

firma invitada

El Taller de Videoterapia Experimental y las Nuevas Metodologías Audiovisuales

Olga Rueda Cuenca
espaciointerno psicología
(Madrid, España)

Palabras clave

Videoterapia
cineterapia
psicología de los medios
concepto de sí mismo
representación mental

Resumen

Este artículo se centra en la utilización de medios audiovisuales, muy especialmente vídeo y cine, como herramientas para la exploración del autoconcepto y de la identidad personal en psicoterapia. Se presentan algunas de las observaciones anotadas en el *Taller de Videoterapia Experimental* creado en 2005 en *espaciointerno psicología* y situando la disciplina dentro de su encuadre histórico.

Key words

*Videotherapy
cinematherapy
media psychology
self concept
mental representation*

Abstract

This article focuses on the use of audiovisual media, especially film and video as tools for exploration of self and personal identity in psychotherapy. Are some of the observations noted in the Taller de Videoterapia Experimental created in 2005 in espaciointerno psicología and placing the discipline within its historical framework.

Sugerencia sobre cómo citar este artículo:

Rueda, Olga (2014). El taller de Videoterapia Experimental y las Nuevas Metodologías Audiovisuales. *Revista de Comunicación y Salud*. Vol. 4, pp.99-107.

Cada nueva maquinaria de transmisión colectiva reorganiza nuestros lugares comunes. Sin las técnicas del primer plano, del zoom y de las tres dimensiones, ¿habríamos conocido la apoteosis total del fragmento, del “kit” y de la atomización que caracteriza nuestro momento cultural?

Règis Debray. *Vida y muerte de la imagen.*

1. La evolución tecnológica y su repercusión en la cultura

El 24 de septiembre de 2010 el periódico *El País* se hacía eco de una de las noticias más relevantes de la historia de los medios audiovisuales y que cambiará definitivamente el concepto y el uso de los mismos para siempre. Se trata de la presentación del *Iphone 4*, un dispositivo de telefonía móvil que permite realizar videollamadas, con un resultado óptimo de visualización nítida para texto, imágenes y vídeo; que dispone de una cámara integrada con flash de tipo *led*, con posibilidad de grabación en vídeo de alta resolución; y tiene más de 200.000 aplicaciones, incluyendo *I-Movie*, una aplicación de montaje de vídeo desarrollada exclusivamente para este aparato.

Podemos decir que la historia audiovisual es la historia del siglo XX y desde luego del siglo XXI. Consciente de ello, en 2005 la Unesco proclama el Día Mundial del Patrimonio Audiovisual y crea el Programa Memoria del Mundo, con la misión de que el patrimonio documental mundial pertenezca a todos, debiendo ser plenamente preservado y protegido siendo accesible de manera permanente y sin obstáculos, con el debido respeto de los hábitos y prácticas culturales. El despliegue tecnológico del siglo pasado y, muy especialmente, la aparición de dispositivos digitales de mayor calidad de registro cada vez más económicos, la facilidad de manejo de la post-producción y la inmediatez de difusión en redes han transformado los campos de la educación, lo social y lo terapéutico.

La tecnología audiovisual está integrada en nuestras vidas de manera incuestionable pero, a pesar de que en las últimas décadas su masiva incorporación a todos los ámbitos de nuestra sociedad hace de este medio un lugar accesible para cualquier usuario, la metodología para aplicarlos en algunas esferas profesionales va por detrás de las posibilidades que el medio ofrece. La mayor parte de los psicoterapeutas hacen uso de esta herramienta de una manera documental, para el entrenamiento en supervisión o, recientemente, para comunicarse *online* con sus pacientes, ignorando las múltiples posibilidades que ofrece el medio audiovisual para el apoyo del proceso personal.

En el marco de la era de la Cultura Visual (audiovisual), este artículo pretende ser una pequeña contribución al desarrollo metodológico posible dentro del campo de la video-terapia y la cineterapia con los medios actuales, poniendo en el centro el valor de la subjetividad. Focalizamos nuestro trabajo en la exploración del *sí mismo* mediante estos medios, siendo conscientes de que algunas de las cuestiones expuestas e indagadas aquí, aún siendo encuadradas desde un modelo psicoterapéutico, son extensibles a ámbitos de la educación, la intervención social y/o sanitaria.

2. Los medios audiovisuales como herramientas de exploración del autoconcepto

La investigación de esta autora se centra en la utilización de medios audiovisuales, muy especialmente vídeo y cine, como herramientas para la exploración del autoconcepto y de la identidad personal, desde modelos constructivistas que mantienen un marco interpretativo de la propia construcción del *self*, con implicaciones distintas de aquellos que se basan en un modelo objetivista, científico y direccional. Este encuadre posibilita la revisión del autoconcepto mediante la aplicación de técnicas audiovisuales subjetivas y de integración, permitiendo reconstruir la narrativa del “sí mismo”, flexibilizándola y ampliándola para reapropiársela desde el punto de vista de la persona que investiga sobre sí, teniendo en cuenta un posicionamiento ontológico del uso de estos medios.

Aunque novedosa, la disciplina ya cuenta con más de sesenta años de investigación documentada. Según Holzman (1969), hay que remitirse a los años treinta para encontrar las primeras investigaciones sobre autoconfrontación con medios audiovisuales. En esos años, Werner Wolff estudió las impresiones y el reconocimiento de personas sobre sus propias voces, andares, perfiles, manos y escritura con grabaciones sonoras y fotografía en movimiento, sugiriendo que en la auto-experiencia de visualización el ideal de la persona choca con los aspectos reales de su conducta. También Huntley (1940), estudió la autoestima apoyándose en registros audiovisuales. Dos grupos realizaron juicios sobre sus propias expresiones, tales como la escritura en espejo, la voz, las manos juntas, etc. Las grabaciones originales fueron hechas sin el conocimiento de los sujetos. Se encontró que cuando se hallaban desprevenidos expresaban su búsqueda de autoestima y sentimientos de insuficiencia no siendo así cuando no se daban esas condiciones.

Pero hay que remitirse al uso del cine y, concretamente, a la Francia de los años cincuenta, para encontrar una aplicación propiamente psicoterapéutica, diseñada para la autoscopia dirigida a los pacientes de manera individual y con el secreto profesional como parte de la utilización del medio. El psiquiatra Jean Carrère (1954) del Hospital de Fleury-les-Aubrais, explica en un breve artículo cómo la filmación (16mm) de pacientes en periodos de enajenación y su visionado posterior es un buen método de choque para el mismo una vez restablecida la salud, aunque explica que no para todos los estados ni para todos los pacientes. En ese artículo ofrece unas indicaciones sobre la metodología a seguir en lo que llama *psychochoc cinématographique*, que se revela especialmente adecuado para tratamiento de alcohólicos.

En la misma línea, en 1960 Cornelison comenzó la investigación en Boston con pacientes psicóticos a través del registro fotográfico con Polaroid, realizando grabaciones en vídeo de las respuestas al verse los mismos en las series fotográficas como documentación para el posterior análisis; continuó la técnica de Carrère con pacientes alcohólicos con filmaciones de 16mm, algunos años después en colaboración con Paredes. Pero las posibilidades de desarrollo de métodos y utilidades terapéuticas en este campo van de la mano de la evolución tecnológica, siendo tras la aparición y popularización del vídeo, el momento de mayor eclosión de trabajos dentro del ámbito psicológico, como los recopilados por Robert H. Geertsma o Milton M. Berger alrededor de los setenta o Peter W. Dowrick una década después.

Y es que desde que el escocés John Logie Baird iniciara, en los años veinte del siglo pasado, la investigación sobre la grabación de videofrecuencias siguiendo la estela que abriera en 1884 Nipkow (White, 1985), hasta el desembarco de la generación móvil con unidades multimedia de acceso instantáneo a redes sociales desde el terminal telefónico portátil individual, hay todo un interesante recorrido de convergencia y fusión de estándares profesionales y domésticos acompañados de nuevos usos en función de la tecnología.

3. El uso de de lo audiovisual en el ámbito psicoeducativo y terapéutico: los Talleres de Videoterapia Experimental

Pese a la rápida evolución digital, las redes y los procedimientos interactivos, no se ha traducido aún en una aproximación de muchos de los profesionales que, contando con una experiencia madura en el factor humano, no se hubieran acercado con anterioridad al lenguaje y a la técnica audiovisual. Afortunadamente, en la actualidad la facilidad y accesibilidad de los equipos informáticos -cuyo *software* permite cada vez un manejo más intuitivo- y el desarrollo y difusión educativa de las TIC y las NTIC -con su capacidad de procesamiento y distribución remota a través de nuevas maneras de telecomunicación- están fomentando el creciente interés hacia la utilización de los mismos, haciéndose preciso dotar de metodología adecuada al propósito del quehacer en el ámbito psicoeducativo y/o terapéutico.

En esta línea, se crea en espacio interno psicología de Madrid el *Taller de Videoterapia Experimental* (Rueda, 2005), para la investigación en psicoterapia audiovisual. Se trata de un *lab* organizado con el objetivo de crear y explorar distintas técnicas de cine-terapia y videoterapia. El propósito de las mismas es la descomposición funcional de diferentes aspectos del autoconcepto desde una mirada ontológica, deconstruyéndolo en pequeños módulos de análisis para una mejor reapropiación de nuevos conceptos del sí mismo, más abiertos y ajustados mediante el apoyo de las actuales tecnologías audiovisuales, de las técnicas de grupo y de las herramientas de la terapia Gestalt.

Se trata de un trabajo aplicado, enfocado como proceso con apoyo de medios audiovisuales, por lo que las técnicas van orientadas a una intervención global, en evolución y transformación. Es para la investigación que aislamos el estudio de cada técnica, como ya hicimos en algunos trabajos (Rueda, 2012). El marco de referencia teórica es el encuadre psicológico humanista-existencial. Al realizar una revisión de trabajos del uso audiovisual en psicología, podemos señalar que el *Taller de Videoterapia Experimental* tiene sus raíces en las mismas fuentes que propuestas como las gestaltistas de Peter Hogan u Oliviero Rossi, las ontológicas de Geffroy, Accolla y Anceline-Schützenberger o las constructivistas de Gaetano Giordano y Edoardo Giusti.

Entre 2005 y 2010 se vino realizando en grupos pequeños de entre seis y ocho personas, para proporcionar un ambiente de intimidad y facilitar el trabajo personal, en encuentros que variaron desde dos mensuales de siete horas de duración hasta siete sesiones mensuales de siete horas. El incremento fue debido a los interesantes hallazgos que se iban produciendo a medida que se iban descubriendo posibilidades de aplicación de las técnicas investigadas.

Se siguieron una serie de consignas que variaban entre una sesión y la siguiente con el objeto de ir profundizando en nuevos contenidos. A veces eran los propios participantes los que se registraban a sí mismos en vídeo y a veces la terapeuta. El contenido de las grabaciones se analizó en grupo y se incorporaron técnicas de terapia Gestalt para facilitar una mejor integración de lo descubierto. Además de experiencias variadas de autoscopia combinadas algunas de ellas con técnicas de meditación, se realizaron experimentos con recorridos biográficos, se exploró la identidad facial, corporal y representacional exhaustivamente y se investigaron nuevas formas de expresividad. Se realizaron rutinas según un nuevo modelo de cineterapia desarrollado en el propio Taller, que se ha denominado *Técnica de la Secuencia de Cine* © TSC, con interesantes aportes para el trabajo de las emociones e introyectos nucleares en formato individual, grupal y colectivo. Actualmente la investigación allí originada se abre nuevas y crecientes facetas al ritmo de los avances tecnológicos, permitiendo distintos formatos según el contexto, número y tipo de participantes y marcos temporales de aplicación.

4. La clave de los talleres: la búsqueda del autoconcepto

Una de las bases del *Taller de Videoterapia Experimental* es que no es necesario tener ningún conocimiento técnico de vídeo. Todo el material necesario para la práctica es muy fácil de utilizar por cualquier persona. El interés está centrado en la exploración personal para el desarrollo interno y no en la técnica, por lo que el manejo de los equipos es muy asequible. En una sociedad donde la tecnología es ya una cuestión cotidiana, los medios técnicos son secundarios a la intención de su uso. Lo importante es qué hacer con ellos, y en el Taller el interés está puesto en descubrirse uno mismo en relación con la imagen que uno proyecta en el mundo y el reconocimiento del ser propio como válido y suficiente. Estamos sumergidos en una sociedad que demanda de nosotros una serie de respuestas muy estereotipadas. Eso hace que intentemos responder a las expectativas muchas veces pasando por alto si podemos o si queremos hacerlo, desestimando el valor simple de la vida como suficiente.

El trabajo desarrollado en el taller permite diseccionar las distintas partes entre la relación de uno-consigo-mismo y de uno-con-el-otro. Conocer qué distancia hay entre lo que quiero y lo que puedo, conocer cuáles son las limitaciones verdaderas y las que fantaseamos, encontrar cuales son nuestras exigencias y las exigencias del otro, ver cómo nos condiciona la expectativa de cómo tendría que ser y la contrastación de cómo soy. Va dirigido a todas aquellas personas que deseen investigar acerca del autoconcepto, a personas que tengan problemas de autoestima y dificultades con su imagen externa a quienes afecta la valoración que puedan hacer los otros de “cómo yo me muestro” y la búsqueda de reconocimiento social, o a aquellas que quieran estudiar sus expresiones verbales, gestuales, actitudes corporales y movimiento, pero muy especialmente a aquellas que tienen dificultades con su imagen interna.

Se comprueba mediante el trabajo de campo que tenemos formada una representación idealizada de nosotros mismos que, cuando la contrastamos con un registro *objetivo*, parece que estuviera un poco maquillada. En todos los casos esta distorsión – ya sea positiva o negativa - tiene que ver con la construcción del autoconcepto. Por decirlo

de manera sencilla, queremos que los otros y nosotros mismos, nos vean y vernos más sensibles, más simpáticos, más duros o más inteligentes... Nunca tenemos la certeza de la imagen que proyectamos. Lo que otros ven de nosotros. Ni en el espejo, limitado por el ángulo de visión, ni en la fotografía, limitada por el instante, nunca podemos acercarnos a la imagen que nos representa y aunque el vídeo es más aproximado y en general multiplica el efecto del audio y de la fotografía, el impacto proviene de atreverse a mirarse. El poder de este acto es muy grande y curativo, porque contrasta nuestra fantasía con la realidad de una manera tajante y desnuda. De la misma manera que ocurre con la terapia, el desafío consiste en verse sin aditivos y aceptarse tal y como uno es.

En el taller, a veces, personas que están fuera del canon de belleza actual, se descubren lo inadecuado de sus vestimentas, por no haber admitido hasta ese momento que su talla es mayor de la que habitualmente elige; otras personas vivencian internamente sus movimientos como aparatosos, descubriendo que resultan armoniosos hacia el exterior; en otras ocasiones piensan que su voz es estridente y se encuentran con voces cálidas; o que su discurso es aburrido y resulta interesante y profundo. Una mujer no comprendía por qué la gente le “acusaba” de seductora hasta que se vio mirando a la cámara como Marilyn. Se desvela la distancia que existe entre nuestro autoconcepto plagado de introyectos a cerca de cómo deberíamos ser y cómo somos “realmente”. Una mezcla de lo que nos imaginamos que se espera de nosotros y la autoexigencia de llegar a la adecuación de nuestra imagen interna y externa a estos parámetros. Nada nuevo respecto a lo que sabemos y observamos a diario en la terapia o lo ya descrito por Johari y su ventana.

5. Algunos aprendizaje de la investigación de los Talleres de Videoterapia

Algunas de las observaciones que hemos anotado a lo largo de la investigación en las distintas modalidades de cine-videoterapia son las siguientes:

- Si los miembros del grupo manipulan el vídeo realizando sus propias grabaciones inicialmente, se crea un clima de confianza en la experiencia.
- Los tiempos cortos de grabación y reproducción resultan menos confusos cuanto menores son. En concreto en nuestro taller utilizamos tiempos muy breves de entre un minuto y diez máximo dependiendo del tipo de ejercicio.
- El terapeuta juega un papel fundamental al facilitar y dirigir el proceso de la autoconfrontación.
- Los participantes refieren sentir muy expuestos sus introyectos antes de verbalizarlos frente al grupo al realizar visionados sobre sus trabajos.
- Los participantes hacen referencia a la experiencia grupal como refuerzo.
- La capacidad de escucha empática del participante se reduce tras el visionado de su propio material a favor de la experiencia interna.

- Se observa la emergencia frecuente de introyectos familiares tanto en la *Técnica de la Secuencia de Cine-TSC* como en ejercicios de autoscopia.
- Se observa frecuentemente la búsqueda selectiva de autoconfirmación de los constructos nucleares del autoconcepto.

Al mirarte en la grabación o al elegir una secuencia de cine puedes observarte como observas a otro, distanciándote como un observador pero con el conocimiento genuino del mundo interno que acompaña a esa imagen, a esa expresión.

Recordemos la diferencia entre percepción y representación mental a través de un ejemplo real. En la pantalla hay una mujer sonriente que destaca por su belleza y armonía (según todos los observadores) y, sin embargo, el sujeto (la sujeto en este caso) puede “ver” una mujer fea, grande y torpe. Se produce un impacto cuando el participante comprueba que los demás captan cosas que ella se niega y, lo que es peor, ¡la mayoría señalan lo mismo sin haberse puesto de acuerdo! (los demás son más neutros de lo que uno espera). Como terapeuta trabajo a partir de ahí, en busca de apoyo de las defensas en lo que sería una búsqueda de constructos nucleares, con técnicas proyectivas e integrativas, con el contraste a través del *feedback* del grupo y con la meditación como herramienta para una mirada más despojada de interpretaciones cognitivas.

6. El futuro de la videoterapia

Desde 2010, la creciente demanda de talleres, ponencias, demostraciones y formación en las técnicas desarrolladas en el *Taller de VT*, por un lado, y la revolución de tecnología móvil y de redes sociales, por otro, nos está dotando de interesantes modalidades que impulsan hacia nuevos estilos de experimentación en contextos colectivos con mayor impacto. Así, lo que hace tan solo diez años era impensable en nuestro Taller, hoy es posible gracias a la disponibilidad inmediata de registros individuales y publicación colectiva mediante blogs o webs universales.

La reciente asociación de la informática con las telecomunicaciones se ha beneficiado de la miniaturización de los componentes permitiendo producir aparatos multifunción desde el año 2000. La “hiperinformación” (término del que habla Gérard Ayache para subrayar el impacto antropológico de las nuevas tecnologías) y la creciente visión de mercado tanto de la economía como de los aspectos educativos y sociales, pueden distraernos del objetivo para el que estos avances pueden sernos de utilidad. Los sistemas digitales permiten la grabación sin límites de tiempo ni de espacio. Las minicámaras con una calidad de imagen razonable son económicamente superaccesibles para cualquiera y todo el mundo tiene un ordenador con el que poder realizar las ediciones básicas.

Además, desde febrero de 2005 todo el mundo puede editar sus vídeos caseros y subirlos a la web *YouTube* mediante tecnología *Flash de Macromedia*, permitiendo a los usuarios subir, bajar, ver y compartirlos inmediatamente. La tecnología utilizada admite el vídeo en formatos *MPEG*, *AVI*, *MOV* y los utilizados por videocámaras y cámaras

integradas en los teléfonos móviles, siendo *YouTube* quien se encarga de la conversión de manera inmediata. La corta historia de *YouTube* registra el mayor crecimiento exponencial que se recuerde con millones de visitas mensuales que hacen necesaria para su expansión la alianza con otro gigante naciente, *Google* (Burgues, 2012). En septiembre de 2006, *Facebook* se “hizo público” permitiendo que todas las personas que tengan correo electrónico puedan formar parte de su comunidad. Rápidamente se convirtió en la comunidad de comunidades. Creada por sus miembros, la información es filtrada por los amigos y las redes.

Estas tres y otras contribuciones similares han cambiado el mundo de la comunicación audiovisual en menos de una década, proporcionando interesantes utilidades expresivas y de participación en los ámbitos de nuestro interés. Son buenos ejemplos de ello los proyectos en torno a la inclusión social de *Giftsfilm* en Canadá, *CEC La Hesse* en Bélgica o *Videodinamizarte* en España, que utilizan la creación audiovisual como medio o proyectos de empoderamiento participativo a través de los medios audiovisuales como *Youthme*.

Esta evolución tecnológica también abre la posibilidad de utilizar estas herramientas como soporte tecnológico tanto en la terapia individual de carácter privado como en la grupal mediante minicomunidades cerradas con intereses comunes, no solo de una manera comunicativa sino también en modelos subjetivos como los propuestos en nuestro proyecto de investigación. Una nueva etapa esta despertando y dará como fruto una nueva metodología que ya está en marcha.

Referencias

Burgues, J. y Green, J. (2009) *Youtube. Digital Media and Society Series*. Cambridge: Polity Press.

Carrère, J. (1954) Le psychochoc cinématographique. Principes et technique. Application au traitement des malades convalescents de Delirium Tremens. *Ann. Médico-psychologique*. Vol.112 , nº2, pp. 240-245

Holzman, P. S. (1969). Hearing and seeing oneself. En Geertsma, Robert H. y Mackie, James B., (eds.). *Studies in self-cognition: Techniques of Videotape. Self-Observation in the Behavioral Sciences*. Baltimore: The Williams and Wilkins Company.

Huntley, C. W. (1940), Judgments of self based upon records of expressive behavior. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. Vol. 35, nº3, Jul 1940, pp. 398-427.

Paredes, A. y Cornelison, F. S. (1968). Development of an audiovisual technique for the rehabilitation of alcoholics. *Quarterly Journal of Studies on Alcohol*. Vol 29, nº1-A, pp. 84-92.

Rueda, O. (2005) *Taller de Videoterapia Experimental. Explorar el autoconcepto. Integrar la propia imagen*. ® nº M-007498/2007

Rueda, O. (2012) La secuencia de cine como técnica subjetiva en psicoterapia audiovisual. *Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social*. N° 7, pp. 189-206. Disponible en: <<http://revistas.ucm.es/index.php/ARTE/article/view/40770>>.

White, G. (1985) *Técnicas del vídeo*. Madrid: IORTV.