

Hacia un teatro gestáltico como forma de investigación-creación artística **Towards a gestaltic theater as a form of artistic research-creation**

Julián Martínez Santana

Universidad de las Artes (Guayaquil) / julian.martinez@uartes.edu.ec
ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5023-9851>

RESUMEN: Este artículo es el resultado de una investigación basada en teorías y prácticas transdisciplinarias. El objetivo central de la investigación consistió en explorar de qué manera algunas herramientas de la terapia Gestalt, aplicadas al teatro, pueden enriquecer el proceso creativo. En este caso específico, experimentamos usando una obra escrita por mí: *La soledad de los muñecos inflables*. Se trató de un reestreno realizado a partir de ejercicios inspirados en el quehacer gestáltico, que parcialmente ya había puesto en práctica en algunos talleres y montajes anteriores. A través de lo que he llamado teatro gestáltico, esta versión de *La soledad...*, estrenada en Madrid, adquirió mayor relevancia respecto a su “verdad poética” y una organicidad más arriesgada en su partitura corporal, logrando enfoques escénicos novedosos en lo actoral y en la propuesta estética. Significó también un hito importante en el crecimiento personal de quienes estuvimos involucrados en el proyecto.

PALABRAS CLAVE: Terapia Gestalt, dramaturgia, actuación, teatro gestáltico.

ABSTRACT: This article is the result of a research based on transdisciplinary theories and practices. The central objective of the research was to explore how some tools of Gestalt therapy, applied to theater, can enrich the creative process. In this specific case, we experimented using a play I wrote: *The Solitude of Inflatable Dolls*. It was a revival based on exercises inspired by Gestalt practice, which I had already partially implemented in some previous workshops and productions. Through what I have called "Gestaltic theater," this version of *The Solitude*, premiered in Madrid, acquired greater relevance with respect to its "poetic truth" and a more risky organic quality in its corporeal score, achieving novel scenic approaches in terms of acting and aesthetics. It also represented an important milestone in the personal growth of those involved in the project.

KEYWORDS: Gestalt Therapy, dramaturgy, acting, gestaltic theatre

RECIBIDO: 2 de mayo de 2025 / **APROBADO:** 18 de junio de 2025

1. PROBLEMATIZACIÓN

¿Puede hacerse teatro a partir de la terapia Gestalt? ¿Qué podría aportar esto a la creación teatral? Como primer acercamiento a estas cuestiones, me permito recordar que el llevar a cabo un montaje o comenzar un taller de formación escénica, no implica solamente el aprendizaje y la práctica de una técnica, sino también un reto vinculado a lo psicológico, que va desde vencer el miedo escénico o la vergüenza a hablar en público, hasta la oportunidad de crear una puerta de acceso a la vida emocional y psíquica donde la consciencia, el *awareness*, el darnos cuenta de nuestras acciones y pensamientos, resultan fundamental.

Al mismo tiempo, desde sus orígenes, el teatro aparece como una actividad terapéutica en sí misma, aunque esa no fuese su finalidad. Jerzy G., el gran creador y director polaco, veía el teatro como “un proceso de autodescubrimiento” (Grotowski, 1986, p.93). Autoras más contemporáneas nos dicen que “la actuación supone recorrer el camino, salir de mí e ir hacia el otro, ir hacia el mundo” (Fernández y Montero, 2012, p. 75). Por eso no es extraño plantear aquí la conexión con la terapia Gestalt que, lo mismo que el teatro, conduce a descubrimientos personales, dando primacía al aquí y ahora, a través de la expresión y toma de consciencia de lo que hacemos.

Por otro lado, la dramaturgia experimental, la dirección escénica y el esfuerzo de actores y actrices por superar los obstáculos que van apareciendo en su oficio, pueden encontrar apoyo en el enfoque gestáltico, donde lo terapéutico está al servicio del arte.

2. OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN-CREACIÓN

Montar *La soledad de los muñecos inflables*, obra de mi autoría, a partir de herramientas provenientes de la terapia Gestalt. Donde además se generen intervenciones en la dinámica interhumana de los involucrados y, así mismo, se desarrollen ejercicios para profundizar en el trabajo actoral y la puesta en escena en general. Todo esto con el fin de contribuir en alguna medida a la renovación de la escena teatral actual.

3. MÉTODOS Y REFERENTES

Concebida y desarrollada principalmente por Fritz Perls, la terapia Gestalt nació en Estados Unidos en los años cincuenta como una disidencia del psicoanálisis. Se enfoca en el presente (desde donde por supuesto puede retomarse el pasado) así como en el lenguaje corporal, el abordaje de algunos mecanismos neuróticos y la creatividad y los potenciales que la/el paciente puede estar bloqueando sin darse cuenta.

En España existen, por ejemplo, la Escuela Española de Teatro Terapia Gestalt y La Canoa de Papel, dedicadas específicamente a indagar sobre los caminos terapéuticos

que se abren desde el teatro. En la *Freie Universität Berlin* (Alemania) trabajan en lo que se ha llamado “Gestalt Drama”, como una perspectiva psicoterapéutica que, a su vez, da cuenta de distintas formas expresivas, como el teatro. En Estados Unidos y otros lugares se habla de Teatro Gestalt (*Gestalt Theatre*).

En varias geografías hay casos similares, donde el teatro es un apoyo a la psicoterapia y el crecimiento personal. No obstante, aquí el enfoque gestáltico está abocado al teatro, no a la psicoterapia. A esto último lo he venido llamando *teatro gestáltico*, para diferenciarlo del Teatro Gestalt, que se emplea con fines terapéuticos.

Hasta donde he podido investigar, los únicos antecedentes del teatro gestáltico son estos que nacieron en la Universidad de las Artes del Ecuador. Allí, durante el primer semestre de 2019 y luego entre junio y agosto de ese mismo año, con la idea de hacer un teatro originado en la terapia Gestalt, dirigí algunos talleres que estuvieron conformados por personas de distintas procedencias. Los primeros los organizamos a través del Departamento de Vinculación con la Comunidad de la UArtes. Había peluqueros, enfermeras, estudiantes de diversas universidades de Guayaquil, etc. Al final del primer taller presentamos un *Juego teatral gestáltico* de unos cuarenta y cinco minutos de duración. Algunas de las herramientas de la Gestalt aplicadas en estos talleres, las venía utilizando en años anteriores —y lo sigo haciendo— en cursos y laboratorios de la UArtes.

Después de la pandemia, estos talleres los hice más por mi cuenta y, en la actualidad, como parte de mi estancia académica en España, retomé una obra escrita por mí: *La soledad de los muñecos inflables*. Esta nueva puesta en escena fue realizada con la perspectiva y la filosofía del teatro gestáltico. Para el presente artículo me centraré sobre todo en este montaje, estrenado en la ciudad de Madrid en julio de 2024.

4. PRESENTACIÓN Y SUSTENTACIÓN DEL LOGRO CREATIVO

4.1 Actuación y montaje

Posiblemente la actuación sea la disciplina artística que más se inmiscuye en la vida del artista. Claro que una pintora, un cineasta o un escritor exorcizan sus demonios y pueden llegar a lugares muy profundos de sus almas. Pero mientras una escritora o un escultor, si lo desean, pueden permitirse el lujo de la timidez o de ser como quieran, actores y actrices tienen que meterse en casi todas sus maneras de ser y auscultarlas, hurgarlas, reconocerlas, procesarlas, mirarlas. De allí que en este campo el reto diario sea alcanzar mayores niveles de madurez, en el sentido de experiencia y conocimiento.

Según Fritz Perls, la madurez es lo que nos permite caminar empleando nuestras propias piernas, sin usar a los otros como muletas. “Madurar es la trascendencia del soporte ambiental al autosoporte” (Perls, 1980, p. 40). Esto, como cabe imaginar, no

significa poseer una independencia absoluta respecto al mundo. Pasar al *autosporte* no es otra cosa que tener autonomía. Y si el desarrollo de la autonomía ha sido muy pobre, aparece el *impasse*, esa gran o pequeña crisis donde sentimos que nos hemos quedado sin las herramientas habituales para seguir adelante con nuestras vidas. Ocurre, por ejemplo, cuando ya no nos funcionan las tácticas del miedo y la manipulación; y entonces nos quedamos —al menos momentáneamente— sin “algo” que ocupe el lugar que antes ocupaban el miedo y la manipulación. Nos quedamos flotando en una sensación de vacío.

Para este artículo —por cuestiones de espacio— solo voy a hablar de los dos principales mecanismos neuróticos, *la proyección* y *la introyección* (propuestos por el psicoanálisis y luego retomados por la terapia Gestalt) con los que hemos estado haciendo teatro. Entre otras cosas, a través de aceptar, examinar y expresar estos mecanismos, podemos comenzar a crear un camino escénico diferente, venido más de nuestra verdad psíquica y corporal, que de una “técnica” actoral.

Echemos ahora un vistazo a los introyectos y las proyecciones en su papel de catalizadores de la creación escénica.

4.2 El introyecto como herramienta creativa

Siguiendo a Peñarrubia (2021) la introyección “consiste en incorporar, sin ningún filtro selectivo, lo que recibimos del entorno. No llegamos a integrarlo, sino que lo ‘tragamos’ pasiva e indiscriminadamente” (pp. 149-150). La introyección es el proceso en el que ingerimos, sin digerir, mucho de aquello con lo que el entorno nos bombardea constantemente. A su vez, los introyectos son todos esos elementos que hemos internalizado a través de la introyección. Vienen de distintos lugares y espacios, como la familia, las amistades, la sociedad y la manera en que cada quien subjetiviza el mundo. Pueden ser puntos de vista, acciones aprendidas, hábitos, expresiones, principios morales, gustos, normas, aversiones, preferencias, estilos, odios, empatías, etc. Un ejemplo típico de introyecto es el famoso “los hombres no lloran”.

En el teatro gestáltico nuestros introyectos aparecen de dos maneras: como obstáculos concretos que nos hacen perder fluidez¹ y como combustible de ejercicios catalizadores; que luego pueden o no ser parte de un montaje teatral específico.

¹ “No puedo hacer tal cosa porque tengo el introyecto de que las mujeres no hacen eso”, por ejemplo. O quizá un actor diga: “me cuesta hacer ese papel porque no es viril, y tengo el introyecto de parecer siempre muy viril e invulnerable”. Este tipo de obstáculos aparecieron a menudo en nuestro montaje. V.g. a Montse le costaba improvisar y moverse sin una partitura preestablecida en el escenario, por sus introyectos referentes a tener el control, a tener un plan preestablecido.



Figura 1. Introyección-creación. Escena de *La soledad de los muñecos inflables*
(Fotografía: Jeff Castro)

La nueva versión de *La soledad de los muñecos inflables* se logró, en parte, a través de unos ejercicios individuales que consistieron en que Montse Serra, la actriz del monólogo, ubicara y experimentara con algunos de sus introyectos. Así apareció en ella, por ejemplo, el introyecto de que “el matrimonio es para toda la vida”².

Una vez que fuimos seleccionando los introyectos de Montse con los que trabajaríamos, utilizamos la siguiente pauta: “permitir expresar el propio introyecto”. Le pedí a la actriz que no “inventara” una coreografía, sino que dejara salir expresivamente, desde el cuerpo, el introyecto que en ese entonces solía aparecer en su vida. Para esto, el primer paso fue que el introyecto se hiciera cuerpo, se dejara sentir y hacerse patente como parte de la corporalidad de ella. Luego tocó ir permitiendo que sea el cuerpo (y no un plan intelectual) el que comenzara a expresar las emociones involucradas en la introyección.

Paso a paso, Montse fue consiguiendo una primera *figura o partitura*. Por ejemplo, una elevación del cuerpo desde el suelo que culminaba con un grito profundo y una manera particular de ordenar brazos y manos. Esa sería la expresión del introyecto.

² En talleres y otros montajes, los introyectos fueron, por ejemplo, “pasar desapercibidos”, “creerse más pequeños e insignificantes que cualquiera”; “tener prohibidas actitudes *pecaminosas*” (según las enseñanzas de una madre un poco castradora y muy religiosa), etc.

Luego fui guiándola para lograr una *segunda figura* en la que —al menos parcialmente— soltaba el introyecto, se liberaba un poco de él.

Según mi experiencia, cada vez que los actores y actrices repiten estos cuadros venidos de sus propios mecanismos neuróticos, pueden hacerlo desde una clara *verdad poética*, es decir, desde una actuación auténtica, menos “falsa”. Además, siempre estarán efectuando una operación de reconocimiento, asimilación y expresión de este patrón de conducta, lo cual puede resultar muy terapéutico porque, lejos de que eviten u oculten el introyecto, lo asumen y lo expresan. Fue el caso de Montse, quien ya era (y es) una actriz consumada que, además, contaba ahora con el ingrediente de “más veracidad” que da el teatro gestáltico. Una actuación vinculada a la autenticidad literalmente, porque el introyecto es de ella, no está mintiendo, viene de sus vísceras.

Entre los aportes de Montse y los míos, fuimos creando escenas nacidas de estos ejercicios teatrales-gestálticos. Luego me tocó a mí dirigir y hacer la dramaturgia, el tejido en el que se hilaban esas escenas biográficas. En este punto, las palabras de David Mamet (2007) —dramaturgo, guionista y director estadounidense— nos vinieron como anillo al dedo: “El actor crea excusas para no actuar y atribuye su desgana a cualquier cosa en el mundo excepto a la causa real. La obra ha tomado vida de una manera que no estaba prevista” (p. 200) lo que, muchas veces, le generó cierto grado de angustia a Montse.

Nos angustiamos cuando abandonamos el presente y fantaseamos con un futuro en general catastrófico. En lugar de actuar nos imaginamos actuando; en vez de conectarnos con nuestros sentidos, en el aquí y el ahora, nos vamos a un “más tarde” que todavía no existe. La angustia es miedo escénico y, frente a ese miedo, toca desarrollar nuestra capacidad de riesgo. De nada valen los pretextos o las frases de ayuda mágica, que después de todo, dirá Mamet (2007), “son encarnaciones para reducir el terror de salir desnudos. Pero así es como el actor sale, le guste o no” (p. 201).

Salir a escena desnuda en sentido metafórico, eso hizo Montse. Lo hizo sin las vestiduras del ego o del miedo a ser juzgada. Y casi como una retribución —incluso a manera de antídoto contra la angustia— logró contactar con lo que ella era en ese preciso instante, en ese *ahora*. A fin de cuentas, es en el presente donde siempre ocurre el teatro y nuestras existencias. La vida no transcurre en el pasado, en todo caso allí *tuvo lugar*; tampoco en el futuro, allí *ocurrirá*, si es el caso. En el *ahora*, como dice Almada (2017), surge “lo obvio, lo inmediatamente dado. Es en el ahora, en lo real, en donde establecemos contacto y en donde permitimos que emerja toda la realidad esencial que no se ha expresado en superficie” (p. 51). Y si queremos saber qué nos ocurre en el aquí y el ahora, nos enfrentaremos al reto de no imaginar lo que deberíamos

ser, o construir una imagen intelectualizada de la persona que somos. Por eso el trabajo de nuestro montaje debía ser lo menos “inventado” posible.

El “tomar conciencia” o, como se conoce en la Gestalt: “el darse cuenta” (o *awareness*, en inglés), es básicamente una actualización de lo que somos; evitando fantasías consoladoras o autoengaños. De ahí las palabras de John Stevens que aquí me permito traducir: “si realmente quieres entender tu vida, aprende a mantenerte en contacto con tu *awareness*” (Stevens 1976, p. 40). En ese sentido, lo que Montse y yo íbamos logrando nos asombraba a ambos, pues no se trataba de algo preconcebido.

Por último, trabajar la introyección dentro del grupo también puede significar hacer arte con personas más maduras, menos rígidas y más abiertas a una perspectiva según la cual el mundo y los demás no tienen que adaptarse a mis introyectos, sino que son aceptados como distintos, como una otredad. Auspiciamos así un grupo tal vez más más respetuoso de las diferencias. En tal sentido, los conflictos que tuvimos Montse y yo durante el montaje, nos hicieron crecer como personas y como artistas. Conflictos que nos atrevimos a enfrentar desde el camino de autoconocimiento propuesto por la terapia Gestalt. Que nos llevó a sentirnos más cerca, y más confiados en la presencia del otro.



Figura 2. Proyección-creación. Escena de *La soledad de los muñecos inflables*.
(Fotografía: Jeff Castro)

4.3 La proyección

Es el reverso de la introyección. Cuando proyectamos ponemos en los demás lo que no reconocemos en nosotros. Cuando proyectamos vemos la paja en el ojo ajeno, y no la viga que hay en nuestro ojo.

En general, la proyección tiene que ver con posturas moralistas. Si, por ejemplo, tengo el introyecto de que comer lo que me dé la gana es un acto *pecaminoso*, entonces podría proyectar sobre los demás los impulsos del apetito y condenar en los otros la presencia de esos deseos, que yo también tengo, pero me prohíbo reconocerlos en mí. La proyección se parece a aquel dicho que reza: *el burro hablando de orejas*. O sea, el burro criticando las orejas largas, sin reparar en el tamaño de las suyas. Y al burro, en este caso, le resultan de mal gusto esas grandes orejas que parecen estar en todas partes y en mucha gente, excepto en su propia cabeza. También puede ocurrir que un asno admire las enormes orejas del canguro, porque no se da cuenta de que las suyas son también prominentes. En la proyección admiramos o despreciamos en los demás lo que no reconocemos que está en nosotros. En el caso de *La soledad de los muñecos inflables*, un ejemplo de proyección aparece cuando Montse, durante el proceso de creación, reflexiona sobre cuánto le desagrada el teatro banal. Entonces yo, luego de que hemos estado explorando la proyección, escribo una escena en la que ella se mete con ese tipo de teatro, y desde la expresión corporal de la proyección, el personaje habla de obras que se llaman “Dame tus huevos, aunque sean fritos” o “Las erecciones presidenciales”. Montse desprecia ese teatro y, al mismo tiempo, reconoce que cree que a veces lo hace, pero le cuesta reconocerlo, o sea, lo proyecta.

Una proyección es un rasgo, actitud, sentimiento o conducta que de hecho pertenecen a tu propia personalidad pero que, en lugar de ser experimentados como tales, son atribuidos a objetos o personas del medio ambiente; y luego son vividos como si fueran dirigidos hacia ti, cuando en realidad es al revés. (Perls, Hefferline, Goodman, 2009, p. 211)

Si hubiera espacio para ello, podría decir mucho más acerca del tema de la creación a partir del material proyectado, porque la proyección tiene mucho que ver con la creatividad literaria y lo teatral. Sobre esto, el propio padre de la terapia Gestalt afirmó que “la creación artística también exige un tipo de comportamiento imaginativo proyectivo” (Perls, 1989, p. 46). El escritor puede proyectar en su novela esas facetas de su personalidad que no suele emplear cotidianamente. Los mismo pueden hacer actores y actrices, aprovechando así darle existencia expresiva a sus lados desconocidos, aspectos que pueden emerger gracias a papeles donde se representa a alguien que, en principio, no se parece a la persona, al ser humano que actúa. Así vemos

salir a flote al “dictador” que vive oculto en el actor medio hippie, o la prostituta que se esconde en la actriz que va de buena chica, etc.

De igual forma, muchos temas de *La soledad de los muñecos inflables* surgieron de la expresividad proyectiva. A veces tuvo que ver con el “comportamiento imaginario creativo”, donde la actriz se conectaba con su niña (a través de una muñeca inflable-niña) o con su lado irónico y cruel, como cuando hace el papel de alguien que trabaja en una línea de ayuda a potenciales suicidas, a los que trata con sarcasmo e indolencia. Y otras veces fue directamente el resultado de llevar a escena las propias proyecciones de la actriz.

4.4 Consideraciones finales

El montaje de *La soledad de los muñecos inflables*, a través del teatro gestáltico, se llevó a cabo en la sala Azarte, en la ciudad de Madrid, durante una temporada que abarcó todo el mes de julio de 2024. Se trató de un monólogo teatral en un solo acto, protagonizado por la actriz ecuatoriana Montse Serra, y cuya duración era de aproximadamente una hora y quince minutos.

Desde los ensayos, pero sobre todo a partir de la primera función, la obra resultó un logro creativo: no solo habíamos demostrado que se puede hacer teatro usando herramientas del trabajo terapéutico Gestalt, sino también que esas herramientas significan un claro aporte en la puesta en escena, en la verdad poética y en la creatividad artística en general.

A través del teatro gestáltico, el cuerpo de la actriz tuvo la oportunidad de expresarse de maneras inéditas, lo mismo ocurrió con la palabra dicha. Todo ello derivó en una verdad poética, una autenticidad, una actuación muy convincente que significó “algo distinto” y “más creíble y conmovedor”, dentro de una escena madrileña acostumbrada a una actuación casi estereotipada.

De alguna manera, el teatro gestáltico viene implicando, en mi trabajo de investigación, una especie de final abierto, en el sentido de que aún queda mucho por investigar al respecto. Por ejemplo, queda el reto de hacer una obra totalmente creada (en el tema, los diálogos, la dirección, etc.) desde las metodologías de este tipo de teatro.

OBRAS CITADAS

Almada, H. (2017). *Teoría y método en terapia Gestalt*. México: Editorial Pax.

Fernández, L. y Montero, I. (2012). *El teatro como oportunidad*. Barcelona: R.I.G.

Grotowski, J. (1986). *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI.

- Mamet, D. (2007). Encontrad vuestra marca. En J. Saura, *Actores y actuación* (pp. 198-204). Madrid: Editorial Fundamentos.
- Peñarrubia, F. (2021). *Terapia Gestalt* (11ra ed.) Madrid: Alianza Editorial.
- Perls, F. (1980). *Sueños y existencia*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Perls, F. (1989). *El enfoque gestáltico*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos Editorial, 1989.
- Perls, F., Hefferline R., Goodman, P. (2009). *Gestalt therapy*. Gouldsboro: Gestalt Therapy Journal Press, 2009.
- Stevens, J. O. (1976). *Awareness*. Moab, Utah: Bantam Books.