

Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social

ISSN-e: 1988-8309

<https://dx.doi.org/10.5209/arte.72605>

 EDICIONES
COMPLUTENSE

Diálogo entre teatro, psicodrama y psicoterapia: aportaciones del teatro posdramático

Susana Fernández de la Vega González¹

Recibido: 19 de noviembre 2020 / Aceptado: 25 de febrero 2021

Resumen. En los años sesenta, del mismo modo que el cuerpo toma protagonismo en áreas como la danza o el teatro, emergen enfoques terapéuticos que ponen al cuerpo en el centro del trabajo. El surgimiento de numerosas técnicas y escuelas es una respuesta a la necesidad de trabajar con pacientes a los que el solo uso de la palabra y del encuadre convencional no les era suficiente. Se ha hablado de cómo los significados corporales reprimidos pueden ponerse en palabras a través de la interpretación; también de huellas corporales que nunca fueron simbolizadas y que siempre serán inaccesibles a la palabra. El psicodrama siempre tiene el cuerpo presente y ha sostenido la inclusión de técnicas corporales como vía del cambio terapéutico. A través de la imagen de la relación terapia-teatro como vasos comunicantes, exploraremos cómo el papel del cuerpo en los renovadores de la teoría y pedagogía teatral puede enriquecer al psicodrama. Éste surgió en un periodo en el que, si bien ya habían irrumpido las vanguardias en el arte, aún no se había instalado en la escena lo que hoy puede llamarse teatro posdramático. Algunos términos manejados habitualmente en psicodrama (protagonista, escenario, público, catarsis, el propio término psico-drama) están vinculados a una visión dramática del teatro, que aún es la predominante en nuestro tiempo. Sin embargo, se podría hallar inspiración en un teatro posdramático que busca una experiencia pura, liberado de la necesidad de alcanzar un sentido o una elaboración de esa misma experiencia, que permanece mudo a la palabra como conocimiento implícito.

Palabras clave: Cuerpo, teatro aplicado, psicodrama, teatro posdramático, técnicas corporales.

[en] Dialogue between theater, psychodrama and psychotherapy: contributions of post-dramatic theater

Abstract. During the 1960's, along with the leading role that the body took center stage in areas such as dance or theater, therapeutic approaches emerged that put the body at the center of work. The emergence of numerous techniques and schools is a response to the need to work with patients for whom the sole use of the word and conventional framing was not enough. It has been discussed how repressed bodily meanings can be put into words through interpretation; also of body prints that were never symbolized and that will always be inaccessible to speech. Psychodrama always has the body present and has supported the inclusion of bodily techniques as a way of therapeutic change. Through the image of the therapy-theater relationship as communicating vessels, we will explore how the role of the body in renovating theatrical theory and pedagogy can enrich psychodrama. This arose in a period in which, although the avant-gardes had already burst into art, what today can be called post-dramatic theater had not yet been installed on the scene. Some terms commonly used in psychodrama (protagonist, stage, audience, catharsis, the very term psycho-drama) are linked to a dramatic vision of theater, which is still the predominant one in our time. However, inspiration could be found in a post-dramatic theater that seeks a pure experience, freed from the need to reach a meaning or an elaboration of that same experience, which remains mute to the word as implicit knowledge.

Keywords: Body, applied theater, psychodrama, post-dramatic theater, body techniques.

Sumario: 1. Introducción. 2. Algunos fundamentos teóricos para una integración de las técnicas corporales en psicoterapia. 3. El estatuto del cuerpo en psicodrama. 4. Cuerpo y teatro. 5. Conclusiones. Referencias bibliográficas.

Cómo citar: Fernández de la Vega González, S. (2021). Diálogo entre teatro, psicodrama y psicoterapia: aportaciones del teatro posdramático, *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social*, 15, 47-54.

1. Introducción

A partir de los años sesenta, junto con el protagonismo que toma el cuerpo en áreas como el arte, con los happenings y las performances, o en el teatro, con la influencia de los renovadores de la pedagogía teatral, surgen enfoques terapéuticos que incluyen al cuerpo, o que incluso lo ponen en el centro del trabajo. A menudo, esas intervenciones corporales estaban poco fundamentadas teóricamente, o bien estaban inspiradas lejanamente en técnicas orientales de larga tra-

¹ Psicóloga Especialista en Psicología Clínica. Complejo Asistencial Universitario de Salamanca. Psicoterapeuta (EFPA). Terapeuta de grupos. Docente del posgrado Poética del Juego y Lenguaje de los Sentidos de la Universitat de Girona. La Estancia Doble Teatro.

dición, pero despojadas de la base religiosa o teórica que las sostiene (Fernández de la Vega, 2018). Además, con las técnicas corporales se introdujeron nuevos riesgos: la posibilidad de enfocar la técnica corporal con un uso efectista o meramente hedonista, el fomentar la descarga emocional sin más fin o el despliegue histriónico de los pacientes, la aparición de relaciones transferenciales o contratransferenciales marcadas por la seducción o el sadismo, o bien la desestructuración o descompensación de pacientes frágiles al recurrir a técnicas con un alto poder de movilización. No obstante, el surgimiento de numerosas técnicas y escuelas es una respuesta a una necesidad profunda de trabajar con pacientes a los que el solo uso de la palabra y del encuadre convencional no les era suficiente. Algunos autores han cuestionado diferentes aspectos en torno al lugar del cuerpo en psicoterapia: la conveniencia o no de tocar al paciente, el sentido de los aspectos no verbales en psicoterapia, la importancia del diálogo somático entre paciente y terapeuta y el uso de técnicas específicas corporales y su modo de integrarlas. Se ha hablado de significados corporales reprimidos, que a través de la interpretación o de otras intervenciones pueden ponerse en palabras; también de huellas corporales que nunca fueron simbolizadas y que siempre serán inaccesibles a la palabra, de modo que el trabajo terapéutico sólo podrá tener lugar a un nivel corporal, sea a través del diálogo tónico con el terapeuta, sea a través de experiencias corporales que puedan resultar transformadoras respecto a esos restos arcaicos (Corominas, 1991).

Diferentes enfoques teóricos inspirados o basados en el psicoanálisis han tratado de incorporar técnicas corporales. Además, otros autores han ofrecido conceptos que podemos recuperar para fundamentar de forma sólida el trabajo con el cuerpo en psicoterapia. Los psicoterapeutas corporales, buscando cimentar su práctica, han explorado e incorporado conceptos y técnicas psicoanalíticas, y especialmente, del psicoanálisis relacional (LaPierre, 2015). La psicoterapia corporal fue desalojada del campo del psicoanálisis porque rompía con los principios analíticos más ortodoxos. Con el enfoque relacional, y sus aportaciones sobre neurociencia y psicología del desarrollo, puede reincorporarse al discurso analítico y enriquecerlo.

El psicodrama siempre tiene el cuerpo presente, “pone el cuerpo en acción”, y la solidez de su bagaje teórico sostiene la inclusión de técnicas corporales como vía del cambio terapéutico. Nos detendremos en los conceptos psicodramáticos que se refieren directamente al cuerpo. Por otro lado, exploraremos el papel del cuerpo en los renovadores de la teoría y la pedagogía teatral y en cómo, a través de la imagen de la relación terapia-teatro como vasos comunicantes, puede enriquecer al psicodrama. Éste surgió en un periodo en el que, si bien ya habían irrumpido las vanguardias en el arte, aún no se había instalado en la escena lo que hoy puede llamarse como teatro posdramático. La autonomía del teatro respecto al texto teatral comenzó a ponerse en duda y se rompió con una forma mimética de entender el teatro (Carnevali, 2017). En las formas de teatro más performativas, el sentido no descansa tanto en el texto o el lenguaje como en una configuración de distintos elementos lingüísticos y no lingüísticos. Afirma Carnevali (2017): “La intuición de lo que acontece, y no la explicación de lo que se muestra, debería ser el fin de este teatro” (p.284). Se propone que el psicodrama, que se inspiró en el teatro dramático en su origen, puede permanecer permeable a la influencia de la evolución de la escena teatral, incorporando a su técnica la preponderancia de los elementos no lingüísticos, sobre todo aquellos relacionados con la corporalidad, y desistiendo del afán de elaborar o explicar con palabras todo aquello que acontece en escena.

2. Algunos fundamentos teóricos para una integración de las técnicas corporales en psicoterapia

Uno de los primeros autores que introdujeron el cuerpo y las técnicas corporales en psicoterapia fue Reich (1949, 1955). Discípulo directo de Freud, Reich pronto dejó de prestar tanta atención a los aspectos verbales del discurso del paciente para poner el foco en los aspectos expresivos o formales de la comunicación. En este contexto desarrolla su teoría del análisis de carácter, la aportación más valorada por parte de la cultura psicoanalítica. La coraza caracterial, los rasgos de carácter que la persona desarrolla para defenderse de las amenazas internas (deseos o impulsos no aceptados) y externas, tiene un correlato corporal en la coraza muscular. La pulsión conlleva la activación de esquemas musculares tendentes a completar las acciones que la satisfagan. Si se produce una represión de esa pulsión, esto conllevará un freno en ese esquema muscular, que con su repetición a lo largo del tiempo quedará fijado en el cuerpo. Para Reich (1955), cada tensión muscular “contiene la historia y el significado de su origen” (p.258), y el conjunto de esas tensiones formarían la coraza muscular. La coraza muscular sería la historia emocional congelada. Entorpece el contacto de la persona con sus propias sensaciones vegetativas, y de ese modo dificulta su conducta espontánea. Partiendo de esta teoría, Reich (1955) comenzó a trabajar sobre el cuerpo de los pacientes, liberando las tensiones musculares y la respiración, con el objetivo último de la liberación de la potencia orgiástica, que define como “la capacidad de abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición” (p.94). Muchos autores se inspiraron en Reich para desarrollar sus teorías, como Lowen (1958) con el análisis bioenergético, si bien se distanciaron de las implicaciones políticas de su teoría.

Sería procedente hablar de algunos autores que, aunque no incluyeron las técnicas corporales en su proceder clínico, sí desarrollaron conceptos que podrían respaldar su uso. Uno de estos autores es Bion (1962, 1972). Para él, la madre, con su capacidad de *reverie*, contiene y transforma las comunicaciones primitivas preverbales que emite el bebé. La madre, a través de lo que él llamó función alfa, elabora las sensaciones inconexas y caóticas que bullen en el cuerpo del bebé (elementos beta), convirtiéndolos en ideogramas o imágenes visuales, modelos olfativos, etc. (elementos alfa) que van a estar disponibles para el pensamiento onírico. De ese modo, a través de un diálogo corporal con la madre, lo que era caos deviene emoción tolerable y registrable, en base a un proceso que podría entenderse como una digestión mental de elementos sensoriales, corporales o emocionales crudos.

Winnicott (1949, 1962) sostuvo que la división entre psique y soma es una división artificial. Para el desarrollo de un sentimiento de continuidad en la unidad psique-soma es fundamental la experiencia temprana con los primeros cuidadores. La madre que él llamó “suficientemente buena” se ajusta, al inicio de forma casi total, a las necesidades del bebé, permitiendo que en él se configure la ilusión de que la realidad responde a sus necesidades y generando una experiencia de omnipotencia. Sólo más tarde, en el proceso que Winnicott llama destete, la madre comienza a frustrar al bebé, no respondiendo siempre cuando él quisiera o en el momento que quisiera. La integración se deriva del sostén y de la manipulación de la madre, en el proceso de satisfacción de sus necesidades de alimentación, higiene, cuidados, etc. Cuando esta experiencia de omnipotencia original no tiene lugar, el bebé debe acatar o someterse al ritmo externo o a las necesidades de la madre, de forma que se interrumpe la continuidad psique-soma y se produce una ruptura con las sensaciones corporales.

Algunos teóricos han utilizado la metáfora de la piel como imagen de continente: la vivencia de un cuerpo contenido es la base para la vivencia de una mente contenida. Para autores como Bowlby (1969), la búsqueda de contacto entre la cría y su madre es una necesidad básica en el desarrollo, tanto como pudiera serlo la necesidad de alimento. Para Bowlby, la pulsión de apego conmina a la búsqueda de contacto y proximidad con el cuidador. Anzieu (1985) propone el término “Yo-piel” como “una figuración de la que el niño se sirve, en las fases precoces de su desarrollo, para representarse a sí mismo como Yo que contiene los contenidos psíquicos a partir de su experiencia en la superficie del cuerpo” (Anzieu, 2007, p.50). La madre, con todas sus particularidades físicas (su voz, su olor, su ritmo, pero sobretudo su piel) envuelve al bebé suavemente, de manera que el bebé pueda a su vez desarrollar una envoltura interna.

Los teóricos relacionales se apoyan en los estudios sobre el diálogo corporal entre madres y bebés. Madre y bebé mantienen un “diálogo tónico” en sus interacciones. A través de este diálogo corporal se produce un entonamiento emocional, de modo que ambos se influyen mutuamente. Este diálogo perdura a lo largo del ciclo vital, simultáneo al diálogo verbal, apoyándolo o contradiciéndolo, y también tiene lugar en la relación terapéutica. Los terapeutas de corte relacional entienden que el cambio en el paciente puede darse bien a través de la interpretación, bien a través de la experiencia de la relación con el terapeuta. Esta experiencia puede ser o no consciente. Discriminan entre procesos explícitos (verbales, simbólicos) e implícitos (no verbales, de acción). Determinados contenidos de carácter implícito pueden no ser nunca hechos conscientes, dado que pueden ser producto de un aprendizaje de tipo procedimental. El aprendizaje relacional implícito se estructura como esquemas de acción, que se originan en las primeras relaciones y que operan a lo largo de toda la vida. Las acciones no verbales del paciente ya no son etiquetadas como meros *acting-outs*, sino que se entienden como otro código de comunicación. De ese modo, una parte importante del cambio terapéutico viene derivado de un diálogo vincular implícito, quedando incluso fuera del foco de conciencia del propio terapeuta (Sassenfeld 2007a, 2007b).

Por último, Odgen (2006) desarrolló la terapia sensoriomotriz, basándose en diferentes fuentes: la neurociencia, la teoría del apego y las investigaciones sobre el trauma. Para esta autora, algunas experiencias, y en especial aquellas de tinte traumático, se encarnan a través de una reescenificación fisiológica en forma de tensiones musculares, patrones respiratorios, movimientos o gestos. Estos elementos somatosensoriales pueden permanecer separados y no integrados. Aparecen entonces “tendencias de acción”, derivadas de un aprendizaje procedimental no explícito, que permanecen inmunes a cualquier tipo de intervención verbal en el proceso psicoterapéutico. La terapia sensoriomotriz añade a las clásicas técnicas verbales otras técnicas corporales que se focalizan en las sensaciones físicas.

Parece entonces que muchos autores apuntan hacia la existencia de vivencias tempranas que se registran de modo presimbólico, y que es posible que nunca puedan ser asumidas por la palabra. Tal y como dijo Merleau Ponty (1945): “Mi cuerpo tiene su mundo, o comprende su mundo sin tener que hacer uso de mi función simbólica” (p.118). Además de estos restos arcaicos podemos hallar otro tipo de significados corporeizados, como es el caso de la conversión: el síntoma o signo corporal puede ser fruto de la represión de un deseo inconsciente, encerrando así un sentido al que se podría acceder a través de la interpretación.

En el encuadre psicoterapéutico habitual se impone una distancia entre los cuerpos de paciente y analista, con la condición añadida de la prohibición del contacto físico. Los peligros de los que protege esta prohibición serían el paso al acto de tendencias sexuales o agresivas, o la gratificación del deseo de terapeuta o paciente. Sin embargo, con algunos pacientes, en concreto aquellos con carencias afectivas graves, puede ser insuficiente el señalamiento verbal de su falta, y se puede hacer necesario una contención y sostén no sólo metafóricos sino también literales.

Por otro lado, se han planteado diferentes propuestas para integrar las técnicas corporales en psicoterapia. Reich propuso el trabajo sobre las tensiones musculares y sobre la respiración para modificar la coraza muscular. El psicodrama es un modelo que integra el cuerpo y las técnicas activas con otras intervenciones de tipo verbal.

3. El estatuto del cuerpo en psicodrama

Siguiendo a Álvarez Valcarce (2009), los factores terapéuticos que operan en las técnicas psicodramáticas suponen que “el acontecimiento corpóreo espontáneo tiene siempre una significación psíquica” (p.115), a modo de una huella guardada en el cuerpo, de modo que a través del caldeamiento corporal a menudo surgen escenas conflictivas no accesibles de otro modo. A través de las técnicas corporales se logra acceder a escenas y recuerdos adheridos a una zona corporal. Sin embargo, muchos autores hablan de que existen experiencias corporales previas a la aparición del símbolo que pueden mantener su influencia durante toda la vida. Algunas de esas huellas corporales no podrán ser

nunca traducidas, y el trabajo terapéutico deberá obrar a ese nivel. Para Moreno (1965), la activación voluntaria de los músculos promueve la aparición de recuerdos y fantasías vinculados con esa parte del cuerpo.

En el psicodrama se derriba el corte, habitual en nuestra cultura, entre el yo y el cuerpo, y, no sólo eso, también se difumina la división radical entre el propio cuerpo y el de los otros, o entre el propio cuerpo y el mundo. Cuando habla de la catarsis de integración a la que aspira el psicodrama, D. Anzieu (1956) dice:

El psicodrama es una catarsis de integración en la que el sujeto (...) toma posesión de los roles insospechados que vivían en él en el estado de posibles. El mito de la totalidad resurge. La purificación psicodramática es cuádruple: somática, mental, individual y colectiva. (p.33)

Además tiene lugar, en la relación entre el protagonista y el director, o entre el protagonista y el yo-auxiliar, un diálogo tónico que opera como factor terapéutico fundamental. En la terapia individual, tal y como dicen los teóricos relacionales, ese diálogo, que no siempre puede hacerse explícito, podría explicar gran parte del cambio terapéutico. En el encuadre psicodramático, la influencia del diálogo tónico aumenta en tanto en cuanto el foco está puesto en el cuerpo y en la acción. Es más, si tiene lugar en un grupo, se multiplican las posibilidades de reproducir modelos de relación corporal análogos a aquellos que se dieron en las primeras relaciones. Por otro lado, en general está presente el contacto físico entre los integrantes del grupo terapéutico, además de entre el director y los miembros del grupo. Este contacto físico tendría un sentido de sostén y de contención, y nunca de gratificación de deseos sexuales o agresivos.

En las psicoterapias de grupo de tipo verbal, como refieren López y Población (1997), el cuerpo está presente como fantasía del cuerpo, correspondiéndose con la imagen corporal y en contraste con el esquema corporal o la realidad del cuerpo. El terapeuta puede leer la topología del grupo, o el modo en el que los participantes se ubican en el espacio. Se parte de la idea de que esta elección no es casual sino intencional, sea consciente o no. Además, la proxemia, o las distancias relativas entre los miembros del grupo, también puede constituir una información relevante. Todo terapeuta, incluso aquellos que se pueden identificar con métodos puramente verbales, sabe incorporar la información procedente del lenguaje corporal del paciente. El psicodrama añade a todo esto el hecho de incorporar técnicas activas que comprometen el cuerpo, además de facilitar la interacción entre los cuerpos de los integrantes del grupo y entre los integrantes y el terapeuta. En este último caso, el contacto físico puede tener lugar.

Según López y Población (1997), en un primer momento de la sesión psicodramática, en la fase de caldeamiento, la persona suele permanecer sentada, formando parte del cuerpo grupal. El escenario, o el lugar del juego, aún permanece vacío y en ese momento verse rodeado de los demás integrantes del grupo ofrece al paciente una vivencia de pertenencia aseguradora, de tranquilidad y protección, con el precio de perder cierto grado de individualidad al estar sumergido en el grupo. Mientras permanece en ese estado, surge la tensión que deriva de la posibilidad de levantarse y pasar a la acción. Si en ese momento tiene lugar un caldeamiento corporal, se puede facilitar el salto a la acción. El fin que persigue el caldeamiento es el de favorecer la espontaneidad y la creatividad de los participantes. Para ello, se puede recurrir a propuestas físicas o corporales. La siguiente fase del psicodrama es la de la acción. Para Población (2015), el cuerpo desenvuelto en el juego dramático es el que significa el espacio y tiempo concretos como espacio escénico. En este momento, el cuerpo es el protagonista. Moreno (1948), cuando el protagonista tendía a la racionalización y a recurrir en exceso a la palabra, usaba una frase muy habitual: “No me expliques, enséñame” (p.94). Cuando el juego dramático acaba, el paciente retorna al círculo del grupo, en la última fase de la sesión psicodramática, donde protagonista, yoes auxiliares y público comparten vivencias o experiencias personales que la escena del protagonista les ha evocado. El protagonista retorna al grupo con cierto desequilibrio y gracias a los comentarios de los otros vuelve a sentirse incorporado al cuerpo grupal.

Según Moreno (1965), “en principio fue la acción” (p.290). Algunos psicoanalistas hablan del *acting-out* como algo a evitar, pero Moreno distinguió dos tipos de *acting-out*: uno de tipo terapéutico y otro de tipo patológico:

Es aconsejable (...) distinguir entre formas controlables de *acting-out*, que se producen dentro del marco de la situación terapéutica y tienen un objetivo constructivo, y el *acting-out* incontrolable e irracional que se produce fuera de dicho marco (...). Las fuerzas de resistencia que dentro del paciente actúan contra la curación son debilitadas y tranquilizadas al dar al *acting-out* la forma de técnicas oficiales y legítimas que forman parte del procedimiento terapéutico. (Moreno, 1967, citado en Población, 2015, p.89)

Según Ramírez (1998), la eficacia del psicodrama no procede de las interpretaciones o confrontaciones verbales, ni de los consejos u orientaciones: la dinámica y la fuerza terapéutica proceden de la acción, que integra cuerpo, sentimientos, pensamiento y fantasía. Moreno hizo constante énfasis en la integración del hombre: cuerpo, sentimiento, voluntad y pensamiento:

Cuando la espontaneidad y la creatividad están ligadas, las emociones, los pensamientos, los gestos, los movimientos y los procesos del hombre podrán parecer al principio caóticos y carentes de forma; pero pronto se verá claro que están unidos íntimamente como las líneas de una melodía. (Ramírez, p.32)

4. Cuerpo y teatro

El teatro llamado posdramático, a partir del texto de H.T. Lehman (1999), se define como aquél que resulta de la autonomía del arte escénico respecto al drama. Esta separación del drama y el teatro ya fue defendida a principios del siglo XX, en la época de las vanguardias y tras la segunda guerra mundial. Para Lehman, la ruptura que supusieron las vanguardias no implicó que se conservara la esencia del teatro dramático: el teatro cuestionó solo parcialmente el modelo tradicional. En el teatro posdramático que aparece a partir de los años sesenta, no se da una oposición frontal al drama, sino que se discute la supeditación de las artes escénicas al drama literario. A su vez, el término reivindica el hecho teatral frente a otros ámbitos como pudiera ser el performativo. El teatro, al ser considerado como parte del arte de forma tardía, ha podido desarrollarse en los márgenes, tanto respecto a otras formas artísticas como en su aplicación a otros territorios (terapéuticos, educativos, sociales, etc.). Además, el teatro institucional ha dejado fuera a una gran parte de la creación escénica, que sólo muy recientemente comienza a tener espacio en la programación y no sin controversia y reacciones defensivas por parte de aquellos que pretenden apoderarse del hecho teatral (Sánchez, 2007). En el teatro tradicional se da una división clara, incluso una relación jerárquica, entre público y espectadores, entre escenario y platea; en el teatro posdramático se diluyen estas y otras fronteras.

Para Aristóteles, la tragedia era: “Imitación (mímesis) de una acción (praxis) de carácter elevado y completo, con una cierta extensión, en un lenguaje agradable lleno de bellezas de una especie particular según sus partes” (Aristóteles 335-323 a.C., citado en Oliva y Torres, 2006, p.32). Imitación que ha sido hecha o lo es por personajes en acción y no a través de una narración, la cual, moviendo a compasión y a temor, provoca en el espectador la purificación (catarsis) propia de estados emotivos. Todo ello queda cuestionado por el teatro posdramático. Ya no son importantes ni la trama, ni el conflicto, ni los personajes. No hay planteamiento, nudo y desenlace. ¿Y qué ocurre con el psicodrama, que surge en un momento histórico en el que el teatro aún no se había desprendido de las ideas aristotélicas?

En ninguna otra forma de las artes el cuerpo es tan central como en el teatro y la danza. El teatro comienza cuando alguien se distancia del colectivo anónimo y da un paso adelante, entrando en un otro espacio regido por otras coordenadas. Del mismo modo ocurre en una sesión psicodramática. Antes de las vanguardias, el cuerpo del actor era un mero accidente, que debía ser educado para subordinarse a un texto y un sentido. Con el teatro posdramático, la sensorialidad de la escena no apunta siempre hacia la construcción de un sentido: el cuerpo puede provocar una experiencia liberada del entendimiento. El cuerpo ya no es un instrumento para ejecutar un texto: es sólo presencia. En el teatro danza de Pina Bausch ya no hay una búsqueda de significado, sino la actualización de un gesto, de una energía. En el teatro posdramático la comunicación del cuerpo mudo se emancipa del discurso verbal (Lehmann, 2013).

Entre los teóricos y pedagogos teatrales se impulsó el trabajo corporal del actor. Stanislavski (1883-1938) partió de la indisolubilidad entre mente y cuerpo y observó que no era posible una emoción si no iba acompañada de una acción física (Ruíz, 2012). Al inicio hizo hincapié en técnicas de tipo psicológico, pero su último sistema fue el Método de las Acciones Físicas, en el cuál la técnica giraba en torno al trabajo corporal. La acción física se pondría por delante de la evocación de la emoción. Comienza una tradición teatral en la que se combaten los excesos del naturalismo y del psicologismo de épocas anteriores. Para Meyerhold (1874-1942), discípulo directo de Stanislavski, el cuerpo, la voz y el movimiento en el espacio serán los recursos principales del actor. Su teoría, la biomecánica, parte de la idea de que cada parte del cuerpo participa en cada uno de sus movimientos (Meyerhold, 1922). Inspirado en el método de trabajo de un obrero, el actor debe estudiar la mecánica de su propio cuerpo, porque éste es su instrumento: se convierte entonces en un virtuoso de ese instrumento. Se parte del cuerpo para llegar a la emoción, a la inversa del método de Stanislavski. La biomecánica es un entrenamiento constituido por una serie de ejercicios y rutinas psicofísicas, a través de las que las cuales se recorre el camino que va desde el cuerpo a la expresión de las emociones. En su estudio-escuela, Meyerhold introdujo numerosas técnicas corporales (Ruiz, 2012).

Meyerhold fue influido por autores como Appia y Craig. Appia (1862-1928) fue uno de los grandes críticos de la escena naturalista de la época, y defensor de la escena simbolista. Appia (1904) propuso al cuerpo como elemento dominante en la escena, vinculándolo al movimiento que está ligado a la música. Para él el teatro era una obra de arte viva, debida a la presencia de un cuerpo vivo. Por otro lado, Craig (1905) situó al movimiento como el elemento al que todos los ingredientes de la escena deben estar supeditados.

Chéjov (1891-1955), también fue discípulo de Stanislavski. La clave del método que propugnó está en la imaginación, y más en concreto en imágenes viscerales, yendo más allá de la vivencia personal del actor (Chéjov, 1953). Uno de los elementos fundamentales para Chéjov fue el “gesto psicológico”. Para él, cada estado psicológico es una combinación de pensamientos o imágenes, sentimientos e impulsos de voluntad. El estado psicológico puede verse como acción o gesto, que implicará el gesto con los sentimientos con él relacionados. Ese gesto puede ser real o potencial. Chéjov entendía que un gesto sencillo, claro y que implique directa o indirectamente a todo el cuerpo puede representar el mundo interior del personaje. El entendimiento del actor habita en sus manos, en sus brazos, en su torso, en sus pies, en su voz. El gesto psicológico no es siempre un gesto actuado, sino que se mantiene latente como una especie de inspiración durante la actuación. El actor construye el cuerpo imaginario del personaje. Utiliza la estrategia del centro imaginario, un punto dentro o fuera del cuerpo que ayuda a dibujar el personaje y que dirige el movimiento.

Artaud (1896-1948), en *El teatro y su doble* (Artaud, 1938), criticó que en el teatro occidental el texto limita y sujeta el teatro, de modo que se podría considerar el teatro como una rama de la literatura. Artaud propuso un teatro

concreto, del cuerpo sobre la escena. Para él el teatro no tenía como meta resolver conflictos sociales o psicológicos, sino que tenía como objeto revelar verdades secretas: un teatro inquietante, destructor, cruel. Siguiendo a Artaud:

Dar más importancia al lenguaje hablado o a la expresión verbal que a la expresión objetiva de los gestos y todo lo que afecta al espíritu por medio de elementos sensibles en el espacio es volver la espalda a las necesidades físicas de la escena y destruir sus posibilidades. El dominio del teatro, hay que decirlo, no es psicológico, sino plástico y físico. (Artaud, 1999, p.82)

En otro punto de la obra dijo:

El lenguaje de los gestos y actitudes, y la danza y la música son menos capaces que el lenguaje verbal de analizar un carácter, mostrar los pensamientos de un hombre, expresar estados de conciencia claros y precisos; pero, ¿quién ha dicho que el teatro se creó para analizar caracteres, o resolver esos conflictos de orden humano y pasional? (Artaud, 1999, p.46)

Se inspiró profundamente en el teatro balinés, que a través de gestos, sonidos y actitudes construye un lenguaje físico basado en signos y no en palabras. Artaud defendió romper con la sujeción al texto, a la obra maestra y acceder a un lenguaje que se halla entre el gesto y el pensamiento. La palabra es un objeto más, solidificado, más forma que significado, y tendría la misma importancia que la que tiene en los sueños. Para Artaud “el teatro es el único lugar del mundo y el último medio general que tenemos aún de afectar directamente al organismo, y en los periodos de neurosis y de sensualidad negativa como la que hoy nos inunda, de atacar esa sensualidad con medios físicos irresistibles” (Artaud, 1999, p.95).

Lecoq (1921-1999) fue uno de los grandes pedagogos teatrales del siglo XX. En el programa formativo de su escuela, destaca el interés por el cuerpo y el movimiento. Los dos cursos que conforman la escuela son, por un lado, la vía de la actuación, la improvisación y sus reglas y por otro lado, la técnica de los movimientos y el análisis de éstos. Al trabajar el movimiento, se parte primero del silencio, del espacio liberado, el contacto con la propia animalidad, de la carga emotiva de los gestos (Lecoq, 2007). Se accede a la improvisación a través de la recreación psicológica silenciosa: para Lecoq la palabra olvida sus raíces, y el silencio coloca en un estado de inocencia primaria. Lecoq no recurría a los recuerdos del actor para el trabajo creador, sino que privilegiaba el mundo exterior, la observación de los seres, de los objetos. El mimo constituye el fundamento de su método: el actor incorpora el objeto y su dinámica, del mismo modo que el niño aprende imitando y jugando. El mimo sería “formar cuerpo con”, y de ese modo se comprende lo que se mima. El conocimiento adquirido por el actor procede más del gesto, del tacto, del movimiento, y no tanto de su comprensión intelectual o de su sentir. Para Lecoq, era importante conocer las leyes del movimiento partiendo del cuerpo humano en acción: equilibrio, desequilibrio, oposición, alternancia, compensación, acción, reacción. Los sentimientos, emociones y pasiones son expresados a través de gestos, actitudes y movimientos analógicos como los de las acciones físicas. En su método se estudian, además del movimiento humano, los movimientos de los elementos de la naturaleza o los movimientos de los animales. Lecoq ha sido una de las referencias más importantes en la pedagogía teatral, y ha contribuido a la progresión del teatro occidental hacia un teatro más físico, donde el movimiento, el mimo y, en definitiva, el cuerpo se colocan como principios fundamentales.

Grotowski (1933-1999), en oposición a los métodos occidentales habituales de aprendizaje basados en la acumulación y el acopio de datos y habilidades, defendió lo que llamó la “vía negativa” (Grotowski, 1992): no se trata ya de alcanzar el virtuosismo a través de la práctica de diferentes técnicas, sino de despejar de bloqueos e inhibiciones la propia capacidad creadora. Los ejercicios son un medio y no un fin en sí mismos. Definió su teatro como un teatro pobre: pobre de artificios y de elementos superfluos, donde lo que queda es la esencia del arte teatral, el actor. El teatro puede existir sin maquillaje, sin vestuario, sin decorado, sin escenario, sin iluminación ni efectos de sonido. Todo ello en contraposición a un teatro “rico”, que trata de aglutinar diferentes disciplinas artísticas, rico de efectos. El actor se expresa llevando la tensión al extremo, mostrando su intimidad y su desnudez en una entrega total. Su técnica es una técnica del “trance”, de la integración de todas las potencialidades físicas y psíquicas del actor. Mediante un trabajo vocal, plástico y físico, que se concreta en ejercicios, a lo largo de años de trabajo, se comienza a hacer visible el proceso de liberación a través de la autoexploración. Los ejercicios físicos deben justificarse con imágenes precisas, reales o psicológicas, de forma que se convierten en ejercicios psicofísicos. El objetivo de la autoexploración es la liberación de las resistencias y la consecución de la espontaneidad, espontaneidad que se debe conjugar con la disciplina, aparente opuesto que no la excluye. Otra de las claves del método es el trabajo sobre la voz, y con ello la teoría de los resonadores, que serían zonas corporales que funcionan como amplificadores de la voz, como pudiera ser la cabeza, el pecho o el abdomen. El trabajo vocal, así, no implica solo a la voz, sino al cuerpo en su totalidad, es más, a lo que él llamó el “cuerpo-memoria”, que involucra los recuerdos, la imaginación y las relaciones.

Barba (1936-) fue asistente de dirección de Grotowski. Él contribuyó enormemente a la difusión de sus ideas, pero fue más allá. Muy impregnado del teatro oriental, funda en Oslo el Odin Teatret. Más adelante funda el Laboratorio Nórdico de Teatro, en una ciudad danesa llamada Holstebro. Dado que algunos de los actores no dominaban la lengua del país, tuvieron que encontrar otro modo de comunicarse con el público. Para Barba, uno de los puntos de partida es el de la ruptura de los automatismos cotidianos (Barba, 2013). Las técnicas cotidianas del cuerpo están

marcadas por la norma del mínimo esfuerzo: lograr los objetivos con el mínimo de energía. Por el contrario, las técnicas extra-cotidianas se rigen por el principio opuesto: en ellas se da siempre un derroche de energía. Estas técnicas pueden hacer artificioso al cuerpo pero, sin embargo, con ellas se logra una mayor comunicación, y el actor se hace más creíble. Para Barba, una de las claves del proceso actoral se basa en la pérdida del equilibrio. Las técnicas extra-cotidianas retan al equilibrio corporal: su fin es un equilibrio permanentemente inestable. El cuerpo del actor expone una serie de fuerzas que se contraponen. En las técnicas cotidianas, las acciones se ponen en marcha cada una a su vez. Pero en las técnicas extra-cotidianas, dos fuerzas que se contraponen pueden darse simultáneamente. Romper los automatismos del cuerpo no implica que tenga lugar un acto expresivo. Pero sin la ruptura de los automatismos no puede haber expresión. Barba habla sobre la energía del actor, advirtiendo contra quienes pretendan forzar el sentido del teatro y los sentidos de los espectadores. La intención del actor viene moldeada por los diques contra los que presiona. Explica la dinámica entre energía y resistencia, y aquí aparece el concepto de *sats*: el momento en el que la acción es pensada-actuada, cuando está suspendida y retenida al modo en el que un felino se prepara para atacar. El *sats* es impulso y contraimpulso. El *sats* es una disposición del psique-soma. Otro de los principios importantes del entrenamiento físico del actor es la integración cuerpo-mente. Cualquier movimiento, cualquier ejercicio compromete al cuerpo en su totalidad.

5. Conclusiones

Numerosas escuelas terapéuticas se ocupan de los aspectos no verbales del paciente. En algunas de las propuestas, se revisan profundamente los límites de la acción terapéutica, la prohibición del contacto, la forma de integrar técnicas de acción en un encuadre terapéutico. Existen una serie de peligros de los que ya hemos hablado. Además, a menudo se establece una oposición artificial entre técnicas verbales y técnicas corporales, estando asociadas las primeras a la racionalización, la intelectualización y al control, y las segundas a la verdad, lo afectivo y lo espontáneo. Esta oposición es artificial y no resiste una crítica seria.

El trabajo a través de técnicas corporales (conciencia sensorial, movimiento, teatro físico y gestual, danza, ejercicios psicofísicos) puede ocasionar transformaciones terapéuticas sin que medien interpretaciones o elaboraciones verbales, siempre que se trate de una comunicación implícita dentro de una relación sostenedora y contenedora con el terapeuta o con los miembros de un grupo terapéutico. A través de las técnicas corporales puede tener lugar la digestión mental (no necesariamente verbal) de experiencias que al inicio pudieran ser caóticas e inconexas, y que insertadas en el diálogo corporal con el terapeuta, se tornan elementos disponibles para el pensamiento onírico. De ese modo pueden incorporarse al relato lúdico y potenciar la capacidad de juego del paciente. Existen huellas corporales que, como bien se puede observar en pacientes con historia traumática, quedan siempre fuera del relato. Y, sin embargo, gran parte del trabajo psicoterapéutico en estos casos pasa por el relato verbal pormenorizado del episodio traumático. El trabajo corporal, sea guiado a través de ejercicios de conciencia corporal o de movimiento, sea no directivo y expresivo, puede poner en evidencia esas marcas en el cuerpo que no pueden hablar, para envolverlas a modo de piel psíquica, favorecer la integración psicocorporal y transformarlas en elementos oníricos que puedan ponerse en juego.

El psicodrama, por todo lo que hemos visto, es una vía privilegiada para acceder a la memoria corporal, posibilitando después la traducción a un nivel simbólico o bien operando directamente a ese nivel sensoriomotor e implícito en el contexto de la relación con el otro. Y si el trabajo psicodramático tiene lugar en formato grupal las posibilidades relacionales, y por ende, los eventuales diálogos somáticos que ellas conlleven, se multiplican y potencian. En el psicodrama, las intervenciones corporales están siempre presentes, pero muy a menudo son entendidas como preparatorio para la escenificación o como una forma de propiciar la escena. Algunos autores han integrado el psicodrama con otras perspectivas teóricas en las que el cuerpo es lo central, como puede ser la integración psicodrama-bioenergética, o en propuestas como el corpodrama (Kesselman, 2013). El psicodrama se presta especialmente a la integración, porque su teoría es lo suficientemente incluyente y su técnica es definida y ofrece numerosas posibilidades. Para algunos autores, es posible un psicodrama más corporeizado, en el que el trabajo corporal no sea un “aperitivo”, sino que se constituya como plato fuerte saliendo de los límites del caldeamiento y tomando un rol protagónico en la escena. La misma noción de escena suele estar adherida al modelo dramático del teatro: la importancia de los roles y los personajes, la trama narrativa o las tensiones entre protagonista y antagonista. Abrirse a la influencia del teatro llamado posdramático implica emanciparse del drama, de la misma noción de escena, de la necesidad de señalar un protagonista, unos roles auxiliares o un público. Los renovadores del teatro mencionados apelan siempre al cuerpo, a la conciencia corporal y a la liberación de automatismos y bloqueos, a la búsqueda del alma en el movimiento. Además, el psicodrama puede tratar de despojarse, tal y como ocurre en el teatro posdramático, de la necesidad de explicar y poner en palabras todo lo que sucede. Cuando así ocurre, con la palabra a menudo se degrada la experiencia misma, del mismo modo que cuando se trata de interpretar una obra de arte o un juego: se pincha la burbuja de la ilusión.

Del mismo modo, habría que pensar en cómo poder integrar las aportaciones de los renovadores del teatro y de la pedagogía teatral, tomando como referente la metáfora de los vasos comunicantes. El teatro es un medio de expresión artístico, y no tiene una función terapéutica, si bien en muchas ocasiones se ha puesto el foco en su poder transformador (Fernández y Montero, 2012). No está presente, en un principio, el aspecto de elaboración de la experiencia que es fundamental en psicoterapia. Sin embargo, el psicodrama podría abrirse al enriquecimiento que supondría una

apertura a esas contribuciones del nuevo teatro. Si bien Moreno pudo haber tenido contacto con el arte de vanguardia, no es hasta los años 60 o 70 cuando irrumpen las ideas rupturistas con el teatro dramático. Algunos términos manejados habitualmente en psicodrama (protagonista, escenario, público, catarsis, el propio término psico-drama), están estrechamente vinculados a una visión dramática del teatro, que aún es la predominante en nuestro tiempo. Muchas de las aportaciones de los autores que hemos mencionado, apenas esbozadas en este trabajo, podrían establecer un diálogo enriquecedor con el psicodrama (el entrenamiento encaminado hacia la liberación de la espontaneidad, el trabajo sobre la ruptura de los automatismos, el método de las imágenes viscerales, etc.). En definitiva, se podría hallar inspiración en la búsqueda del teatro posdramático de una experiencia pura, más allá de la necesidad de alcanzar un sentido o elaboración de esa misma experiencia, como un conocimiento implícito que permanece mudo a la palabra.

Referencias bibliográficas

- Álvarez Valcarce, P. (2009). Cuerpo y psicomotricidad: juego y acción corporal en los grupos. En Filgueira, M. (coord.) *Manual de formación de la Asociación Española de Psicodrama* (pp. 115-116). AEP.
- Anzieu, D. (1961). *El psicodrama psicoanalítico en el niño*. Paidós (original publicado en 1956)
- Anzieu, D. (2007). *El yo-piel*. Biblioteca Nueva (original publicado en 1985).
- Appia, A. (1999). Cómo reformar nuestra puesta en escena. En Sánchez, J.A. (ed) *La escena moderna: manifiestos y textos sobre teatro de la época de las vanguardias*. Akal (original publicado en 1904).
- Artaud, A. (1999). *El teatro y su doble*. Edhasa (original publicado en 1938).
- Barba, E. (2013). *La canoa de papel. Tratado de antropología teatral*. Artezblai, 2013.
- Bion, W. R. (1997). *Aprendiendo de la experiencia*. Paidós Ibérica (original publicado en 1962).
- Bion, W. R. (2011). *Experiencias en grupos*. Paidós (original publicado en 1949).
- Bowlby, J. (1993). *El apego*. Paidós (original publicado en 1969).
- Chejov, M. (2008). *Sobre la técnica de la actuación*. Alba (original publicado en 1953).
- Corominas, J. (1991). *Psicopatología i desenvolupament arcaics*. Espax.
- Craig, G (1999). El arte del teatro: primer diálogo. En Sánchez, J.A. (ed) *La escena moderna: manifiestos y textos sobre teatro de la época de las vanguardias*. Akal (original publicado en 1905).
- Fernández, M.L., Montero, I. (2012). *El teatro como oportunidad*. Rigden-Institut Gestalt.
- Fernández de la Vega, S.(2018). La memoria del cuerpo: una justificación teórica de las intervenciones corporales en psicoterapia psicoanalítica. *Rev. Asoc. Esp. Neuropsiq.* 2018; 38(134): 451-471 doi: [10.4321/S0211-57352018000200006](https://doi.org/10.4321/S0211-57352018000200006)
- Grotowski, J. (1992). *Hacia un teatro pobre*. Siglo XXI.
- Kesselman, S. (2013). *Corpodrama: cuerpo y escena. Una nueva herramienta para el trabajo con grupos*. Lumen.
- Lapierre, A. (2015) Relational body psychotherapy (or relational somatic psychology). *International Body Psychotherapy Journal: The Art and Science of Somatic Praxis*, 14(2), pp 80 - 100.
- Lecoq, J. (2007). *El cuerpo poético*. Alba.
- Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo: dinámica física de la estructura del carácter*. Herder (original publicado en 1958).
- Lehmann, H.T. (2013). *Teatro posdramático*. Cendeac.
- López, E., Población, P. (1997). *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia*. Paidós.
- Merleau-Ponty, M. (1984). *Fenomenología de la percepción*. Planeta-De Agostini (original publicado en 1945).
- Meyerhold, V. Artículos sobre teatro. En Sánchez, J.A. (ed) *La escena moderna: manifiestos y textos sobre teatro de la época de las vanguardias*. Akal (original publicado en 1913-1926).
- Moreno, J.L. (1995). *El psicodrama: terapia de acción y principios de su práctica*. Lumen (original publicado entre 1948 y 1968).
- Odgen, P., Minton, K. Y Pain, C. (2009). *El trauma y el cuerpo*. Desclée de Brouwer.
- Población, P. (2015). *Teoría y práctica del juego en psicoterapia*. Fundamentos.
- Reich, W. (2010a). *Análisis del carácter*. Paidós (original publicado en 1949).
- Reich, W. (2010b). *La función del orgasmo*. Paidós (original publicado en 1955).
- Ruiz, B. (2012). *El arte del actor en el siglo XX*. Artezblai.
- Sánchez, J.A. (2007). *El teatro en el campo expandido*. MACBA, Recuperado de: <https://www.macba.cat/es/aprender-investigar/publicaciones/teatro-campo-expandido>.
- Sassenfeld, A. (2007a). Del cuerpo individual a un cuerpo relacional: dimensión somática, interacción y cambio en psicoterapia. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, vol. 3, núm.2, pp. 177-188.
- Sassenfeld, A. (2007b). ¿Psicoterapia corporal y psicoanálisis? La consolidación de la psicoterapia corporal analítica. *Gaceta de Psiquiatría Universitaria*, vol. 3, núm.4, pp. 381-383.
- Ramírez, J.A. (1998). *Psicodrama. Teoría y práctica*. Desclée de Brouwer.
- Winnicott, D. (1999). La mente y su relación con el psiquesoma. En *Escritos de pediatría y psicoanálisis*. Paidós Ibérica (original publicado en 1949).
- Winnicott, D. (1981). La integración del yo en el desarrollo del niño. En *El proceso de maduración en el niño*. Laia (original publicado en 1962).