



Universidad Nacional Autónoma de México

Facultad de Filosofía y Letras

Colegio de Literatura Dramática y Teatro

Teatro como terapia

Que para obtener el título de:

**LICENCIADA EN LITERATURA DRAMÁTICA Y
TEATRO**

PRESENTA:

Greta Marina Primero Ornelas

Asesor: Dr. Carlos Díaz Ortega

Ciudad Universitaria, CDMX. 2017.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Hay veces que los valles /vida que florece/ se vuelven desierto insondable, y también de pronto, la inhospita noche, en sol fulgurante se torna.

A través de los caminos mi familia me ha acompañado, gracias infinitas por su amor, su esmero y cuidado.

Contenido	
Introducción	5
Capítulo uno	10
Qué somos	10
Lo que desde la constitución nos vuelve humanos	13
Lo que nos pasa y cómo vivimos.....	15
¿Y hacia dónde dirigir lo que somos?.....	16
La salud como parámetro de medición de lo correcto	18
Y sin embargo,	19
¿Qué es una terapia?.....	20
Procesos de autoconocimiento y trabajo terapéutico.....	21
Lo raramente visto: el inconsciente.....	24
Teatro como terapia.....	25
Capítulo dos	29
De qué se conforma el arte y qué es.....	29
Arte al servicio de la sanación	31
Necesidad social de un trabajo terapéutico desde el arte	34
Breve historia del Arteterapia.....	37
Breve historia de la Teatroterapia.....	39
Teatroterapia.....	40
Expresión corporal	42
Creando lo que uno es externamente: el personaje propio.....	45
Improvisaciones.....	46
Diferencias con el psicodrama.....	47
Capítulo tres	50
Formación del teatroterapeuta.....	50
Diferencias con la terapia verbal	52
Ámbitos de acción de la Teatroterapia	54
Coordinación de la Teatroterapia	56
Secuencia pertinente para un taller de Teatroterapia.....	61

Módulo uno: Conexión con el propio ser.	61
Módulo dos: Observación de mí mismo.....	62
Módulo tres: Creación del monólogo de mi propia vida.....	62
Capítulo cuatro	64
TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA	64
Conclusiones	102
Bibliografía	109

Introducción

El efecto terapéutico del teatro es algo implícito en el quehacer teatral. Desde que una persona empieza a formarse como profesionalista en el campo del teatro, empiezan una serie de procesos de autoconocimiento derivados hacia una mayor creatividad y expresión de la persona. Aunque sabemos que el teatro es un arte colectivo, que se vale de varias artes y necesita diferentes tipos de creadores, para los fines del presente trabajo me centraré en la actuación como eje rector para esbozar el autoconocimiento derivado de un proceso actoral.

Como estudiante de la licenciatura en Literatura Dramática y Teatro, encontré a lo largo de los cursos varias facetas de mí que permanecían desconocidas. Inicié una exploración física y psico-emotiva que me permitió, con el paso del tiempo, conocerme más a mí como ser humano y mi principal instrumento como actriz: mi cuerpo. Para construir un personaje, entendí, habría que ser un ser humano íntegro, consciente de sí mismo. Por supuesto, este trabajo es un proceso en el que lo que importa no es la meta sino el camino. Es indispensable, para representar la condición humana, antes conocer la propia, los alcances, limitaciones y talentos.

A pesar de que las clases que tomé en el Área de Actuación me sirvieron para acercarme a esto, pude notar que aunque se habla veladamente del tema, no se expresa abiertamente que el teatro sirve como un proceso terapéutico en sí mismo. Al hacer teatro se encuentran las personas a mitad del camino con las ideas y propuestas del otro y para ofrecer algo consistente a esta colectividad es necesario saber a profundidad lo que uno es capaz de dar.

Dentro del campo del teatro, es sabido implícita y expresamente que quien lo practica experimenta una transformación desde cómo empezó a cómo lo vive en la actualidad. Cada uno de los que ha hecho teatro con una formación profesional

puede hablar de su proceso personal, complejo y particular. Sin embargo, hay directrices básicas desde las cuales se puede pensar el proceso actoral; el trabajo con el cuerpo, la expresión corporal y el control que se obtiene a partir del autoconocimiento, esto mismo puede aplicarse al trabajo con la voz. El trabajo con el cuerpo, en el cual se incluye el cerebro y por tanto la mente, es fascinante en sí mismo.

El ser humano es increíblemente complejo, dotado de facultades que nos hacen distintos de los animales y al mismo tiempo interdependientes de la naturaleza y el entorno. Nos hayamos a mitad del camino entre ser un animal (nuestro instinto y nuestras necesidades fisiológicas) y ser creadores, a manera de dioses que construyen el mundo. Nuestra forma de vivir actual, sin embargo, nos ha distanciado abismalmente de una buena vida, entendiéndose ésta como la armonía con la naturaleza de la que dependemos y buen equilibrio en nuestras relaciones sociales. Vivimos en un mundo voraz y despiadado que va generando cada vez más enfermedad. Sin embargo, los avances científicos, culturales, intelectuales y artísticos, también han creado nuevas formas de pensamiento que nos dan alternativas a cómo vivir en esta sociedad. Surgen nuevas formas de ayuda mutua; la terapia, por ejemplo, ramificada en distintos tipos y corrientes, y filosofías de vida que promueven sanar lo que hay que sanar, para contribuir a crear un mundo nuevo.

Pensar el teatro como terapia induce a considerar nuestra conciencia, nuestra razón, y las técnicas teatrales que propician llegar a un mayor conocimiento de ellas. La conciencia que se deriva de conocer el propio organismo ya conduce en sí misma a la sanación (por supuesto, se vuelve necesario analizar qué tipo de procesos son los que conducen al autoconocimiento, y de estos, cuáles derivan en expresión). En el teatro, el cuerpo y su movimiento son de una relevancia especial ya que si no expresan de entrada armonía (inclusive cuando lo que se esté representando sea lo contrario) no producirán ningún efecto en quien observa. Para generar algo en el otro primero se debe estar viviendo dentro.

El lado que compete a las emociones y al mundo interior del actor es quizá el más complejo y el más rico por analizar. ¿Qué ocurre dentro de la persona-actor que en un escenario es capaz de mostrar una emoción que los espectadores entiendan y quizá inclusive compartan? ¿Acaso la está viviendo realmente? ¿Qué procesos interiores tiene que pasar para llegar a esa emoción? Aunque las técnicas de formación profesional actoral son diversas y varían según las escuelas, éstas mismas permiten vislumbrar que el actor o actriz ha vivido un proceso personal que implica, en la mayoría de los casos, autoconciencia y las condiciones que permiten la transmutación de la energía en otra cosa.

El teatro tiene, como rama particular del arte, mucho de sanador en sí mismo. También tiene orígenes milenarios. Si nos atenemos a la mirada occidental, el acto acuñado bajo el término “teatro” deriva de los griegos, que en un espacio llamado *theatrón* (lugar desde el que se observa) vivían representaciones de mitos en torno a héroes, dioses y semidioses. Ya Aristóteles señalaba que el evento tenía una utilidad catártica; se drenaban en las historias las emociones de espectadores y seguramente también de actores. Además, podemos encontrar todo tipo de representaciones escénicas en muchas más culturas. Desde las más antiguas civilizaciones ya se hacían rituales que actualmente podríamos considerar teatrales. El teatro también ha tenido una finalidad didáctica; en el medioevo podemos ver con más claridad cómo en incontables ocasiones la Iglesia utilizó los medios teatrales para adoctrinar y educar en sus creencias. En cuanto a su lado explícitamente terapéutico, a principios del siglo XIX, el Marqués de Sade dirigía los espectáculos teatrales mensuales en la casa de salud de Charenton¹, que eran recomendados en el tratamiento de enfermedades mentales para conseguir que los pacientes salieran de su apatía. Como puede comprobarse a través de la historia, el teatro tiene implicaciones positivas tanto para quien lo hace como para quien lo presencia y es un conducto sensible que sirve para comunicar la intención de quien lo hace.

¹ LÓPEZ F., y MARTÍNEZ D. *Arteterapia: Conocimiento interior a través de la expresión artística*, 2da ed., Madrid, Ediciones Tutor, 2012. p: 32.

Mi interés en esta temática atiende al momento social e histórico que estamos viviendo. Paulatinamente son más frecuentes los casos de personas que buscan una terapia, rompiendo un tabú cada vez más diluido en torno a la ayuda profesional. Las condiciones sociales en las que vivimos nos llevan con facilidad al estrés y al desarrollo de enfermedades psicosomáticas. Sin embargo, también la gente está buscando terapias que salgan de los márgenes de la terapia verbal: el clásico psicoanálisis que se enfoca únicamente en la mente y el raciocinio a través de la verbalización de las emociones y el inconsciente. Si bien estas terapias tradicionales pueden servir para muchas personas, dependiendo del enfoque del terapeuta y la necesidad del paciente, las terapias holísticas actuales ofrecen una visión más integral del ser humano, considerando el cuerpo y el mundo sensible y cómo se conectan entre sí.

Desde que la cultura del cuerpo ha tomado fuerza, cada vez son más las opciones en torno al análisis desde abajo; desde el cuerpo. En este trabajo quiero presentar una propuesta de terapia desde el teatro. Aprovechar las características intrínsecas de éste de sanación y realización, y esbozar una propuesta terapéutica que será probada en la práctica para en efecto saber si un trabajo terapéutico teatral es viable y cuáles son sus alcances reales.

El Teatro como terapia se enmarcaría como una de las ramas del Arteterapia. Aunque en México no hay mayor investigación en torno a este tema, hay un par de diplomados en Arteterapia y un taller de Teatroterapia impartido por Laura Sevilla, actriz y psicoterapeuta. Desde mediados del siglo pasado las prácticas y estudios alusivos al arte como terapia empezaron a tomar forma en torno al concepto de "Arteterapia". El Arteterapia es, como su nombre lo indica, la conjunción del arte con el ámbito terapéutico. Es la utilización de medios artísticos para explorar, estructurar y sanar problemas de diversa índole que aquejen a la persona.

Está claro que el arte tiene características intrínsecas de sanación y que su práctica es capaz de inducir a la persona a estados de mayor autoconciencia, también es cierto que el arte habla de la persona y que es un medio de comunicación. Si se usa con fines terapéuticos, sus alcances pueden ser bastos.

El Arteterapia direcciona la expresión en un proceso que permite la evolución tanto de la misma como del creador. En este sentido puede pensarse en el término acuñado por el arteterapeuta Jean Pierre-Klein: el Arteterapia como proceso de transformación, pues deriva en el cambio de la persona y de su obra. Si este proceso es guiado con atención y esmero, puede conducir a una mejoría considerable del cómo se relaciona la persona con el mundo y con sus relaciones.

Considero que si se explicitara el carácter terapéutico del arte en general y del teatro en particular sus alcances serían amplios. La exploración derivaría en autoconocimiento y en expresión y la persona hallaría mayor claridad respecto a sí misma y a cómo comunicarse. En este sentido, considero que una propuesta de Teatroterapia sería útil para quien no haya hecho nunca teatro, como para quien lo hace y consume regularmente. Los teatreros profesionales podrían tener más claridad sobre los procesos actorales e inclusive serviría para dirigir actores desde pautas que podrían atacar más (en el sentido constructivo) sus resistencias o limitaciones. Para la comunidad teatral una propuesta de teatro terapéutico podría inclusive afinar los nexos que se dan entre público y actores durante una representación y podría dar pauta a investigaciones en torno al efecto catártico del espectador y a la canalización de la energía del actor en vías constructivas.

La temática de esta obra se esboza de la siguiente manera: en el primer capítulo explico mi marco teórico y los conceptos que me servirán de guía a lo largo del trabajo; qué es el ser humano, cómo son sus procesos de desarrollo óptimo y dónde encuentra la salud, qué es el autoconocimiento, etc. En el segundo capítulo desarrollo la propuesta del teatro como terapia y porqué creo que es efectivo como herramienta de sanación, para derivar en un tercer capítulo que analiza la propuesta terapéutica y en el cuarto y último se plasma la experiencia con el taller práctico propuesto. Finalmente las conclusiones exponen mi personal punto de vista sobre el tema tratado. Espero que esta contribución a nuestro quehacer como teatreros permita un acercamiento cada vez más consciente hacia la sanación que de nuestra práctica se deriva.

Capítulo uno

En la vida del ser humano el arte y la creación se entrecruzan desde siempre, como respuesta, quizá, a la naturaleza humana: aquello que nos distingue de las otras formas de vida con las que coexistimos, eso que nos vuelve a la vez parte de una especie pero individuos complejos y particulares, cada uno con un mundo interior diferente del de cualquier otro. Pero ¿qué es lo que nos hace seres humanos? ¿Qué es la naturaleza humana, que nos lleva a crear lo que llamamos arte? ¿Y cómo son los procesos que nos pueden llevar al conocimiento de nosotros mismos, a nuestra particularidad? Intentaré esbozar respuestas a estas preguntas a través del esclarecimiento de los conceptos que atañen a un ser humano y a sus procesos de salud, entendiéndola como la condición óptima de la persona a nivel biológico, emocional, mental y cultural, resultado de un proceso de desarrollo y evolución continuo.

Qué somos

¿Qué es el ser humano? Esta pregunta ha acompañado al hombre desde que su pensamiento dejó de girar exclusivamente en cómo sobrevivir, y fruto de sus especiales cualidades pudo volverse “algo más” que un animal; comenzó a preguntarse por su existencia, por la causa y destino de ésta, y más adelante, por sus relaciones con la realidad. Conforme el pensamiento de la humanidad fue avanzando, se sumaron en los diferentes momentos históricos ideologías (entendidas como sistemas generales de ideas) a la concepción que el ser humano tenía de sí mismo, de la vida y el mundo. La consciencia histórica también surgió y las corrientes filosóficas desde los griegos (pero también en estas tierras, con el ejemplo del *Popol Vuh*) empezaron a generar preguntas y respuestas respecto a la vida del hombre en sociedad y en función de la vida en sí misma; lo que nos vuelve peculiares y el sólo hecho del hacia dónde conducimos la conciencia.

Es necesario considerar el aspecto fundamental del ser humano que lo distingue de otros seres vivos, incluyendo al grupo al que pertenecemos, el de los primates. Su constitución biológica, en primer lugar, y lo que de sus particularidades se desprende: la mente y la conciencia, frutos de un cerebro complejo, evolucionado y dotado de capacidades y potencialidades que a la fecha se siguen investigando. Sin embargo, estamos aún lejos de descubrir el funcionamiento específico de la totalidad del órgano que parece albergar nuestra identidad y lo que podría considerarse como “alma”², además de ser el controlador de todo el organismo.

No obstante, es cierto que tenemos similitudes biológicas y genéticas con los animales, con lo que se puede enmarcar al ser humano como parte de un género amplísimo. Investigaciones recientes³ de los campos de la paleontología, la zoología, la biología molecular y la genética demuestran que hay una continuidad evolutiva filogenética en el desarrollo de las especies, con lo cual se revela la estrecha interrelación entre todos los que habitamos este planeta.

Inclusive entre todas las especies de vertebrados pueden encontrarse similitudes funcionales cuyas características son el tener una columna vertebral que envuelve la médula espinal, encéfalo dentro del cráneo y de 10 a 12 pares de nervios que emergen de él, órganos de los sentidos y un sistema nervioso autónomo regulador del funcionamiento involuntario de los órganos internos, un sistema nervioso somático-voluntario, corazón y sistema circulatorio cerrado por donde circula la sangre, un sistema endocrino complejo, músculos insertados en el esqueleto que

² Según Abbagnano, el alma está entendida como “el principio de la vida, de la sensibilidad y de las actividades espirituales (...) en cuanto constituye una entidad en sí o sustancia.” (Abbagnano, 2012) Esta última nota sobre el alma es significativa, puesto que se le atribuye un carácter y existencia propia, independiente quizá del organismo del sujeto, una pulsión de movimiento. La idea de “alma”, según Carl Zimmer, divulgador científico entrevistado por el programa “Redes”, de Eduardo Punset, surgió hace mucho tiempo, quizás varios cientos de miles de años. Según Zimmer, en la Naturaleza durante la Edad Media había almas por doquier, incluso los árboles y rocas tenían una. Esto debido a que “siempre que percibimos algo parecido a una acción o cambio, creemos ver un alma”. En *El alma está en el cerebro*, p. 13.

³ Cantón Vanda, Beatriz. *El ser humano y los animales*, p. 1 en http://www.fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioet/Unidad_2_dolor.pdf

permiten movimientos voluntarios, dos pares de apéndices y sexos separados, etc.⁴

A pesar de todas estas similitudes el ser humano sigue conservando su más particular rasgo: la conciencia. Es interesante considerar las acepciones de esta palabra para más adelante esbozar una definición. La palabra “conciencia” proviene del latín “conscientia”; «conocimiento compartido», y éste de “cum scientia”, «con conocimiento». Ciertamente, como señala Abbagnano la palabra remite comúnmente a su significado como *conocimiento*. Es decir, y ante todo, “[el conocimiento] que el hombre tiene de los propios estados, percepciones, ideas, sentimientos, voliciones, etc., conocimiento por el cual decimos que un hombre “está consciente” o “tiene conciencia” cuando no está adormecido o desvanecido, ni distraído por otros hechos, de la consideración de sus modos de ser o sus acciones.”⁵

Como puede verse, en el uso coloquial de la palabra se entrafña el conocimiento del sí mismo, de las propias acciones. Sin embargo, la acepción filosófica del término (desde la filosofía moderna y contemporánea) avanza al considerar la conciencia como una relación del hombre con su ser interior, espiritual, inclusive la relación del alma consigo misma, que permite al hombre conocerse de modo directo, seguro e infalible. “En este sentido el término [conciencia] significa, por lo tanto, no simplemente la cualidad de conocimiento poseída a través de los contenidos psíquicos (...) sino la actitud del «retorno a sí mismo», de la investigación referida a la esfera de la interioridad.”⁶ La conciencia es la herramienta con la que se escarba el mundo interior en busca de autoconocimiento, tema que se explorará a profundidad más adelante.

En el ser humano coexisten realidades que lo vuelven un ser diferente, único, con capacidades y formas de existir en el entorno que responden no sólo a impulsos automáticos de supervivencia, sino a una reflexión en torno a esta. Es aquí donde

⁴ *Ibíd.*

⁵ ABBAGANO, *Diccionario de filosofía*, ed. cit., p. 194.

⁶ *Ibíd.*

habría que hacer una consideración en torno a lo que se llama “naturaleza humana” y que hasta la fecha sigue provocando numerosos debates sobre si existe en realidad una especie de forma de ser innata, que nos vuelve de antemano seres humanos, o sobre si esta se constituye en el entorno. Sin duda alguna, dicha cuestión queda zanjada en el hecho de que al menos tenemos la potencialidad de aprender lo que nos vuelve humanos, y en este hecho (en la potencia) se encuentra quizá esa naturaleza primigenia.

Lo que desde la constitución nos vuelve humanos

En un artículo titulado “Sobre la desigualdad y la discriminación en México”⁷, el Dr. Ricardo Noguera Solano de la Facultad de Ciencias de la UNAM ubica 5 constituyentes de la naturaleza humana, que vendrían siendo la herencia genética, la epigenética, la ecológica, la conductual y la simbólica. La herencia genética es la que está codificada en el ADN, con una historia evolutiva de 3800 millones de años. La herencia epigenética es aquella marcada por las diferencias entre la codificación del ADN en cada ser humano. La herencia ecológica son los diferentes espacios estructurales o ambientes modificados que las especies animales heredan a su descendencia, como nidos y madrigueras. La herencia conductual es la que enseña el comportamiento por imitación, y finalmente la herencia simbólica es la que pasa de generación en generación, a través del lenguaje y la escritura: el idioma, las creencias, el conocimiento del tipo que sea, los códigos y valores morales que se transmiten o se suprimen a través de la educación formal e informal.

Como puede verse en lo anterior, la naturaleza humana no es un concepto para designar algo abstracto, simplemente lo que nos vuelve humanos, sino que los avances científicos permiten comprender muchas más ópticas de ésta. En el ser humano se combinan una serie de propiedades y condiciones que no se comparten con ningún otro ser viviente. La más evidente es, por supuesto, la

⁷ NOGUERA SOLANO, Ricardo. *Sobre la desigualdad y la discriminación en México*, en <http://www.bioetica.unam.mx/naturaleza.html> consultado el 14/11/16

conciencia, la capacidad de observar el mundo, preguntarse por él y generar respuestas. También la indagación en torno al sí mismo, a quién es uno, el porqué de la vida en general y en particular, y demás preguntas existenciales y otras mundanas que son familiares a la humanidad. Lo que nos hace humanos puede responderse desde muchos puntos de vista. Sin embargo, las perspectivas contemporáneas en las que la ciencia ha cobrado tanto peso y relevancia, apuntan a que de nuestra constitución orgánica particular se desprenden nuestras capacidades abstractas y sensibles.

Pierre P. Grassé, en su libro *El hombre, ese dios en miniatura*,⁸ describe al hombre como un ser que no obedece como autómatas al medio ambiente sin poder alterar su curso, sino como uno que lo conoce, “sabe lo que es y quién es, toma las riendas de su destino y se convierte en su amo”.⁹ Para Grassé, el hombre es dinámico tanto física como mentalmente, actúa, su curiosidad y su sed de conocimiento son inextinguibles y son éstas mismas las que guían sus acciones exploratorias sobre el ambiente, pero no en automático sino de una forma reflexiva. El hombre “conoce” de una manera profunda y compleja; es capaz de descubrir causas y su significado en relación con uno mismo.

Como ya se ha mencionado, esta facultad racional se desprende del máximo órgano rector del cuerpo humano: el cerebro. Durante siglos, aquellos dedicados a la sanación e investigación del cuerpo humano, se preguntaron y a menudo dieron por hecho dónde se ubicaban en el cuerpo humano los órganos que albergaban las emociones. Francesc Bujosa, historiador de la Universidad de las Islas Baleares, afirma que para los científicos habían tres tipos de “almas”; “en el corazón radicaba el alma emotiva (...) el alma concupiscible estaba en el vientre y el alma consciente estaba en el cerebro.”¹⁰ En realidad, como las investigaciones terminaron por revelar, todas estas “almas” se encuentran en el cerebro.

⁸ GRASSÉ, P. *El hombre, ese dios en miniatura*. Barcelona, Ediciones Orbis, 1985.

⁹ *Ibíd.*, p. 49

¹⁰ PUNSET, Eduardo. *El alma está en el cerebro*, Madrid, Santillana, 2006, p. 22.

El primero en sentar las nociones de esto fue Thomas Willis, en el siglo XVII. Para él los pensamientos y las emociones eran “tormentas de átomos en el cerebro”¹¹. Conforme avanzaron las investigaciones, esta noción empezó a tomar cada vez más fuerza, a pesar de que en la Edad Media se creía que el alma (entendiendo esta como movimiento consciente) se componía de tres partes; una se hallaba en el hígado y otra en el corazón, y el alma racional, alma del cristianismo, no se alojaba en ninguna parte del cuerpo porque era un alma inmaterial. Sin embargo, fue hasta Willis que la idea de que la identidad de la persona residía en su cerebro comenzó a tomar fuerza.

Nuestro cerebro funciona a base de física y de química, y las consecuencias de estos procesos físico-químicos son lo que constituye nuestro mundo interior; el mundo psico-emotivo (entendiéndose aquí la psicología profunda y el inconsciente, además las emociones producto de la sensibilidad) y las ideas conscientes, las que la persona experimenta en el día a día, las que lo motivan y con aquellas con las que se identifica. Cuando el hombre se pregunta sobre su yo, podemos actualmente dar respuesta a esta pregunta (por lo menos parcialmente) a través del estudio y análisis del cerebro. En tiempos pasados era aún más difícil de lo que es actualmente estudiar al cerebro, pues no se contaban con los medios para estudiar un cerebro vivo. Actualmente se cuentan con métodos de localización cerebral a través de la estimulación eléctrica y magnética. Es posible estudiar los cerebros de las personas y hoy en día se sabe que los cambios en este órgano suscitan cambios en la personalidad, inclusive en la identidad de un ser humano.¹²

Lo que nos pasa y cómo vivimos

Otro aspecto que hay que considerar es lo que conocemos como condición humana. Al hablar de condición humana, me refiero a todo lo que un ser humano puede ser, en toda situación imaginable que se pueda encontrar, desde la más

¹¹ *Ibíd.*, p. 12.

¹² *Ibíd.*, p. 26.

absurda y bizarra hasta la más cotidiana, desde ser un asesino serial con fijación en la práctica vudú, hasta un ermitaño oculto en montañas inhóspitas que de pronto se vuelve tutor de un niño salvaje. Cualquier evento que se halle dentro de lo que un ser humano es o puede vivir, se encuentra circunscrito en la condición humana. Según Ramón Alcoberro, en su artículo “El concepto de «condición humana» antes de Hannah Arendt”,¹³ la condición es cambiante y social, contrapuesta a la naturaleza (biológica, eterna, intransformable). Con la naturaleza no es posible dialogar, sin embargo la condicionalidad permite una modificación sobre esta. Es, entonces, potencial y posibilidad.

Hannah Arendt, en su libro *La condición humana*, expresa bajo el término “*vita activa*” tres condiciones básicas bajo las cuales se ha dado la vida del hombre en la tierra: labor, trabajo y acción. El término “labor” corresponde a la actividad de los procesos biológicos del cuerpo humano. Su crecimiento, metabolismo y decadencia final se ligan a la labor en el proceso de vida. “Trabajo” corresponde “a lo no natural de la exigencia del hombre”¹⁴, proporciona un mundo de cosas artificial y su condición humana es la mundanidad. La acción vendría ser la actividad que se da entre los hombres sin la mediación de cosas o materia, es la condición humana de la pluralidad y de la vida política. “Cualquier cosa que toca o entra en mantenido contacto con la vida humana asume de inmediato el carácter de condición de la existencia humana”.¹⁵ Sin embargo Arendt deja en claro que ni siquiera la condición humana es capaz de condicionarnos totalmente, lo cual deja abierta la relación entre naturaleza y condición, lo que constituye y forma nuestra existencia.

¿Y hacia dónde dirigir lo que somos?

Después del análisis anterior se puede desprender que el ser humano es un animal complejo, cuyas intrincadas facetas conforman una totalidad orgánica,

¹³ Véase <http://www.alcoberro.info/planes/arendt8.html> consultado el 14/11/16

¹⁴ ARENDT, Hannah. *La condición humana*. Barcelona, Paidós, 2005, p. 35.

¹⁵ *Ibíd.*, p. 37

sensible, práctica y simbólica¹⁶. El ser humano está dotado de potencialidades que pueden encaminarse hacia la construcción o hacia la destrucción. Atendemos un momento histórico en el que podemos darnos cuenta de que a pesar de los avances tecnológicos y científicos (o quizá por causa del mal uso de estos) nos encontramos en una situación de alarma eco-ambiental, nuestro hogar y fuente de subsistencia, el planeta Tierra, es aquejado por el mundo del hombre: los mecanismos de regulación económica y las políticas globales privilegian el interés privado y la venta obscena de mercancías¹⁷ y como consecuencia vivimos pobreza, desigualdad, hambre y guerra. A pesar de contar con los recursos para alimentar a toda la humanidad de sobra, la forma en que estos recursos están repartidos imposibilita estratégicamente la sustentabilidad. Sin embargo, la potencialidad del ser humano no es algo cuestionable.

Nuestra acción en la vida no debería seguir el curso de la corriente sin mayor mediación de la conciencia; si nos encontramos en esta realidad y hacemos uso de nuestra facultad de razonar podemos darnos cuenta de que somos sujetos capaces de cambiar el curso de nuestras vidas y por tanto de nuestras relaciones y el entorno. Aquí por supuesto entra la interrogante de qué rumbo se debe tomar en tal caso, qué es el bienestar y cómo entender la vía de lo correcto.

El parámetro de “medición” de lo ético en el mundo, debería ser, desde mi punto de vista, la *salud*. Entendiendo a esta como la condición óptima del ser humano a nivel biológico, emocional y mental, que, como se verá en el siguiente análisis, constituyen en realidad una unidad. No está separado el cuerpo de la mente; así como las emociones y las tensiones musculares guardan estrecha relación con nuestros patrones conductuales, también en el ser humano y en su relación con la

¹⁶ El aspecto práctico en la constitución del ser humano es aquel que se refiere a la relación con los otros y a la relación con la naturaleza (praxis y poiésis). El aspecto simbólico es el mundo de la significación (ideas y cultura).

¹⁷ Y muchas otras realidades contaminantes, como la fabricación de los alimentos que consume la mayoría de la población con agroquímicos, transgénicos y aditivos que producen enfermedades y envenenan el cuerpo y por tanto la mente. Para más información véase <http://www.greenpeace.org/mexico/es/Campanas/Agricultura--sustentable--y-transgénicos/Y-tu-sabes-lo-que-comes/descarga/>

naturaleza hay parámetros de armonía y salud que sirven como guía hacia una praxis éticamente correcta, o éticamente sana, para utilizar un término más preciso. Por supuesto, en la medida en que un ser humano esté sano podrá relacionarse de mejor manera con la sociedad y con todo el entorno en general.

La salud como parámetro de medición de lo correcto

Según Nicola Abbagnano en su *Diccionario de Filosofía*, la salud es “la condición de bienestar de la persona en sus diversas funciones: físicas, mentales, afectivas y sociales; **no se identifica con la simple ausencia de enfermedad, sino con la plena eficiencia de todas las funciones: orgánicas y culturales, físicas y de relación.**”¹⁸ La salud corresponde a un desarrollo óptimo de las potencialidades del ser humano, en un sentido físico, psicológico y moral. Cuando la salud se ve afectada, la funcionalidad del ser humano también entra en una debacle. Hay una íntima relación entre el desenvolvimiento del ser humano en el entorno y su propio bienestar.

El pensamiento filosófico acerca de la salud ha girado casi exclusivamente en torno a la “salud del alma” mientras que el pensamiento en torno la *salud del cuerpo* ha quedado relegado a un plano menos importante. Esto es debido a las concepciones occidentales que han bifurcado la idea de ser humano en torno a dos conceptos: “mente” y “cuerpo”, donde la mente se privilegia por encima del cuerpo, que resulta ser simplemente una herramienta. Es sino hasta hace poco, con el desarrollo de la nueva cultura de la corporeidad, la filosofía de la medicina, la bioética y el avance en cuanto a las políticas sociales donde se considera la salud como un derecho humano¹⁹ que la idea de que el ser humano constituye una

¹⁸ ABBAGANO, p. 935. Las **negritas** son mías.

¹⁹ La constitución de la OMS afirma que “el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano”. Este derecho abarca libertades y derechos, tales como la libertad de controlar la propia salud y el cuerpo, sin injerencias (tratamientos no consensuados). Sin embargo, la misma OMS reconoce que aunque este derecho a la salud debería incluir tratamientos y servicios médicos adecuados, 100 millones de personas son empujadas cada año a vivir por debajo del umbral de pobreza como consecuencia de los gastos sanitarios, problemas que esta misma población tendrá que soportar en proporción excesiva. Véase <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs323/es/> consultado el 20/11/16

unidad comienza a tomar fuerza. Nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestras emociones están estrechamente vinculados y funcionan como una unidad.

Alexander Lowen, terapeuta y discípulo de W. Reich en sus primeros años, creó la llamada terapia “Bioenergética” respondiendo a la necesidad de trabajar los problemas que aquejan a la persona desde una concepción holística e integral. Desde que surgió la terapia psicoanalítica con Sigmund Freud, la mayoría de análisis fueron de carácter verbal, privilegiando nuevamente las facultades cognitivas de la persona por encima de una experiencia integral de las vivencias. Lowen sostiene que lo que ocurre en el cuerpo pasa de igual manera en la mente (y emociones) y viceversa. Patrones emocionales pueden generar una coraza muscular que puede volverse tensiones crónicas e inclusive condicionar las posturas corporales y formas del cuerpo y es así que no es suficiente hablar los problemas y pensarlos, sino que es posible, deseable y necesario trabajarlos “desde abajo”: desde el cuerpo.²⁰ Desde que este tipo de teorías empezaron a tomar peso, cada vez es más frecuente que la gente opte por terapias encaminadas a mejorar su salud desde un aspecto holístico, que considere al cuerpo y a la mente (pues, ¿qué es la mente sino la manifestación del cerebro?) en estrecha relación.

La salud responde a un proceso de desarrollo óptimo. Cuando este proceso lleva lugar, el autoconocimiento y la libertad que de estos se derivan pueden afinarse hasta volver a la persona un ser consciente de sí y del mundo, de su propia subjetividad y capaz de ser lo que decide ser, así como con la capacidad de vivir el momento presente, estando no en función únicamente de los estímulos que del entorno se reciben, sino también de uno mismo en la situación que se esté viviendo.

Y sin embargo,

podemos darnos cuenta de que la mayoría de la población occidental contemporánea no goza de salud, ni a nivel físico, mental ni tampoco

²⁰ LOWEN, Alexander. *Bioenergética*, México, Diana, 1977.

emocionalmente. Vivimos en una sociedad donde se privilegia la competitividad al extremo, la autosatisfacción y el hedonismo, la avaricia y el egoísmo. La cultura indica que la vía para abrirse paso en este mundo es “rascándose con las propias uñas”, con lo que esto implica: no importa si en tu camino perjudicas al de al lado, o si una vez en la meta ésta implica explotar a los otros.

En su libro *¿Tener o ser?* Erich Fromm expone la situación cultural y moral de la sociedad capitalista contemporánea. Desde que inició la época industrial, la burguesía hizo extensiva la idea de que con el “progreso” se lograrían solventar problemas materiales que han aquejado a la humanidad históricamente, como el hambre y la pobreza. Sin embargo, la industria no sirvió para sustentar las necesidades de la población, sino que, valiéndose de la cultura y sus medios, empezó a *crear necesidades subjetivas* que derivaron en la acumulación de objetos y el hedonismo radical, ambos estrechamente vinculados.²¹

El placer actualmente se relaciona con la posesión material pero también subjetiva de relaciones, y el *statu quo* exige al ciudadano común comprar más, tener más. El *ser* de la persona se mide en función a cuánto tiene. Su valía ya no se relaciona con su moral, sino con las pulgadas de la pantalla plana colocada en la sala de su casa. Como resultado de lo anterior para la media de la población se ha generado un estilo de vida que combina el “trabajo obsesivo” con la “pereza completa”. Cada una aisladamente es capaz de enloquecer a una persona, pero juntas parecen dar una fórmula funcional cada vez más llena de insatisfacción. El estilo de vida actual promueve el estrés y las enfermedades derivadas de este, además de una sensación general de vacío e infelicidad. Como motivo de lo anterior, es cada vez más alta la demanda de terapias.

¿Qué es una terapia?

¿Cómo podemos entender este concepto? ¿De dónde surge la necesidad de buscar y hacer una terapia? Si nos vamos al diccionario de la Real Academia Española, el concepto es definido como “tratamiento de una enfermedad o de

²¹ FROMM, Erich. *¿Tener o ser?*, México, Fondo de Cultura Económica, 1978.

cualquier otra disfunción.”²² La mayoría de las personas que inician un proceso terapéutico psíquico tienen uno o más problemas que sienten que ya no pueden manejar solos y necesitan ayuda profesional. Por supuesto, el *dolor* es algo que acompaña estas sensaciones limitantes, un dolor que puede volverse tan agudo y tan sutil al mismo tiempo que hace que la persona en algún punto opte por iniciar un proceso terapéutico. Inclusive buscan ayuda profesional por una razón que podría resultar más esencial, más existencial: ya no perciben que estén creciendo como seres humanos, las nociones de desarrollo personal se han detenido.

A este respecto, Alexander Lowen menciona: “La mayor parte de la gente solicita el proceso terapéutico porque se ha interrumpido su sensación de crecimiento. (...) Y la terapia puede lograrlo si le proporciona nuevas experiencias y contribuye a eliminar o reducir los obstáculos y dificultades que impiden la asimilación de la experiencia. Estos obstáculos son patrones estructurados de conducta que representan una resolución insatisfactoria, un compromiso de conflictos en la infancia. Crean el yo neurótico (...) Retrocediendo hasta ese pasado, el paciente descubre en la terapia los conflictos primitivos y busca nuevos modos de bandearse en situaciones amenazadoras de su vida que lo forzaron a abroquelarse en una «armadura» para sobrevivir. Sólo volviendo el pasado a la vida, puede facilitarse el verdadero crecimiento o avance en el presente al individuo. (...) Una persona sólo puede crecer, por tanto, fortaleciendo sus raíces en su mismo pasado. Y el pasado del individuo es su cuerpo.”²³

Procesos de autoconocimiento y trabajo terapéutico

La terapia, del tipo que sea, idealmente debe ayudar al paciente a la comprensión de su situación y a encontrar vías para modificarla o sobrellevarla si es algo que no está dentro de su control. Sobre todo una terapia sirve para abrir la perspectiva de la vida de la persona; normalmente alguien envuelto en sus problemas ve la realidad desde una sola arista. Una segunda persona al tanto de la vida de uno

²² Véase www.dle.rae.es/?w=terapias&origen=REDLE consultado el 21/11/16

²³ Lowen, *Bioenergética*, p. 32- 33.

puede volverse una gran ayuda para desentrañar las situaciones cotidianas o complicadas. Mediante un proceso terapéutico la persona suele iniciar un proceso de autoconocimiento. Ya lo ponía como una máxima de vida el Oráculo de Delfos: “conócete a ti mismo”.

El autoconocimiento deriva del “darnos cuenta” (me doy cuenta de mí mismo), utilizo mi conciencia para observarme a mí. Esto implica salud de entrada, pero generalmente son procesos los que llevan al autoconocimiento, procesos que exploran tanto lo que sé (o creo saber) de mí mismo, como lo que permanece oculto a mi conciencia; el inconsciente, concepto que se analizará más adelante.

Comúnmente asociamos al término “autoconocimiento” una conciencia de nosotros mismos; nuestro mundo interior, el cómo pensamos y qué nos motiva a hacer las cosas, nuestras aflicciones y también sueños y expectativas. Lo que nos conforma como seres humanos. Jorge Morales Ladrón define el autoconocimiento como “(...) un proceso mental a través del cual un individuo tiene de alguna u otra manera acceso a sus propios estados mentales.”²⁴ Efraín Lazos, del Instituto de Investigaciones Filosóficas de la UNAM, menciona que el autoconocimiento tiene que ver con conocer hechos sobre mí mismo, y con conocer “autoconcientemente” hechos de mí mismo. Sin embargo no es esto únicamente lo que lo vuelve veraz. Podemos creer cosas acerca de nosotros mismos que no son verdaderas y sólo descubrirlo a la luz de eventos traumáticos. En este caso la necesidad de la terapia vuelve a hacerse presente.

El autoconocimiento contiene “dos demandas en competencia”²⁵; una, la llamada demanda del desapego, exige ser capaz de verse a sí mismo desde cierta distancia, aceptar las mejores evidencias y rechazar ante ellas creencias inclusive más arraigadas sobre uno. Esta demanda pide de uno objetividad y distancia. La

²⁴ LADRÓN DE GUEVARA, J. *Autoconciencia animal y teoría de la mente*. En: BOLAÑOS GUERRA, y MADUREIRA, compiladores. *Autoconocimiento y reflexividad: perspectivas contemporáneas*. México, Juan Pablos Editor, 2011.

²⁵ Entiéndase aquí dos fuerzas que tienen que convivir para dar realidad a éste, pero que se encuentran en direcciones contrarias y quizás hasta contrapuestas.

segunda demanda, en sentido opuesto al anterior, es la del involucramiento o implicación. Esta demanda supone que la persona, al ser quien ha vivido, está en demasía cercana a la noción de conciencia de sí.²⁶ El autoconocimiento supone saber acerca de uno mismo; cuáles son mis motivaciones, cuáles mis miedos, en qué áreas me he desarrollado y cuáles son sólo una potencialidad. Se vuelve una herramienta fundamental para generar relaciones armoniosas, tanto con uno mismo como con el entorno.²⁷

El entorno tiene un peso fundamental en el autoconocimiento. La cultura a la que pertenecemos, el lenguaje, la familia y la escuela nos permiten auto-conocernos gradualmente, pues no existimos aisladamente, sino que es a través de las relaciones que tenemos que existimos y en ellas somos. Está de más dicho que no soy la misma persona en mi relación de pareja que con mi madre o con mi profesor.

El autoconocimiento deriva en libertad. Libertad para tener posiciones meditadas, para tomar decisiones conscientemente y para solventar los hechos de la vida con una sensación de armonía interior. Sin embargo, este proceso puede no ser siempre agradable: para conocerse la persona debe enfrentarse a aquello que le gusta de sí mismo y con lo que está familiarizado, pero también con lo que no soporta, sus peores defectos o las cosas que más le gustaría cambiar de sí. Y además, durante el proceso terapéutico, a menudo aspectos que permanecían guardados en el inconsciente salen a relucir. Sobre el inconsciente hay mucho por decir y mucho dicho —sobre todo dentro del campo del psicoanálisis, a pesar de que sigue siendo un área de difícil exploración. En el campo de la neurociencia es poco lo que se ha averiguado y sólo mediante ciertos tipos de experiencias es posible acceder a él. Una de éstas es la terapia. Sin embargo, y a pesar de lo

²⁶ LAZOS, Efraín "Autoconocimiento: una idea tensa", *Dianoia*, volumen LIII, número 61 (noviembre 2008): pp. 169–188.

²⁷ Véase <http://www.psiocoactiva.com/blog/autoestima-seis-pilares/> consultado el 21/11/16

antes dicho, es importante explorar el concepto del inconsciente sobre todo por sus implicaciones a nivel terapéutico y también teatral.²⁸

Lo raramente visto: el inconsciente

Cuando pensamos en el término “inconsciente” podemos remitirnos a tres acepciones: una, la fisiológica. A saber, cuando una persona pierde el conocimiento, la lucidez, y se desmaya o entra en un estado de desconexión más profundo o más grave, como un coma. Por otro lado, la del lenguaje común; hablamos de alguien “inconsciente” como alguien que no se da cuenta de lo que hace. Por ejemplo, solemos decir: *“Era un inconsciente y derrochaba el dinero”*, como un sinónimo de descuidado o falta de autocontrol. O: *“inconscientemente anhelaba salir de esa relación”* como alguien que vive la realidad acorde a una percepción pero en el fondo es motivado por algo distinto, algo que se oculta a su conciencia. Este último ejemplo conecta con la tercera acepción: la del término formulado por Freud y por el posterior psicoanálisis como “inconsciente”.²⁹

Una de las dos tesis principales propuestas por el psicoanálisis freudiano está expuesta por Freud de la siguiente manera: “La primera de tales premisas es que los procesos psíquicos son en sí mismos inconscientes y que los procesos conscientes no son sino actos aislados o fracciones de la vida psíquica total.”³⁰ Desde esta concepción, nuestro mundo interior es mucho más complejo e

²⁸ Al respecto de las implicaciones del inconsciente en el trabajo actoral, se puede decir mucho sobre todo desde el campo de la actuación vivencial. Fue primero Stanislavski y luego Lee Strasberg quienes propusieron teóricamente que el actor o actriz debían entrar en contacto con su mundo interior, sus vivencias e inclusive motivaciones inconscientes. Este tema será analizado a mayor profundidad en los siguientes capítulos.

²⁹ La definición del término “inconsciente” designa “(...) todo contenido mental que no se encuentra en la conciencia y al que el sujeto únicamente puede acceder con dificultad. (...) este término también se usa para designar uno de los sistemas del aparato psíquico: es la parte no consciente que sólo puede ser consciente con grandes esfuerzos por parte del sujeto, y, en particular, gracias al trabajo de la terapia. En el inconsciente se encuentran los deseos, instintos y recuerdos que el sujeto reprime por resultarle inaceptables, fundamentalmente a causa de sus propias valoraciones morales; es la capa más profunda de la mente (...)” en el *Diccionario de psicología científica y filosófica* (véase <http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Inconsciente.htm> consultado el 18/12/16)

³⁰ FREUD, Sigmund. *Introducción al psicoanálisis*, en *Obras*, II, Madrid, 1948, p. 63-64.

inimaginable que lo que nuestra conciencia cotidiana generalmente nos muestra. Sin embargo, hay modos de acceder a nuestro inconsciente. Los sueños, por ejemplo, nos muestran mucho de aquello que comúnmente permanece oculto en el cotidiano vivir.

En un proceso terapéutico, ya sea de corte psicoanalítico o alguna derivación con tendencia psico-corporal, los sueños tienen un peso importante pues se les puede analizar y extraer las claves que convocan el rompecabezas interior, códigos que por lo general cobran sentido en la vida de la persona y al examinar sus propios significados. Del mismo modo, el inconsciente se expresa en nuestro cuerpo. La mayoría de las personas viven en su cuerpo sin mayor mediación de la conciencia; las posturas corporales son algo a lo cual no se le presta mayor atención y la persona se acostumbra a vivir sus tensiones corporales. Desde la visión de la terapia bioenergética de Lowen, a menudo traumas y represiones psíquicas se expresan en el cuerpo a través de tensiones que forman la armadura o coraza muscular de la persona.

Mediante un proceso terapéutico la persona puede acceder a áreas de sí misma que en el cotidiano vivir generalmente permanecen ocultas a la conciencia, aunque esto no significa que permanezcan pasivas en las motivaciones de la persona. Es aquí cuando hablamos de las “motivaciones inconscientes”. Al arrojar luz sobre ellas, “traerlas a la conciencia” el autoconocimiento se enriquece y podemos llegar a entendernos a profundidad, con lo que eso implica: la posibilidad de cambiar conductas y patrones, en aras de una mejoría en la vida y las relaciones.

Teatro como terapia

Antes que otra cosa, una terapia es un proceso. En el camino se aprenden cosas acerca de uno mismo, en el sentido simbólico que idealmente derivará en el práctico. Quien es confrontado con su propia realidad no puede más que optar por quedarse estancado en ella o moverse hacia mejor. La terapia, del corte que sea,

pretende que el paciente opte por la segunda vía. En el presente trabajo se ofrecerá una alternativa terapéutica utilizando como principal herramienta el teatro.

El teatro es un espacio de exploración y descubrimiento tanto para quien lo hace como para quien lo presencia. El teatro podría ser también el arte de la multiplicidad, debido a sus múltiples orígenes como al hecho de que se hace en colectivo. El teatro tiene su origen en múltiples civilizaciones, y está relacionado en su génesis con la danza, la música, la magia y las prácticas simbólicas y religiosas.³¹ Se tiene registro de que las primeras representaciones que podrían calificarse como “teatrales” iniciaron en las fiestas dionisiacas, celebraciones llenas de desenfado y arrebató en honor al dios del vino, Dionisio. Pero, ¿de qué está hecho un acto teatral? ¿Qué es lo que vuelve al teatro tal?

Para que un acto se llame “teatral”, según Peter Brook, se necesitan de al menos tres componentes: un escenario, un actor y un espectador. “Un hombre camina por [el] espacio vacío mientras otro le observa, y esto es todo lo que se necesita para realizar un acto teatral.”³² Ciertamente, el teatro no es sólo su preparación (con el enorme equipo de trabajo que requiere), ni tampoco el espacio. El teatro es *lo que ocurre entre actor y espectador*, el hecho en sí de la representación. Es un arte efímero, pero que puede pervivir intensamente en el corazón de quien lo presencié. Desde el escenario o frente a él, se genera una energía especial que es lo que genera movimiento interior y también colectivo.

“El teatro consiste en el vínculo entre el ser humano-performer y el ser humano-espectador, y, en el *feedback* recíproco y circularidad, son una unidad. Por tanto, en este nivel, apreciamos mejor que el teatro encarna la posibilidad de mover grandes fuerzas, la posibilidad de producir una dilatación psicofisiológica en el espectador a través de la dilatación psicofisiológica que se da en el *performer*. Así es el teatro en sus

³¹ Véase <http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid3/unidad4/interpretacionteatro/origenes> consultado el 21/12/16.

³² BROOK, Peter. *El espacio vacío* en <https://aulademusicamartinsarmiento.files.wordpress.com/2012/.../brook...>

visiones. Este es el nivel de base del teatro, el nivel que no trata de escenotecnia, ni de texto escrito, ni de telón, ni de vestuario”.³³

Pero para que el teatro surta un efecto deseable en el público y realmente ocurra la alquimia teatral, es necesario que sus hacedores sepan lo que hacen. Actualmente la formación de la actriz o del actor se da en un plano profesional y para hacer teatro, el actor o la actriz deben pasar por intrincados procesos. ¿Qué sucede dentro de un actor cuando está en el escenario? ¿Qué es lo que posibilita que “contagie” con sus emociones al espectador? ¿Lo que siente es falso o verdadero? Aunque las diferentes técnicas de actuación podrían responder estas preguntas desde distintos puntos de vista, todas estas convergen en el proceso de construcción del personaje. Aunque se privilegie la forma por encima del contenido o viceversa, es indispensable combinar ambas para lograr un resultado verosímil, que exprese lo que se pretende.

Cualquiera que haya hecho teatro, sabe que éste suscita cambios en la persona. No sólo los promueve, sino que casi por inercia ocurren. Inclusive las áreas del teatro que si bien terminan manifestándose sobre el escenario pero no necesariamente se generan en él, requieren de sus creadores, por lo menos autoconciencia. En un proceso actoral, el actor o la actriz se enfrentan a su cuerpo y a su alma y para poder desentrañar un personaje y poder interpretar las numerosas aristas de su humana condición, se vuelve indispensable que antes reconozcan la propia.

Y esta autoconciencia no termina en sí, necesariamente hay un proceso de continuidad. El actor o la actriz, gracias a su profesionalidad, suelen tener conciencia de su cuerpo y emociones. Si este proceso se dirige hacia la mejoría, hacia la autocorrección, es posible conseguir cambios en la cotidianidad de la persona. Es por eso que en el siguiente capítulo analizaré cómo el teatro puede ser (y de hecho es, aunque no explícitamente) una herramienta de sanación que puede derivar en un claro proceso terapéutico, no sólo para el estudiante de

³³ FALLETI, Clelia. *El espacio de acción compartido*, en *Diálogos entre Teatro y Neurociencias*, editorial Artezblai, Bilbao, 2010, p. 23.

teatro, sino para la persona común que quizá nunca haya experimentado con las artes escénicas.

Capítulo dos

De qué se conforma el arte y qué es

La palabra *arte* proviene del latín “ars” y a modo general significa “todo conjunto de reglas idóneas para dirigir una actividad humana cualquiera”.³⁴ Desde una mirada filosófica, podemos encontrar tres concepciones diferentes del arte; 1) arte como imitación, 2) arte como creación y 3) arte como construcción.³⁵ La primera concepción es la más antigua y viene desde Platón; considera al arte como la imitación de la naturaleza o de la realidad en general. En este sentido el arte tiene un carácter pasivo y no constructivo y el mérito del artista consiste en la elección del objeto imitado, limitándose a reproducirlo en sus características propias. Para Aristóteles el valor del arte resultaba directamente del valor del objeto imitado. En este sentido el arte sería el resultado de la imitación del ser humano de la naturaleza.

La segunda concepción, el arte como creación, surgió en el Romanticismo, con Schelling como su principal exponente. Esta noción sostiene que “toda creación [estética] es, en su principio, absolutamente *libre*, en cuanto que el artista puede ser dirigido hacia ella solamente por una contradicción que se encuentre en la parte más alta de su naturaleza, en tanto que toda otra creación surge de una contradicción externa al creador y que por lo tanto, tiene su finalidad fuera de sí.”³⁶ Esta noción está profundamente emparentada con las nociones del cristianismo, pues se ve al arte como la continuación de la creación de Dios, sin embargo, se considera plenamente libre al creador artístico y responsable de su obra.

La tercera concepción, la del arte como construcción, es la más cercana a nuestros parámetros contemporáneos. En ésta no se considera como pura receptividad (imitación) ni como pura creatividad (creación), sino más bien vendría

³⁴ ABBAGNANO, p. 104.

³⁵ *Ibíd.*, p. 411

³⁶ *Ibíd.*, p. 412.

ser un encuentro a medio camino entre ambas; se da en el encuentro entre la naturaleza y el hombre que da pie a un producto complejo, obra del hombre, que se agrega a la existencia natural. Es esta la noción de Kant sobre arte, donde, afirma, el hombre debe realizar en la naturaleza sus finalidades y al conseguir hacerlo encuentra un sentimiento de placer.³⁷

El arte es la manifestación de la sensibilidad humana transformada en un producto que puede ser tangible (como en el caso de las artes plásticas) o intangible (como en el caso del teatro o la danza). El arte también puede ser estudiado desde su finalidad, que, como considera Abbagnano, puede dividirse en dos grandes esferas: 1) el arte como educación y 2) el arte como expresión. En el primer caso el carácter del arte es instrumental, mientras que en el segundo es una finalidad en sí misma.

En el caso del arte como educación, Aristóteles afirmó, “la música no debe ser practicada por un único tipo de beneficio que de ella pueda resultar, sino para usos múltiples, ya que puede servir para la educación, para procurar la catarsis, y, en tercer lugar, para el reposo, el alivio del alma y la suspensión de las fatigas”.³⁸ Lo anterior puede aplicarse a todas las artes y es notable considerar que ya desde los griegos se hablaba del carácter terapéutico del arte. Y en el caso de la consideración de la tarea del arte como expresión, se ve a éste como la forma final de la experiencia humana. Es así que para el pintor *ver* es la finalidad; *ver*, y *hacer ver*.

El arte estético es una de las manifestaciones concretas de la sensibilidad humana. “(...) El arte es algo más que representación del mundo, y es algo más que el desarrollo de una habilidad motora, y es algo más que una operación mercantil de galerías y museos. (...) El ser humano sigue sintiendo la necesidad de marcar límites y dejar huellas en el mundo, dejarse una parte de sí en el mundo y para el mundo, transitar el mundo a través de su mirada y rendir, a través de su

³⁷ *Ibíd.*, p. 413.

³⁸ *Ibíd.*, p. 415.

mano y de su cuerpo, el resultado de la operación de ver, conocer, y sentir.”³⁹ Independientemente de las acepciones filosóficas que el término pueda tener, todas estas coinciden en el punto de la creación como producto de la sensibilidad y la consecutiva indagación que de ella se deriva.

Arte al servicio de la sanación

El arte ha existido en la vida de todas las civilizaciones, y sus orígenes tienen principio aún más atrás. Desde los tiempos primitivos pueden apreciarse las huellas de los primeros seres humanos en lugares remotos como cuevas donde se resguardaban de las inclemencias del entorno representando lo que para ellos era relevante o impresionante; las bestias que cazaban, inclusive quizás sus estrategias y demás vivencias. Definitivamente, expresaban sus emociones e inclusive sus cosmogonías. Conforme las primeras sociedades de humanos avanzaron y las tribus empezaron a convertirse en pueblos y las familias en conglomerados mayores con roles sociales bien marcados, el arte continuó existiendo, quizás más delimitado a la intervención de ciertos individuos cuyas tareas les permitían crear expresamente, con lo que empezaron a surgir los primeros parámetros “artísticos”.

Sin embargo, es cierto que en todos los sectores sociales la creatividad y la creación artística se expresan dando paso a numerosas creaciones, como las canciones de esclavos que cantan sobre el trabajo y la dura existencia en manos del patrón, retratos de acaudaladas familias, o grandes obras arquitectónicas, en fin, el arte se expresa en cualquier lugar donde hayan humanos.

“El arte ha sido parte esencial de la humanidad, todas las culturas, todas las sociedades y todos los grupos conocidos han creado arte. En las comunidades indígenas de EE.UU. antes de llegar los europeos que invadieron y colonizaron sus territorios, no existía una palabra o categoría específica denominada “arte”. Sin embargo, el proceso de “hacer pensamientos” era integral en todos los

³⁹ LÓPEZ F., Y MARTÍNEZ D. *Arteterapia: Conocimiento interior a través de la expresión artística*, 2da ed., Madrid, Ediciones Tutor, 2012, p. 15-16.

indígenas, la función del “objeto creado” era importante en todos los ámbitos, desde el político al espiritual.”⁴⁰

Esto expresa el carácter intrínseco de la creatividad en la naturaleza humana. López y Martínez señalan que “la creatividad, siguiendo al psicólogo Fernando Cembranos, es un proceso mental/cultural que produce ideas diferentes susceptibles de ser desarrolladas, y que, por ellos, se diferencia de la fantasía. La creatividad es algo más que un proceso mental individual, puede ser también una capacidad colectiva e histórica que reproduce respuestas diferentes al estar y cómo estar en la tierra.”⁴¹ La creatividad, es pues un proceso que ocurre dentro del ser humano a nivel mental, emocional y físico que permite dar paso a ideas materializadas de diferentes formas, cuya utilidad responde a las necesidades propias de quien las originó.

La creatividad da paso a la expresión, a la creación artística. Ésta es la vía para la transformación, “(...) la creación artística es una manera de crear un orden nuevo personal, (...) alimenta la formación de seres libres, entendiendo la libertad como la posibilidad de dudar, de equivocarse, de buscar, de experimentar y de aprender los límites.”⁴² La creación derivada de un proceso creativo abre la posibilidad de concretar las imágenes interiores, de darles forma y contenido, de expresar la autoimagen y la relación con el mundo.

Mediante la creatividad y su creación dirigida a la expresión artística, la imaginación y los recovecos del mundo interior del ser humano dan paso a explorar el inconsciente y quizás extraer de ahí claves para mejorar la vida de la persona. El arte tiene un carácter intrínseco de sanación que hoy llamaríamos terapéutico. De entrada es un medio de comunicación, es una vía para expresar ya sea lo que se vive, lo que se ve, o lo que se lleva dentro. Quien lo practica puede poner frente a sí elementos que componen un todo, para verlos y valorarlos en perspectiva. Estos elementos simbólicos se pueden recrear con elementos

⁴⁰ LÓPEZ F. y MARTÍNEZ D., 2012: 154.

⁴¹ *Ibíd.*, p. 20.

⁴² *Ibíd.*, p. 26

físicos o materiales, ya sea a través de la pintura, el modelado, o inclusive las representaciones escénicas, por no mencionar todas las otras ramas del arte. Desde los tiempos primitivos es posible ubicar los fines terapéuticos con los que se empleaba el arte; en las pinturas rupestres se plasmaban rituales de caza, invocaciones a la naturaleza o intenciones decididamente curativas. El teatro, por ejemplo, se expresaba en las sociedades tribales que contaban con el hombre o mujer “medicina”; chamanes encargados de dirigir danzas, juegos teatrales y con pintura con fines de sanación.

Todas las artes ayudan a procesar y comprender, como un sueño que se crea por voluntad en un espacio dado. Independientemente del ser humano que se trate, su edad o condición, el arte ayuda a explorar las propias imágenes, el cómo se significa el mundo en el interior. Si bien existen parámetros institucionales que distinguen el arte de lo que no lo es, se puede afirmar con rotundidad que la creatividad sí que es inmanente al ser humano. En ese sentido, cualquiera es capaz de hacer una creación artística, independientemente de que se considere por los otros como arte o no. Practicar la creación artística desbloquea a la persona y le permite expresarse con más facilidad, no sólo a través de las palabras, sino sobre todo en los casos en los que las palabras no sirven para expresar lo que se vive; emociones, ideas, sensaciones. El arte conduce o al menos promueve una claridad respecto del sí, y es un conducto a través del cual se expresa el inconsciente para eventualmente conseguir equilibrio en lo intelectual y emocional.

Es interesante preguntarse qué tiene de sanador en su esencia lo que entendemos por arte. Según el diccionario de la Real Academia Española el arte es la “capacidad, habilidad para hacer algo”. En la segunda definición el arte es la “manifestación de la actividad humana mediante la cual se interpreta lo real o se plasma lo imaginado con recursos plásticos, lingüísticos o sonoros”⁴³. El arte se puede definir como la expresión del mundo del ser humano, ya sea su mundo interno o lo que percibe del entorno, a través de recursos de diversa índole,

⁴³ <http://dle.rae.es/?id=3q9w3lk> consultado el 13/09/16

materiales, corporales o sonoros. Sirve para comunicar, aunque no sea necesariamente esa su intención primera. Permite transformar el interior del ser humano en algo distinto, así como puede ser una herramienta de transformación de su entorno. Al hacer arte, se potencia la capacidad creativa del creador, se abren vías de acción y se tienden puentes entre el organismo y su entorno. El arte canalizado en un proceso de sanación puede llevar a vías de introspección insospechadas o quizás inclusive no imaginadas ni mucho menos exploradas. Conduce al autoconocimiento y a un viaje en el que se descubre sobre la marcha un considerable número de vertientes desde el cual mirar un asunto, una perspectiva mayor. Si se vive la experiencia artística prestando atención a la mejoría en la vida cotidiana, es posible darse cuenta del carácter terapéutico del arte.

Necesidad social de un trabajo terapéutico desde el arte

Vivimos en un mundo caótico, donde las leyes que imperan no son las de satisfacer las necesidades reales de la población, sino la de generar necesidades subjetivas con el fin de comercializar todo aquello que sea comercializable. A pesar de vivir en el siglo XXI, con avances tecnológicos, industriales y científicos que podrían satisfacer las necesidades de la humanidad en su totalidad, el hambre, la miseria y la guerra siguen siendo realidades cotidianas en todo el globo, con algunas partes más afectadas que otras. A pesar de la terrible situación que se vive en Medio Oriente actualmente (2016-2017) este ensayo no tiene como objeto hacer un análisis político de la situación mundial, sin embargo, es pertinente considerar los “males secundarios” derivados de la economía capitalista.

La gente vive en un estado de aceleración cotidiano cuya consecuencia inmediata es el estrés, causa de un sinnúmero de enfermedades físicas y mentales. La alimentación por ejemplo, es uno de los aspectos más primigenios en el bienestar de cualquier ser humano, sin embargo, es evidente que una de las consecuencias de la industrialización es la comercialización de alimentos literalmente envenenados con agroquímicos, aditivos cancerígenos y “organismos genéticamente modificados”; entiéndase hechos con ADN de individuos

excepcionales de los cinco reinos. Es decir, que en una manzana linda y brillante (encerada) uno puede consumir ADN de virus, bacterias, peces o inclusive seres humanos.⁴⁴ Sin embargo, es la alimentación uno de los aspectos más descuidados de la vida del humano occidental contemporáneo. Se busca lo más sencillo y lo más económico, y después de una vida de envenenamiento sistemático y oculto a través de la alimentación, la gente desarrolla cánceres y enfermedades crónicas sin aparente vinculación con lo previo.

De noche se necesitan píldoras para dormir y de día estimulantes para mantenerse en pie. Son cada vez más las personas aquejadas por la fatiga crónica, migraña, insomnio, y todo tipo de enfermedades relacionadas con un estilo de vida que deja en último lugar el descanso y la diversión. En una sociedad en la que vales por lo que tienes, donde la súper competencia es la ley primera para triunfar, es comprensible que lo que menos preocupe a la población trabajadora es su bienestar físico y mental: no hay tiempo para pensar en eso. Más deplorable aún es la situación de las clases bajas, donde no es una cuestión de concepción de vida lo que lleva al extremismo laboral, sino una necesidad material real. La mayoría de la población vive enajenada en un mundo donde las posibilidades de crecimiento interior son muy limitadas.

Sin embargo, y justo por causa de lo anterior, cada vez es más necesaria la opción terapéutica, sea individual o grupal. Una terapia desde el arte implica hacer extensiva a la población (sea del sector socioeconómico que sea) las virtudes intrínsecas de sanación que el arte en sí conlleva; como canal de exploración, comunicación y liberación. “Frente a actitudes tradicionales de rechazo, de demanda de integración o de evitación en un pragmatismo del día a día, el Arteterapia social intenta una nueva relación con la marginalidad en una construcción artística que ha de ser también ética y que exige claridad en relación a sí mismo, a su implicación y su función. El marginado que vive una situación de dificultad puede encontrar así su propia vía y su propio lugar, asumiéndose como sujeto que se reivindica no en relación a un centro exterior a sí mismo sino como

⁴⁴ Véase la nota 16 del capítulo uno.

el centro de su propia territorialidad. El cuento, la foto, el teatro, la danza, la escritura, la percusión, se proponen a los pandilleros, los presos o a los habitantes de barrios conflictivos.”⁴⁵ Como ejemplo de lo previo se puede ver actualmente el caso de la Compañía de Teatro Penitenciario del Foro Shakespeare, que se encarga de trabajar con reos de Santa Martha Acatitla y orientarlos hacia el trabajo teatral.⁴⁶ Además, tenemos otro ejemplo del mismo tipo con el trabajo terapéutico en cárceles donde M.A. Birch Hansen montó una representación de “La flauta mágica” con presos de la cárcel de la Santé, y por otro lado, Mark Klein ha propuesto talleres de una semana de duración con trabajo teatral intensivo en la cárcel de Fresnes, con reos que están a unos días de salir.

Tal vez sea aún más notoria la óptica terapéutica del teatro en el caso de los adolescentes “conflictivos” en París, donde se les enseña “a situarse y a proyectar energía antes de que el cuerpo se mueva”, y para lograr esto es necesario un proceso de sensibilidad interior que permita sentir emociones y cuerpo. Les enseñan una “coreografía de la violencia”.⁴⁷ Los efectos terapéuticos del trabajo teatral son visibles; en el caso de la Compañía de Teatro Penitenciario, los reos han mostrado más interés por la vida profesional artística y menos por seguir delinquiendo y en el caso de los otros ejemplos, es claro que tendrá un sentido positivo en la vida de los reclusos pues pone en movimiento no sólo su mente mediante los discursos, sino toda su energía corporal mediante prácticas directas, encaminadas a sumarse a la sociedad en un sentido más provechoso.

Una terapia orientada desde el arte puede abrir canales de realización insospechados para la persona común. Puede significar un espacio de *libertad*, entendiéndose ésta como capacidad de realización interior y exterior. En la terapia se derivan procesos que permiten a la persona darse cuenta de sí y sus relaciones, dudar de sus decisiones o confirmarlas, descubrir nuevas facetas de sí mismo y ante todo conseguir tomar distancia de una vida que en lo cotidiano

⁴⁵ KLEIN, Jean-Pierre. *Arteterapia: una introducción*. Barcelona, Octaedro, 2009, p. 53.

⁴⁶ Véase http://www.foroshakespeare.com/fs/?page_id=121

⁴⁷ KLEIN: 2009, 54.

puede hacerle infeliz. El arte es una oportunidad de vida y sacarlo de las escuelas e instituciones puede sanar a la población por lo menos parcialmente. En un mundo donde lo que menos se considera es la felicidad, que debería ser el fin de la vida, abrir las puertas y ventanas del arte podría otorgar un respiro frente a las tribulaciones cotidianas.

Desde mediados del siglo pasado la práctica terapéutica utilizando al arte como principal herramienta tomó forma en torno al concepto “Arteterapia”. A lo largo de la historia se ha señalado que el arte tiene características intrínsecas de sanación, quien lo hace sabe que al hacerlo se inducen estados de mayor autoconciencia. El arte habla de la persona y es un medio de comunicación y si se usa con fines terapéuticos, sus alcances pueden ser bastos. El Arteterapia direcciona la expresión artística en un proceso que deriva en la evolución tanto del creador como del producto creado.

Breve historia del Arteterapia

Marián López Fernández Cao y Noemí Martínez Díez, señalan que el Arteterapia tiene múltiples orígenes. El más antiguo es el que considera al arte como un medio catártico, y viene desde los griegos y específicamente desde las nociones vertidas por Aristóteles en la *Poética*. Más adelante, durante el siglo XIX, psiquiatras, médicos y artistas profesionales comenzaron a mostrarse interesados en la producción artística de enfermos mentales, los últimos más atentos a su valor artístico. La utilización pragmática de los pioneros del Arteterapia y el dominio del psicoanálisis en el pensamiento sobre el arte generaron una tentativa al enfoque de la práctica terapéutica, más orientada a la creatividad.

Es importante señalar el papel que jugó el mismo teatro en los orígenes del Arteterapia. Fue (aunque resulte insólito para muchos) el mismo Marqués de Sade el que dirigía espectáculos teatrales mensuales para enfermos mentales en la casa de salud de Charenton, a petición del Padre de Coulmiers.⁴⁸ Se recomendaba el teatro a los enfermos pues así lograban salir de su apatía. Más

⁴⁸ LÓPEZ F. y MARTÍNEZ D., 2012: 33.

adelante, la casa de salud del Dr. Esprit Blanche contaría con la presencia de numerosos artistas como Flaubert, Guy de Maupassant, Jacques Arago y otros más. Es en el mismo siglo XIX en que empieza el estudio de dibujos y pinturas de enfermos mentales, para los artistas profesionales por su valor estético y para los psiquiatras por el contenido que el paciente vertía de sí. Uno de los primeros en “decodificar” las obras de los enfermos mentales fue Charcot, así como después sus alumnos: P. Richter, H. Meige, G. Gilles de la Tourette, J. Heitz, J. Rogues de Furscac.⁴⁹

Sin embargo, no fue sino hasta el siglo XX que la práctica artística encaminada al ámbito terapéutico empezó a tomar forma en torno al concepto que más tarde se llamaría “Arteterapia”. En 1921, el médico W. Morgenthaler publica *Un enfermo mental como artista: Adolf Wölfli*, en Berna, y antes, en 1911, Carlo y Umberto Bacchini integraron obras de pacientes psiquiátricos a una exposición futurista en Milán.⁵⁰ En 1946 se publicó la obra *Art and Regeneration* (Arte y regeneración) de Marie Petrie, donde se empieza a hablar de la formación específica en Arteterapia y en ese mismo año en el hospital psiquiátrico de Netherne se contrató al primer arteterapeuta de la historia, Edward Adamson.

Margaret Naumburg, considerada una de las fundadoras del Arteterapia en Estados Unidos, junto con Edith Kramer y Marie Petrie, publicó en el año siguiente un estudio acerca de la expresión artística en niños con problemas de comportamiento como una forma de diagnosticar y atender los casos. “(...) Edith Kramer se centra más en el arte *como* terapia. En sus escritos señala el inmenso valor terapéutico de la creación artística. (...) A Kramer le interesan observar cómo los conflictos pueden ser trasladados a través de la creatividad «de sus estrechos confines» de la vida personal al «amplio mundo de la imaginación y la aventura».”⁵¹

⁴⁹ *Ibíd.*

⁵⁰ *Ibíd.*, p. 34

⁵¹ *Ibíd.*, p. 36-37.

Desde entonces (mediados del siglo XX) hasta la fecha, el Arteterapia ha ido ganando espacio en los círculos clínicos, académicos y artísticos, contando a la fecha con varias maestrías en Europa y Norteamérica que contribuyen a la formación de arteterapeutas con orientación educativa y/o clínica.

Breve historia de la Teatroterapia

Según Phil Jones en su libro *Drama as therapy*, el teatro como terapia tiene 3 raíces básicas: 1) la del uso general del teatro y el drama como sanación (con raíces desde Aristóteles con su definición de catarsis en función de la tragedia), 2) la que se desarrolló durante el siglo XX con el surgimiento de nuevas terapias más allá de la terapia verbal psicoanalítica, más centradas en el cuerpo, y 3) la que utiliza expresamente el término “Dramaterapia”, que surgió a mediados del siglo XX.⁵²

La primera vez documentada de la utilización del término, fue durante un reporte de Peter Slade a la Asociación Médica Británica en Reino Unido. En Estados Unidos, en 1946, se publicó un artículo de Florsheim llamado “Drama Therapy” en la Asociación de Terapia Ocupacional Americana. Sin embargo, antes de que se utilizara un término específico para nombrar una terapia desde el teatro, ya durante el siglo XVIII y XIX se utilizaban medios teatrales para tratar enfermedades sobre todo mentales en centros psiquiátricos.

Ticehurst Asylum, un asilo inglés, ofrecía musicales donde participaban los pacientes. Se tiene registro de un musical con al menos 36 participantes que eran pacientes en el asilo. En el asilo de Charenton, como ya se ha mencionado, entre 1797 y 1811 se utilizó el teatro para ayudar a los pacientes y fue el mismo Marqués de Sade (quien al principio estuvo internado ahí), el encargado de escribir y dirigir estos espectáculos.

Un autor alemán de nombre Reil escribió en 1803 sobre el uso del teatro en hospitales psiquiátricos; quería que hubiera teatros en los hospitales donde los

⁵² JONES, Phil. *Drama as therapy: theatre as living*. Londres, Editorial Routledge, 1996, p. 44.

pacientes pudieran retratar escenas de su vida literalmente actuándolas. A mediados del siglo XIX muchos de estos centros de recuperación eran construidos *con teatros en sus instalaciones*. El teatro era visto como parte importante en la sanación de los pacientes, aunque quizá no sólo era visto como un medio terapéutico sino también como entretenimiento. Hospitales en Inglaterra, Aversa, Nápoles y Palermo (en Italia) cuentan con teatros como parte de sus edificaciones.

Desde entonces hasta ahora es cada vez más común la utilización de medios teatrales para tratar situaciones de salud mental, tanto en instituciones hospitalarias, como en centros de salud y prácticas privadas.

Teatroterapia

Aunque el término “teatro” engloba muchas acepciones (desde el espacio escénico, el edificio teatral, hasta la producción de una obra) en este ensayo se utilizarán los términos “drama” y “teatro” indistintamente para referirse a lo que Phil Jones llama “entrar en un estado especial en el que los individuos, el espacio que usan y las cosas que hacen, existen en una realidad pretendida”.⁵³ Esto quiere decir que se entra en un estado ficcional.

El teatro como terapia es una herramienta que puede servir en varios sentidos: por un lado, explora el mundo interno de la persona que lo practica a través del asesoramiento de un profesional, y por el otro, puede dar como resultado una especie de improvisación en torno a la vida misma. Si por ejemplo, una persona se enfrenta a una situación problemática, ensayar esa situación en un espacio ficcional le permitirá acceder a varias ópticas desde las cuales abordar el problema en cuestión. “Participar en el drama y en el teatro permite conexiones con el inconsciente y con los procesos emocionales que hacemos. Esta participación se ha visto que satisface las necesidades humanas de jugar y de crear. El acto festivo de la gente reuniéndose a través del teatro y el drama ha demostrado tener una importancia social y psicológica. El teatro es a la vez una

⁵³ *Ibíd.*, p. 13. La traducción es mía.

actividad situada aparte de la realidad del día a día, que al mismo tiempo tiene una función vital reflejando y reaccionando a esa realidad.”⁵⁴

Ciertamente, para que un ser humano esté desarrollado y pueda vivir en armonía, un aspecto que no hay que descuidar es el que compete al juego y al esparcimiento. Lastimosamente esta necesidad humana se ha tergiversado en la sociedad occidental contemporánea, pero aun así, no se deja de lado. El oficinista que pasa cuatro horas del día en el tráfico y ocho o nueve horas en la oficina, al llegar a casa buscará un modo para esparcirse, viendo televisión o jugando un videojuego. El problema con estas formas de “divertirse” es que no estimulan su propia creatividad, sino que lo sitúan en un papel pasivo donde recibe la enajenación de una sociedad consumista. El teatro sirve para reunir a la gente en un espacio ficcional donde se comparten ideas y emociones. Si además de participar del acto teatral como espectador uno se decide a ser un sujeto activo y poner su creatividad al servicio de la representación, los beneficios de esta técnica serán incontables.

Sin embargo, el teatro como terapia no tiene en si fines representacionales. Una persona o un grupo de personas podrán participar de un proceso de Teatroterapia que no derivará necesariamente en una representación, puesto que las técnicas ahí vertidas sirven para afrontar uno o más temas conflictivos que atañan a los participantes y no para crear un espectáculo; el trabajo se hace directamente sobre lo que la persona o las personas involucradas desean desarrollar. Se pueden construir personajes o inclusive escribir obras de teatro como se verá más adelante, pero el fin no es, como en el teatro profesional, el montaje de un espectáculo escénico, sino el proceso mismo de hacer teatro.

Según la definición de Phil Jones, “[La] dramaterapia es el involucramiento en el drama con una intención de sanación. La dramaterapia facilita el cambio a través del proceso dramático. Utiliza el potencial del drama para reflejar y transformar experiencias de vida mientras habilita a los clientes para poder expresarse y

⁵⁴ *Ibíd.*, p. 3. La traducción es mía.

trabajar a través de problemas que están encontrando o para mantener el bienestar y salud de un cliente.”⁵⁵ Quizá lo más importante a resaltar sea la importancia del proceso. No es el fin el que marca el camino, sino al contrario: “(...) se trata de crear «puestas en escena imaginarias de uno mismo», declinaciones de la propia identidad a través de formas artísticas en un proceso creativo que provoque progresivamente la transformación del sujeto creador, que le atribuya un sentido, partiendo de sus dolores y sus violencias, de sus locuras y también de sus alegrías, de la intensidad de sus ideales y la de sus fuerzas oscuras, para hacer de todo ello el material para un desarrollo personal.”⁵⁶

Es el mismo proceso el que va conduciendo la transformación de la persona. En el camino y sobre la marcha la persona practicante de la Teatroterapia se descubre a sí misma, al personaje que representa en el teatro de la vida. Una terapia artística difiere mucho de la terapia verbal (del clásico psicoanálisis freudiano) pues integra a la persona en una concepción holística, considera su cuerpo y sus emociones y además su mente y su razón. Una terapia verbal va solo al aspecto cognitivo de la persona; a cómo analiza las situaciones que le suceden, mientras en la terapia artística y especialmente en la terapia teatral el trabajo empieza desde el cuerpo, desde cómo y dónde se expresan las emociones de la persona. A continuación analizaré por segmentos las distintas áreas que pueden constituir una terapia teatral, desde la expresión corporal y verbal, hasta la danza (sin dejar de considerar que la danzaterapia es toda una especialización en si misma), pasando por la literatura dramática y la creación de uno o varios personajes.

Expresión corporal

Como ya mencioné antes, el parámetro de medición entre lo bueno y lo malo, desde mi punto de vista, debería ser la salud. Esto nos lleva directamente al cuerpo; en la historia de la filosofía, desde los griegos se ha percibido el cuerpo como el canal del alma. En este ensayo se propone otra interpretación que

⁵⁵ Ibid., p. 6. La traducción es mía.

⁵⁶ KLEIN: 2009, 13.

engloba al alma, o al movimiento consciente, *dentro del cuerpo*. Nuestro cerebro, en su infinita complejidad, engloba nuestra identidad y nuestra forma de actuar en el mundo. En este sentido no hay tal separación entre mente y cuerpo, funcionan como una unidad. Pero, ¿qué es el cuerpo? El cuerpo es lo que somos, y el control que ejercemos sobre él, en un sentido constructivo, es lo que nos aporta una sensación de estabilidad en medio de la vorágine del mundo. La sociedad podrá avanzar hacia su destrucción (por poner un ejemplo catastrofista) pero si yo puedo elegir qué tipo de nutrición darle a mi organismo, si ejercito mi cuerpo y consigo un control corporal, tendré mayor estabilidad que la de una persona que simplemente deja que la vida le pase descuidando por completo su mayor contacto con la realidad, el cuerpo.

“Para los humanos, nuestro cuerpo es la medida y la proporción de todas las cosas. Nuestro cuerpo es nuestra referencia para entender el mundo y para intervenir en él (...). Del mismo modo, estamos hechos con todos los demás cuerpos, que a su vez están hechos con otros cuerpos, que atraviesan la historia, la red del tiempo.”⁵⁷ Siguiendo esta noción, nos comunicamos con los otros a través de nuestro cuerpo; somos cuerpos proyectivos, sin embargo, también y sobre todo lo que ocurre con nuestros cuerpos denota lo que ocurre dentro de nosotros. Según la teoría Bioenergética de Alexander Lowen, lo que ocurre en la mente se reflejará en el cuerpo y viceversa. Es así que la noción de salud y de bienestar que podamos tener no puede separarse de nuestra conformación orgánica.

Durante siglos se creyó que el cuerpo era la herramienta de la mente, inclusive hasta hoy día en Occidente vivimos la clara bifurcación “mente/cuerpo” donde la mente juega el papel preponderante. Sin embargo, durante el siglo XX surgió la idea de que el cuerpo es algo más que una herramienta de la mente, espíritu o inclusive el alma. Algunos de los pioneros en proponer una integración entre todos los aspectos de una persona fueron los bailarines y coreógrafos, como ejemplo de ello tenemos a Isadora Duncan, Myriam Winslow, Michel Fokine, Serge Pavlovich

⁵⁷ *Ibíd.*, p. 60.

Diaghilev, Vaslav Nijinsky, Martha Graham, etc.⁵⁸ Ellos llevaron su arte a lo más cotidiano, querían observar el movimiento corporal de trabajadores artesanos y obreros industriales y llegaron a fábricas y talleres para encontrar las calidades en el movimiento que es una parte fundamental del trabajo con el cuerpo.

Hablar de movimiento nos conduce necesariamente a pensar en la danza. Es el movimiento armonioso del cuerpo el que permite sus propiedades curativas; “Al danzar se acelera el latido cardíaco, la respiración, el flujo sanguíneo; sentimos nuestras articulaciones, músculos, estructura ósea. Percibimos nuestro cuerpo y, al percibirlo, acrecentamos su vitalidad. Ampliamos nuestras capacidades físicas y también nuestras capacidades sensibles. El pensamiento y las emociones modelan el movimiento, y los cambios en el movimiento transforman la percepción que tenemos de nosotros mismos y del mundo”.⁵⁹

De alguna forma, al practicar la expresión corporal como parte primigenia de la danza, entramos en contacto con nuestro cuerpo de una forma solo conocida para aquél que lo ha practicado: los conflictos se disuelven pues lo que se vive es un presente *físico*, es decir, se siente la vitalidad de todo el organismo y ya no el parloteo mental. Esto es comprensible pues si nos atenemos a la mirada holística de Alexander Lowen sobre el cuerpo, podemos atender a que somos una unidad y al poner nuestra energía corporal en movimiento, nuestras emociones y nuestro intelecto forman parte de la ecuación.

Teresa Monsegur de la Torre ejemplifica lo anterior narrando los efectos del movimiento en sus alumnos; “(...) cuando terminábamos una clase con saltos rápidos, veía que aparecían sonrisas; cuando nos movíamos lenta y continuamente, un cierto sosiego o una emoción contenida se instalaba en la sala. Veía que para realizar equilibrios había que poder establecer un especial silencio interior, que para suspenderse había que “abrir” y apoyarse en el plexo

⁵⁸ KLEIN, Jean-Pierre. *Arteterapia: la creación como proceso de transformación*, Barcelona, Octaedro, 2012.

⁵⁹ *Ibíd.*, p. 59.

solar, y que la ligereza y la rapidez en los pies nos contagiaba alegría.”⁶⁰ Es de esperarse que determinados movimientos pongan en marcha ciertas emociones o sensaciones. En las clases de teatro del CLDyT el movimiento y la expresión corporal suelen ser utilizados para tocar fibras sensibles de los alumnos, para que logren conectar con su mundo interior y utilizar éste mismo para expresar en escena lo que sea que se esté representando. Es la expresión corporal uno de los ejes rectores más importantes de la Teatroterapia, pues es la vía que permitirá a la persona entrar en contacto con su cuerpo, paso primero en cualquier proceso terapéutico.

Creando lo que uno es externamente: el personaje propio

Otra de las formas en que el teatro puede ser utilizado desde un marco terapéutico es la creación de uno o más personajes y las maneras pueden ser muy variadas. Como se verá, puede ser mediante la concreción literaria y la progresión en las historias narrativas, pero también puede ser mediante un títere o algún muñeco diseñado para encarnar el personaje, y por supuesto, es la creación de la persona sobre éste lo que le va dando vida, para descubrir un nuevo aspecto de quien lo crea.

La persona puede depositar en un personaje, por ejemplo, sus sueños, sus aspiraciones, la forma en que quisiera llegar a ser en 5 o 10 años, y en otro, sus miedos, sus “demonios internos”; lo que no le gusta de sí y aquello que le atormenta, y poner a dialogar a ambos personajes. Por supuesto, en un taller de Teatroterapia grupal es posible que uno de los compañeros encarne al personaje uno, mientras la persona que los creó encarne al personaje dos, y así se genere un dinamismo que en su desenvolvimiento delatará aspectos del creador que antes habían permanecido ocultos a su conciencia.

El seguimiento a esto es otorgar a la persona un acompañamiento que le permita elegir qué aspectos de sí quiere manifestar, y hacia dónde quiere dirigirse con su acción. “Una propuesta [en el trabajo arteterapéutico con adolescentes] puede ser

⁶⁰ *Ibíd.*, p. 56.

la creación de un personaje de identificación como protagonista de una historia o de un juego de dibujos animados: la definición de los decorados, de los proyectos y de los obstáculos con los que se va a encontrar, la manera de jugar con las identidades imaginarias como proyección de sus instancias internas.”⁶¹ Este proceso, el descubrimiento del mundo interior y sus diversos recovecos, debe ir acompañado de un proceso de reflexión sobre los mismos, para que sea claro cuáles son los aspectos que se están manifestando. Las maneras de expresar a estos personajes pueden irse construyendo sobre el proceso; es decir, se puede tener una idea inicial sobre qué se quiere manifestar y conforme el personaje se va desarrollando se van descubriendo nuevos aspectos de él que provienen en realidad de quien lo crea.

“El trabajo de darse forma de manera creativa sólo puede hacerse en primera persona en el artificio de una descripción externa. Entonces las dudas, los miedos, todo lo que uno no quiere ser, los seres y las cosas que nos han herido, se unen, mezclados por la ficción, a nuestras esperanzas, nuestros ideales y nuestras pasiones positivas, mostrando uno de nuestros posibles mundos internos, poblado de quimeras, que en lo sucesivo podrá acompañar nuestro mundo cotidiano.”⁶²

Improvisaciones

Otro aspecto importante de la Teatroterapia es la improvisación. La expresión, ya sea corporal o bien creativa en torno a un personaje y/o a la literatura dramática, debe fluir libremente a través de la persona. El arte es un canal de comunicación *sensible*, por supuesto hay ideas, pero se descubren sobre la marcha, no son los principales factores que motivan la acción. Lo que realmente motiva a la persona es su emoción y su mundo interno, con todo lo que esto conlleva. No se hace de lado a la mente, se le otorga un lugar más dentro del entramado interior, pero no el preponderante. El cuerpo y las tensiones, lo psicosomático, juega un papel fundamental. No se busca ver al paciente o al practicante de Teatroterapia como una segmentación, sino como una unidad: somos todo lo que nos conforma.

⁶¹ KLEIN: 2009, 52.

⁶² *Ibíd.*, p. 1.

En un taller de Teatroterapia como el que se propondrá en el capítulo cuatro, se pueden jugar con improvisaciones en muchos sentidos. Literalmente puede lanzarse una situación al aire y que los participantes la aborden como les nazca: posibilitará autoconocimiento y descubrimiento. También pueden ponerse a dialogar a los personajes creados como un eje rector, para descubrir cómo se comportarían en una u otra situaciones que para los participantes pueden llegar a ser conflictivas o simplemente cotidianas.

Diferencias con el psicodrama

Aunque el psicodrama inventado por Jacob Levy Moreno tiene bases psicoanalíticas y decididamente terapéuticas, el enfoque que se le da en la actualidad no es precisamente terapéutico. En este ensayo se ha definido a la terapia como un proceso de autoconocimiento. Si bien en cualquier sentido en que se haga teatro este derivará en mayor o menor grado en una conciencia de sí, los fines con que se hace determinan también el proceso que se debe seguir.

En sus orígenes el psicodrama trabajó principalmente con el “role-playing”, o inversión de roles. Ya el mismo Moreno afirmaba: “Contrariamente a lo que se piensa en la actualidad, el psicodrama no tuvo un origen teatral. La influencia teatral llegó más tarde y fue más bien negativa. Me enseñó lo que *no* debía hacer. En realidad, cuando el psicodrama entró en escena en 1911, se oponía tanto al teatro legítimo como a la *Commedia del’ Arte*. (...) El teatro es [...] “una imitación de otra imitación”, una alienación de la vida más que un elemento de inspiración y liberación.”⁶³

El término “psicodrama” hace alusión más bien al significado etimológico de la palabra *drama* como *acción*. Visto desde ese punto de vista, engloba principalmente el movimiento que se requiere en contraposición a la intelectualización. En una sesión psicodramática, se busca el movimiento por encima de la reflexión; en palabras del Dr. Jaime Winkler y de la Mtra. María

⁶³ MORENO, J. L. *El psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica*. Buenos Aires, Ediciones Hormé, p. 37.

Carmen Bello, fundadores de la Escuela Mexicana de Psicodrama y Sociometría, el psicodrama significa “poner en acción para mejorar las cosas que nos pasan”, y su principal acción recae en la inversión de roles. Existe un “yo-auxiliar”; representado por el psicodramatista o por alguno de los participantes de la sesión, que se encarga de espejear al paciente sus propias características, o bien de jugar su propio rol. Además, los demás participantes de la sesión podrán interpretar cualquier otro rol que se les asigne, en función de lo que se está trabajando.

La principal diferencia entre el psicodrama como se usa actualmente y la Teatroterapia, es que ésta última está encaminada a descubrirse a sí mismo, a indagar en los aspectos más sensibles de la persona y a encaminarla a su mejor realización. El psicodrama suele utilizarse para “ponerse en el papel del otro” y su uso se da actualmente como un método para coordinar grupos, es utilizado sobre todo en empresas o instituciones, pero no como una terapia en el sentido pleno del término, aunque ciertamente también puede dársele ese enfoque. Busca ante todo examinar las *relaciones entre las personas*, no la relación de la persona consigo misma.

En las empresas se utiliza en procesos de selección de personal, a través del juego de roles, para mejorar relaciones entre el equipo de trabajo así como el ambiente laboral, y busca adecuar a la persona a su rol profesional, para integrarlo a la empresa. “El Psicodrama aplicado a la empresa es utilizado como técnica de formación para directivos, líderes, mentores y formadores. Facilita el aprendizaje con una metodología activa y colaborativa de las habilidades directivas, que serán necesarias para relacionarse y comunicarse eficazmente con las personas y/o los grupos dentro y fuera de la empresa, así como con otras empresas. Entre otras habilidades que se pueden desarrollar y entrenar destaco: el liderazgo, el trabajo en equipo, la resolución de conflictos, las habilidades sociales, mejorar la capacidad de comunicación, la asertividad, crear y dirigir equipos de trabajo,

autoconocimiento emocional y gestión de las emociones que interfieren dentro de la empresa, etc...»⁶⁴.

El psicodrama puede enriquecer un trabajo de Teatroterapia, pero difieren en cuanto a sus objetivos. La Teatroterapia encaminará a la persona a un mayor conocimiento y desenvolvimiento de sí misma, mientras que el psicodrama permitirá ponerse en los zapatos del otro y por ende mejorar las relaciones. Si bien ese puede ser un efecto colateral de una terapia, no es el principal fin que se busca.

⁶⁴ Véase <http://www.psicologia-online.com/articulos/2010/08/psicodrama.shtml> consultado el 01/02/17

Capítulo tres

La Teatrotterapia puede considerarse una rama específica de la práctica llamada “Arteterapia”. Como ya se ha mencionado, los avances en Arteterapia tienen más de medio siglo de existencia, y actualmente hay posgrados en Europa, Estados Unidos y Canadá que se encargan de formar a arteterapeutas. Sin embargo, no pasa lo mismo con la Teatrotterapia, cuyo surgimiento es mucho más reciente. Este trabajo pretende hacer un aporte a la práctica terapéutica desde el teatro, al poner el énfasis en cómo el teatro en sí resulta sanador y una excelente herramienta de autoconocimiento. En el presente capítulo se abordarán aspectos más específicos de la Teatrotterapia, desde la óptica del Arteterapia.

Formación del teatroterapeuta

Los estudios en Arteterapia y los registros que se han hecho señalan que son pocos los artistas dedicados a la terapia, siendo más los psicólogos y psiquiatras que deciden formarse en Arteterapia dentro de los programas de posgrado.⁶⁵ Esto es significativo pues si bien es indispensable una formación clínica si se pretende ejercer un espacio terapéutico, también es fundamental tener formación artística si este enfoque terapéutico es desde el arte. El proceso que caracteriza la terapia es uno en el cual el terapeuta está encargado no de dirigir, sino de *acompañar* al paciente y de ayudarlo a descubrir sus propias herramientas en aras de mejorar su calidad de vida.

Un teatroterapeuta debe ser un profesional con formación tanto en teatro en particular, como en arte en general, y también de una forma muy significativa en terapia. “[El arteterapeuta] tiene conocimiento sobre el desarrollo humano, teorías psicológicas, práctica, clínica, tradiciones espirituales, multiculturales y artísticas y sobre el papel curativo del arte.”⁶⁶ Es decir, tiene que tener una formación integral y holística, que logre englobar tanto una cultura como una praxis artística a la vez

⁶⁵ KLEIN: 2009, 76.

⁶⁶ LÓPEZ F. y MARTÍNEZ D. 2012: 41-42.

que reúne conocimientos en terapia. Esto es fundamental pues de ese modo el teatroterapeuta conoce *cómo* es que el teatro sirve como herramienta de sanación, englobado en una rama mayor que es la del arte en general.

Según Sara Pain y Glady Jarreu, especialistas en Arteterapia, un profesional de la Arteterapia debe tener conocimientos en tres terrenos: 1) en la técnica de las actividades plásticas (hay que recordar que el Arteterapia surge primeramente desde las artes plásticas, a través de la exposición y análisis de dibujos y pinturas de enfermos mentales), 2) en la psicología de la representación y la expresión, y 3) en la del arte, su historia y significado. López y Martínez, avanzan señalando una cuarta rama en la cual el arteterapeuta debe tener conocimiento: la específica del Arteterapia.⁶⁷

En el caso de la Teatroterapia, es importante que el teatroterapeuta esté familiarizado con los procesos de creación teatral, especialmente en el área de actuación. Son muchos los ejercicios encaminados a conocerse que el actor tiene que implementar a lo largo de su formación y son precisamente estos ejercicios que el actor vive con regularidad los que podrían orientar a una persona a un mayor autoconocimiento. Pero además, la formación terapéutica del teatroterapeuta permitirá que no se quede únicamente en el ámbito teatral sino que avance al ámbito de la terapia.

Para el teatroterapeuta también es necesario poder dirigir un taller multidisciplinario, que utilice diversas técnicas. Es una terapia de sensibilización y no debe quedarse restringida únicamente a un campo artístico aunque bien puede encaminarse en un rumbo específico, en este caso el del teatro. El teatroterapeuta como el arteterapeuta debe tener “una amplitud de visión, que está en el polo opuesto al del artista que, por esencia, privilegia su estilo personal o el del grupo”⁶⁸ En este sentido lo importante no es el resultado artístico del proceso, como en el caso del teatro, sino el proceso creador en sí mismo.

⁶⁷ Ibíd.

⁶⁸ Ibíd., p. 44.

Diferencias con la terapia verbal

La terapia artística sirve para manifestar lo que no se puede expresar con palabras; sensaciones, sentimientos, emociones o ideas que no pueden verbalizarse. En este sentido, es completamente distinto de lo que ocurre en una terapia psicoanalítica, donde el analizado es el encargado de verbalizar su mundo interno ocurriendo así —en muchos casos— una racionalización de lo que le acontece.

En palabras de Sigmund Freud, “el tratamiento psicoanalítico se limita exteriormente a una conversación entre el sujeto analizado y el médico. El paciente habla, relata los acontecimientos de su vida pasada y sus impresiones presentes, se queja y confiesa sus deseos y sus emociones. El médico escucha, intenta dirigir los procesos mentales del enfermo, le aconseja, da a su atención determinadas direcciones, le proporciona toda clase de esclarecimientos y observa las reacciones de comprensión o incomprensión que de esta manera provoca en él.”⁶⁹

Una terapia psicoanalítica está centrada en la comunicación verbal, y siendo así, resulta fácil racionalizar o llevarlo todo al plano de la cognición intelectual. A pesar de que el cuerpo es receptor de la mente y viceversa, una terapia psicoanalítica privilegia la razón y el intelecto por sobre las funciones orgánicas de la persona. Los avances en el campo de la terapia, desde la terapia implementada por Wilhelm Reich y sus avances en la Bioenergética de Alexander Lowen, dan cuenta de que lo que ocurre en la mente se expresa en el cuerpo y viceversa. Haciendo un cambio sobre la objetividad de la persona (el cuerpo) también puede tenerse un influjo en su subjetividad (la mente).

Una terapia desde el arte se enfoca más en la sensibilidad de la persona. Inclusive como un método comunicativo, el arte se dirige a la sensibilidad de las personas y no sólo a su raciocinio; la sensibilidad es común a todos, mientras que en el mundo de lo racional podemos encontrar tantos discursos como personas hay y

⁶⁹ FREUD, Sigmund. *Introducción al psicoanálisis*. México, Porrúa, 2002, p. 7.

por tanto múltiples puntos de encuentro pero sobre todo de desencuentro. En cuanto al arte, provocará diferentes cosas en quien observe o en quien ejerza, pero siempre desde lo sensible. Al hacer arte o al presenciar arte se activa el complejo sistema sensible del ser humano, su capacidad de percibir y de sentir lo percibido, así como de hacer conjeturas posteriores al respecto. Pero el primer nivel siempre es el de la sensibilidad.

Hay diversos enfoques en Arteterapia que valdría la pena mencionar:

“El trabajo de Arteterapia se puede orientar a partir de diversas tendencias. Las más próximas a la clínica psicoterapéutica consideran la actividad plástica como secundaria. **El efecto terapéutico deriva exclusivamente de los intercambios verbales alrededor del contenido de la obra. (...) Este punto de vista, utilizado principalmente por terapeutas formados en ámbitos teóricos y no creativos, desperdicia el alto valor que el proceso creador ofrece.** (...) Utilizar las imágenes como excusa para la palabra puede resultar una pérdida para el arteterapeuta, que no se detiene a oír el trabajo del inconsciente más allá de lo verbal. (...) En el punto opuesto, otra tendencia privilegia la organización del trabajo y el marco que favorecen la estructuración consciente de la representación, más cercano al arte como terapia. Esta tendencia se centra en las posibilidades del proceso creador como tal, (...) el detenerse y reflexionar en momentos del proceso, en aspectos formales ligados a símbolos personales, y aquellos elementos que, partiendo del proceso creador, pueden ser integrados para la sesión de forma consciente.”⁷⁰

En este sentido, y desde mi punto de vista, lo que debe privilegiarse en una terapia artística y en Teatroterapia, es el proceso creador que permite llegar a la expresión. En Teatroterapia como en otras terapias artísticas el intercambio verbal es importante para aterrizar las experiencias, pero no es lo que se privilegia. Jean Pierre-Klein, pionero de la Arteterapia, señala una crítica importante a las terapias verbales al mencionar que “(...) para hacer psicoterapia se ha de pasar al registro simbólico, pero el registro verbal es sólo uno de los posibles y tal vez el más

⁷⁰ *Ibíd.*, p. 39. Las **negritas** son mías.

invasor en nuestra sociedad de razonamiento discursivo. Además es un registro tras el que es muy fácil esconderse por poco que se domine”.⁷¹

Es importante considerar, sin embargo, que la Teatroterapia o la Arteterapia, no funcionará igual para todas las personas y que en muchos casos habrá a quien le funcione mejor el psicoanálisis u otro tipo de psicoterapia. Sin embargo, si lo que la persona está buscando es un tratamiento más sensible o que vaya hacia lo holístico, considerar tomar una terapia artística podría ser la mejor opción.

Ámbitos de acción de la Teatroterapia

La Teatroterapia puede tener diferentes campos de acción lo cual sitúa a su público en diversos niveles. Para fines de la investigación, englobaremos la Teatroterapia dentro del Arteterapia. En algunos casos, sobre todo en España, la figura del arteterapeuta se encuentra en el ámbito escolar. Es así que los infantes en edad escolar reciben un tratamiento íntegro no sólo a través del crecimiento cognitivo, sino también del emocional.⁷²

Además, el Arteterapia puede utilizarse en cuantos grupos sociales marginados pueda pensarse; “como con niños y adolescentes en casas de acogida, (...) mujeres maltratadas, personas sin hogar, cárceles, residencias de ancianos, etc.”⁷³ Esto significa que el Arteterapia y la Teatroterapia pueden utilizarse de diversas formas, para integrar grupos desintegrados del entorno social. En el caso de las cárceles ya se ha mencionado a la Compañía de Teatro Penitenciario del Foro Shakespeare, en México, que se encarga de montar obras de teatro con reclusos del penal de Santa Martha Acatitla, cuyos resultados positivos se notan en el estilo de vida que los reos empiezan a gestar, encaminados a un mejor desenvolvimiento social y mayor productividad cultural y social.

Sin embargo, uno de los ámbitos en los cuales el Arteterapia ha tenido mayor acogida ha sido en la hospitalización. En muchos hospitales la terapia artística o

⁷¹ KLEIN: 2009: 29.

⁷² FERNÁNDEZ y DÍEZ: 2012, 66.

⁷³ *Ibíd.*, p. 76.

recreativa y la figura del arteterapeuta son cada vez más comunes, como una forma de canalizar la enfermedad hacia la creación artística. Naturalmente, una persona en una situación de hospitalización o enferma, enfrenta diferentes emociones que, en la mayoría de los casos, sin la ayuda correcta podrían no saber cómo canalizar. La Arteterapia ayuda a disminuir los desajustes emocionales que la enfermedad llega a causar, además de dirigir las múltiples emociones suscitadas hacia un proceso creativo y de construcción.

“En los hospitales se puede trabajar en talleres de Arteterapia grupal, que son interesantes por la integración y socialización que se hace entre niños y adolescentes; y en terapia individual en la modalidad de cama a cama, que aporta la posibilidad de tratar temas más íntimos y privados, supone acceder a las habitaciones en las que se encuentran aquellos que van a tener una estancia más prolongada en el hospital, tanto por su gravedad o por su shock psíquico, se les anima a que hagan su diario, en el que vayan dibujando, escribiendo, pegando fotografías. En las dos modalidades, de taller grupal o de cama a cama, se trabaja con distintas técnicas, collage, pintura, dibujo, modelado, fototerapia y videoterapia. (...) La postura del arteterapeuta es la de proponer al niño o al adolescente un método donde se les tranquiliza a partir de juegos plásticos.”⁷⁴

Como puede notarse en la cita anterior, las posibilidades del trabajo de la terapia artística son variadas. En el caso de una terapia teatral, podrían integrarse grupos de trabajo dentro de los hospitales donde los pacientes desempeñen desde sus posibilidades los diferentes roles a seguir en el taller.

Por otro lado, existe el controversial tema de la enfermedad mental. De entrada parece evidente que una terapia teatral promueve el desdoblamiento de la persona en múltiples personajes, con el proceso de preparación previo y posterior adecuado. Por lo mismo, probablemente sea poco deseable que una persona psicótica incurra en un taller de Teatroterapia. Sin embargo, es otra historia en los casos de depresión, por ejemplo, donde lo que el paciente requiere es precisamente dinamismo y acción. La actividad artística en personas con enfermedad mental promueve sentido a la vida, sobre todo en los casos de

⁷⁴ *Ibíd.*, p. 96

internamiento en instituciones psiquiátricas, donde las sensaciones de soledad y aislamiento son lo imperante.

El Arteterapia y la Teatroterapia también pueden ejercerse como práctica privada. Un terapeuta calificado puede dar Arteterapia y Teatroterapia en un consultorio privado, ya sea como terapia individual o grupal. Hay que considerar siempre que el público que tomará el taller determinará en gran medida el rumbo de éste: no será lo mismo darle el taller a niños que a personas mayores, a empleados en una empresa que a una persona en un consultorio privado. En cualquier caso, la formación terapéutica pertinente sentará las bases de la dirección a seguir en el trabajo propuesto, así como la manera de interactuar con diferentes grupos de participantes, o participantes individuales.

Coordinación de la Teatroterapia

Hasta ahora una de mis conclusiones sobre esta investigación es que para plantear un trabajo terapéutico desde el arte, es indispensable tener una formación terapéutica. No es posible orientar un taller hacia la terapia si sólo se tienen conocimientos teatrales; para hacer trabajo terapéutico hay que ser terapeuta. El campo que se trabaja en terapia es sumamente delicado; es el mundo interior de la persona, sus emociones, su sensibilidad y cómo la vive, sus preocupaciones y miedos, sus trabas ante la vida, etc. No es pertinente de ningún modo incurrir en una práctica de Teatroterapia si no se cuentan con los elementos formativos previos para conducir una terapia. Es por ello que esta investigación me ha hecho consciente que si bien puedo intuir los beneficios terapéuticos del teatro, necesito formarme en una maestría como terapeuta para poder ejercer la Teatroterapia.

Es importante, de tal modo, considerar cuál debe ser la forma de coordinar un proceso terapéutico desde el teatro. La actitud del teatroterapeuta vuelve a tomar una parte protagónica, pues será él el conductor de un proceso encaminado a generar autoconocimiento y una mejoría en la vida cotidiana.

En psicoanálisis, han existido dos corrientes fundamentales de trabajo entre el terapeuta (analista) y el paciente (analizado), una cada vez más relegada que la otra. La primera consiste en intentar evitar el fenómeno de transferencia y contratransferencia entre el paciente y el analista, mediante el distanciamiento de ambos. Físicamente, durante la sesión, el analista se coloca sentado detrás del paciente, de tal modo que éste no pueda verle. El analizado se recuesta en un diván, donde puede darle rienda suelta a sus pensamientos y verbalizar su mundo interior. Esta técnica imposibilita la comunicación no verbal, sobre todo por parte del analista, ya que no está en el campo visual del paciente.

Otra técnica, mucho más común en estos tiempos, implica una relación más directa entre el paciente y el terapeuta. Uno y otro se sientan frente a frente, y se establecen claros vínculos comunicativos: el terapeuta se expresará verbalmente, pero también mediante el lenguaje no verbal, lo cual naturalmente es recibido por el paciente, y viceversa. De este modo el terapeuta también tiene ocasión de “leer” el lenguaje no verbal del paciente, la forma en que se expresa de ciertas situaciones, etc.

Hay muchísimos tipos de terapia, algunos cada vez más holísticos, pero todos tienen en común tres características que debe tener el terapeuta en un proceso terapéutico: aceptación, empatía, y autenticidad.⁷⁵ La aceptación, desde la óptica de la terapia cognitivo-conductual, sería el interés de parte del terapeuta por el paciente y su problemática. Es importante no caer en un interés sobreprotector, ni siquiera proteccionista, pues esto generaría dependencia de parte del paciente hacia el terapeuta, y una relación terapéutica poco sana. La empatía consiste en la capacidad del terapeuta de “ponerse en los zapatos” del paciente, es decir, de poder ver las cosas como el paciente las está viendo. Esto no supone, de parte del terapeuta, abandonar sus propias nociones, sino al contrario, enriquecerlas al considerar el punto de vista del otro. La autenticidad, la última cualidad mencionada, consiste en la honestidad de parte del terapeuta hacia el paciente.

⁷⁵ Véase <http://www.redsanar.org/dr/fobia/Terapias/manual7.htm> consultado el 10/03/17

Será importante que el paciente sepa qué puede esperar o no del terapeuta y de la misma terapia.

Un psiquiatra norteamericano, Robert Waldinger, en un ciclo de conferencias dado en el marco del Máster en Psicología General Sanitaria, señaló un aspecto que es muy importante a considerar en cuanto a la relación terapeuta-paciente. Es *la relación “terapeuta-paciente”* la que también tiene mucho de sanadora en sí misma. Es decir, la relación hablará mucho del paciente, y el terapeuta podrá conocerlo más a través de ella. Esto significa que el terapeuta podrá desarrollar sus habilidades en el marco de la relación, así como el paciente. “El paciente no sólo se cura porque se da cuenta de cosas, sino porque entre él y su terapeuta suceden cosas que le permiten descubrirse de otra manera, desprenderse de viejos miedos, explorar con seguridad aspectos de su vida que antes eran vividos como muy peligrosos (...)”.⁷⁶

Sin embargo, hay dentro de los aspectos de la relación “terapeuta-paciente” algunos que es imprescindible considerar para evitar. Para empezar, no es una relación recíproca: el paciente se abre con el terapeuta, pero no pasa lo mismo a la inversa. Una terapia debería estar encaminada, en mi opinión, a fortalecer a la persona, acompañarla en un proceso donde descubra sus propias herramientas para vivir la vida de la mejor manera posible, ayudarla a empoderarla con lo que ya es, pero también hacia lo que le gustaría llegar a ser. Sin embargo, hay que considerar que la persona que llega a terapia suele sentirse abrumada por sus problemas y puede llegar a darle demasiado poder al terapeuta, con lo cual puede crearse una relación en la cual el terapeuta funja como “líder” de la vida de la persona. Lo que el terapeuta dice marca el rumbo de lo que el paciente hace, generando una dependencia y una falta de capacidad personal.

Es indispensable que el terapeuta sepa cómo manejar la relación con el paciente. No puede haber un vínculo personal cercano, pero debe haber empatía,

⁷⁶ Véase <http://www.comillas.edu/es/noticias-comillas/4720-la-importancia-de-la-relacion-paciente-terapeuta-en-los-tratamiento-psicologicos> consultado el 10/03/17

aceptación y autenticidad para que se dé un proceso terapéutico sano, en el marco del tipo de terapia que sea. Un tipo de terapia llamado “terapia humanista” avanza en la necesidad de empoderar al ser humano al considerar dos aspectos más que debe tener el terapeuta hacia su paciente: coherencia y responsabilidad. El terapeuta acompaña el proceso que se vive, escucha sin juicio ni valoración, profundiza junto a la persona, acompaña también en los momentos difíciles, propicia la autoexploración, y al mismo tiempo señala aspectos que el paciente por sí mismo no puede ver o no está viendo en el momento.⁷⁷

Estas son las actitudes generales que debe tener un terapeuta hacia el proceso terapéutico. Sin embargo, la actitud que debe tener un teatroterapeuta está mucho más particularizada, pues si bien debe contar con las tres características principales de cualquier terapeuta (autenticidad, empatía y aceptación) también debe ser capaz de manejar la energía que se mueve y se genera en un proceso teatral, y lograr encaminarla al ámbito terapéutico. Esto requiere del teatroterapeuta formación tanto a nivel teatral como a nivel terapéutico.

El papel del teatroterapeuta se asemeja al de un conductor de un taller de teatro, sólo que debe tener la capacidad de llevar lo teatral a lo terapéutico y jugar en ambos niveles, para que la experiencia sea integral. El teatroterapeuta utiliza métodos y técnicas asimiladas por su propia experiencia, personalidad y vivencias cotidianas para conducir a un grupo o a un individuo en un proceso terapéutico teatral. En este sentido, es capaz de interesar, estimular, trabajar y motivar a una o varias personas.

Según Jacques Choque, en el libro *La expresión corporal*⁷⁸, hay varios tipos de métodos de enseñanza respecto al trabajo corporal (que, como veremos más adelante, es una de las formas de entrada hacia lo terapéutico); en primer lugar, señala el modo de enseñanza autoritario. Consiste en utilizar la rudeza, ya sea a través de injurias, amenazas físicas o verbales, sarcasmo, burla, etc. Este tipo de

⁷⁷ Véase <http://www.masconciencia.com/psico/humanista.htm> consultado el 10/03/17

⁷⁸ CHOQUE, Jacques. *La expresión corporal*. Barcelona; Robinbook, 2013.

práctica se da en el ejército, por ejemplo, en la policía, o en algunas prácticas de artes marciales. Resulta evidente que para un trabajo sensibilizador que busca sacar a relucir el potencial creativo de sus participantes, este enfoque es el menos adecuado pues obstruirá los canales creativos de los participantes con miedo y rechazo.

El otro enfoque es el llamado “pedagogía no directiva”, método que se empezó a practicar en la década de los setenta. Consiste en “no proponer nada”, en que el participante haga lo que sienta. Sin embargo, como señala Choque, es un método problemático para personas que están empezando a explorar su expresión corporal, pues algunas de ellas probablemente nunca hayan tomado conciencia de sus cuerpos y no darles ninguna explicación o referencia sería dejarlos en el vacío.

Otro enfoque que señala el autor es el de “la madre”; utilizar un lenguaje afectuoso y “cursi” hacia los participantes; “sí, así se hace”, “eso es, vas muy bien”, “venga, sin miedo”, etc. Este tipo de enfoque a la larga también obstruye la capacidad propia de cada participante y genera una relación poco sana con el conductor del taller, aún más generaría una dependencia hacia el terapeuta si fuese un taller de Teatroterapia.

Y finalmente, el método que utiliza y promueve Choque, es el del “justo medio”: hay un estímulo y una propuesta dada a los participantes, pero cada uno decidirá vivirla o no. Esto le da libertad a la persona para que considere sus límites, sus capacidades y sus resistencias. Además, el participante asume su propia responsabilidad frente a su proceso. Desde este enfoque, el conductor del taller (o el teatroterapeuta) funge como acompañante en el proceso y es importante que sepa equilibrar el trabajar “con la cabeza” y con la energía corporal.⁷⁹

En un taller grupal, el teatroterapeuta debe armonizar las relaciones y facilitar la comunicación entre los participantes. Como ya se ha mencionado, eso requiere formación especializada en el ámbito clínico y terapéutico. Además, “el papel del

⁷⁹ *Ibíd.*, p. 131

monitor consiste en concienciar a cada uno (siempre respetando su ritmo de autoanálisis) de su lugar en la sociedad, de su funcionamiento interior cuando se encuentra en una situación determinada y de la calidad de las relaciones que mantiene con los demás.”⁸⁰

Secuencia pertinente para un taller de Teatroterapia

Se ha señalado anteriormente la necesidad de que el teatroterapeuta tenga formación tanto en arte en general, como en teatro en particular, y de manera muy significativa, en terapia (los enfoques de terapias holísticas como la terapia humanista o Gestalt resultarían muy provechosos). Es por ello que haré una propuesta práctica de un taller de teatro con tintes terapéuticos (sin llegar a la terapia) diseñado para un solo participante. Esto es porque si bien la mayoría de talleres se diseñan para varios participantes, la Teatroterapia está encaminada también a trabajar con un solo participante, con lo cual la atención es más integral. En el siguiente capítulo se expondrá el proceso seguido y los resultados evaluados.

“TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA”.⁸¹

Módulo uno: Conexión con el propio ser.

En este módulo se trabajarán los principios básicos de sensibilización. En primer lugar, la respiración. Servirá para fomentar la calma y por ende la capacidad de observación de las emociones y sensaciones que se tienen y que se sienten en el cuerpo. Como lo indica la teoría Bioenergética⁸², nuestra estructura corporal corresponde a nuestra estructura mental y también a nuestros patrones emocionales. El primer paso para profundizar en el conocimiento de cada uno, deberá iniciar por la conciencia corporal. Para hacerlo, trabajaremos sobre los siguientes ejes:

⁸⁰ *Ibíd.*, p. 132

⁸¹ Aquí vale la pena aclarar que el siguiente taller no es propiamente un taller de Teatroterapia pero tampoco es un taller de teatro, es una propuesta pensada para esbozar tintes terapéuticos.

⁸² Véase LOWEN: 1977.

- 1) Respiración.
- 2) Cuerpo. (Posición corporal, ubicación de las extremidades, estar de pie, estar sentado, estar hincado, estar acostado, pirámide, niveles corporales)
- 3) Emociones (sensaciones, flujos energéticos y hacia dónde van y de dónde vienen).
- 4) Observación de la mente y pensamientos.

Módulo dos: Observación de mí mismo.

Antes de buscar hacer un cambio, primero debe conocerse bien lo que se quiere cambiar. De tal modo, al conocer su composición y funcionamiento, se podrá conocer también hacia dónde dirigirlo para que se vuelva otra cosa. En el caso de nuestra complejidad personal, ocurre lo mismo. Es necesario saber cómo somos. En este módulo se trabajarán las siguientes secciones con ejercicios encaminados a la exploración.

- 1) Qué me compone, cómo es mi personalidad:
 - 1.1 Gustos y preferencias.
 - 1.2 Lo que no me gusta, aquello de que me alejo.
 - 1.3 Quién soy en el presente (qué me motiva a ser cómo soy).
 - 1.4 Motivaciones (deseos, en quién me quiero convertir y cómo lo pienso lograr).

- 2) Aquello que nunca quisiera ser. (Por qué, cómo se manifiesta esto en mi personalidad en el presente, cómo lo evito)

Módulo tres: Creación del monólogo de mi propia vida.

Después de hacer un trabajo de concientización en torno a uno mismo, es posible volverlo la principal materia prima para una creación artística. El trabajo de exploración y encuentro será llevado al ámbito artístico mediante la creación de un monólogo, no con el fin de presentarlo a público, sino que el participante se lo presente a sí mismo. De tal forma se vuelve el creador y el protagonista de su propia historia. Los ejercicios seguirán los siguientes ejes:

- 1) Repasar mi historia de vida (material principal de trabajo).

- 2) Explorar mi pasado, mi presente y mi futuro (tanto si me convierto en aquello que me gustaría, como si me convierto en lo que no quisiera ser).
 - 3) Proyecto de vida: ejercicios encaminados a esclarecer hacia donde voy.
 - 4) Construcción del monólogo de mi propia vida (jugar con diversos elementos).
-

Capítulo cuatro

El siguiente taller ha sido pensado como un acercamiento a lo que podría ser uno de Teatroterapia, como una forma de utilizar al teatro como herramienta terapéutica. Debido a mi falta de formación profesional como terapeuta y a mi formación profesional como teatrera, el taller está diseñado para trabajar sobre todo desde ejercicios escénicos encaminados a la auto-observación, concientización del yo (entendiéndose aquí la totalidad del organismo mente/cuerpo/emociones) pero sin profundizar en las vivencias trabajadas en el taller. La subjetividad y el inconsciente son terrenos delicados y hace falta completa conciencia para incurrir en ellos. Es, al mismo tiempo, un taller introductorio al teatro y a la expresión corporal, que posee tintes terapéuticos.

TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA

Módulo uno: Conexión con el propio ser

- 1) Respiración.
- 2) Cuerpo. (Posición corporal, ubicación de las extremidades, estar de pie, estar sentado, estar hincado, estar acostado, pirámide, niveles corporales)
- 3) Emociones (sensaciones, flujos energéticos y hacia dónde van y de dónde vienen).
- 4) Observación de la mente y pensamientos.

Módulo dos: Observación de mí mismo.

- 1) Qué me compone, cómo es mi personalidad:
 - 1.1 Gustos y preferencias.
 - 1.2 Lo que no me gusta, aquello de que me alejo.
 - 1.3 Quién soy en el presente (qué me motiva a ser cómo soy).
 - 1.4 Motivaciones (deseos, en quién me quiero convertir y cómo lo pienso lograr).
- 2) Aquello que nunca quisiera ser (Por qué, cómo se manifiesta esto en mi personalidad en el presente, cómo lo evito)

Módulo tres: Creación del monólogo de mi propia vida.

- 1) Repasar mi historia de vida (material principal de trabajo).
 - 2) Explorar mi pasado, mi presente y mi futuro (tanto si me convierto en aquello que me gustaría, como si me transformo en lo que no quisiera ser).
 - 3) Proyecto de vida: ejercicios encaminados a esclarecer hacia donde voy.
 - 4) Construcción del monólogo de mi propia vida (jugar con diversos elementos).
-

PLANEACIÓN DE PRIMERA SESIÓN“TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA”- MÓDULO UNO “Conexión con el propio ser.”

- 0) **Tiempo:** 65 – 70 min.
- 1) **Tema a tratar:** Concientización del propio ser (organismo y espíritu).
- 2) **Objetivo que se persigue:** Que el alumno experimente en su propio cuerpo la versatilidad de sus emociones y asociaciones mentales para empezar a autoconocerse *desde* el cuerpo.
- 3) **Experiencias de aprendizaje.**

Parte uno: conexión corporal.

Calentamiento: *a) Preparación del cuerpo mediante estiramientos libres pero conscientes e integrales, jugar con velocidades, y relajación músculos faciales:*

Imaginar que se está mascando un chicle de gran tamaño para abrir la boca al máximo.

Hacer muchas muecas con los labios.

Girar la lengua varias veces en todos los sentidos.

Masajearse los labios, las mejillas.

Respirar lentamente para notar la respiración en la garganta, en el abdomen.

- 1) *Pasar, con la máxima lentitud posible, de la posición fetal a estar de pie. Centrarse en las partes del cuerpo, qué sensación da cada una; en cuáles se pierde el control y cuáles se ponen más tensas. 5 minutos.*
- 2) *Andar lo más lentamente por el espacio tomando conciencia de la planta de los pies: ¿Qué parte del pie pongo primero en el suelo? ¿Ando apoyando la parte interna o externa del pie? ¿Qué consecuencias tiene el andar lentamente en mi actitud corporal –posición de mi columna vertebral, a dónde va dirigida mi mirada? Hacer lo mismo rápidamente. Andar sucesivamente sobre: talones, dedos de los pies, zona interior del*

*pie, zona exterior del pie, aplastando la palma desde el talón a los dedos y viceversa. **6 minutos.***

- 3) *Probar diferentes posturas corporales verticales: 1) postura muy rígida, con el cuerpo tenso y crispado. 2) Parece que la persona está petrificada, metida en una estructura que le resulta incómoda, como si fuera obligatoria. 3) La persona está derecha sin rigidez, con la sensación de bienestar que proporciona la complementariedad: relajamiento interior/firmeza exterior. **3 minutos.***
- 4) *“«La estatua», ejercicio con dos participantes. Uno de ellos imagina que es un bloque de arcilla (o un montón de yeso) y se deja moldear, esculpir por su compañero. Este ejercicio obliga al esculpido a permanecer inmóvil y estar relajado para que el escultor lo esculpa a su gusto. A continuación, el esculpido se convertirá en escultor.”⁸³ **5- 7 minutos.***
- 5) *Con las manos sobre los hombros de un compañero y el cuerpo inclinado hacia delante, ambos empujan con fuerza. (Observar qué parte del cuerpo se tensa antes con el esfuerzo, fijarse en quién para primero, ¿se para debido al cansancio o porque la agresividad le da miedo?, ¿qué medios usamos para empujar más fuerte-espирación, gritos?)⁸⁴ Hacer lo contrario que el ejercicio anterior: se empujará a un compañero mientras éste deja recaer todo su peso contra el empuje y se siente relajado. **6 minutos.***
- 6) *Observar el sentimiento que se crea al entrar en contacto con un compañero: nuca contra nuca, espalda contra espalda, manos unidas, pies contra pies, hombro con hombro, cabeza sobre barriga. **5- 10 minutos.***
- 7) *Después de un tiempo de relajación, los participantes deben imaginar que se encuentran dentro de una caja. La propuesta será: ¿cómo salir y*

⁸³ CHOQUE: 2013, 37.

⁸⁴ *Ibíd.*, p. 39

*cuánto se tarda? Observaciones: forma de la caja, dimensiones, color.*⁸⁵
*¿Qué sensaciones o asociaciones mentales provoca? Prestar atención al mundo interior. **5 minutos.***

Parte dos: Integración mente/cuerpo/emociones a partir de la improvisación de mí mismo.

- 1) *Monólogo arreglando el cuarto. **5 min.** Tarea siguiente sesión.*
- 2) *Monólogo frente al espejo. **5 min.** Tarea siguiente sesión.*
- 3) *Conversación telefónica en tono realista desde mí mismo. **3 min.** Tarea siguiente sesión.*

Parte tres. Cierre.

- 1) *Danza corporal libre expresando asociaciones que se hayan producido durante los ejercicios, los estados mentales por los que pasé y las emociones, llevar una música interior y danzarla, tiene que ser la expresión de mí mismo. **5 minutos.***
- 2) *En momentos de introyección mediante la respiración soltar todo lo que he hecho y regresar a un estado de ecuanimidad y neutralidad. **3 minutos.***
- 3) *Retroalimentación y escritura de bitácora. **10 minutos.***
- 4) **Recursos:** El propio cuerpo, la bitácora del taller, objetos variados.
- 5) **Valoración:** ¿Se cumplió el plan de sesión? ¿Qué tanto sí, qué tanto no? ¿Por qué? ¿Cuál fue la actitud tanto del conductor como del participante? ¿Cómo me sentí, qué hice?

⁸⁵ *Ibíd.*, p. 44

Para empezar, la sesión se alargó mucho más de lo que se había planeado, originalmente duraría de 60 a 70 minutos y terminó durando una hora cuarenta minutos.

Parte uno- Conexión corporal.

Lo primero que noté es que no podría empezar desde el calentamiento sin antes fomentar una introyección de parte del participante para entrar a la sesión y al espacio de trabajo. Así que inicié con un ejercicio previo que podría llamar “de introyección”; tenía que caminar por el espacio sintiendo sus pies, las sensaciones corporales (contacto con el suelo, temperatura, etc). Después posicionarse en un lugar en el espacio donde se sintiera cómodo. Inmediatamente después de que di esta indicación, el participante empezó espontáneamente a estirarse y lo incité a que siguiera haciéndolo; era el primer ejercicio planteado como presentación, el calentamiento con estiramientos libres pero conscientes. Además juzgué como muy positivo que lo hiciera espontáneamente, pues lo significué como que estaba conectándose con su cuerpo.

Lo guí señalando la atención que debía prestar a cada parte del cuerpo, llevar la respiración a los músculos que se estaban estirando, respirar las tensiones que se sentían e imaginar que se iban liberando conforme salía el aire y demás indicaciones encaminadas a que el participante sintiera su cuerpo. Después de eso pasamos al relajamiento de los músculos faciales. El participante expresó en la retroalimentación sentirse bastante relajado luego de estos ejercicios y ciertamente esta era la sensación que también primaba en el ambiente. No tenía ese propósito pero resultó la conducción una manera de entrar a una meditación en movimiento (entendiéndose meditación como la conexión entre la mente y el cuerpo para generar consciencia).

Me di cuenta (pues iba siguiendo la estructura de la sesión como la había planeado) que los ejercicios no estaban colocados estructuralmente para seguir cierta cadencia entre ellos; por ejemplo, el ejercicio uno debió ir en el lugar del tercer ejercicio, pues los anteriores iban en un nivel preparativo, y no sucesor. Por

motivo de esto improvisé ejercicios intermedios entre uno y otro principales (los que están registrados) que sobre todo consistían en caminar por el espacio sintiendo el cuerpo propio (mediante las precisiones mencionadas anteriormente) y también emociones y “asociaciones mentales”. Después de esto pasamos a la experiencia uno; pasar de la posición fetal a estar de pie. Utilicé los referentes imaginativos “ir naciendo”, “crecer”, y “crecer como una planta”. Aunque no estaban especificados en el ejercicio, me di cuenta de que serían importantes para involucrar a la mente y a las emociones en el evento. También utilicé música clásica⁸⁶ para conducir al participante a una meditación profunda con las asociaciones mentales mencionadas. Sin embargo, y a pesar de que la indicación fue dada con claridad y reiterada, el movimiento del participante era demasiado rápido para lo que se esperaba; quizá debí haber dejado que fluyera libremente pues hacía verbalmente referencia a la atención que debía prestar a qué músculos se tensaba, en cuáles perdía el control, y tal vez esto impidió que se expresara por completo libre. De la posición fetal se estiró (luego mencionó que este ejercicio le hizo sentir como si estuviese recién despertando) y luego se paró muy rápido. Probablemente fueron los referentes imaginativos que utilicé, que a él le hicieron pensar/sentir en otra forma de movimiento.

Estaba planeado en el plan de sesión seguir con ejercicios sobre cómo caminar, pero me di cuenta de que después del ejercicio previo no lograrían dar consecución a la emoción que se gestó. Así que utilicé un nuevo ejercicio de introyección en que debía examinar cómo se había sentido durante el ejercicio de la posición fetal, y a partir de esos sentimientos, empezar a caminar por el espacio, ahora sí, con la atención enfocada en el caminar mientras se sentían las emociones generadas (experiencia dos). Después, para continuar con la experiencia tres, tendría que continuar caminando por el espacio hasta encontrar un lugar donde se sintiese cómodo, y así, explorar en diversas posturas corporales las sensaciones, sentimientos, emociones y asociaciones mentales que ocurrían. En la retroalimentación el participante mencionó cómo esto le hacía sentir; en las

⁸⁶ Chopin: *Nocturne in F Minor-Op. 55.*

posiciones rígidas sentía incomodidad, una posición demasiado firme ante la vida, y cómo finalmente al adoptar su propia postura, una postura en que se sintiera cómodo, encontró que él no es estático. Dimos un salto en la energía al empezar a trabajar con la experiencia cuatro, el ejercicio donde se debían moldear los participantes el uno al otro, en este caso como solo trabajamos el participante y yo, yo lo moldeé a él primero y posteriormente él a mí. Brevemente hablamos de cómo nos sentimos el uno al otro al moldearnos, qué tan relajados estábamos. Muy inicialmente el participante no soltó su cuerpo, pero sólo fue un momento, pues después encontró el punto medio para soltarse y luego mantener la posición a la que yo lo había dirigido. No profundicé en esto, pero será bueno para los siguientes ejercicios mantenerse en la postura de la estatua y nuevamente sentir las emociones y asociaciones mentales que se generan, o las tensiones que pueda estar sintiendo el cuerpo, simplemente para observar y tener conciencia. Este ejercicio además provocó risas, lo cual es importante para un proceso teatral, el aspecto lúdico y de permisividad de la emoción.

Aprovechando la energía que se había generado (ya no primaba la relajación general, sino un estado relajado del cuerpo y a la vez activo) continuamos con la experiencia cinco; el participante colocó todo su peso en sus hombros para empujarme mientras yo a mi vez lo empujaba a él con las manos sobre sus hombros. Esto nos provocó nuevamente risa debido a la disparidad de las fuerzas; naturalmente él era más fuerte que yo. Después hicimos lo opuesto y nuevamente fue gracioso notar cómo mi fuerza era menor. Seguramente con más participantes podríamos encontrar fuerzas análogas para trabajar el ejercicio. La experiencia seis no la hice pues hubiera sido un retroceso en la energía, en cambio, la siete, sirvió para entrar en la parte dos de la sesión; la integración de lo trabajado encauzado hacia la creación teatral mediante improvisaciones. La experiencia siete consistió en imaginar que se entraba en una caja, se tenían que imaginar las dimensiones, forma, sensación, etc. Este ejercicio lo consideré bueno para entrar en la calidad de la representación.

Parte dos- Integración mente/cuerpo/emociones a partir de la improvisación de mí mismo.

Ahora el participante se encuentra solo en el espacio, que se vuelve el espacio escénico. Yo ocupé una posición como espectadora sentada fungiendo además como directora. Las improvisaciones estaban encaminadas a darle cauce a las tareas previas asignadas (escribir en una bitácora los elementos constitutivos de su personalidad según la lista del programa del taller) mediante su expresión verbal, corporal, e imaginativa. La experiencia uno consistió en que el espacio escénico se transformase en la habitación de la persona, tenía que observar sus cosas, la acomodación de los muebles, en fin, todo el espacio. Después empezaría a arreglar el cuarto, al tiempo que haría un monólogo consigo mismo. Este ejercicio era la consecución de una tarea previa donde tenía que observar sus procesos mentales por cinco minutos y grabar todo lo que le viniese a la mente por tres minutos. Le costó bastante trabajo “hablar consigo mismo”, empezó a interpretar a otros personajes y sólo en momentos, al reflexionar sobre lo que hacía (ordenar el cuarto) logró entrar en sí mismo como si fuese un personaje y expresarse. En la retroalimentación el participante mencionó que este ejercicio le fue bastante difícil, sobre todo al intentar expresar escénicamente su propia persona.

La experiencia dos consistía en colocarse frente a un espejo e intentar ensayar decirle algo a alguien. También le costó hacerlo, sobre todo el mirarse en el espejo imaginario, continuamente me volteaba a ver y yo intentaba dirigirlo de nuevo a su espacio y a la ficción desde su propia realidad. Todas estas improvisaciones estaban orientadas a empezar a trabajar con una actuación en tono realista, pero primero desde la consciencia del sí mismo. Por eso los primeros ejercicios estuvieron planeados para sentir al propio organismo, incluyendo la mente. Tuve que darle un referente imaginativo al participante para que pudiese improvisar una situación; le planteé que le diría a su mejor amigo, cofundador de su banda de música, que lo sacarían de ella. Cuando le tocó hacerlo lo hizo bastante bien, pero

no hacia el espejo sino como si este otro personaje estuviera ahí, lo cual desatendía la otra realidad ficcional (mirarse al espejo).

Después de esto seguimos con la experiencia tres, donde tenía que improvisar una llamada telefónica desde sí mismo, mientras yo le daba réplica. Inventó una historia sobre el futuro y me complació ver que sí podía representarse con ciertas situaciones dadas, aunque faltaba el aspecto creativo de él crear estas improvisaciones desde cero. Seguramente es porque el primer paso como conductora es llevarlo de la mano hasta que él pueda soltarse.

Quedó como tarea para la siguiente sesión preparar estos ejercicios de monólogo a partir de un texto, con la premisa de ser uno mismo, y continuar observándose en su vida cotidiana como si fuera un espectador externo (que era otra de las tareas previas).

Parte tres- Cierre

Entre cada improvisación el participante “sacudía” todo su cuerpo soltando los músculos y así tensiones, y para finalizar estas improvisaciones el participante después de sacudir volvió a su postura erguida y derecha y tomó unos momentos de introyección para examinar cómo se había sentido con las improvisaciones, por qué estados había transitado, etc.

Como ejercicio de cierre se planteó la experiencia uno; la danza corporal expresando las emociones generadas durante la sesión. El movimiento era continuo pero libre, y el participante generó su propia danza.

Finalmente la experiencia dos consistió en que el participante soltara todo lo que había sentido durante la sesión y volviese a situarse en el momento y espacio presente. Luego continuamos con la retroalimentación, donde manifestó cómo sintió varios ejercicios, por ejemplo al caminar por el espacio dirigiendo su movimiento con la cabeza. Esto le hizo pensar que la consciencia es la que motiva el movimiento. Otras impresiones ya fueron escritas más arriba. La retroalimentación giró en torno a las impresiones que tuvo según cada ejercicio.

Sobre el ejercicio donde él chocaba con mis manos y poníamos fuerza manifestó que se dio cuenta de que la voluntad debía llevarse al plano físico implicando toda la postura. En cambio en la siguiente variación, donde él dejaba caer su peso sobre mis manos se sentía descansado y suelto. En el ejercicio de la caja, que era el transitorio hacia la actuación, se sintió incómodo al sentirse en un espacio reducido. Sobre los ejercicios de actuación manifestó al principio no tener idea de qué debía hacer, porque en general puede expresar personajes graciosos, pero en su propia mente trabaja en su vida cotidiana ejercicios de “parar el diálogo mental” (del antropólogo Carlos Castaneda) con lo cual no suele estar pensando, por eso sin un referente previo le costó trabajo crear situaciones donde él se manifestase en soledad. Yo le expresé la necesidad del trabajo creativo que debe ir generando sobre la marcha; crear situaciones de la nada.

Los ejercicios de cierre, como la danza y la introyección los sintió como movimientos libres donde “movía energía de un lado a otro” y la energía implicada en cada acción. Sintió que se expresó libremente sin seguir un modelo en específico, con total libertad, desde un ejercicio inventivo. En el último ejercicio el participante especificó que “recapituló para poder aprender sin necesidad de tenerlo presente a cada momento.” La sesión en general le pareció relajante, una forma de contar consigo mismo, asociado con diferentes procesos mentales y que ayuda a tener mucho más consciencia del entorno (el cómo estar y cómo desarrollarse ahí) y la creatividad que se crea en un instante.

Respecto a mi parte, me sentí bastante a gusto sobre todo porque no teníamos una premura de tiempo, pero también sé que en cualquier otra situación deben respetarse los tiempos. Quizá podría extender la duración de las siguientes sesiones una hora y media, para ceñirme a ese horario y porque creo que la cantidad de ejercicios y cómo fui llevándolos condujeron al punto de creatividad escénica. Ciertamente yo también me sentí relajada y tenía que estar en ese estado para conducir al participante a un estado de relajación, más tarde me comentó que mi tono de voz era el de quien induce a una sesión de meditación o de relajación. Lo hice así pues el objetivo de la sesión uno del módulo uno era

tomar conciencia de todo el organismo, y el primer paso para esto era la relajación. Considero que fue una buena sesión del taller, y me siento entusiasmada por las siguientes.

PLANEACIÓN DE SEGUNDA SESIÓN “TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA” –MÓDULO UNO “Conexión con el propio ser.”

- 0) **Tiempo:** Una hora y media.
- 1) **Tema a tratar:** Concientización del propio ser (organismo y espíritu).
- 2) **Objetivo que se persigue:** Que el alumno experimente en su propio cuerpo la versatilidad de sus emociones y asociaciones mentales para empezar a autoconocerse *desde* el cuerpo.
- 3) **Experiencias de aprendizaje.**

Parte uno: conexión corporal.

Preparación: *Entrada a la sesión. Reconocer el propio cuerpo, respiración, estado mental, etc. Relajación en movimiento; andar por el espacio sintiendo los pies, los músculos que se ponen en movimiento y los que resultan pasivos, momentos de introyección para observar el estado del mundo interior. (3 minutos).*

Calentamiento: *a) Preparación del cuerpo mediante estiramientos libres pero conscientes e integrales, jugar con velocidades, y relajación de músculos faciales:*

Imaginar que se está mascando un chicle de gran tamaño para abrir la boca al máximo.

Hacer muchas muecas con los labios.

Girar la lengua varias veces en todos los sentidos.

Masajearse los labios, las mejillas.

Respirar lentamente para notar la respiración en la garganta, en el abdomen. (7 minutos)

Relajación: *auto masaje corporal. 3 minutos.*

- 1) *Pasar, con la máxima lentitud posible, de la posición fetal a estar de pie. Centrarse en las partes del cuerpo, qué sensación da cada una; en cuáles se pierde el control y cuáles se ponen más tensas. 5 minutos.*

- 2) *Probar diferentes posturas corporales verticales: 1) postura muy rígida, con el cuerpo tenso y crispado. 2) Parece que la persona está petrificada, metida en una estructura que le resulta incómoda, como si fuera obligatoria. 3) La persona está derecha sin rigidez, con la sensación de bienestar que proporciona la complementariedad: relajamiento interior/firmeza exterior. Caminar desde cada postura. **3 minutos.***
- 3) *Andar lo más lentamente por el espacio tomando conciencia de la planta de los pies: ¿Qué parte del pie pongo primero en el suelo? ¿Ando apoyando la parte interna o externa del pie? ¿Qué consecuencias tiene el andar lentamente en mi actitud corporal –posición de mi columna vertebral, a dónde va dirigida mi mirada? Hacer lo mismo rápidamente., Andar sucesivamente sobre: talones, dedos de los pies, zona interior del pie, zona exterior del pie, aplastando la palma desde el talón a los dedos y viceversa. **6 minutos.***
- 4) *Con las manos sobre los hombros de un compañero y el cuerpo inclinado hacia delante, ambos empujan con fuerza. (Observar qué parte del cuerpo se tensa antes con el esfuerzo, fijarse en quién para primero, ¿se para debido al cansancio o porque la agresividad le da miedo?, ¿qué medios usamos para empujar más fuerte-espирación, gritos?)⁸⁷ Hacer lo contrario que el ejercicio anterior: se empujará a un compañero mientras éste deja recaer todo su peso contra el empuje y se siente relajado. **6 minutos.***
- 5) *Andar por el espacio creando y evitando obstáculos imaginarios. ¿De qué obstáculos se trata (objetos, personas)? ¿Cómo los evitan? **5 minutos.***
- 6) *Dibujar espirales en el espacio, escribir una palabra, una letra, una frase con todo el cuerpo. **5 minutos.***
- 7) *“El monitor pronunciará una palabra y/o frase y el alumno reflexionará sobre la idea transmitida. Primero, sin moverse, y luego, poco a poco, pasará a transferir el sentido del término al cuerpo. Permanecerá un rato sin moverse en*

⁸⁷ CHOQUE, Jacques, ed. cit., p. 39.

*esa pose para que tome conciencia de ella, y tras una señal acordada, volverá a la posición relajada.*⁸⁸ **7 minutos.**

- 8) *El monitor irá diciendo de forma rápida palabras para que los alumnos vayan adoptando de forma inmediata posturas que reproduzcan la idea pronunciada. Se separará cada concepto con una breve pausa.*⁸⁹ **5-7 minutos.**

Parte dos: Integración mente/cuerpo/emociones a partir de la improvisación de mí mismo.

- 1) *Presentación del monólogo arreglando el cuarto. 5 min.*
- 2) *Presentación del monólogo frente al espejo. 5 min.*
- 3) *Presentación de la conversación telefónica en tono realista desde mí mismo. 3 min.*
- 4) *Monólogo de mí mismo si fuese aquello en lo que detestaría convertirme. De parte del monitor se usarán referentes como: “habla de política”, “habla de religión”, “habla de cómo vivir la vida”, y el participante lo hará exaltando sus defectos de carácter y como si fuese su expresión más desagradable e indeseable. Tarea siguiente sesión: preparar este monólogo y observar personajes externos según bitácora y ejercicios propuestos. 5 minutos.*

Parte tres. Cierre.

- 1) *Danza corporal libre expresando asociaciones que se hayan producido durante los ejercicios, los estados mentales por los que pasé y las emociones, llevar una música interior y danzarla, tiene que ser la expresión de mí mismo. 5 minutos.*
- 2) *Meditación sin utilizar la imaginación: Acostado sobre el suelo, el participante seguirá las siguientes instrucciones: “Fije la atención en la espalda: la parte inferior, la región lumbar, la zona media, la superior y*

⁸⁸ *Ibíd.*, p. 64

⁸⁹ *Ibíd.*, p. 66

los omoplatos; sienta y visualice las partes de la columna vertebral en contacto con el suelo y las que no lo están. Centre la atención en la región abdominal, el bajo vientre, las partes genitales; las costillas, el tórax, los pulmones, el corazón, la región de la garganta, las clavículas, el cuello, la nuca, el pelo, el cuero cabelludo; ahora fije su atención en el mentón, el labio inferior, el labio superior, la mejilla derecha, la mejilla izquierda, las encías y los dientes, el paladar; la lengua, la nariz, el ojo derecho, el párpado derecho, las pestañas, el ojo izquierdo, el párpado izquierdo, las pestañas, la ceja derecha, la ceja izquierda, la frente.

*Siga la respiración desde las fosas nasales hasta el vientre, la respiración será reposada y tranquila.⁹⁰ **8 minutos.***

3) *En momentos de introyección mediante la respiración soltar todo lo que he hecho y regresar a un estado de ecuanimidad y neutralidad. **3 minutos.***

4) *Retroalimentación. **10 minutos.***

4) **Recursos:** El propio cuerpo, la bitácora del taller.

5) **Valoración:** ¿Se cumplió el plan de sesión? ¿Qué tanto sí, qué tanto no? ¿Por qué? ¿Cuál fue la actitud tanto del conductor como del participante? ¿Cómo me sentí, qué hice?

Para empezar, el tiempo de la sesión volvió a excederse; duró una hora 45 minutos. Creo que esto se debe a que algunos ejercicios requieren más tiempo del que pensé durante la planeación; para entrar más en la relajación. Toda la primera parte, la preparación, logró su cometido: relajar al participante y hacer que entrase a la sesión subjetiva y objetivamente.

Parte uno

El primer ejercicio (experiencia uno), pasar de posición fetal a estar de pie, lo trabajamos durante la primera sesión y no tuvo los resultados que

⁹⁰ Variación del ejercicio propuesto por CHOQUE 2013: 100.

esperaba/deseaba: el participante se sintió como si despertara de una noche de sueño y se estiró como tal, sin atender a las indicaciones de hacerlo con lentitud y sin movimientos innecesarios. Esta vez no fue así, logró poner más conciencia a su cuerpo y la calidad de su movimiento era diferente. Sin embargo, tampoco se consiguió que pasase de una a otra posición en 5 minutos, a lo largo de estos minutos tuvimos que hacer el ejercicio dos veces, y la indicación era tomar conciencia de todos los músculos implicados en el movimiento tanto para subir como para bajar. El ejercicio estaba encaminado a una mayor concientización del cuerpo y organismo.

Una vez que el participante estuvo de pie por última vez, le pedí que adoptara una postura corporal (experiencia dos) en la que se sintiera cómodo y anduviera por el espacio en esa postura, y a partir de ahí iría variando atendiendo a las implicaciones emocionales que tenía cada una: una posición rígida, una posición tensa, una de miedo, etc. Tenía que darse cuenta de cómo se sentía en cada una. Intenté darle más dinamismo a la sesión jugando con velocidades al caminar, donde 1 era el nivel antes de la inmovilidad y 10 el nivel antes de correr. Posteriormente hicimos lo mismo jugando con las velocidades en la experiencia tres, que consistía en andar en distintas velocidades por el espacio tomando suma conciencia de los pies, cómo se apoyan, la sensación contra el suelo, etc. Decidí saltarme la experiencia cuatro pues la preparación y relajación previa nos tomó más tiempo del previsto, también pude notar que puedo inducir con indicaciones al participante, pero no puedo evitar que “se tome su tiempo”; yo daba una indicación y él la vivía y expresaba en un tiempo que generalmente era más amplio de lo que yo tenía contemplado. Sin embargo, lo juzgué como algo positivo pues me significó que estaba entrando realmente en los ejercicios.

La experiencia cinco consistía en andar por el espacio evitando obstáculos imaginarios, esto con el fin de que el participante sintiese la agilidad de su cuerpo y su movimiento y fue una actividad bastante dinámica que subió mucho la energía. En esta sesión pude notar dos cosas; uno) el dinamismo es mayor en un taller grupal, y 2) la atención es más personalizada e integral en un taller

individual. En cualquier caso, en ambos se puede crear. La experiencia seis consistía en dibujar una palabra primero con la mano, luego con el brazo, el tórax, y después involucrar todo el cuerpo. La transición hacia la experiencia seis consistió en caminar por el espacio en distintas velocidades, luego situarse en un punto y escuchar una frase (extraídas de *El amor, las mujeres y la vida*, de Mario Benedetti) y pasarla a la expresión corporal. Pude notar que el participante tenía ciertas trabas o dificultades en hacer esto, no variaban mucho sus expresiones (aunque no era en todos los casos). Probablemente me faltó más estimulación verbal, mi tono era neutro pero enérgico, sin embargo hubiera podido colorear más la expresión verbal. Hice un ejercicio intermedio que no estaba previsto en el plan de sesión y consistió en que yo como la monitora leería un poema y él lo iría interpretando corporalmente. Esto fue una actividad por demás estéticamente armoniosa, pues en efecto logramos hacer una conjunción fluida entre la expresión verbal del poema y la expresión corporal a partir de él mismo. Finalmente la experiencia ocho consistió en expresar corporalmente distintas palabras y la consideré una buena transición para los ejercicios de actuación.

Parte dos

La parte dos consistía en la presentación de los monólogos ya preparados previamente más el trabajo de improvisación sobre un nuevo monólogo. Sin embargo ya existía el trabajo previo sobre la bitácora (escribir los elementos constitutivos de la personalidad según el programa de sesión).

En la experiencia uno, el primer monólogo, el participante creó un panorama en el cual se le perdía algo en su cuarto. Pasó en dos niveles: por un lado su hermano estaba presente y se comunicaba con él (que aunque no era la premisa la de contar con otro personaje sí era un monólogo lo que estaba haciendo) y le reclamaba sobre su objeto perdido y después de ello saltó a la reflexión sobre la situación, estando ya solo. Esto sí que era lo que se había pedido y me agradó ver que estamos trabajando un nivel de interpretación realista que sí está manifestándose en su trabajo, pues aunque primero estuvo un poco “alto” luego fue bajando hasta situarse en un tono más natural.

La experiencia dos también se vio enriquecida, consistió en el monólogo frente al espejo. La primera vez que el participante lo hizo no pudo sumar el espejo como uno de los elementos ficcionales y tuvo que crear un personaje imaginario para comunicarse desde él mismo, sin embargo, en esta ocasión ya existía el espejo y se observaba en él, se arrepentía de ciertas cosas que decía y probaba de otro modo, en fin, las premisas dadas para esta improvisación preparada. Sin embargo aún hay trabajo que se puede hacer en este sentido.

La experiencia tres, la conversación telefónica, también me la salté por falta de tiempo. En cambio pasamos a la experiencia cuatro, que consistía en hacer una improvisación “como si fuese aquello en lo que detestaría convertirme”: ¿cómo sería yo si en 30 años me convierto en la exaltación de mis defectos de carácter? El participante interpretó a un personaje enojado con la vida, molesto, despotricando respecto a todo, fumador, y ciertamente logró hacer el monólogo de la mente propia. No sé del todo porqué le fue más fácil hacer el monólogo de su mente siendo un personaje en otro espacio y otro tiempo, pero lo consiguió. Probablemente fue porque había un espacio ficcional más delimitado que si sólo trabaja desde cómo es en el presente. La tarea para la siguiente sesión es preparar este monólogo, desde referentes previos como hablar de religión, del amor, de la vida, etc.

Parte tres

Por la premura con el tiempo, me salté la experiencia uno que resultó ser muy enriquecedora la sesión pasada pero decidí cerrar con la meditación no imaginativa, tumbado sobre un tapete de yoga el participante fue recibiendo las indicaciones. Creo que fue buena experiencia para cerrar.

En general, durante la sesión me sentí bastante relajada y animada al mismo tiempo, sumamente atenta al participante y a cómo estaba viviendo las experiencias, trataba de darle indicaciones que lo incitaran a profundizar en sus estados interiores y en sus emociones, y aunque sólo es la segunda sesión pude ver progresos.

Respecto a la retroalimentación (experiencia cuatro) duró alrededor de 10 minutos, el participante manifestó que se sintió mucho más cómodo y situado en esta sesión, sintió que “le agarró más el ritmo” y le sirvió para despejarse de asuntos que traía y también que pudo entrar más fácilmente a los ejercicios. Al hablar de la parte emocional manifestó sentirse más consciente. Al preguntarle sobre si sintió las diversas implicaciones mentales y emocionales de las diferentes posturas corporales y formas de caminar me respondió que sí, que es parte de la expresión total del organismo, según la proyección mental se ajusta el plano físico. Respecto a los ejercicios con la poesía, el participante se refirió a las imágenes mentales que había creado para poder llevarlas al cuerpo. Por mi parte, le manifesté a él mis impresiones sobre los ejercicios y el cómo los hizo, impresiones que ya escribí más arriba.

PLANEACIÓN DE TERCERA SESIÓN “TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA” –MÓDULO DOS “Observación de mí mismo”.

- 0) **Tiempo:** Una hora y media.
- 1) **Tema a tratar:** Auto-observación y concientización del sí mismo.
- 2) **Objetivo que se persigue:** Que el participante logre darse cuenta cómo se desenvuelve en diferentes situaciones, a partir de la observación de sí mismo.
- 3) **Experiencias de aprendizaje.**

Parte uno: conexión corporal.

Preparación: *Entrada a la sesión. Reconocer el propio cuerpo, respiración, estado mental, etc. Relajación en movimiento; andar por el espacio sintiendo los pies, los músculos que se ponen en movimiento y los que resultan pasivos, momentos de introyección para observar el estado del mundo interior. (3 minutos).*

Calentamiento: *a) Preparación del cuerpo mediante estiramientos libres pero conscientes e integrales, jugar con velocidades, y relajación de músculos faciales:*

Imaginar que se está mascando un chicle de gran tamaño para abrir la boca al máximo.

Hacer muchas muecas con los labios.

Girar la lengua varias veces en todos los sentidos.

Masajearse los labios, las mejillas.

Respirar lentamente para notar la respiración en la garganta, en el abdomen. (7 minutos)

Relajación: *auto masaje corporal. 3 minutos.*

Parte dos: Cómo me compongo, qué siento respecto a mí, cómo me comporto.

Experiencias de aprendizaje:

- 1) *De cara a la pared, pronunciar el nombre de uno en distintos tonos: rápidamente, lentamente, gritando, murmurando, etc.*⁹¹ *Luego hacer lo mismo hacia el grupo.* **5 minutos.**
- 2) *Variación del ejercicio anterior: expresar corporalmente las distintas variaciones del nombre propio, jugar con niveles corporales, con calidades de movimiento, movimientos rápidos, movimientos precisos o ambiguos, movimientos sintomáticos del cuerpo y las emociones. Pronunciar el nombre de diferentes formas y acompañarlo con el movimiento.* **5 minutos.**
- 3) *Tomar un momento de introyección a partir del ejercicio anterior y significar interiormente cómo me hace sentir mi nombre, qué me proyecta, qué provoca en mí.* **3 minutos.**
- 4) *Tomar un momento para recrear rápidamente toda la historia de vida y pensar si es una farsa, una tragedia, una comedia, un melodrama, una novela, etc. Expresar corporalmente y sonoramente la historia de vida sin utilizar una historia verbal, solo se podrán usar frases cortas y onomatopeyas, como risas, aplausos, llantos, felicitaciones o lamentos.*⁹² **5 minutos.**
- 5) *“El participante hablará frente a los demás como vencedor o perdedor, en tono realista y fársico/cómico:*
* *“Sólo que”... hubiera continuado mis estudios; ahorrando un dinero...**
“Cuando consiga” mi diploma, mi coche, ya veréis...
*) *“Cuando sea”...rico, arquitecto, actor...*
*) *“¿Y si?”...perdiera mi trabajo, hubiera una guerra?”*⁹³ **7- 10 minutos.**
- 6) *Llamar por teléfono: al jefe, a un viejo amigo, a emergencias, a un pariente, a la pareja, a una agencia de viajes, a la línea de ayuda del suicidio, a la línea de ayuda para dejar de fumar, al doctor, etc.* **7-10 minutos.**

⁹¹ Hasta aquí extraído de: CHOQUE 2013: 15. Lo siguiente son variaciones más.

⁹² Variación del ejercicio 12 en la referencia anterior.

⁹³ Extraído textualmente de CHOQUE: 2013. Ejercicio 38, página 26.

Parte tres: Integración mente/cuerpo/emociones a partir de la improvisación de mí mismo.

- 1) *Leer la hoja de un diario propio improvisado. ¿Qué me hace sentir lo que estoy diciendo? ¿Cómo muestro mis emociones? 5 min*
- 2) *Presentación del monólogo desde aquello que detesto de mí. 5 min.*
- 3) *Cómo sería si me transformo en mi mejor realización. Monólogo. 5 min.*
- 4) *Improvisar el monólogo de mi propia vida, puede ser desde un poema improvisado, usar expresión corporal. 5 min.*

Parte cuatro: Cierre.

- 1) *Danza corporal libre expresando asociaciones que se hayan producido durante los ejercicios, los estados mentales por los que pasé y las emociones, llevar una música interior y danzarla, tiene que ser la expresión de mí mismo. 5 minutos.*
 - 2) *Meditación imaginativa. : “Imagina observar un río que tiene un puente para cruzar. El agua del río es cristalina y clara. Acércate al puente, sube a él y asómate por el borde. Observa el agua, cada vez más de cerca. Caes al agua y las corrientes del río te arrastran hasta el mar. Poco a poco te vas hundiendo y desde el fondo percibes un punto luminoso muy lejano. Este se va acercando lenta y progresivamente, para transformarse en una sombra de un ser humano. La sombra se acerca y te das cuenta que se trata de ti mismo. Luego, muy lentamente, vas subiendo desde las profundidades del mar hasta llegar a la superficie. El agua te arrastra hasta la playa, donde empiezas a mover manos y pies y luego todo el cuerpo.” 8 minutos*
 - 3) *En momentos de introyección mediante la respiración soltar todo lo que he hecho y regresar a un estado de ecuanimidad y neutralidad. 2 minutos.*
 - 4) *Retroalimentación. 10 minutos.*
- 4) **Recursos:** El propio cuerpo, la bitácora de la clase, una hoja.

- 5) **Tareas para la siguiente clase:** Preparar el monólogo de la vida propia, escribir hoja de diario improvisado con expresión corporal y presentarlo.
- 6) **Valoración:** ¿Se cumplió el plan de clase? ¿Qué tanto sí, qué tanto no? ¿Por qué? ¿Cuál fue la actitud tanto del conductor como del participante? ¿Cómo me sentí, qué hice?

15/03/17

La sesión de hoy fue complicada en dos sentidos. Empezaré por el último factor, que me hizo suspender la clase: empezó a llover. Sin embargo, durante el transcurso de los ejercicios, yo sentía que el participante no estaba concentrado en la sesión, inclusive veía resistencias para hacer los ejercicios, para seguir las indicaciones. Esto fue así durante el tiempo que duró la sesión. Quizá sentí que la energía estaba baja desde el principio y decidí empezar la sesión tomando unos momentos más de introyección en el mismo inicio de la sesión para empezar a trabajar en un espacio teatral/terapéutico, pero eso no contribuyó a que mejorase el ambiente (o por lo menos como yo lo estaba percibiendo).

Desde la preparación a la clase sentía que el participante estaba demasiado en su mundo interior, pero no en un sentido de atención sino de distracción. Como si estuviese perdido en sus pensamientos. Intenté con mis indicaciones orientarlo al momento presente y a la sesión, a situar su atención en lo que estaba haciendo, pero después de poco volvía a imperar un ambiente de distracción. Luego sentí que estaba sintiendo resistencias sobre el hacer los ejercicios, que en esta primera clase del módulo dos eran especialmente teatrales, ya no sólo era sentir el organismo sino pasar a expresar el mundo interior de una forma teatral.

Cuando llegamos a la experiencia cuatro, donde además ya se dejaba sentir el agua, decidí hacer una pausa para preguntarle al participante cómo estaba. Sinceramente ahí me di cuenta de mi falta de experiencia en terapia, pues seguramente de haber tenido más conocimiento hubiera podido encontrar una mejor manera de solventar la situación. Él me manifestó que la experiencia de representar con onomatopeyas y con expresión corporal la experiencia de vida le

había resultado demasiado complicada; ver el panorama de toda su vida era demasiado extenso, que quizá le hubiese sido más sencillo ir sólo a una parte. Pero esto fue lo primero que me manifestó, casi en cuanto le pregunté cómo estaba. Me hizo sentir/pensar que sí estaba sintiendo resistencias a los ejercicios, quizá por cómo estaba en ese día, las cosas que estaba cargando, etc. Y no supe qué hacer frente a ello, así que decidí detener la sesión y sugerirle hacer un ejercicio en que escribiese toda su autobiografía. En este punto siento que es algo delicado pues reitero que reconozco que puedo intuir, pero eso está lejos de saber cómo conducir un proceso terapéutico. Tengo que meditar si debería darle un cauce más teatral, y cómo conducir sus propias emociones y resistencias frente al taller.

22 de marzo

El día de hoy tuvimos nuevamente la tercera sesión, estuve meditando sobre cómo impulsar un trabajo teatral con tintes terapéuticos y decidí seguir adelante con el trabajo sin intentar llegar a profundizaciones terapéuticas. Empezamos concientizando el espacio de trabajo y el propio cuerpo en él, en esta sesión a diferencia de la pasada sentí una mejor predisposición hacia el trabajo. Yo también me sentía más fortalecida pues estuve revisando mis propias experiencias terapéuticas y las investigaciones que he hecho en torno a Arteterapia, donde lo que se privilegia no es el resultado o los resultados sino el propio proceso de trabajo.

Cuando pasamos a las actividades de la parte dos, después de la preparación, me integré para darle seguridad al participante en el ejercicio de pronunciar su nombre en diferentes tonos, y puse énfasis en las sensaciones que éste le provocaba. Así seguimos hacia la expresión corporal del nombre propio, yo también hice el ejercicio y tuve mis propias sensaciones, de pronto sentía en el pecho cierta emoción de nostalgia, luego un arrebató de emoción por decir mi nombre en voz alta, pero ante todo estaba atenta a cómo vivía él el ejercicio, atendía a sus expresiones y después, cuando ya estaba completamente inmerso en el ejercicio, salí de mi rol como participante y me ponía a observarlo como conductora. Lo guíe

hacia sentir la emoción en su cuerpo, atender su respiración. Entre cada actividad “sacudíamos” el cuerpo y soltábamos la emoción para pasar al siguiente ejercicio. Considero que esta parte fue sumamente importante para no ir cargando con las emociones producidas en cada experiencia, sino generar una sensación de libertad interior.

Como en la experiencia cuatro de la parte dos (recrear toda la historia de vida y expresarla con expresión corporal y verbal) durante la sesión pasada fue difícil entrar para el participante, pues manifestó que era demasiado amplia la indicación y un tanto cuanto ambigua, improvisé una indicación en la cual debía quedarse parado en su lugar y sentir que estaba a punto de nacer, y una vez en el nacimiento dar un paso y después otro, y al caminar empezaría a recorrer en su caminar cada etapa de su vida, de los 0 a los cinco años, luego el siguiente lustro, después la pubertad y la adolescencia, y así hasta llegar a su edad actual. Considero que esta indicación fue buena pues en movimiento fue más sencillo recorrer toda la historia de vida. Después de esto debía expresar como sintiese (mediante una melodía, un ritmo, uno o varios movimientos) lo que su transitar por su vida le había producido. En un primer momento sentí que el participante tenía ciertas resistencias a seguir la indicación, o mejor dicho, cierta dificultad pues la disposición estaba. Sin embargo, después de unos momentos empezó a generar movimientos que finalmente derivaron en un “auto-abrazo” que se dio a sí mismo, por un momento largo. Consideré que era un buen momento para cerrar la experiencia, cosa que hicimos al caminar por el espacio volviendo a atender la postura corporal, la respiración y las sensaciones tanto emocionales como físicas.

Posteriormente pasamos a un ejercicio de corte más teatral, donde el participante debía generar diferentes personajes en tonos realistas y no realistas, utilizando la indicación para improvisar “si tan solo...”, interpretándolas como ganador y como perdedor. Aunque el participante no ha tenido formación teatral previa, sí tiene una gran facilidad para improvisar personajes y fue más sencillo para él hacer este ejercicio donde tenía que salir de sí para interpretar a otro. En otros ejercicios donde tenía que improvisar desde él mismo había tenido más dificultad, pues,

como me manifestó en varios momentos y en las retroalimentaciones, le es más difícil trabajar con su propio mundo interior que con el que se imagina de otros personajes. Este ejercicio llenó de dinamismo la sesión y pasamos a los monólogos, primeramente el que había trabajado para la sesión que era el monólogo de cómo sería si fuese aquello en lo que detestaría convertirse.

Durante este monólogo fue muy satisfactorio para mí como conductora del taller darme cuenta de que su capacidad para “manifestar su propia mente” había crecido bastante en comparación de la primera sesión (aunque ésta correspondió a la primera sesión del módulo dos, en realidad fue la cuarta sesión) y tenía claro en qué no quería convertirse: lo manifestó improvisando un monólogo de sí consigo mismo, en el cual reflexionaba sobre su vida veinte años después, sus frustraciones, sus miedos vueltos realidad. Después de este ejercicio pensé que hubiera sido bueno si el taller fuese propiamente terapéutico hacer pausas entre cada monólogo y reflexionar ahí mismo sobre lo que estaba manifestando, sus temores y sus dudas. Pero eso debe ser un avance que haga cuando tenga la formación adecuada para poder conducirlo profesionalmente.

El siguiente monólogo que hicimos, con el cual cerramos la sesión, fue el de cómo sería si fuese su máxima realización: una persona en la que le gustaría convertirse. En este también fue claro para mí que él mismo tenía bien ubicado las características de sí mismo que le gustaría desarrollar, un panorama de vida en el que le gustaría estar y desarrollarse. De igual modo pienso que un avance terapéutico sería profundizar en cada una de las experiencias, cosa que dejamos para la retroalimentación, pero superficialmente. En este punto estoy contando con que el taller sea capaz de aportar claridad al participante y conducirlo en la consciencia de sí mismo, sin embargo, reitero que hasta que no tenga formación terapéutica no podré hacer terapia.

Salté varios ejercicios de la planeación de la sesión para favorecer el mismo curso de ésta, como iba sintiendo que debían llevarse. El último ejercicio, el monólogo de la propia vida que es hasta cierto punto el producto hacia el que vamos apuntando, quedó como una tarea por trabajar. El participante escribirá algo,

preparará un ejercicio corporal o musical y a partir de ahí trabajaremos. La última actividad consistió en una meditación imaginativa, la expuesta anteriormente.

Durante la retroalimentación fue muy interesante que el participante sacó a relucir durante más de 10 minutos aspectos de su vida, de su historia personal. Yo me limité a preguntarle ciertas cosas en relación a los ejercicios y a procurar conducir lo que me contaba de su vida a su conciencia en las actividades, pues sabía que estábamos tocando un terreno delicado y debía conducirme con cuidado para no caer en aconsejarlo, abrir temas terapéuticos y sobre todo no ahondar en su subjetividad, procuré sobre todo ir enmarcando lo que me contaba en los márgenes de la sesión y preguntarle al final cómo se sentía con el trabajo hecho. Él expresó que le era difícil a veces entrar a trabajar con su mundo interior pero que lo iba consiguiendo poco a poco. Considero que fue una excelente sesión y cada vez estoy entendiendo más cómo conducir el taller y hacia dónde dirigirlo, sin embargo, como ya he reiterado, me doy cuenta del delicado terreno en que estoy pisando y de que debo hacer un balance entre el teatro y la terapia que apunte más hacia lo teatral que hacia lo terapéutico, que es donde sí tengo formación.

PLANEACIÓN DE CUARTA SESIÓN “TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA” – MÓDULO DOS “Observación de mí mismo”.

- 0) **Tiempo:** Una hora y media.
- 1) **Tema a tratar:** Auto-observación y concientización del sí mismo.
- 2) **Objetivo que se persigue:** Que el participante logre darse cuenta cómo se desenvuelve en diferentes situaciones, a partir de la observación de sí mismo.

Parte uno: conexión corporal.

Preparación: *Entrada a la sesión. Reconocer el propio cuerpo, respiración, estado mental, etc. Relajación en movimiento; andar por el espacio sintiendo los pies, los músculos que se ponen en movimiento y los que resultan pasivos, momentos de introyección para observar el estado del mundo interior. (3 minutos).*

Calentamiento: *a) Preparación del cuerpo mediante estiramientos libres pero conscientes e integrales, jugar con velocidades, y relajación de músculos faciales:*

Imaginar que se está mascando un chicle de gran tamaño para abrir la boca al máximo.

Hacer muchas muecas con los labios.

Girar la lengua varias veces en todos los sentidos.

Masajearse los labios, las mejillas.

Respirar lentamente para notar la respiración en la garganta, en el abdomen. (7 minutos)

Relajación: *auto masaje corporal. 3 minutos.*

Parte dos: Cómo me compongo, qué siento respecto a mí, cómo me comporto.

Experiencias de aprendizaje:

- 1) *Representar corporal y verbalmente diversas etapas de la historia de vida. Ejemplo: Infancia. El participante recreará la historia de su infancia, puede inventar varios personajes y ponerlos a dialogar entre sí, jugar con onomatopeyas y con movimientos corporales, cada personaje puede tener un movimiento característico, puede cantarse una canción por partes o expresar verbalmente de diversas formas cada etapa. Jugar con al menos tres etapas de la vida: “De cuando entré a la secundaria”, “De cuando intenté salir de casa”, “El viaje que cambió mi vida”, etc. **10 min.***
- 2) *Tomar un momento para recrear rápidamente toda la historia de vida y pensar si es una farsa, una tragedia, una comedia, un melodrama, una novela, etc. Expresar corporalmente y sonoramente la historia de vida sin utilizar una historia verbal, solo se podrán usar frases cortas y onomatopeyas, como risas, aplausos, llantos, felicitaciones o lamentos.⁹⁴ **5 minutos.***
- 3) *Llamar por teléfono: al jefe, a un viejo amigo, a emergencias, a un pariente, a la pareja, a una agencia de viajes, a la línea de ayuda del suicidio, a la línea de ayuda para dejar de fumar, al doctor, etc. Crear una historia para cada situación, desde mi situación actual real. **7-10 minutos.***
- 4) *Mirarse al espejo y hablarse a sí mismo. **5 minutos.***
- 5) *Juego de contrarios: se disponen dos sillas frente a frente en el espacio. Un participante solo interpretará sus dualidades, respondiéndose desde cada una de ellas al cambiar de silla. Ejemplo: “Soy muy tímido”, cambio de silla: “No seas tonto, no es verdad, eres una persona muy segura de ti misma”, cambio de silla: “Sí, pero me cuesta mucho no ruborizarme”, cambio de silla: “Porque te pones nervioso”. **5-7 min.***
- 6) *En el espacio del trabajo correr solo o en grupo expresando: una gran alegría, una profunda rabia, un miedo atroz, una cita muy importante, siendo perseguido por alguien que te quiere atacar. **3 min.***

⁹⁴ Variación del ejercicio 12 en la referencia anterior.

- 7) *Caricatura de uno mismo. Sacar a la luz rasgos propios fundamentales (una actitud repetitiva, muletillas, un comportamiento característico frente a una situación determinada).* **5-7 min.**

Parte tres: Integración mente/cuerpo/emociones a partir de la improvisación.

- 1) *Leer la hoja de un diario propio, ejercicio preparado. ¿Qué me hace sentir lo que estoy diciendo? ¿Cómo muestro mis emociones?* **5 min.**
- 2) *Presentación del monólogo de la propia vida, primer ensayo.* **10 min.**

Parte cuatro: Cierre.

- 1) *Danza corporal libre expresando asociaciones que se hayan producido durante los ejercicios, los estados mentales por los que pasé y las emociones, llevar una música interior y danzarla, tiene que ser la expresión de mí mismo.* **5 minutos.**
 - 2) *Meditación imaginativa: “Está confortablemente tumbado sobre una nube, que se desplaza sin prisas por el cielo llevándole hacia todos los lugares agradables de la tierra: verdes praderas, ríos de agua clara, colinas con flores, lagos en calma, cálidas cascadas. Con suavidad, la nube se posa en una playa soleada y le deja en un cálido capullo.”* **8 minutos**
 - 3) *En momentos de introyección mediante la respiración soltar todo lo que he hecho y regresar a un estado de ecuanimidad y neutralidad.* **2 minutos.**
 - 4) *Retroalimentación.* **10 minutos**
- 3) **Recursos:** El propio cuerpo, la bitácora de la clase, una hoja, un espejo.
 - 4) **Tareas para la siguiente clase:** Preparar el monólogo de la vida propia.

- 5) **Valoración:** ¿Se cumplió el plan de clase? ¿Qué tanto sí, qué tanto no?
¿Por qué? ¿Cuál fue la actitud tanto del conductor como del participante?
¿Cómo me sentí, qué hice?

Durante esta sesión de nuevo me enfrenté a que los ejercicios conforme los había planeado no siguieron ese curso a la hora de llevarlos a la práctica; de alguna forma no correspondían con la energía que se había generado durante los ejercicios previos, y por eso tuve que acotar algunos ejercicios y otros de plano no los hice.

La primera parte de la sesión fue buena pues el ejercicio de “estiramientos libres pero conscientes” ha contribuido bastante a que el participante entre realmente a la sesión, manejando su corporalidad, respiración y sensaciones físicas y emocionales como a él mejor le parezca. Es un ejercicio muy poco restrictivo, mis indicaciones giran en torno a involucrar todo el cuerpo en el movimiento y en hacer movimientos libres, fluidos y continuos.

Posteriormente, luego de la preparación inicial, pasamos a los ejercicios que pensé servirían como preparación (exploración) del monólogo de la propia vida. El participante manifestó antes de empezar a hacer el ejercicio, que le resultaba muy difícil. Al no tener formación teatral previa es comprensible que le cueste “soltarse”, sobre todo porque es un taller donde él es el único participante. Sin embargo en ese punto le pregunté por qué le costaba trabajo. Se mostró un poco confundido y le puse un ejemplo de cómo haría yo el ejercicio. Eso le sirvió para tomar confianza y representó 3 momentos de su vida con improvisaciones cortas, divertidas y claras.

Durante el siguiente ejercicio también me dijo que le estaba costando trabajo, la indicación que le di modificó levemente la indicación como estaba planteada en la planeación; ahora debía hacer un repaso por su historia de vida y generar una melodía, un ritmo o sonidos representativos de ésta. Hizo una melodía utilizando sus manos y soplando a través de ellas y luego se detuvo. Lo invité a que

explorara más por ese camino y después de un poco terminó explorando corporalmente, en diferentes niveles y también verbalmente.

Cuando pasamos a la tercera parte, la integración en torno a la improvisación de los monólogos, lo fui dirigiendo en torno a crear una secuencia para un momento de su vida. Él llamó al momento improvisado “De cuando mi papá me ponía a hacer el quehacer” y representó en la improvisación a su padre, y a otros personajes como las arañas que corrían de las escobas, los utensilios de limpieza, etc.

En esta sesión la retroalimentación estuvo entremezclada con los ejercicios, y de este modo el participante me dijo que consideraba su vida “una más”, que de algún modo le costaba abordarla como material de trabajo. Yo le expuse cómo usarla como material de trabajo sería de alguna manera transmutarla, transmutar el significado que le ha dado hasta ahora.

Considero que estamos haciendo progresos veloces, tanto a nivel teatral como a nivel de exploración personal. Él puede improvisar y hacer monólogos mucho más fluidos, a comparación de hace tres semanas que empezamos y además ha tenido mucho más espacio en este segundo módulo para interiorizar y hacer una re-lectura de su historia personal. En lo personal es un reto cómo conducir las sesiones pero procuro no caer en lo terapéutico sino orientarlo hacia lo teatral y al mismo tiempo el material de trabajo es la vida del participante.

PLANEACIÓN DE QUINTA Y ULTIMA SESIÓN “TALLER INTRODUCTORIO AL TEATRO COMO TERAPIA” – MÓDULO TRES “Monólogo de mi propia vida”.

- 0) **Tiempo:** Una hora y media.
- 1) **Tema a tratar:** Mi propia historia de vida tratada teatralmente.
- 2) **Objetivo que se persigue:** Que el participante utilice como material de trabajo su propia vida para transmutarla en una experiencia teatral.
Cerrar el taller y hacer una valoración general.

Parte uno: conexión corporal.

Preparación: *Entrada a la sesión. Reconocer el propio cuerpo, respiración, estado mental, etc. Relajación en movimiento; andar por el espacio sintiendo los pies, los músculos que se ponen en movimiento y los que resultan pasivos, momentos de introyección para observar el estado del mundo interior. (3 minutos).*

Calentamiento: *a) Preparación del cuerpo mediante estiramientos libres pero conscientes e integrales, jugar con velocidades, y relajación de músculos faciales:*

Imaginar que se está mascando un chicle de gran tamaño para abrir la boca al máximo.

Hacer muchas muecas con los labios.

Girar la lengua varias veces en todos los sentidos.

Masajearse los labios, las mejillas.

Respirar lentamente para notar la respiración en la garganta, en el abdomen. (7 minutos)

Relajación: *automasaje corporal. 3 minutos.*

Parte dos: Ejercicios teatrales para interiorizar el estado de mi organismo.

Experiencias de aprendizaje:

- 1) *Pasar, con la máxima lentitud posible, de la posición fetal a estar de pie. Centrarse en las partes del cuerpo, qué sensación da cada una, en cuáles se pierde el control y cuáles se ponen más tensas. 5 minutos.*
- 2) *Con las manos sobre los hombros de un compañero y el cuerpo inclinado hacia delante, ambos empujan con fuerza. (Observar qué parte del cuerpo se tensa antes con el esfuerzo, fijarse en quién para primero, ¿se para debido al cansancio o porque la agresividad le da miedo?, ¿qué medios usamos para empujar más fuerte-espíración, gritos?)⁹⁵ 3 minutos*
- 3) *Hacer lo contrario que el ejercicio anterior: se empujará a un compañero mientras éste deja recaer todo su peso contra el empuje y se siente relajado. 3 minutos*
- 4) *Mirarse al espejo y hablarse a sí mismo. 5 minutos.*

Parte tres: Integración mente/cuerpo/emociones a partir de la improvisación.

- 1) *Monólogo de la propia vida. Trabajo de mesa. Presentación integrada. 30 minutos*

Parte cuatro: Cierre.

- 1) *En momentos de introyección mediante la respiración soltar todo lo que he hecho y regresar a un estado de ecuanimidad y neutralidad. 2 minutos.*
- 2) *Retroalimentación y cierre. 20 minutos.*
- 3) **Recursos:** El propio cuerpo, la bitácora de la clase, un espejo.
- 4) **Valoración:** ¿Se cumplió el plan de clase? ¿Qué tanto sí, qué tanto no? ¿Por qué? ¿Cuál fue la actitud tanto del conductor como del participante? ¿Cómo me sentí, qué hice?

⁹⁵ *Ibíd.*, p. 39

La sesión de hoy fue la sesión de cierre del taller. Hoy integramos los ejercicios que habíamos estado haciendo desde que empezamos, integrando el monólogo de la propia vida. Esta sesión es la sesión donde se reúne todo lo visto en el taller, por eso los ejercicios fueron algunos de los que consideré más apropiados para empezar a integrar el monólogo, la parte fuerte del trabajo esta vez estaba ubicado en la parte tres, la improvisación, y la posterior reflexión de ello, la retroalimentación.

Los primeros ejercicios otorgaron al participante y a mí como conductora una sensación general de relajación y entrada a la sesión. También hubo momentos lúdicos, como el ejercicio donde teníamos que poner fuerza y la parte siguiente donde él dejaba ir completamente su peso sobre mis manos, mientras yo con todo mi cuerpo lo sostenía. Este ejercicio he comprobado que aporta una sensación de relajación, confianza y dinamismo.

Le había pedido al participante que escribiera en la bitácora del taller elementos de su monólogo de vida. Con ello principalmente trabajamos: él empezó a narrar su vida, mientras yo lo orientaba a exaltar los rasgos teatrales de la misma. En la primera parte, por ejemplo, el participante narró como en su nacimiento venía con el cordón umbilical enredado en el cuello y los vericuetos que pasó para poder nacer. Esta parte, que probablemente es un elemento muy inicial en la vida que puede ser doloroso o engorroso, tomado de una manera teatral puede inclusive volverse algo lúdico o divertido. El participante saltaba entre diversos momentos de su vida contándolos de la forma más teatral posible y mientras tanto yo iba deteniéndolo y orientándolo a exaltar ciertos aspectos para que fuesen lo más escenificables posible, como resaltar a los personajes en las historias y representarlos y los diversos elementos. Por ejemplo, narró cómo su mamá tenía una gran panza de embarazada al mismo tiempo que su padre “le ponía el cuerno” con una señora gorda, en ese punto imitó a la señora gorda.

Después procedimos a hacer trabajo de mesa, donde nos sentamos a estructurar las partes a representar en el monólogo. Durante la improvisación del monólogo, intenté traer a la práctica en mi dirección de este, los ejercicios que habíamos

estado haciendo en sesiones previas. En el momento de interpretar, sin embargo, el participante tenía cierta timidez, supongo que porque no es nada sencillo representar toda la vida de uno con todo lo que eso implica a nivel sensible, pues no muchas veces se tienen procesadas las experiencias que se han vivido. Sin embargo, seguimos avante con el ejercicio y finalmente lo pudo representar después de hacerlo por partes, en un solo gran monólogo que duró alrededor de 20 minutos. Al final, al preguntarle cómo se sentía, manifestó que sentía emociones cercanas al dolor y a la melancolía, cierta nostalgia, pero que también se sentía contento de haber podido representarlo y con cierto dejo de gratitud.

Procedimos a la parte de cierre, que fue breve pues el ejercicio daba para pasar a la retroalimentación prontamente. Durante ésta estuve escuchando al participante hablar de su vida, profundizar en algunas experiencias, y nuevamente me enfrenté a la necesidad de contar con formación terapéutica especializada y con un proceso de cobertura mayor al de un taller para darle un seguimiento específico a cada tema y emoción. Procuré en cambio escucharlo y mis comentarios orientarlos al mismo planteamiento del taller: autoconciencia. No es el nivel del cambio el que aquí puedo propulsar pero sí, el de la auto-observación y autoconciencia. Le pregunté si esta parte había dado frutos, si los ejercicios que hicimos durante el taller habían dado resultado. Afirmó que sí, que ganó conciencia sobre su trato con los demás y su comportamiento general. Al menos en ese sentido me doy por bien servida: que haya aprendido a verse a sí mismo tomando cierta distancia de sí. Considero que es importante aprender a desligarnos un poco del barullo emocional y mental que estamos teniendo tomando primero conciencia de qué es lo que nos sucede.

Cuando le pregunté en qué más le había ayudado el taller, manifestó una mayor soltura para hacer las cosas desde su “yo mismo” más puro y simple, sin tener que esconderse bajo tantas máscaras, su manera de comportarse en casa, con su pareja, con el entorno social en general. También me dijo que le gustaron los ejercicios pues le ayudaban a relajarse, y cuando le pregunté si continuaría con un proceso de Teatroterapia dijo que este proceso le enseñó que podría tomar algún

tipo de terapia pero no por el momento. Por mi parte le agradecí el haber tomado el taller y el haber participado conmigo para esta investigación y también le manifesté lo que he aprendido, a grandes rasgos.

Al término del taller puedo decir que yo he aprendido mucho, principalmente sobre la necesidad de tener formación profesional para hacer terapia, pero además he puesto en práctica mis conocimientos y habilidades teatrales, principalmente como conductora de un proceso teatral. A la hora de conducir una sesión, la cantidad de energía que debe brindársele a cada indicación para llevar a cabo un ejercicio, el correcto seguimiento que debe dársele, y la misma improvisación del taller sobre la marcha. Hubo momentos en que no pude hacer la planeación de la clase como la tenía prevista pues la misma sesión me llevaba a otros ejercicios más provechosos y que le daban más continuidad a la energía general de la sesión.

En mi trabajo con el participante puedo afirmar que llegué a conocerlo desde un nivel de observadora externa y fue bastante retador el trabajar con su propio mundo interior. Muchas veces me enfrenté a la interrogante sobre cómo dirigir sus procesos emocionales y opté por no hacerlo, por ser escucha y pasiva y permitirle a él llegar a sus conclusiones. Este taller no ha sido propiamente de Teatroterapia, por eso no tiene un nombre que así lo especifique, pero no ha sido del todo teatral, más bien creo que ha estado a mitad entre ambos, quizá inclinándose un poco más hacia lo terapéutico. Por supuesto, todo esto no ha sido más que un primer esbozo de un taller de Teatroterapia.

Conclusiones

Cuando era una adolescente creía de manera absoluta en una premisa esbozada por Marx en las “tesis sobre Feuerbach”, publicadas en *La ideología alemana*. La premisa dicta así: “No es la conciencia la que determina la vida, sino la vida la que determina la conciencia.”⁹⁶ En aquél momento de mi vida yo era adepta al materialismo filosófico, no creía en el influjo que podría tener la subjetividad en las condiciones cotidianas de vida pues me parecía que era el entorno y la sociedad la que creaba la conciencia de las personas. A años de aquél pensamiento puedo afirmar que existe una relación dialéctica entre la subjetividad (el mundo interior de la persona) y su objetividad (entorno y condiciones de vida). Creo que son interdependientes y que modificando una se puede cambiar la otra y viceversa.

Lo mismo pasa a nivel personal. En Occidente estamos acostumbrados tras siglos de pensamiento dualista, a considerar por una parte a la mente de la persona y por otra a su cuerpo. Las emociones y sentimientos permanecen en un estado neblinoso, lejano de nuestras consideraciones cotidianas. El cuerpo se abandona y la persona se identifica únicamente con sus pensamientos y con su mente. Sin embargo, las teorías esbozadas por múltiples investigadores (y recopiladas algunas en este trabajo) dan cuenta de que somos una *unidad*. No estamos desligados: nuestro cuerpo, mente, y emociones son interdependientes y lo que ocurre en un nivel pasa recíprocamente a afectar los otros.

Si bien vivimos en una realidad compleja, llena de matices y múltiples niveles, puedo afirmar que hay un orden subyacente que permite que todo funcione con relativa armonía. Sin embargo, en el nivel de lo social la situación parece tomar derroteros cada vez más complicados. La naturaleza, fuente de todos nuestros recursos de subsistencia, es cada vez más explotada y aunque existe la tecnología, conocimiento y medios para la sustentabilidad, estratégicamente busca impedirse que la economía se organice de manera más justa y armoniosa. Los ricos y poderosos, enfermos de poder, buscan por todos los medios seguir

⁹⁶ Véase <https://www.marxists.org/espanol/m-e/1840s/feuerbach/1.htm> consultado el 16/04/2917

acumulando ganancias y todo lo que conlleva. Para la inmensa mayoría de la población mundial esto no tiene sentido, pero estamos tan inmersos en el sistema que resulta casi imposible salir de él. Para hacerlo hace falta cambiar drásticamente de estilo de vida, generar una economía autosustentable, aprender a trabajar la tierra, y ocuparse de construir pequeños núcleos de un mundo distinto dentro de éste.

Lastimosamente la mayoría de la población en las ciudades está lejos de acercarse a esa opción. Aunque cada vez hay más propuestas ecológicas, de autosustentabilidad y de sanación, la gente vive inmersa en una dinámica de aceleración y consumo imparable. Vivimos para trabajar y no trabajamos para vivir, el orden de las prioridades de vida se ha visto trastocado. Como resultado de lo anterior, el estrés y la enfermedad se han sistematizado. Resulta increíble como en dos siglos de industrialización y avances tecnológicos se han creado nuevas enfermedades que la mayoría de la población padece o llega a padecer en algún punto de su vida. Parece ser que aunque estamos “más avanzados” en comparación con otras épocas históricas, ésta tiene consecuencias colaterales que mantienen un estado general de infelicidad y sinsentido en la población mundial.

Sin embargo, no todo lo que hay en el panorama es gris y pesimista. Cada vez hay más opciones, dentro de la vida que llevamos, para mejorarla y volvernos seres humanos más íntegros y completos. Este trabajo pretende ser una propuesta, dentro del campo del teatro, a estas opciones.

Como mencioné, haciendo un cambio sobre la subjetividad es posible hacer un cambio en la objetividad. Creo que también pasa lo mismo en sentido inverso, pero la terapia, del tipo que sea, pretende “zambullirse” en el mundo interior de la persona para extraer de ahí preguntas y respuestas que ayuden a desanudar lo que pueda estar hecho un nudo, aquello que genera conflicto o simplemente estancamiento. En este sentido la terapia es una herramienta de valor incalculable para mejorar la salud emocional, física y mental de cualquier persona.

Haciendo esta investigación, sin embargo, no he podido dejar de atender a otro aspecto de la misma que me entristece profundamente y a la vez resulta un desafío. Si bien yo quiero formarme como terapeuta que idealmente ejerza una práctica privada (y también institucional) sé que la mayoría de la población, sumida en la pobreza material y muchas veces intelectual, no tiene los recursos para acceder a una terapia. Desde este punto de vista la terapia sólo sería accesible y funcional para cierto sector social, el interesado y posibilitado para destinar dinero, tiempo y esfuerzo en modificarse a sí mismo. Sin embargo, un reto para mí, consecuencia colateral de haber hecho éste estudio, es investigar los medios para llevar la terapia a los ámbitos más carentes de la sociedad.

Desde el teatro, esto es especialmente posible, pues, al ser un medio de creación sensible, logra *tocar* a la gente independientemente de su condición socioeconómica, de su mentalidad, religión, o filosofías de vida. Es extraño encontrar a una persona que no guste del arte en alguna de sus variantes. El teatro que se hace sinceramente logrará tocar las fibras más profundas de quien lo haga y lo presencie. Una terapia desde el teatro puede llevarse a los ámbitos más marginados de la sociedad.

He aprendido, con una precisión indeleble, lo fundamental que resulta, a la hora de interactuar con el mundo interior de una persona, tener la formación necesaria. No sólo es la sensibilidad, que permite la empatía, no sólo es la intuición, que permite recorrer senderos apenas sospechados, sino que hace falta algo que aún no sé qué es, y que pretendo descubrir con formación posterior en un posgrado. Hacen falta herramientas que permitan al terapeuta adentrarse con confianza, junto al paciente, a explorar un mundo tan complejo como el que habitamos, quizá aún más, conformado del pasado de la persona, de sus deseos, motivaciones, miedos, anhelos, conflictos y de los puntos en que se encuentra con una pared que parece inmovilizarlo todo. Hacer este trabajo no es una tarea sencilla, y requiere un compromiso total de ambas partes. Sin embargo, a mi parecer es apasionante y riquísimo.

Desde que tengo uso de razón he querido ser una persona socialmente útil. No sumarme a la sociedad sólo como un engranaje más. En mi adolescencia me comprometí con una revolución que nunca llegó y seguramente si llega, no será como en el ideal en que creíamos y en que algunos siguen creyendo. Más tarde me decanté por el arte como formación profesional, y por el teatro en particular, atraída por su forma colectiva de generarse y compartirse. Sigo convencida de que el teatro puede servir como una herramienta de transformación social, al tocar directamente la sensibilidad de la gente.

El teatro es una rama artística que tiene mucho de peculiar. Se conforma de diversas artes y en sí misma tiene una riqueza incalculable. Además, se hace de forma colectiva y su realización final, el momento en que puede considerarse *arte teatral*, es cuando se presenta a un público. El teatro es lo que ocurre a la hora de la función entre los actores (y el equipo que hay detrás) y los espectadores. Dura un instante, pero es un instante que puede marcarse profundamente en el corazón y en la mente de quien lo haya presenciado. El proceso de hacerlo es aún más rico, si cabe decirlo. Ya se ha dicho que el proceso que lleva a un actor a construir un personaje es profundo, lleno de vertientes y requiere un esfuerzo que implica a la totalidad de la persona. Sin embargo, también el trabajo de dirección, escenografía, iluminación y musicalización, teatrología y por supuesto, dramaturgia, implican de sus hacedores su propia creatividad, su posibilidad de encontrarse con el otro y la transmutación de su energía en creación al servicio de la escena. Cada uno contribuye a que el hecho escénico tenga lugar.

El teatro me apasionó desde mi primera incursión en el Colegio de Literatura Dramática y Teatro. Aunque inicialmente quise entrar para formarme como dramaturga, una vez que conocí la actuación me cautivó. Aquella manera de transformarse, de prestar el cuerpo y el mundo interior propio para dar vida a un personaje, esa comunión sobre el escenario con cada uno de los compañeros actores y con cada elemento escénico, la complejidad y precisión del trabajo que debía lograrse, se volvieron mi inspiración para decidir formarme como actriz. Sin embargo, conforme mi pensamiento fue evolucionando, empecé a encontrar

aspectos del teatro y de la actuación que permanecían velados, pero latentes. Me parecía evidente durante las clases del área, que mis compañeros y yo vivíamos transformaciones sutiles pero tangibles.

En las clases de expresión corporal de Fidel Monroy y Nhorma Ortiz Perea se vivían procesos que, o dejaban una sensación de bienestar generalizada, o parecían abrir la puerta a reflexiones profundas sobre uno mismo. En las clases de actuación de Natalia Traven y de Elisa Mass, y en las de dirección de Artús Chávez, por mencionar algunas, los procesos que conllevaban los ejercicios implicaban toda la voluntad y la conformación de cada uno. En mi caso, me transformaron, me hicieron preguntarme por mí misma. Las sesiones con Emilio Savinni en el taller de Cine y Televisión permitían crear personajes desde la consideración misma del cuerpo y de la energía personal. Cada profesor tenía una manera de acercarse al mundo interior de la persona que implicaba necesariamente algo más que lo técnico, trabajamos directamente con nosotros mismos. Estos que he mencionado son contados ejemplos de los muchos que hay en el Colegio. Estoy segura que mis compañeros actores y actrices podrían enriquecer esta reflexión con sus propias experiencias.

Eso fue lo que motivó esta investigación; darme cuenta de la riqueza que en el teatro se contiene. Como conclusión final puedo afirmar que mi siguiente paso es iniciar una formación profesional como terapeuta en general y como arteterapeuta en particular. El taller llevado a cabo en esta investigación, introductorio al teatro como terapia, planteó en numerosas ocasiones, interrogantes que sirven de guía para posteriores investigaciones: ¿cómo manejar el complejo mundo interior de la persona participante?, ¿cómo debe ser mi propio involucramiento en la historia del otro?, ¿cómo conducir/canalizar las emociones vertidas durante las sesiones? Considero que esto es tarea no sólo de un terapeuta, sino de cualquier profesor, especialmente uno de teatro. A continuación plasmaré los hallazgos encontrados durante la investigación empírica realizada.

Considero que el taller propuesto fue bueno y a la vez desafiante para mí y para quien lo recibió. Intenté hacer un esbozo de taller teatral desde una mirada

terapéutica; y en cuanto a lo terapéutico sólo me basé en el área competente a la autoconciencia y al autoconocimiento. No quise ahondar en el cambio que la terapia busca promover, ni en la indagación profunda en la subjetividad de la persona. Por motivos evidentes (tiempo y capacidades) eso no hubiera sido posible.

En cambio, creo que en el nivel en que trabajé las cosas dieron resultados positivos: el participante en el taller manifestó al final que éste le sirvió para percibir con más claridad sus emociones, para darse cuenta cómo se relaciona con los demás en diferentes contextos y también (y esto me pareció fundamental) para esclarecer qué le gustaría ser y qué no le gustaría ser. En varios ejercicios a lo largo del taller estuvimos trabajando sobre esto y si fue posible a nivel conclusivo que esto haya sido lo que aprendió o descubrió de sí mismo, lo celebro como uno de los objetivos que tenía el taller desde el inicio.

En el taller puse en práctica habilidades aprendidas en la licenciatura, sobre todo en cuanto a la conducción del mismo, la energía que debe brindársele a cada indicación, el tono de voz con que se debe buscar acceder a la persona participante y a su mundo interno (inclusive quizá en ocasiones a su inconsciente) y por supuesto, la forma de llevar a cabo los ejercicios de expresión corporal y actuación con los que trabajé. Algunos fueron seleccionados del libro *La expresión corporal*, de Jacques Choque, otros de mi propia experiencia en la licenciatura y otros fueron variaciones mías de ejercicios que ya conocía.

La sensación general que me quedó del taller fue que es un desafío que el principal material de trabajo teatral sea precisamente el mundo interno de la persona. Sin embargo, es apasionante y contiene en sí mismo un potencial que si aprendo a aprovechar podría dirigir hacia mejorías considerables en cuanto a cómo se vive en lo cotidiano lo que uno lleva dentro.

Esta exposición es la primera de una investigación que pienso seguir haciendo. Quiero contribuir a la sanación y mejora de nuestra sociedad y creo que para hacer un cambio exterior primero debe cambiar uno mismo. Cuando me pregunto

sobre qué es lo bueno y hacia donde debemos tender, me encuentro con una respuesta que me parece tranquilizadora: la salud es el parámetro de lo ético. Cambiar, transformarse, es un proceso complejo y a menudo doloroso. No resulta sencillo desprenderse de lo que uno ha creído toda su vida, pero tampoco es necesario: quizá lo que haga falta sea transmutarlo, modificarse a uno mismo y conducirse a su mejor realización.

Bibliografía

- ABBAGANO, Nicola. *Diccionario de filosofía*. México, Fondo de Cultura Económica, 2012.
- ARENDDT, Hannah. *La condición humana*. Barcelona, Paidós, 2005.
- BATLLE, Sylvie. *Arte-terapia*. Barcelona; Obelisco, 2009.
- CHOQUE, Jacques. *La expresión corporal*. Barcelona; Robinbook, 2013.
- FALLETI, Clelia. *El espacio de acción compartido*, en *Diálogos entre Teatro y Neurociencias*, editorial Artezblai, Bilbao, 2010.
- FREUD, Sigmund. *Introducción al psicoanálisis*, en *Obras*, II, Madrid, 1948.
- FROMM, Erich. *¿Tener o ser?*, México, Fondo de Cultura Económica, 1978.
- GRASSÉ, Pierre Paul. *El hombre, ese dios en miniatura*. Barcelona, Ediciones Orbis, 1985.
- JONES, Phil. *Drama as therapy: theatre as living*. Londres, Editorial Routledge, 1996.
- KLEIN, Jean-Pierre. *Arteterapia: la creación como proceso de transformación*, Barcelona, Octaedro, 2012.
- KLEIN, Jean-Pierre. *Arteterapia: una introducción*. Barcelona, Octaedro, 2009.
- LADRÓN DE GUEVARA, J. *Autoconciencia animal y teoría de la mente*. En: BOLAÑOS GUERRA, y MADUREIRA, compiladores. *Autoconocimiento y reflexividad: perspectivas contemporáneas*. México, Juan Pablos Editor, 2011.
- LAZOS, Efraín "Autoconocimiento: una idea tensa", *Dianoia*, volumen LIII, número 61 (noviembre 2008).
- LÓPEZ F., y MARTÍNEZ D. *Arteterapia: Conocimiento interior a través de la expresión artística*, 2da ed., Madrid, Ediciones Tutor, 2012.
- LOWEN, Alexander. *Bioenergética*, México, Diana, 1977.
- MORENO, J. L. *El psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica*. Buenos Aires, Ediciones Hormé.
- PUNSET, Eduardo. *El alma está en el cerebro*, Madrid, Santillana, 2006.

Referencias electrónicas

¿Y TÚ, SABES LO QUE COMES? Guía de nutrición saludable y lista de transgénicos.

<http://www.greenpeace.org/mexico/es/Campanas/Agricultura--sustentable--y-transgenicos/Y-tu-sabes-lo-que-comes/descarga/>

Alcoberro, Ramón, "El concepto de «condición humana» antes de Hannah Arendt".

<http://www.alcoberro.info/planes/arendt8.html> consultado el 14/11/16

BROOK, Peter. *El espacio vacío* en

<https://aulademusicamartinsarmiento.files.wordpress.com/2012/.../brook...>

Cantón Vanda, Beatriz. *El ser humano y los animales*.

http://www.fmvz.unam.mx/fmvz/p_estudios/apuntes_bioet/Unidad_2_dolor.pdf

Compañía de Teatro Penitenciario Foro Shakespeare.

http://www.foroshakespeare.com/fs/?page_id=121

Concepto de salud según la OMS

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs323/es/>

Definición de Terapia según la RAE

www.dle.rae.es/?w=terapias&origen=REDLE

Diccionario de psicología científica y filosófica.

<http://www.e-torredebabel.com/Psicologia/Vocabulario/Inconsciente.htm>

Elementos básicos de la relación terapéutica.

<http://www.redsanar.org/dr/fobia/Terapias/manual7.htm>

Interpretación del teatro.

<http://portalacademico.cch.unam.mx/alumno/tlriid3/unidad4/interpretacionteatro/origenes>

La importancia de la relación terapeuta-paciente en los tratamientos psicológicos.

<http://www.comillas.edu/es/noticias-comillas/4720-la-importancia-de-la-relacion-paciente-terapeuta-en-los-tratamiento-psicologicos>

Noguera Solano, Ricardo. *Sobre la desigualdad y la discriminación en México*.

<http://www.bioetica.unam.mx/naturaleza.html>

Psicodrama.

<http://www.psicologia-online.com/articulos/2010/08/psicodrama.shtml>

Seis pilares en la autoestima.

<http://www.psicoadactiva.com/blog/autoestima-seis-pilares/>

Terapia humanista.

<http://www.masconciencia.com/psico/humanista.htm>

Tesis sobre Feuerbach.

<https://www.marxists.org/espanol/m-e/1840s/feuerbach/1.htm>