

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La Psicoterapia Integrativa Basada en Escenas (PIBE) integra presupuestos y principios teóricos de diferentes aproximaciones de gran relevancia en el siglo XX y siglo XXI en el contexto terapéutico.

Concretamente, por un lado, cabe destacar la influencia de teorías generales en la comprensión del comportamiento humano y de las dinámicas familiares que constituyen la base de la PIBE, como son la teoría general de sistemas, la teoría de la comunicación humana y el constructivismo. A estas teorías psicológicas es necesario añadir la influencia de algunos presupuestos teóricos derivados de las artes escénicas. Por otro lado, la psicoterapia integrativa basada en escenas (PIBE) se materializa en propuesta de intervención desde los presupuestos de dos modelos de intervención con una larga trayectoria en el contexto terapéutico: la terapia familiar sistémica y el psicodrama. A continuación, se describen brevemente estos enfoques y los presupuestos de dichos enfoques que sustentan la PIBE.

BASES TEÓRICAS DESDE EL CAMPO DE LA PSICOLOGÍA

Desde un punto de vista teórico, la PIBE es respetuosa con tres perspectivas teóricas que, si bien proceden de campos de estudio diversos, en la actualidad ocupan un papel relevante en el ámbito de la Psicología. Se trata de aportaciones teóricas complementarias entre sí y que se encuentran en la base de gran parte de las intervenciones basadas en la evidencia en el ámbito del apoyo parental y familiar (Asmussen, 2011).

En primer lugar, la PIBE tiene en consideración la teoría general de los sistemas (von Bertalanffy, 1976). En su origen, procedente de la física, superaba aspectos mecanicistas, analizando el funcionamiento de los diferentes sistemas, la relación entre ellos y su integración en el contexto social. Esta teoría se basa en una serie de principios que son tenidos en cuenta en la PIBE y que se describen a continuación.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

□ **Totalidad:** entender el problema de un individuo no solo como individual sino como grupal, ya que está inmerso en un contexto relacional en el que cada individuo influye y es influido por los demás y, a su vez, todos forman una unidad.

□ **Equifinalidad:** todo sistema, como el sistema familiar, puede llegar a un mismo fin siguiendo distintos medios y procesos.

□ **Retroalimentación:** todo sistema está constantemente intercambiando información. La retroalimentación recoge el impacto de los efectos de sus acciones y la búsqueda del equilibrio del sistema. Este equilibrio se logra con tendencias de estabilidad (homeostasis y/o retroalimentación negativa) y de tendencias de cambio (morfogénesis y/o retroalimentación positiva), siendo ambas necesarias para lograr la estabilidad. Esta constante retroalimentación se desarrolla bajo una causalidad circular.

□ **Orden jerárquico.** Los sistemas poseen una estructura y una función que condicionan la diferenciación y evolución del propio sistema, y de los elementos que los compone.

Otra teoría con enorme impacto en la PIBE es la teoría de la comunicación humana (Watzlawick, Beavin y Jackson, 1991). El fundamento central de esta teoría es la comprensión de la comunicación como el fruto de un intercambio de información que se origina en una relación. Esta teoría cuenta con una serie de axiomas que son relevantes en la PIBE y que se describen a continuación.

□ *Es imposible no comunicar.* Cualquier acción que se dé en el proceso terapéutico, incluso las acciones no verbales o el silencio, deben ser tenidos en cuenta para entender el funcionamiento familiar. Por tanto, este axioma pone su énfasis en la importancia de atender a la comunicación implícita de los individuos.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

□ *Comunicación digital y comunicación analógica.* Se debe atender tanto a lo que se dice verbalmente como a lo que dice el cuerpo. De este modo, en el proceso terapéutico se deben verificar tanto las congruencias (coherencia entre lo hablado y expresado por el cuerpo) como las incongruencias (diferente significado de lo hablado y lo expresado con el cuerpo).

□ *La naturaleza de una relación depende de la gradación que los participantes hagan de las secuencias comunicacionales entre ellos.* Desde este axioma se plantea que según el individuo que exponga su opinión, se presentan las causas de los hechos desde su propia versión y, por lo tanto, la perspectiva individual marca la comprensión, interpretación o relación con lo sucedido. No obstante, este axioma enfatiza que no se debe otorgar una comprensión unilateral de los conflictos como causa-efecto, sino que se debe tener en cuenta una perspectiva más amplia y circular, teniendo en cuenta la opinión de todos los participantes y la retroalimentación de la comunicación.

□ *Los intercambios de comunicación son simétricos o complementarios según estén basados en la igualdad o en la diferencia de poder.* En los intercambios de comunicación entre dos individuos se debe atender a si la comunicación es igualitaria y/o simétrica, o desigual y/o complementaria. Por tanto, se debe prestar atención a la relación que se establece entre los individuos, cómo interactúan y cómo afecta la comunicación que mantienen a su relación.

Asimismo, se considera especialmente importante atender a los procesos de escalada de la comunicación, es decir, a las situaciones conflictivas en las que se producen un aumento de la intensidad y tensión en la comunicación entre individuos con la presencia de contenidos no funcionales para su relación.

□ *La comunicación tiene un aspecto de contenido y un aspecto relacional.* En un proceso comunicativo no solo se transmite contenido, sino que simultáneamente,

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

se imponen funciones relacionales. De modo consecuente, resulta fundamental y necesario observar las pautas de comunicación desde una perspectiva relacional, cómo se comunica el individuo y con quién.

Finalmente, el constructivismo constituye la tercera aproximación que sustenta las bases teóricas generales de la PIBE. El modelo constructivista entiende el proceso terapéutico como un intercambio de significados interpersonales con el objetivo de revisar las construcciones cognitivas que organizan la vida de un individuo (Neimeyer, 1995). En este sentido, la PIBE, al igual que el modelo constructivista, considera al ser humano como un agente activo que construye de forma más o menos consciente su realidad. A veces el dolor o el sufrimiento de un individuo puede deberse a que la perspectiva de su situación no se ajusta a una percepción más funcional y flexible, y, por tanto, se presenta la necesidad de reconstruir dicha perspectiva. Al igual que plantean algunos autores constructivistas, mediante la PIBE se analiza qué es lo problemático para cada individuo, lo que le bloquea o le hace sufrir para posteriormente dramatizarlo con el objetivo de que su puesta en escena le ayude a tomar conciencia de y desde el aquí y ahora poder explorar posibles caminos o alternativas, viendo que no hay una única realidad y sin perder la perspectiva sistémica circular.

En consonancia con esta noción constructivista, desde la PIBE se considera que la historia de cada individuo es muy relevante para traer a escena aquellas situaciones que por cualquier motivo el participante sugiere como clave de su vida. Así, desde la PIBE se sostiene que la vida contada es propia de cada uno y lejos de la objetividad, se resalta la propia percepción. En este sentido, durante el proceso terapéutico se preparan las condiciones para que una historia salga a escena, se cuestiona y se aborda hasta que queda desbloqueada emocionalmente para obtener una versión más satisfactoria. En esta construcción habrá elementos de deconstrucción de la historia y la aparición de nuevas alternativas que enriquezcan la perspectiva de la situación del individuo (Gonçalves, 2002), siendo muy importante ampliar la historia para enriquecer la narrativa. En las sesiones de la PIBE lo traído a escena es aquello que a la persona le resuena como importante, pero también es importante explorar las experiencias y significados no percibidos por el individuo. Así, desde los

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

presupuestos del modelo constructivista aplicado a la PIBE se considera imprescindible construir una nueva historia menos centrada en el problema y más en las personas y en las relaciones que establece con el mundo que le rodea.

Desde el ámbito cognitivo, pero en consonancia con los principios aquí descritos, cobra particular relevancia el modelo de cogniciones situadas. Desde este modelo, se reconoce que la construcción del conocimiento es dependiente del contexto en que se genera, en tanto que los esquemas cognitivos se adquieren en escenarios espacio-temporales concretos, con unas formas de intercambio comunicativo específicas y ante las demandas de una tarea determinada. A este respecto, la PIBE es consistente con una de las propuestas más recientes desde este enfoque que incluye la noción de modelo mental para hacer referencia al espacio operativo en que los esquemas cognitivos se integran con la información episódica proveniente de la tarea. Desde esta perspectiva, la construcción del conocimiento requiere propiciar cambios situados en los modelos mentales de los participantes. Para ello, es necesario facilitar el paso de creencias implícitas a modelos mentales explícitos, interviniendo en el escenario situacional donde se construyen los esquemas del aprendiz con el apoyo de instrumentos mediacionales y lenguajes específicos para cada uno de los dominios de conocimiento y generando situaciones de aprendizaje lo más parecidas posible a su contexto futuro de utilización (Rodrigo y Correa, 2001; Trianes y Carrasco, 2008).

Finalmente, desde una perspectiva constructivista cabe destacar la comprensión del proceso terapéutico como una forma de colaboración entre participantes, así como entre psicoterapeutas y participantes, que co-construyen y reconstruyen conjuntamente nuevos significados. En consonancia con las aportaciones de Feixas (1998), la relación terapéutica es una relación de experto a experto donde los participantes son las personas más expertas de lo acontecido en su vida. Complementariamente, este conocimiento experto de los participantes es completado y enriquecido por la visión de los profesionales como expertos en la organización de las relaciones.

En definitiva, el proceso terapéutico de la PIBE es respetuoso con una noción constructivista que parte del significado personal que cada participante da su

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

propia historia vital y mediante el proceso terapéutico genera un marco de subjetividad compartida entre participantes y expertos que permite reconstruir la narrativa de la historia vital de forma más satisfactoria y adaptativa, interviniendo en escenarios de aprendizaje los más parecidos posible a su contexto futuro de utilización.

BASES TEÓRICAS DESDE EL CAMPO DE LAS ARTES ESCÉNICAS

Además de los presupuestos teóricos descritos, en la PIBE se tiene en cuenta el valor del teatro para la transformación de las personas. Es decir, se basa en la representación teatral para escenificar acciones, emociones y/o situaciones que sirvan como elementos promotores de cambio y aprendizaje por parte de los participantes en la intervención (Moreno, 1946).

Respecto a la representación de escenas, siguiendo a Meisner y Longwell (2012), la PIBE propone la creación de personajes/escenas fluidas y espontáneas, basada en las relaciones con los compañeros escénicos y/o con los participantes. Los actores/actrices interpretan a partir de la relación con los demás actores/actrices en escena, o con los participantes en el programa en el caso de la comunicación directa con el público. En este sentido, el dinamismo constituye un elemento central en la representación escénica de la PIBE.

Para lograr este dinamismo, el actor/actriz necesita ser consciente de todo aquello que su cuerpo, sus gestos y sus movimientos connotan. Esta cuestión se refleja en el concepto de biomecánica aportado por Meyerhold (Centeno, 2005), que requiere del actor/actriz y contribuye a formar en él/ella: el equilibrio (control físico), la conciencia rítmica (tanto espacial como temporal) y la capacidad de respuesta en escena, y en relación con el público y con otros estímulos externos, especialmente a través de la habilidad de observar, escuchar y reaccionar. Desde esta perspectiva, el poder del actor/actriz para generar cambio reside no solo en la imitación de la vida cotidiana, sino también en el camino para mostrar las asociaciones de imágenes subconscientes, la encarnación de la metáfora.

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DE LA PSICOTERAPIA

La formación de los actores/actrices que se plantea en la PIBE para dar respuesta a este modelo se considera integrativa, en tanto que incorpora las aportaciones de diversos autores tales como Barba (1991), Barba y Grotowski (1968), Brecht (1991), Brook (2001), Centeno (2005), Chejov (1987), Grumann, A. (2008), Matute (2015), Meisner y Longwell (2012), Puerta, Cañizares y Ortega (2015), Santiago (1995), Stanilavski (1963) y Turner (1963). Desde las aportaciones de estas escuelas, el actor/actriz debe desarrollar la observación, el juicio crítico y la investigación constante que le permitan crear las representaciones, acciones y/o emociones necesarias en cada caso. Siguiendo a Barba y Grotowski (1968), es necesario contar con una metodología para la formación escénica capaz de darle al actor/actriz la libertad de afrontar su trabajo. Es decir, desde la PIBE no se considera que haya un método teatral con valores fijos o universales y se desmitifica el proceso creativo. Se entiende que existe un proceso de aprendizaje y entrenamiento que culmina en la representación a partir del uso de técnicas y la expresión de la ética. Como indica Barba y Grotowski (1968), las técnicas serían las directrices prácticas que producen resultados verificables, y la ética la actitud con la que esas técnicas son descubiertas, investigadas y puestas en marcha.

Respecto al rol desempeñado por el actor/actriz, en la PIBE se destaca la importancia de generar una relación dinámica de intercambio entre el movimiento interno del actor/actriz y la puesta en escena externa (la dramatización). Es decir, siguiendo a Brook (2001), los canales de la red interna de relaciones del actor/actriz (cuerpo, mente y facultades emocionales) deben estar disponibles, interconectados y activos, para poder generar escenificaciones en un contexto de juegos de grupo e improvisación, siendo sensibles a las nuevas expresiones, reacciones y marcos de interacción que se generan durante la escenificación. Con tal propósito, la capacidad del actor o actriz para conectar y manejar la acción (trabajo sobre la emisión: expresión) y la reacción (trabajo sobre la recepción: impresión) en escena es incuestionable.

En definitiva, el proceso terapéutico de la PIBE se nutre de las artes escénicas para representar acciones, emociones y/o situaciones que sirvan como elementos promotores de cambio y aprendizaje por parte de los participantes en el programa.