

La máscara que le susurraba a las esencias, o el uso del estado clown en terapia

Jaime Xicola

El camino más corto para llegar de mí a ti,
es dejando caer mis máscaras.

ANÓNIMO

¿El placer podría ser un antídoto al dolor? Unas gotitas homeopáticas de actitud dionisiaca, frente a la aridez de la vida, ¿podrían ayudar a llevar mejor los duelos, la sanación de heridas, el cambio de actitudes y comportamientos enfocados a perpetuar un dolor antiguo, transformado ahora en sufrimiento interminable?

En relación con esto, la propuesta de este escrito es conversar sobre cómo podemos dar uso a la técnica del clown en terapia, como llevarla a los procesos de las personas que acompañamos.

Hace unos 25 años entré en contacto con el clown a través de mi formación actoral, y noté la potencia de sus efectos en mi sensibilización y didáctica de la gestión y expresión emocional, además de, sin saberlo, ir entrenándome en estar más en el presente. Aún no sabía nada de Gestalt ni de terapias humanistas.

Durante todos estos años he ido experimentando y desarrollando su manejo, tanto conmigo mismo, como a la hora de transmitirlo en grupos y dar a conocer esta forma de estar. Y aquí introduzco el primer concepto básico en el que se asienta esta práctica, el de *estado*. ¿Cómo es que digo estado y no personaje?

Digo *estado* porque lo que comparto en las sesiones es el mapa que me lleva a un tesoro, un mapa que me enseña más a soltar que a coger, un tesoro que es *ser* más.

En realidad, este aprendizaje es un «desaprendizaje», para así poder acceder a un estado no ordinario de la consciencia, o de la mente, que desarma mis defensas y me da un acceso más directo al corazón.

“El trabajo con el clown, como yo lo entiendo, no consiste en crear un personaje, no va de «ponerse» cosas, nuevas actitudes, comportamientos postizos o copiados con una determinada forma de mirar o caminar, un tono de voz excesivo, o de aprender formas de caer tropezando para hacer reír”

¿Para qué?

Dice Dogen Zenji que conocerse es olvidarse de sí mismo. Este estado al que llego es

un *lugar pre-caracterial*, una zona intermedia entre la persona construida y el ser que ya era. Al entrar en él, me coloco en un lugar de mayor cercanía a lo que soy realmente (mis habilidades, potenciales y carencias), más allá del velo de mi carácter.

De esta manera, algo más desapegado de mis actitudes neuróticas, mecanismos de defensa y demás armaduras para la supervivencia, vuelvo a la mirada *del niño* que fui en mi primera infancia, inocente, sin juicio, recupero la *espontaneidad* de una buena autorregulación orgánica y vuelvo a mostrarme *transparente*, con el coraje y la fuerza que necesito para ello.

En realidad, hablo de un desbloqueo energético, de un desatascar mis cañerías de lo sutil, y volver a disponer de un yo mismo más completo, de «re-unir» mis fuerzas, hasta ahora dispersas, y darles un uso más coordinado y constructivo. Esto, en lenguaje yóguico, constituye un sinónimo de desbloqueo y activación de *chakras*. En definitiva, la práctica del clown es una práctica energética.

El segundo punto de exposición es *la utilización* de todo este dispositivo psicológico-emocional, corporal y energético en sesiones individuales de Terapia Gestalt. Por mi experiencia, y tras muchos años de ensayo-error, he observado que el colocarnos en ese estado, tanto la persona acompañada como yo para «jugar» con los temas a trabajar o revisar, nos facilita la profundización y nos hace llegar a lugares que, de otro modo, posiblemente, hubiéramos tardado más tiempo en conocer, desde un espíritu lúdico, amable y progresivo, que permite conectar con el disfrute (y creo que esta es una de las grandes ventajas y puntos fuertes de este camino).

Colocarme la nariz de clown me sitúa en otro lugar que, en términos gestálticos, yo diría que es una forma de *silla vacía*: intercalando el lugar de estar en modo persona (mente, reactividad, inconsciencia) con el de

estar en modo clown (inocencia, espontaneidad, presencia).

Desde este punto pasaré directamente al tercer concepto: la *máscara* como *dispositivo físico* que, si acaso no expulsa del todo mi personalidad de este lugar de la inocencia, sí que la coloca a una distancia suficiente para poder verla con más claridad y perspectiva. Esto me permite redirigir mis pasos hacia un estado de menor reactividad y mayor libertad y elección que me permite evitar el paso *de la reacción a la represión*, para transitar cada vez más y durante más tiempo lo que los budistas llaman el camino del medio.

Y así llegamos al cuarto concepto clave: el *disfrute*. Goya nos dice que «*la letra con sangre entra*», la biblia sostiene que «*te ganarás el pan con el sudor de tu frente*» y los refranes populares al estilo de «*más vale pájaro en mano que ciento volando*» (posiblemente tintados de la tradición judeocristiana de la que venimos), nos invitan a entrar en territorios de esfuerzo y escasez. Esta cultura de la miseria me hace pensar (y sentir) en una disciplina militar alejada del cuidado y del respeto, enfocada principalmente al resultado material y la explotación humana. Recuperar la *actitud dionisiaca* de la vida, a través de este estar en clown, me lleva directamente a reparar mi desajustado mecanismo de autorregulación orgánica. Este navegar por el disfrute se ha convertido en mi *brújula* y es gran ayuda *para* transitar por espacios sombríos donde el miedo me acecha por las esquinas y solo se puede avanzar a tientas.

También, y para darle un uso óptimo a esta herramienta, tengo en cuenta el equilibrio y mesura, es decir, ando atento a su desajuste por el uso. Si me deslizo a los extremos (y quedo enredado en un goce que me encierra y que me desenergiza) o me sitúo en el otro polo (en un asqueo de mí mismo que me bloquea y me lleva a la apatía), echo mano de mi ajustador dionisiaco, y le paso la



ITV a mi mecanismo del placer, que en Gestalt se traduce en observar nuestras polaridades, flexibilizando el par que hemos integrado directamente en nuestro autoconcepto, y recuperando el contrario, ese que ocultamos a nuestra consciencia, para, de esta forma, acercarme cada vez más al carril del centro, del punto cero, es decir, del estado clown.

Y es que la práctica de la exageración (de jugar a extremar mis emociones y actitudes) me permite trabajar mis polaridades, verlas en aumento me facilita su reconocimiento, y, de esta manera, puedo pendular con mayor amplitud, rapidez y libertad. El trabajo de la exageración les da flexibilidad a mis movimientos, aleja la rigidez de mi carácter, y me acerca más a mi ser profundo.

El quinto concepto abarca *la neurociencia y clown*, el punto donde lo psicológico y lo fisiológico caminan de la mano. Este tema, el que relaciona neurociencia y clown, que llevo investigando hace unos meses, me está dando algunas claves para aterrizar una práctica (la del clown) que a veces, puede llevarnos a lugares sumamente aéreos y poco tangibles.

Estar en clown me permite crear nuevos caminos neuronales a través del juego, la improvisación y el lanzarse al vacío de lo desconocido, convirtiéndome yo mismo en mi propia red de seguridad. «No lloro porque estoy triste, estoy triste porque lloro», escribió William James en el siglo XIX. Estoy trabajando

en la demostración observable, cuantificable, de que cuando entro en clown se da en mi cerebro un cambio de ondas, de frecuencia que me facilita el ejercicio de la plasticidad neuronal y el cambio de actitudes psicológicas y emocionales a través del juego y el cuerpo.

Hay multitud de experimentos científicos que demuestran que la intervención en lo fisiológico tiene una repercusión directa en lo emocional y mental. Por ejemplo, teniendo en cuenta que la *cara* es una de las zonas más importantes del cuerpo a nivel de conexiones neuronales, en un experimento llamado *retroalimentación facial* se pone un bolígrafo en la boca de los y las participantes mientras leen un texto, para forzar una expresión de alegría o una expresión de tristeza. Según el gesto que provoca la colocación del boli, interpretan el estímulo que están recibiendo de diferentes formas. Si el gesto es de sonreír, el chiste les parecía más gracioso que si tenían una mueca triste o de enfado. Así pues, ponerme una máscara (la nariz del clown) sobre mi propia nariz, una de las zonas del cuerpo con mayor representación neuronal (junto con las manos y la boca), me permite abrir un canal de transformación personal y cierre de *gestalts* inconclusas. Si llevo la atención a mis labios y a mi nariz, activo millones de neuronas de la corteza cerebral, las mismas que se encargan de percibir el mundo.

Sigo investigando esta relación fisiológico-psicológico, y para ello el libro *Neurociencia del cuerpo*, de la Dra. Nazaret Castellanos, me está aportando mucha claridad y concreción sobre aspectos que yo ya venía intuyendo a través de la práctica del clown.

Ahora que voy cerrando este escrito, quiero manifestar mi profundo agradecimiento por haber descubierto hace ya unos cuantos años esta frecuencia clown en un momento de confusión vital, de crisis existencial, de dolor emocional y de búsqueda personal. Fue una brújula para mí, y sigue siendo un refugio, un hogar al que volver cuando me pierdo, cuando esta realidad que transito deja de tener sentido. Estar en clown es un vehículo seguro que me facilita el camino de la vida. Al mismo tiempo, en este estado puedo entrenarme en la compasión, el desapego y la autoestima.

Tú, lector o lectora, muy probablemente también puedas acceder a este *estar*. Somos ya varios los y las terapeutas que utilizamos el clown en nuestro trabajo, aunque, por mi experiencia, veo que solemos estar algo escondidos.

Aprovecho la oportunidad, para referirme a vosotros y vosotras, colegas clowns de enfoque gestáltico o terapeutas Gestalt con enfoque clown, y os animo a dar a conocer esta poderosa herramienta para el desarrollo humano. Y que así sea, si tiene que ser.



Jaime
Xicola

Terapeuta Gestalt (n.º de socio AETG 4048) especializado en trabajo corporal y expresión emocional.