

Autor: Rosa Vera García

UNA VISION PSICOLOGICA DE LA PELICULA “SHREK”

Funcionamiento de los personajes principales de la película

Shrek es un ogro que vive en una ciénaga. Odia ser molestado y es muy celoso de "su intimidad". Un día se ve invadido por un grupo de personajes de cuentos que han sido desalojados por **Lord Farquaad**, tirano con aspiraciones de ser rey. Enfadado, Shrek acude a verle para exigirle que le devuelva su ciénaga, saque a los personajes de los cuentos y poder recuperar su soledad. A cambio de devolverle su pantano, deberá rescatar a **la princesa Fiona** prisionera en un castillo custodiado por un dragón lanza-fuego. Shrek, acompañado por un asno parlante llamado **Burro**, se dirige al castillo, donde se haya cautiva la princesa y después de correr grandes aventuras, se da cuenta de que el mundo no es tan malo como creía, al encontrar la amistad sincera en el asno y el amor en la princesa que debía rescatar.



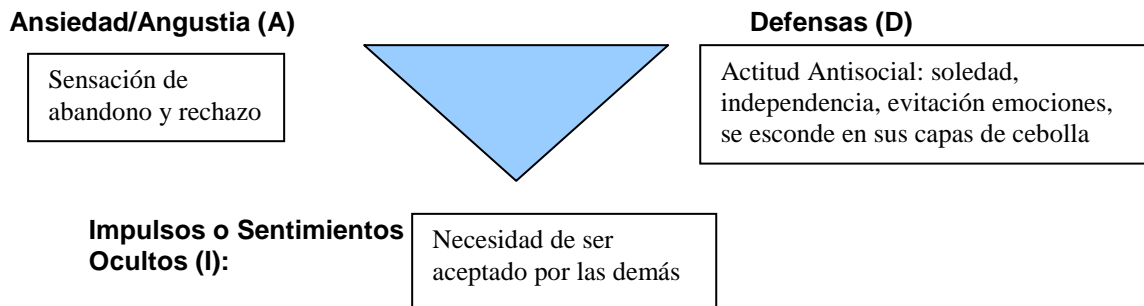
Los personajes a analizar son: Shrek, Burro, la princesa Fiona y Lord Farquaad.

Perspectiva Psicoanalítica

La diferencia principal de esta perspectiva con otros modelos es el **valor concedido a los síntomas**. Los síntomas son la expresión de un conflicto, una forma de comunicar algo que el sujeto no puede expresar de otro modo. Los síntomas protegen de la ansiedad – aunque de alguna forma la provoquen y puedan enmascarar su significado-. Según Freud, el síntoma sería un intento de autocuración. No se persigue, pues la eliminación del síntoma, pues el hacer esto sin atender a su significado puede suponer producir otro peor –sustitución del síntoma- o aumentar el sufrimiento del sujeto.

En el caso de **Shrek**, podemos apreciar **un síntoma manifestado en su conducta cuando explicita su deseo de vivir en solitario y aislado del mundo**: “...vivo en una ciénaga, soy un ogro aterrador, ¿qué tendré que hacer para conseguir intimidad...”. El síntoma está expresando un conflicto: la enorme necesidad que siente de ser aceptado por los demás. El síntoma le protege de la ansiedad que le causa su permanente **sensación de rechazo y abandono** por parte del resto del mundo. Utiliza como defensa su actitud antisocial. Se siente acomplejado y avergonzado por su aspecto. El síntoma esconde un conflicto subyacente e interno que no manifiesta abiertamente, tal vez por ser inconsciente para él. Para poder superarlo y conseguir una buena salud mental, debe resolver el síntoma.

Si utilizamos la **Teoría de los Triángulos** –sistema conceptual gráfico ideado por K. Menninger (1958), Malan (1963, 1976 y 1979) y Molnos (1984)-, en la parte relativa Conflicto, visualizamos:



Burro, presenta un **síntoma que refleja su miedo a quedarse solo**. Su conducta es de elevada **dependencia emocional**, como se aprecia cuando dice: “...yo *no tengo amigos...deja que me quede, por favor, por favor...*” y se ve expresada la angustia que le produce el síntoma a través de su charlatanería, complacencia, adulación a los demás, adaptación al medio para no quedarse solo aunque en su fondo no sea deseable, etc. Al igual que Shrek, él tampoco es consciente de su conflicto: el miedo a la soledad.

Princesa Fiona, presenta un síntoma expresado a través de una **conducta prepotente, orgullosa, dominante, con un carácter fuerte y autosuficiente** –por ejemplo, cuando ella sola lucha contra Robin Hood y sus arqueros y los vence-. Su angustia/ansiedad es que descubran su secreto: princesa de día (buena apariencia) y ogra de noche (apariciencia horrible para ella). Presenta un sentimiento oculto que es poder ser ella misma y ser aceptada, sin tener que avergonzarse de sí misma, piensa que es bonita, aunque al final sea también una ogra como Shrek.

Lord Farquaad, en este caso el síntoma es claro: **su déspota, arrogante y tirana conducta** esconde un conflicto interno: **sentimiento de inferioridad**, que se ve a través de la ocultación de las apariencias: se sube a un banqueta, construye un castillo exageradamente alto, etc...

Perspectiva Cognitivo-Racionalista

En esta perspectiva, **la salud es la racionalidad y la enfermedad, la distorsión e irracionalidad**. En la depresión la persona se ve a sí misma, los acontecimientos y el futuro de forma negativa. En los trastornos de ansiedad se tiende a interpretar ciertas situaciones concretas como amenazantes o peligrosas.

Shrek presenta unos pensamientos claramente irracionales: *“no soy más que un feo y estúpido ogro egoísta...estoy mejor solo...”*. Entiende que **su aspecto, según él feo y horrible, no le hacen aceptable para el resto del mundo y que nadie le puede querer**. Por ello, se esconde tras múltiples “capas” que utiliza como corazas para protegerse del exterior.

Están inmerso en un círculo vicioso de pensamientos erróneos que le están provocando un enorme sufrimiento emocional. **Estos pensamientos irracionales son los que le provocan que se sienta abandonado y rechazado permanentemente**. Su conducta - tratar mal a los demás para que le dejen solo *“...mi ciénaga es mía, mía y de nadie más, y menos de un inútil, patético y charlatán asno...”*- es consecuencia asimismo de estos pensamientos, pues realmente no siente esto hacia Burro. Solo podrá superar este sufrimiento si consigue conscientemente sustituirlos por otros más razonables. Sus procesos mentales tienen supremacía sobre sus emociones, y trata de ocultarlas aislándose del mundo y centrándose en sí mismo.

Princesa Fiona, que ha sido hechizada y cambia de apariencia (de día es una princesa y de noche una ogra) posee unos pensamientos parecidos a los de Shrek en el sentido de que si descubren su apariencia nocturna será indeseable y rechazada por todos. El pensar que puede ser descubierta cuando es una ogra le hace padecer enormemente. En base a la **Lista de errores cognitivos presentados por Beck** (adaptada por Feixas y Miró, 1993), podemos identificar **conclusiones precipitadas**, en base su percepción de que las personas feas son rechazables que se aplica a sí misma sin justificación y presuponiendo lo que pueden pensar los demás. Cuando se da el fin del hechizo en la boda y se da cuenta de que, a pesar de no ser una princesa bonita sino una ogra fea, Shrek la quiere y la acepta plenamente, comienza a percibir los hechos reales y no sesgados, es decir, que el hecho de ser fea no significa que no pueda ser querida. Percibe claramente que sus pensamientos eran irracionales y se produce una reestructuración cognitiva haciéndola feliz.

Lord Farquaad, presenta unos **pensamientos irracionales pensándose como una persona mejor que los demás**, que le hace desarrollar una conducta arrogante, de tiranía hacia los demás y abuso de poder. A través de sus pensamientos de grandeza, **entiende en todo momento que su criterio es el correcto y el cierto, no importándole los argumentos de los demás**. Sin embargo, este pensamiento esconde un sufrimiento emocional inconsciente, es decir, Lord Farquaad no es consciente que realmente tiene un importante complejo de inferioridad.

Burro, tal como queda reflejado anteriormente, presenta un conflicto de miedo a la soledad, y desde esta perspectiva, el pensamiento irracional de Burro consiste en que **piensa que no es nadie por sí mismo y que necesita estar acompañado para ser alguien**. El pensar que puede quedarse solo le provoca mucho sufrimiento emocional, por lo que su conducta es halagadora, aduladora, complaciente, etc.

En el caso de **todos los personajes**, se produce en mi opinión, siguiendo la lista de ideas irracionales (adaptada de Ellis y Grieger, 1977), la presencia de un pensamiento irracional coincidente para todos ellos: cómo es absolutamente necesario ser amado y aprobado por los demás casi en todo momento. Y la calificación global que se dan a sí mismos, su autovaloración y autoaceptación dependen del grado de aprobación que le den los demás, expresado de forma diferente por cada uno de ellos.

Por tanto, los **objetivos** de la **terapia cognitiva-racional** serán:

- Identificación y modificación de los pensamientos erróneos y su conducta inadecuada
- Conocimiento y corrección de patrones cognitivos que producen ideas desadaptativas
- Evaluar las situaciones relevantes de una manera realista
- Aprender a percibir los hechos reales y no solo los sesgados
- Formular explicaciones alternativa
- Poner a prueba los supuestos
- Generación de habilidades para corregir las distorsiones

El terapeuta explicará al paciente **cómo funcionan sus círculos viciosos** de manera que mantienen sus síntomas. El paciente puede llegar a comprender cómo se relacionan sus pensamientos erróneos con el sufrimiento emocional en su caso específico. A través de unas preguntas, sin realización de juicios ni sermones, el terapeuta profundiza en lo obvio y evidente –síntomas- con el fin de evaluar la capacidad del paciente para detectar, identificar, diferenciar y registrar adecuadamente sus emociones, pensamientos y situaciones, hasta lo implícito y no consciente –esquemas y pensamientos automáticos que deben ser cambiados. **Mediante la modificación directa de las convicciones y los esquemas disfuncionales podremos lograr el cambio.**

Perspectiva constructivista (segunda línea de la terapia cognitiva)

En las teorías constructivistas, a diferencia de los postulados racionalistas, **no existe una "manera correcta" de ver la realidad**. El ser humano no se posiciona de forma reactiva sino de forma proactiva en lo referente al conocimiento. **Los trastornos psicológicos surgen cuando la construcción actual de determinadas situaciones ya no sirve para dar significado a la experiencia vivida**. Según Kelly, la persona construye su

experiencia a partir de los constructos personales, que se van revisando con la experiencia. Mantenerlos cuando están siendo invalidados constituye la base de los trastornos psicológicos. Tener suficiente flexibilidad como para revisarlos y generar construcciones alternativas es saludable. Guidano desarrolla una teoría posmoderna y posracionalista que describe cuatro organizaciones de significado personal (OSP); a saber: la organización depresiva, la obsesiva, la fóbica y la de los trastornos alimentarios. Desde esta perspectiva posracionalista, el cambio se entiende a partir de la integración de situaciones egodistónicas o vividas con extrañeza por el paciente, ajenas a una percepción de continuidad y coherencia del sí mismo.

Princesa Fiona, este es el personaje en el que creo que se puede ver más claramente el funcionamiento de esta perspectiva. Fiona ha revisado perfectamente su construcción mental en base a su experiencia. **Su significado de que las personas feas no pueden ser amadas se ve resignificado** con la experiencia cuando, una vez que descubre que su identidad real es el de una ogra y no el de una princesa, pero a Shrek no le importa y le declara su amor. Se ha producido el cambio, que se entiende como un proceso que se está produciendo permanentemente en la vida de cada persona, ya que en todo momento estamos dando significado a cada una de nuestras experiencias.

Ha revisado el significado de su constructo, al no recibir validación su supuesto de que las personas no agradables físicamente no pueden ser queridas, y su experiencia la ha fortalecido y ha validado el nuevo constructo. Los significados se revisan especialmente cuando éstos no reciben validación, y se fortalecen y mantienen cuando éstos son confirmados o validados en la experiencia.

Shrek, le ocurre algo parecido a Fiona, pues el mismo también parte de la base de que no puede ser querido por su aspecto, feo y horrible ogro, pero cuando aparece su amor por Fiona –emociones- aparece la necesidad de cambio. No interpreta correctamente unas palabras que oye de Fiona y huye, pero posteriormente **se replantea la situación en base a una conversación con Burro** y vuelve a buscar a su amada. En un primer momento, se puede ver cómo actúa como siempre está acostumbrado, es decir, a aislarse del mundo, que se puede interpretar como una resistencia al cambio y un modo de autoprotección. Sin embargo y, en base al mensaje que le transmite Burro, que significa una nueva experiencia para él -no ser rechazado como él pensaba por Fiona- **revisa sus constructos una vez invalidados por la experiencia, produciéndose el cambio.** Cualquier cambio supone la reconstrucción de un significado, tanto si el cambio tiene lugar en el ámbito conductual, cognitivo o emocional.

Lord Farquaad, en mi opinión, no siente en ningún momento la necesidad de cambio, por lo que no se produce en él ninguna resignificación, **insistiendo en su construcción actual** que le lleva a ser devorado por ella de forma simbólica, y en la película por la Dragona. Por tanto, en mi opinión, esta perspectiva explicaría el funcionamiento del personaje pero en el lado opuesto.

Burro, podríamos decir que su rol, más que una propia reconstrucción, es el de **“terapeuta” con Shrek y con Fiona**. En ambos existe una resistencia al cambio pues prefieren no descartar sus construcciones nucleares que forman parte de su identidad y que actúa de protección para ellos. Burro les ayudará en el proceso. Este rol se puede apreciar en diferentes escenas, cuando Burro descubre que Fiona está hechizada: *“...te pareces un poco a un Ogro, y Shrek..., tenéis muchas cosas en común...¿porqué no se lo dices a Shrek?...”cuéntale la verdad a Shrek...* (Burro) *“...¿Shrek?...”* (Fiona). Aquí Fiona se empieza a dar cuenta de que quizá su construcción mental no es la adecuada. No lo tiene claro, pero algo está comenzando a cambiar. Con respecto a Shrek, también comienza a replantearse su construcción tras una conversación con Burro y en la escena siguiente: *“..cállate y escucha..si de verdad te trato tan mal porqué has vuelto? ...ya estás otra vez igual que con Fiona...y ella solo hizo quererte...(Burro)* y tras un debate de descalificaciones muchas, Shrek acaba por pedir perdón a su amigo y preguntarle intrigado e interesado *“..oye...hummmm...,¿qué fue lo que Fiona te dijo de mi...”* (Shrek). Burro, pues, toma con ellos una posición terapéutica tal como se produce en este tipo de terapias, de **experto a experto**, en la que Shrek y Fiona son poseedores de sus propios significados y Burro, aunque no sea especialista en este tipo de herramientas de forma simbólica actuaría como tal y les ayuda en la autoexploración. Como apuntaron Neimeyer y Fexias (1997), conjuntamente se adentran en la búsqueda caracterizada por la colaboración y el respeto en pos de una revisión del sistema de significados personales.