EL PSICODRAMA Y LAS CONSTELACIONES “DOS VALIOSAS JOYAS ”

Monografía: Daniel Zalzman

Escuela de Arte y Psicodrama
Dirección: Lic. Adriana Piterbang
Año 2011

LAS CONSTELACIONES Y EL PSICODRAMA

DOS VALIOSAS JOYAS

¿Por qué elegí este tema?

Comenzaba el año 2009. En la fiesta de cumpleaños de una gran amiga, entre los invitados me reencontré con un reconocido *coach*, que anteriormente había sido de gran ayuda para mi socia y para mí, nos ayudó a resolver temas de comunicación laboral y llegar a acuerdos básicos. Yo sabía que él era psicodramatista, ya que en algunos de nuestros encuentros había citado alguna frase de Jacob Levi Moreno, su creador. Entablamos una conversación y finalmente lo invité a participar de un taller de constelaciones que yo coordinaría. Ante mi sorpresa, se puso furioso y comenzó a hablar muy mal de Bert Hellinger, acusándolo de armar un método copiando a Moreno. Así siguió esgrimiendo argumentos contra las constelaciones por un buen rato. También comenzó a contarme internas dentro del movimiento de psicodrama y defendiéndolo con toda su pasión.

Mientras lo escuchaba, (yo solo hacia alguna que otra acotación cada tanto), me preguntaba porque estaría tan enojado. Todo este episodio despertó mi curiosidad sobre el psicodrama, por lo que en Febrero de ese año me inscribí en la Escuela de Adriana para participar de un taller de recursos y técnicas grupales.

Supe que ese iba a ser mi lugar para comenzar mi formación de psicodramatista y así fue que en Marzo de ese mismo año comencé mi formación.

Hoy a 2 años de comenzada, y a 8 años de mi formación como constelador, este desafío de escribir una monografía representa una oportunidad para intentar echar luz sobre la importancia que tienen

ambas disciplinas para el crecimiento interno de las personas, así como también las diferencias y características sustanciales de cada una, aspectos en los que trataré de profundizar. Sin saber sobre la obligación de escribir una monografía comencé en el 2009 a escribir sobre estos dos métodos. Reconozco que mi alma tiene la necesidad de integrarlos, tal vez ese sea mi desafío a seguir.

Mis inicios con las Constelaciones

Quiero compartir que desde los años '80 coordino grupos de trabajo interno para el desarrollo de la conciencia y que es dentro de los grupos, de los que he formado parte, donde más me pude encontrar a mi mismo a lo largo de mi vida. En el año 1998 invitamos a Doris, en el ámbito de nuestra Fundación Espiritualidad Práctica, una consteladora alemana que llegó a la Argentina a brindar dos talleres de Constelaciones Familiares. Quedé impactado para siempre, sentí que algo traspasó mi alma como un llamado a poder prepararme, para expresar a través mío este método de sanación.

Tuve que esperar hasta los años '90 cuando me enteré de la existencia de una mujer estoniana llamada Tiiu Bolzmann, quien llegó a la Argentina atraída por el tango, y se enamoró de esta tierra donde comenzó a echar raíces, abriendo el Centro Hellinger de Buenos Aires en la zona de Caballito. En ese Centro, en el año 2003 comencé mi anhelada formación como Constelador, y ese mismo año estaba constelando, algo que me resultaba absolutamente natural, como si me hubieran dado un método para expresar mi Ser, para ayudar a los demás.

Encuadre del presente trabajo

Es importante aclarar que todos los comentarios y observaciones que incluiré en el presente trabajo, no pretenden ser “la

verdad absoluta”, sino solamente expresar mi propia experiencia en este momento de mi camino, en el que me siento mucho más Constelador que Psicodramatista, a raíz de haber facilitado más de 300 constelaciones y haber participado y observado muchísimas más (y obviamente haber sido consultante en otras tantas), Mi experiencia en Psicodrama, solo se concentra en estos tres últimos años en los que, dentro de la formación, vivencí unos cuantos trabajos, hice mi experiencia siendo protagonista varias veces, y fueron experiencias profundas que me dejaron huellas importantes en la vida. También me tomé la atribución de coordinar dos trabajos psicodramáticos en el marco de mis talleres de constelaciones, los cuáles representaron una oportunidad para vivir esta experiencia de dirigir escenas.

También destaco que cuando comencé a hacer esta monografía a comienzos del 2011, todavía no había comenzado mi tercer año de psicodrama. Hoy, siendo el mes de Agosto, con 4 encuentros realizados, mi cabeza va cambiando mes a mes, aparecen nuevas ideas, surgen nuevos ***darme cuenta*** y supongo que este trabajo quedará abierto en mi vida para seguir profundizándolo siempre, y a medida que me voy transformando, mis ideas se transforman también. Podemos decir que es y será una monografía viva con posibilidades de modificarse a sí misma, como lo es la vida de cada uno. (Justamente en Enero, comencé una nueva vida con el nacimiento de mi hijita menor Shanti, quien pasó a ser la prioridad absoluta y por eso este trabajo fue interrumpido ciento de veces (pañales, sonrisas, paseos. etc.) en función de sus necesidades y es más, nos fuimos de vacaciones los 4, mi mujer, Shanti, yo y la “monografía”)

Introducción

Mi experiencia y mi intuición me dicen que ambos métodos pueden ser complementarios y hasta integrarse en ciertas circunstancias.

Se trata de estar bien plantado, con la mente abierta, habiendo pasado por una formación bien profunda e intensa y tener vasta experiencia en la práctica de ambas...

Hay ciertos recursos psicodramáticos que emergen naturalmente dentro de una constelación: un cambio de roles, muy útil para que el consultante experimente el lugar y la energía del otro. El espejo es natural dentro de la constelación, ya que normalmente el consultante observa al lado del facilitador el desarrollo de la misma, y solo participa activamente de ser necesario en algún momento clave.

Es más, me imagino a **Moreno y a Hellinger** compartiendo una interesante charla en la que profundizan acerca de sus descubrimientos, investigan sobre los del otro, y ¿porqué no?, se fascinan entre ellos, porque ambos tienen la cualidad de los niños, que se asombran por lo que ven, son inquietos, no se conforman con lo seguro y van más allá, siguen experimentando... Justamente por estas mismas características también son y han sido muy criticados y debatidos, cuestiones que les dan y dieron más impulso para continuar sus caminos. Tengo la certeza que ambos han sido y son dos revolucionarios del mundo del cambio personal, con el paso del tiempo ocuparán ese espacio que tienen aquellos que permitieron marcar épocas de un antes y un después en la evolución del ser humano.

Los dos métodos se basan en una **experiencia vivencial**, que queda impregnada en las células, promoviendo una impronta tal, que perdura en el tiempo y permite una transformación personal, aún sin hacer nada desde la voluntad. La mente racional queda al margen, generalmente los participantes pueden conmoverse, movilizarse emocionalmente y por ahí con el tiempo van cayendo las fichas de sus “darse cuenta” de lo que fue sucediendo.

Muchas veces viene gente a mis talleres de constelaciones y comenta: “Años haciendo terapia tradicional sin poder llegar al punto de *insight* que llegué en 45 minutos con este encuadre”.

La primera aproximación que puedo hacer es que ambos métodos **aportan soluciones desde lo terapéutico** (y toman de ese mundo herramientas como la gestalt). Las constelaciones se basan en una combinación de **lo espiritual y el mundo de los sistemas**. El psicodrama basa su camino de solución en **la actuación**, dramatizando escenas de la vida del protagonista.

El ámbito de aplicación de estas dos disciplinas supera lo terapéutico, ya que pueden ser utilizadas en el ámbito empresarial, para consultas laborales, en el área de la educación, para la salud, con el trabajo de enfermedades, para la solución de conflictivas grupales, y también pueden aportar soluciones en el ámbito social. Y ambos métodos pueden ser utilizados en consultas individuales también.

Ambos métodos tienen miradas diferentes. Las constelaciones miran al sistema completo del consultante, o sea todos los miembros que componen el sistema objeto de la consulta (si es de índole familiar, su sistema familiar, si es de índole laboral, su sistema laboral.) El constelador mira a ese todo, escucha al consultante y su problemática pero la mirada es abierta, sistémica y no lineal. Muchas veces la clave para encontrar la solución se encuentra en ese tipo de mirada dentro de la constelación y se relaciona con lo no dicho por el consultante.

El psicodrama se basa en la información concreta que aporta el protagonista, partiendo de alguna escena importante de su vida, la cual se profundiza por medio de la dramatización utilizando muchos recursos de apoyo en pos de encontrar una solución que luego el consultante traslada a su vida. Esto no quiere decir que siempre en el psicodrama aparezca claro el camino a transitar, muchas veces la escena hay que buscarla, a partir de los elementos que se cuentan. Es el caso por ejemplo del mapa corporal, hay un espacio de displacer en una parte del cuerpo y ciertos elementos que están allí, investigándolos de acuerdo a la importancia que puede asignarle el consultante se puede comenzar el desarrollo psicodramático. Podría sintetizar que en una constelación uno

puede ver todo el bosque en una mirada y con el psicodrama uno aprende a transitar por ese mismo bosque, eligiendo caminos alternativos.

Hace unos días me surgió un simbolismo para relacionar a ambas técnicas, el del tenedor y la cuchara, dos elementos útiles por donde se los mire, pero cada uno presta una mayor utilidad específica en función de la comida que se vaya a comer. Por ejemplo: es difícil tomar una sopa con tenedor, y es complicado, también, comer lechuga con una cuchara. Pero comer un plato de fideos con tenedor acompañado por la cuchara es de mucha ayuda. También hay ciertos postres que se pueden comer con cuchara o tenedor en forma indistinta, lo que nos haría concluir, que una cierta problemática puede encararse con una u otra técnica y a lo mejor ambas ofrecen valiosas soluciones, no podría afirmar que sean las mismas.

Sí puedo afirmar por haber sido protagonista en psicodrama varias veces, que las soluciones son muy profundas y los efectos son a corto, mediano y largo plazo. Hay una sabiduría interna que se despierta con ambas técnicas y algo busca revertirse, como si las células encontraran una nueva manera de comportarse afín con la necesidad de un cambio interno. Una constelación también deja un surco muy profundo en la vida del cliente, y el efecto también permanece en el tiempo... Es como una cáscara de cebolla que se va sacando capa por capa, y si bien en algún momento puede parecer que una constelación se traba y no se puede continuar avanzando, es la vida misma que se encarga de seguir profundizando, se recomienda un plazo no menor a 6 meses para volver a constelar sobre un mismo tema.

El comienzo

Los encuentros psicodramáticos comienzan con un “caldeamiento”, son ejercicios destinados por un lado a crear el clima de trabajo, tanto al director como al resto de los participantes, también para poner el cuerpo en movimiento, pero al mismo tiempo tiene como intención que los participantes encuentren en su interior un tema a trabajar, ya sea porque recordaron una escena del pasado, o de su presente, o porque afloraron emociones guardadas (como angustia, dolor, tristeza, etc.). También un cierto miedo puede llevar a desarrollar una escena temida, que puede producirse en el futuro.

En mi experiencia dentro de los talleres de constelaciones familiares, no hay una necesidad de esa entrada en calor. Como constelador unos días antes voy entrando en sintonía con el taller y con la gente que participará. A aquellos que tienen la intención de constelar también les va pasando algo esos días previos. El taller comienza con una explicación básica teórica dirigida a aquellos que vienen por primera vez, y la muestra de un ejemplo para que esas mismas personas tengan una idea de cómo es el método. Lo que sí caldea al grupo, es la ronda previa, donde cada uno se presenta, cuenta para que llegó al taller y si tiene un tema a trabajar, puedo asegurar que la energía del grupo se transforma desde el inicio al fin de ese momento de compartir. Por lo general en mis encuentros ya viene una cantidad de personas con la intención de trabajar y otras no, sin embargo, es probable que a estas últimas les surja esa necesidad en el desarrollo del encuentro. Me ha pasado, cuando no hay necesidad del grupo de constelar, haber hecho algunos ejercicios sistémicos para que todos puedan llevarse algunos insight de su vida. O armábamos el genograma personal, una valiosa herramienta para poder determinar quienes pertenecen a mi sistema familiar.

Elementos comunes

Si alguien da una mirada rápida a ambos trabajos pueden encontrar algunos elementos similares.

Hay un **facilitador del trabajo** (constelador, o director), **un consultante o protagonista** que trae su problemática o le surge en el ámbito del taller y **un público** que puede ser elegido para participar del trabajo, **un escenario o campo**, que marca el lugar para el trabajo específico. También existen **asistentes**, en las constelaciones como posibilidad de apoyo y consulta al facilitador (no es imprescindible su presencia), en el psicodrama (yoes auxiliares) como posibilidad de intervención en algún rol específico solicitado por el director, tienen que tener cierta práctica para poder actuar en las distintas técnicas a utilizar.

La temática a trabajar

Es interesante como surge el tema a trabajar en ambos métodos. En el psicodrama por lo general las escenas surgen después de un caldeamiento, obviamente que hay excepciones. Se puede llegar al encuentro con la necesidad de trabajar un tema, (como fue en mi caso), cuando me descubrieron las piedras en la vesícula y tenía que resolver si me operaba. También pueden surgir escenas que solo son la punta del ovillo de otra escena más profunda. Recuerdo recientemente el trabajo de una compañera donde en el caldeamiento le aparecieron ciertos muebles de la casa de la abuela. Después de trabajar esa escena se desplegó otra más profunda que significaba la despedida con esa abuela tan querida.

En cambio, en las constelaciones, aquel que pide trabajar tiene que saber cuál es el tema. La gran mayoría lo va elaborando en su vida y llega al taller con la cuestión aclarada, a otros, el tema les surge en el mismo taller, al resonar con otra constelación, o al producirse un movimiento interno importante. Este tema actúa como foco del constelador dentro del trabajo mismo, y cada paso a dar es un acercamiento hacia el encuentro de una solución. Por ejemplo trayendo la experiencia de una constelación reciente, una mujer planteaba no sentir pertenencia en su familia de origen. Abrimos el sistema y vemos un padre ausente, su madre se vuelve a casar y ella se sitúa en medio de los dos sistemas, después de ciertos

pasos ella pudo encontrar un nuevo lugar donde se sintió con fuerza, reconociendo su realidad y bien parada en el presente de caras a su futuro.

La entrevista y el contrato inicial

En ambos métodos hay una entrevista previa al trabajo mismo. En las constelaciones, hay un momento profundo de sincronización entre el constelador y el consultante, el primero una vez que tiene claro el tema a trabajar, hace una preguntas básicas, generalmente sobre la composición de la familia, sobre hechos importantes en su sistema familiar (accidentes, enfermedades, abortos, muertes, etc.), esta dura pocos minutos, porque la confianza está más puesta en lo que la constelación puede mostrar, que en la información que nos da el consultante.

En el psicodrama hay un “encuentro” entre el protagonista y el director (la idea es establecer una empatía entre ambos), luego este comenzara a indagar y a recabar información para poder determinar cuál es la escena que necesita trabajar el protagonista, quienes tienen que intervenir en esa escena, donde se desarrolla, edad del protagonista, todo esto tiende a crear un contexto apropiado para el trabajo.

Un elemento que une ambos métodos es el contrato inicial que se realiza entre el consultante o protagonista y el constelador o director (según de qué técnica se trate) De esto me doy cuenta recién durante mi tercer año de psicodrama. Hasta ahora pensaba que lo importante era encontrar una escena para trabajar, modificarla de alguna manera para producir un cambio interno importante. Ahora me doy cuenta, al comenzar a dirigir escenas que si no hay un contrato explícito entre las partes la escena en si mismo puede desviarse por carriles inimaginables, y bien lejos de la verdadera necesidad del protagonista... Por eso es fundamental, una vez que está planteada la escena, preguntarle al

consultante ¿qué quieres trabajar? O ¿qué necesitas ver? Como fue el caso de la última reunión donde una compañera se quería ver a sí misma en una situación que la ponía sumamente incómoda. Cuando el director llegó a ese momento el pedido del protagonista estaba cumplido. Igualmente dio para seguir avanzando con la escena y arribar a un nuevo acuerdo entre ambos... Este contrato actúa como ancla, cuando el director duda que paso seguir, o qué camino tomar. Uno fácilmente se puede marear con muchos actores en escena y perder la esencia del “para que” estamos haciendo la escena y hacia donde queremos llegar.

En las constelaciones no se puede comenzar a trabajar sino tenemos claro cuál es el tema propiamente dicho, y qué estamos pidiéndole al facilitador. Muchas veces utilizo el recurso de preguntarle al cliente, que podría cambiar en su vida si la constelación surge efecto. Esto ayuda al cliente a conectarse con lo que necesita realmente. Su respuesta puede ser que vuelva a hablarme con mi padre con quien no tengo relación hace años, o que pueda tener una relación de pareja nutritiva o, que pueda conseguir un trabajo que me guste con muy buena paga al mismo tiempo. También es fundamental tener este tema clarísimo durante la constelación, para que ayude a tomar la decisión adecuada en momentos de traba o bloqueos... Recuerdo una de mis primeras constelaciones, donde me supervisaba mi maestra Tiiu. Era un tema de una mujer en relación con su padre. Al posicionar a ambos, me di cuenta de la dificultad de su padre en tomar a sus padres, y abrí todo ese campo..... Se presentaron muchas personas en la constelación, y la constelación se amplió demasiado y al tiempo perdí, ese **para qué**. Valiosas fueron las palabras de Tiiu al terminar el trabajo, y preguntarme: ¿que necesitaba tu cliente?, solamente era sostener esa relación entre ella y su padre, sin entrar a ver las dificultades de este último con su pasado... En cambio yo había estado trabajando para resolver el problema del padre de la consultante. Fue un gran aprendizaje.

El constelador o director

El rol del facilitador en ambos trabajos es bien diferente. En las constelaciones es más sutil, entra y sale del sistema, observa ese “todo”, ve si falta algo, pregunta a los representantes como se sienten, es como si fuera una comida que se va preparando a fuego lento, va chequeando con el consultante los cambios, hasta encontrar la mejor solución que el sistema le permita. Para ejemplificar más este rol, podríamos decir que si el constelador está conectado con el sistema la constelación se va resolviendo por si misma y encontrando el camino hacia una solución. Partimos de que hay ciertos desórdenes en los sistemas familiares, y que el tema que trae el cliente solo es la punta del hilo de un ovillo mucho más grande... Por ejemplo la consulta puede ser de una madre que tiene un vínculo difícil con su hija, y la solución puede provenir en la relación entre la madre y su propia madre o su padre. La mirada sistémica siempre nos sorprende.

En el psicodrama, el director tiene un rol mucho más activo. Debe facilitar la acción potenciándola hasta donde el protagonista pueda llegar, permitiéndole a este último expresar sus recursos internos y manifestar un cambio importante, revirtiendo la escena inicial. Muchas veces me recuerda al rol del *pinche tirano* del libro de Don Juan..... Funciona como el director de una película con todos los asistentes a su disposición, pero teniendo claro que el guión está relacionado con la necesidad del protagonista para resolver una cierta problemática, valiéndose de muchos elementos, reproduciendo escenas una y otra vez, sacando y poniendo personajes, hasta ese punto donde se hace un profundo *click* y podemos iniciar un camino de vuelta hacia un lugar diferente.....

Hay una actitud muy parecida que es requerida para el director y para el constelador: la de desprenderse de todo preconcepto, olvidarse de las técnicas, vaciarse completamente para dejar entrar al consultante o

protagonista y conformar con él, una red de empatía, para poder comenzar a perfilar un camino a seguir. En la formación de constelaciones familiares, se enseña y practica este estado llamado el “centro vacío” esta capacidad de estar completamente disponible para recibir al otro.

Vuelvo a mi experiencia para transmitir que después de un taller de constelaciones familiares no siento cansancio físico. Puedo hacer en una tarde 6 o 7 constelaciones (en 5 horas). Mi estado de presencia hace que las constelaciones vayan transcurriendo y el cansancio lo siento tiempo después de terminado el encuentro, y luego de ese día duermo profundamente, como un bebé.

En cambio, después de 2 o 3 trabajos psicodramáticos, (en el rol de director, protagonista, o público), por lo general siento un gran cansancio físico, se me haría imposible pensar en avanzar con un caso más. Mi sensación es que el trabajo en escenas requiere un desgaste físico mucho más importante. Quizás se deba a una cuestión práctica personal, sobre ese punto sería interesante escuchar las opiniones de otros psicodramatistas. (Adriana opina que es un tema de práctica y preparación, ha tenido experiencias dirigiendo durante todo el día en el Sur sin muestra de cansancio)

El consultante o protagonista

También el rol del consultante o protagonista es muy diferente en ambas técnicas, en el psicodrama juega su papel de forma activa, se encuentra con sus bloqueos, dificultades, puede salir las veces necesarias que el director disponga para poder verse, pero él, está involucrado

directamente en la trama del trabajo, y la resolución pasa exclusivamente por él y por poner el cuerpo.

En cambio, en una constelación tradicional (aunque hay excepciones) el consultante está sentado al lado del constelador, observando el desarrollo de la misma. Pone en movimiento el trabajo al elegir y posicionar a los representantes y es posible que intervenga al finalizar ocupando su lugar (que hasta entonces era ocupado por su representante/espejo)) cuando una solución ya sobrevino. El constelador, tiene que prestar atención a lo que va pasando en la constelación, lo que le pasa al consultante sentado a su lado, por ahí una simple frase que dice la representante de su madre (como por ejemplo: **hijo yo siempre te quise**) lo puede hacer entrar en una fuerte emoción.

El constelador tiene que chequear con el consultante, si lo que está pasando en la constelación resuena (o no) en él, produciendo algún movimiento interno.

Los representantes

Posicionamiento inicial

La Constelación propiamente dicha comienza con la elección de los representantes que le sugiere el constelador a su cliente, y con el posicionamiento de los mismos en el campo (que sería el escenario del psicodrama), este posicionamiento es ubicarlo en su lugar tomándolo por los hombros desde la espalda y sintiendo (ya sea por una imagen interior o una sensación) hacia dónde dirigirlos y cuál es su lugar, después, una vez ubicados, el consultante mira esa primera imagen y chequea si está bien para él, o tiene que modificar algo.

En el psicodrama es importante posicionar a los representantes, darles, voz, gestos, tonos, expresiones, actitudes. Si por ejemplo un protagonista siente que su padre está presionándolo y lo siente localizado

en el cuello es importante ubicarlo claramente en esa postura, el padre apretándole el cuello a él o a su espejo que lo representa en ese momento. Pero más aún, es el mismo protagonista quien al comienzo, actúa de aquel a quien que el yo auxiliar va a representar, para mostrarle a éste, el papel a jugar, para lo cual el director utiliza una técnica llamada “entrevista” o “entreviú” con el protagonista, como si este fuera su padre, madre y de esa manera obtener información valiosa. Es importante probar los roles, y ajustarlos, esto lo hace el protagonista hasta que el rol del yo auxiliar alcance la realidad que él necesita.

Diferencias sustanciales

En cuanto a “los representantes” también hay diferencias sustanciales en ambas técnicas. En las constelaciones no se necesita saber nada, ni tener entrenamiento alguno, cualquier persona que participa del taller puede ocupar el lugar dentro de un sistema familiar al ser posicionado por el consultante, y permitirse sentir, captar sensaciones corporales, percibir que sucede ante la proximidad o lejanía de otra persona del sistema, todo eso va aportando elementos al constelador para avanzar en el desarrollo de la constelación, o sea que los representantes dentro de las constelaciones son claves para saber que hay detrás de lo que se ve. Hay constelaciones en donde los representantes cumplen su tarea, aún sin saber a quienes están representando.

En el psicodrama los auxiliares, por lo general, tienen que estar entrenados para poder ser de ayuda al protagonista, tienen que tener una gran flexibilidad y estar atentos y abiertos a lo que el director les solicita, ya sea haciendo de espejo, en un cambio de rol o haciendo de dobles. También estar atentos al máximo a las actitudes, expresiones, movimientos, tonos de voz de su representado. Aunque también hay excepciones donde puede trabajarse con yoes auxiliares espontáneos del

público sin experiencia alguna, y también funciona (obviamente tienen que mostrar una predisposición a estar disponibles).

El papel a representar en el psicodrama surge del mismo protagonista, este transmite ese papel actuándolo, como referente a copiar por el yo auxiliar. O sea que vemos que en ambos métodos los representantes son fundamentales, pero de una manera muy diferenciada en cada uno. Mientras en el psicodrama lo son, actuando su papel correctamente para permitir al protagonista completar una escena de su vida; en las Constelaciones lo son para aportar información trascendente al facilitador tendiente a encontrar un camino de solución a la misma. Por ejemplo un representante del mismo consultante que mira hacia el piso, nos puede estar diciendo que su mirada va hacia una persona fallecida del sistema. Pero obviamente, así como existen leyes también hay excepciones, dentro del psicodrama también (si el director lo permite) el yo auxiliar puede actuar en forma espontánea y brindar información de ayuda para resolver el trabajo.

Me llamó la atención un concepto de Moreno (1) que dice, que, para él no existen los espectadores, (como una manera de eliminar la barrera entre el público y los actores) o sea que todos los presentes pueden ser convocados para ser yoes auxiliares en el momento que el director lo requiera. Para ello remodeló un nuevo teatro en su espacio de trabajo, sin lugar para el público. En mi experiencia personal dentro de la formación, esto es así.

La magia está presente

Tengo un amigo, que siempre está presente en mis talleres de Constelaciones, y cuando comparte, dice: Yo sigo viniendo por “esto es mágico”. Ese comentario me da pie, para observar donde está presente este aspecto en cada disciplina. Las constelaciones se basan en la teoría que todos llevamos dentro nuestro la información completa sobre nuestro

sistema familiar (y sobre todos los sistemas que vamos formando durante nuestra vida) es por eso que alguien hace una consulta, y sin contar nada, elige (por ejemplo) a una representante para su madre, otro para su padre y a alguien para él mismo. Y la problemática profunda emerge en minutos, para lo cual el facilitador tiene que estar muy atento a las señales sutiles, un movimiento, un gesto, y por supuesto chequear como se sienten los representantes en cada lugar.

Este aspecto mágico lo encuentro dentro del sicodrama con el concepto de TELE, una capacidad de transmitir información de manera sutil pero al mismo tiempo muy concreta, donde la intuición se manifiesta. Por ejemplo: alguien actúa dentro de una escena de manera espontánea y sin saber porqué (pero dejándose llevar por el sentimiento) agarra una soga y comienza a dejar que circule en el escenario entre los actores y para el protagonista que ve la escena es algo clave en su vida, es un sentimiento profundo de sentirse atrapada y la soga se lo está manifestando de manera más consciente (esto lo viví hace muy poco dentro de las técnicas de “canciones para mirar”)

Características de ambos métodos

Según Tiiu Bolzmann las Constelaciones Familiares transmiten una filosofía de vida. No como un concepto intelectual, sino como una guía de la vida cotidiana que nos ayuda a orientarnos en nuestras relaciones y, sobre todo, a respetar la realidad tal como es.(3)

Según Moreno el psicodrama es la ciencia que explora la verdad de los seres humanos o la realidad de las situaciones por métodos dramáticos (4). También decía que el director de escena en psicodrama acompaña al protagonista a un encuentro consigo mismo. Me gustan algunos conceptos leídos en la página web de la psicodramatista Laima Kochanskaite (también consteladora) El psicodrama sirve para ensayar papeles que uno debe desempeñar en la vida cotidiana, explorar

situaciones difíciles que atañen al desempeño de roles profesionales y para aprender a afrontar situaciones nuevas. Estimula la creatividad, la espontaneidad y proporciona múltiples recursos lúdicos para el manejo de diferentes contextos grupales (sea en el área de la salud, la educación, etc) El psicodrama nos da una manera de re-descubrirnos, re-inventarnos y re-construirnos de una manera nueva y singular.

También dentro del psicodrama tenemos el concepto de “catarsis”, según Ancelin Shutzenberger. (5) “la representación permite revivir simbólicamente una escena real o imaginaria, y por eso mismo “liberar las pasiones” y promover el desenlace de los conflictos.

En las constelaciones no se entra en anécdotas, no importa que le dijo la madre, ni como se lo dijo, solo saber que hay dificultades entre madre e hija alcanza.

En el psicodrama donde muchas veces se necesita modificar ciertas maneras de relacionarse, esos detalles pueden llegar a ser fundamentales para el desarrollo de la escena.

Una misma problemática puede ser abordada de muchas maneras en cada una de estos métodos depende de muchos factores, es probable que dos facilitadores encuentren soluciones similares eligiendo caminos muy distintos.

En mi experiencia las constelaciones pueden ser un camino de acceso a temáticas enterradas en el propio sistema familiar, como **lealtades invisibles**, **expiaciones** (el tratar de hacer justicia con su propia vida a algo que ya pasó en el pasado) e **implicaciones** (ejemplo ocupar el lugar de la primera mujer de mi papa). El psicodrama va a los puntos de conflicto de manera más directa y puntual, trabaja más sobre lo que se ve y como resolverlo. E indirectamente puede tocar también lo que no se ve.

Los excluidos que hay en todo sistema son muy importantes en el trabajo de las Constelaciones, los sistemas no pueden estar en paz en sí mismos cuando hay excluidos , ejemplos de estos, pueden ser abortos,

hijos que mueren prematuramente y quedan en el olvido, algún pariente anciano olvidado en un geriátrico, etc.

La **dinámica del desarrollo** es muy diferente, son tiempos distintos, en las Constelaciones hay silencios, espacios y momentos para la conexión profunda. En el psicodrama, hay un ritmo, que debe mantener el director para que el protagonista y los yoes auxiliares no se enfríen (o sea no se vayan de la vivencia profunda de lo que está desarrollándose en la escena, lo que se llama en psicodrama “descaldearse”).

Las Constelaciones conectan con el **sentimiento**, van a lo profundo, si el proceso fluye y el consultante está abierto, permite que aflore un regalo precioso guardado en su interior.

El psicodrama apunta más a **expresar** eso que está trabado y no puede salir, a liberarnos de muchos “no puedo”, frente a los otros y a nosotros mismos

El hecho de que ambos métodos se expresen naturalmente en **forma grupal** (aunque pueden trabajarse también en encuentros individuales) tiene su riqueza en sí mismo. Tengo la certeza que estamos en una etapa de la humanidad, donde básicamente hay que estar listos con el menor equipaje posible, para avanzar hacia donde la intuición nos guíe. Por eso los trabajos grupales ofrecen un potencial de ir dejando todo el peso que llevamos dentro en forma mucho más rápida, y a la vez conformar una gran matriz, que rompe con el concepto que uno se puede salvar solo. En ambos trabajos la **resonancia grupal** está presente, tal vez concluyendo que a los seres humanos nos pasan cosas muy similares (todos venimos de un padre y una madre, los conocamos o no) con ciertos detalles particulares y nos vamos sanando entre todos.

En ambos métodos la **atemporalidad** está presente, o sea que aquellas personas fallecidas pueden ser representadas sobre el escenario o campo y seguramente tienen una influencia sobre el

protagonista o consultante igual o mayor que si estuviera viva. Por eso en el trabajo en el escenario solo existe este presente, por más que se esté desarrollando una escena del pasado o una escena del futuro.

Las constelaciones se consideran **fenomenológicas** porque muestran en el campo fenómenos que están en el inconsciente del sistema mismo, y salen a la luz por la mirada aguda del facilitador a partir de los movimientos de los representantes o de la reacción del consultante. Ej.: una muerte temprana, un hecho de violencia familiar, un secreto trascendente, etc.

Un eje principal adonde apuntan las Constelaciones es en **“tomar a los padres”** es indispensable para recuperar nuestra fuerza tener a nuestros padres apoyándonos en nuestro camino. Esto pasa básicamente por una actitud personal de tomar lo que viene de ellos y hacer algo muy bueno con ello. Puede que una madre muera a los pocos días del nacimiento de su hijo, o un padre esté ausente; igualmente, más allá de las circunstancias, uno debería poder valorar y agradecer, asintiendo a todo tal cual fue y es. Es muy común encontrar personas de todo tipo de edad, que desperdician gran parte de su energía vital poniendo énfasis en reprochar o reclamar a sus padres aquello que no recibieron, o sea que su foco está puesto en ver la parte vacía del vaso.

Un tema donde encuentro gran parecido en la manera de tratarlo en ambos métodos es el tema de **los duelos**, me sorprendió al ver una compañera trabajar la despedida de un amigo próximo a morir, la similitud con la manera que trabajo dentro de las constelaciones familiares. Por ahí la diferencia es que en el psicodrama el protagonista expresa en palabras todo lo que necesita y en las constelaciones se trata de que las palabras queden más a un lado para que aflore el sentimiento y la persona pueda contactarse con el dolor profundo.

Las técnicas utilizadas

En el psicodrama es importante la actuación, o sea la capacidad de una persona de poder representar con la mayor exactitud posible, características, gestos, tonos de voz, frases, etc. de otra persona.

Habitualmente **la técnica del espejo** es muy utilizada en una constelación familiar, donde el cliente que trae el tema a trabajar elige un representante para sí mismo, y observa el desarrollo de la misma (en esa observación conciente va sucediendo una transformación interna). A lo mejor, (a diferencia con psicodrama) no pone el énfasis en observarse a sí mismo, sino a todo el sistema del que forma parte. Probablemente al ir terminando la constelación (después de haber encontrado una solución) el consultante ocupe su lugar en la misma para sentir en su propio cuerpo como es ese nuevo lugar. En ciertas ocasiones, por ejemplo para trabajar duelos, es preferible que el consultante ocupe su lugar en la constelación directamente. Solamente trabajo con él en forma directa cuando tiene que pasar situaciones emocionales fuertes.

En el psicodrama **la técnica del espejo** es muy valiosa, el director puede elegir utilizarla o no, considerando la importancia que puede ser para el protagonista salir de la escena y observar su comportamiento, haciendo más conscientes ciertas actitudes, posturas corporales, expresiones, etc. Viéndose, puede volver intentar un cambio. Hace poco (comenzando nuestro tercer año de psicodrama), Adriana recalcó esta opción, ya que casi todos elegíamos alguien para hacer de espejo, sin considerar si lo íbamos a necesitar o no.

De todas maneras considero, que es importante tener alguien elegido para que vaya observando al protagonista, con la posibilidad de representarlo cuando sea necesario¹.

El cambio de roles, es otra técnica valiosísima utilizada en el psicodrama, la posibilidad que tiene el protagonista de representar a la persona con quien puede estar manteniendo un conflicto y dejarlos expresarse en ese lugar, en muchos casos va desactivando ese mismo conflicto, porque desde ese lugar puede tener fuerte *insight* que es muy difícil de tener desde su propio espacio. Reconozco que voy introduciendo de a poco esta técnica en las constelaciones con excelentes resultados, el consultante solo al sentir el lugar del otro (madre, padre, pareja, etc.) ya se le mueve algo profundo.

El soliloquio, (conocí su nombre en el psicodrama) aquella técnica por la cual se les consulta a los representantes que sienten y pueden aportar datos importantes, es naturalmente utilizado en las constelaciones dentro de su desarrollo.

El doble (un yo auxiliar que expresa la voz no consiente del protagonista, **dobles múltiples** nos brinda la posibilidad de en un momento de la escena (generalmente cuando el protagonista está bloqueado) se llame a yoes auxiliares para que propongan (actuándolos) un camino alternativo, tendiente a inspirar en la elección al protagonista; son tres técnicas muy útiles para el director psicodramático.

También este puede valerse de una **multiplicación dramática** para permitir expresar sensaciones, emociones que están circulando en el ambiente, consiste en que cualquier participante puede ir al escenario y expresar lo que está sintiendo, hacia donde lo llevo la escena, que se movió en él, etc. Aclaro que si bien esta herramienta esta incluida dentro de las técnicas es definida como una manera de pensar en acción por sus autores.

El punto de inflexión

Algo que conecta, también ambos métodos es lo que yo llamo “el punto de inflexión”... Es ese momento donde pareciera que la temática

no tiene solución alguna y la cosa queda sin resolver, pero algo sucede y se produce un *click* y se relaja la tensión y puede iniciarse un camino de regreso. Lo relaciono con el suspiro de un bebé que se resiste a dormirse y en un instante algo cambia y puede entregarse al sueño. En las constelaciones puede ser una frase que golpee, la aparición de un integrante del sistema familiar que estuviera faltando (ej.: un hermano no nacido), el soltar un enojo de toda la vida, o un cambio de lugar dentro del sistema. Siempre es fundamental observar al consultante y darse cuenta qué le está pasando, y acompañarlo en ese proceso.

En el psicodrama ese punto de inflexión se produce cuando el protagonista puede dar un salto para la reprogramación de una escena que lo marcó en su vida, o sea darse cuenta y poder encarnar un verdadero cambio de actitud.

El director puede accionar para que eso se logre, pero no lo puede hacer por él, muchas veces la veo a Adriana sugiriendo la posibilidad de dejar la escena, así como está, en su peor momento (es una intervención paradójica), viendo al protagonista no poder romper su propio círculo vicioso o no encontrar una reacción convincente para sí mismo y para el resto de los participantes. Esta posibilidad de quedarse en ese lugar, actúa como un efecto rebote y es muy probable que uno encuentre un nuevo recurso dentro de uno o aflore un potencial interno hasta entonces dormido

Las frases

En ambos métodos las frases son importantes, mientras en el psicodrama la frase la aporta el protagonista mismo, en las constelaciones surgen naturalmente en su mismo desarrollo. En el psicodrama es importante extraer la frase que escucha el protagonista dentro de la escena trabajada, para ello, el director tiene que investigar cuál es esa o esas frases dichas por su madre, su padre, su jefe, su

pareja, etc. Esta frase puede ser explícita o implícita, en este último caso, hay mensajes que están latentes en una familia, un trabajo, una pareja que por más que no se verbalicen claramente llegan a la vida del protagonista y causan un gran efecto en él. Muchas veces la escucho a Adriana cuando le hace una entrevista a la madre del protagonista (transformándose él mismo en su madre) preguntar: ¿qué es lo peor que le dice a su hijo?, ¿O que es lo que usted decía que lo lastimaba profundamente?. Ejemplo: si en la vida de un joven percibió que el mensaje de su padre es que era un inútil es fundamental que ese padre dentro de la escena se lo exprese de manera manifiesta, repitiéndolo una y otra vez para lograr una reacción del protagonista. (“Sos un inútil, no servís para nada” y otras)

En las Constelaciones se usan “frases sanadoras”, dentro de la misma, el facilitador introduce esa frase cuando el momento oportuno lo requiere, tienen un gran efecto para todo el sistema pero sobre todo para el consultante, también puede surgir la misma en boca de un representante de manera espontánea. Son frases poderosas y sencillas que muchas veces ayudan a restablecer órdenes en los sistemas. Ejemplo: de una hermana a su hermano mayor que falleció al momento de nacer: “siempre vas a ser mi hermano mayor” o una madre divorciada a su hijo, hablando sobre su padre: “él es el mejor padre para vos”.

Algunos aspectos teóricos

Las Constelaciones, tiene un basamento teórico, llamado **los órdenes del amor**, si estos órdenes se manifiestan en un sistema familiar el amor puede fluir por el mismo. Estos órdenes son: **la pertenencia**, donde cada miembro del sistema familiar deber estar incluido en el mismo., **la jerarquía**, entendiéndola por ella, que no solo tiene que estar incluido en el sistema, sino que debe tener y ocupar su lugar (ejemplo un hijo mayor no puede ocupar el lugar del padre que se fue de su casa), **el**

equilibrio entre el dar y tomar, entre los pares (matrimonio, hermanos, etc.), diferente es entre padre e hijos, en este caso los padres dan, los hijos toman y dan a sus propios hijos en el futuro y también toma las leyes particulares dentro de cada sistema, estas muchas veces son explícitas y otras están implícitas. Estos órdenes los tiene en cuenta el facilitador permanentemente dentro del desarrollo de la constelación, cuando un orden está transgredido y se restablece, el amor y la sanación del sistema mismo puede comenzar a fluir. **Los órdenes de la ayuda**, son principios que delinear la relación entre el consultante y el constelador y son una base para este último para llevar adelante una constelación.

En el psicodrama están presente la **teoría de los clusters**, (uno: madre-hijo, dos: padre hijos y tres: pares: hermanos, amigos) para determinar qué tipo de escenas una persona está trabajando. La relación entre director-protagonista puede pasar del cluster 1 al comienzo, al cluster 2 cuando la energía paternal pone límites y presiona para sacar lo mejor de su hijo (en este caso del protagonista) También el concepto de **“tele”** está presente para poder determinar ese grado de conexión intuitiva que se da muchas veces en las escenas. Moreno habla de cuatro conceptos universales presentes en el psicodrama: tiempo, espacio, realidad y cosmos. Y profundiza diciendo que el psicodrama tiene como objetivo construir un ambiente terapéutico que emplee la vida como modelo, para integrar dentro de él todas las modalidades de vivir. Yendo de lo universal hasta lo particular.

También rescato el concepto de **espontaneidad de Moreno**, “no es desarreglo ni desorden, sino la respuesta oportuna para una situación nueva”(2). Un concepto presente “de hecho” en todo escenario psicodramático, con la finalidad última, de incorporarla a la vida cotidiana.

Los cierres

En las constelaciones no hay un cierre prefijado para el trabajo, yo tomé de una consteladora alemana especializada en el área de educación

llamada Marianne Franke, cerrar con una ronda entre el consultante y los representantes, para que todos honren el sistema de la consultante con una reverencia (también es una manera de salir del rol) y que este, agradezca a cada una de la manera que lo sienta.

En el psicodrama generalmente se cierra con las palabras finales que los yoes auxiliares sienten expresarle a la protagonista, siempre desde el rol que representaron. A veces son recomendaciones, a veces profundas reflexiones, o simplemente palabras de amor.

El compartir

En cuanto al *sharing* (compartir) en ambas técnicas se utilizan la misma consigna, después de cada trabajo, la idea es compartir desde lo que resonó a cada uno en relación a su propia vida, nada de interpretación, nada de aconsejar, nada de juicios. En las constelaciones se recomienda que una vez finalizada la misma no se dialogue con el consultante sobre su constelación, se pide dejarlos con su propia fuerza.

Un ejemplo real

Hace un tiempo atrás haciendo una constelación con un señor en La plata pude experimentar como ambos métodos pueden ser complementarios. En el momento previo al desarrollo de la constelación él me comento: - *Para hacerte más gráfica esta sensación que quiero transmitirte (la de ser mudo y sordo), tengo una escena de chico en mi casa-* Obviamente me la “dejó picando”, son esas señales divinas, que si uno está atento, las puede tomar y agradecer. Hicimos la constelación, donde se veía que una parte de él de 5 años quedo inmersa en su núcleo familiar, y su aspecto adulto lo veía pero no lo podía rescatar, ahí interrumpí el trabajo, confiando el surgimiento de algún movimiento posterior en él y en su sistema pudiera resolverse esa situación. Al finalizar el taller me acerqué a

él, y le ofrecí en el próximo encuentro en La Plata meternos con su escena desde el psicodrama, él aceptó. Y así abrimos dentro del taller de Constelaciones la oportunidad para desarrollar esa imagen de pequeño a sus 8 años, donde él se veía en su casa familiar, con su madre. Muchos vecinos y familiares entraban a su casa, su madre los atendía. A él le provocaba una gran frustración ver que su madre estaba abierta para todo el mundo menos para él, de ahí que él se sentía sordo y mudo, porque nunca había podido expresar ese sentimiento hacia ella... Y ahora era su oportunidad, trabajando con cambios de roles, pudo sacar todo ese fuego que le quemaba adentro, y también darse cuenta que su madre nunca fue consciente de lo que le sucedía. Como tengo la oportunidad de encontrarme con él en los talleres que sigo dando, le pedí su testimonio sobre ambas experiencias y aquí la recojo:

“Con la Constelación tuve una visión muy clara de mi propio despelote; tan clara fue, que su imagen fue el motivo para empezar a ordenarme y desde entonces continuo haciéndolo. Con el Psicodrama, mejoraron mucho mis relaciones personales, pude comenzar a poner límites (todavía resuena en mi las palabras de mis compañeros: “CUANDO TENGAS ALGO QUE DECIR DECILO Y NO TE CALLES”. Con esas herramientas vengo trabajando desde entonces (GRACIAS A DIOS).

La experiencia psicodramática de mi mujer: “dar el salto”

La experiencia de Mony, mi mujer es muy gráfica y ejemplificadora de cómo, cuando uno está disponible y su alma necesita sanar algo, el universo colabora para que lo logre. Participamos del taller de la agenda en Enero de 2010, en Noviembre de 2009 habíamos perdido un embarazo, por lo cual el sentimiento de tristeza aun estaba en ella. Ella no tenía idea alguna de qué era el psicodrama. En la segunda parte del encuentro, Adriana preguntó al grupo quien tenía algún tema para trabajar. Ella, ante mi sorpresa, levantó la mano. Su tema era “dar el

salto” como mujer, abrirse a ser madre. Fue elegida entre varias propuestas.

El trabajo psicodramático fue arduo y difícil, ella tenía que pasar la barrera de **su madre y sus miedos**, del otro lado de esos obstáculos estaba una mujer apasionada con todas las cualidades femeninas. Adriana tuvo que pedir ayuda a todos los presentes para encontrar opciones estratégicas para poder pasar. La opción elegida fue la de tratar a su madre y a los miedos con suavidad y delicadeza (cuando antes la idea era pasar con fuerza a cualquier costo) .Al final **Mony pudo pasar y dar el salto**. Terminó el ejercicio tirándose desde lo alto de una escalera y todo el grupo la recibió. Como su compañero en esta etapa de su vida, reconozco que fue **un antes y después en su vida**, se abrió a la maternidad con toda su fuerza, y hoy me sorprende día a día en su rol de **Mamá de Shanti** de tiempo completo, disfrutando a pleno y descubriendo esa parte de ella, dormida hasta el 2010. Todos, y sobre todo “nuestra bebe” ¡muy agradecidos!

El testimonio del resultado de una Constelación

Ya en los retoques finales de esta monografía, acabo de recibir un mail de un joven que consteló el año pasado, contándome de sus cambios personales. Lo comparto porque considero que su testimonio es valioso. Me dice: *“Te escribo para contarte y recordarte una vez mas el poder de las constelaciones, no se si te acordarás bien, pero cuando constelé el año pasado, pedía salir de la casa de mi vieja, el trabajo profundo me mostró que al final había una casa, una mujer, un camino espiritual y hasta un hijo, que estaba aguardando bajar a este plano, pero yo no le daba bola (miraba para otro lado). Bien, te estoy escribiendo desde mi casa, que comparto con mi mujer y mi hijito de 3 meses. Todo es muy fuerte e intenso, quizás sea momento de volver a constelar, ¿Cuándo es la próxima?”*

Un ejemplo inventado (pero que aporta)

Supongamos el caso de una joven que solicita una Constelación y su tema es el enojo con su madre. Siente que su madre no estuvo presente para ella.

Elegimos a los representante de la madre y de ella, y vemos que su representante mira a la madre (como demandándole algo) y su madre mira para atrás, ya ahí nos está mostrando algo del pasado de la madre, pregunto a la consultante ¿qué paso entre tu madre y su madre? Y ahí ella dice que, su abuela murió cuando mi mamá tenía 3 años. Ahí se abre una instancia donde es necesario buscar un representante para la abuela y limpiar la relación entre esta y su madre, después de ese proceso, la madre apoyada en su propia madre se da vuelta y mira a su hija. Y con una frase sanadora (“ahora yo tengo a mi mamá y vos podes tener a la tuya”) La hija se acerca a su mamá dejando el enojo de lado para dejarse abrazar por ella.

Ahora supongamos que la misma joven en un taller de psicodrama, le surge una escena reciente de una situación vivida con su madre que le provocó mucho enojo (reprimido). Armamos la escena, después de encontrar el contexto de esa situación (donde sucedió, que estaba haciendo cada una, etc.) la protagonista elige alguien para su madre y muestra a la directora el rol, encuentra esa frases, comentarios que provocan el enojo de la protagonista, prueban el rol con la yo auxiliar hasta ajustarlo exitosamente. También la directora elige alguien que puede ser el espejo de la protagonista (de hacer falta). Comienza la escena, la madre expresa su repertorio y la protagonista entra en emoción y no puede decir nada, es más se toma las dos manos, transformándose de apoco en una nena de 6 o 7 años. La directora al ver eso, detiene la escena, le pide al espejo (que estuvo atento a todo lo gestual de la protagonista) que intervenga y le muestre a la protagonista sus actitudes. Si bien fue de gran ayuda, no alcanzo para que la

protagonista pudiera expresar su enojo y comunicar libremente lo que le pasaba. La directora propone opciones diferentes a los participantes para que la protagonista pueda conectar con alguno... Después de varias propuestas encontró un modelo que le resonó fuerte. Y desde ahí encontró la reacción que emanó desde el fondo de su interior y pudo expresar su emoción reprimida. Desde ese punto de inflexión, se produjo un camino de retorno y un cierre con abrazo dejando que el amor fluya.

Acá tuvimos, una misma protagonista, una situación de enojo visceral con su madre y dos caminos muy diferentes para trabajarlos. ¿Cuál es más válido? Las dos, creo que cada uno la tiene que encontrar que método precisa dependiendo de cada caso en particular.

El Teatro Espontáneo: síntesis entre ambos métodos

Quiero compartir un *insight* que tuve sobre “el teatro espontáneo”, el mismo tiene elementos de las constelaciones y del psicodrama. Es una pequeña síntesis de ambos. Alguien del público ofrece una escena de su vida personal para ser representada por los actores, se parece a las constelaciones, ya que la persona que pidió la escena se queda al lado del director observando y sintiendo todo lo que se mueve al representarse un pedacito de su propia vida... Pero por otro lado se asemeja al psicodrama, ya que se actúa algo importante de la vida de la persona, donde ella misma es representada por un actor haciendo de

espejo. La verdad que es una síntesis increíble. Mi experiencia al pedir una escena como espectador fue muy fuerte, son algunos minutos, y obviamente algo se transforma por dentro. Recuerdo que pedí revivir una escena donde caminaba con mi tía de chiquito, cuando tenía 6 o 7 años y recordaba su suave tapado de piel, que me acariciaba (justo hacia pocos días mi tía había fallecido).. Fue un cierre perfecto para completar mi duelo. Mi gran sorpresa fue ver que al terminar la escena todo el mundo estaba lagrimeando, obviamente todos lloraban por algún recuerdo personal, que estaba resonando, pero aun así, nos sanábamos entre todos... Hoy tengo la suerte de pertenecer a la Banda de teatro espontáneo “la Tapa”, donde si bien durante mi primer año me resistí a salir a escena, después de experimentar el resultado del lado del público, (y porque no, también de ser empujado por la dire y mis compañeros) sentí que era un gran servicio poder facilitar este teatro y ya voy por el segundo año de disfrute sobre las tablas... También es cierto que si bien uno puede preparar el clima de la función, para que esta pueda adquirir una cierta profundidad, de último será el público, quien presta escenas de su propia cosecha, el que determine qué tipo de emociones aflorarán en la misma... Recuerdo un encuentro en San Miguel, donde Adriana estaba muy movilizada por el reencuentro con una amiga de la juventud, con quien más allá de no verla hace muchísimos años, ninguna de las dos sabía a ciencia cierta, si seguían con vida... Ella comentó al comenzar la función lo que le estaba pasando (de manera vulnerable) y en esa función afloraron reencuentros reales e imaginarios de muchos espectadores con sus seres queridos. Por ejemplo: una señora quería imaginar cómo sería el encuentro de sus hijos con su abuela si esta viviera.... O un encuentro entre hermanas que no se veían desde chicas... O el corazón abierto de una madre tomando conciencia de su violencia hacia su hijo...

Conclusiones finales

He sido consultante muchas veces en las constelaciones, he sido protagonista en numerosas oportunidades de trabajos psicodramáticos. Cada uno en su momento, fue muy importante para mí, podría hacer (y seguramente lo haré) un eje con todos esos momentos y la relación que tuvieron con hechos esenciales de mi vida (la despedida a mi madre, mi separación, desapegarme de mi empresa, una operación de vesícula, etc.) Marcaría una línea en mi vida, **antes y después de las Constelaciones**, y a las constelaciones se le suma en esta parte de mi vida **el Psicodrama**.

Las Constelaciones recorren mis venas como la sangre, están integradas en mí Ser, y siguen movilizándome visceralmente ante el desafío de cada nuevo encuentro. El psicodrama está recorriendo mi piel, más exteriormente, como si fueran burbujitas que me acarician. Voy tomando permanentemente nuevos recursos que voy incorporando y enriqueciendo el trabajo en sí. No sé si en el futuro apuntaré a integrar ambos trabajos o a enriquecer a cada uno con el aporte del otro. Lo que sí se que les estaré eternamente muy agradecidos en primer lugar a **Hellinger y Moreno** por su gran aporte, A **Tiiu y Adriana** por ser mis maestras en cada disciplina (también a Verita y todos los asistentes), y a todos mis compañeros de viaje con quienes comparto momentos únicos y que siempre estaremos conectados esencialmente.

Agradecimientos especiales: A mi amiga **Irene Acero**, quien me dio pautas claras para escribir y me hizo algunos aportes gramaticales para que esta monografía se entienda mejor. A mi colaboradora **Isabel** quien preparó la portada con su talento de diseñadora gráfica y sobre todo a mi mujer **Mony**, quien me hizo el gran aguante, dándome el soporte del tiempo y un apoyo incondicional para poder comenzar y completar este trabajo.

(1) Del libro "El psicodrama" (Terapia de acción y principios de su práctica) JL Moreno Editorial Lumen-hormé (Pág. 40)

(2) Del libro "Introducción al psicodrama" editorial Aguilar de Ancelin Schutzenberger. Pág. 20

(3) Del libro "Que es... Constelaciones Familiares" Editorial Devas Tiiu Bolzmann Pág.71

(4) *Del libro “Introducción al psicodrama” de Editorial Aguilar Ancelin Schutzenberger Pág. 12*

(5) *Del libro “Introducción al psicodrama” de Editorial Aguilar Ancelin Schutzenberger Pág. 18*