

“KIAP”/El Grito

Los porqués de un acto tan primitivo como humano.

El grito no es un fin en sí mismo, es un medio de expresión, más allá de las palabras, para conectarse con emociones bloqueadas. Los profesionales están aplicando la terapia del grito primario en diferentes tratamientos.

El hombre nace a la vida con un grito. Es la señal que sus pulmones funcionan plenamente, que la sangre llega hasta el cerebro, que es un ser sano, una isla en el océano. Así gritamos al nacer y también en el momento de la muerte, entre tanto, el grito nos acompañará durante el tortuoso o feliz sendero de la existencia como una inseparable válvula de seguridad, lista para estallar en cualquier momento.

Gritan los niños cuando juegan, grita el soldado que se dispone al ataque para ahuyentar su muerte, grita el torero citando al toro, grita el hincha ante un gol de su equipo, grita la madre que está dando a luz un nuevo ser, grita el obrero de la cadena de producción exasperado por la monotonía de su trabajo (así nacería el blues, los cantos de siega o de los mineros), gritan los amantes en éxtasis, grita el herido liberando así su dolor.

Gritaban Zorba el griego o el último mohicano expresando al universo la crueldad del hombre víctima del hombre.

Infinitos son los matices del grito, porque todos los colores de espectro emotivo humano tienen un eco sonoro: vida, horror odio, soledad, alegría, locura, amor desesperación... Y a todos les corresponde un determinado gesto o posición corporal. El grito junto con la expresión facial se convierte así en el lenguaje más primitivo que el hombre utilizó, tanto en sentido histórico -o prehistórico- como en el cronológico ya que, en el primer año de la vida, el ser humano se comunica exclusivamente a base de gritos guturales.

Sin embargo, pese a que el grito constituye una expresión humana fundamental (libra las angustias, asusta al enemigo, expresa un deseo inconfesable, cura la neurosis...) Pocas son las personas que tienen capacidad de gritar correctamente. El grito conciente, que implica un equilibrio entre el cuerpo y la mente, se convierte entonces en un vehículo ideal para liberarnos de las tensiones, y fundamentalmente, de entrar en comunicación energética con nosotros mismos.

Pero, ¿por que gritamos? ¿Cuáles son las razones fisiológicas que provocan el grito del hombre? Ya hemos insinuado hasta que punto el grito va unido a las diversas manifestaciones de la existencia humana.

Vamos a perfilar ahora cual es el proceso puramente anatómico que produce el grito.

El hombre, o mejor dicho, el cuerpo humano, es una máquina perfecta, una bio-computadora que maneja simultáneamente una cantidad asombrosa de datos. Nuestra mente apenas si es conciente de la décima parte de los procesos psicosomáticos que ocurren en nuestro interior. De la misma forma que un virus penetra en el cuerpo, éste posee sus mecanismos de defensa (fiebre, sudores, vómitos, diarreas) que evacúan el malestar, así también ante un estímulo psíquico negativo, nuestro organismo reacciona activamente. Muchas veces sentimos un nudo en el estómago, una inquietud temerosa por algo, una presión en la garganta que nos asfixia...

Estos síntomas cotidianos de la neurosis imperan en nuestra sociedad por los problemas y dificultades que constantemente nos asolan. Ante la presión psíquica, un niño o un salvaje reaccionarían, probablemente, gritando desafortadamente, sin importarles en lo más mínimo la situación exterior. A nosotros, por los imperativos sociales y la propia autocrítica mental, nos costaría mucho más hacerlo. Sin embargo el cuerpo pide que lo dejemos expresarse para defenderse frente al virus psíquico de la neurosis.

¿Por qué el grito? El grito dilata el pecho y el cuello, área donde se asientan energéticamente la mayor parte de las tensiones emocionales. Con el grito se contrae el abdomen, lugar en donde reside la fuente de nuestra energía vital, se estimulan las carótidas y la glándula tiroides, lo cual implica un aumento de adrenalina y el inmediato paso a la acción, sea cual fuere. De esta forma, el grito rompe las murallas de la angustia, de los miedos y bloqueos acumulados, y el torrente de nuestras emociones profundas, se vierte hacia el aparente descontrol y locura que conlleva, y sigue acumulando tensiones.

En los últimos años, numerosos psiquiatras y científicos han centrado su atención en el grito como excelente vehículo de expresión verbal para reconectarse con emociones bloqueadas, más allá de las palabras. Entre ellos se destacan **Daniel Casriel** y **Arthur Janov**, ambos psiquiatras norteamericanos autores de nuevas terapias, basadas en el grito primal. Han colaborado en numerosos centros y hospitales, creando escuela entre terapeutas de todo el mundo. Aunque proceden de diferentes caminos profesionales, ambos coinciden en la importancia terapéutica del grito, como una puerta en el tiempo, para comunicarse con emociones reprimidas, incluso desde la infancia, que nos impiden actuar libremente en el presente. Un grito bien dado en el contexto apropiado, puede cambiar positivamente la personalidad sufriente de un ser humano.

En España, **José Paniagua**, profesor de bioquímica y también de **Artes Marciales**, viene trabajando desde algunos años en las posibilidades terapéuticas y creativas del grito. Él, ha incorporado un nuevo matiz: el grito equilibrado frente al grito angustioso. Sobre la incapacidad de gritar o el grito incontrolado, las dos expresiones en el hombre normal, que denotan la profunda angustia visceral que sufre, se alza el grito instintivo, conciente y pleno, trascendiendo las neurosis.

El grito, empleado de esta manera, posee diversos enfoques, para anular el cansancio cuando se pedalea en una bicicleta cuesta arriba, para expresar la

intensa felicidad de estar en contacto con la naturaleza cuando se camina por un bosque, para paralizar o espantar al adversario. Cuando en las **Artes Marciales** se lanza un profundo **Kiap o Kiai** se bloquean los propios miedos y se paraliza al adversario.

Un poco más allá de este contexto. Se inserta la utilización del grito en las ceremonias sufies del Islam o en el Powa tibetano. Por ejemplo, un nombre sagrado o un mantra, eleva a los participantes a niveles superiores de conciencia, de éxtasis místico.

El grito no es un fin en sí mismo, sino un puente, un canal hacia dimensiones interiores de nuestro ser. Con el grito, al igual que con la danza, nuestras emociones se liberan, salen espontáneas a la superficie. Voz y cuerpo se unen en un mismo juego: descubrir el origen de nuestra identidad. Bajo estas premisas, **Roy Hart**, actor y psicólogo inglés, fundó en la década del sesenta una comunidad, a la vez terapéutica y teatral, donde todos sus miembros profundizaban en las diversas dimensiones de la voz y el grito en todos los planos biológicos, psicológicos, sociales y artísticos del individuo.

De ahí surgía el Roy Hart Theatre (el teatro del grito), formado en la actualidad por unas 40 personas que siguen investigando sobre las posibilidades creativas del grito (manejan hasta ocho octavas en la escala tonal) y realizan giras teatrales por toda Europa, con obras nacidas de esta búsqueda.

Y con Roy Hart hemos tocado el aspecto artístico del grito, probablemente la faceta humana que más ha sido influenciada por él. Desde el expresionismo en pintura y poesía, nacido en Alemania, que sacralizaba el “Ur-Schrei”, grito original como la expresión visceral de una realidad ilimitada, que trascendía a la trágica dimensión cotidiana del hombre.

Koschka, uno de los máximos pintores de esta escuela, afirmaba que esta visión inocente “es como la mirada, como el grito de un niño recién nacido que cae del regazo de su madre”. Esta misma actitud aflora en la música, donde las estructuras clásicas de la armonía son rotas y violadas a favor de una expresión más total y genuina. Así nace, con **Stravinsky y Schönberg**, la música dodecafónica.

En la década del cincuenta, afloraría la mayor explosión en la historia de la música: el rock and roll. Un desgarrador grito de rebeldía, en una juventud que no se resignaba a un destino gris en una sociedad agresiva e inhumana. El rock ha sido y es, por antonomasia, un grito estridente y profundo que recorre las calles de todo el mundo, bailando en millones de oídos jóvenes que no disponen de otro recurso para expresar su angustia. Todos los grandes dioses del rock (Elvis Presley, Jimmy Hendrix, Janis Joplin, Jim Morrison, Mick Jagger) han utilizado el grito desesperado, provocativo, violento o seductor, para comunicarse directamente con el corazón del público, para llegar donde ni la música ni la poesía penetran.

Hemos visto, pues, las infinitas implicaciones de un acto que, por simple y cotidiano, nos pasa a menudo desapercibido. Acostumbrémonos a gritar en

busca de un espacio apropiado donde no se provoquen situaciones conflictivas: la playa, un bosque, una montaña, un lugar desierto, una habitación insonorizada, una autopista... y allí dar rienda suelta a nuestra garganta, cuando se siente la necesidad de hacerlo.

Existen, de todas formas, algunas contraindicaciones en personas que sin causas externas aparentes, padecen continuas faringitis, afonías y otros tipos de trastornos de garganta. En estos casos el primer consejo es no forzar nunca la voz y menos aún gritar.

Desgraciadamente, las normas sociales por un lado, y nuestros propios bloqueos por otro, nos han creado una autocritica severa, cual muralla de las lamentaciones, que muy pocas personas son capaces de romper a pleno pulmón, ni siquiera, en la más completa soledad de la montaña.

Pedro Florindo
Buenos Aires, enero 1998.

Bibliografía y fuentes:

Casriel, Daniel, "A scream away from happiness", Grosset & Dunlap; primera edición (enero 1, 1974).

Dr. Janov, Arthur, "The Primal Scream (Revised Edition)" publicado por G.P. Putnam (1970/1999)

www.koschka-ev.de

www.royhart.org

www.roy-hart.com