

Un espejo para la violencia

Técnicas y recursos psicodramáticos para mirarnos mejor

“...que ser valiente no salga tan caro,
que ser cobarde no valga la pena...”

Joaquín Sabina

Vuelvo al sur...como se vuelve siempre al amor...

Esta vez el escenario es Caleta Olivia, segunda ciudad en importancia –por el número de habitantes- de la provincia de Santa Cruz.

Los lobos marinos toman sol en una playa rocosa y alejada, los petroleros vuelven al piquete comiéndose un asadito en el medio de la ruta, mientras en el aire frío se entretienen historias de amores y de sombras, de rebeldías y sumisiones. Es que para muchos de los que allí habitan ni todo el viento puede hacer volar viejos dolores. *Siga el baile...siga el baile...* aunque algunos sólo bailan sus sueños por televisión, otros se han olvidado de bailar, y -por suerte- tantos más no piensan claudicar a seguir soñando, a promover la apertura de nuevos espacios para “mirarnos mejor”.

El viernes 17 de Noviembre la Subsecretaría de la Mujer, de la ciudad de Caleta Olivia, organizó una jornada para trabajar sobre una temática que –lamentablemente- no deja de tener vigencia: **las situaciones de violencia hacia la mujer.**

¿Será que la violencia pierde los pelos pero no las mañas?

¿Será que existe aquí, allá y en todas partes?

¿Será que somos agentes productores y padecedores de violencia?

¿Será que la violencia es como el sol -aunque no la veamos siempre está-?

¿Será que ganará el que quiere la guerra del que puede?

¿Será que algo podremos hacer para detener esa bola de nieve?

La violencia tiene muchas caras, en algunos casos se disfraza tan bien que a simple vista no la reconocemos, pero lo cierto es que la vemos, la sentimos, la escuchamos. A veces actuamos como testigos silenciosos, observando las secuelas que va dejando su paso por el cuerpo y el alma de los damnificados más cercanos. La violencia nos envuelve en un manto tan familiar como ajeno, tan aterrador como sutil, tan explosivo como congelante, tan desconcertante como real.

Nuestra propuesta en esta jornada era abordar la temática no sólo desde lo verbal, sino mediante técnicas lúdicas y psicodramáticas que nos facilitaran ampliar la mirada que tenemos sobre el tema. Dicen que hay imágenes que son más elocuentes que cien mil palabras y así fue. Comenzamos a mirarnos en esa suerte de espejo que es el Psicodrama, buscando analogías para la violencia, la frase a completar era:

“La violencia es como...”

Fuimos incorporando algunas de las tantas respuestas: *un volcán, una jaula, un cáncer, un ácido, un terremoto, una barrera...*

Construimos esculturas corporales para mostrar cuales son las distintas formas que esta puede adquirir, abriendo interrogantes sobre lo obvio, intentando desinstalar ciertos mitos que sustentan el imaginario social. Compartimos los diferentes escenarios por los que transita la violencia: el familiar, el laboral, el social y el íntimo.

Resultó muy claro a través de las escenas dramatizadas, que más allá de las características particulares que tienen las distintas situaciones violentas, todas se instalan a partir de un mismo desencadenante común: **la falta de respeto a las diferencias**. La mirada psicodramática se centra en ubicar a los actores sociales como protagonistas constructores de su propio destino, propiciando realizar un recorrido que vaya **de la queja al proyecto**. Apuntamos a generar movimientos que permitan no tropezar otra vez con la misma piedra, poniendo en juego la creatividad y la apertura de conductas con un grado mayor de flexibilidad.

Dijo John Lennon: *“La vida es eso que nos pasa mientras estamos ocupados haciendo otras cosas”*. Desde la concepción teórica que sustenta al método psicodramático, no se trata de que la vida “nos pase” sino que nos hagamos responsables de construirla, adueñarnos de la experiencia única que significa vivir, no estar **sometido a**, sino **accionar con**. ¿Será posible reconceptualizar los espacios de poder desde un lugar diferente al abuso o la dominación? ¿Cómo lograrlo? ¿Cómo salir del dilema para pasar al problema? ¿Cómo abandonar el rol de víctima o de victimario? ¿Cómo detectar a la violencia cuando viene acompañada de sutiles sonrisas? ¿Cuándo las mentiras nos parecerán mentira?

El abordaje psicodramático constituye una poderosa herramienta para desplegar estas preguntas, potenciando el desarrollo de habilidades y recursos tanto personales como comunitarios. Los participantes logran de este modo reflexionar sobre las situaciones que ellos mismos proponen, sintiéndose acompañados y contenidos. La violencia es una fuente inagotable de displacer, con efectos residuales y multiplicadores en muchos casos impredecibles. Genera dolor, impotencia, tensión, incomodidad, enfermedades psicosomáticas, frustraciones varias y deseos de liberación.

La brújula que guía nuestro recorrido es lograr una conexión directa con los sentimientos y emociones de cada participante, para que cada quien pueda descubrir sus propios interrogantes y esbozar nuevas respuestas a sus conflictos cotidianos, fortaleciendo la autoestima y el protagonismo.

Despabilarse, estar en el ahora, para que no nos duerman con cuentos de hadas y al pasar por algún bosque logremos diferenciar a caperucita del lobo.

Lic. Adriana Piterbarg
Psicóloga UBA
Directora de la Escuela de Arte & Psicodrama