

TALLER DE TEATRO TERAPÉUTICO Y TRAUMA: una integración del modelo Aleceia y el teatro aplicado al trauma



Este taller es una propuesta de colaboración entre el **Instituto Aleces** y el **Proyecto Caleidoscopio**, que consiste en una metodología de integración del modelo Aleceia de **reprocesamiento del trauma** y diferentes modalidades del **teatro social**, principalmente el teatro del oprimido.

Uno de los principales valores de este taller es el desarrollo del modelo Aleceia en forma **grupal**, para hacer una propuesta de tratamiento del **dolor en colectividad**.

Además del teatro, utilizamos la **Danzaterapia** y algunas prácticas de la **Terapia Basada en la Compasión** de Paul Gilbert.

INDICE:

- Principios fundamentales del Modelo Aleceia
- Principios fundamentales del Proyecto Caleidoscopio
- Esquema Aleceia-Caleidoscopio
- Facilitan
- Cuándo
- Dónde
- Cuánto
- Información y reserva

Organiza:



Colabora:



Principios fundamentales del modelo Aleceia:

Lo que guía este método es sobre todo la creencia de que todo sistema vivo tiene su propia inteligencia y que, dadas las condiciones de seguridad adecuadas, el cerebro tiene la capacidad de curarse a sí mismo.

Por tanto, la actitud terapéutica será en todo momento la de no violencia, en el sentido de Ron Kurtz, ofreciendo una atmósfera de aceptación amorosa que permita a la persona sentir la seguridad de explorar y acceder a las capas más profundas de su experiencia.

El método está también fuertemente fundamentado en el holismo de la experiencia humana. El Método Aleceia responde de manera efectiva y apropiada a los niveles fisiológicos del funcionamiento, a los niveles psicológicos (afectivo, cognitivo y conductual), y a la dimensión espiritual de la vida.

La Presencia del Terapeuta y el Mindfulness Interno y Relacional, con todo lo que conlleva de humano, son elementos claves a lo largo de toda la formación del Terapeuta en nuestro Modelo. De esto modo, la "integración" de la experiencia que quedó apartada del ser consciente o registrada de forma incompleta y por tanto la integración de la personalidad irá sucediendo a lo largo del proceso terapéutico, de una forma amable.

Fundamentos del Modelo Aleceia:

- **Relación Terapéutica (perspectiva relacional de R. Erskine)**

Una de las bases del modelo Aleceia es la relación terapéutica.

Es un principio fundamental para el tratamiento del trauma que el proceso terapéutico se desarrolle en un espacio de seguridad y confianza.

Este modelo se basa en la perspectiva integrativa relacional de Richard Erskine que pone mucho énfasis en generar un vínculo de cuidado que pueda sostener el dolor y que sea sintónico con las necesidades relacionales de la persona atendida.



- **Psicotraumatología (neurociencia, trauma y disociación)**

El modelo Aleceia se fundamenta en los recientes descubrimientos de la neurobiología sobre el procesamiento de la información y las consecuencias del trauma sobre el desarrollo cerebral. Esta información justifica la metodología y apoya su base científica.

- **Teoría Polivagal**

El estudio del funcionamiento del sistema nervioso autónomo está resultando fundamental para entender la respuesta del ser humano ante la amenaza. Es una pieza clave en el procesamiento del trauma y en el desarrollo de recursos de regulación.

Los hallazgos de la teoría Polivagal nos ayuda a comprender que el trauma se produce en un contexto relacional y se sana también en relación.

Entender bien esta teoría es una guía maestra en el tratamiento del trauma.

- **Teorías del apego y formación de los esquemas relacionales**

Los vínculos primarios de apego son la base del desarrollo del sistema nervioso y la capacidad de autorregulación. A partir de estos vínculos se crean los esquemas relacionales que manejaremos a lo largo de nuestra vida.

Estos vínculos y esquemas están muy determinados por la presencia del trauma en sus diferentes niveles, personal, familiar y social. Entender su relación clarifica el tratamiento y ayuda a gestionar las necesidades en la relación terapéutica.

- **Trabajo de partes**

El modelo Aleceia concibe la personalidad como un sistema de partes interrelacionado.

Entiende que cada parte tiene su forma de sentir, pensar y comportarse; que cada una tiene su función y se ha desarrollado para colaborar a la supervivencia del sistema.

El Instituto Aleces a desarrollado su propio esquema de partes que ha llamado la **“Ciudadela Interna”**, el cuál se alimenta de diferentes fuentes, como la Psicosisíntesis, el Análisis Transaccional, la Gestalt y el Modelo de Partes de Richard Schwartz.

Esta concepción es nuclear en el modelo y determina la dirección de las intervenciones.



- **Presencia y Mindfulness**

Para un buen procesamiento del trauma es esencial que la capacidad de presencia de terapeuta y usuario estén activas.

El objetivo terapéutico es la conexión tanto interna como externa, y para ello el desarrollo de la capacidad de observar y la conciencia dual es un proceso fundamental.

En este modelo se pone especial cuidado en que el tratamiento del trauma esté siempre acompañado de una presencia sostenedora como una cualidad imprescindible para la sanación.

- **Trabajo con Recursos**

Para que se de un buen procesamiento del trauma es preciso que la persona esté dentro de la ventana de tolerancia y no se hiperactive, con el peligro de una retraumatización, o se hipoactive, de forma que no haya ningún procesamiento.

Es importante que tanto la terapeuta como la consultante, puedan disponer de recursos que mantengan la activación en el punto óptimo para reprocesar las vivencias traumáticas.

También, a través de estos recursos, la persona va practicando la presencia y la observación de forma que estas capacidades se fortalezcan y se hagan más estables, lo que favorecerá el proceso terapéutico.

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL PROYECTO CALEIDOSCOPIO

SANAR EL DOLOR EN COLECTIVO

En el Proyecto Caleidoscopio tenemos como objetivo crear una metodología de **tratamiento del trauma en colectividad**.

Para ello hemos desarrollado una **integración del modelo Aleceia** con diferentes técnicas y dinámicas del **teatro social** y la **facilitación de grupos**.

Nos suscribimos a los principios de la **Psicología Humanista**, la visión de la **Teoría General de Sistemas** y el concepto de **Trauma Colectivo**, entendiendo que todo trauma personal está atravesado por el trauma del ecosistema del que el individuo forma parte.

También nos vemos influidas por la **Ecología Profunda** que nos invita a abandonar la mirada antropocéntrica como medida de todas las cosas y a revisar nuestra ilusión de separación con la naturaleza como origen de todos los traumas.

Nuestra dirección valiosa es profundizar en el sentimiento de **interdependencia** y **ecodependencia** para promocionar el buen trato entre los seres humanos y su ecosistema, desde un profundo sentir de nuestro **Interser** en el sentido de Thich Nhat Hanh.



Fundamentos del Proyecto Caleidoscopio

- **El Teatro aplicado al tratamiento del trauma: Corporeidad, Presencia y Relación**

El teatro es una herramienta terapéutica eficaz para la recuperación del trauma al permitir la expresión emocional, la reconexión con el cuerpo y la exploración segura de narrativas personales. A través de ejercicios de movimiento, voz y representación, los participantes pueden procesar experiencias traumáticas, recuperar el control sobre sus cuerpos, y encontrar apoyo en la comunidad, lo que fomenta la autoconciencia, la resiliencia y el empoderamiento.

El trauma se instaura en el cuerpo, y la danza y el teatro, precisamente, ayudan a reconectar con el propio cuerpo, lo que libera tensiones atrapadas y devuelve el sentido de control. Además, frente al entumecimiento emocional que provoca el trauma en algunas personas, las artes escénicas ofrecen un espacio seguro para reconocer, sentir y expresar emociones de manera auténtica y no necesariamente verbal. A través del movimiento, permiten que aflore la sabiduría del organismo y la actitud de escucha, facilitando un proceso de sanación que integra mente y cuerpo.

Por otro lado, el carácter grupal de la creación escénica fomenta la conexión, la pertenencia y la aceptación entre los participantes, aliviando la soledad que acompaña al trauma.

- **Viewpoints**

A través de técnicas como las que ofrecen los Viewpoints, se trabaja la sintonía de los participantes, es decir, la capacidad de una escucha activa y conectada con el grupo, el espacio y el momento presente, que se desarrolla a través de la improvisación física y vocal.

Esta metodología, creada por la bailarina Mary Overlie y adaptada al teatro por Anne Bogart y Tina Landau, permite a los intérpretes crear de forma espontánea y colectiva al afinar su conciencia y su instrumento corporal y vocal para responder intuitivamente a lo que sucede, generando un lenguaje común y una profunda conexión escénica. A través de ejercicios y juegos de movimiento y voz, los participantes entrenan focos de atención en relación al grupo y al espacio, para estar disponibles para lo que surja, construyendo y respondiendo de forma inmediata. De este modo, se trabaja también la conciencia dual, entrenando la capacidad de dirigir la atención hacia fuera (hacia los otros y el espacio) y, a la vez, hacia uno mismo y las propias acciones.



- **El Teatro del Oprimido**

A través del teatro también podemos explorar narrativas personales, historias de miedo y dolor asociadas al trauma, desde una distancia segura, ayudando a resignificar experiencias y a desarrollar una mirada más comprensiva y compasiva de uno mismo.

El Teatro del Oprimido es un sistema de ejercicios físicos, juegos estéticos y técnicas que convierten la iniciativa teatral en una herramienta útil para la reflexión y resolución de problemas sociales e intersubjetivos. El dramaturgo Augusto Boal desarrolló esta metodología a partir de la década de los 60, primero en Brasil y después en varios países del mundo, basándose en la Pedagogía del Oprimido de Paulo Freire. Su objetivo es recuperar el teatro, y por tanto los cuerpos y el deseo, para que las personas puedan adquirir herramientas que les permitan ser sujetos transformadores de su realidad. Aprovechando lo que propone Boal, individuos y grupos pueden utilizar las artes escénicas para preguntarse y reflexionar sobre su realidad personal y colectiva, y, de este modo, pueden trabajar en grupo los conflictos y problemas detectados a través del diálogo estético, para transformarlos.

Al realizarse este proceso a través del lenguaje del cuerpo y de la acción, se tiene en cuenta y se trabaja la dimensión emocional de las personas, permitiendo integrar el aprendizaje, la expresión de los límites y la conciencia de las necesidades. Al hacerlo a través de un ritual colectivo como es el teatro, se generan nuevas formas de cultura grupal. Con todo ello se busca que la transformación de la realidad puesta en escena sea sólo un ensayo para la transformación de la realidad fuera del escenario.

El Arcoiris del Deseo

El Arcoiris del Deseo es conjunto de técnicas dentro del Teatro del Oprimido para trabajar las opresiones internas, es decir, aquellas que residen en la subjetividad de cada persona y que están causadas tanto por creencias o pensamientos introyectados socialmente, como por la fragmentación de la psique causada por el trauma personal y colectivo.

Cuando Boal comenzó a trabajar en Europa, desarrolló la hipótesis de que la opresión social no solo se ejerce desde las instituciones externas, sino que se manifiesta en la psique de cada individuo, quienes introyectan y hacen propios esos pensamientos opresivos. Así pues, elaboró un conjunto de ejercicios prácticos para que los participantes pongan en escena los diferentes elementos de su psiquismo: sus miedos, sus prejuicios, sus partes, para, desde el teatro, generar conciencia y reflexión sobre estas opresiones internas y buscar la liberación personal y la resiliencia. Mediante las técnicas del Arcoiris del deseo, es posible encarnar en escena la complejidad de lo que sucede internamente a raíz de un trauma, observar para poner conciencia, y accionar un diálogo con las diferentes partes que permita un movimiento hacia la restauración del daño que se infligió en el pasado, actualizando la situación.



- **El grupo terapéutico y el trauma colectivo: sanar en colectividad**

El grupo terapéutico es un sistema complejo e interconectado, donde cada elemento tiene un significado en relación con el todo. Así pues, ofrece una perspectiva sistémica, que busca comprender la realidad a través de la totalidad, reconociendo la importancia de las interconexiones y las interacciones que se dan entre los integrantes del grupo.

La sabiduría del grupo engloba múltiples puntos de vista y tiene un acceso directo al inconsciente colectivo. Si el grupo está activo, en presencia y al servicio de las personas, su capacidad movilizadora es enorme. El trabajo que se desarrolla en la esfera de lo grupal tiene un alcance incalculable y está afectando a la totalidad del sistema, generando movimiento, a la vez, en múltiples sistemas que lo conforman.

Además, el espacio grupal genera un sentido de comunidad que posibilita que pueda darse esa conexión con lo espiritual y lo sagrado, aportando una dimensión simbólica de lo que en él acontece, que amplía el potencial de la intención sanadora del encuentro y genera espacios colectivos donde honrar nuestra humanidad creciente, nuestro dolor, nuestra vulnerabilidad, y deja espacio para lo nuevo. La comunicación emocional y el ritual favorecen que acontezcan experiencias cumbre, y se dé la magia, la reconexión con el Todo, el volver a estar en contacto con la Unidad que, en esencia, somos.

Desarrollamos una mirada sistémica y la idea de que el trauma personal está siempre atravesado por el trauma colectivo, de forma que consideramos que todo trauma es sistémico.

- **El Ritual**

El ritual ha sido desde tiempos inmemoriales el lugar donde la humanidad ha sanado sus heridas.

La pérdida de los rituales en nuestras sociedades occidentales nos ha dejado sin unos de los recursos principales de colectivización del dolor.

En Proyecto Caleidoscopio recuperamos la importancia del ritual y lo ponemos en valor como espacio de sostén y crisol de transformación.

Esquema del modelo Aleceia-Caleidoscopio

En el **Proyecto Caleidoscopio** tenemos como **base** de nuestra estructura el **esquema del Modelo Aleceia** para el tratamiento del trauma.

A continuación vamos a desarrollar el esquema Aleceia con las aportaciones del Proyecto Caleidoscopio:

- **Seguridad**

En esta metodología de integración del modelo Aleceia con el Teatro aplicado, favorecemos la seguridad y la cohesión de grupo a través del juego y ejercicios teatrales.

Muchas personas con trauma tienen fobia a sus sensaciones corporales e interpretan la activación de su sistema simpático como una prueba de peligro. A través del juego ofrecemos una experiencia de activación en condiciones de seguridad y practicamos la conciencia dual al activar la rama parasimpática vagal ventral y la activación del simpático al mismo tiempo, lo que fortalece la resiliencia y la capacidad de sostener sensaciones de activación.

También utilizamos el ritual para generar un campo grupal y crear un contenedor de sanación comunitaria.

- **Encuadre**

Encuadramos el asunto a tratar a través de la representación de escenas de conflicto de la vida real de la persona protagonista, y su posterior despliegue con la ayuda de la técnica de "arcoiris del deseo".

Por medio de este procedimiento es muy visible y fácil de entender la dinámica interna del sistema de personalidad, y enfocar la cuestión que está bloqueando la energía.

- **Autoobservación desde el Ser esencial**

Al representar a través de figurantes el mapa interno de la persona, es posible para el protagonista observar su sistema interno a una distancia que le permita contemplarlo con entendimiento y compasión.

Esta es una parte muy importante del proceso que en sí misma es muy sanadora, ya que al poder verse a sí misma con una mirada cálida y amorosa, relaja en gran medida la tensión del sistema.

- **Reprocesamiento**

Mediante el trabajo de partes procedemos a reprocesar el trauma, utilizando principalmente el modelo de partes de **“La Ciudadela Interna”** desarrollado por el Instituto Aleces de una forma adaptada a nuestro método.

En esta etapa del proceso podemos utilizar también cualquier ejercicio o práctica de los diferentes modelos que integran nuestra metodología. Sostenemos la incertidumbre y también confiamos en la capacidad de autocuración del sistema. Estamos en contacto con lo emergente, escuchamos nuestra intuición, creatividad y nos abrimos al misterio.

- **Transformación**

El ir desplegando la historia y acogiendo los recuerdos en un espacio de seguridad y acompañamiento, produce una descarga corporal del trauma y una transformación de la narrativa.

Podemos observar como algunas partes protectoras relajan sus posiciones, o cómo algunas partes que portan el dolor de la herida pueden sanar, y la estructura del sistema cambia.

La persona puede contemplar su experiencia con una comprensión amorosa y se siente más reconciliada consigo misma, con una sensación de alivio y liviandad, más tranquila y relajada.

- **Chequeo y Tráferencia a la vida cotidiana**

Hay diversas maneras en las que podemos chequear si se ha producido un cambio en el sistema.

Una de las más habituales es volver a representar la escena original conflictiva y comprobar si se produce algún cambio en la manera de actuar de la persona protagonista.

También comprobamos cómo están las sensaciones internas, las emociones, el lenguaje corporal, y si ha cambiado la narrativa de la persona respecto a su dificultad.

A través de esta misma representación de la escena original también podemos practicar diferentes respuestas para transferir a la vida cotidiana. El teatro nos permite experimentar diferentes posibilidades en un espacio de seguridad.

En algunas ocasiones las personas se llevan prácticas a realizar en su cotidianidad para afianzar los cambios y transitar los nuevos caminos neuronales.

Facilitan el taller:



Clara Eugenia Noriega Sánchez

Psicóloga General Sanitaria
Psicoterapeuta con Orientación Humanista
Integrativa Relacional
Especializada en el Acompañamiento al
Duelo en el Instituto IPIR de Barcelona
Especializada en el Tratamiento y
Reprocesamiento del Trauma en el
Instituto Aleces desde 2016
Formada en el Teatro del Oprimido y
Teatro Ritual

Blanka Ruiz Arrugaeta

Facilitadora de grupos formada en el IFACE (Instituto de Facilitación, Cambio y Liderazgo)
Licenciada en Bellas artes en la UPV(Universidad del País Vasco)
Formada en Teatro en la Escuela de Teatro BAI (Barakaldo Antzerki Ikastegia)
Formación complementaria en danza, danzaterapia, Arteterapia, Teatro del Oprimido, Trabajo de procesos, y Terapia Gestalt



CUANDO

del 5 al 7 de diciembre

Horario:

viernes 5 de diciembre: de 16 a 20h

sábado 6 de diciembre: de 10 a 14 y de 16 a 20h

domingo 7 de diciembre: de 10 a 14h

DÓNDE:

Centro Aleces **Sant Cugat**

CUÁNTO

240 euros

INFORMACIÓN Y RESERVA

Instituto Aleces

+34 674196912

info@aleces.com

