

TEATRO Y GESTALT

Una conjunción feliz

TEATRO Y GESTALT

Una conjunción feliz

Beli Cabrera y Arantxa Iglesias



TÍTULO: *Teatro y gestalt. Una conjunción feliz*
AUTORAS: *Beli Cabrera y Arantxa Iglesias©, 2024*

COMPOSICIÓN: *Hakabooks - Optima<, cuerpo 11*

DISEÑO CUBIERTA: *Hakabooks©*

ILUSTRACIONES: *Beli Cabrera©*

Iª EDICIÓN: *marzo 2024*

ISBN: *978-84-10173-19-4*

DEPÓSITO LEGAL: *B 7599-2024*

HAKABOOKS

08201 Sabadell - Barcelona

+34 680 457 788

www.hakabooks.com

editor@hakabooks.com

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

Agradecimientos

“Cuando bebas agua, recuerda la fuente”.

(Proverbio chino)

A nuestras escuelas de formación Gestalt:

CIPARH - Centro de Integración Psicosocial Aplicada a las Relaciones Humanas.

IPG - Instituto de Psicoterapia Gestalt de Madrid.

A los alumnos de la escuela de teatro “devorador.es” que nos regalaron la entrevista incluida en este libro y a todas las personas cercanas que han contribuido de alguna manera.

Contenido

Prólogo	11
1. INTRODUCCIÓN: ¿Y ESO DE UNA CONJUNCIÓN FELIZ?	19
Este libro es ... este libro no es ...	20
Recorrido del libro	21
2. ACERCANDO LOS PILARES DE LA GESTALT AL TEATRO	23
Los tres principios básicos	24
¿Cómo me expreso?	25
¿Qué es bien?	26
Algún concepto más: neurosis, homeostasis, y contacto y retirada	27
3. DESMONTANDO LA FANTASÍA	29
Cuando el miedo aparece	30
Equivocarse. Espacio seguro	34
El futuro no existe en el escenario. Aquí y ahora	39
4. PRESTANDO ATENCIÓN A NUESTRA ESCUCHA	45
¿Y eso de la escucha activa?	45
Breve reseña histórica sobre la escucha en Teatro y Gestalt	48
¡Venga! ¡Voy a practicar la escucha!	49
5. JUGAR. RECUPERAR A NUESTRO NIÑO HACIENDO TEATRO	53
La influencia del teatro en Fritz Perls. Reinhard	54
Comprometerse a jugar con las sombras	56
Lo absurdo ayuda	58
6. NO NOS OLVIDEMOS DEL CUERPO	63
A integrar el cuerpo. Grotowski	65
Gestalt y la identidad del cuerpo. Somos cuerpo.	67
Preparar el cuerpo para el trabajo y dejarlo expresarse	69

7. QUÉ HAGO YO PARA PONÉRMELO MAS DIFÍCIL EN MI PROCESO ACTORAL	73
Lo que me trago sin masticar: Introyección	77
Lo que le escupo al otro: Proyección	81
Donde me pierdo: Confluencia	84
Me autoflagelo: Retroflexión	86
No lo quiero ver: Negación	88
Todo se queda en la cabeza: Racionalización	94
Vale, y qué puedo hacer con todo esto	96
8. POLARIDADES	99
La polaridad básica: Bien Mal	101
Integrando lo femenino y lo masculino	106
Nuestros perros: el de arriba y el de abajo	108
9. NUESTRA MÁSCARA Y LAS MÁSCARAS DE NUESTROS PERSONAJES	113
De qué voy por la vida	114
Segunda capa de mi neurosis	116
Bajo qué me oculto: las máscaras de la comedia del arte y el Eneagrama	120
Las máscaras de la comedia del arte	122
El eneagrama y la comedia del arte	126
Teatrito de nuestros eneatis	136
10. TRANSFORMACIÓN: ENTREVISTA	141
Referencias bibliográficas	153
Referencias bibliográficas teatrales	155

PROLOGO

Beli Cabrera: Mujer, 52 años. Almeriense de raíces y madrileña de adopción. Curiosa de la vida, física de vocación, ingeniera, psicóloga clínica y terapeuta Gestalt, facilitadora de procesos grupales a través del teatro y actriz entusiasta aprendiendo desde hace más de una década en la “escuela de teatro devorador.es”. Amiga, alumna y confidente de Arantxa Iglesias.

Arantxa Iglesias: Mujer, 51 años. Donostiarra y más de media vida, acariciando aceras en Madrid. Actriz, directora de teatro, docente y terapeuta Gestalt. Dirige “escuela de teatro devorador.es”, de donde se nutre profesional y personalmente. Arte Dramático y una continua formación en danza y expresión corporal. Amiga, profesora y confidente de Belí Cabrera.

Madrid, cafetería, Septiembre.

Beli. – Me gustaría que empezáramos hablando acerca de qué nos ha llevado a escribir este libro, de cuál fue la semilla que dió lugar a este trabajo.

Arantxa. – Sí, ¿por qué nos decidimos a escribir el libro? Nosotras ya llevábamos compartiendo muchas cosas. Has sido y eres mi alumna de Teatro, desde hace ya muchos años. Las dos somos terapeutas Gestalt y nos une un amor especial por tu tierra, Almería. Un día, precisamente estando yo allí y tú en Madrid, me enviaste el enlace para conectarnos a la charla de Paco Peñarubia en la presentación de su libro “Las cuatro caras del Héroe”, otro pretexto para añadirnos territorios comunes. En esta presentación, Paco mencionó la figura de “El buscador”, por otro lado, central en Eneagrama, y esto nos llevó a charlar entre nosotras acerca de cómo nuestra gente de Teatro, tus compañeros, mis alumnos, mis compañeros, somos unos buscadores en esencia, y eso es lo que hace que funcionen tan bien los grupos, y que resulten tan nutritivos.

Luego a nivel estrictamente personal, la palabra “buscadora” me pacífica, entiendo a mi niña, comprendo su curiosidad en sí misma, comprendo mi curiosidad por mí misma.

Beli. – Coincidimos en la importancia de esa palabra, buscadora, a mi me llegó en el sentido de reconocerla en mí, el poder ponerle por fin nombre a una forma de estar en la vida a la que he llegado de forma más consciente a través de Teatro y de Gestalt.

Es curioso que en esta época ya había decidido comenzar la formación en Eneagrama a través del programa SAT de Claudio Naranjo, y las siglas SAT incluyen la palabra buscador: “Seekers after Truth”. Investigando un poco sobre esto de ser buscadora, tomando como origen el Eneagrama, pude encontrar referencias muy interesantes como “El cuarto camino de Gurdjieff”. En esencia habla de que partimos de tres caminos de búsqueda correspondientes a nuestros tres centros de gravedad, que tienen en común la necesidad de retirarse para recorrerlo, estos son el del Fakir para el centro instintivo, el del Monje para el centro emocional y el del Yogui para el centro intelectual. El cuarto camino reúne a estos tres y los rescata para nuestra vida diaria y así poder recorrer un camino de búsqueda de la consciencia sin necesidad de esa retirada, es decir, sin dejar de hacer nuestras actividades cotidianas.

Y así, no solo pude darme cuenta de que era “buscadora”, sino de que esa palabra define una forma de estar en el mundo con un largo recorrido histórico. En Teatro y Gestalt quizás no está la palabra buscador de forma explícita, pero es muy fácil sentirla implícitamente cuando te acercas a cualquiera de las dos disciplinas y conectas con ellas de una forma muy especial, en una búsqueda en la que abandonas la idea de buscar algo concreto, no hay un fin, es simplemente disfrutar de la búsqueda en sí. Y ese es el espíritu de este libro, profundizar en la figura del buscador en Teatro y en Gestalt, desde una visión que queremos que sea más experiencial, y con el foco puesto en cómo nutre la Gestalt al Teatro en ese camino de búsqueda del que hablamos.

Arantxa. – Y es un camino sin final, ¿no crees? Con lo fanática que he sido yo con los resultados, los llegar, pasar a otra cosa... Resulta que me doy cuenta que ese camino no tiene meta. Y eso, lejos de oprimirme, me aporta sentido a la vida. Creo que siempre voy a estar buscando, y esa parte tan bien expresada por Paco en esa presentación, recuerdo que me hizo sonreír de alivio, porque esto

es un camino sin llegada, y paradójicamente lo que encuentras es que tienes que seguir buscando.

Beli. – Buscar en ese camino de ser más consciente, algo que antes llamaba camino de crecimiento personal o volver a jugar para recuperar mi niña interior, y que ahora aúno en una sola palabra, buscadora. Y a la vez, puedo ver gente a mi alrededor que también lo es, personas con las que me sumerjo en Teatro o en Gestalt, con las que difícilmente coincidiría en otros entornos y que podría percibir las a priori alejadas de mí, pero con las que rápidamente me late una conexión muy en la esencia que hace que me quiera acercar a conocerlas.

Arantxa. – Somos todos muy diferentes, obviamente, sin embargo, cuando estamos juntos, la sensación que tenemos es que entre nosotros hay un nexo de unión muy potente, y es la búsqueda de experiencias para conocernos mejor, para seguir buscando, sin esa necesidad de encontrar. Buscar es nuestra forma de pasar por aquí, por la vida.

Beli. – Qué sencillo y complejo a la vez, ser simplemente buscador y la complejidad de llegar a serlo o darte cuenta de que lo eres. Esa diversidad que comentas es la que yo he ido encontrando y compartiendo con muchas personas, coincidiendo con distintos perfiles y con muchos buscadores, es fascinante la oportunidad que ofrecen estos espacios de coincidir con otras vidas y otras miradas que siento que me enriquecen, quizás con más facilidad en Teatro porque es más accesible y es más fácil probarlo a través de un taller que lanzarse a iniciar una formación en Gestalt.

Arantxa. – Es verdad que el Teatro, al formar parte de nosotros desde tiempos inmemoriales, tiene esa cercanía, es más habitual la necesidad de expresarse que la de conocerse. Acercarse al Teatro, a priori, me parece más sencillo, más accesible, porque parece que todavía, iniciar un proceso terapéutico da más respeto, más miedo, me atrevería a afirmar. Reconocer que algo no va bien, y que necesitas ayuda, no está libre de prejuicios. Sin embargo, al Teatro pueden acercarse muchas diferentes intenciones, puedes estar pasando por un momento de mayor soledad y necesitar grupo, puedes querer mostrarte, adquirir soltura frente a los demás, divertirte, e incluso solo por pasar el rato.

Beli. – Sin ir más lejos, el Teatro lo tenemos presente desde que somos niños, ¿quién no ha hecho una función de Teatro en el cole?,

y por eso es más fácil acercarse a esa afición de adulto, está muy presente. El acercamiento a Gestalt suele ser más puntual porque se mueve en sectores más específicos, no tiene una difusión tan grande y sería muy positivo que la tuviese, que todo lo que sea autoconocimiento o terapéutico se entrelace en los hilos de la sociedad como algo a lo que puedes acceder de una manera natural y libre de esos prejuicios.

Arantxa. – Estamos de acuerdo que la puerta de acceso resulta más amplia en el Teatro. No es tan habitual aún, lamentablemente, acercarte a un proceso terapéutico o de transformación sin recibir algún tipo de esos prejuicios, directa o indirectamente. Seguimos pensando que si quieres resolver algún aspecto tuyo que te hace daño, o simplemente si tienes curiosidad por ti mismo, es que debes de tener algún problema. ¿Crees que el término buscador estaría más libre de estos prejuicios?

Beli. – Yo creo que sí. Y entiendo que el Teatro puede ayudar en ese camino sin prejuicios por facilitar otra puerta de entrada a Gestalt. Ambas disciplinas se apoyan mutuamente en las herramientas que comparten o que se prestan, y ambas pueden ser una puerta de entrada hacia la otra disciplina.

Arantxa. – Impartiendo clases de Teatro utilizo muchas herramientas Gestalt, o todas las que tengo integradas. Lo que yo puedo ofrecer es el híbrido entre la formación teatral y mi experiencia como terapeuta y mi formación Gestalt, y todas van de la mano a día de hoy. Al alumno le introduzco en Técnica Teatral, para que se acerque a la organicidad, a la verdad en el escenario, y a medida que avanza en el proceso encuentra muchas formas de transformarse o formas distintas de relacionarse a través de la búsqueda en sí mismo. ¿Cómo escuchar y llegar al alumno cuando tiene que rescatar asuntos no apropiados aún? ¿Cómo invitarle o seducirle para que no los rechace o los niegue, y le dé tiempo a entrar, a aceptarlos? ¿Cómo llegar a la actriz para que trabaje sin prejuicios hacia su personaje, desde la aceptación de sí misma? Gestalt y sus paralelismos con Teatro me ayudan mucho a ello.

Beli. – Todo esto que comentas me lleva a que Gestalt para mí, y esto viene a colación de donde la podemos aplicar, se convierte en una forma de vida, ya que me lleva a conocerme, y a descubrir qué recursos o herramientas tengo dentro de mí y puedo usar en mi día a día para mejorar en muchos ámbitos, por ejemplo, en lo

relacional, aprender otras formas de comunicarme, de comprender o de acercarme.

Arantxa. – Herramientas para poder relacionarnos mejor con los demás, poder acercarnos, diferenciarnos... Sólo escuchar.

Beli. – Sí, escuchar activamente, y además posibilitar que el otro descubra desde sí mismo.

Arantxa. – Y gracias a esa escucha, facilitar que el actor encuentre caminos desde sí, hacia su personaje. Si así consigo ayudarlo a no juzgarlo, quizás dé paso al comienzo de una integración y aceptación personal de asuntos propios no resueltos, de una manera lúdica y constructiva.

Beli. – Eso nos pone el camino más fácil para poder disfrutar, invitándonos a no quedarnos en la superficie, en el estereotipo, porque así podemos llegar a ese momento en el escenario que yo llamo volar, de una forma tan efímera, que cuando yo lo consigo, comprendo que esa es la razón por la que estoy aquí. Ir profundizando en mi, descubriéndome capa a capa, y cada capa que descubro se la puedo regalar a mi personaje.

Arantxa. – Ahí tenemos todo un capítulo.

Beli. – Las capas de la cebollita, conforme las descubro y me apropio de ellas se las puedo ir regalando a mis personajes y estos van ganando una textura de matices muy ricos que te posibilitan ese volar y ofrecer algo muy real al espectador.

Arantxa. – Cuando nos encontramos en ese proceso de creación de personaje, descubriendo esas capas que dices, sería imposible sin una mirada hacia uno mismo. Conócete a tí mismo, para conocer al personaje. Qué le puedes regalar de tí o qué tendrías que evitar de tí, para acercarte a él. Y cómo sin escuchar al otro, ese proceso quedaría corto, incompleto. El otro te modifica, te cuestiona, o te reafirma.

Beli. – Al igual que cuando nos negamos facetas propias por catalogarlas como “malas” y no como “humanas”, ¿qué pasa si no quiero ver en mí, por ejemplo, la envidia? si me toca un personaje envidioso, no se lo podré dar y ahí caigo en el estereotipo. Una envidia que he visto en mí y que ya he trabajado como cualquier otro asunto, podré hacer que juegue a mi favor. Esto es lo que tú muchas veces nos transmites como profesora, mira a ver lo que

tú eres y lo que le puedes aportar al personaje, juega a tu favor, e incluso las cosas que a veces no te permites en tu día a día se las puedes regalar y disfrutarlo.

Arantxa. – Porque si te saltas ese proceso de autoconocimiento para crear, hay muchas posibilidades de que lo construyas desde ese estereotipo. Quedando así vacío de verdad, de autenticidad, de humanidad, y tampoco al espectador le resonará. Le entretendrá, pero no le llegará.

Beli. – El personaje muestra su emoción, la envidia que usábamos como ejemplo, si la muestra desde el estereotipo, el espectador la etiquetará como negativa, negándose a sentirla y juzgándose duramente cuando sienta el mínimo atisbo de ella. Sin embargo, si yo la muestro desde mi personaje como algo humano, quizás el espectador pueda tener la visión en el escenario de algo más genuino y aceptarlo si lo ve en sí mismo de esa manera, con menos juicio y más autocompasión, con más aceptación entendiendo que ninguno somos perfectos.

Arantxa. – Sí, estaba intentando hacer una frase con todo ello, “si lo haces desde el estereotipo ahondas en el prejuicio...”

Beli. – ... y si ahondo en el prejuicio, me mantengo en la herida de la sociedad. Si hago lo mismo que veo fuera y lo copio... Permitirse lo oscuro como algo inherente al ser humano también, y no es hacer una apología del lado oscuro, es hablar de que aceptarlo es muy terapéutico, hacerse amigo de las propias sombras.

Arantxa. – Cuántas veces escuchamos a un alumno que inicia su andadura en Teatro decir que se siente muy alejado de su personaje porque niega todos estos aspectos negativos. Para donarlo a la creación, desde un punto de vista lúdico, inevitablemente necesitas aceptarlo. Y ese es el principio de un autoconocimiento creativo.

Beli. – Bueno, creo que es hora de que demos ya paso al primer capítulo del libro.

Arantxa. – ¡Venga!

