollo individual puede ser facilitado ya que en situaciones de similar carga emocional, ocurren frecuentemente reacciones en cadena. El objetivo de un encuentro gestáltico es descubrir e incrementar el darse cuenta; no está diseñado para lograr una catarsis, aunque si la expresión es honesta no se interfiere con ella (Naranjo, 2002). Perls (1996) afirma que en el grupo, al participante se le hace más difícil defender y justificar sus propias resistencias, las reacciones evitativas de darse cuenta de sí y del entorno.

Tiene más peso una confrontación con una falsedad vista por varios pares de ojos que la que sólo se apoya en los del terapeuta. Perls en sus demostraciones, pedía al participante que se centrara en lo que tenía en primer plano en su conciencia y lo pusiera de manifiesto. Interactuaba con él a modo de sesión individual frente a los demás participantes. Interventía en relación a una expresión no verbal del participante, orientando su darse cuenta a la exploración vivencial de la misma. Esto podía llevar a la expresión de una emoción de la que el sujeto no era consciente hasta el momento o a percatarse de un modo de autointerferirse (Moreau, 1999).

En esta modalidad, dirá Perls (1974) el resto del grupo actúa a modo de caja de resonancia. Cuando el protagonista toca fondo, pone de manifiesto su bloqueo, facilita la movilización emocional del resto del grupo. Cuando el trabajo de uno es profundo y el clima emocional grupal lo permite, a algún otro participante se le abre una vieja herida o accede a un nivel experiencial poco habitual. En general los trabajos se encadenan y, tanto cada tema trabajado como el conjunto de los aspectos emergidos, hablan del grupo en su totalidad. Destaca Peñarrubia (1999) que cuando el terapeuta señala este reflejo grupal facilita un mayor compromiso de trabajo en los participantes. Lo que el protagonista experimenta, encara a los otros participantes con asuntos que les son propios, como una reacción visceral o defensiva, les reaviva un asunto conflictivo, les aporta un darse cuenta de algo no reconocido hasta el momento o les suscita ganas de decir o hacerle algo al protagonista. Compartir, a modo de resonancias internas, qué le ha sucedido a uno cuando el otro trabajaba, implica ya un cierto nivel de darse cuenta. Ponerse en relación con el protagonista implica una experiencia terapéutica, si uno puede hacerlo con la suficiente apertura como para enterarse de lo que el propio encuentro le suscita a él internamente. Al protagonista, las resonancias internas del resto del grupo le resultan sanadoras; especialmente aquellas que expresan lo que el protagonista evita y teme escuchar o recibir, y aquellas que, por ser resonancias empáticas profundas o ser expresiones de amor genuino, le facilitan la suficiente apertura para saborear la experiencia.

El grupo es un excelente escenario para explorar los conflictos y dificultades relacionales y para explorar actitudes nuevas. Así que, en esta

modalidad el resto de participantes pueden ser usados por el terapeuta, como un otro cualquiera o un otro concreto, para la exploración experiencial de una situación cotidiana, de las actitudes y de las expresiones o emociones determinadas del protagonista frente a otro (Robine, 1999).

El teatro terapéutico gestáltico trabaja sobre la experiencia de cada cual en esta situación de grupo. Aquí, al participante le sucede lo mismo que se encuentra en la calle y, si el trabajo resulta, uno puede ir un poco más lejos de lo que se permite en su vida cotidiana. La diferencia es que aquí la tarea es poner conciencia en lo que a uno le sucede y responsabilizarse de su propia acción, reconocer el modo en que uno se coloca frente al otro y explorar aquellos vínculos o aspectos de uno descartados por miedo o prejuicios. Es frecuente que, en la exploración de los vínculos que establece con el grupo y sus miembros, el paciente descubra cómo trata al otro o a los otros como si fueran su papá, su mamá u otras personas significativas. El proceso de profundización y elaboración de este antiguo vínculo facilitará el reposicionamiento frente a aquel personaje interno y también la diferenciación entre aquél y éste o éstos con quienes comparte el trabajo terapéutico grupal. Este proceso pondrá al paciente frente a situaciones que permanecen irresueltas en relación al personaje que proyectó en su compañero o compañera; y permitirá la posibilidad de encararlas y de dar pasos hacia la integración de aspectos negados (Castanedo, 1997b).

### 3.2.2.3 Técnicas de Intervención en el Teatro Terapéutico Gestáltico.

Moreau (1999) enumerará una serie de técnicas de intervención: las técnicas supresivas, expresivas e integrativas; para trabajar en el contexto del teatro terapéutico gestáltico en el marco de lo grupal.

Técnicas supresivas.

- Evitar hablar acerca de cómo una forma de escape. Se sustituye por el vivenciar.
- Detectar los deberías para poder así descubrir y ver lo que sí sé es.

- Ante la aparición de manipulaciones o juegos de roles es mejor vivenciarlos que suprimirlos. Son formas de manipular el hacer preguntas, demandar, pedir permiso.

#### Técnicas Expresivas.

- Expresar lo no expresado. Se realiza maximizando la expresión. Se le da al sujeto un contexto desestructurado para que pueda enfrentarse a sí mismo y asumir su responsabilidad. Permite trabajar con inducciones imaginarias de situaciones desconocidas, facilitando que surjan los temores y las situaciones inacabadas.

- Pedir al sujeto que exprese lo que siente. Terminar o completar la expresión. Se busca detectar situaciones inconclusas. Una de las técnicas más usada es la de la silla vacía. La misma consiste en un juego de roles, donde el sujeto trabaja imaginariamente sus problemas con otros. También se pueden usar las inducciones imaginarias para reconstruir situaciones, y revivirlas de manera sana, experimentando todo lo que se evitó la primera vez.

- Repetición. Se trata que el sujeto se percate de alguna acción o frase importante.

- Exageración y desarrollo. Es más que la repetición. Se busca que el sujeto ponga énfasis en lo que hace, cargándolo emocionalmente y no solo representándolo.

- Traducir. Se lleva al plano verbal, alguna conducta no verbal.

- Actuación e identificación. Es lo opuesto a traducir, el sujeto debe actuar sus sentimientos y emociones, llevarlas a la práctica para identificarse con ellas, e integrarlas a su personalidad.

#### Las Técnicas Integrativas.

- El encuentro intrapersonal. El sujeto debe mantener un diálogo con diversas partes de su ser, la finalidad es buscar polaridades. Ejemplo el “yo debería” y el “yo quiero”.

- Asimilación de proyecciones. Se intenta que el sujeto reconozca que emite proyecciones y las acepte como propias.

A pesar de lo anterior, la Gestalt no está orientada a la técnica, sino que utiliza recursos para lograr la expresión de la experiencia, y llegar a una unión

que le permita al terapeuta acompañar al paciente. La dinámica de esta disciplina busca incentivar a los sujetos para que vivencien situaciones nuevas que le permitan realizar una integración creativa personal. El terapeuta los promueve a que dentro de un contexto seguro, de respeto y de apoyo puedan pensar, sentir y actuar de manera novedosa, favoreciendo con ello su crecimiento y el desarrollo de su potencial (Moreau, 1999). Penarrubia (1998) dice que el propósito es que el paciente, al vivenciar las propuestas, pueda aprender de ellas, no desde la intelectualización sino desde su propia experiencia. No se busca una transmisión de saberes desde el terapeuta al paciente, sino que este último aprenda de aquello que ha experimentado en su propia persona. La gestalt considera que estos auténticos aprendizajes significativos son herramientas centrales en el proceso de desarrollo y cambio.

#### 4. Metodología

##### 4.1 Tipo de estudio

El tipo de estudio que se ha realizado es de carácter descriptivo.

##### 4.2 Participantes

Los asistentes a un taller de teatro terapéutico que tuvo lugar en la institución elegida por única vez con una duración de 10 horas. La cantidad de participantes fue de 10 adultos de entre 25 y 60 años, de los cuales 8 fueron mujeres y 2 varones.

También participaron los coordinadores de este taller, dos profesionales de la institución, ambos psicólogos con formación gestáltica. Uno de ellos, el licenciado S., co-creador del teatro terapéutico gestáltico y la licenciada B. especializada en danza movimiento terapia.

##### 4.3 Instrumentos

Se realizó una única observación del taller de teatro terapéutico. La misma fue de tipo participante ya que así lo dispone la institución. Mediante un cuaderno de campo se registraron por escrito la dinámica y modalidad del mismo, como así también aquellas intervenciones terapéuticas realizadas por

los coordinadores y las apreciaciones espontáneas surgidas en forma simultánea al desarrollo del taller. Se puso especial atención en la observación y registro de las consignas impartidas por los terapeutas y las reacciones físicas y emocionales de los participantes ante las mismas.

Se realizaron luego dos entrevistas semidirigidas a ambos coordinadores del taller con el fin de indagar los objetivos propuestos desde el espacio, la modalidad de trabajo, los criterios de indicación para participar de este, la elección de las intervenciones durante el desarrollo y la devolución y cierre del taller.

Se tomaron entrevistas semidirigidas a tres de los participantes al taller para conocer su opinión acerca del mismo, la vivencia experimentada por ellos, sus expectativas previas y si consideraron que éste les fue de utilidad.

#### 4.4 Procedimientos

Por tratarse de un tipo de observación participante las notas fueron tomadas en aquellos intervalos propuestos por los coordinadores o bien inmediatamente luego de que se dió por terminado el taller. También se pidió autorización para poder llevar, en aquellos momentos en los que no altere el funcionamiento del grupo, un registro escrito de intervenciones puntuales como así también de ideas personales surgidas.

Las entrevistas semidirigidas, tanto a los profesionales como a los participantes del taller, fueron realizadas al finalizar la experiencia. Han sido de carácter individual y de un solo encuentro para el caso de los participantes.

En lo que respecta a los profesionales también se pautó solo una entrevista, con la salvedad de que se dejó abierta la posibilidad de una segunda en caso de considerarse pertinente para la recolección de datos.

#### 5. Desarrollo.

El presente trabajo pretende dar cuenta de la importancia que tienen las técnicas expresivas, especialmente el teatro terapéutico, desde el abordaje grupal en el enfoque gestáltico. Por lo anterior se procede a describir algunos momentos del taller presenciado así como también se aportan datos de las

entrevistas realizadas a los diferentes profesionales y a tres de los concurrentes al mismo. A partir de las observaciones realizadas y de la información recavada se abordará la dinámica y modalidad de trabajo del mismo con la finalidad de responder los objetivos anteriormente planteados.

#### 5.1 Descripción y análisis de la dinámica y modalidad de trabajo del taller de teatro terapéutico gestáltico.

El grupo observado estaba conformado por dos psicoterapeutas gestálticos, uno de ellos orientado a la danza movimiento terapia y el otro al teatro terapéutico gestáltico y por diez participantes, de los cuales ocho eran mujeres y dos hombres. Esta conformación grupal era la primera vez que se daba, ya que los participantes no se conocían entre si y no habían compartido otras experiencias con anterioridad.

El lugar de encuentro fue una sala amplia, con colchonetas dispuestas en forma de redondel y algunas mantas y almohadones diseminados en el piso. A medida que los participantes iban llegando aguardaban en una antesala donde se les ofreció algo de tomar y conversaron ocasionalmente. Al horario pautado se los hizo pasar a la sala pidiéndoles previamente que se descalcen y dejen sus pertenencias fuera de este espacio. Se los invitó a sentarse en el suelo, los lugares que cada uno ocupó fueron aleatorios y los terapeutas se ubicaron entre ellos, sentados de la misma manera. Tanto la expresión corporal como la danza movimiento terapia coinciden en tomar como punto de partida de la sesión la ubicación de los participantes formando un círculo. Robine (1999) desarrolla que esta disposición no es casual, en tanto connota una estructuración particular de los intercambios que tendrán lugar entre los integrantes del grupo. Ubicarse en círculo, sea sentados o de pie, permite que la relación se vuelva horizontal entre los miembros y al mismo tiempo permite mirar y ser mirado por todos. Es indudable que la disposición circular constituye un vehículo muy importante para la comunicación y el contacto. La finalidad de la misma es que todos puedan mirarse a los ojos y escucharse a lo largo de toda la jornada. Dice Moreau (1999), aludiendo a Perls, que tiene más peso una confrontación con una falsedad vista por varios pares de ojos que la que sólo se apoya en los del terapeuta. Peñarrubia (1998) sostiene que esta

disposición promueve en los grupos la cohesión que se observa en la escucha atenta de los integrantes y en la colaboración que cada miembro manifiesta frente a las necesidades del otro.

Acto seguido se les pidió a los participantes que se presentaran y que describieran con una sola palabra, a lo sumo dos, lo que estaban sintiendo en ese momento. Una de las participantes dijo sentirse ansiosa a lo que algunos miembros del grupo respondieron con un asentimiento de cabeza. Es importante destacar que cada participante debe respetar ciertas normas de comunicación. Siempre se expresan en primera persona, se evitan dar consejos, enjuiciar e interpretar. El pedido del terapeuta de una ronda de sensaciones tiene como fin el poder registrar con solo una palabra cómo se está en el aquí y ahora. Previo a expresarla se le pidió a cada uno de los integrantes que cierre los ojos para poder conectarse mejor con su sentir. Perls (1997) aseguró que si una persona puede decir como se siente aquí y ahora, el relato cobra la vida de lo que está sucediendo en este momento. Él se inspiró en las tradiciones orientales en las que el permanente darse cuenta del aquí y ahora mental, emocional y físico coloca a la persona de una manera que le permite en cada circunstancia particular, utilizar al máximo sus propios recursos. El aquí y ahora significa maduración y crecimiento. El presente trae la experiencia de lo que está ocurriendo y hace fluir el auténtico aprendizaje, permitiendo el descubrimiento de la capacidad y el potencial de cada uno.

A continuación el terapeuta impartió una consigna a los participantes. Les pidió que se pongan, al igual que los artistas, un nombre artístico. Fue con éste con el que trabajaron a lo largo de toda la experiencia, incluso en aquellos momentos en los que estuvieron por fuera de las actividades (almuerzo y breaks). Dio unos minutos para pensar y luego preguntó quien quería empezar. En la entrevista con el licenciado y coordinador S. él nos relató que *en el teatro terapéutico no se trabaja con la novela personal neurótica, es decir, las historias personales que cada uno trae de su pasado, sino con la metáfora. Se parte de una hipótesis de construcción de un escenario paralelo donde se desplegarán escenas de la vida real sin que estas sean convocadas. El teatro terapéutico por tratarse de un teatro expresionista lo que busca es que se diga aquello que no se puede decir sin decirlo, a partir de la expresión artística, a*



*partir de la potencia creadora, esto es desplegando un potencial artístico que va anudando contenidos reales, permitiéndoles así acceder a la superficie. Aquello que no se puede decir solo se puede expresar y ya con la expresión hay integración. Esto remite a desconocer cuáles son los contenidos del nombre artístico, pero este comienza a hacer su trabajo, su propio camino. El participante arma ese nombre con sus contenidos internos tanto positivos como negativos y esta será la propuesta personal que cada uno tendrá para con el trabajo. El terapeuta desconoce cuáles son estos contenidos pero comienza a observar cómo se van desplegando. El personaje a partir de aquí comienza a tomar vida recogiendo de un fondo materiales que irán apareciendo a lo largo de toda la experiencia. Empieza a metaforizar sobre una idea que tiene de sí mismo. Aparecen en ese nombre aquellos temas sobre los que el participante no puede hablar y los despliega sobre el escenario. El terapeuta asume que el primer personaje desplegado es egoíco, lo más cercano a la personalidad del participante, a su estructura y desde aquí comienza a trabajar. Perls fue entrenado por Reinhardt en la escucha e indagación emocional de los personajes y la posibilidad de ver en ellos un recurso genuino. Buscó no solo escuchar su voz, sino observar también su cuerpo y la espontaneidad que hace surgir aquello que está más allá de lo dicho (Chevreux, 2007). Fritz apuntó a la distorsión de los actores por medio de estos personajes con la finalidad de lograr un alto impacto emocional tanto en ellos como en los espectadores y así posibilita que afloren las tensiones internas del drama (De Brugger, 2003).*

Posteriormente se les pidió a los participantes que pasen a una sala contigua y, esta vez de pie, se les solicitó que vuelvan a disponerse en círculo. Se escuchaba de fondo una música tenue. En esta oportunidad fue la licenciada en danza movimiento terapia la que impartió las consignas. Primero los invitó a todos a caminar por el salón en la dirección que desearan y al ritmo que prefiriesen. Los miembros del grupo caminaron sin mirarse entre ellos, a tiempos diferentes. Luego la terapeuta solicitó que se mirasen a los ojos y se saludasen, buscando establecer un contacto con el compañero. Se pudieron observar sonrisas y ciertos movimientos más robotizados, como si el ambiente se hubiese tensado. El volumen de la música comenzó a elevarse, pasando de

un ritmo tranquilo a uno más ligero y pegadizo, en ese momento se produjo un cambio en la consigna pidiéndoseles a los participantes que realizaran movimientos más exagerados y veloces, pero manteniendo el contacto con los otros. El grupo comenzó a correr por el salón, saludándose a gritos, riéndose y bailando. Estos trabajos específicos, dice la licenciada B. en la entrevista, *predisponen desde el inicio de la clase a los participantes para la tarea. Se conocen con el nombre de entradas en calor, juegos rompehielos o caldeamiento. En un primer momento son generales y apuntan a la disponibilidad y al registro tanto del entorno como de los otros y el propio. Luego, se busca trabajar la integración y la confianza. Se apunta a la confianza grupal para que nos ayude a encontrar el grado de desinhibición necesaria para optimizar el trabajo, bajando los umbrales de resistencia y ansiedad hacia lo nuevo, lo desconocido. Lo anterior permite la integración. Esta consiste en alejar prejuicios y temores con respecto a los otros, facilitando por intermedio del juego el acercamiento a ellos, protegido por la consigna, que permite bajar las barreras de las inhibiciones, de las vergüenzas y de los miedos.* Moreau (1999) dice que todo trabajo realizado en forma simultánea y colectiva donde se desarrolle la desinhibición colabora profundamente para el desarrollo de la integración. En cuanto al trabajo corporal y la danza De Brugger (1968) las define como la posibilidad de expresarse a través del movimiento. Ya desde el expresionismo se buscó una espontaneidad natural, creadora, fluida y personal. Una expresión conectada con el espíritu del artista dejando de lado lo rutinario. Con lo corporal se busca expresar todo aquello que conmueve al hombre en su intimidad. Tanto los personajes como los acontecimientos que surgen dejan de ser para pasar a significar.

A continuación se retomó el trabajo con los nombres artísticos. El coordinador llamó al grupo a ponerse en círculo y les pidió que identifiquen el nombre que habían elegido con una pequeña representación.

Se invitó a los participantes a cerrar los ojos por uno segundos para que entrasen en contacto con lo que estaban sintiendo en ese momento. Comenzó aquí la ronda. Una de las integrantes, cuyo nombre artístico era *“actriz de reparto de mala comedia”* realizó su representación. Se paró en medio del círculo lanzando una carcajada ruidosa y exageradamente forzada, realizó una

reverencia y luego se abucheó. Acto seguido otra de las participantes, llamada a si misma como “*pantera de espuma*” comenzó a desplazarse entre sus compañeros en cuatro patas con la mirada fija en ellos, en un momento determinado se sentó y comenzó a simular lamerse sus manos como un gato cambiando la expresión de su rostro por una mucho más suavizada, casi infantil. En estos dos ejemplos ha quedado expuesto uno de los pares de polaridades que habitan en ambas participantes. La risa que trae el abucheo o la pantera que se transforma en un gatito indefenso son dos manifestaciones de la misma personalidad. Las dos caras de una misma moneda. Castaneda (1997a) explica que las polaridades están relacionadas con la historia particular de cada uno y con la percepción que se tiene de la realidad interior. La terapia gestáltica no busca eliminar una a favor de la otra, sino integrarlas. Que el individuo sea consciente de que ambas le pertenecen y que no son contradicciones irreconciliables. Esta integración permite la formación de una nueva figura que será incluso más importante que la simple suma de la combinación de los opuestos, será una creación nueva. La misión del terapeuta, en dichos del licenciado S., *es acompañar al paciente a superar los obstáculos que bloqueen la toma de conciencia dejando que sea luego el individuo el que pueda poner en juego sus propias capacidades. No será el terapeuta el que preste ayuda directa a la resolución del problema, sino que, él restablecerá las condiciones para que el paciente pueda hacer uso de su propia capacidad para poder resolver el conflicto.* Latner (1994) menciona que cuanto mas fuertes son las polaridades en las personas, cuanto mayor sea el contraste, más significativo es el potencial. Agrega el licenciado S. *que todas las posibilidades están contenidas en los mismos opuestos, lo que se requiere es favorecer su interacción para que puedan integrarse y devolverle al individuo aquello que el polo rechazado se ha llevado al fondo, trayéndolo a la superficie para que pueda ocupar el lugar de figura y sea capaz de integrarlo.*

Con la finalización de esta etapa todos los participantes realizaron un círculo sentados en el piso. El terapeuta volvió a pedir que cierren los ojos y registren lo que estaban sintiendo en ese momento. Podía ser una sensación corporal, una emoción o una palabra que les viniese a su cabeza. Pidió que la recordasen para más tarde y los invitó a todos a la terraza lugar donde se ha

dispuesto una mesa para llevar a cabo un almuerzo grupal. Se los vio a todos muy distendidos, hablando entre ellos, colaborando con las tareas del almuerzo, surgieron risas acerca de lo que había ocurrido hasta ese momento en el taller y de los nombres que habían sido elegidos. El coordinador les pidió que siguiesen usando sus nombres artísticos para llamarse. Los mismos iban siendo acortados en pos de una mejor comunicación pero, aun así, se podía observar cómo el grupo era capaz de mantenerles la esencia, mostrando una mayor confianza y desinhibición entre los participantes. Por ejemplo quien fuera en un principio *“pantera de espuma”* ahora era llamada *“panterita”*. La licenciada B. dice que *en este nuevo nombre se puede observar algo de aquella integración buscada con los juegos corporales y la danza. Se han podido alejar los prejuicios y temores con respecto a los otros, se han logrado bajar los umbrales de la resistencia y la ansiedad que generaban lo nuevo y lo desconocido logrando que se desarrolle la desinhibición que permitirá optimizar el trabajo posterior* Los coordinadores se encontraban dentro del grupo, participando de las charlas. En la entrevista con el licenciado S. él refiere que *este momento es de mucha información. Ya que el observar en situaciones cotidianas a las personas revela información muy importante acerca de sus estructuras, de cómo se relacionan en sus vínculos, y quizás a diferencia de lo que se manifiesta en las consignas vuelvan a aparecer las formas de actuar más familiares, aquello que se está acostumbrado a ser. Quedando nuevamente expuestas polaridades de las que la persona no es conciente.* Castanedo (1997b) afirma que aquellas situaciones experimentadas que se encuentran irresueltas tienden a volver a aparecer hasta que puedan ser cerradas. Cuando la persona no ejerce resistencia sobre ellas y las acepta como necesidades estas se hacen evidentes posibilitando el cierre de las mismas. La diferencia entre la vida cotidiana y el teatro terapéutico es que, la primera nos revela la información sin que la persona ponga conciencia en ello o se responsabilice de su propia acción. En cambio la segunda toma aquella misma situación y se la presenta al participante, pidiéndole que se haga responsable de la misma, colocándolo frente a otros y confrontándolo con la tarea de reconocer y explorar aquellos aspectos o vínculos descartados por miedo o prejuicios con la finalidad de que sean integrados.

Luego de haber compartido el almuerzo se hizo pasar nuevamente al grupo al espacio teatral. Poniéndose diferentes músicas se fue pidiendo a los participantes que vayan cambiando de pareja para bailar. Todos bailan con todos. Los coordinadores observaban y llegó un momento en el que decidieron que se habían formado las parejas. A continuación se les entregó a cada pareja una hoja que tenía escrito un trabalenguas y se les pidió que, con el ritmo que ellos prefiriesen, lo representasen. Cada pareja pasó al frente de la escena y actuó su trabalenguas. Esto generó risas y se observó al grupo distendido. Al finalizar cada exposición el resto de las parejas aplaudió creando un ambiente de confianza y confortabilidad. La explicación dada por la licenciada B. acerca de esta consigna es que *se busca instalar una situación de caos en el participante, algo que no le es cotidiano con el fin de lograr así que se vaya ablandando la estructura, el fondo más profundo, que la persona empiece a soltar el control, para luego poder empezar a trabajar con las escenas.* Napolitano (2006) aporta a lo anterior trayendo el concepto de estructuras disipativas traspolado por los sistémicos desde la química a la psicoterapia. En el momento que irrumpe en un sistema una situación inesperada se produce una falta de familiaridad en el mismo que hace que éste comience a desorganizarse. En palabras sistémicas se produce una desestructuración. Pero luego de atravesado este momento el sistema volverá a reorganizarse, adquiriendo incluso un punto mayor de orden que el que poseyera en un principio. Este autor expone que el comportamiento caótico tiene valor en sí mismo y la actitud tomada frente a ese caos no es la de soslayarlo buscando el orden subyacente, sino intentar verlo como una parte del proceso de transformación que, proviniendo de un orden previo, desembocará en un nuevo orden, posiblemente cambiado. La verdadera realidad ya no será la del orden, sino la alternancia orden-desorden teniendo ambos polos la misma entidad.

La próxima experiencia se desarrolló en el escenario. La puesta en escena de un guión. Las parejas ya conformadas tuvieron que realizar dos consignas. Por un lado escribieron un guión para que otra pareja lo escenifique y además, fueron ellas también las que debieron actuar una escena escrita por otros. Esta parte del taller de teatro será abordada de forma exhaustiva en el tercer apartado con la finalidad de mostrar más detalladamente las técnicas de intervención utilizadas por los terapeutas.

Para finalizar el grupo se reunió nuevamente en la primera sala. Cada uno volvió a ocupar su colchoneta. Ya habían pasado nueve horas del taller. El coordinador volvió a pedir que se cierren los ojos, esta vez por un par de minutos y que cada uno registrase lo que estaba sintiendo. Al momento de abrirlos preguntó a quien le gustaría expresar aquello que sintió aquí y ahora. Una de las participantes manifiesta sentirse más segura, más decidida, con otra actitud para enfrentar situaciones. Esta participante había llegado al grupo muy limitada de movimientos, con muy pocos recursos expresivos y muy poco contacto para con sus compañeros pudiendo lograr al cierre del mismo abrazarse con uno de ellos. Esto fue marcado luego por el coordinador como la irrupción de novedad. Sucedió una alteración en la línea discursiva, para esta persona ese fue un acto nuevo. Esto no quiere decir que nunca haya abrazado, sino que, en su aquí y ahora este acto fue novedoso y este fue un punto de culminación. En la entrevista el coordinador nos dice que *la experiencia busca una culminación pero que la misma es provisoria, en términos gestálticos sería llegar a un darse cuenta, llegar a un dato que permita hacer un ajuste creativo. En la medida que se van realizando sucesivos ajustes creativos se va enriqueciendo el self, el fondo. Se obtienen recursos que la persona no sabe cuando va a usar, pero ya se encuentran disponibles y producen una amplitud del campo.* Naranjo (1990) dice que el darse cuenta en psicoterapia está siempre acompañado por la formación de nuevas figuras y que las mismas son las que conducen a la integración creativa de un problema. La cura no es entendida como un producto acabado, sino se busca que la persona aprenda a desarrollar el darse cuenta que necesita para solucionar o enfrentar sus problemas. Este proceso solo podrá darse en el momento presente, ya que de lo único que se puede dar cuenta es de lo que esta sucediendo aquí y ahora. Este darse cuenta es entrar en contacto natural con lo que uno es, lo que percibe y lo que siente (Peñarrubia, 1998).

## 5.2 Descripción de los criterios de derivación al taller de teatro terapéutico.

El grupo del taller de teatro terapéutico estaba conformado por personas de edades diversas, el rango etario era de entre 25 y 60 años y de ambos sexos. Las personas no se conocían entre sí y algunas de ellas ni siquiera conocían a los coordinadores ya que habían llegado al espacio derivadas por

otros terapeutas de la institución. Para algunos participantes era la primera experiencia de este tipo, otros ya la habían realizado en oportunidades anteriores y estaban aquellos que realizaban terapias grupales con una frecuencia semanal, algunas incluso teatrales.

En la entrevista al licenciado S. se le realizó la pregunta acerca de si existía algún criterio de derivación al taller o si bien había alguna condición para participar del mismo. El terapeuta nos respondió que *no es necesario tener un conocimiento previo de los participantes a la experiencia, ya que, al no trabajar con las novelas neuróticas, a saber, con los conflictos internos de los pacientes, no es necesario conocerlos con anterioridad. En este espacio no se busca la solución de un problema pasado, sino trabajar con el aquí y ahora. Es por esto que cualquier persona puede participar, aunque no se conozca nada sobre su historia, porque se supone que ésta va a aparecer sola. Agrega que hay quienes llegan al taller y realizan la experiencia por única vez y nunca más se vuelve a saber de ellos, como así también están quienes sistemáticamente participan de las mismas. Es por esto que el dispositivo debe contar con una secuencia viable para albergar estas diferencias. Debe tener un orden, y éste se encuentra en la escena. Son tres momentos por los que pasa la misma, uno de caos, uno de transformación y uno de culminación. Estos tres pasos deben ser vistos en la escena por el terapeuta. Lo primero que busca el coordinador es caos y desorden. Se dan propuestas en toda la experiencia con la finalidad de desorganizar, de que el participante pueda salir del control, mover la estructura. Esto puede realizarse por ejemplo por medio de propuestas paradójicas como hablar con nombres de medicamentos o contar historias felices con cara triste y viceversa. Se busca que el sujeto no sepa hacia donde está yendo. La finalidad de este primer momento es de mover lo fijo. La teoría del Caos desarrollada por Prigogine (1996) manifiesta que la conducta humana puede presentarse en grados diversos como caótica o desorganizada y que para que sea viable una reestructuración es condición que el medio sea altamente ordenado permitiéndole al organismo nutrirse de ese orden y exportarle su desorden. El licenciado S. manifiesta que este medio soportativo será todo aquello que es arrojado en el caldero: la escena, el escenario, el terapeuta y el grupo. Además la escena posee tres etapas que marcan un*

*orden y habilitarán el desorden de los participantes.* Napolitano (2006) señaló que lo primero que se pierde cuando irrumpe una experiencia caótica es la vivencia de familiaridad. Es decir, el organismo no cuenta con un repertorio de acción para poder responder a este acontecimiento. A partir de aquí, surge una dinámica de procesos que no posee carácter lineal, esto es, no se podrá prever como se desarrollará esa situación a partir de lo acontecido en el inicio. Lo que sucederá será similar a una explosión. Se esta aquí frente a la transformación. Es una disrupción en el curso temporal, es un proceso invisible que posibilita un cambio brusco en el organismo. Buneta y Segovia (2008) hablan de la importancia de la espontaneidad para la transformación. A partir de una forma explosiva, como la que hay en los organismos complejos, se liberan las figuras fijas y se integran el tiempo del descubrimiento, el de la experimentación y el de la expresión creativa.

La licenciada B. en su entrevista hace especial hincapié en que *la creación de caos siempre será con la idea de culminación, no es caos por caos, porque de esta manera no se logra conseguir una resolución. Además se debe dar un cierre al espacio justamente porque en el mismo hay personas que pueden no volver a participar de éste. Culminar es llegar a un darse cuenta.* Perls (1996) desarrolla que el objetivo del proceso terapéutico es una aproximación progresiva al fondo a partir de una fijación parcial que aparece como figura. El darse cuenta en psicoterapia se acompaña siempre de la creación de nuevas figuras, conduciendo a una integración creativa de un problema. El manejo del darse cuenta abarca tanto el sí mismo, el mundo y aquello que está en medio de ambos que impide que la persona pueda estar en contacto consigo y con el entorno. El contacto es un elemento fundamental del darse cuenta, un grado mayor de él. Allerand (1999) afirma que uno de los objetivos de la terapia gestáltica es favorecer el contacto, buscando una comprensión con todo el cuerpo, aunando lo que se siente, lo que se piensa y lo que se hace. Esto lleva a un estado de congruencia interna que se percibe en la claridad del mensaje emitido, en la vitalidad y en la energía. El contacto hace crecer, cambiar e incorporar experiencias, siendo su función principal la de integración del cambio.



El licenciado S. agrega que *la lejanía existente con el psicodrama se debe a que aquí no hay conflictos internos que actuar. Se trabaja en otro lugar para tener consecuencias en esos conflictos. Se trabaja con temas cotidianos para que se vea claramente lo que los actores buscan transmitir. Solo se necesita una narrativa, esto ya nos dice mucho sobre lo interno del participante. No se busca aquello que se quiere ver, sino lo que se encuentra. Se busca la vivencia del conflicto en el escenario.* De Casso (2003) desarrolla que esto está directamente relacionado con el trabajo fenomenológico en gestalt, donde se propone un acceso vivencial al conocimiento a partir de aquello que aparece y no de lo que podría o debería aparecer. No se trata de develar verdades ocultas ni de interpretar, sino que hace foco en vivenciar aquello que está sucediendo, buscando una descripción clara de lo que es y está. Se busca ver lo obvio, sin la intervención de la razón o el preconceito acerca de lo que debería ser o no relevante ni de su porque.

El coordinador del taller y licenciado S. relata que *todas las personas que trabajan en este espacio son consideradas como artistas, no son pacientes. Son personas que poseen una potencia creativa probablemente no desarrollada. Desplegar esta potencia ya es curativo. Ya resuelve situaciones. Pasarán cosas distintas de acuerdo a las personas que haya pero los temas tratados siempre nos co-pertenecerán. En ningún momento se les solicita a los participantes que hablen de su historia personal. Se parte de la hipótesis de un escenario paralelo donde se desplegaran escenas de la vida real sin que estas sean convocadas.* Johnstone (1990) hace foco en la escena terapéutica. Dice que es primordial en esta la identificación de aquello que quiere cada actor. El acento no está puesto sobre quién es, sino sobre qué quiere ahora. Esta pregunta es dialéctica, dinámica y generadora de conflicto de por sí, ya que está dirigida a algo concreto. Se tiene la idea de una trascendencia de la escena, ya que los actos teatrales tienen ideas superiores que los dirigen, motivaciones profundas que deben ser respetadas porque son relativas a las polaridades de los participantes.

En síntesis, es por todo lo anterior por lo que no es necesario conocer lo que la gente trae al espacio, porque es en la misma angustia del caos y su resolución de donde surge la potencia creadora y la posibilidad del darse

cuenta. Con la observación de todo el día de la persona, la información ya es suficiente para poder trabajar en la escena, es por esto que la misma se realiza una vez avanzada la jornada. Se debe agregar que siempre se tienen en cuenta las posibilidades de los actores. Por más información que se tenga de los mismos no se los puede forzar. El terapeuta no puede imponer, lo que busca es ir al tiempo de cada uno, respetando sus propios recursos, despegándose a medida que el actor lo va permitiendo. Las defensas, también nos dan información, al igual que la resistencia; ambas advierten sobre cuanto más se puede seguir instalando el caos. No siempre hay que ir hacia adelante. A veces se consolidan posiciones de una persona que insiste y se busca enriquecer lo que ya está, porque eso tiene valores. Castanedo (1997b) desarrolla la idea de que en el teatro terapéutico se trabaja la experiencia de cada cual en esta situación grupal. Al participante le sucede lo mismo que le pasa en la calle y, si el trabajo resulta, el terapeuta y él podrán ir un poco más allá de lo que está permitido en la vida cotidiana. La tarea y primordial diferencia entre el teatro y lo real es poner conciencia en lo que a uno le sucede y hacerse responsable de su propia acción, reconocer el modo en que cada uno se coloca frente a los otros y explorar aquellos vínculos o aspectos que han sido descartados por prejuicios o temores cuando aparecen en la escena y luego ser capaces de integrarlos. El proceso de elaboración y la posibilidad de profundizar aquel antiguo vínculo facilita el reposicionamiento frente a aquel personaje interno y también la posibilidad de diferenciarlo de estos con quien se está compartiendo el trabajo terapéutico grupal. El paciente se pone frente a situaciones irresueltas en relación al personaje proyectado en su compañero y puede encararlas e integrar sus aspectos negados.

### 5.3 Descripción de las técnicas de intervención aplicadas por el terapeuta en un taller de teatro terapéutico.

Se describirán a continuación la experiencia desarrollada en el escenario por una pareja participante al taller de teatro terapéutico y las intervenciones realizadas por el terapeuta. La experiencia consistió en una representación o puesta en escena. Los protagonistas se dispusieron en pares

y a cada uno se les dio la consigna de escribir un guión, sin dialogo para una pareja de las presentes que les fue indicada con anterioridad. El licenciado S. relata que *en un taller de teatro terapéutico, la propuesta de trabajo es de forma grupal para el auto descubrimiento individual. El objetivo de éste es ampliar la conciencia del si mismo, esto es, que cada uno pueda darse cuenta, encontrar o descubrir algún aspecto que se encontraba oculto, bloqueado o inhibido. Esta exploración se realiza en una entrega a vivenciar sensaciones, emociones y experiencias integrando el cuerpo y tratando de dejar de lado toda lógica, razón o interpretación. Es por esto que para representar sobre el escenario al participante se le da una escena escrita por otra pareja de compañeros para que así no pueda ejercer control sobre la elección de aquello que interpretará.*

El guión presentado fue entregado a una pareja conformada por una señora de 65 años y un hombre de 27. El mismo se trataba de un padre que solo había visto a su hija poco después de nacer y volvía para reencontrarse con ella. Las guionistas fueron dos mujeres, una de 33 y otra de 35 años que al igual que lo ocurrido con el resto de los participantes, desconocían las historias personales de sus compañeros.

Una vez que los guiones se habían repartido los actores pasaron a un cuarto donde se encontraban diferentes vestimentas y maquillajes para poder representar como ellos creyesen conveniente a su personaje. Se armó luego el escenario con aquellos elementos que fueron considerados por ellos como pertinentes y comenzó la escena. La misma había sido previamente conversada por los actores que le dieron a la misma su propia impronta, ya que en los guiones no les habían sido entregados diálogos ni referencias de cómo se debía desarrollar la misma. Sobre esto dice la licenciada B. que *el teatro terapéutico se apoya en el teatro, con una estética linda, con buena forma, con los criterios estéticos que se manejan en el arte. Iluminación, puesta en escena. El personaje no es liberación expresiva, es teatral. Se busca la mejor potencia para esa persona en la escena, movimientos limpios, voz clara, con sentido, para que lo que aparezca no sea confuso ni para él ni para el grupo.*

A partir de este momento comenzó a desarrollarse la escena. M (65 años) era una nena de 5 años que se encontraba pintando tirada en el piso. En un momento entró R (27 años) padre de M. Se acercó hasta el lugar donde ella se encontraba y la saludó. La nena lo miró con desconfianza y escondió sus dibujos debajo de sus brazos. Él le dijo: *“Hola M, soy papá”*. Instantáneamente ella se tapó la cara, metiéndola entre sus manos. Él insistió en tratar de comunicarse con ella. Esto hizo que ella cada vez se cerrase más sobre sí misma, poniéndose hermética frente a sus palabras y siendo imposible entablar un dialogo. R utilizó frases como: *“yo debería haberme quedado con vos”, “yo tendría que haber estado más presente”* El coordinador B. interrumpió la escena y habló con él al detectar los deberías que se estaban haciendo presentes en la escena y le impedían ver aquello que sí era y no lo que podría haber sido. Le pidió que comenzase a hablar desde el aquí y ahora, desde este padre que era y que volvía para reencontrarse con ella. Comenzó aquí un dialogo muy diferente. R le dijo a M: *“soy un padre que está sufriendo por no poder abrazarte y decirte todo lo que te ama y te necesita”, “estoy acá sintiendo que en este momento se me parte el corazón del dolor por todos estos años separados”*. Se ve aquí como la intervención del terapeuta sobre R fue aplicando una técnica supresiva. Moreau (1999) afirma que en estas se busca suprimir cualquier intento de evasión del paciente para que pueda vivenciar en el aquí y ahora lo que se encuentra oculto, que sea capaz de experimentar aquello que no quiere afrontar. Esto puede resultar incomodo ya que las personas tienden a vivir en el pasado o pensar en el futuro, evitando el presente. Se busca que el participante pueda hablar acerca de cómo esta ahora, contactar con aquello que hay y no evitar la experiencia directa escapándose en la dispersión y la actividad.

A continuación la nena levantó la cabeza con los ojos llenos de lágrimas. Logró sacar un dibujo de abajo de su cuerpo muy temerosamente y se lo alcanzó sin mirarlo. Se incorporó, ya que durante el relato de su padre había quedado completamente extendida sobre el piso con la cara vuelta hacia la pared, se secó los ojos y muy lentamente le extendió la mano. R la tomó y le preguntó si podía darle un beso. M contestó que sí y ambos se sentaron de

espaldas al público. La nena apoyó su cabeza sobre el hombro de su padre y finalizó la escena.

Al encenderse las luces se pudo observar que ambas guionistas se encontraban llorando. El coordinador S. se acercó a los actores que aun se encontraban en el piso y les preguntó que es lo que están sintiendo en ese momento. R respondió que se encontraba muy movilizado ya que él hacía tres años que no podía ver a su hija y se había imaginado infinitas veces como sería aquel encuentro. Reparó en que pudo experimentar un cambio en el momento en que vivenció aquello que estaba sintiendo en su interior y habló desde ese lugar. Que sintió como si algo se hubiese cerrado. M por su parte relató que ella no veía a su padre desde que tenía 8 años y que se encontraba muy consternada por lo que acaba de vivir. En relación a esto dice el licenciado S. *que en el armado de la escena, los participantes sin conocerse eligen un guión para estos actores determinados. Ya se van percibiendo, con solo verse, las personas que se encuentran por debajo de esos personajes. Hay mucha información, la de uno, la de su compañero, la cruzada. Las posibilidades se empiezan a tejer y van más allá de la historia de cada uno. Las novelas personales son muy aburridas porque tratan siempre de lo mismo, los conflictos neuróticos son muy repetitivos (problemas como madre, como hija, son todos similares) en el cruce de información, en esta red tejida por todos los artistas se encuentra lo florido del teatro terapéutico, de la escena.*

Luego de un momento el terapeuta le preguntó a M si quería realizar la técnica integrativa de la silla vacía a lo que ella respondió afirmativamente. En la silla vacía el paciente sitúa a cualquier personaje de su vida con el cual tiene una situación inconclusa o bien puede establecer un diálogo con aquellas partes que están en oposición en él. El objetivo es que integre lo que se encuentra alienado y proyectado para que lo haga suyo y lo reincorpore a su personalidad. Como así también, que pueda ponerse en el lugar del otro, sin que esto lo origine temor, ansiedad o tensión, ya que a través de la nueva percepción adquirida puede hacerse una nueva visión de aquel que lo perturba Usada con oportunidad, la silla vacía pone en acción sentimientos y permite encontrarse con situaciones o personajes inconclusos para verlos en el aquí y ahora (Moreau, 1999).

Se colocó una silla frente a otra en medio del escenario. Se le pidió a M que se siente en una de ellas y el terapeuta se sentó en la otra. Le preguntó que sentía en ese momento. M respondió que *tenía mucho resentimiento hacia su padre por muchos años de abandono y que nunca lo había podido expresar por no haber querido demostrar sus sentimientos hacia él y por tratar de mostrarse fuerte ante los demás y que ahora sentía que eso le había afectado en muchos aspectos de su vida. Reconoció que es un tema que nunca había podido abordar en una terapia ya que, cuando llegaba el momento de tocarlo, abandonaba la misma o simplemente comenzaba con rodeos para no tener que hablar de él.* El terapeuta le dijo que *para el trabajo que realizarían a continuación necesitaba que ella visualice a su padre sentado en la silla que estaba enfrente de ella y que debía expresarle todo aquello que sintiera necesario. Le pidió que cerrase los ojos y registrase lo que está sintiendo aquí y ahora. A continuación comenzó a pedirle que haga foco en los ojos de su padre, en su pelo, en su aroma y en todos aquellos detalles que recordase de él. Luego de unos segundos le pidió que comenzase a decirle lo que quisiese.* Al principio M comenzó a hablar pausadamente diciéndole *cuanto le hubiera gustado que estuviese aquí para haber visto aquellos logros que ella fue capaz de conseguir y todo lo que cambió en su vida.* Después de un momento de silencio, M comenzó a llorar muy angustiada diciéndole *cuanto lo necesitaba y lo difícil que había sido su vida pensando que él jamás había querido estar con ella, que se había sentido rechazada y abandonada y que toda su vida pensó que nunca iba a ser capaz de que alguien la quisiera si ni siquiera había sido querida por él.* El coordinador interrumpió la escena en este momento y le pidió a M que pase a la silla que se encontraba enfrente, le dijo que *necesitaba que actuase el rol de su padre, que hablase como si fuera él hablándole.* Ella trató de recuperarse y se sentó en la silla vacía. El terapeuta le volvió a pedir que cierre sus ojos por uno segundos y luego de esto le solicitó que comience nuevamente el relato. M abrió los ojos y dijo *“querida hija, no sabes cuanto me hubiese gustado quedarme al lado tuyo, estar con vos todos los días de tu vida, acompañarte en cada uno de tus logros, pero fui un cobarde y un egoísta y no pasa un día en que no me arrepienta por eso”.* A M se le comenzó a quebrar la voz pero continuó: *“es muy importante para mi que vos entiendas que no fue tu culpa el que ya me haya ido y ojalá algún día puedas*

*perdonarme*". Su semblante se relajó y la voz comenzó a fluir clara y serena. El coordinador le preguntó como se sentía y M respondió que sentía *como si una parte de ella se*" *hubiese reconciliado con otra*", *que se encontraba más tranquila y que sentía la necesidad de seguir trabajando sobre lo que había ocurrido en ese momento*. Moreau (1999) afirma, que con las técnicas integrativas se busca que el sujeto sea capaz de incorporar o reintegrar a su propia personalidad partes de sí que se encuentran alienadas. El teatro terapéutico utiliza a las mismas ya que, por medio de la actuación el participante puede mantener diálogos con diferentes personas o partes de su ser o bien, vivir por medio de escenas fantaseadas aquello que ha proyectado hacia los demás y no reconoce como suyo. La más potente y genuina de estas técnicas es la de la "silla vacía". La misma sirve para reestablecer contacto con una persona no disponible aquí y ahora y cerrar, mediante la exploración, figuras que se encuentran abiertas y no pueden ser integradas.

Luego de esto el terapeuta volvió sobre las guionistas preguntando que fue lo que habían experimentado que las angustió de esa manera. Una de ellas respondió que *sintió mucha tristeza al observar al padre tratando de conectar con su hija y sintiendo que no podía hacerlo*. A diferencia de ella, su compañera puso el acento en la niña que se hallaba tirada en el *piso "como tratando de protegerse"* pero que, *cuando escuchó las palabras indicadas de su padre logró abrirse a él*. En relación a esto dice Perls (1974) que en los grupos, los participantes actúan como caja de resonancia. Cuando el protagonista toca fondo y pone de manifiesto su bloqueo, facilita la movilización emocional en el resto del grupo. Cuando el trabajo llega a ser profundo y hay un clima emocional en el grupo que lo permite, a algún otro participante puede abrirse una vieja herida o acceder a un nivel de experiencia poco habitual. Lo que es experimentado por el protagonista, agrega Peñarubia (1999) llama a otros asuntos que le son propios al resto de los participantes. Es una relación visceral o defensiva, se les reaviva un asunto conflictivo que les suscita ganas de hacer o decir algo al respecto. Lo que esto aporta es un darse cuenta de algo no reconocido hasta el momento. Compartir, a modo de caja de resonancia, aquello que le pasó mientras su compañero trabajaba o bien, ponerse en relación con el protagonista y enterarse de lo que eso le está

suscitando internamente ya implica un nivel de darse cuenta. En cuanto al actor, las resonancias de los otros le resultan sanadoras, ya que las mismas pueden estar expresando aquello que él no se anima a ver o a decir o bien evita y teme escuchar o recibir.

Para sintetizar se puede decir que con las técnicas expresivas, en especial con el teatro terapéutico se busca la manifestación de aquello que no puede ser expresado mediante la palabra. Aquí se hace imprescindible el trabajo con el cuerpo para la exteriorización de lo interno. Por medio de la actuación se intenta llevar a la práctica a las emociones para poder integrarlas con la personalidad. Es en este lugar donde tanto los personajes como los acontecimientos surgidos en la escena dejan de ser para pasar a significar. Se busca la distorsión tanto de los actores como del escenario para lograr un alto impacto emocional en los espectadores y la construcción de una sensación continua de movimiento para que afloren las tensiones internas. El terapeuta busca aquí escuchar la indagación personal del actor en torno del personaje y observar el recurso genuino que sale de él. No debe ser escuchada solo la voz, sino también su cuerpo y su espontaneidad, encontrar aquello que se encuentra más allá de lo dicho y poder hacerlo surgir (Perls, 1996).

#### 5.4 Descripción de la experiencia vivencial de tres participantes al taller de teatro terapéutico.

Al finalizar la experiencia del taller de teatro terapéutico se concretó con tres de los participantes una entrevista semidirigida. La elección de ellos no fue al azar, sino que se eligió a personas que poseían como característica diferencial el acercamiento tenido hasta el momento con la técnica utilizada. Se pondrán nombres falsos con el fin de mantener la intimidad de las personas y se desarrollará a continuación aquello que se considere relevante para el presente trabajo. Los entrevistados fueron: M de 65 años paciente de un grupo de teatro terapéutico desde hace dos años, C de 26 años paciente de un grupo de danza movimiento terapia y concurrente por segunda vez a esta experiencia y por último L de 33 años quien participaba por primera vez de este espacio.

Los ejes de la entrevista fueron cuatro:



1-¿Que lo ha motivado a participar de un taller de teatro terapéutico y cuáles eran sus expectativas?

2-¿Qué impresiones previas a la realización de su escena le surgieron y qué emociones, sensaciones y pensamientos fueron apareciendo durante el trabajo en el taller?

3-¿Cómo describiría su vivencia del taller?

4-¿Considera que la participación a este taller ha producido algún aporte en su persona?

M concurre a los grupos de teatro terapéutico desde hace dos años. Contó que estos le han permitido trabajar con su cuerpo, dejando más relegada a la palabra. Allí donde aparecen las cosas que no se pueden decir, es el cuerpo el que comienza a hablar. El trabajo con las diferentes técnicas le permitió realizar sucesivos ajustes. Reconoció que *al salir de las experiencias nunca tiene muy en claro que es aquello que se está llevando de las mismas, pero que, al enfrentarse nuevamente a una situación particularmente confusa para ella se da cuenta que posee una nueva herramienta para abordarla*. Maturana y Varela (1973) llamaron a esta propiedad autopoiesis. Es una capacidad que poseen los organismos de crearse a si mismos. Es aquí donde partiendo de lo mismo se produce un aparecer de lo nuevo, es la capacidad de producir transformación, evolución, revolución. La nueva información ya no será utilizada como proveedora de datos, sino como una fuente de posibles combinatorias de las muchas variables que el organismo tiene a su disposición, permitiendo que surjan propiedades emergentes nuevas e imprevistas.

M dijo que *siempre, previo a la realización de la escena, registra como si su estructura interna “se volviese loca”, una sensación de movimiento interior, como un motor que se activa. Afirmó que no llega al espacio con alguna idea sobre lo que va a trabajar, pero que, en el transitar del mismo le van apareciendo diferentes cuestiones incómodas o situaciones que constantemente se le hacen presente en su pensamiento*. Para la psicoterapia gestáltica es muy relevante el concepto de gestalt incompleta. Perls (1974) utilizó este concepto aludiendo a aquellos asuntos que se encuentran

inconclusos y que atentan contra la tendencia natural que posee el individuo que es completar su propia existencia. Es esta una nueva concepción del ser humano, percibiéndoselo desde un sentido holístico y globalizador, desde la totalidad, buscando la manera de encontrarse en un equilibrio armónico (Peñarrubia, 1998). Estas figuras incompletas que se destacan del fondo, que emergen de él, tienden a aparecer con la finalidad de poder cerrarse o completarse. Un problema no resuelto o una tarea específica no aprendida origina tensión que solo será descargada y cerrada el quedar visualizado y solucionado el problema (Castanedo, 1997a).

*En cuanto a los aportes, manifestó que los considera invaluable ya que al terminar los talleres se siente poseedora de una fuerza o concentración para hacerle frente a lo que le aparece como demanda y se considera en condiciones de actuar sobre esto. Al haber entrado en contacto con aquello que la perturbaba, al reconocerlo como propio, al responsabilizarse ha podido satisfacer sus necesidades.*

C ha concurrido por segunda vez a esta experiencia. Aseguró que *la primera vez se fue muy impactado de la misma. Todo aquello que había vivenciado y experimentado lo habían "sacudido". Poseía un registro corporal que le era nuevo y desconocido. Recordó haber podido trabajar más allá de la palabra, y que su cuerpo le permitió destrabar situaciones enraizadas desde muchos años atrás.* El acento se pone aquí dice Yontef (1995) en las relaciones existentes entre las personas y sus vivencias directas. Los seres humanos se encuentran rehaciéndose y descubriéndose a si mismos en forma constante. La psicoterapia gestalt considera a la experimentación, al hacer, al vivir y al sentir como al eje primario de su proceso terapéutico. Es un enfoque experimental donde la finalidad es poder experimentar en uno mismo o bien intentar captar por medio de hechos una vivencia del momento actual. Las situaciones de la vida del individuo se destacan en el ahora, son conductas ejecutadas en este momento. Hacer foco en lo inmediato, en las experiencias conduce a una explicación del proceso de cambio (Castanedo, 1997a). El interés está puesto sobre un hombre real, que existe genuinamente, donde su esencia es aquello que lo convierte en un ser en situación, en virtud de su

obrar, centrándose en el aquí y ahora de su temporalidad y finitud (Peñarrubia, 1998).

C contó en la entrevista recordar *como trascendente el trabajo realizado con una polaridad. Aquello que le resultaba intolerable se había llevado hacia el fondo cosas de él que desconocía. Al poder llevar a cabo la integración, su yo se enriqueció y se encontró con un abanico nuevo de posibilidades a la hora de enfrentar las mismas situaciones perturbadoras.* Si bien en el teatro terapéutico se habla de la integración de polaridades, se debe aclarar que esto no remite solo a buscar opuestos en el paciente, sino que, por medio de las múltiples posibilidades del ser, se logre que aquello integrado se vuelva orgánico (Buneta & Segovia, 2008). Lo anterior se apoya en los conceptos de autorregulación orgánica y de indiferencia creativa, permitiendo ambos pensar en un acto creativo auténtico. C contó en la entrevista que *él rechazaba todo aquello que tuviese que ver con “lo relajado”.* Cuando el coordinador lo invitó a relatar en la escena aquellas características que consideraba que le pertenecían a esa parte y le pidió que no connotara a las mismas en forma negativa se dio cuenta que, *junto con aquellas cosas que él consideraba relajadas y no le gustaban como el desorden y la falta de compromiso, se encontraban también la posibilidad de disfrutar más de la vida, el tomarse los tiempos necesarios para actuar y pensar y el poder compartir experiencias con los otros.* El objetivo del proceso terapéutico es una aproximación al fondo, de manera progresiva, apoyándose en una fijación parcial que se presenta como figura “no me gustan las cosas relajadas”. La teoría de Friedlaender (2007) sobre la indiferencia creativa es la que Perls utilizó para llevar a cabo las integraciones entre lo visible y lo desconocido. Ésta está basada en que cada acontecimiento posee un punto cero desde donde surge la diferencia de los mismos. La finalidad será encontrarlo mediante la confrontación para luego poder llevar a cabo la integración.

En cuanto a los aportes *manifestó sentir que tenía un registro mayor de aquello acontecido en esta segunda experiencia y consideraba que la misma había sido más trascendente aun que la primera, que había sido capaz de aprovecharla más y de animarse a explorar sus aspectos más profundos.*

Para finalizar se trabajará sobre algunos apartados de la entrevista de L. Esta experiencia fue la primera para ella por lo que *manifiesta todavía estar un poco sensible con lo transcurrido en el taller. Expuso haber quedado sumamente impactada con lo que había ocurrido durante las escenas, como experimentó la resonancia en el momento que sus compañeros actuaron y como se sorprendió con la relación de la elección del guión y las historias personales desconocidas de los participantes. Agregó que nunca pensó que el teatro en su formato terapéutico pudiera ser capaz de abordar las problemáticas personales y se focalizó en el haber sentido en el registro de lo corporal, en la vivencia, aquello que había representado, quedándole resonando en su interior.* Segovia (2011) comenta que esta nueva síntesis entre teatro y gestalt permite la re-creación de la vida, mirando a la misma desde un tiempo presente, en un ahora en el espacio y mediante el cuerpo como depositario de todo aquello que inscribió nuestra experiencia. Sucede aquí lo mismo que pasa en el expresionismo. Se realiza una mirada profunda sobre *cómo* le está pasando esto al actor, buscándose un despegue del *qué* le pasa o el *porqué*. El teatro busca ir hacia la oscuridad, para iluminar, busca un movimiento que ya será enriquecedor para aquel que lo realice. Plantea, a su vez, que hay otra historia debajo de la historia y esto es raíz para la gestalt que buscará dejar que la misma se exprese, dándole un espacio para que esto suceda. Se busca el surgimiento de una espontaneidad natural, creadora y fluida. Todos los acontecimientos que surgen en el escenario dejan de ser para pasar a significar (De Brugger, 1968).

L recordó que, *no solo su experiencia personal en la escena le fue de un gran aporte, sino además todo aquello que observó en sus compañeros le sirvió para el trabajo con sus vínculos y su relación con el afuera. Encontró características suyas en cada una de las representaciones y las intervenciones realizadas por el coordinador a los otros le fueron de gran utilidad y pudo incorporarlas.* Boal (2007) plantea que el hombre es el único ser capaz de, en el acto de mirar, poder mirarse permitiéndole esto ser espectador de sí mismo. Esta cualidad es fundamental para el trabajo con los vínculos en el teatro terapéutico ya que si uno se conoce y conoce además cómo es visto por los otros desde afuera podrá relacionarse mucho mejor con ellos y consigo mismo.

Como cierre se agrega que la finalidad del teatro terapéutico se encuentra en el hacer. Se aprende a partir de la experiencia, experimentado. Nadie le enseña nada a nadie en este espacio. El terapeuta no busca transmitir ningún tipo de saber. Se busca incentivar a los sujetos para que sean capaces de vivenciar situaciones nuevas dentro de un contexto seguro de respeto y de apoyo. El propósito es que el paciente pueda aprender de sus propias vivencias, no desde la intelectualización, sino desde la experiencia, porque serán estos los verdaderos aprendizajes significativos, los que sean capaces de llevar al sujeto a su crecimiento y al máximo desarrollo de su potencial (Boal, 2007).

## 6. Conclusiones.

En el presente trabajo se ha procedido a describir la importancia que tienen para la psicoterapia gestáltica las técnicas expresivas, en especial el teatro terapéutico gestáltico. Para poder dar cuenta de los beneficios que trae aparejada esta técnica se han analizado los objetivos específicos a la luz de las observaciones y entrevistas realizadas.

Mediante el análisis de la dinámica y modalidad de trabajo planteado en el primer objetivo se ha podido rescatar cómo el trabajo grupal aporta múltiples herramientas, abre multiplicidad de reflexiones y permite que las resonancias fluyan, favoreciendo así la toma de responsabilidad y por ende el darse cuenta de cada uno de los participantes. Se ha enfatizado en cómo, a partir del mismo, se puede ampliar la gama de recursos, no solo del participante que desarrolla la escena, sino de todo el resto del grupo. Es por esto que este último no solo aportará un gran apoyo humanizador, sino que ampliará la visión de cada participante. Al estar cada uno sostenido debidamente por el grupo y ser ellos sostén de los demás permitirán la formación de un círculo virtuoso de apoyo.

Con el segundo objetivo ha quedado explicitado que no hay criterios de derivación para participar en un taller de teatro terapéutico gestáltico, está dirigido a todas aquellas personas sensibles al arte que buscan desde la transformación mejorar su calidad de vida y al no trabajarse con las novelas personales sino con el surgimiento de escenas espontáneas no es tampoco necesario conocer con antelación a los participantes al mismo.

Como se pudo observar en el tercer objetivo se remarca que el quehacer en el teatro terapéutico gestáltico no sigue reglas de comportamiento predeterminadas, ni tampoco actúa en forma estandarizada. Esto se debe a que cada experiencia es única e irrepetible, aunque no así la técnica y su fundamentación. El terapeuta va utilizando aquellas técnicas de intervención que considera adecuadas para el aquí y ahora de este participante y que le permitirán al participante integrar aquellos aspectos de su personalidad que por encontrarlos difíciles u ofensivos han sido proyectados a otros miembros o incluso al terapeuta y como el grupo opera para rescatar esas proyecciones y devolverlas.

En el cuarto objetivo, mediante la descripción de la experiencia vivencial de algunos participantes se ha encontrado cómo el foco sobre la finalidad del teatro terapéutico se encuentra en el hacer. Se aprende a partir de la experiencia, experimentado. No se busca en este espacio la transmisión de ningún saber, sino incentivar a los sujetos para que sean capaces de entregarse a situaciones nuevas dentro de un contexto seguro de respeto y de apoyo. El propósito es que el paciente pueda aprender de sus propias vivencias porque serán estas las que le otorgarán los verdaderos aprendizajes y le posibilitarán crecer y desarrollar su máximo potencial.

Considerando las limitaciones es importante señalar que, dado que los conceptos implicados en cada uno de los objetivos se encuentran estrechamente relacionados entre sí, se han presentado dificultades para discriminar desde la teoría lo que en la práctica se da en forma conjunta.

Como limitación personal me gustaría agregar que, si bien el abordaje vivencial es de una experiencia invaluable, resulta muy complejo llevar los registros de las vivencias, como también poder separar lo objetivo de aquello que se está experimentando. Inevitablemente uno también se encuentra atravesado por la resonancia y las escenas lo que hace que sea muy difícil poder identificar que le corresponde a los demás y que nos es propio. Además, a la hora de realizar las entrevistas a los participantes sentí que me faltaba experiencia para poder realizar preguntas que me permitiesen llegar a una parte más sustancial de las mismas.

En relación al aporte personal quisiera destacar que considero de gran valor aumentar la cantidad de escritos de la gestalt en general y del teatro terapéutico gestáltico en particular, para lograr una mayor legitimidad del enfoque.

Con respecto al aporte crítico creo que es necesaria una mayor discusión y profundización respecto al tema del teatro terapéutico gestáltico ya que aún se encuentra muy poco definido y son muy pocos los trabajos presentados en Latinoamérica en relación a dicha temática, existiendo en la Argentina solo los pertenecientes al licenciado Alex Segovia. Es necesario mencionar que, por tratarse de un enfoque experiencial y vivencial se corre el riesgo de que aparezca como una corriente poco seria, donde bastan las ganas y la espontaneidad para ser un buen terapeuta, propio para personas sin formación o sin la debida experiencia clínica. Es lógico que por tratarse de un enfoque con estas características existan menos escritos en comparación con otros enfoques, pero no por ello, deberá dudarse de su validez científica.

En cuanto a las nuevas líneas de investigación hubiera sido de valor para la realización del presente trabajo no solo haber participado del taller de teatro terapéutico gestáltico sino también haber podido tener acceso a otras modalidades de teatro como el psicodrama. De esta manera podrían haberse comparado ambas, pudiendo mostrar así lo ventajoso que resulta para un participante a esta modalidad el poder trabajar centrado en el presente con experiencias cotidianas y dándose cuenta de lo propio. Por lo dicho anteriormente podría ser motivo de un próximo trabajo desarrollar la comparación de ambas modalidades.

## 7. Referencias bibliográficas.

- Allerand, M. (1999). *Piedra libre, apuntes sobre terapia gestaltica*. Buenos Aires: Omega
- Antier, J. (2011). *Jung: O la experiencia de lo sagrado*. Barcelona: Kairos.
- Arnheim, R. (1986). El arte como terapia. En R, Arnheim (Ed.). *Nuevos ensayos sobre psicología del arte*. (pp. 247-254). Madrid: Alianza Forma.
- Barba, E. & Savarese, N. (1990). *El secreto del actor*. Mexico DF: Portico.
- Boal, A. (2004). *El arco iris del deseo, del teatro experimental a la terapia*. Barcelona: Alba.
- Buber, M. (1994). *Yo y Tú*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Buneta, A. & Segovia, A. (2008). Acerca de diferentes maneras de hacer visible lo invisible. *Enfoque Gestaltico*, 36, 1-5.
- Castanedo, C. (1997a) *Terapia Gestalt, Enfoque centrado en el aquí y ahora*. Barcelona: Herder.
- Castanedo, C. (1997b) *Grupos de encuentro en Terapia Gestalt, De la "silla vacía" al círculo gestáltico*. Barcelona: Herder.
- Chevreur, A. (2007). *El Berlín de Perls: el espíritu vanguardista en el arte y la Terapia Gestalt*. Madrid: Mandala.
- De Brugger, I. (1968). "La revolución en el teatro, el expresionismo". *El teatro Alemán*. Buenos Aires: Centro Editor de América Latina.
- De Casso, P. (2003). *Gestalt, terapia de autenticidad. Vida y obra de F. Perls*. Barcelona: Kairos.
- Friedlaender, S. (2007). *Pequeña Antología*. Madrid: Mandala Ediciones.
- Ginger, S. & Ginger, A. (1993). *La Gestalt, una terapia de contacto*. Mexico: Manual Moderno.
- Imbernón, C. & Garcia-Valdecasas, J. (2009). Psicoterapias Humanístico - Existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29, (104), 437-453.
- Johnstone, K. (1990). *Impro: Improvisación y teatro*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Latner, J. (1994). *Fundamentos de la Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.



- Maturana, H. y Varela, F. (1973). *De Máquinas y Seres Vivos. Autopoiesis: la Organización de lo vivo*. Santiago de Chile: Universitaria.
- Moran, M. y Shapiro, H. (2004). *Fundamentos de la Termodinámica técnica*. Barcelona: Reverté.
- Moreau, A. (1999). *Ejercicios y técnicas creativas en Gestalterapia*. Málaga: Siria.
- Napolitano, A. (2006). *Cambio Psicológico*. Recuperado de <http://www.bairesgestalt.com.ar/gestalt/ficha%20cambio%20psicologico>
- Naranjo, C. (1990). *La Vieja y Novísima Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Peñarrubia, F. (1998). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Madrid: Alianza.
- Perls, F. (1974). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1996). *Esto es Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Polster, E. & Polster, M. (1976). *Terapia Gestáltica*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Prigogine, I. (1996). *El fin de las certidumbres*. Santiago de Chile: Andrés Bello.
- Quitman, H. (1989). *Psicología Humanística*. Barcelona: Herder
- Reich, W. (2005). *Análisis del carácter*. Barcelona: Paidós
- Robine, J. (1999). *Contacto y relación en Psicoterapia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Salama, H. (2001). *Psicoterapia Gestalt*. México DF: Alfaomega.
- Segovia, A. (2011). *Teatro Terapéutico Gestáltico*. Recuperado de <http://www.escenarioinvisible.com.ar/teatro-terapeutico-gestaltico-ttg/>
- Seoane, I. y Garzón, A. (1996). El marco de investigación del sistema de creencias posmodernas. *Revista de Psicología Política*, 13, 81-98.
- Spagnuolo-Lobb, M. (2002). *Psicoterapia de la Gestalt: Hermenéutica y Clínica*. Barcelona: Gedisa.
- Yontef, G (1995). *Proceso y Diálogo en Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Wilden, A. (1979). *Sistema y Estructura. Ensayos sobre comunicación e Intercambio*. Madrid: Alianza Editorial.

