

Títeres y reacción de emergencia traumática.

Antje Wegener Traducción: Gabby Recto Álvarez (Uruguay)



No todas las malas experiencias son traumatizantes. Pero en el caso especial de una reacción de emergencia aguda, la percepción, la reacción y el comportamiento aparecen confusos.

¿Qué sucede en caso de una reacción de emergencia traumática aguda?

ESTOY ABRUMADO Y NO PUEDO HACER NADA PARA PROTEGERME.

Inmediatamente se ejecuta una reacción de emergencia automática, biológicamente codificada:

- La movilización de las fuerzas salvadoras del cuerpo como huida, lucha y tanatosis inhibe la intervención del pensamiento.
- Impotencia – sin ningún poder
- Indefensión – falta de la defensa, ayuda o protección que se necesita.
- Congelamiento - se evita cualquier impulso
- Atonía- falta de voluntad o energía para hacer cosas o para reaccionar ante algo.

¿Qué resulta de esto?

Todos los recursos del cuerpo están enfocados en la supervivencia. La conciencia está apagada o solo es un testigo distante sin influencia en la situación.

Estas experiencias se registran como un patrón de vista, olfato, oído, sentidos y emoción en la pestaña de “¡ALARMA!”. Quedan en la memoria del cuerpo de forma eficaz. No puede archivarse como un recuerdo consciente hasta que las partes racionales como la comprensión, las palabras, el tiempo y el lugar, se integren nuevamente.

¿Qué es útil?

Apaga la reacción de emergencia y renueva la conexión normal entre pensamiento, sentimiento, cuerpo y las relaciones personales. Has tangible el “aquí y ahora”. Nota la diferencia con el pasado.

1. Tengo que salir del peligro. Crea un espacio seguro y marca una clara diferencia. Habla: “¡Aquí estoy a salvo!...”
2. Necesito el control de la situación. Pregunta. Crea opciones. Ofrece ofertas y acepta un “No”.
3. Anhela consuelo y apoyo emocional. ¡Estáte allí! Muestra empatía. Dejate cuidar.
4. Necesitas nueva fe. Crea transparencia y previsibilidad. Di lo que haces y lo que sucederá después.
5. Quiero liberarme. Permite el movimiento y la acción.
6. Mi mente quiere juntarse y necesita nuevos nutrientes. Habilita la expresión y nuevas imágenes. Habla.
7. Necesito autocomprensión en esta extraña situación. Soy normal. Explica esta reacción de emergencia automática.
8. Quiero sentirme completo, aquí y ahora. Todo irá bien. ¡Vive el momento! ¡Bienvenido humor!

¿Qué pasa con la posibilidad de volver a traumatizar?

Existen disparadores que provocan flashbacks: el pasado aparece como real. La reacción de alarma efectiva anterior está funcionando completamente sin una razón real y de esta manera perturba el presente. La persona afectada, puede perder la intuición (disociación) o entrar en una fuerte resistencia.

La ruptura activa de esta situación de desgaste y la prestación de un apoyo seguro son esenciales.

- ✓ Dirígete en voz alta, has preguntas simples o paradójicas. Provoca la reorientación: ¡Oye! ¡Ya estamos en el teatro! ¿Cuándo es tu cumpleaños?
- ✓ Propone exigencias desviadoras y acciones corporales: ¡Levántate y pon el títere en el aire!
- ✓ Causa estímulos sensibles, fuertes, sonoros, olfativos; como el sonido de una campana, pon música, prepara café, abre la ventana, aromatiza el ambiente con perfumes, realiza masajes.
- ✓ Tocarse ¡solo si se ha hablado antes! “Dame tu mano”.

¿Qué hace el títere?

Jugar es un acuerdo basado en la seguridad y la confianza. ¡Crea un espacio seguro y facilitador de un “STOP’s”!

El títere es una oferta segura de relación y proximidad: otro YO, otro TÚ. Cara a cara.

El Títere animado necesita y provoca empatía, esta es una compañía segura.

Distancias de marionetas: jugar hace que todo sea posible, mientras que el actor y el observador se mantienen seguros. ¡Crea un escenario claro!.

Separa el juego y las esferas reales mediante herramientas creativas. Los destinos de marionetas resuelven las emociones de una manera no peligrosa. El peor de los casos y las mayores esperanzas se convierten en cosas materiales. Se manipulan y mueven de manera física.

Todo está bajo control. El títere tiene un estatus inferior al mío. Yo dicto lo que pasa, quien se suma, si participo, como es el final... ¡Soy omnipotente y arrogante! Tengo la dirección.

La narración conecta tradiciones, mis propias experiencias y visiones. Construye identidad y comunidad. No estoy solo.

El juego de roles bajo una máscara de títere permite cambiar de perspectiva y entrar en los aspectos del autor y la víctima. Consigue el control. Reúne el pensar y sentir.

La dramaturgia es el arte del impacto. La narración estructura los acontecimientos, elabora líneas y redes. El manejo de objetos/títeres requiere ajustes.

El objeto animado se enfoca: se asusta. El cerebro trata de llenar la “brecha” volviendo a tener sentido.

El títere se pasea entre mundos de vida y muerte, de animación y materia, de ser sujeto y objeto, es transformación. Es una percepción paralela del Ser y del Como-si. Los títeres hacen posible lo imposible.

Jugar es como si, pero las emociones son reales. El cerebro no diferencia imágenes de la memoria, del sueño o de la vista actual. ¡Es capaz de construir imágenes! Los títeres son imaginación activa, realidad alternativa. Los titiriteros controlan estas imágenes y emociones.

Los títeres ocurren en el momento del aquí y ahora. Están en permanente movimiento. Combinan acción, pensamiento, palabras, sentimientos, emociones, imaginación y relación. Es multimedial y holístico.

Todo esto sucede en una actuación o en un taller, así como en escenarios de juego libre con objetos/figuras/títeres.

Los principios básicos de los títeres se corresponden muy bien con la estabilización sensible al trauma.

¡Juega a los títeres, da vitalidad, risas y normalidad!



**UNION INTERNATIONALE
DE LA MARIONNETTE**

ORGANISATION INTERNATIONALE NON GOUVERNEMENTALE FONDÉE EN 1929
BÉNÉFICIAIRE DU STATUT CONSULTATIF AUPRÈS DE L'UNESCO

Education, Development & Therapy Commission
Commission Éducation, Développement & Thérapie
Comisión Comisión Educación, Desarrollo & Terapia

education@unima.org
www.unima.org/education