

Investigaciones Psicológicas: Una introducción a la Terapia Social*

Por Lois Holzman

Conferencia presentada en la Universidad de California en Berkeley, 6 de Mayo de 2004.

El título de esta presentación—"Investigaciones Psicológicas"—podría también haber sido "Investigaciones Comunitarias." Esto es porque la psicología que Joyce Dattner y yo practicamos, al igual que otro centenar de personas, no es la común—no es una psicología de individuos, de etiquetas, de identidades, de diagnósticos, de tratar de entender el comportamiento de las personas. La nuestra es una psicología de la transformación, de la acción, del activismo, y de la comunidad.

Nuestra psicología apoya el desarrollo de la gente de tres formas que se relacionan:

- Ayuda a la gente a experimentar la socialidad de nuestra existencia;
- A ejercitar el poder de la creatividad colectiva;
- A vivir nuestras vidas de formas que contribuyan a construir comunidad.

A nuestra psicología le llamamos terapia social, y es un tipo de psicoterapia que se practica en centros de terapia social, clínicas de salud mental y consultorios privados. Pero es más que eso, se trata de un enfoque que se practica en ambientes educativos y de desarrollo juvenil, así como en ambientes laborales. La terapia social es un descubrimiento que está demostrando ser útil para mucha gente alrededor del mundo, gente que está tratando de construir una comunidad sostenible y de ser una fuerza progresista para el cambio social. En el curso de mi presentación les daré a conocer algunas de estas iniciativas.

Hace treinta y cinco años, Fred Newman, el fundador del enfoque de terapia social, junto con un puñado de estudiantes, renunciaron al City College de la Ciudad de Nueva York. No tenían una estrategia clara, ningún plan sobre qué iban a hacer. Solamente sabían que querían salir del ambiente académico en el cual había que saber algo o pretender que algo se sabía, y que se caracterizaba además por ser cerrado y dogmático. Ellos querían construir algo nuevo desde sus fundamentos. Fue así que comenzaron a trabajar con comunidades pobres, con comunidades de la clase trabajadora y con comunidades de la clase media; y en estas comunidades, fundaron clínicas de salud, centros de terapia y escuelas—y al mismo tiempo desarrollaron nuevas formas de relacionarse y de transformar y reestructurar su trabajo constantemente con el propósito de incluir cada vez más gente interesada.

Actualmente, en el 2004, estos esfuerzos y actividades forman parte de una comunidad de desarrollo que incluye a miles de personas en todos los EEUU que se encuentran realizando decenas de proyectos. A continuación les contaré sobre algunos de ellos:

La Red de Talentos "Todas las Estrellas" es el programa de desarrollo juvenil a través de actividades extracurriculares más grande para jóvenes urbanos en los EEUU. Este programa involucra a 20,000 jóvenes en la ciudad de Nueva York, y proyectos similares han comenzado en Newark, Atlanta y en Oakland también.

La Escuela del Desarrollo para la Juventud es un programa de capacitación en liderazgo que introduce a estudiantes de secundaria al mundo del trabajo. Está diseñado para ayudarles a conocer el mundo y a relacionarse de manera distinta con las y los profesionales adultos.

Jóvenes en el Escenario! es un teatro dedicado a producir obras política y socialmente comprometidas con la participación de jóvenes talentos. El Teatro Castillo es un teatro post-moderno y político que en sus 21 años de existencia ha producido casi 100 obras de 30 autores, la mayoría de los cuales son nuevos en este campo.

Todos estos programas que están situados en el centro de artes escénicas y educación “Todas las estrellas” que se encuentra ubicado en la calle 42 de Manhattan, provee de un ambiente de crecimiento para todas las personas que participan—las y los jóvenes, los y las activistas del teatro, las y los donantes y las y los voluntarios. Todos incluyen el enfoque de la terapia social y la práctica de la actuación creativa en la vida cotidiana como factores claves para el aprendizaje y el desarrollo humano.

Además de los programas ya descritos, existen centros de terapia social en el área metropolitana de la ciudad de Nueva York, San Francisco, Filadelfia, Washington DC, y Boston. La terapia social es un enfoque grupal en el cual la gente recibe ayuda con sus problemas emocionales cuando se juntan y crean su propia terapia—lo que llamamos la construcción del grupo—y en este proceso de crear conjuntamente, las personas crean nuevas emociones. Las personas crecen a través del crecimiento grupal.

La Actuación de una Vida (Performance of a Lifetime—en Inglés) es una firma consultora que fusiona la terapia social con la actuación teatral y la improvisación para humanizar el ambiente laboral. Esta firma trabaja con corporaciones y organizaciones sin fines de lucro.

El corazón de esta comunidad y de sus múltiples proyectos es el Instituto del Lado Este de Psicoterapia Breve. El Instituto se encarga de desarrollar el enfoque, divulgar información, produce docenas de libros y artículos, educa al público respecto a nuevos enfoques para el desarrollo humano y la construcción de comunidad y realiza investigaciones. A través de nuestros distintos programas de entrenamiento y opciones de estudio, educamos y entrenamos consejeros, trabajadores sociales, terapeutas, psicólogas y psicólogos, activistas comunitarios, doctores y personas que trabajan con jóvenes. Organizamos retiros, clases y conferencias. Establecemos vínculo con colegas en otras partes del mundo para colaborar, crear juntos, enseñar y aprender—aportando a construir una comunidad internacional de nuevos enfoques para el desarrollo humano, el aprendizaje y la construcción de comunidad.

Todo este trabajo que estoy describiendo es único en el sentido de que se financia de forma independiente (es decir que no depende de financiamiento del gobierno o de las universidades). Se sostiene con el apoyo de las personas y organizaciones de base de nuestra comunidad.

La sostenibilidad y la transformación

Si observo estas actividades, estos proyectos, esta comunidad en continuo crecimiento desde la perspectiva de la sostenibilidad, diría que nos ha ido muy bien en estos treinta y cinco años. Y hemos descubierto algo muy interesante sobre la sostenibilidad, algo que aparenta ser paradójico. Para sostener algo necesitamos cambiarlo. Vivir en una forma sostenible requiere que cambiemos nuestra forma de vida.

Actualmente entiendo el vivir de forma sostenible como sostener nuestra humanidad. Y sostener nuestra humanidad en el momento histórico actual, el cual es de muchas maneras inhumano, requiere de poder transformarnos continua y radicalmente como individuos, como culturas y como especie. No solamente tenemos que ser quienes somos sino que a la misma vez tenemos que transformarnos en otras personas. Dicho de otra forma, para construir comunidad los seres humanos necesitan desarrollarse, y para desarrollarse, los seres humanos necesitan construir comunidad.

La actividad de transformarse a la que me refiero requiere de entender el desarrollo humano y la construcción de comunidad de manera distinta. La comunidad generalmente se define por membresía, identidad o geografía. Se ve como una entidad. Para nosotros, la comunidad es una actividad, una actividad creativa, un proceso de devenir, y un proceso de desarrollo, abierto a todas las personas que quieran participar. El desarrollo humano según la psicología predominante, es un proceso de desempaque, una serie de estadios sobre los cuales tienen que atravesar los seres humanos. Para nosotros, el desarrollo es una actividad, una actividad creativa, un proceso de devenir, no es algo que nos pasa, sino algo que creamos. No somos solamente lo que somos, sino que simultáneamente nos estamos transformando. Mirar y relacionarse con las personas de esta manera, creo que es lo más cerca de lo que ellas y ellos quieren y necesitan, a diferencia de mirarlos y relacionarse con ellas como objetos que hay que reparar.

En términos de tradiciones académicas o intelectuales, este entendimiento del desarrollo humano y de la construcción de comunidad se identifica como teoría de la actividad y la post-modernidad. Aquellas personas interesadas en aprender sobre nuestra práctica desde nuestra perspectiva, pueden encontrarla a profundidad en los libros escritos por Fred Newman y mi persona, los cuales están dirigidos a audiencias con intereses teóricos y académicos.

Algunas ilustraciones

Por ahora solamente me gustaría ilustrar lo que para mí significa relacionarse con las personas como seres sociales, seres activistas y seres creativamente actuantes. Primero lo voy a ilustrar con la terapia social y luego pondré ejemplos de la Red de Talentos “Todas las Estrellas”.

A diferencia de la mayoría de las psicoterapias, la terapia social se relaciona con el grupo, no con el individuo, como la unidad que crece emocionalmente, pues creemos que la gente crece en unidades sociales. ¿Que significa esto? Dejaré que Fred Newman, el fundador de la terapia social lo explique, a través de leer un diálogo del libro Investigaciones Psicológica. Este diálogo forma parte de más de 70 sesiones de enseñanza que hay en el libro, conversaciones entre Newman, otros terapeutas y terapeutas en formación. Newman dice:

Cuando las personas vienen a la terapia, ellas quieren saber cuál es su problema, lo cual es comprensible. Pues, se sienten mal. Se sienten emocionalmente alterados. Sienten dolor. Se sienten angustiados. Se sienten en pánico. Se sienten poseídos por el miedo. Se sienten deprimidos. Se sienten tensos. No pueden dormir. No puede comer. Comen demasiado. Comen muy poco. Están teniendo peleas terribles. Están pasando por una situación emocionalmente dolorosa. O peor aún, han sido diagnosticados. Han sido etiquetados. Les ha ocurrido todo tipo de cosas. Algunas personas sienten que han mejorado con las experiencias terapéuticas que ya han tenido. Otras no sienten mejoría para nada. Ellos vienen a mi terapia, al igual que han ido a otros de ustedes que son terapeutas, y ellos, comprensiblemente, preguntan si podemos hacer que mejoren, y me parece que la única respuesta honesta que uno le puede dar a esa pregunta es que “No”. No podemos hacer que nadie mejore. Me parece que lo que podemos hacer para ayudarle a la gente que nos busca con todo este dolor y alteración emocional es ayudarles a vivir. Podemos ayudarle a crear algo nuevo. Podemos ayudarles a actuar creativamente.

Para mí, lo que es fundamental para ayudarle a las personas a lidiar con el terrible dolor que están sintiendo es ayudarles a ver su capacidad de ser una persona distinta a la que son. Tenemos la capacidad humana de ser distintos, y, sin embargo, en general, no hacemos uso de ella. Ahora, cuál es el término que le damos a esta capacidad de ser distintos. Esto es lo que llamamos actuar creativamente. Todas las personas tenemos la capacidad de subirnos a un escenario y actuar como el Rey Lear o la Señora Macbeth o quien sea, de decir un mal chiste, de sacar la lengua, de aletear con la nariz, de saltar en el aire. Somos capaces de actuar. Somos capaces de ser quienes no somos. “Un momento, un momento”, podría alguien decir, “eso es algo que la gente solamente hace en el escenario.” Pero yo digo “Miren, este escenario no estuvo aquí siempre. Yo recuerdo cuando construimos este escenario. Fuimos nosotros quienes creamos este escenario.” Podemos crear escenarios en todas partes. Somos actores. Este es

un talento maravilloso que todas las personas tenemos. El talento de actuación consiste en ejercitar nuestra capacidad de ser personas distintas a quienes somos.

Cuando las personas vienen a la terapia, trato de ayudarles a ser distintas de quienes son. No trato de descubrir cual es el interior más profundo de un ser humano. Más bien trato de lograr que un grupo de gente actúe, cree una actuación, que jueguen juntos. Alguna gente dice que esto es una forma de trivializar la vida humana. Yo creo que la terapia tradicional hace precisamente eso, trivializa la existencia humana; para mí, el ejercicio de la capacidad de actuar distintos a quienes somos, es la glorificación de la vida humana. No tenemos que ser quienes somos, no tenemos que aceptar que alguien más nos diga quienes somos, no tenemos que aceptar lo que nosotros nos decimos a nosotros mismos que somos. No tenemos que conformarnos y decir, “no puedo hacer esto o no puedo hacer aquello porque ese no soy yo.” Esto es una maravilla de la vida.

(extraído de Investigaciones Psicológicas, Diálogo XX)

Pasemos ahora a la Red de Talentos “Todas las Estrellas”. Gente joven entre 5 y 21 años produce y actúa en festivales de talentos en sus vecindarios con la ayuda de adultos aliados (muchos de los cuales tienen formación en el mundo de las artes y la actuación) y otros adultos que apoyan financieramente. Las y los jóvenes encuentran un lugar, generalmente un colegio, distribuyen volantes, hablan con otros jóvenes e inscriben a quienes quieren participar en las audiciones.

Hay tres fases en el ciclo de un Festival de Talentos de “Todas las Estrellas”. Primero se hace la audición. Semanas más tarde se hace un taller. Todo el mundo llega al taller con un poema original. Se juntan en grupos con otros jóvenes que no conocen, leen sus poemas, y los grupos improvisan escenas a partir de los poemas, y actúan en el escenario para toda la audiencia. Esta es una experiencia de improvisar y de trabajar con gente que no conocen. Finalmente, semanas más tarde se hace el Festival. Para entonces las y los jóvenes ya le han vendido boletos de entrada a sus parientes y amigos y el día del festival se presentan hasta 50 números culturales para una audiencia de hasta 1,200 personas. Considerando que en los medios de comunicación, las y los jóvenes son constantemente proyectados negativamente, es difícil sobreestimar el impacto positivo que estas y estos jóvenes están haciendo en términos de desarrollo y construcción de comunidad.

Implicaciones Políticas

El vínculo entre el desarrollo y la construcción de comunidad a la que me he referido tiene implicaciones en términos de cómo pensamos en cuanto a transformar el mundo y la manera en que hacemos política. Pues creo que liberar la capacidad de desarrollarse y la capacidad de crear comunidad son temas profundamente políticos.

Recientemente un colega psicólogo me preguntó de qué manera participar en un Festival de Talentos tenía que ver con cambiar el mundo o hacer algo respecto a la desigualdad social y la opresión. ¿De qué manera esto contribuía a desarrollar una conciencia de clase en la gente joven? ¿De qué manera estaba yo retomando las enseñanzas de Paolo Freire en mi trabajo? Respondí que en este momento de la historia no estoy interesada en desarrollar una conciencia de clase, que lo que me importa es lograr que la gente desarrolle una conciencia humana—la conciencia de ser transformadores, creadores, constructores—y no la conciencia del oprimido.

La esperanza de un mundo mejor reside en la posibilidad de que la gente común se junte ya sea en grupos pequeños o en grandes grupos, y que creen algo nuevo juntos. En este proceso se convierten en agentes de cambio. Así desarrollan el tipo de conciencia política que puede hacer cambios en el mundo.

En mi trabajo de activista comunitaria a nivel internacional, viajo por todo el mundo haciendo capacitación, dando clases, y colaborando con diversos proyectos. Me siento conmovida e inspirada por la gente creativa y comprometida que he conocido, y que están construyendo algo positivo a pesar de lo devastadoras y deprimentes que puedan ser las circunstancias en que viven y trabajan.

Déjenme contarles, por ejemplo, sobre mis amigos Vesna y Jovan, psicólogos yugoslavos, ellos, cuando su país se dividió y comenzó la guerra, dejaron la universidad para hacer algo—no sabían qué—para los refugiados, especialmente las y los niños, de la guerra civil de su país. En aproximadamente 10 años ellos y sus colegas han construido una comunidad de centenares de personas que proveen servicios a decenas de miles de niños, adolescentes y adultos—servicios en los cuales le ayudan a la gente a tratar con los traumas a través de la actuación y otras actividades creativas, es decir a través de la actividad del desarrollo en lugar de a través del diagnóstico.

Otro ejemplo es mi amiga Betsi, quien hizo una Maestría en Salud Pública además de su entrenamiento como terapeuta social y se fue a Sudáfrica donde ha creado el proyecto “Viviendo Juntos”. Este programa hace uso de la actuación creativa, la música, el trabajo corporal y el contar cuentos para el desarrollo de liderazgo y luchar contra el estigma y la discriminación en comunidades de personas infectadas y afectadas por el VIH.

También les quiero contar sobre mi amiga Olga, una psicóloga rusa que vino a los Estados Unidos este año y está comenzando un estudio de dos meses con nosotros en el Instituto, lo cual está haciendo para desarrollar un programa de consejería en su universidad. Olga dice que la terapia es todavía más estigmatizante en Rusia que en Estados Unidos. Me dijo que ella quiere aprender el enfoque de terapia social porque la gente en su país necesita aprender la habilidad de vivir en grupos. Su país pasó de una ideología en la que se glorificaba el colectivo, a una ideología en la cual se le rinde culto al individuo, en pocos días, lo cual tiene que ver con el hecho de que este país este en crisis actualmente.

También mi amigo Alex, un profesor de teatro en Grashamtown, Sudáfrica, el cual organizó un grupo de teatro con niños que viven en la calle de la ciudad. Cada año, un festival de teatro atrae a miles de visitantes a Grashamtown. Los niños de la calle, que han quedado huérfanos debido al SIDA y que viven en un refugio, participan en el festival, y cantan y bailan canciones y bailes locales. Alex se juntó con la Compañía de Teatro The Ubom! Para desarrollar una manera en que los niños puedan crear una voz pública legítima.

Aproximadamente, 20 niños crearon un evento multimediático a partir de sus propias historias y las actuaron como parte del festival, transformando así su relación con la audiencia, con el festival y con la creación de la cultura.

Toda esta gente de las que les he hablado, así como muchos otros, son para mí verdaderos revolucionarios de nuestro tiempo. Para mí es un privilegio poder crear con ellas y ellos, y ha sido un privilegio presentárselos a ustedes y presentarles nuestro trabajo hoy.

Para cerrar, quiero regresar al término “investigaciones.” ¿Quién las dirige? ¿Dónde se realizan? Típicamente consideramos que las investigaciones son legítimas si se realizan en un laboratorio, una universidad o en un juzgado (lugares especiales), y si son dirigidas por expertos (gente especial). Creo que esta forma de ver la investigación nos limita de tal forma que con frecuencia no vemos lo que está a la vista. No reconocemos las investigaciones de la gente común en su vida cotidiana, gente como Alex, Jovan y Vesna, que crean cosas nuevas y a través de este acto de creación hacen nuevos descubrimientos. La investigación es una actividad de activistas. Se trata de cambiar lo que ya existe.

Referencias

Holzman, L. And Mendez, R. (Eds.) (2003). *Psychological investigations: A clinicians guide to social therapy*. New York: Brunner-Routledge. *Texto traducido al español por Rubén Reyes (rr@puntos.org.ni)

Holzman, L. (2004, Mayo 6). *Investigaciones Psicológicas*. *East Side Institute*. Artículo. Revisado 15 de Abril, 2013, de <http://www.eastsideinstitute.org/Investigaciones%20Psicologicas.html>