Primera Parte

Capítulo 1

Introducción

Existe una expresión judía que dice que todos venimos a este mundo con un *pekale*, una especie de paquete que contiene nuestra historia, nuestras raíces y que llevamos siempre a cuestas. No lo elegimos, nos es dado al nacer, está ligado a nuestro destino y forma parte de nosotros mismos. A veces no sentimos su presencia en nuestras vidas o sabemos que existe pero no nos afecta. Otras, sin embargo, nos pesa tanto que no lo podemos cargar. El pekale contiene nuestros recuerdos y emociones, e incluso aquellos conflictos no resueltos que adquirimos como herencia familiar. El pekale es diferente para cada individuo y se manifiesta de distintas formas, tamaños y pesos. Para algunos es pequeño, compacto y fácil de llevar; para otros, es pesado y les resulta imposible avanzar con él.

¡Cuánta energía se malgasta cuando rehusamos abrir nuestra carga e insistimos en mantenerla cerrada! Si nos permitiéramos mirar el contenido de nuestro pekale encontraríamos diferentes cosas, algunas inofensivas y otras que podrían herirnos al tocarlas. Existe en él una información oculta que puede llegar a evocar en nosotros emociones tales como miedo, culpa, vergüenza, cólera, tristeza o dolor. Por lo general estas emociones están relacionadas con hechos o situaciones no resueltas del pasado pero que están esperando salir a la superficie.

Cada persona que acude a una sesión de terapia lleva consigo su pekale con su forma y peso particulares. La dramaterapia le ofrece al individuo un espacio seguro y confiable donde se puede abrir, explorar, compartir y elaborar su contenido.

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

Describiremos la dramaterapia en términos de definición, conceptos básicos y objetivos generales.

¿Qué es la dramaterapia?

La dramaterapia es una terapia artística basada en el proceso y el arte teatral que se aplica clínicamente a individuos y a grupos. El BADth (British Association of Dramatherapists) ha establecido en 1991 la siguiente definición. "La dramaterapia es el uso intencionado de los aspectos curativos del drama dentro de un proceso terapéutico".

El proceso terapéutico intenta proveer un espacio para que un individuo tenga la posibilidad de integrar aspectos no reconocidos en sí mismo. Tal como indica Yalom: ...."la fuerza potencial de cambio en terapia está dada cuando el paciente puede entender intelectualmente la verdad sobre sí mismo y logra tener la experiencia de esas emociones vinculadas a su insight" (1991).

El drama, por su naturaleza misma, es un medio ideal de expresión, en una actividad compartida por individuos que se interrelacionan, colaboran y cooperan unos con otros. El drama en sí mismo tiene potencialmente un valor terapeútico y es central en la dramaterapia.

La dramaterapia como disciplina, separada del psicodrama y del drama utilizado en educación, surgió en los años treinta. Su desarrollo se fue dando paralelamente en distintos lugares en Holanda, Estados Unidos y en el Reino Unido por profesionales que desconocían la labor de sus colegas pero compartían la idea básica de que existía una fuerte conexión entre el teatro y sus posibilidades terapéuticas. El trabajo se realizaba fundamentalmente en hospitales psiquiátricos. Entre los años 1960 y 1970 se crearon y consolidaron organismos, cursos de especialización y grupos bajo el nombre de dramaterapia. Los pioneros ingleses son Peter Slade, Sue Jennings y Billy Lindkvist.

Pero lo cierto es que el drama se ha usado con propósitos terapéuticos por muchos siglos en el mundo occidental (teatro griego), en Asia y África, en donde el ritual todavía desempeña un papel importante.

La dramaterapia se concentra fundamentalmente en los aspectos sanos de la persona estimulando la intuición, la espontaneidad y la imaginación del individuo. Cuando la persona logra adueñarse y valorizar esos aspectos como propios, que por lo general están olvidados o negados, comienza el proceso de recuperación. Para dar una idea general de qué es la dramaterapia mencionaremos algunos conceptos centrales: el drama, la distancia dramática, el trabajo corporal, los métodos, la teoría, el objetivo y la creatividad.

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

Drama

El trabajo con el drama nos provee una infinidad de posibilidades para desarrollar la reparación mental y darle una expresión física a la imaginación. Mucha gente se pone ansiosa sólo con escuchar la palabra drama. Quizás esto se relaciona con la idea de tener que actuar y el miedo a fracasar. Sin embargo, nuestras vidas están estructuradas en una forma dramática, y hasta soñamos en una forma dramática. Por ejemplo, en un sueño encontramos elementos tales como cuentos, cambio de escenas, personajes y diálogo.

El drama corre paralelo a la Historia universal, el hombre siempre lo utilizó como un medio para expresar sus miedos, sus alegrías, sus conflictos y sus esperanzas. El drama es un arte esencialmente social ya que invoca la capacidad del ser humano de empatizar e identificarse con los otros. El mundo dramático es un mundo de acción donde los participantes toman un papel activo. Por eso la dramaterapia utiliza métodos para que sus participantes realicen una acción.

El drama también provee un acceso a la experiencia de los estados preverbales y es un vehículo para acceder a la riqueza desconocida de la mente. A través de la acción dramática, el inconsciente se despierta y los símbolos y las imágenes emergen. Las personas actúan, pintan, se mueven, juegan, crean cuentos y mucho más, en una forma totalmente espontánea sin los bloqueos de la vida cotidiana.

El drama espontáneo del momento puede permitir un salto a la imaginación y a la exploración terapéutica.

Distancia dramática

Muchos individuos que asisten a una sesión de terapia no están preparados para abordar su problemática directamente; la dramaterapia ofrece métodos únicos y diferentes que proveen una **distancia dramática**. El jugar temas vinculados a roles imaginarios o el uso de marionetas o máscaras permite un grado de distancia emocional de la experiencia inmediata del paciente y esto a su vez permite liberar otros aspectos del self.

La paradoja en la dramaterapia es que la distancia teatral permite a las personas acercarse más y conectarse más profundamente con aspectos dañados o escondidos de sí mismos. Tener algo donde esconderse es más bien un vehículo y no un obstáculo en la

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

expresión y tiene también un efecto de protección y liberación al mismo tiempo. Reneé Emunah en su libro *Acting for Real* cita una frase de Oscar Wilde: "El hombre es menos que él mismo cuando habla en su propia persona. Denle una máscara y les va a decir la verdad" (Emunah, 1994). Por lo tanto, la creación de una "distancia dramática" hace posible la interacción y el entendimiento de aspectos de nuestra propia vida que estaban tan cerca que no los podíamos ver.

Trabajo corporal

El desarrollo integral de una persona en el sentido de "sí mismo" (self) está arraigado en el conocimiento, funciones y actividades de su cuerpo. En la actualidad existe evidencia sustancial que muestra una correlación directa entre la percepción de nuestro cuerpo y el concepto que tenemos de nuestro self.

Para el actor el cuerpo es el instrumento de la experiencia y la comunicación. Asimismo, en la dramaterapia, la comunicación no verbal expresada a través del cuerpo juega un rol fundamental.

El mirar una obra de teatro o escuchar un cuento o un mito puede absorber y mantener nuestra atención, pero cuando estamos físicamente involucrados incluimos todo nuestro ser. El encarnar el rol de un personaje nos compromete físicamente en nuestros sentidos y nuestros pensamientos permitiendo así expandir nuestra vivencia interna y clarificar nuestra percepción externa.

Dos realidades

En la dramaterapia se trabaja con dos realidades: la realidad de todos los días y la realidad de la experiencia dramática. En otras palabras, la realidad del mundo concreto y la realidad del mundo ficticio, lo objetivo y lo subjetivo, lo consciente y lo inconsciente. Sue Jennings, dramaterapeuta inglesa, define la madurez como "la capacidad de distinguir la realidad de todos los días y la realidad dramática y tener la habilidad de moverse de una a otra apropiadamente" (p. 117).

El trabajo de la dramaterapia incluye la creación de un espacio donde estas dos realidades, la del mundo concreto y la ficticia o la imaginada, se mueven dialécticamente. En este espacio entre estas dos realidades es donde se desenvuelve la dramaterapia. Aquí, el individuo puede crear, intentar y elegir diferentes formas de ser sin que lo juzgen o critiquen. Este proceso le permite al individuo la posibilidad

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

de cambio y transformación de cómo se percibe a sí mismo y a los demás. En el contexto de una sesión de dramaterapia el mundo interno y el mundo externo pueden encontrarse e influenciarse mutuamente.

Métodos

En la dramaterapia se usan estructuras que permiten a los participantes de un grupo, explorar y examinar las relaciones personales, individuales y grupales. Se practica con niños, adolescentes y adultos, con personas que sufren problemas emocionales, enfermedad mental, minusválidos físicos y mentales, alcohólicos y geriátricos. Los métodos incluyen el movimiento, la mímica, el trabajo de la voz, el juego dramático, el roll play, las obras, las máscaras, los mitos, los cuentos, el trabajo con imágenes y otras formas de arte. Muchas de las técnicas son físicamente activas y socialmente interactivas.

Teoría

Si bien se informa de diferentes teorías tales como el teatro, el psicodrama, el psicoanálisis, la psicología analítica (junguiana), la teoría de las relaciones objetales; la dramaterapia es, en sí misma, una disciplina con un cuerpo profesional y con una identidad propia. Dentro de la dramaterapia existen distintas escuelas de pensamiento basadas algunas en el modelo teatral, otras en el modelo pisocodinámico y otras en un modelo integrativo. Lo que todas estas escuelas tienen en común es la utilización de elementos y conceptos del drama y del arte con fines terapéuticos y consideran el rol fundamental de la relación paciente-terapeuta en el tratamiento clínico.

El dramaterapeuta necesita tener un profundo conocimiento de las teorías existentes para comprender el material presentado por sus pacientes, ya que éstas proveen conceptos que permiten dar un sentido a lo que ellos traen a una sesión.

Objetivos

Si bien cada grupo tiene objetivos específicos, los siguientes son algunos de los objetivos generales de la dramaterapia:

1. Proveer las condiciones adecuadas para que el individuo y el grupo se desarrollen tanto en el plano emocional como psicológico.

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

2. Dar al paciente la posibilidad de expresar sus emociones por canales adecuados y apropiados (Emunah, 1994, p. 32), hacer consciente y reconocer como suyas aquellas emociones que son dificultosas pero que forman parte de sí mismo. En este proceso, el individuo aprende a integrar sus diferentes partes y hacerse responsable de lo que acontece en su vida.
3. Incrementar el repertorio de los roles que el individuo juega en la vida. Landy (1986) y Emunah (1994) consideran que el objetivo de todos los tratamientos dramaterapéuticos no es solamente ampliar la cantidad de roles que el individuo juega, sino que el individuo tenga flexibilidad y la posibilidad de responder a las nuevas experiencias de una manera diferente. Por lo general, cuando la persona está enferma queda fijada en un rol: el de hijo problemático, perdedor, etc. La intención de la dramaterapia es ampliar el repertorio de roles y permitir al individuo desarrollarse, elegir y ejercer nuevos roles.
4. Facilitar la conexión entre las dos realidades del individuo, el mundo interno y el externo, dándole un significado en el contexto. El medio creativo, sea la imagen, la escultura o el cuento, representan el puente o el vehículo que permite la expresión externa del mundo interno.
5. Facilitar el desarrollo del yo observador. A través de los roles, la persona puede ver de manera objetiva lo que le está sucediendo. Otros miembros del grupo pueden tomar su rol, lo cual le permitirá observar objetivamente su conducta y sus reacciones en una situación dada. (Emunah, 1994).

Creatividad

La dramaterapia es una forma de arte creativo que extrae ideas del medio artístico para darle forma y estímulos al proceso terapéutico donde el terapeuta y el paciente usan sus recursos creativos en la terapia. La idea implícita es que todos somos seres creativos (cuando gozamos de un buen estado de salud) y que la acción creativa es central en el proceso de ser personas íntegras y completas.

Existen diferentes modelos que explican el proceso creativo. El siguiente es un modelo interesante y relevante en dramaterapia que consiste en cuatro etapas:

a) *Preparación*. En este período la persona se sumerge en el problema y es consciente de su preocupación. Predominan fundamentalmente las funciones del yo en las cuales se busca trabajar sobre un problema o una idea.

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

b) *Incubación*. Whitehead, el filosofo, lo denominó "un estado de confusión y suspenso". En este período la persona se siente confundida y reconoce su ignorancia. Le resulta dificil ver la solución de sus problemas.
c) *Iluminación*. Se refiere a la inspiración, va acompañada de sentimientos de haber estado pasivo y llegar al éxtasis. En estas dos etapas de incubación e iluminación la persona tiene que dejarse llevar por su inspiración, dejar el control y permitirse tomar riesgos, acercarse a lo desconocido. Aquí emerge el proceso inconsciente, lo que para el psicoanálisis es el proceso primario.
d) *Retorno a la realidad*. Una vez experimentada la inspiración hay necesidad de comprobar, criticar y verificar. En esta última etapa, el proceso consciente necesita predominar para poder verificar lo expresado.

Es importante tener estas etapas del proceso creativo en mente cuando se facilita "la creatividad" en una sesión. Quizá se pueda decir que este modelo de la creatividad se activa en muchos niveles diferentes. Por ejemplo, las cuatro etapas de una idea o tema ocurren mientras que otras pueden estar en la etapa de incubación o iluminación. A veces la etapa de iluminación puede producirse fuera de la sesión y el paciente llega a la siguiente con el *insight*. El proceso creativo en la dramaterapia tiene un factor sorpresa, ya que el paciente o el grupo habitualmente se sorprende del poder de la imaginación y de lo creado en el medio artístico. La teoría dramaterapéutica sostiene que el proceso de creación en sí misma tiene cualidades curativas en tanto le permite a la persona encontrar su expresión única.

Así como en la dramaterapia se trabaja con cuentos, imágenes y mitos, usaremos el mito griego "Perseus" para ilustrar metafóricamente la esencia del trabajo dramaterapéutico. En este mito, Perseus, hijo de Zeus, es un héroe que tiene como misión enfrentar y matar a Medusa. Ésta es una mujer poderosa de aspecto horrible y amenazante. Cada mortal que se aproxima o enfrenta a Medusa y la mira directamente a los ojos, se convierte en piedra. Para evitar que esto le ocurra a Perseus, la diosa Atenas le regala un espejo que debe usar para mirar a Medusa sin convertirse en piedra. Guiado por la reflexión del espejo, Perseus logra enfrentarla y vencerla.

En este mito, el espejo representa simbólicamente los métodos usados en la dramaterapia que permiten al paciente mirar su problemática indirectamente, como lo hizo Perseus. El mito muestra que la transformación no es posible cuando el héroe se paraliza. Además, si el paciente mira su conflictiva directamente corre el riesgo de paralizarse, psicológicamente hablando, y entonces el cambio no ocurre.

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana

Bibliografía

Emunah R. Acting for Real Drama Therapy Process, Technique and Performance. New York: Brunner/Mazel, Inc.; 1994.

Jennings S. Dramatherapy Theory and Practice 2. London and New York Tavistock Routledge; 1992.

Jones P. Drama as Therapy. London: Routledge; 1996.

Landy R. Drama Therapy. Concepts and Practices. Springfield Ill: Ch. C Thomas; 1986.

Lindkvist M. Radius Document. Private collection of Mrs. Lindkvist; 1996.

Moreno JL. Psychodrama. New York: Beacon House, Vol 2.; 1959.

Winnicott DW. The Theory and Practice of Group Psychotherapy. New York: Basic Books, Inc. Publishers; 1991.

La Representación de las Emociones en la Dramaterapia ©2003. Editorial Médica Panamericana