

TEATRO TERAPÉUTICO HUMANISTA (TTH)



Mcs. Katherin Bonilla
Trascender Artes Terapéuticas
Mayo, 2020

INTROUCCIÓ

El Teatro Terapéutico Humanista o TTH, encuentra su origen en la experiencia y propuesta teatro terapéutica de Katherin Bonilla (2017). Es el resultado de la fusión entre varias disciplinas psicológicas de carácter humanista y herramientas teatrales.

Katherin Bonilla es Ecu-colombiana. Psicóloga Clínica, Licenciada en actuación teatral, Master en terapias artísticas, clown e improvisadora. Creadora de Teatro Terapéutico Humanista. Fundadora de Trascender Artes Terapéuticas y Risoterapia Ecuador. Con amplia experiencia en el mundo de la pedagogía teatral y la sanación por medio del arte.

El objetivo principal del TTH es fomentar la indagación en los diversos arquetipos o personajes que nos habitan. El concepto de arquetipo en TTH es sinónimo de personaje o rol, se entiende como formas de ser o maneras de comportarse.

Según Jung (1970) los arquetipos son modelos hipotéticos o patrones de comportamiento que se encuentran en el inconsciente colectivo, estos patrones pueden ser universales o personales y se hayan representados en los diversos mitos y leyendas que encontramos en la historia de la humanidad.

Un ejemplo de ello es el viaje del héroe de Joseph Campbell (1990), aquí se plantea una clásica estructura aristotélica donde el arquetipo del héroe inicia su camino hacia un objetivo claro y termina transformado.

Cada arquetipo tiene una sabiduría implícita, la representación a través del teatro nos permite contactar con esta energía arquetípica para tomar mayor conciencia de nuestras situaciones conflictivas. Jung menciona que pueden existir cientos de arquetipos, cada uno con su propia sabiduría y patrón específico, si bien es cierto, se puede trabajar con todos los arquetipos, existen arquetipos principales o también llamados universales de los cuales el TTH se apoya para la toma de conciencia, entre ellos están: el guerro, la madre, el sabio, el héroe, el self y la máscara, otros arquetipos que se pueden trabajar son: clown o joker, anima, animus, padre, sombra, explorador, niño, víctima, mago, responsable, Apolo, Dionisio etc.

La conexión con dichos arquetipos se logra a través del trabajo con lo corporal, lo cognitivo, la imaginación, la voz y a través de las variadas herramientas que vienen de la mano de las artes escénicas: danza, clown, improvisación, trabajo postural, dinámicas lúdicas, conciencia corporal, monólogos, creación de escenas, etc. Por medio de estas metodologías el individuo es invitado a recorrer un camino de reconocimiento y aceptación interna a través de los arquetipos.

TEATRO TERAPÉUTICO HUMANISTA

Para poder entender mejor el concepto de Teatro Terapéutico Humanista o TTH, vamos a desglosar los tres términos que lo conforman. Es teatro ya que utiliza el arte dramático como forma de sanación interior y de reencuentro con la verdad de cada individuo. Podemos afirmar que el teatro es en esencia terapéutico y es justamente gracias a las técnicas teatrales que el TTH encuentra la metodología para cumplir con sus principales objetivos.

Es terapéutico ya que permite que las personas puedan reconocer cuáles son los roles o arquetipos que le han sido designados en base a su educación, de esta manera abrirse a la posibilidad de jugar otros arquetipos y

convertirse en su propio Self, en otras palabras en la mejor versión de sí mismo que no se limita a los roles que se le han impuestos y se abre a jugar otros arquetipos según las circunstancias.

En este proceso terapéutico la persona también tiene la oportunidad de ser más consciente, enfrentarse a su sombra, reevaluar sus creencias, descubrir sus dones, estar en contacto con su niño interior, permitirse soltar, quitarse la máscara, lograr conectar con el héroe, el guerrero o el sabio que lleva dentro. En el grado en el que la persona se entregue al proceso se dará cuenta que está un paso más cerca para convertirse en la mejor versión de sí mismo.

Por último, es humanista ya que pretende estudiar al ser humano desde una visión integral y holística. Busca percibir a cada individuo como un ser único, abordando su proceso de crecimiento personal desde las diversas áreas que lo conforman: cognitiva, emocional, corporal, social, conductual, cultural, familiar y trascendental.

Esta visión holística permite que el individuo tenga una perspectiva clara sobre el camino a recorrer con relación a su propio bienestar psicoemocional. Este recorrido será el que le permitirá llegar a su propia autorrealización por medio de sus potencialidades innatas.

INFLUENCIAS

El Teatro Terapéutico Humanista se encuentra influenciado por diversas perspectivas teatrales y corrientes psicológicas. Las principales influencias son: psicología humanista de Maslow, psicología analítica de Jung, drama holista de Robles y el psicoteatro con su principal representante: Stavons.

En este apartado realizaré una descripción profunda de estas disciplinas. Entre otros marcos de referencia que ejercen influencia se encuentran: método del actor de Stanislavski, técnica actoral de Chéjov, Gestalt de Perls,

psicodrama de Moreno, biología de la creencia de Lipton, Programación Neurolingüística, alba Emoting de Bloch y las cualidades de movimiento de Laban.

Psicología Humanista

El humanismo nace a inicios de los años 60, Abram Maslow junto a varios autores se reúnen para iniciar un nuevo estudio del ser humano, su propuesta se convierte en la tercera fuerza dentro de las corrientes psicológicas, siendo el psicoanálisis y el conductismo las dos primeras.

La psicología humanista propone una nueva metodología centrada en la persona como un ser total y no separado de las principales áreas que lo conforman. Esta visión holística pretende ir en contraposición a la perspectiva determinista que imperaba hasta aquella época.

El humanismo es en esencia integral, es decir, es la cuna de diversas teorías que comparten un mismo criterio sobre el ser humano. Todas estas teorías y escuelas psicológicas promueven una visión del hombre y la mujer como una totalidad.

Su nacimiento se encuentra influenciado por otras corrientes que ya se habían adentrado al estudio del ser humano desde una perspectiva integral y holística, entre estas disciplinas podemos encontrar: la psicología analítica de Jung, el psicoanálisis humanista de Erich Fromm, la teoría psicosocial de Erikson, la teoría de la personalidad de Allport, la teoría de las necesidades de Henry Murray, entre otros. El teatro terapéutico humanista encuentra en el humanismo dos enfoques centrales, estas perspectivas son:

1) Abordar al ser humano desde una perspectiva holística, considerando los diferentes factores que intervienen en su autorrealización. Considerar al ser humano como un todo implica estudiarlo desde su aspecto mental, emocional, conductual, social, familiar, corporal y espiritual.

2) Motivar a que cada individuo pueda llegar a su propia autorealización. Llegar a cumplir con este propósito implica que la persona desarrolle la capacidad de actualizarse, de encontrar el sentido de su vida, mejorar día con día para poder descubrir sus dones, sus habilidades y su máximo potencial.

Psicología Analítica

Otra influencia relevante viene desde la psicología analítica. Jung (1970) hace un análisis profundo de la psique, el TTH retoma conceptos como: arquetipos, inconsciente personal y colectivo, personaje, ego, anima, animus, sombra, self, sincronicidad y expresión simbólica del inconsciente. El principal concepto que toma el TTH para su práctica es el de arquetipo.

Conectar con la sabiduría de los arquetipos universales y reconocer cuales son nuestros arquetipos personales nos permite ampliar nuestro campo de respuestas ante las situaciones que se nos presentan, además de generar un insight para recorrer nuestro propio camino hacia la autorealización. Uno de los arquetipos más importantes con los que el individuo deberá hacer conexión es con el Self.

El arquetipo del Self es en síntesis la mejor versión de nosotros mismos, más completos, integrados, libres, auténticos y despiertos. Cuando estamos conectados con el self y se nos presentan dificultades somos capaces de conectar con la madre, el sabio o el guerrero que hay en nuestro interior, convertirnos en el Self implica vivir un proceso de descubrimiento interno donde nos quitamos la máscara y abrazamos nuestras sombras.

Drama Holista

El drama holista es una propuesta que nace gracias a la vasta experiencia de Carlos Robles en el mundo del arte teatral. Su enfoque invita a ver al teatro, no desde cada una de sus partes por

separado sino como un proceso de relación constante que conforman un todo.

Robles (2013) en su libro *Aplicación y Desarrollo del Drama Holista* dice: "El drama holista es una alternativa al quehacer dramático. Sus características esenciales se basan en la idea de que el ser humano es un ser total que percibe y se expresa en el mundo con la totalidad de su ser (p.16).

El componente más relevante del cual el TTH se servirá para la indagación de arquetipos es la técnica de creación de personajes que se utiliza en el drama holista. En la corriente de Robles se abordan cuatro dimensiones que todo actor y dramaturgo debe tener presente para dar vida a sus personajes, estos son: cognitiva, físico corporal, emocional y trascendente.

Psicoteatro

Stavans (2014) comenta que el psicoteatro es la fusión de varias técnicas psicológicas y prácticas teatrales. No existe un autor, fecha u origen específicos, sin embargo, su principal exponente en la actualidad es Ofelia Stavans. Su objetivo principal se centra en promover el autoconocimiento y la auto observación, busca aumentar la conciencia del cuerpo y eliminar los movimientos estereotipados.

El TTH retoma el concepto de teatralización propuesta por el psicoteatro. La teatralización implica la interpretación de un personaje que no termina siendo un rol ajeno al individuo, sino una versión de sí mismo percibida desde otra perspectiva.

Por ejemplo la teatralización del arquetipo del Self es una interpretación de la mejor versión de la propia persona, en otras palabras no deja de ser ella misma. En TTH la teatralización se puede realizar a manera de monólogos o creando improvisaciones grupales. Su principal característica es la interpretación de arquetipos

que nacen de un proceso de creación a través de técnicas actorales.

La teatralización de los arquetipos no será más que las diferentes partes de la misma persona que se muestran ante la mirada de un público. Más allá de una simple puesta en escena, la teatralización es una invitación a que el intérprete pueda desnudarse metafóricamente y mostrar sus arquetipos ante la visión externa.

Otras influencias

Entre otros referencias podemos encontrar: el método del actor de Stanislavski de donde se toman conceptos como el subtexto, las circunstancias dadas y el sí mágico. La técnica actoral de Chéjov que aporta con sus ideas de imaginación, sentido de verdad y gesto psicológico. La Gestalt de Perls de la cual se rescatan técnicas como la silla vacía, la exageración y la ronda. El Psicodrama de Moreno donde podemos ver la influencia de técnicas como el cambio de roles, el soliloquio, la roda viva y conceptos como caldeamiento.

Además de las corrientes ya mencionadas el TTH se apoya de otras perspectivas que enriquecen la propuesta y generan mayor comprensión del apartado teórico. Entre estas perspectivas podemos encontrar a: la biología de la creencia de Lipton, Programación Neurolingüística (PNL), alba Emoting de Bloch y las cualidades de movimiento de Laban.

OBJETIVOS

El Teatro Terapéutico Humanista posee varios objetivos relacionados al crecimiento personal y la mejora del bienestar psicoemocional de los grupos e individuos. El presente listado es una guía de los diversos objetivos generales que se pueden plantear, sin embargo, los objetivos específicos dependerán del contexto y las necesidades de cada grupo de trabajo.

Es importante aclarar que la metodología y el lenguaje debe adaptarse a las necesidades de cada grupo social. En este sentido, no es lo mismo trabajar con niños hiperactivos que con individuos privados de la libertad. Facilitador o facilitadora deben comprender que no existe un solo camino, sino una esquema conciso pero flexible que es capaz de adaptarse. Aclarados los puntos mencionados los objetivos del TTH sería los siguientes:

- Creación de personajes arquetípicos universales entre ellos: el héroe, el Self, el guerrero, la madre, el padre, el sabio, el merecedor, la responsable, el explorador, el bufón, la sombra, el personaje, entre otros.
- Exploración de arquetipos personales, es decir, roles que se nos han impuesto o hemos asumido a lo largo de nuestra vida, esta exploración implica abolir los arquetipos que ya no nos aportan en nuestro presente para permitirnos conectar con arquetipos más idóneos y eventualmente al Self
- Aplicación de las diversas herramientas de las artes escénicas para el cumplimiento de objetivos terapéuticos, entre ellas: danza, clown, expresión corporal, expresión gestual, improvisación, trabajo con la voz, máscaras, etc.
- Aplicación de ejercicios simbólicos que permitan el juego con los diferentes arquetipos y la integración de partes no reconocidas o poco integradas en la psique de la persona.
- Identificar emociones, creencias y hábitos que alimentan a los

- arquetipos personales, motivar a la evolución de dichos arquetipos y realizar un cambio consciente a formas de actuar y ser diferentes.
- Generar un espacio de reflexión interna a través de la mayéutica, fomentar la indagación propia con preguntas referentes a las temáticas planteadas.
 - Promover una conexión auténtica con emociones positivas como: amor, gratitud, paz, alegría, perdón, ternura, esperanza, serenidad, gozo, seguridad, confianza, bienestar, entusiasmo, asombro, ilusión, entre otras.
 - Formación de un grupo de apoyo y contención. Los encuentros entre los participantes generarán una dinámica donde la confianza será el motor fundamental.
 - Cuando se trabaja con el clown el objetivo principal es: disfrutar de los beneficios tácitos que aporta el clown, entre ellos: generar un ambiente de diversión y confianza grupal, fomentar la espontaneidad, conectar con la autoestima, permitirse fracasar, desarrollar la creatividad, reencontrarse con el niño interior, perder el miedo al ridículo, retomar el asombro por la vida, conectar con el juego, explorar las emociones, mejorar la atención, entre otros.
 - Descubrimiento del propio individuo y su final autorrealización en un ser integral. Amándose con sus luces y sus sombras, con una autoestima sana, con más información sobre sí mismo, atento a las voces internas provenientes de los arquetipos impuestos.
 - Descubrir las potencialidades, dones, capacidades y recursos que posee cada individuo para explotarlas.
 - Lograr encaminar a la persona a su propia autorrealización. Este proceso es producto del trabajo interno y la conexión con su propia esencia.
 - Mejorar la conciencia del cuerpo, desde la escucha, la relajación, el desbloqueo de energía y la respiración.
 - Fomentar el autoconocimiento e indagación interna, en este sentido, traer información del inconsciente para hacerla consciente y tomar mejores decisiones.
 - Comprender que somos cocreadores de nuestra propia existencia, asumir el protagonismo de nuestra vida desde la responsabilidad y el autoconocimiento.
 - Brindar herramientas para convertirse en la mejor versión de sí mismo y con la capacidad de acceder a nuevos arquetipos desde el cuerpo y el gesto.

TÉCNICAS DEL TEATRO

El Teatro brinda técnicas que permiten la exploración de nuestro ser interior a través del

cuerpo y la voz (principales herramientas del actor) estos dos componentes forman una diada que permite la toma de conciencia. Esta conexión con lo corporal y lo vocal hacen que el teatro sea esencialmente terapéutico.

Desde el teatro tenemos diferentes técnicas que se conjugan para dar vida al hecho escénico, para el TTH existen cuatro técnicas principales en las que se fundamenta su práctica, estas son: clown, máscaras, movimiento y creación de personajes arquetípicos.

Por otro lado existen otras herramientas que acompañan todo el proceso, muchas de estas herramientas se usan principalmente en el caldeamiento y eventualmente en la etapa de desarrollo de un encuentro, entre ellas podemos encontrar: ejercicios y dinámicas lúdicas, conciencia corporal, juegos, trabajo con textos, expresión gestual, actuaciones dirigidas, ejercicios de desinhibición, exploración sensorial, creatividad, improvisación, ejercicios proxémicos, cualidades de movimiento, recorridos actuados, creación de escenas en grupo, monólogos, trabajo con la voz, entre otros.

CONCLUSIONES

El teatro terapéutico humanista no nace con el objetivo de generar competencia entre las diversas propuestas que usan al teatro como medio terapéutico, por ejemplo: psicodrama, teatro del oprimido, teatro espontáneo, psicoteatro, dramaterapia, teatro playback, esquizodrama, entre otros. Por el contrario, es una propuesta complementaria que ha encontrado su inspiración en la experiencia personal de su creadora y que da una nueva perspectiva al teatro como terapia. No existe un único camino para llegar a la cima de una montaña, el verdadero camino es subjetivo y dependerá de las experiencias y la apertura de cada individuo.

El teatro terapéutico humanista aporta una visión y una perspectiva no opuesta, sino complementaria a las corrientes teatro terapéuticas existentes. Al final de cuentas tanto el TTH como las otras corrientes que utilizan el teatro como medio terapéutico tienen objetivos en común y buscan en última instancia fomentar el autoconocimiento del individuo por medio del teatro.

El principal arquetipo con el que el individuo debe hacer conexión es con el del Self. El sí mismo o Self corresponde a un nuevo arquetipo más integrado, esa parte de Dios en nosotros, auténtico, sin máscaras, emocionalmente en resonancia con el universo, conectado con su esencia, abierto a la sincronicidad y viviendo la mejor versión de sí mismo.

Además de la conexión con el Self y con nuestros arquetipos internos, el proceso en TTH permite la indagación en el ego, las emociones, el movimiento, el aquí y el ahora, el trabajo simbólico, el niño interior, la sombra, la toma de conciencia, quitarse la máscara, traer contenido inconsciente, saber quiénes somos, cuáles son nuestros dones.

El TTH nos abre una luz para conocer cuáles son nuestras áreas por trabajar y nuestros puntos fuertes, nos da la oportunidad de sanar y descubrir nuevas potencialidades, una vez integrada la sabiduría de los arquetipos universales podremos generar un campo de mayor aceptación y confianza con nosotros mismos y con la vida, así ya no sufrimos tanto ni nos culpamos exageradamente cuando nuestra sombra se proyecta. Actuamos y aprendemos desde el amor, ya no desde la ignorancia o el miedo.

En definitiva el teatro hecho con conciencia es alimento para el alma y el corazón, el teatro terapéutico humanista es una invitación y una oportunidad para reencontrarnos con esas partes de nosotros mismos que han sido silenciadas, para contactar con el self, con esa mejor versión de nosotros mismos que es congruente con lo que siente, lo que dice, lo que piensa y lo que hace.

Todos podemos llegar a convertirnos en protagonistas de nuestra vida, el TTH es ese medio por el cual tomamos las riendas de nuestro camino y comprendemos que somos cocreadores de nuestra realidad.

Biografía

• Campbell, J., (1990). *El héroe de las mil caras*. Ediciones Atlanta

Jung, C., (1970). *Arquetipos e Inconsciente Colectivo*, Barcelona, España: Ediciones Paidós Ibérica S.A

• Robles, C., (2013). *Aplicación y Desarrollo del Drama Holista*, Lieja, Bélgica: Escenología Ediciones.

• Stavans, O., (2014). *Psicoteatro Hacia el crecimiento personal*, México DF, México: Editorial Gali