

Experiencia estética en el arte de contar historias

Talleres en el Centro de Rehabilitación Juvenil Maranguita



Profesor: Víctor Casallo

Integrantes:

Nicole Escudero (20100992)

Laura Ortiz (20110040)

Diego Sandoval (20100706)

Introducción

Por mucho tiempo, la narración de cuentos ha sido el motivo de reuniones culturales en masa, desde tiempos remotos las personas se sentaban a maravillarse por las grandiosas historias que estaban a punto de descubrir. Esta antigua tradición puede significar hoy una oportunidad de terapia para alguien que se encuentre dispuesto a dejarse llevar por el proceso que conlleva escuchar y aprender a narrar cuentos.

El poder terapéutico de los cuentos populares, es que cada uno de ellos posee una enseñanza, algún consejo útil, una moraleja que ha sobrevivido a través de los años por la sabiduría que contienen. Esto no solo podría cambiar la forma de pensar de una persona, sino también hacer una experiencia traumática un poco más llevadera.

En este trabajo, se analizará una experiencia estética que utiliza el arte de una manera terapéutica de manera cercana. Se logró tener contacto con Diego Zevallos, un psicólogo egresado de la Pontificia Universidad Católica del Perú, que organiza un programa en el cual utiliza la acción de narrar cuentos como una experiencia terapéutica grupal, aplicada en el Centro de Rehabilitación Maranguita. En este programa, los 'pacientes' fueron un grupo de internos adolescentes que se reunieron con Diego, a ser parte del taller de narración oral de cuentos. En cada una de estas sesiones se mostraron resultados distintos y se obtuvieron acercamientos para el análisis de esta experiencia estética.

La experiencia estética de los participantes del taller no pudo ser analizada en el presente trabajo debido a las dificultades presentadas en cuanto a los trámites de ingreso al Centro de Rehabilitación Juvenil. En primer lugar, el ingreso está restringido sólo para parientes directos del interno. En segundo lugar, las investigaciones universitarias en centros penitenciarios no son sencillas de tramitar pues, se necesita una serie de permisos los cuales suelen demorar algunos meses. En nuestro caso, la dificultad era mayor, puesto que al ser un centro juvenil los participantes del taller eran en su totalidad menores de edad, fue que adicional al trámite anterior se debían gestionar permisos especiales con la familia y con otras autoridades.

Marco Teórico

“los cuentos son la matriz de nuestra personalidad. Los cuentos nos dan origen y nos destruyen a la misma vez. Los cuentos nos sostienen en tiempos de dificultad y nos guían hacia lugares a los que de otra manera no hubiéramos llegado. Mientras más dificultemos y minimizamos nuestras formas de contar, más hambrientos y bloqueados estaremos.”

-The therapeutic use of stories (Dwivedi, 2001)

La principal aplicación clínica de contar cuentos y metáforas es que permite a la persona o grupo de “uno” contar su “historia”. Al articular sus vivencias en una historia o cuento, las personas re descubren momentos importantes que los ayudan a ganar profundidad acerca del significado de dichos momentos. Para entender en donde nos encontramos en nuestras vidas es necesario averiguar cómo llegamos a estar así. Contar por primera vez una vivencia involucra confrontar y expresar los pensamientos, sentimientos e imágenes reprimidas mientras se narra el evento traumático como en la terapia cognitiva. Al contar en voz alta, las historias pueden adquirir un significado que se relaciona al contexto en el que son contadas.

Las características del terapeuta también pueden alterar el significado de la historia, por ejemplo si es hombre o mujer. Contar historias espontáneamente tiene la ventaja de que lo contado puede ser modificado por las reacciones del que escucha. La persona que está narrando los cuentos es sensible a las reacciones de la otra persona y en base a estas modifica la manera de contar la historia. Coderch afirma que en la relación paciente-terapeuta el proceso en el que un terapeuta ofrece interpretaciones a su paciente no son nada en sí mismas si se dan aisladas de la relación. Afirma que la misma relación es terapéutica siempre que esté desarrollada en un clima de libertad de expresión, aceptación, sinceridad y ausencia de crítica. Además de llevar el proceso con constancia y regularidad de espacio, tiempo, lugar y metodología básica.

Estas historias permiten nombrar las experiencias vividas sin la necesidad de imponerles un lenguaje patológico. Luego de un proceso de aceptación, la persona siente la libertad de contar experiencias problemáticas o traumáticas sin sentirse obligado a utilizar los términos que muchas veces se utilizan en una terapia de psicoanálisis o psicoterapia, que pueden llegar a incomodar al paciente. Asimismo el terapeuta debe estar dispuesto a recibir cada historia de manera positiva, sin juzgar ni criticar, dejando que la persona se exprese libremente de la manera que se le haga más cómoda. El beneficio que se obtiene es permitir que sean contadas historias que han sido reprimidas por culpa de prejuicios sociales y personales.

Al contar historias se abre la posibilidad de ‘nombrar lo no nombrado’ y de dotar de significado personal los procesos físicos internos, de esta manera los pensamientos del inconsciente, las experiencias reprimidas y emociones previamente negadas se vuelven comunicables de una manera que no victimiza a la persona. A través de las historias, recuerdos que forman parte del pensamiento inconsciente pueden hacerse conscientes, evitando las restricciones de la racionalidad.

Taller de Narración Oral de cuentos (análisis)

Diego Zevallos, psicólogo egresado de la Pontificia Universidad Católica del Perú, realizó un taller de narración de cuentos a internos del Centro de Rehabilitación Juvenil 'Maranguita'. Este proyecto tuvo el fin de ayudar a los participantes a reencontrarse con ellos mismos, por medio de los relatos, para poder sobrellevar la experiencia traumática que es encontrarse reclusos de la sociedad además de los problemas que ya traían consigo. Muchos de estos jóvenes cumplen condenas por delitos cometidos a una corta edad, lo cual los ha alejado de sus familias, entornos sociales, etc. Esto implica un cambio radical en su estilo de vida, pues están adaptándose a un entorno, en sus inicios, totalmente desconocido para ellos; lo que significa que habrá cambios en sus estados de ánimo como depresión, ansiedad, entre otros.

En este programa, Zevallos utiliza relatos de origen popular, en donde la mayoría de internos puede identificarse a sí mismo. Estos cuentos contienen además muchas enseñanzas y moralejas, en donde se pueden sacar lecciones de vida aplicables a la situación de cada uno de los participantes. El uso de estas narraciones tiene su base, según la interpretación de Habermas, en las teorías del psicoanálisis. Cada persona lucha internamente con frustraciones, supresiones causadas por nuestro propio inconsciente, causadas por un cúmulo de energía, de pulsiones que no son exteriorizadas de una manera correcta o sana. Lo que indica el psicoanálisis es que, por medio de una sucesión de métodos pautados, es posible hacer que el individuo sea consciente de cuáles son exactamente estas frustraciones que lo atormentan constantemente, dándole la mejor forma para exteriorizarlas y poder acabar con ellas.

Se necesita predisposición por parte de los participantes, tanto en la narración oral como terapia o en la narración como arte escénico performativo. Esta terapia no debe ser considerada exclusivamente para resolver los diversos problemas que pueda presentar un interno sino también como un espacio de crecimiento personal. Las características del cuento contribuyen al crecimiento personal ya que cada cuento tiene una estructura en la que lo principal es el proceso de maduración del personaje. Este proceso permite a los pacientes identificarse a sí mismos con la historia y crecer junto a ella. Este es un espacio muy personal e íntimo en el que el acompañamiento profesional es fundamental ya que los internos tienen en su historial varios delitos, estos acontecimientos marcan la vida de los jóvenes y la eficacia de la terapia se dará sólo con el compromiso serio y consciente de cada uno al aceptar su propia historia. Es necesario además que los internos cuenten con el apoyo de una red social que le brinde ayuda para empoderarse de sus recursos personales que, finalmente, son su principal instrumento. Con recursos personales nos referimos a las experiencias, entorno, conocimientos, habilidades, preferencias y cultura que cada uno posee para valerse de ellos al momento de narrar una historia.

La acción de narrar este tipo de cuentos de forma terapéutica les brinda a los participantes un lugar de seguridad, en donde no podrán ser juzgados. Al hacer suya la historia, no son sujetos a prejuicios, ni malas interpretaciones, pues son dueños de lo que está pasando. Cada historia causa una reacción diferente en cada participante, pues no todos los oyentes absorberán las enseñanzas que esta presenta de la misma manera.

La narración comunitaria de cuentos genera una mayor y más rápida conexión con el oyente, porque, el uso de personajes afines a él genera un vínculo más fuerte con la

historia que está oyendo, causando un efecto de relación con los participantes de la terapia. Se ven reflejados dentro de la historia, pues sienten que están contando su propia historia, relatando sus vivencias, y acercándose a un final con una moraleja o consejo que los ayudará a sentir un cierto nivel de tranquilidad. El identificarse con la historia los ayuda a encontrar soluciones a sus propios conflictos y a encaminarlos en la dirección correcta para poder sobrellevar este entorno nuevo, y muchas veces insostenible, que significa ser recluso y posteriormente la reinserción a la sociedad.

Los primeros encuentros

Diego nos comentaba que había mucha incertidumbre y suspicacia al momento de llegar pues, llegó a contarles cuentos sin pensar que estos jóvenes se animarían a contar su propia experiencia.

‘Para ellos era algo totalmente nuevo, lejano de lo que conciben como común. Sin embargo, las historias tejen puentes invisibles y mágicos entre el narrador y los oyentes. Poco a poco fueron conectándose con las historias y aclamando su propio taller, un taller donde ellos puedan contar su propia historia de vida.’

Según el narrador de cuentos Françoise Vallaëys, ‘Todo ser humano tiene la capacidad de narrar historias puesto que vienen de nuestro propio interior, lo que no significa que podamos contar cualquier historia’ esto quiere decir que debe haber un proceso de preparación y maduración personal que es lo que permite que las palabras fluyan al conocer una historia y no tener que memorizarla. Así también asegura que el éxito de la narración de un cuento reside en lo bello que puede resultar a cualquier persona cuando está bien contado. Esto es muy sencillo de identificar puesto que si una historia nos cautivó es porque encontró la relación con nuestra situación personal, pero además porque nos resulta inolvidable, quizá no todos los detalles de un cuento sino ese momento bello e irrepetible que vivió el narrador que además pudo ser capaz de transmitirlo a sus oyentes.

El hecho de que los internos hayan estado dispuestos a contar una historia lleva consigo ya cierta predisposición, lo que no sólo ayudó al desarrollo del taller y las dinámicas que implica para aprender a contar historias, sino también abrió en ellos la posibilidad de a través de la vivencia de una experiencia estética contar sus historias, lo que involucra un proceso de maduración y aceptación de un pasado difícil.

Para iniciar un proceso tan complicado, Diego nos contó que su principal herramienta fue la honestidad pues, luego de que ellos aceptaran en un primer momento a que se les cuenten historias se iniciaba una conexión especial, cuyo eje central fue la sinceridad. Entendemos que este valor llega a ser fundamental para una experiencia estética y más aún de este tipo ya que un narrador no puede quedarse en el ámbito superficial de un cuento, debe sentirlo y creer en él o el proceso de contarle será difícil, recurrirá a la memoria y no logrará una experiencia estética. En ese sentido, la honestidad será un recurso valioso en todo proceso terapéutico pues, a partir de ella se consolida la confianza y fluidez del proceso.

Relación Terapeuta-Paciente

Coderch afirma que en la relación paciente-terapeuta el proceso en el que un terapeuta ofrece interpretaciones a su paciente no son nada en sí mismas si se dan aisladas de la relación. Afirma que la misma relación es terapéutica siempre que esté desarrollada en un clima de libertad de expresión, aceptación, sinceridad y ausencia de crítica. Además de llevar el proceso con constancia y regularidad de espacio, tiempo, lugar y metodología básica.

En el psicoanálisis tradicional se da por garantizado desde el primer momento el setting, y a partir de ese momento, lo que cuenta es la habilidad del terapeuta para interpretar y la actitud del paciente para asimilar las interpretaciones; pero en cambio en el psicoanálisis relacional, el setting (interno y/o externo), pasa a ser foco central del tratamiento, donde los conflictos y perturbaciones de los pacientes se exteriorizan, debido a su forma de afrontar el setting y a su relación con el terapeuta, por lo que es fundamental ofrecer al paciente un espacio de relación que le permita: pensar sus pensamientos, vivir sus sentimientos y restablecer la conexión con los aspectos disociados y perdidos de su self. (Coderch, 2001)

En nuestro caso, la terapia de cuentos aplica un psicoanálisis relacional en el que los conflictos y perturbaciones del paciente son exteriorizados por medio del cuento popular. Por ello, confirmamos lo que nos comentaba Diego en la entrevista, la necesidad de tener una preparación profesional para llevar con eficacia el tratamiento de los pacientes. Afirmaba que la contención era fundamental para no dejar abiertas algunas heridas ya que el proceso puede ser muy duro al recordar el pasado. Pues, primero tiene que venir el proceso de aceptación de cada joven para así poder afrontar un futuro que no será nada fácil ya que, en el Perú por lo menos, la reinserción de un recluso a la sociedad no está bien vista y se tejen muchos prejuicios.

Conclusiones

La principal conclusión a la que llegamos es que, la terapia de narración de cuentos está estrechamente relacionada con el psicoanálisis en la medida que utiliza la narración voluntaria de una historia como método de introspección y análisis personal. Sin embargo, al diferir con el psicoanálisis en tanto no utiliza términos patológicos ni trata de dar explicación ni juzgar la historia, la terapia de narrar cuentos permite que sea el mismo narrador quien se da cuenta de lo que le sucede a sus personajes y por ende a sus recuerdos.

Además, se puede decir que para que las historias funcionen es necesario hacer uso de las experiencias y referentes estéticos que poseen los participantes. Estas experiencias estéticas a las cuales ellos están familiarizados serán las que dirigen el curso de la terapia, y a su vez forman el contenido de las historias. Cuando un cuento está correctamente contado, es decir cuando se tiene suficiente familiaridad con la historia al narrarla, genera en el oyente una sensación de identificación y empatía, la cual permite que la experiencia sea más apreciada y atesorada por los participantes.

Hemos concluido además que esta terapia podría usarse en muchos otros entornos, en los que los participantes preferiblemente compartan un tipo de problema o trauma en común. Por ejemplo, podría usarse en grupos de apoyo a víctimas de abuso sexual, familias con algún tipo de problema de comunicación, etc. Consideramos importante que se dé el apoyo necesario a este tipo de iniciativas pues muchas veces las personas no buscan apoyo por miedo o por falta de recursos, y este tipo de dinámicas facilitan el acceso a personas que normalmente no sentirían suficiente confianza en una terapia.

Bibliografía

CODERCH, Juan

2001 La relación paciente - terapeuta. Barcelona: Paidós.

DWIVEDI, Kedar Nath

1997 The Therapeutic Use of Stories. Primera edición. New York: Routledge.

HABERMAS, Jurgen

1982 Conocimiento e interés. Madrid:Taurus.

ANEXO (entrevista)

1. ¿Cuáles son los elementos de la narración de cuentos que ayudan a la terapia de un interno?
2. ¿Qué características debe presentar un interno para llevar la terapia?
3. ¿Son necesarias características especiales de un espacio para realizar la terapia?
4. ¿Qué preparación es necesaria por parte del facilitador para dictar un taller como este?
5. ¿Reciben apoyo de instituciones para llevar a cabo este trabajo?
6. Según los resultados obtenidos, ¿Es posible llevar a cabo este taller en otras instituciones? (Por ej. Centro de salud mental, instituciones de apoyo a la mujer etc.)
7. ¿Cómo era la actitud de los participantes antes de este nuevo proceso?
8. ¿Qué métodos aplicaste en un primer encuentro? ¿Por qué? ¿A qué ayudan?