

Escenarios psicoterapéuticos

Mauricio Ortega Galindo*

Psicoterapeuta Gestalt.

Resumen

A partir de sus experiencias terapéuticas el autor desarrolla su visión sobre los Escenarios Terapéuticos y describe las técnicas del Story Board y La caja de arena, como modos de incrementar el darse cuenta del paciente, recurriendo para ello a la creatividad y la intuición, haciendo que el paciente sea activo y busque por medio de estas técnicas alternativas a su existencia para recuperar su autorregulación orgánica.

Palabras clave: *terapia gestalt, escenario terapeutico, story board*

Abstract

From his therapeutic experiences, the author develops his own point of view about therapeutical stages and describes some technics such as the Story Board and the Sand Box as a means of increasing the patient's awareness, resorting to creativity and intuition, thus making the patient to be more energetic to search through these optional technics new ways to regain his organismic self regulation.

Key words: *Gestalt therapy, story board, therapeutic scene.*

Introducción

Ya sea usando técnicas del psicodrama o la fantasía guiada o el mismo sociodrama, en sí mismas son generadoras de un escenario donde el consultante es el actor principal. Sin embargo creo que a veces no sólo hay que ser actor, sino escenógrafo, director de escena, escritor, etc. Y todo esto en su conjunto crea lo que podría llamarse un Escenario Psicoterapéutico. Esta idea me surgió en dos ocasiones diferentes con dos consultantes totalmente diferentes. Creo que exponerlas ayudará a comprender cómo se crea un escenario. Cuando trabajaba en una institución para personas con adicción (Cocaína, marihuana, cemento, alcohol, etc), una de mis funciones era el dar psicoterapia. Un día llegó a consulta un joven de 15 años al que llamaré Luis.

Luis consumía resistol, vivía con su mamá y un hermano mayor, que también consumía con frecuencia muchas veces lo hacían juntos. En una de las sesiones Luis comentó: “*Siento que estoy como en un laberinto*”.

Eso me lo dijo ya para terminar la sesión, por lo tanto trabajé con esa figura y consideré darle mayor énfasis en la sesión siguiente. Así que tuve una idea. Aprovechando que la mayoría del personal del instituto tenía vacaciones, se me ocurrió crear en la sala de juntas un laberinto y así lo hice, con sillas, mesas, escobas, trapeadores y todo lo que me pudiera servir para llevar a cabo el ejercicio. Justo en el centro del laberinto coloqué las dos sillas que utilizaba con frecuencia para sentarnos a fin de que ése fuera el espacio para realizar el trabajo terapéutico. Luis llegó a consulta y mientras caminábamos hacia la sala de juntas, le fui explicando el ejercicio, que consistía en entrar a la sala de juntas, y a través del laberinto él tenía que llegar a su silla. Luis entró, miró por un instante todo aquello, y comenzó a realizar el recorrido. Yo caminé hasta mi lugar y lo esperé sentado hasta que después de un rato él llegó hasta su silla. Ahí, le leí un cuento de Jorge Bucay que cayó como anillo al dedo para este ejercicio. Contaba la historia de un individuo al que le gustaban tanto los laberintos, que terminó por ahogarse en ellos. El experimento tuvo su propia vida y ayudó a Luis a darse cuenta de que él mismo se había creado ese escenario (su propio laberinto) y a su vez descubrió que pudo lograr otro escenario y redirigirse hacia él. El otro escenario consistió en dejar de inhalar resistol, continuar sus estudios e intentar regresar con su novia. Para reforzar ese escenario que Luis creó, le expliqué que la forma más fácil era por pasos como si fuera un story board. (Es el guión, ya sea de una película o de un comercial, hecho cuadro por cuadro con dibujos de la escena que va a realizarse). Esto permite al director tener muy claro lo que va hacer ese día. Entonces construimos Luis y yo un Story Board de su escenario. Finalmente, esto le permitió paso a paso ir creando nuevas alternativas para ir realizando su propio plan de vida, ya que en vez de ver todos sus problemas en conjunto, los pudo ir desmenuzando e ir creando nuevos escenarios que le permitieran crecer como individuo.

El segundo caso es el de una joven de 29 años, que llega a mi consulta privada explicándome que estaba ya por casarse en 3 meses, pero que tenía mucho miedo y muchas dudas, no del futuro marido, sino de su capacidad para llevar la casa y atender a su marido, ya que su mamá siempre le dijo que no servía para nada y que era una inútil. Por cuestiones de índole económica comencé a dar la consulta en mi departamento. Llamaré a esta joven Luisa.

Luisa llegó a consulta y se sentó en el sillón de la sala. Escuché todas sus preocupaciones y le pregunté si ella creía realmente que su madre tenía razón. Dudó un poco y después dijo que no sabía. Entonces le dije que si fuera cierto lo que su mamá decía con respecto a ella, cómo era que su novio, además de estar muy enamorado de ella, estaba dispuesto a vivir con ella el resto de su vida. Ella me miró y dijo que tal vez su mamá estaba equivocada. En esa sesión le pedí que hiciera una lista de los motivos por los que

consideraba no estar preparada para el matrimonio. Entre de lo que escribió estaba: "hacerle de desayuno". Entonces le pedí a Luisa que para la próxima sesión llevara 2 huevos, un jitomate, una cebolla, y todo lo que ella necesitara para preparar el desayuno. Le cambié la cita del jueves por la tarde al sábado por la mañana (a las 9:00 am), y le dije que ella prepararía el desayuno para ella, que trajera un envase para guardarlo y que se lo llevaría a su casa y ahí se lo comería. Luisa, llegó con todo para preparar su desayuno (huevos, jitomate, cebolla, leche, cereal, fruta) Entró al departamento y le dije, que la sesión será en la cocina. "Sólo te pido que construyas en tu mente un escenario, en el que tú seas el director y el actor principal. Utiliza el comedor y la cocina para darle una escenografía a tu escenario". Lo hizo y preparó el desayuno, tomó la sartén, la sal y todo lo necesario. Puso la mesa y lo sirvió. Al final descubrió que podía cocinar lo que quisiera. Luego fue descubriendo que podía llevar una casa. Hasta que un día me dijo: "*Mi mamá estaba muy equivocada con respecto a mí*". Ese día concluyó la psicoterapia para ella.

En ambos casos, lo importante es cómo construimos cada uno de nosotros nuestros propios escenarios. Cada uno está ligado con la forma en la que contactamos el mundo, y lo más importante es que el psicoterapeuta sólo pone un pequeño guión, digamos la idea. El que decide cómo describir ese guión, ponerlo en el Story Board y llevarlo a cabo es la persona que viene a consultarnos. Decir que es mejor o no que el psicodrama o la fantasía guiada, no lo creo así. Creo que es la conjunción de ambas y que es una técnica que sirve para fortalecer el darse cuenta y facilitar el proceso de descubrimiento de la persona, de su propia capacidad para crear sus propios escenarios, y dejar de ser espectador para convertirse en el guionista, director, fotógrafo, y productor de su propia vida.

Con lo expresado anteriormente intenté explicar en forma muy breve cómo cada uno de nosotros crea un escenario a partir de creencias, mapas mentales, historia personal y experiencias vividas. Considero importante aclarar esta idea de Escenarios Psicoterapéuticos, ya que de esta forma se comprenderán de manera más clara y precisa las diferentes formas de crear un escenario dentro de un proceso psicoterapéutico.

Considero que cada uno de nosotros es un cúmulo de historias, creencias, etc. Es decir, mi historia parte de la que contaron los papas de mis bisabuelos de cómo era el mundo, en su época, cómo se debían comportar y cómo debían vivir dentro de la sociedad de que eran parte. Mis bisabuelos (paternos y maternos), vivieron esa historia, más la aprendida por ellos a mis abuelos; éstos pasaron esas dos historias, más la propia que cada uno creó, a mis padres, y a su vez ellos nos transmitieron las anteriores más la que ellos inventaron como pareja a cada uno de mis hermanos y a mí y así será como nosotros la pasemos a nuestros hijos. Con esto lo que quiero dar a entender es cómo lo que en Gestalt llamamos Fondo tiene su propia dinámica y un contexto que más que quedarse estático,

cada vez va adquiriendo más información que va registrando, y de un modo u otro lo va alimentando. Es, pues, parte de lo que somos. Es de este fondo de donde generalmente salen las figuras (asuntos inconclusos) que al estar abiertas, es como si esa historia que nos contaron no tuviera fin, y a nosotros nos corresponde ponerle el fin que se nos antoje. Esa figura nos pone en un escenario de desconfianza, dolor, tristeza, y pareciera que se convierte como en una especie de círculo vicioso, porque a pesar de saber la historia, saber que no tiene fin, o el que tiene es bastante incómodo para la persona, ésta la sigue contando. Digamos que es como si se estuviera en una obra de misterio o un drama intenso, y lo que se desea es crear otra obra, tal vez una comedia, de ese drama; o quizá reinventar ese drama más *ad hoc* a su propia historia.

La idea central de los escenarios psicoterapéuticos es darle todas las herramientas al consultante, para que él sea el que le dé vida a su propio escenario, a partir de lo que él considera que lo llevará a una mejor calidad de vida. El psicoterapeuta, en un primer punto, toma la figura (asunto inconcluso) y digamos que se lo devuelve al consultante, para que éste comience a crear el escenario. En mi caso, lo que yo hago, es convertirme en una especie de coguionista o coescritor y codirector de escena sólo al principio, y ya después dejo que el consultante vaya creando, con mi asesoría, el escenario psicoterapéutico. Este tiene la misma función que la sinapsis en el cerebro, sólo que de ésta forma, no sólo queda como un conocimiento adquirido en forma meramente mental, sino que abarca el todo de la persona, ya que este escenario con el tiempo se convertirá en un proyecto de vida, ya no alterno al que tenía antes, sino uno nuevo mucho más propositivo y atractivo para la persona. Digamos que esa es la intención que yo busco en la aplicación de esta técnica.

El papel del terapeuta es dinámico, pues al mismo tiempo que es espectador, también es actor. Recuerdo que en una ocasión, cuando estudiaba en la universidad fui a ver una obra de teatro que por sí misma rompía con todos los esquemas, ya que no estaba puesta en un teatro, sino en una casa; en cada sección de ésta un grupo de actores representaba una situación, lo que de un modo u otro invitaba al espectador a ir a ver lo que sucedía en su conjunto dentro de la casa. Después de ver y comprender en todo su conjunto la obra, comencé a pensar en el rol que juega un terapeuta en el proceso psicoterapéutico. No sólo está sentado escuchando atentamente lo que dice un consultante, sino que da el siguiente paso, que es el de moverse. El proceso psicoterapéutico será también dinámico, rítmico, sincrónico con el crecimiento del consultante. En este sentido, en el proceso de construir un escenario, el terapeuta no sólo escucha, sino que en un momento dado puede ser actor, codirector y coescritor del guión. Todo lo que dentro del proceso de construcción del escenario sea útil para el consultante, y que propicie el darse cuenta del mismo. El rol del terapeuta es muy semejante a lo que

vemos cuando una pareja baila ya sea un tango o un danzón; ambos llevan el ritmo, el movimiento y hacen así un baile sincrónico.

A continuación describo algunas formas de crear un Escenario Psicoterapéutico:

STORY BOARD

Como expliqué anteriormente, el Story Board es un guión expresado no sólo con palabras, sino con imágenes y, por decirlo de otro modo, escena por escena del conjunto que conforma el guión. Es, pues, el todo dividido para su comprensión y ejecución, y después la suma del todo.

Primero se hace un rastreo completo en busca de la figura principal, de tal modo que ésta nos dé el material para comenzar a escribir el guión del escenario.

Una vez teniendo la figura, se comienza a trabajar con las áreas no bloqueadas del ciclo de la experiencia. Esto, con el fin de darle fortaleza y cohesión a la persona, y comenzar a darle herramientas que le permitan la creación del escenario.

Después se le invita a que construya un escenario alternativo al de su problema, uno tal que le permita ver las cosas de otro modo.

El psicoterapeuta en ésta fase facilita a la persona todo lo que esté a su alcance (dentro del consultorio), para comenzar a crear el escenario. Aquí es muy importante que el psicoterapeuta impulse toda la creatividad de la persona.

Al mismo tiempo se le pide a la persona que escriba el guión de lo que va a acontecer en ese escenario. (Todo tiene que estar muy claro los personajes, las acciones que cada uno va realizar, etc.)

Teniendo tanto la información tanto escrita como el escenario, se le pide a la persona que dibuje escena por escena, que le ponga el texto que va junto a cada escena, y que lo ponga enfrente de él.

Una vez teniendo lo anterior se le pide que comience a dirigir la escena. El psicoterapeuta actúa la parte conflictiva, y se le da toda la parte constructiva de la escena a la persona, para que la actúe. Esto permitirá trabajar las polaridades y a la persona, ir construyendo su propio escenario desde otro ángulo del que siempre lo ha vivido.

Una vez terminada esa escena, se sale del consultorio a fin de dar por terminada esa primera parte, y estando afuera no se dice nada, sólo se observa qué hace la persona, y se toma en cuenta para el momento del cierre. Esto se repite hasta haber terminado todo el guión. (En ocasiones este ejercicio se termina en una sesión, otras veces se lleva a cabo en varias sesiones. Si éste es el caso, se deja ir a la persona tal cual terminó esa escena, de tal modo que se vaya dando el proceso del cambio con las herramientas del mismo consultante, diría Perls: **"El proceso de autorregulación orgánica"**)

Habiendo hecho lo anterior, se hace una unión de cada una de las escenas. Esto se lleva a cabo pidiéndole a la persona que haga un pequeño resumen de lo aprendido en cada escena. Luego se sugiere que todo lo que aprendió lo puede convertir en un proyecto de vida. En ese caso se le pide que lo construya, todo muy claro, con metas cortas, y también a largo plazo. Lo que logramos con esto es que la persona no sólo se quede con lo que ya aprendió, sino que ese mismo proceso lo haga una y otra vez. Esto permitirá que las sinapsis hechas en el cerebro sean más sólidas y fuertes. Y además, que el escenario que construyó lo incorpore y lo introyecte a fin de llevarlo no sólo al plano mental sino también a un proyecto de vida.

CAJA DE ARENA

Primero se hace un rastreo completo en busca de la figura principal de tal modo que ésta nos dé el material para comenzar a escribir el guión del escenario.

Una vez teniendo la figura, se comienza a trabajar con las áreas no bloqueadas del ciclo de la experiencia. Esto, con el fin de darle fortaleza y cohesión a la persona y comenzar a darle herramientas que le permitan la creación del escenario.

Después se le invita a que construya un escenario alternativo al de su problema, uno tal que le permita ver las cosas de otro modo.

El psicoterapeuta en ésta fase facilita a la persona todo lo que esté en su alcance (dentro del Consultorio), para comenzar a crear el escenario. Aquí es muy importante que el psicoterapeuta impulse toda la creatividad de la persona.

Al mismo tiempo se le pide a la persona que escriba el guión de lo que va a acontecer en ese escenario. (Todo tiene que estar muy claro, personajes, las acciones que cada uno va a realizar etc)

Después se le invita que construya el escenario en una caja de arena (esta tiene que ser más o menos de un metro de largo por uno de ancho) se le da todo lo que necesite (material para hacer maquetas).

Una vez que lo terminó, se le pide que le dé voz a cada personaje que puso en el escenario, el psicoterapeuta introduce de vez en vez la parte negativa, que es la que no permite cerrar la Gestalt (esto es meter personajes, y se va viendo la reacción del consultante sin hacer ningún comentario al respecto)

El terapeuta hace un dibujo del escenario, lo encierra en un círculo y lo divide en ocho partes, a fin de ubicarlo dentro del círculo de la experiencia (utilizado en la psicoterapia gestalt). Habiendo hecho esto, junto con el consultante va promoviendo que éste vaya moviendo las partes en conflicto hacia las áreas fuera de conflicto.

Habiendo hecho lo anterior, se hace un cierre a fin de que el consultante descubra su propio darse cuenta. Después se le invita que toda esa información la lleve a cabo en un proyecto de vida. Si el consultante acepta se le pide que lo ponga en la maqueta y lo construya ahí. Después se le pide que describa cómo lo va a llevar a cabo. Con esto logramos que la persona no sólo se quede en lo que ya aprendió, sino que ese mismo proceso lo haga una y otra vez. Esto permitirá que las sinápsis hechas en el cerebro sean más sólidas y fuertes, logrando con esto que no sólo se quede en un mapa mental, sino el escenario que construyó lo incorpore y lo introyecte, a fin de llevarlo no solo al plano mental sino también a un proyecto de vida.

Claro que estas dos técnicas no son las únicas, la construcción de escenarios es un proceso que está implícito en cada uno de nosotros, lo cual permite que haya diversas formas de construirlos, el propósito de que a partir no sólo de cómo imaginamos ese escenario, sino llevándolo a cabo, podremos brindarle al consultante la oportunidad de que no sólo asuma la responsabilidad de su vida, sino la responsabilidad y el riesgo de poder cambiarla.

En el ejemplo con los dos consultantes que menciono al principio de este artículo, se puede ver que en el caso de la muchacha que estaba por casarse, y a la que le sugerí que cocinara su propio desayuno, utilicé la técnica del Story Board. Con ella le pedí que hiciera un escenario en cuanto a la preparación del desayuno. Así colocó todo lo que le era necesario para prepararlo, huevos, jitomate, cebolla, la fruta, etc. Ella creó su propio escenario y un guión sobre cómo lo llevaría a cabo. Hasta que lo vio en su conjunto, ya terminado y puesto en la mesa, descubrió que no sólo sí podía, sino que además le gustaba la cocina. Luego construyó otros escenarios (cómo llevarse mejor con su mamá, cómo dejar de hacer la vida que su mamá le había planeado y, el más importante, descubrir que no era la inútil persona que su mamá le había hecho creer). Todos estos escenarios en su conjunto crearon su propia Story Board de su vida, ya no cuadro por cuadro sino como un proyecto de vida. Finalmente logró casarse, ya sin las creencias que su familia le había enseñado durante años, sino con las suyas propias y la posibilidad de que éstas sean cambiadas de acuerdo a las circunstancias de su plan de vida.

Bibliografía

- Jean-Marie Robine. Terapia Gestalt. Ed. Gaia. España. 1999
Héctor Salama. Psicoterapia Gestalt: Procesos y Metodología. Ed. Alfaomega. México. 2003
Eva Levetom. Cómo dirigir un Psicodrama. Ed. Pax. España. 2000

Gianfranco Verrua. La Mente en Acción: Introducción al Psicodrama Clásico. Ed. Itaca. México. 2000
Rib Davis. Escribir Guiones: Desarrollo de Personajes. Ed. Paidós. México. 1999

^{*} Para contactar con el autor: Magis59@hotmail.com