



**EL TEATRO DE SOMBRAS COMO ESPACIO TERAPÉUTICO: UN LUGAR DONDE INTEGRAR NUESTRA
SOMBRA A TRAVÉS DE LA INTERVENCIÓN DEL ARTE**

**The Theater of Shadows as a therapeutic space: a place to integrate our shadow
through the intervention of Art.**

Autora: Laura Martín Martínez

Universidad de Granada. Contacto: laura.mar.05@hotmail.com

Enviado: 8/11/16

Aceptado: 22/12/16

Resumen

El Teatro de Sombras desde hace miles de años ha servido como una disciplina escénica y artística, pero también como vehículo para comunicarse con lo sagrado y para contar historias mágicas. Cuando los cuerpos son proyectados en las sombras se disuelven del mundo físico y se abre una fisura con el mundo espiritual para conectar con las emociones. La proyección de nuestra sombra corporal nos ofrece un feedback que pone en duda lo real e incuestionable y nos devuelve imágenes que nos alejan de la conciencia. Este artículo plantea mediante diferentes visiones de autores, como el Teatro de Sombras encierra un poder terapéutico al transferir los cuerpos en su pura esencia sobre el espacio para reintegrar imágenes donde reconstruirnos, reconocernos y aceptarnos.

Palabras clave: sombra; cuerpo; arteterapia; dramatización; identidad.

Abstract

The theater of shadows for thousands of years has served as a stage and artistic discipline, also as a vehicle to communicate with the sacred and to tell magical stories. When bodies are projected into the shadows they dissolve from the physical world and a crack opens with the spiritual world to connect with the emotions. The projection of our body shadow offers us feedback that calls into doubt the real and unquestionable and returns us images that away from our consciousness. This article proposes through different visions of authors, as the theater of shadows encloses a therapeutic power to transfer the bodies in their pure essence on the space to reintegrate images where to rebuild, recognize and accept us.

Keywords: shade; body; art therapy; dramatization; identity.

INTRODUCCIÓN

La sombra, "ese elusivo fantasma del que no podemos escapar y con el que resulta difícil establecer contacto..., nuestra propia imagen oscura" (Metzger, 2003, pág. 426)

La sombra tiene forma, podemos ver como se mueve, pero no podemos tocarla. Habita entre nosotros, forma parte de nuestro mundo físico, pero no tiene cuerpo, únicamente es visible. Pertenece a dos mundos: el físico y el espiritual.

La sombra nos hace humanos, todo cuerpo posee sombra. Peter Pan perdió su sombra en casa de los Darling y regresa a buscarla. Peter es un niño que se encuentra entre dos mundos, es amigo de las hadas y de las sirenas, pero se niega a perder su sombra porque sabe que si la pierde dejará de ser humano. Peter persigue su sombra y cuando la encuentra intenta pegarla a su cuerpo porque sabe que si la pierde quedará atrapado en Nunca Jamás y no podrá ver a sus amigos de este mundo.

Cuando aparece la sombra se aferra a nuestro cuerpo como una imagen especular, como un recóndito gemelo que habita agazapado en nuestro interior y nos invita a sumergirnos en la oscuridad para descender al mundo del inconsciente. Cuando vivenciamos nuestra sombra, nuestro Yo consciente es arrastrado al mundo del inconsciente donde habitan todo tipo de emociones, un territorio desconocido para la conciencia al que la psicología denomina sombra personal.

Jung (1961) en su autobiografía *Recuerdos, Sueños, Pensamientos* relata como la sombra y el ego son indisolubles. Explica como la sombra es un mecanismo autónomo que diferencia lo que pertenece al Yo y lo que no. Este autor expone como en la sombra quedan ocultos los sentimientos que el ego rechaza construyendo así el lado oscuro de la naturaleza humana. La sombra es un lugar misterioso que encarcela apegos emocionales, recuerdos de la infancia, capacidades por descubrir y pensamientos neuróticos, lo que la analista junguiana Frey-Rohn (1967) denomina como recuerdos sombra. Es posible revivir estos recuerdos enterrados en el inconsciente teatralizando emociones que despiertan a los fantasmas causantes de impulsar al sujeto a realizar comportamientos no conscientes. Cuando el cuerpo se proyecta en la sombra se expulsan peculiaridades de nuestro interior que nuestra conciencia no quiere reconocer y amordaza en lo más profundo de nuestro psiquismo. El Teatro de Sombras como espacio terapéutico le permite al individuo liberar sus fantasmas en un espacio seguro donde podrá escuchar las voces del lado oscuro del inconsciente.

LA SOMBRA COMO ESPEJO TRANSPERSONAL.

Podemos considerar el Teatro de Sombras como un elemento terapéutico alternativo donde la proyección del cuerpo en la sombra funciona como espejo transpersonal. Cuando aparece la luz el cuerpo va más allá para transferirse en la sombra, se produce una transformación a través del Yo de la propia personalidad del individuo. La psicología transpersonal se centra en la posibilidad de trascender el cuerpo, las emociones, los pensamientos y al Yo o al ego para revelar lo que la personalidad creada oculta.

La luz atraviesa al individuo formado por las creencias limitadoras para penetrar más allá de su propio ego y expulsar del inconsciente los fantasmas que aparecen representados en la sombra para reintegrarlos de forma consciente y así impedir que perturben de forma inconsciente pensamientos o conductas.

Teatralizando emociones a través de la proyección de nuestra propia sombra viajamos al mundo del inconsciente donde se esconden patrones restringidos concebidos en la infancia. Reviviendo emociones enterradas a través de la dramatización podemos mirarnos de manera transpersonal, la sombra se convierte en el espejo mágico que nos permite vernos fuera de nosotros mismos para escucharnos de forma consciente. Esta escucha consciente nos concede la oportunidad de crear patrones nuevos que configuran un Yo completo.

“En el espejo me veo donde no estoy, en un espacio irreal que se abre virtualmente tras la superficie; estoy allá lejos, allí donde no estoy, soy una especie de sombra que me da mi propia visibilidad, que me permite mirarme allí donde estoy ausente: utopía del espejo. Pero es igualmente una heterotopía, en la medida en que el espejo existe realmente y en que posee, respecto del sitio que yo ocupo, una especie de efecto de remisión (...)”. (Foucault, 1999, pág.435).

Foucault (1999) concibe el espejo como un lugar que ampara la mirada de quien desea encontrarse en un espacio que no existe pero que al mismo tiempo es real y que le permite reconstruirse a sí mismo a través de su propia mirada. El artista esquizofrénico David Nebreda se niega a medicarse y hace uso de sus desgarradoras fotografías para lidiar con su sombra. Su cámara de alguna manera se convierte en su espejo. En su obra utiliza los espejos para manifestar el desdoblamiento que padece al encontrarse en el abismo entre dos mundos. La expresión artística le permite trasladarse a la parcela del inconsciente para tomar fotografías de sus fantasmas y así trasladarlos a la conciencia. Su obra “la medición del espejo” es una ventana que permite ver la otra cara de la realidad donde habita la sombra, su otro Yo.

El Yin Yang son dos energías opuestas que se complementan y son necesarias ya que la una sin la otra no existiría. La sombra es el componente yin opuestos al yang. Para ser seres completos, personas íntegras, necesitamos nuestra parte luminosa al igual que nuestra sombra, necesitamos nuestro opuesto para convertirnos en seres unilaterales. Jung (1961) explica como negar lo que nos pertenece nos lleva a someternos mientras que si aceptamos aquello que rechaza nuestro ego podemos transformarnos. Este autor afirma como la sombra no siempre encierra aspectos relacionados con el mal, es precisamente lo contrario al ego, y se vuelve dañina cuando el propio ego se proyecta en la sombra.

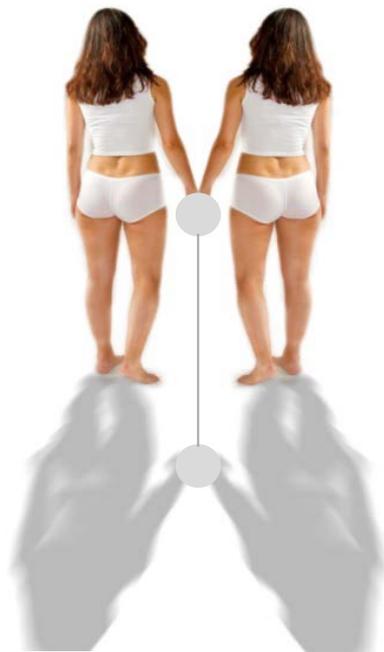


Figura 1. Fotografía experimental. Laura Martín (2015). *Construcción del Yo*.

La cultura nos enseña a ser conscientes únicamente de nuestra luz, a ser únicamente buenos y a reprimir nuestra sombra cuando lo que deberíamos hacer es aprender a domesticarla. La neurociencia ha demostrado como el sistema límbico se pone en funcionamiento en el cerebro cuando sentimos miedo, cuando pensamos en la persona que amamos.... En esta porción de cerebro se encuentra alojadas las emociones. Cada uno de nosotros poseemos en nuestro interior una inteligencia instintiva a la que solo le importa sobrevivir venciendo cualquier probabilidad de muerte. Nos alerta del peligro haciendo vibrar la amígdala. Funciona muy rápido y de manera automática porque lo tenemos integrado a través de otras especies que lo ensayaron con anterioridad en la naturaleza. La sombra habita en esta sección del cerebro donde se reprimen

muchos impulsos primarios que intentamos ocultar para civilizarnos y se muestra en momentos inesperados. Para ser aceptados intentamos civilizar al animal que llevamos dentro, pero lo que tendríamos que hacer es domesticarlo. Si no reconocemos nuestra sombra como propia se convierte en un mecanismo autónomo que proyectamos en los otros.

Jung (1961) relata como la integración de la sombra supone alcanzar la individualización donde se disuelve la máscara q nos protege de los prejuicios de la sociedad. Este proceso de evolución se tiene que llevar a cabo en un lugar seguro y controlado. La intervención terapéutica a través del Teatro de Sombras permite ir expresando de manera gradual emociones ocultas a través de la propia sombra corporal ya que el inconsciente se encuentra muy próximo al impulso creativo.

INTEGRAR NUESTRA SOMBRA A TRAVÉS DE LA INTERVENCIÓN DEL ARTE

Vivimos en una sociedad atestada de imágenes ansiosas por ser consumidas. Las sombras despiertan el lenguaje de la emoción por su capacidad de sintetizar y sugerir. El Teatro de Sombras tiene un poder fascinador que nos permite analizarnos, cuando el espectador contempla su sombra tiene la oportunidad de complementarse a través de su imaginación.

El arte mueve el cuerpo pulsional, como finalidad tiene la intención de expulsar el alma del cuerpo para llegar a un lugar más calmado. El cuerpo es el vehículo a través del cual es posible lograr la transformación.

“El cuerpo no es solamente ese instrumento racional al servicio de un pensamiento consciente. El cuerpo es también, y ante todo, lugar de placer y de displacer, reservorio de pulsiones, medio de expresión de los fantasmas individuales y colectivos de nuestra sociedad, al servicio del inconsciente, tanto o más que del consciente. La actividad motriz espontánea está en contacto directo con el inconsciente. Bajo este enfoque el “hacer cualquier cosa” toma un sentido, una significación, que es más una finalidad”. (Lapierre y Aucountier, 1980, pág.11).

El Yo y el cuerpo son indivisibles, forman una caja hermética donde habita el alma, resuenan al unísono y se transfieren información a través de redes nerviosas que van recorriendo el cuerpo. Damasio (2006) explica como la conciencia no nace de un único centro cerebral, expone como surge de diferentes conexiones interrelacionadas entre la corteza, el tálamo y el tronco. Según este autor, si dejáramos de sentir nuestro organismo y los cambios que va experimentando, no podría existir la conciencia.

“Las emociones son acciones o movimientos, muchos de ellos públicos, visibles para los demás pues se producen en la cara, en la voz, en conductas específicas. (...) los sentimientos, en cambio, siempre están escondidos, como ocurre necesariamente con todas las imágenes mentales, invisibles a todos los que no sean su legítimo dueño, pues son la propiedad más privada del organismo en cuyo cerebro tienen lugar. Las emociones se representan en el teatro del cuerpo. Los sentimientos se representan en el teatro de la mente”. (Damasio, 2006, pág. 32)

Este autor expone como las emociones se encuentra depositadas en nuestro cuerpo, más concretamente en el sistema límbico, mientras los sentimientos pertenecen a la mente, pero ambos están íntimamente conectados. El sistema límbico vibra cuando se produce la expresión artística y el cuerpo reacciona ante estos estímulos. El cuerpo le envía información al cerebro de estos cambios experimentados en el propio organismo y el cerebro es el encargado de transformar estos estímulos en emociones. Cuando se produce este proceso es entonces cuando sentimos. Al sentir racionalizamos lo que sucede a nuestro alrededor y esto nos lleva a tomar decisiones inmediatas, Damasio (2006). Existe una variante de los sentimientos a los que el autor denomina como sentimientos “fondo” que se modulan mediante la experiencia y que están relacionados con las emociones primarias. Mediante juegos de dramatización es posible liberar estos sentimientos “fondo” e incluso transformarlos.

La dramatización es una alternativa terapéutica integral capaz de penetrar en la psique y expulsar las emociones inconscientes que nos esclavizan. Cuando se expresan estas emociones inconscientes el sistema nervioso es capaz de localizarlas. La expresión corporal se transforma en un proceso de liberación de emociones inconscientes que han sido provocadas por vivencias impactantes. Enfrentar al individuo a su sombra, significa revelarle su modo de proyectar sus emociones inconscientes sobre la persona que tiene enfrente, es decir, sobre sí mismo. Al proyectar nuestra sombra, se produce un cambio en la manera de ver el mundo, nuestra forma de interaccionar con el universo se ve modificada. Esta modificación crea una inestabilidad emocional que cuestiona nuestra existencia y afloran de forma espontánea emociones enterradas en nuestro inconsciente. Ya no somos dueños de nuestra sombra, debemos revivirla a través de la dramatización, conectar con ella de nuevo para poder domesticarla y reintegrarla. Cuando proyectamos nuestra sombra corporal sobre el espacio, la primera emoción que posiblemente aflora de manera inconsciente es el miedo y la necesidad de protegernos, una parte de nosotros se ha desprendido de nuestro cuerpo, se ha transformado en sombra y ahora se muestra frente a nosotros. Sin ella estamos desconectados con nuestro Yo, con todo y con todos. Vernos fuera de

nosotros mismo nos aleja de la realidad, provoca una transición de las emociones las cuales van tomando conciencia al revivirlas a través de juegos de dramatización. Interpretarnos a través de nuestra sombra nos permite vernos como a través de un espejo que nos proyecta imágenes del inconsciente. Para liberarnos de esas imágenes que revela nuestra sombra debemos tomar conciencia de las emociones inconscientes que contaminan nuestra existencia y esclavizan nuestros pensamientos. El Teatro de Sombras se ofrece como un camino terapéutico mediante el cual es posible desprogramar emociones enquistadas en nuestro inconsciente. Nos ofrece un viaje al inconsciente para tomar conciencia de nuestros pensamientos sombra y alcanzar una nueva percepción de nosotros mismos y de la realidad.

Aristóteles hizo uso del término *catarsis* para referirse al efecto que el drama griego era capaz de generar sobre los espectadores. Este autor mantiene la idea de que la experiencia artística excita emociones en los espectadores y estos sienten un alivio en sus pasiones egoístas y así purifican el alma. Desde el comienzo del psicodrama en 1919 en Viena, la consideración del término *catarsis* se ha ido transformando. Diferentes autores mantienen la idea de cómo el psicodrama ejerce un efecto terapéutico tanto en espectadores como en los propios actores, ambos se liberan de las pasiones que mueven el drama. Cuando el espectador vivencia en su propio cuerpo la escena que el actor interpreta, se convierte en actor. Hacer consciente un trauma, ya sea mediante la vivencia experimentada a través del actor o espectador, significa iniciar una gran descarga de emociones reprimidas conocida como *abreacción*. La dramatización implica la transformación e integración de nuevas percepciones y conductas al interpretar y vivenciar nuevos roles. Interpretar nuevos roles mediante la proyección de nuestra sombra significa enfrentarnos a diferentes emociones bajo una nueva luz que adopta un sentido diferente. El Teatro de Sombras nos ofrece un nuevo escenario cargado de emociones nuevas donde el individuo puede canalizar sentimientos y emociones para reintegrar de manera diferente al Yo.

Moreno (1995) expone como la espontaneidad que implica la dramatización favorece la conexión con el cuerpo viéndose beneficiadas la expresión y la comunicación. La dramatización implica la espontaneidad que pone de manifiesto nuestro potencial creativo. Interpretar diferentes roles de manera espontánea implica poner en funcionamiento nuestra creatividad. Cuando interpretamos tenemos que realizar nuevas acciones que de alguna manera van creando transformaciones en nuestra forma de percibirnos y de percibir a los otros y al mundo que nos rodea. Estas nuevas acciones inconscientemente se van integrando en nuestra personalidad. Aquellos individuos que permanecen rígidos ante la interpretación de nuevos roles y manifiestan comportamientos estereotipados muestran afectada su espontaneidad y se caracterizan por

carecer de creatividad y libertad. Por lo tanto, si no se da la espontaneidad, no es posible la creatividad.

Moreno (1995) explica como mediante la dramatización el individuo es capaz de reconstruir su imagen para recomponer una nueva percepción de sí mismo. La dramatización le permite al individuo reinventarse, la sombra proyecta nuevas percepciones, estos impactos visuales generan desconexiones y nuevas conexiones cerebrales que conducen a una nueva toma de conciencia. El cerebro tiene que moldear nuevos pensamientos, pero para que perduren en el tiempo hay que vivenciarlos en el propio cuerpo, esto es posible gracias al poder del arte que emerge de la dramatización.

El Teatro de Sombras puede actuar como lugar terapéutico que retroalimenta nuestro estado emocional, expulsa a los fantasmas y los descubre para establecer nuevos vínculos mediante la interpretación de roles en conflicto. Reinterpretarnos mediante nuestra sombra nos permite transformarnos mediante la acción dramática para reelaborar, reestructurar y reintegrar esta nueva concepción de nosotros mismos.

CONCLUSIÓN

El Teatro de Sombras supone una alternativa terapéutica en la construcción del sujeto. Dicha alternativa terapéutica va en la línea de los últimos aportes del campo de la neurología que nos hablan de la plasticidad neuronal que demuestra que la experiencia deja una huella en la red neuronal modificando y transformando lo anterior. La experiencia va más allá de experiencia genética y de lo innato.

Ansermet y Magistretti (2006) afirman como esta huella se confiere a través de unos mecanismos de una gran plasticidad donde la experiencia va fabricando una realidad interna. Esta realidad puede ser dibujada por recuerdos conscientes o puede ser difuminada por recuerdos inconscientes que permanecen anestesiados:

“La plasticidad participa en la emergencia de la individualidad del sujeto. Cada una de nuestras experiencias es única y tiene un impacto único. Por cierto, la plasticidad expresa en sí misma una forma de determinismo, pero mientras opera esta suerte de determinación del sujeto, éste se libera del determinismo genético. En efecto, si consideramos la experiencia como determinante en el devenir del sujeto, nos alejamos de un determinismo genético exclusivo que determina desde

un inicio su destino. La plasticidad sería, entonces, ni más ni menos que el mecanismo por el cual cada sujeto es singular y cada cerebro, único.” (pág. 14-15).

Estos autores describen como cuando se confiere la huella se ponen en funcionamiento otra extensión conocida como los estados somáticos asociados. Cuando nos interpretamos a través de nuestra sombra, esta nueva percepción genera una huella en la red neuronal que se vincula a un marcador somático que genera estados de placer o displacer. Esta percepción se registra a través de todos los sistemas sensoriales, tanto los exteroceptivos como a través de las vías interoceptivas que recorren el cuerpo hasta llegar al centro del cerebro para informarle del estado del cuerpo. Cuando se produce la experiencia se pone en marcha un dispositivo que transforma las señales generadas de lo somático en señales comprensibles para la psique (Ansermet y Magistretti, 2006).

En el Teatro de Sombras nada permanece inmóvil, los estados somáticos vivenciados a través de la dramatización se van desorganizando, lo existente se transforma y se reorganiza de una manera nueva y diferente. De esta manera, aquellos sujetos que han tenido dificultades en su construcción de la imagen corporal y por ende en su sujeto, pueden vivenciar una experiencia significativa a través de la praxis en el Teatro de Sombras. Cuando el sujeto se encuentra en su proceso de constitución inicial, es imprescindible la imagen del cuerpo en movimiento reflejada en espejo y a su vez diferenciada de la imagen del cuerpo del otro. El sujeto que se encuentra en edad de desarrollo necesita esta diferenciación para estructurarse subjetivamente y para ser capaz de representarse y representar el mundo y los objetos. Intervenir en individuos que se encuentran en el periodo infantil significa intervenir en el preciso momento en el cual su red neuronal se encuentra íntegramente abierta a la experiencia.

El Teatro de Sombras supone una puesta en escena del cuerpo reflejado en espejo para armar una representación en movimiento a través de historias y juegos que se llevan a cabo a través de la proyección de sombras. Lacan (1946) explica como el Estadio del Espejo supone una fase del desarrollo del niño crucial en la cual vivencia una experiencia de identificación esencial para conquistar la imagen de su propio cuerpo. El infante, experimenta una fragmentación en la etapa del espejo que se transforma en una imagen global de su cuerpo. Cuando adquiere su imagen en espejo, el niño logra alcanzar su primera sensación de su yo corporal como unidad y su identidad espacial imaginaria. La imagen corporal que configuramos en nuestro psiquismo modela nuestra identidad personal y social. El niño cuando se ve tras el espejo se siente cautivado e irá aprendiendo que esa imagen es él, el espejo le devuelve una imagen completa de su cuerpo a pesar de no percibirse entero, su propia imagen se antepone a su madurez motriz que desposee. Nos encontramos a un niño que contempla su yo corporal completo en el espejo pero que permanece

sumido en su propia descoordinación motriz en un cuerpo fragmentado, de alguna manera aquel que contempla no es él, sino su doble (Lacan, 1946).

Aquellos individuos que se han construido a trozos son seres inacabados, presentan un deficiente esquema corporal desembocando en un plano perceptivo desarticulado. El no poseer un esquema corporal correcto desemboca en conflictos emocionales ya que las relaciones del niño se ven afectadas. A través de la experiencia vivida en el Teatro de Sombras como proceso terapéutico, el niño puede alcanzar una nueva toma de conciencia de sí mismo, del espacio que ocupa en el mundo y de la relación con los otros, donde el cuerpo se proyecta sobre otro espacio al que pertenece. Es allí, en lo imaginario, donde el sujeto tiene la oportunidad de reinventarse. Cuando el niño contempla su sombra, siente que allí habita otra realidad a la que pertenece. Viajar al otro lado del espejo supone iniciar el proceso de reconstrucción subjetiva mediante la dramatización. Por lo tanto, el Teatro de Sombras puede ser una alternativa para restablecer áreas del desarrollo perceptivo-motor haciendo uso de la sombra del cuerpo y de la expresión de sentimientos ocultos en el inconsciente para revivir etapas del desarrollo sensorio-motor que han quedado inacabadas o que fueron bloqueadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ansermet, F.; Magistretti, P. (2006). *A cada cual su cerebro*. Buenos Aires: Katz.
- Damasio, A. (2006). *En busca de Spinoza: neurobiología de la emoción y los sentimientos*. Barcelona: Crítica.
- Damasio, A. (2007). *El error de Descartes*. Barcelona: Crítica.
- Foucault, M. (1999). *Estética, ética y hermenéutica*. Barcelona: Paidós Básica.
- Frey-Rohn, L. (1967). Evil from the Psychological Point of View. En C. Kerényi et al. *Evil*. (Págs. 151-200). Evanston, IL, Northwestern: University Press.
- Jung, C. (1961). *Memories, Dreams and Reflections*. Nueva York: Pantheon Books.
- Lacan, J. (1946). *El Estadio del espejo*. Buenos Aires: Escritos I. Siglo Veintiuno Editores.
- Lapierre, A. y Aucouturier, B. (1980). *El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia*. Barcelona: Editorial Científico-médica
- Metzger, D. (2003). *Escribiendo sobre el Otro*. En: C. Zweig y J. Anbrams (Eds.). *Encuentro con la sombra*. (Págs. 429-432). Barcelona: Kairós.
- Moreno, J. (1995). *Las bases de la psicoterapia*. Buenos Aires: Hormé.