

La técnica del espejo en videoterapia

Olga RUEDA CUENCA¹
psico@espaciointerno.net

Recibido: 30/03/14

Aceptado: 27/09/14

RESUMEN

Se reflexiona sobre las posibilidades del uso del vídeo en videoterapia como método de confrontación desde el punto de vista de la psicodinámica existencial. Se aporta el modelo de la Técnica del Espejo desarrollada en el Taller de Videoterapia Experimental realizado entre los años 2005 y 2010 en espacio interno psicología de Madrid. Se presentan algunos casos de participantes en el taller con un breve análisis.

Palabras clave: Videoterapia; psicología de los medios; concepto de sí mismo; representación mental.

Referencia normalizada

RUEDA CUENCA O. (2014). "La técnica del espejo en videoterapia". En *Arteterapia: Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social Vol.: 9*. Páginas 263-271. Madrid.

Mirror technique" in video therapy

ABSTRACT

It reflects on the possibilities of using video as a method of videoterapia confrontation from the point of view of existential psychodynamics. The model of the Técnica del espejo developed in the Taller de Videoterapia Experimental made between 2005 and 2010 in espaciointerno psicología in Madrid. We present some cases of workshop participants with a brief analysis.

Key words: Videotherapy; media psychology; self concept; mental representation.

¹ Psicóloga, psicoterapeuta y realizadora de televisión. Dirige espaciointerno psicología en donde investiga nuevos modelos de videoterapia y cineterapia para la formación.

La imagen, toda imagen, es sin duda esa argucia indirecta, ese espejo en el que la sombra atrapa a la presa.

Régis Debray. Vida y muerte de la imagen.

En muchas ocasiones los medios técnicos disocian e interfieren en la comunicación. He visto y realizado presentaciones con *Power Point* en congresos y actividades académicas, comprobando que a veces el mensaje humano presentado por el conferenciante se aleja de la audiencia receptora. La tecnología, en este caso, establecía un medio distorsionante que hablaba de otra cosa. Esto puede ocurrir por la necesidad de adaptarse a una convención comunicativa con un formato académico recurrente, por la inseguridad del conferenciante frente a un auditorio experto o por otros motivos. Sin embargo para la videoterapia, paradójicamente, este hecho se convierte en un aliado conveniente y colaborador del propósito de la técnica. Aunque en otros contextos humanos sería deshumanizador.

El distanciamiento que se produce por la duplicación del ser en observador y observado, es la fuente primordial del trabajo videoterapéutico en las técnicas de videoconfrontación y de *videofeedback*, principales métodos para producir una experiencia autoscópica en el contexto de la videoterapia.

La autoscopia como término neuropsicológico es una alteración perceptiva consistente en percibirse a sí mismo como un doble. Puede ocasionarse por un estado de fatiga excesiva, por el consumo de enteógenos o en algunos casos de epilepsia y de tumores cerebrales.

A través de recursos audiovisuales como el vídeo, la autoscopia opera en el receptor el registro y reproducción simultánea o diferida de la propia imagen, produciendo una disociación característica, intrínseca a la naturaleza del fenómeno, semejante a la experiencia básica de mirarse en un espejo. Todos hemos podido comprobar que hay alguien ahí inasible, que observa nuestra mirada fijamente y que a veces nos provoca un vértigo profundo. Y es que, como dice brillantemente Régis Debray (1994: 26-29), “entre el representado y la representación hay una transferencia del alma. No una simple metáfora, sino una metonimia real”.

La experiencia de explorarse a través del reflejo, además de evocadora de aspectos mágicos y del misterio, es fuente de literatura primordial en nuestra cultura. Como ejemplos valgan la mitología de Ovidio y su Narciso, o las experiencias fantásticas del País de las Maravillas y los oráculos de J.R.R. Tolkien, entre otras. Del mismo modo, la necesidad de mirarse para reconocerse, ha generado aparatos para podernos ver como nos ven los otros, alcanzando ángulos insospechados de nuestra naturaleza corpórea. Como ejemplo, el ingenio creado por Leonardo Da Vinci llamado “*La cámara de los espejos*”, proporciona una experiencia de autoscopia básica, en la que observador y observado difieren en su mirada.

La autoscopia en psicoterapia es una técnica de confrontación con lo obvio, en la que crudamente se manifiestan la manera de evitar la aceptación de nuestras características personales y la dificultad de ajustar nuestras miradas *interna* y

externa. Esto hace de ella una herramienta de impacto directo en la falseada construcción del sí mismo.

En el *Taller de Videoterapia Experimental* hemos desarrollado una técnica que hemos denominado *El Espejo*. Revisando bibliografía de autores que han investigado con vídeo en terapia, encontramos referencias en las que, si bien el procedimiento recurre siempre a la experiencia de verse en la imagen electrónica, difieren en cuanto al encuadre epistemológico, el propósito de la investigación y tecnología utilizada. Los medios audiovisuales, a medida que han ido evolucionando y reduciendo su portabilidad, han ido modificando también las posibilidades de aplicaciones en terapia. Pero los medios son irrelevantes, frente al *cómo* y *para qué* los usemos.

El psicoanalista Milton M. Berger (1970), utilizaba un circuito cerrado de televisión en blanco y negro, en el que mediante una videocámara situada sobre el televisor, el sujeto podía explorarse simultáneamente. Lo llamó *técnica de videoconfrontación*. Tras unos momentos de reconocimiento de la propia imagen, Berger le pedía al participante que se dirigiera verbalmente a la imagen del televisor utilizando la segunda o la tercera persona del singular para acrecentar la distancia cognitiva. Partía de un plano amplio y lo modificaba a petición del paciente utilizando el zoom remotamente. Esta técnica fue utilizada fundamentalmente en una modalidad grupal en la que participaban varios pacientes y un nutrido grupo de observadores y profesionales, aunque también la empleó en terapia individual y con distintos tipos de encuadre tecnológico. Siguiendo el procedimiento de Berger, sus discípulos europeos Geffroy y Acolla (1980) describen una versión de esta modalidad, en colaboración con Schützenberger, que se centraba en el lenguaje no verbal, gestual y postural. En su investigación con este procedimiento, hacen referencias a la importancia de la mirada no convergente por la distinta altura de la cámara. Y señalan que *simbólica y materialmente, los ojos constituyen la zona determinante de la confrontación vídeo. El sujeto se mira, pero el dispositivo del aparato no le permite cruzar verdaderamente su propia mirada*. (1980: 108). Reflexionan sobre la focalización en la cara y en los planos detalle de boca, nariz, orejas y manos. Para estos autores existiría una importante relación entre las manos y la cara. Mientras que las primeras se relacionarían con la creatividad y el hacer, la segunda tendría que ver con la intelectualidad y el decir.

El trabajo que se presenta en este artículo, está encuadrado dentro de la psicoterapia humanista-existencial desde una perspectiva ontológica, en línea con autores como Francisco Varela o Claudio Naranjo a los que haremos referencia.

Las premisas de mi trabajo tienen que ver con la idea de que somos seres en el mundo, en constante cambio, impermanentes, que creamos una imagen de nosotros mismos autorreferencial para darnos consistencia en el tiempo, como entidad propia a través de la experiencia corporal, emocional y cognitiva. A esa "idea" de nosotros mismos, anclada en nuestro organismo en registros energéticos a todos esos niveles "psico-corpo-emocionales", le damos la validez de entidad autoexistente e independiente, generando lo que en psicología llamamos una estructura de

carácter, con rasgos más o menos flexibles, que solidifica nuestra manera de entender e interrelacionarnos con lo otro-otros, mediante la dualidad inherente a la creación de esta separación. Pero las experiencias surgen momento a momento multidimensionalmente diluyéndose inmediatamente.

Francisco Varela (1997:85) lo dice con estas precisas palabras:

No hay experimentador que permanezca constante para recibir las experiencias, y esta sensación experiencial de “no hay nadie en casa” se denomina falta de yo o falta de ego... Esta experiencia que se percibe en la Presencia Plena, genera en el perceptor una inquietud, apego, angustia e insatisfacción que impregna la experiencia que se denomina Dukkha y que habitualmente se traduce como “sufrimiento”.

Es necesario para entender nuestro posicionamiento, recurrir a la psicología budista que categoriza los cinco agregados que configuran el complejo psicofísico de una persona. El primero de ellos, la Forma, hace referencia al cuerpo y al entorno físico en términos sensoriales. El budismo contempla aquí “seis” órganos sensoriales que incluyen al objeto y al perceptor como unidad del mecanismo perceptivo. Además de los cinco sentidos de nuestra cultura occidental, incluyen el órgano mental como mecanismo perceptor del pensamiento.

En la videoterapia se produce una disociación entre el *ser perceptor* y el *ser percibido* que puede ser útil para facilitar la comprensión de la naturaleza mental. En la simultaneidad del acto, tanto de grabación como en el visionado de sí, está presente la estructura de identidad del sujeto que juzga, opina o crea, dejando al descubierto su construcción mental y su subjetividad. En la videoconfrontación uno puede observarse como un otro físico, pero *el ser* ocupa la sede del observador. Es un observador con voz en *off*.

Técnica del espejo en el Taller de Videoterapia Experimental

En el *Taller de Videoterapia Experimental* (2005) - en adelante Taller VTE - se utilizaron muchos tipos de propuestas con vídeo. Las cámaras de registro fueron un modelo *handicam* (Sony PC 120e) que incorporan una función de visor electrónico reversible horizontalmente que permite el visionado simultáneo en espejo invertido. De la *Técnica del espejo* de videoconfrontación directa que realizamos en el *Taller VTE* entre el 2005 y el 2010, se realizaron diez convocatorias en grupos de seis a ocho personas. Esta técnica también ha sido presentada en formatos colectivos en el curso de doctorado *Imagen, memoria e identidad* dentro del programa *Aplicaciones del arte en la integración social*, UCM-UAM-UV (Rueda: 2009) y en el máster de arteterapia de las mismas universidad es para alumnos de los cursos 2011 y 2013.

Para la experiencia se utilizó la cámara en dos modalidades contiguas. Primero una y luego otra aleatoriamente. En una de las modalidades el participante puede verse en el visor de la propia cámara, pasando a continuación la terapeuta a retirar el visor dejando al sujeto frente al objetivo o viceversa.

La cámara, en un trípode a la altura de los ojos, graba de continuo la exposición. El tamaño del plano elegido es un plano medio corto y fijo. La iluminación y el fondo son neutros. El ejercicio comienza con una meditación *vipassana* en la que se recorre la conciencia corporal, atendiendo a la presencia de cuerpo, emociones y cogniciones bajo la pregunta *¿Quién soy yo?*. A continuación cada persona se sitúa delante de la cámara. La consigna es que verbalicen todo aquello que les pasa por la cabeza. Al tratarse de una imagen en espejo invertido la alienación del movimiento propio es irreconocible y el cuerpo, puede ser observado y analizado como un yo desconocido. Entre otros contenidos de tipo muy diverso, frecuentemente se reconocen rasgos físicos de familiares de los que no tenían conciencia, el paso del tiempo en la cara, episodios de enfermedad y otros. El cambio inmediato de *setting* tecnológico retirando la posibilidad de mirarse, les remite a otro tipo de experiencia en la que el objetivo y la cámara se convierten en un elemento evocador de introyectos y queda de manifiesto tipo el *locus* personal, ya sea interno o externo. Hay personas que aluden a sentirse observadas, juzgadas y molestas por el ojo escrutador de la cámara, mientras que otras sienten alivio al no confrontarse con su imagen directa.

Transcribo algunos ejemplos ilustrativos de cómo la dinámica existencial se manifiesta durante el ejercicio, con participantes que han pasado por el taller en distintas ediciones. Al lado de la descripción del participante, se adjudica el supuesto rasgo de personalidad según la clasificación de eneatis propuestos por el doctor Claudio Naranjo (1994), atribuido a los participantes por parte de la terapeuta.

En el primer ejemplo se trata de una mujer de 48 años. Su biografía es dura. La atribución por parte de la terapeuta corresponde al eneatis número ocho cuya dinámica existencial pasa por la pérdida de la relación con los otros, la supresión de la ternura y la negación de la necesidad de amor, lo que le origina pérdida de sentido de totalidad y de sentimiento de ser (Naranjo, 1994: 160), la emoción de la participante es reparadora:

Mirando al espejo electrónico:

Veó una cara seria, en la barbilla tengo dos cicatrices de cuando tenía dos añitos,..., me cuesta sonreír porque ya no puedo recuperar este diente, me tengo que poner un implante,..., escondiendo la risa,..., hace poco me quité una verruga de aquí de la nariz,..., era como la bruja,..., hay más cicatrices, aquí tengo un cicatriz de un accidente de coche, y de la varicela,..., mi pelo si me gusta, eh?,..., me veo seria, como enfadada, y eso que tengo una suerte que tengo una piel súper buena, esto me parece que es genético, y en una época de mi vida me tatué en los labios, ..., parece que siempre están pintados pero están tatuados, ..., la historia de,..., de mi vida (se ríe con pocas ganas)...Me escuecen un poco los ojos porque estoy un poco enfadada, conmigo, porque anoche (llora) nuevamente quise cuidarme y no...lo he cumplido...

Mirando al objetivo de la cámara:

(Todo el párrafo llora y le tiembla la voz). *La primera sensación es que me siento vigilada, que me ven, que me vigila, ..., dureza y soledad, una mujer que se cae y se levanta, que tiene cicatrices en la cara y que hay veces que conecta con la niña y rejuvenece, como si no la hubiera pasado nada, ..., tengo miedo a que me conozcan y que vean como soy y que no me quieran, ..., esta parte heavy mía que tanto escondo, ..., cuando nadie me ve, ..., y si tengo la sensación de esperanza, de paciencia conmigo, ..., conmigo misma, paciencia, compasión hacia mi misma (hasta aquí le tiembla la voz), ..., Pues la cara no sé lo que habrá pasado pero el nudo que tenía aquí en el estómago se me ha ido (ríe), ..., tenía una bola ahí que parece que al hablar se me ha disuelto, ..., un poco*

Veamos ahora un ejemplo de una mujer de 30 años a la que la actividad propuesta le remite constantemente a los otros. Se trata de una participante cuya atribución por parte de la terapeuta corresponde al rasgo de personalidad número tres. Naranjo (1994: 237) describe la dinámica de éste, como una agitación frenética en busca del éxito, el estatus o el aplauso con la correspondiente incapacidad para detenerse a mirar hacia el interior:

Mirando al espejo electrónico:

Participante: *...¿sobre la pregunta? (Mirándome y dirigiéndose a mí)*

Terapeuta: *Sobre lo que quieras, sobre la pregunta o... lo que pasa al verte,...*

P: *Me miro a los ojos y digo "¡Ay va, qué grandes!"..., y, ..., es que no se me ocurre nada así, ...,*

T: *Lo que te venga...*

P: *¡Qué nariz!, esta soy yo... ¿Quién soy yo?..., soy materia...tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo... soy...un alma ... y mi alma va por la vida, vive, tiene una mente que piensa siente y ...a veces piensa demasiado*

T: *¿Cómo te sientes ahí?*

P: *Estoy a gusto...(silencio largo)... no sé*

Mirando al objetivo de la cámara:

P: *Pues no sé, la verdad es que no se me ocurre algo que decir, ...*

T: *Lo que te venga*

P: *No sé es como un ojo que te está ahí mirando pero no parpadea, ..., y, no sé, no... no me despierta ninguna emoción así...estoy bien, no me importa que me mire..., creo que me voy a comprar una... o no, porque luego siempre grabaría yo, no me puedo grabar a mí, ..., pero claro, como no me veo pues no sé qué decir, ...,*

T: *¿Qué ha pasado? ¿A dónde has mirado?*

P: *(se ríe) ... He mirado a E. y a M.*

T: *¿Para qué les has mirado?*

P: *Pues no sé, para ver qué hacían (se ríe fuerte)*

T: *¿Y hacían lo que esperabas?*

P: *Ay!,..., pensé que tenían los ojos abiertos pero no. (Se ríe) Y he pensado “ay va!, se están durmiendo!” (y se ríe)*

T: *¿Y qué has sentido cuando has visto que estaban con los ojos cerrados?*

P: *Pues nada, bueno, he pensado pues si estoy aquí sola con la cámara,..., si en realidad no hay nadie más...*

Veamos ahora un ejemplo de un participante de 26 años. La atribución de la terapeuta es del rasgo paranoide correspondiente al número seis del eneatispo. Pueden apreciarse la ansiedad y el miedo característicos de este rasgo.

Mirando al espejo electrónico

Me veo a mí mismo, demasiado hinchados los ojos,..., para no variar estoy despeinado,..., no me he afeitado,..., no me siento cómodo porque puedo estar continuamente controlando el gesto,..., voy a aprovechar para verme sin gafas,..., claro, no me veo,..., la verdad es que me siento como en una de estas películas de testimonios de “La Hora Chanante”, en algún gag cómico de la Hora Chanante,..., y la verdad es que ahora mismo lo que me saldría sería ponerme a hacer el payaso (hace muecas durante un largo rato mirándose en el visor)

Mirando al objetivo de la cámara.

Ahora la cosa cambia un poquito porque no hay referencias,..., ahora la sensación es más de interrogatorio, toda la sensación de comodidad se va,..., curiosamente estaba más relajado antes que podía controlarme,..., que ahora que no sé,..., que no tengo la referencia de cómo estoy saliendo,..., y la verdad es que me alucina como la gente, los concursantes de Gran Hermano se pueden plantar delante de una cámara y hablar, como si le estuvieran hablando a alguien,..., a mí se me está haciendo rarísimo y difícilísimo,..., ahora mismo estaba un poco intimidado, mantiene,..., mantiene el gesto,..., la verdad es que se me ocurre más bien poco que decir,...,un poco eso, la sensación de estar siendo observado que es de las cosas que más me repatean del mundo

Una mujer 35 años. El rasgo atribuido es cinco. Naranjo (1994: 99) refiere cómo este tipo, necesita contactar con una auténtica vitalidad, una sensación de existir, una plenitud que él sabotea momento a momento mediante la evitación compulsiva de la vida y las relaciones. Veamos este testimonio:

Mirando al espejo electrónico:

No me veo,..., es como tener que reconocer a una persona que no tengo identificada,..., me impresiona es como que la imagen que yo veo en el espejo no es la misma que la que veo en esta cámara..., (suspira) es complicado saber quién eres cuando no te ves,..., siento que es un trabajo muy difícil el quererse ver,..., digo quererme porque en estos momentos necesito verme, necesito

hacerlo, pero estoy aquí,..., algo voy viéndome, ..., reconozco los ojos,..., me veo triste,...

Mirando al objetivo de la cámara:

Ahora me relaja no tener mi imagen delante, parece que estoy más acostumbrada a verme sin estar encontrándome conmigo,..., aunque no sé si veo más ahora que en lo anterior,..., me siento más tranquila ahora,..., me gusta haber estado en los momentos de antes frente a mí, eso me da más fuerza,..., y no sé quien soy, o lo que pueda saber quizás es más bien lo que hasta ahora me he contado,..., no tengo miedo ahora a estar delante de la cámara,...,no me impone, no siento la sensación de que haya que saber quién eres cuando te sientas aquí, ..., me siento cómoda,..., y finalizaría mi trabajo ahora, me despediría de la cámara.

Para terminar pongamos un ejemplo de una mujer de 50 años con la atribución por parte de la terapeuta del rasgo número cuatro del mapa eneático. Se trata de una participante con bastante trabajo personal, que confirma a la terapeuta la atribución del rasgo adjudicado. En la psicodinámica existencial de este carácter, Naranjo (1994:133) ve la necesidad urgente de reconocerse, apoyarse y amarse a sí mismo, y el desarrollo del sentido de uno mismo como centro. Vemos este bello ejemplo:

Mirando al espejo electrónico:

Pues me viene mucha diferencia en mis ojos, y veo también muy marcada la línea de la mejilla, ... ,me veo también ahora los ojos que sonrían, es como que para eso me tengo que ver un paso atrás, (se retira de cámara),..., me veo que tengo las cejas distintas,..., qué diferentes tengo los ojos, en lo un paso atrás qué diferente la cosa,..., bueno, me veo aquí también las arrugas, y me falta, ah, soy diferente de un lado y del otro, y esa soy yo. Ahora sí, la..., como la fuerza de la diferencia, bueno y que me gusto así ahora, una cosa de sonreír, en el placer, no en una cosa de si está bonita o no está bonita, dejarme más ahí, en el placer y en la diferencia y en la arruga y en la raya y en los morretes, si es que eso está ahí, y nada, me gusto más sonriendo, si...

Mirando al objetivo de la cámara:

Ahora estoy viendo un objeto, no estoy enganchada con algo conmigo o con respecto a mí, ahora estoy más suelta, sí, me viene más lo de “la vida es así”, es como dejarme, como a veces miro también a la gente y es mirándome a mí. Bueno, es que sí, a ver,..., me da un poquito de vergüenza, bueno todo esto para decir que me quiero y que “te quiero”, (a cámara), fíjate, esto es como que me asusta,..., “Ay, te quiero” (a cámara), te quiero con las arrugas, con los ojos, con la expresión, ..., más de mirarme a ver quién soy, y diferente,..., todo el mundo lo somos,..., bueno, eso es así, muy así, pero “un abrazo muy grande” (a cámara)”

Conclusiones

A la vista de las experiencias realizadas mediante *La Técnica del espejo*, observamos que es posible hacer visible la dinámica del diálogo interno según los rasgos de personalidad del participante. Igualmente posibilita determinar el *locus interno*. La grabación y posterior visionado facilita la revisión de lo expresado espontáneamente, a nivel corporal, emocional y cognitivo, por medio del registro audiovisual de la experiencia.

Por otro lado, observamos que la contemplación directa de la propia imagen en el visor electrónico genera un tipo de discurso diferente al creado cuando la mirada se dirige al objetivo de la cámara. El primero de ellos evoca frecuentemente reflexiones sobre el transcurso del tiempo, la herencia genética y la mirada de los otros, centrándose en el aquí y ahora. El segundo tiende a manifestar introyectos y emociones arraigados en el autoconcepto.

Referencias bibliográficas

- BERGER, MILTON M. (1970). *Videotape techniques in psychiatric training and treatment*. New York: Brunner/Mazel
- DEBRAY, RÈGIS (1994). *Vida y muerte de la imagen*. Barcelona: Ediciones Paidós.
- GEFFROY, YANNICK; ACCOLLA, PATRICK Y SCHÜTZENBERGER, A.ANCELINE (1980). *Vidéo, formation et thérapie. D'autres images de son corps*. París: Epi.
- RUEDA, OLGA (2009) *Videoterapia. El autoconcepto mediante autoscopia*. Trabajo de doctorado inédito. Curso: Imagen, memoria e identidad. Madrid: Universidad Complutense.
- NARANJO, CLAUDIO (1994) *Carácter y neurosis. Una visión integradora*. Vitoria: La llave.
- TRUNGPA, CHÖGYAM (1989) *Abhidharma. Psicología Budista*, Barcelona: Kairós.
- VARELA, FRANCISCO (1997) *De cuerpo presente*. Barcelona: Gedisa.