



El tiempo  
en nuestras manos

Collage Psicodramático

**Escuela de Arte y Psicodrama**

**Directora Adriana Piterbag**

**Trabajo Final de Tercer Año**

**“El Tiempo en Nuestras Manos”**  
**Collage Psicodramático**

**Autora**  
**Giselle Amato**

**2010**

## Índice

Presentación	página 4
Prologo de ficción	página 6
Introducción	página 8
Desarrollo	página 11
Caldeamiento	página 18
Mi tiempo de hallazgos	página 35
Articulación de mi tiempo con el tiempo de Moreno	página 37
Cierre Personal	página 43
Bibliografía	página 44

## **Presentación**

Mi punto de partida para realizar este trabajo fue la idea del **tiempo** y su relación con el **psicodrama**. Sentí la necesidad de darle un lugar al **tiempo**, ya que éste es una constante en nuestras vidas y que constantemente estamos “**atravesados por el tiempo**”...

Comencé, entonces, a pensar sobre esta idea: me brotaban frases y diversas imágenes. Un abanico de posibilidades, caminos donde la palabra tiempo tiene distintas resonancias y diversos significados.

*El tiempo como convención...*

*El tiempo como cronología...*

*El tiempo pasando a través de nuestro cuerpo...*

*El tiempo verbal...*

*El tiempo...*

En estos tiempos donde el **tiempo** parece tener valor de mercancía, pautando las reglas del juego, marcando cronológicamente acontecimientos pasados, presentes y futuros, intenté cuestionarlo.

***¡Y que mejor que acompañada del psicodrama para cuestionar!***

El psicodrama es un método de abordaje del sujeto, donde la noción de tiempo está totalmente entrelazada con la obra de Moreno, siendo también una constante en su práctica.

Entiendo que a Moreno, también, le atrajo preguntarse sobre el tiempo. Una de las vertientes filosóficas principales en la teoría psicodramática es el **concepto de momento**.

Se me presentaban algunos desafíos, por un lado articular “mi tiempo” con el “tiempo de Moreno”, comprometida tarea.

Por otro lado continuar una idea de Adriana Piterbag, que “redescubrí” mientras estaba realizando este trabajo.

Detrás de una frase que llamó mi atención: “EL TIEMPO NO PARA”, encontré un “espejo” de mi trabajo, donde la articulación del tiempo y el psicodrama tomaba una forma muy similar a mis ideas.

Como en una escena donde irrumpe lo impensable, incluí aquello que va sucediendo. La alegría, la confusión, mis ideas y las palabras de Adriana, dieron pie en este trabajo a poner de manifiesto, todo aquello que esta dentro y fuera de mí.

¡Moreno fue tomando de distintos pensadores diversas ideas para armar su teoría!  
Esto me tranquilizó...

Entonces, me propuse continuar e incluir estas palabras...

Pero cómo, que lugar darle y donde ubicarlo?!

Me planteé jugar para encontrarle un lugar: ¡Jugar a las analogías!<sup>1</sup>

Y si las palabras de Adriana fueran un animal ¿que animal serian?  
Un gato mimoso que se refriega por mis piernas y da vueltas entre ellas

Y si las palabras de Adriana fueran un lugar de la casa ¿Qué lugar sería?  
La cocina, donde podemos cocinar delicias para satisfacernos

Y si las palabras de Adriana fueran un objeto ¿que objeto sería?  
Una linterna, para iluminar el camino que voy a recorrer

Y si las palabras de Adriana fueran una parte de mi trabajo ¿que parte sería?  
El prologo<sup>2</sup>, que dé lugar a lo que se viene, como puerta de entrada

El prologo del libro de Adriana comienza con una frase de Moreno:

*“La mejor forma de difundir una idea es darla”*

Creo que Adriana logra difundir muchas ideas y yo intentaré tomarla o “reinventarla”.  
Y es por esto, que me tomo el atrevimiento de utilizar sus palabras e imaginar que en un tiempo de ficción, Adriana escribió el prólogo de este trabajo, pensando en mis rulos y en sus rulos.

*“No perdamos nada de nuestro tiempo; quizá los hubo más bellos, pero este es el nuestro.”*

*Jean Paul Sartre*

---

<sup>1</sup> Relación de semejanza entre cosas distintas. Juego que se utiliza para, encontrar por otro camino un nombre a algún sentimiento o sensación. También se puede utilizar para figurar o visualizar con esta semejanza algún vínculo, persona, dolor etc.

<sup>2</sup> Texto situado al principio de una obra escrita, entre los documentos llamados preliminares, que sirve a su autor para justificar el haberla compuesto y al lector para orientarse en la lectura.

## Prólogo de ficción

*“Es cierto que este hoy es el tiempo de vivir, pero hay tantos tiempos entreverados en cada instante; desordenados, inusitados, entramados. “El tiempo no para” cantaría La Bersuit, aunque algunos momentos de nuestra historia permanezcan parados, atornillados en el pasado, siempre habrá algún posible “remolino sensorial” que nos traslade allá y entonces.*

*¿Quién no se fue volando hacia un amor adolescente al escuchar una vieja canción?  
¿Quién no apareció inusitadamente en la cocina de los abuelos de la mano de un aroma tan antiguo como único?  
¿Quién no encontró otra risa en una risa, otros ojos en un mirar?*

*Ocurre que la memoria no tiene el pelo lacio, sino una enrulada cabellera. Cada instante es un rulo que se mezcla con los otros, aunque tenga forma propia.*

*Quizás por eso uno nunca sabe que va a encontrar yéndose a viajar por los recuerdos...*

*Años atrás, muchos años atrás, había una serie de televisión llamada “El túnel del tiempo”; sus protagonistas eran dos científicos que habían entrado a una máquina del tiempo y desde entonces viajaban trasladándose por el pasado y el futuro, sin lograr retornar al presente. Los que manejaban los controles de esa máquina nunca podían determinar a qué año, a qué siglo llegarían. Algo parecido sucede...”<sup>3</sup>*

*...En este trabajo.*

---

<sup>3</sup>Piterbag A. Puntos de Partida, Ediciones Nuevos tiempos 2004 Pág. 119 120

**Un collage es una técnica artística que consiste en ensamblar elementos diversos en un todo unificado.**

**Como una ilusión, de integrar ideas, vivencias y sensaciones en la acción de crear, en este COLLAGE PSICODRAMATICO intentaré ensamblar algunas imágenes que nos representan, Tiempos que nos atraviesan y el bagaje teórico que Moreno nos dejó, con el deseo, creo yo, que continuemos abriendo puertas...**

**Adelante...**

*“Cinco minutos bastan para soñar toda una vida, así de relativo es el tiempo.”*

*Mario Benedetti*

## Introducción

Muchos pensadores de distintas disciplinas, han puesto su mirada sobre la idea del sujeto desintegrado y en el abordaje de esto, han hallado, descubierto y recreado, métodos o herramientas para *integrar todo aquello desintegrado de su ser*.

En este trabajo focalizaré sobre un médico psiquiatra de origen Rumano: el creador del psicodrama, quien buscó en su obra una mirada integradora, donde espontaneidad y creatividad fueron las premisas esenciales para definir al hombre.

Jacob Levi Moreno, sostenía que mente y cuerpo eran unidades inseparables. Un discípulo del él, Dalmiro Bustos, cuenta una anécdota sobre sus encuentros. En ella relata, como Moreno tomó su mano juntó con la suya y mientras palmeaba su cuerpo le decía:

*“La mente esta aquí, en el cuerpo, en los vínculos!”<sup>4</sup>*

Moreno proponía al psicodrama como un método para profundizar el conocimiento del alma humana a través de la acción, hacia 1960 expresaba que:

*“El ser humano es un ser cósmico, no solo un ser social o individual...el hombre es un ser cósmico”<sup>5</sup>*

Como un gran surrealista<sup>6</sup> intentaba dar pinceladas donde la realidad dejaba un hueco, una grieta por donde filtrar una mirada integradora, aludiendo a la necesidad de ver al ser humano en su totalidad.

Reflexionar sobre el cosmos es pensar en *“todo lo que es, lo que ha sido o lo que será”<sup>7</sup>*

Imaginar que somos seres cósmicos ¿es indagar en todo lo que somos, lo que fuimos y lo que seremos? ¿Un ser cósmico sería un hombre que lograra integrar todos aquellos tiempos, donde es, ha sido, o será?  
...Como integrar todos esos tiempos?

Integrar... Integrar... Integrar...

Es la clave que Moreno nos dio, como una llave, un mapa o una red...

---

<sup>4</sup> Grupalismo primavera 2007, Ediciones Ricardo Vargas, Pág. 15

<sup>5</sup> Grupalismo primavera 2007, Ediciones Ricardo Vargas, Pág. 32

<sup>6</sup> Los surrealistas encuentran en las manifestaciones del inconsciente una puerta hacia la liberación del espíritu, rechazando obligaciones sociales, morales e intelectuales del hombre y buscando un mundo hecho a la medida de sus sueños.

<sup>7</sup> Carl Sagan, Cosmos: Un viaje personal. Capítulo 1. En la orilla del océano cósmico. 1980.

Como una gran red de pescador que se sumerge sin saber que pueda traer la marea, donde todo puede caber y tal vez algo de todo eso sirva.

Como una red que une...

Caos y cosmos, tristeza y alegría, vida y muerte, ricos y pobres, malos y buenos, enfermos y sanos... todos viviendo en armonía unidos por una “y”

Como una simple letra, intentaré unir momentos universales, tejer entre los tiempos, bucear en el alma, buscar huellas en el cuerpo desplegadas en los vínculos<sup>8</sup>, encontrar imágenes, desenterrar marcas, descubrir colores, percibir sensaciones, como partes de un todo integrado.

Para eso propongo este recorrido con un collage psicodramático, que será como una línea del tiempo que conduzca esta búsqueda simbólica, donde el principio nunca comienza y el final nunca termina.

Lo que somos, lo que hemos sido, lo que seremos...

Definir el momento como una fugaz transición entre pasado y futuro, es sentir que el tiempo se nos escapa de las manos, algo intangible e inestable que se nos escurre como el agua.

Imagino entonces que hay un tiempo desintegrado, diseccionado en millones de minúsculos momentos.

Momentos olvidados, perdidos, añorados, o momentos que aun no han llegado, tiempo futuro de lo deseado, esperado, temido.

¿Donde reencontrarnos con esos momentos e integrarlos  
en nuestro collage de la vida?

¿Cómo buscar el tiempo en la historia de cada uno?

¿Como bucear en el alma en busca de aquellas marcas?

¿Como lograr entonces tener el tiempo en nuestras manos?

¿Donde integrar “el tiempo”, “las manos” “el cuerpo”, “la mente” y “los vínculos”?.?

¿La mente está en el cuerpo, en los vínculos y en el tiempo?

O...

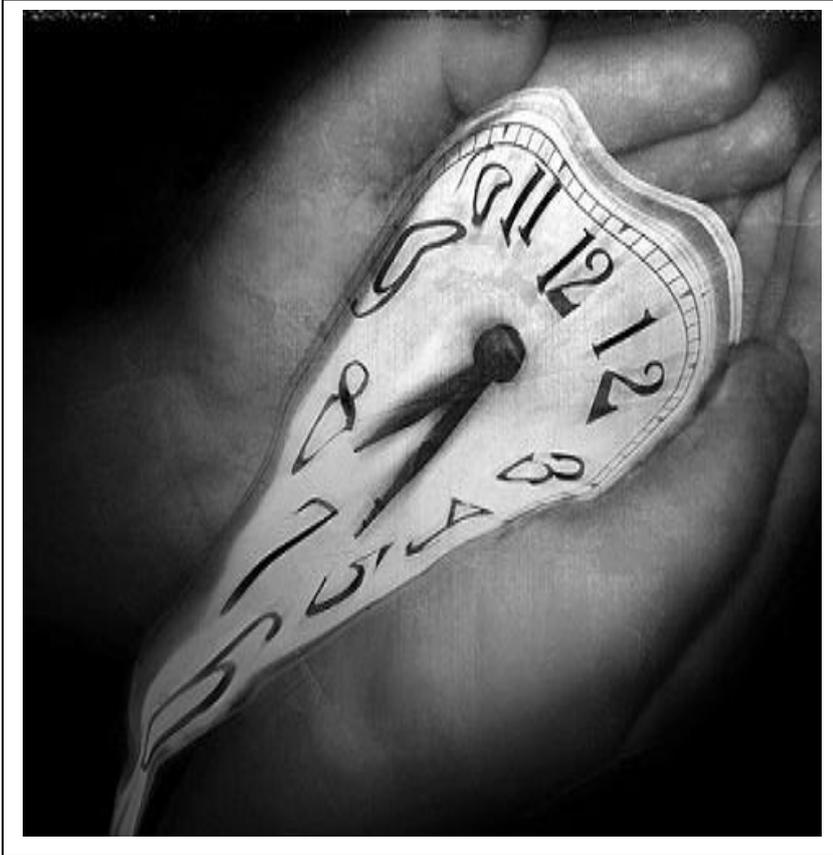
¿El tiempo esta en la mente, en los vínculos y en el cuerpo?

¿Y si tuviéramos que elegir un lugar del cuerpo para ubicar el tiempo?...

---

<sup>8</sup> Vínculo: estructura compleja que incluye un sujeto, un objeto, su mutua interrelación y procesos de comunicación y aprendizaje. Pichón –Riviére, E., El proceso grupal, Ediciones Nueva Visión Buenos Aires, 1999

¿Donde ubicaríamos el tiempo?



¿Sería posible en este  
aquí y ahora tener el  
tiempo en nuestras  
manos?

Este trabajo propone continuar abriendo,  
Para preguntarnos y encontrarnos...

*“Creo en la futura armonización de estos dos estados,  
aparentemente contradictorios, que son el sueño y la realidad,  
en una especie de realidad absoluta, en una sobrerrealidad o surrealidad.”*

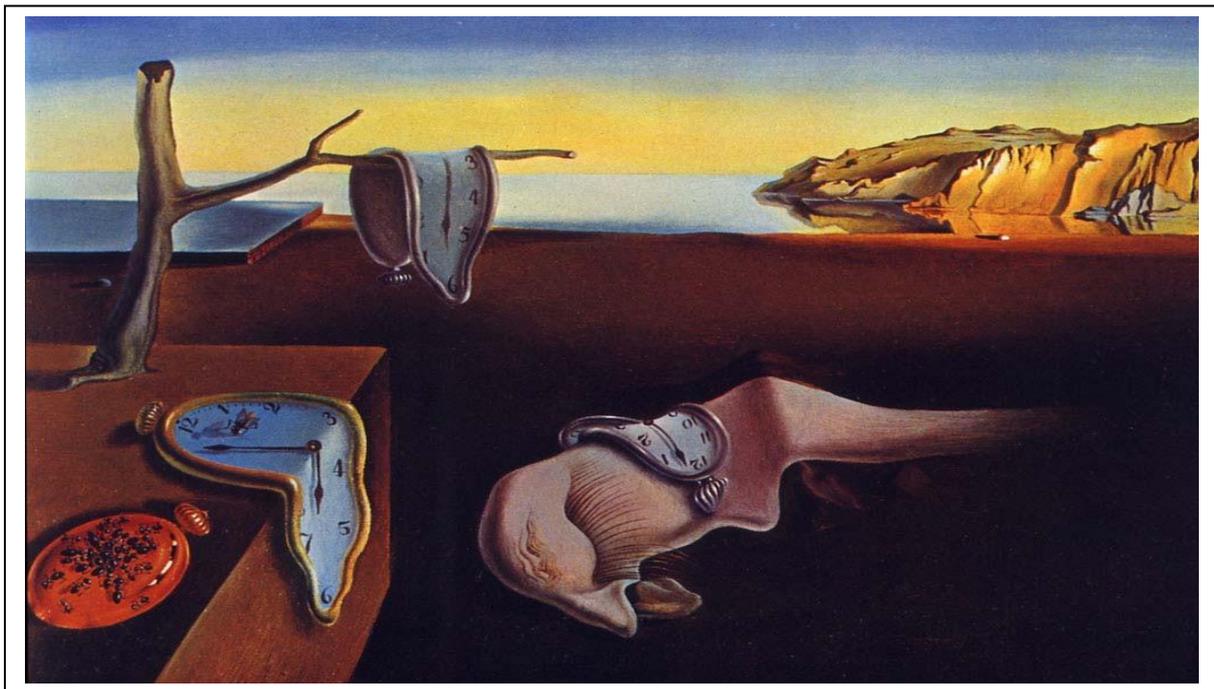
**André Breton**

## Desarrollo

¿Que es el tiempo? podríamos definirlo en breves palabras? ¿En largas definiciones? Tal vez sí, pero ¿nos pondría frente al ritmo del tiempo o frente a qué tiempos nos pondrían estas definiciones?

Las definiciones académicas explican que el "Tiempo" es la magnitud física con la que medimos la duración o separación de acontecimientos sujetos a cambio, de los sistemas sujetos a observación, esto es, el período que transcurre entre el estado del sistema cuando éste aparentaba un estado X y el instante en el que X registra una variación perceptible para un observador (o aparato de medida). Es la magnitud que permite ordenar los sucesos en secuencias, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, y da lugar al principio de causalidad.

El tiempo no ha podido ser observado como una entidad física, es decir, no existe prueba alguna obtenida de algún experimento realizado solamente con el propósito de detectarlo físicamente. Las variadas opiniones encontradas en las diferentes teorías que asumen un tiempo absoluto o un tiempo flexible, son ideas basadas en pensamientos filosóficos. En lo que respecta a la ciencia, el tiempo como magnitud física, seguirá siendo un concepto abstracto y subjetivo.



La cronología (histórica, geológica, etc.) permite datar los momentos en los que ocurren determinados hechos (lapsos relativamente breves) o procesos (lapsos de duración mayor). En una línea de tiempo se puede representar gráficamente los momentos históricos en puntos y los procesos en segmentos.



Las formas e instrumentos para medir el tiempo son de uso muy antiguo, y todas ellas se basan en la medición del movimiento, del cambio material de un objeto a través del tiempo, que es lo que puede medirse. En un principio, se comenzaron a medir los movimientos de los astros, especialmente el movimiento aparente del Sol, dando lugar al tiempo solar aparente. El desarrollo de la astronomía hizo que, de manera paulatina, se fueran creando diversos instrumentos, tales como los relojes de sol, las clepsidras o los relojes de arena y los cronómetros. Posteriormente, la determinación de la medida del tiempo se fue perfeccionando hasta llegar al reloj atómico. Todos los relojes modernos desde la invención del reloj mecánico, han sido construidos con el mismo principio del "tic tic tic".

Pero... ¿Podríamos creer que el tiempo se reduce solamente a estas definiciones o a otras dadas por los griegos, los aztecas o los mayas?

Donde inclusive sus calendarios designan una hora y un día exacto para el fin de los tiempos?...

De estos tiempos claro...



Entonces definirlo ya no importa, pero tal vez sí encontrarlo...

Creo que una simple idea marcará el camino hacia esta articulación en busca de un reloj psicodramático.

Solo transitándolo nos dará respuestas...

Imaginar que nada termina, sino que se transforma, es el puntapié para comenzar a encontrarnos con el tiempo.

Imaginar que una hora no termina sino que se transforma en otra, pensar que un ciclo no termina sino que se transforma en otro es darle la posibilidad a la transformación, por lo tanto al cambio, y junto con este al crecimiento.



Las manos de cada uno tienen su propio tiempo, un tiempo recorrido, un camino singular, un tiempo que nunca podría ser igual a otro tiempo

La línea de la vida, diría una gitana, una línea llena de otras líneas que cruzan, van y vienen.

Tener el tiempo en nuestras manos...

Las líneas, huellas en nuestro cuerpo de un tiempo que pasó por allí.

¿Como?

¿Donde?

¿Cuando?

¿Donde comenzar entonces?

¿Hay un principio para comenzar, hay un final para terminar?

¿El tiempo nos marca un principio y un final?

¿Como hallar en este universo la clave para integrar?

¿Cómo abrir puertas para dejar entrar a otros tiempos?



"El tiempo es la ilusión que no vuelve más, el tiempo esa ilusión en cualquier lugar."

Fito Páez

Si el tiempo como magnitud, permite ordenar los sucesos en secuencias, estableciendo un pasado, un presente y un futuro, para dar lugar al principio de causalidad; me sumergiré, entonces, en mi historia en busca de causalidades...

Algunos datos de otros tiempos...

...Para encontrar el tiempo...

### Mi tiempo de recordar, imaginar y jugar

Tic- Tic- Tic...

Desde chica pensaba mucho el por que de las cosas, (bueno ahora también), me atraía poderosamente la atención reflexionar sobre los acontecimientos pasados de las personas que me rodeaban, claro, no lo pensaba en estos términos. Solía quedar atrapada por historias donde se jugaba con el tiempo.

Era fanática de una serie que pasaban en la tele por los años 80, “Viajeros del Tiempo”, ellos tenían una brújula un tanto extraña que los transportaba al pasado con el objetivo de modificar algo que había sucedido allí para que el presente se transformara.

En los 90 salio, “Volver al Futuro”, esta saga de tres películas me dejó sin palabras, ya que el protagonista de la historia se metía en su pasado, modificaba detalles en las escenas de su historia y mágicamente algo se transformaba en el futuro o presente, si nos paramos en el aquí y ahora.

Terminé de comprender mi devoción por la trama de estas historias, cuando vi “Efecto Mariposa”. Allí plantea como el protagonista de la historia regresa al pasado, concretamente a escenas traumáticas, claves, donde un acontecimiento dramático hace figura, entonces modifica algo de esa situación, que luego generará un efecto en el futuro o presente.

Este “remolino sensorial” dio lugar a fantasear con la idea de tener una máquina real. Una artilugio que nos proporcionara tiempo cuando lo necesitásemos, que nos quitara tiempo cuando nos fuera a sobrar y que nos transportara aquellos momentos que quisiéramos volver a vivir.

Una máquina que nos diera la posibilidad de pasar por segunda vez por un recuerdo, tal vez para comprender que sucedió y modificar una palabra, dar un abrazo, escuchar lo callado, recibir una sonrisa, un beso...

¿Por que no tener la posibilidad de materializar los recuerdos como quien busca en una caja vieja aquellos juguetes que nos permitieron crear, aquellas imágenes que nos dieron fortaleza, confianza y amor?

¿Por que no viajar en busca de esas escenas futuras y ver como va todo por ahí adelante?

¿Por qué no ir viajando por momentos de nuestra historia?

Me encantaba pensar que era posible encontrar una herramienta o un método que me permitiera materializar los recuerdos, que me permitiera viajar en el tiempo...

Llegué a imaginar que sería tan eficaz, que todos querrían pasar por la experiencia. No solo individuos buscando materializar sus recuerdos, también, familias, grupos, sociedades, pueblos, naciones, países enteros materializando sus recuerdos, para modificar todos aquellos sucesos de la historia que no les permitieron encontrarse, escucharse, reconocerse... liberarse.

Este viaje en mi propia historia, en mi propio tiempo, me puso frente a un deseo que se convertía minuto a minuto en un desafío, jugar como hubiera deseado jugar a mis diez años, a que me meto por una puerta y allí comienzo a viajar por el tiempo...

Creo que una pista importante que ya tenía entre mis manos era que algo del juego me facilitaría esta búsqueda, entonces jugué...

...Jugué con el teatro, jugué con la pintura, jugué con la arcilla, jugué con la transformación...y mi búsqueda continuaba. Entonces la creatividad me fue dando algunas respuestas...

Busque algo real, que me diera la posibilidad de viajar y colaborar a que otros también viajen por su historia para transformar de un modo creativo algo que se desea modificar.

Buscando y entrando por diversas puertas encontré esta... La adecuada

En la puerta había un cartel:

MÁQUINA PSICODRAMÁTICA  
El tiempo estará en tus manos  
Usar con precaución y a discreción

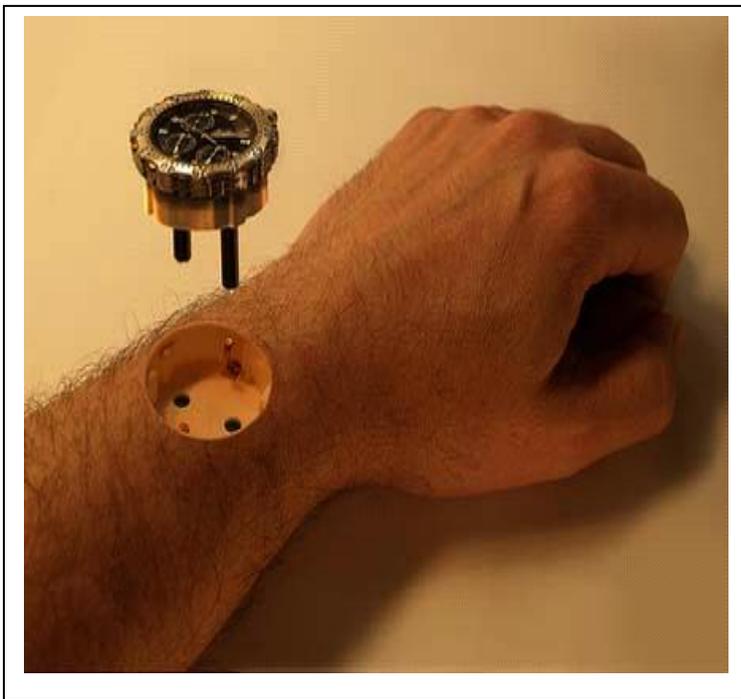
Creí estar en un sueño, había encontrado la máquina del tiempo?  
Y si ...a veces los deseos también son posibles de materializar.

Finalmente la encontré, tenía frente a mí una maquina psicodramática, llena de botones de todos los colores, con miles de opciones.

Entonces me metí...y algo cambio...algo se transformó. Esta maquina me permitió transportarme por otros tiempos.

Pero el tiempo pensado como magnitud física, seguirá siendo un concepto abstracto y subjetivo, por lo tanto no ha podido ser observado como una entidad física, es decir, no existe.

Si el tiempo no existe entonces...



He viajado en un tiempo absoluto o un tiempo flexible, donde la duración o separación de acontecimientos sujetos a cambio, se pueden medir como quien mide una pisada, un salto, un abrazo.

Entonces el movimiento o el cambio material de un objeto a través del tiempo es posible de medir de otras maneras.

Antes de narrar sobre mi hallazgo propongo “Un juego”

Transitar distintos tiempos, atravesar momentos significativos, universales. Tal vez conocidos o no tanto. Por eso la clave está en encontrar el propio tiempo.

Un cambio profundo nos propone una mirada distinta del tiempo, arrojarnos al psicodrama como quien se mete en una maquina del tiempo, en un auto increíble o una brújula mágica es, un desafío inquietante

Adelante, entonces, te invito a entrar en esta maquina del tiempo llena de botones. Sé que es una tentación, pero te recomiendo que elijas primero el botón que dice CALDEAMIENTO<sup>9</sup>, para que encuentres el movimiento interno, el calorcito que implica cuestionarse y cuestionar al tiempo.

---

<sup>9</sup> Caldeamiento o warming up: es el conjunto de técnicas y recursos que utiliza el coordinar con el objetivo de llegar a una óptima “tempera grupal” para realizar el posterior trabajo escénico. Piterbarg, A. “Todavía respira” Cap. II Nota al pie Pág.53

# CALDEAMIENTO

CIERRA LOS OJOS  
RESPIRA PROFUNDO DOS VECES  
Y LUEGO  
DA VUELTA ESTA PÁGINA

---

Ediciones Nuevos Tiempos, Buenos Aires 2003. El caldeamiento puede ser específico o inespecífico, el primero apunta a un tema definido, el segundo apunta a un tema más amplio. Notas propias de la cursada 2008

*“Justo a tiempo”*  
*“El tiempo no me pasa más”*  
*“Como pasa tan rápido el tiempo”*  
*“El tiempo se me pasa volando”*  
*“En este aquí y ahora”*  
*“Allá y entonces”*  
*“Mis tiempos no son tus tiempos”*  
*“Mi tiempo es ahora, el tuyo parece que no”*  
*“No tengo más tiempo para esperarte”*  
*“Se me acaba el tiempo”*  
*“Nunca llego a tiempo”*  
*“Necesito más tiempo”*  
*“Necesito tiempo para pensar...”*  
*“Necesito tiempo para adaptarme a esto nuevo que me está pasando”*  
*“Necesito tiempo para decidir que determinación tomar”*  
*“El tiempo cada vez pasa más rápido”*  
*“Los años no vienen solos”*

Cuantos momentos son atravesados por el tiempo...

Las horas, los días, los meses, los años...

Los instantes, los momentos

Todo lleva un tiempo y en todos lados esta el tiempo...

La vida está llena de distintos tiempos...

La vida es tiempo...



*Tiempo  
para  
madurar*

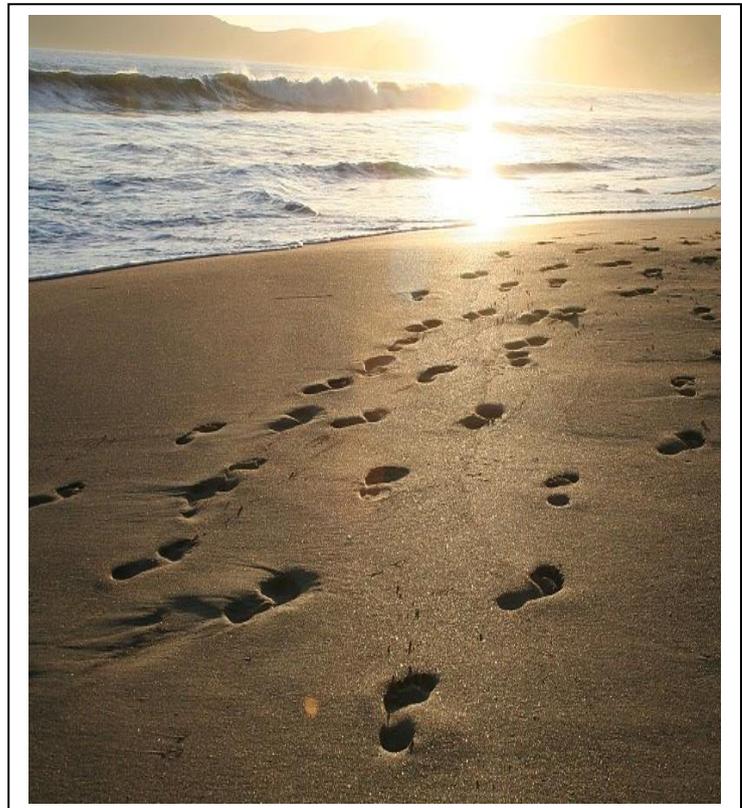
*Tiempo para  
sostenernos de  
otros*





*Tiempo para  
diferenciarnos*

*Tiempo de  
pequeñas  
búsquedas*





*Y...*

*Tiempos de  
grandes  
búsquedas*

*Tiempos de  
frustraciones*





*Tiempos  
de  
Hallazgos*

*Tiempo  
para  
arriesgar*





*Tiempos  
para  
sumar*

*Tiempos  
De  
Restar*





*Tiempos  
violentos*

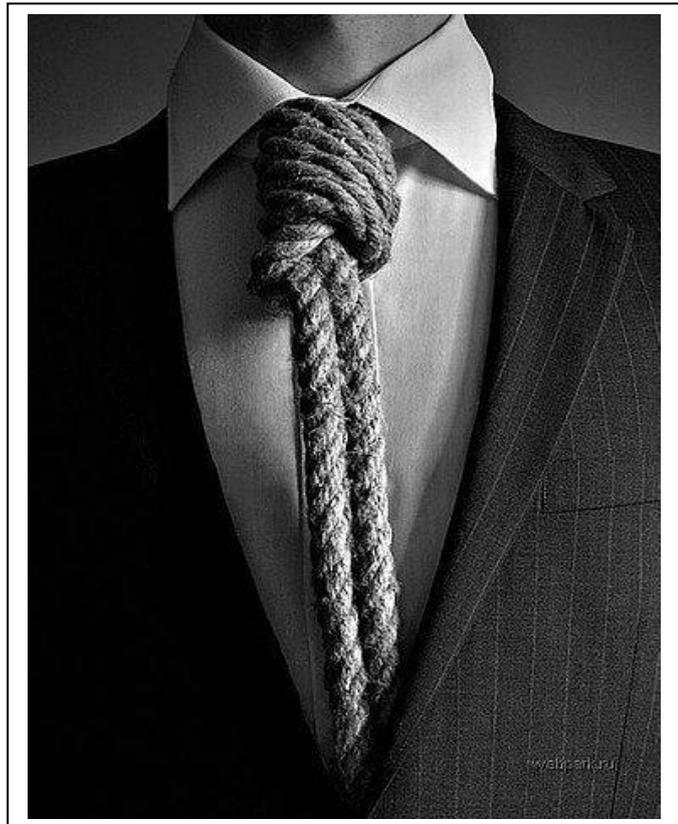
*Tiempos  
desesperados*

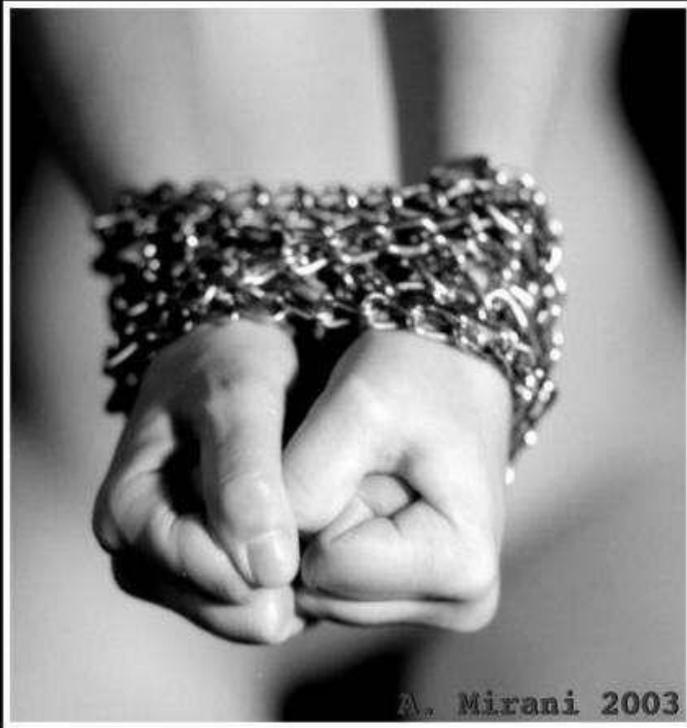




*Tiempos  
de  
ataduras*

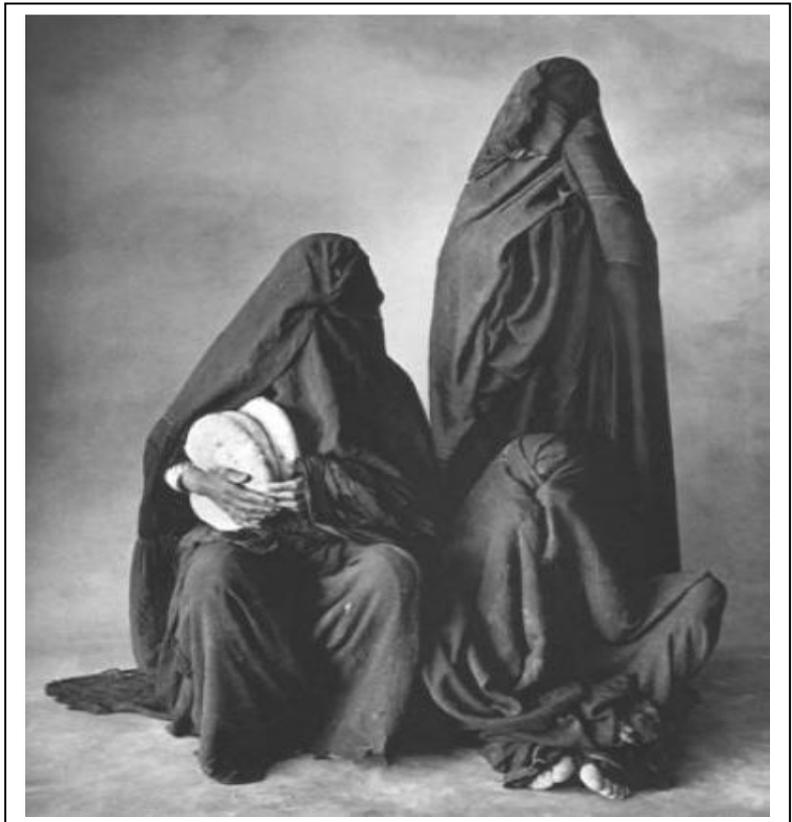
*Tiempos de  
confusión*



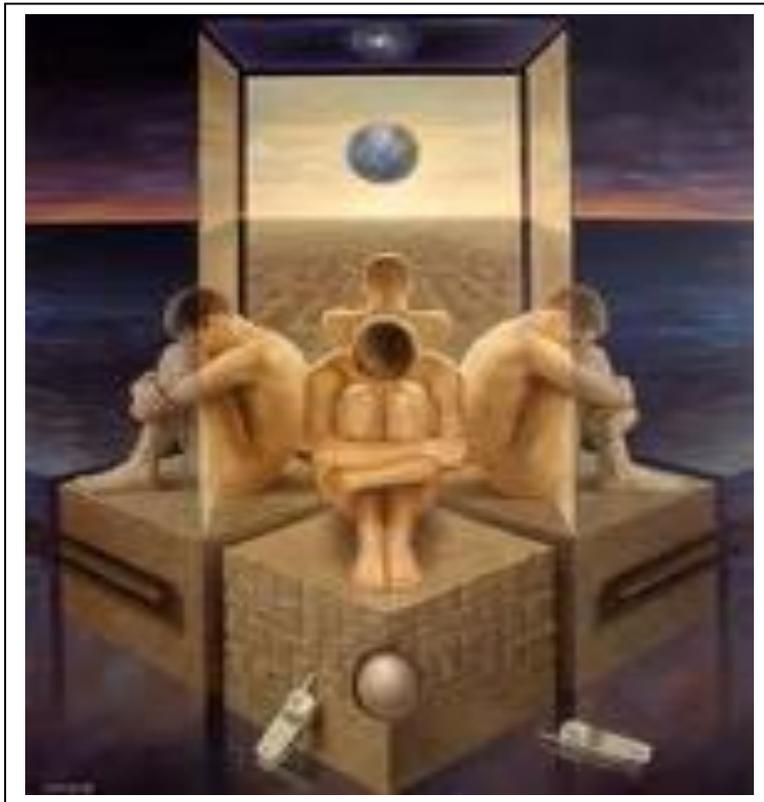


*Tiempos de  
impotencia*

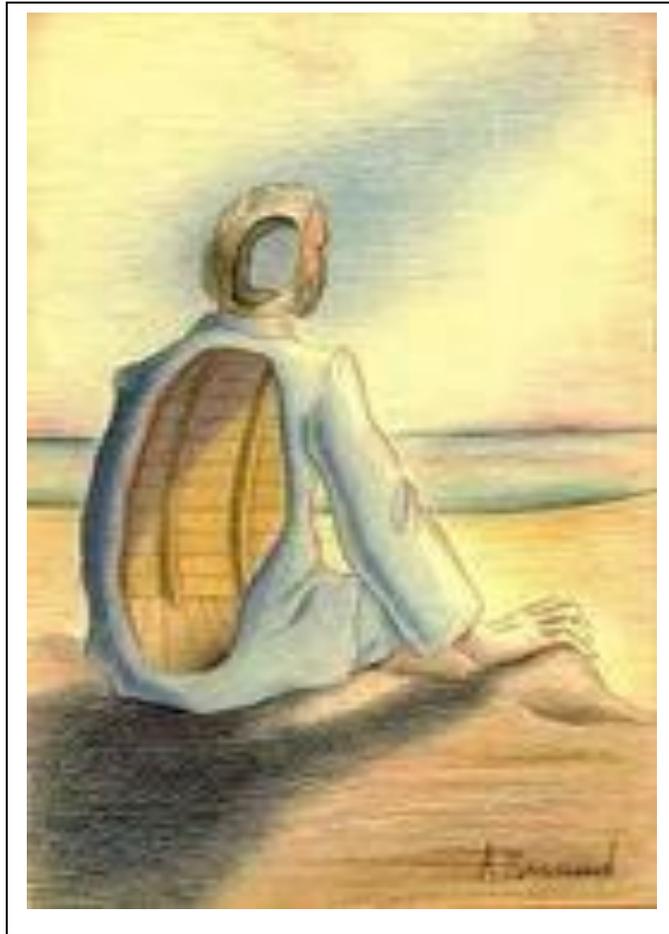
*Tiempos  
que  
Nos  
callaron*



*Tiempos  
De  
Desintegración*

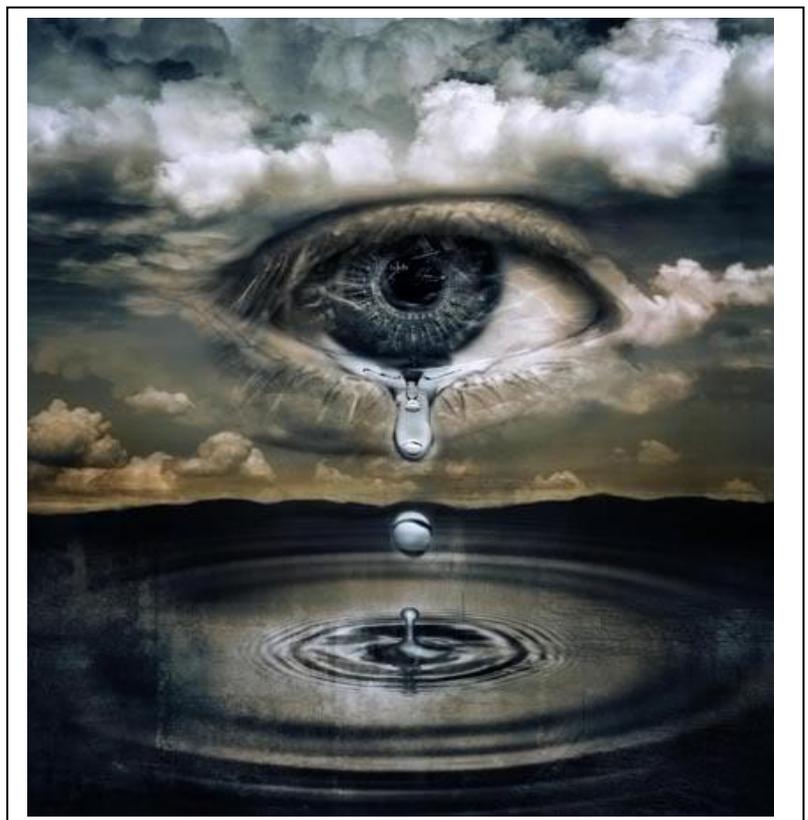


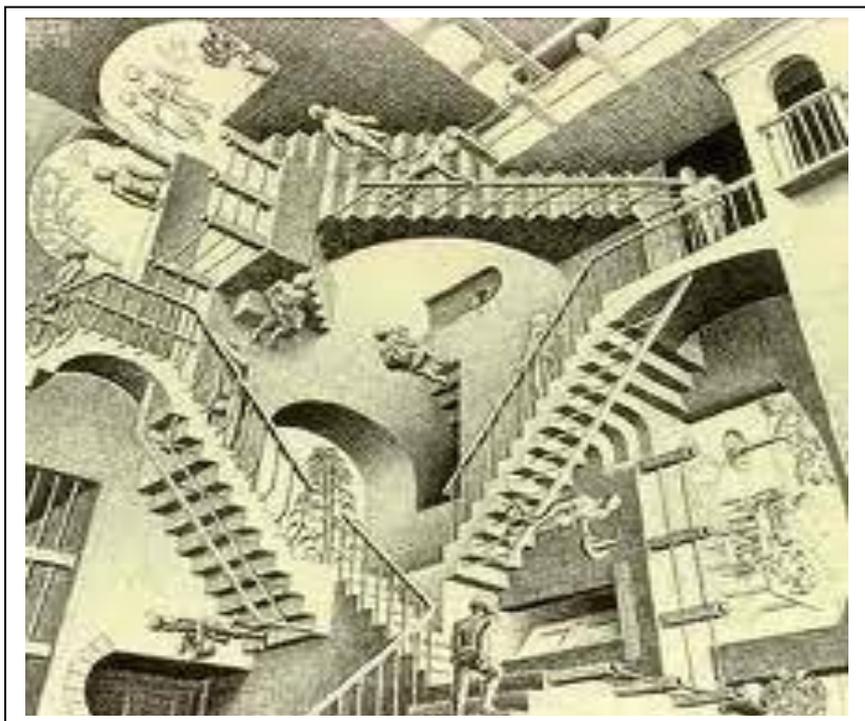
*Tiempos  
De  
Indiferencia*



*Tiempos  
De  
Vacío*

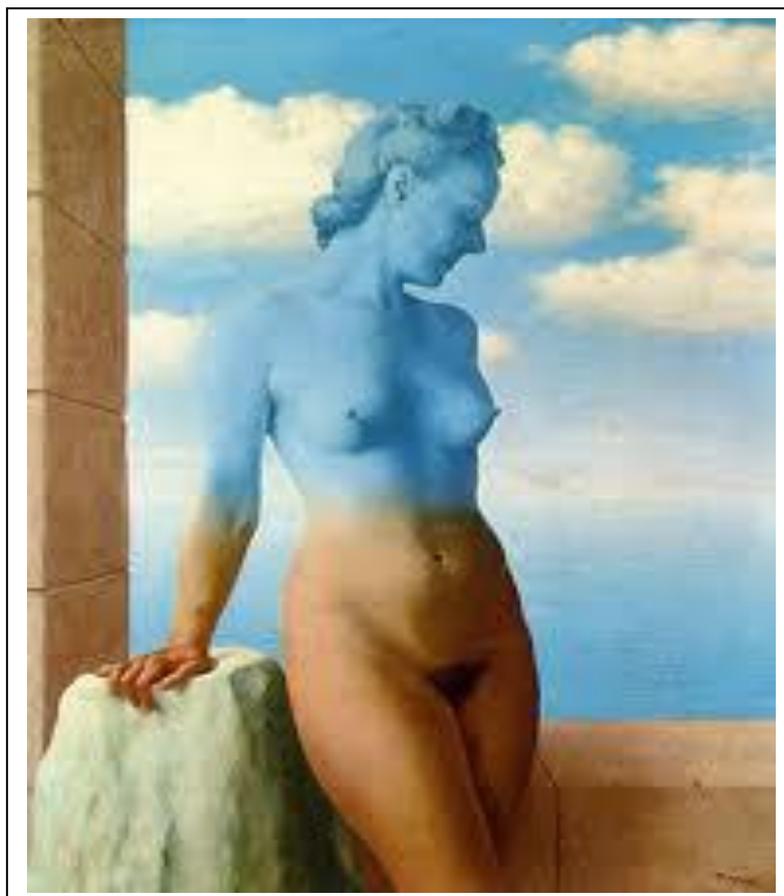
*Tiempos  
De  
Llorar*





*Tiempos  
para  
descender  
∩  
Tiempos  
para  
ascender*

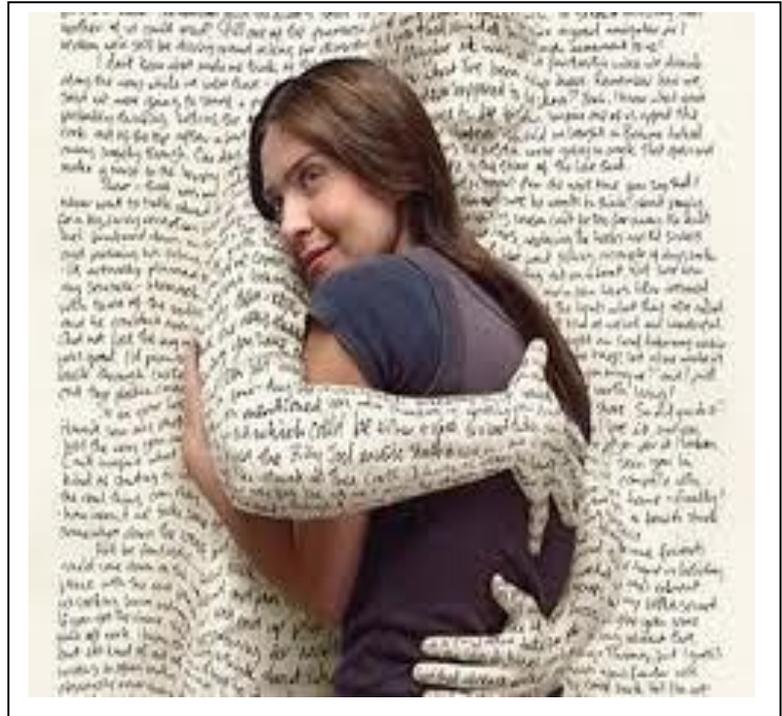
*Tiempo para  
desenfriarnos*





*Tiempos de  
aceptar las  
diferencias*

*Tiempos  
para  
amigarnos  
con nuestra  
historia*





*Y abrazar  
nuestras  
Raíces*

*Tiempos  
para  
equilibrar*



*“Cuantos momentos  
dentro de  
nuestro tiempo...”*

La clave para integrar, tal vez sea descubrir...

Descubrir el tiempo que necesitamos hallar...

Como quien corre la cortina de una ventana que jamás había visto en la pared y encuentra “un pedacito” de tiempo.

Tal vez solo podamos ir en busca de “ese pedacito”, recorte de nuestra vida, momento único e irreplicable, donde el tiempo se nos presenta en el cuerpo, en los vínculos, en las sensaciones, en las imágenes

O simplemente en escenas...

...al alcance de la mano



*Entonces el tiempo está en nuestras manos...*

Imágenes que despiertan recuerdos, recuerdos que despiertan sensaciones, y estas despiertan escenas...

Como un recorte de la vida, este caldeamiento visual<sup>10</sup> propuso sumergirse en distintos tiempos internos para ir en busca de aquello guardado allí, en nuestro cuerpo, en nuestra mente, en nuestra materia...

Si nada te ha pasado hasta aquí, entonces tal vez este no sea tu tiempo de continuar...

Puedes simplemente cerrar estas páginas y dejar que el tiempo llegue...

O...

Hacer algo con todo lo que has sentido mientras transitabas este Collage Psicodramático y sumergirte en esta búsqueda de integrar tiempos...

Entonces...

Hora de despertar indica el ring psicodramático...

Este caldeamiento despertó distintas sensaciones, algo hace figura, está ahí latiendo fuerte en el cuerpo, anudando la garganta, tensando los hombros, movilizándolo adentro y afuera, es una imagen repetida, una angustia repentina, una escena olvidada, un no sé que... que se yo...

¿Y que hacer con todo esto?

Ponerle un nombre...

Ponerle un nombre a todo lo hallado, encontrado... o tal vez reencontrado?  
Te dejo este espacio para que lo escribas...

Imagina que ese nombre se transforma en un título

---

<sup>10</sup> Ensamble de imágenes que juegan una suerte de disparador visual para preparar al lector a una óptima temperatura. Este sería un caldeamiento específico pues apunta a un tema definido. También está el caldeamiento inespecífico que apunta hacia un devenir abierto.

Y ese título en una foto.<sup>11</sup>

**Mi título es “Hallazgo”**

**Tal vez mi hallazgo tenga algo que ver con tu título  
O tu foto con mi hallazgo**

**Entonces continuemos integrando  
“Como en una dramatización”<sup>12</sup>**

Donde tenemos la posibilidad de *poner en acción* lo que surge, lo que nos pasa en este tiempo, en este aquí y ahora. O resonar con aquello que suena en el otro.

Entre lo tuyo y lo mío, armar un collage de sensaciones, donde no hay lógica posible que pueda caber en las palabras, ya que las imágenes lo dicen todo.



<sup>11</sup> Recurso que se utiliza para evocar algún recuerdo o para elegir un momento significativo de alguna experiencia y plasmarlo en forma visual como síntesis.

<sup>12</sup> Dramatización: acción dramática que consiste en hacer “como si”. Es una acción pero es lo contrario de actuar. Como si pero no. Bello M.C. “Introducción al Psicodrama” Pág. 124. Ediciones Colibrí, México 2000

## Hallazgo

Hasta aquí, hemos jugado con *la capacidad creadora*, con el Dios que habita en el corazón, no con un Dios de otros tiempos, un Dios lejano y sabio que premia o castiga nuestras conductas.

Hemos jugado como una manera de elaborar situaciones, pero también como una forma expresiva de inventar, imaginar y crear.

Bello narra<sup>13</sup> una anécdota de Moreno, donde él jugando con sus amigos les propuso jugar a Dios. Sus amigos eran los ángeles y Moreno Dios. Dios voló y un brazo se rompió. Arriesgó, algo tubo que perder para una teoría crear.

El acto creativo, según Moreno, es el que nos pone en contacto con Dios, y para crear necesitamos de nuestra espontaneidad. Por esto planteó al *tiempo de jugar* como una de las cunas del psicodrama.

Y acunándonos lentamente...

Otros tiempos van llegando.

Jugando a un “Como si ” propongo este **Sharing**<sup>14</sup>, pero en este caso individual, donde mis resonancias aparecen con mucho AJI picante.

En el sharing grupal no es pertinente **Aconsejar, Juzgar e Interpretar**, pero en este “juego de articulaciones teóricas” creo que será sabroso comer “picantito”.

“El tiempo es un niño que juega como un niño. Yo soy uno pero contrapuesto a mí mismo soy joven y viejo al mismo tiempo.”

Carl Jung

---

<sup>13</sup> Bello M.C. “Jugando en Serio”, Ediciones Paz México, Pág. 2. Pág. 3. México 2002

<sup>14</sup> Sharing: Es el momento grupal donde se ponen en palabras los pensamientos y los sentimientos que despertó el trabajo psicodramático. Piterbarg, A. “Todavía respira” Cap. III Nota al pie Pág.89 Ediciones Nuevos Tiempos, Buenos Aires 2003

## “Articulación de mi tiempo con el tiempo de Moreno”

“*Todo encuentro es un reencuentro*”, postulaba Pichón Riviere<sup>15</sup>, quién junto con Moreno fueron espectadores simbólicos de mis hallazgos o de mis reencuentros más profundos, esos que sondean el alma.

Creo que podemos pensar al psicodrama como “*un método para explorar a fondo la verdad del alma a través de la acción*”<sup>16</sup> por que esto nos permite indagar en aquello que hemos olvidado, dejado afuera, negado o ignorado, o sea nos permite un reencuentro con aquello desintegrado, que no formaba parte de nuestro presente para integrarlo, recuperarlo y albergarlo nuevamente desde la acción.

“*¿Qué puede acercarnos más al fondo de la verdad del alma de un ser humano que las simples escenas de su vida cotidiana, de sus relaciones con otros, de sus encuentros y desencuentros?*”<sup>17</sup>

El psicodrama acompaña al sujeto a “*ser protagonista de su propia vida, en lugar de un actor secundario que representa argumentos escritos por otros, lo hace mediante la representación de escenas, por medio del juego, del desarrollo de la espontaneidad y la creatividad, de explorar el lugar del otro en las situaciones vividas y, sobre todo, por medio de recrear la experiencia en el espacio dramático.*”<sup>18</sup>

Entonces encontrarnos con el tiempo es encontrarnos a nosotros mismos, ya que el tiempo es esto que somos, una secuencia de momentos que nos van marcando el rumbo de nuestra historia, una línea del tiempo donde van quedando marcas de aquellos momentos fugaces, sutiles, imperceptibles, inolvidables, irrecordables...

"El tiempo es muy lento para los que esperan, muy rápido para los que temen, muy largo para los que sufren, muy corto para los que gozan; pero para quienes aman, el tiempo es eternidad."

William Shakespeare

---

<sup>15</sup> Enrique Pichón Riviere, Psiquiatra y psicoanalista (1907-1977) pionero de la Psicología Social. Trabajo sobre la construcción de una teoría social que interpreta al individuo como la resultante de su relación con objetos externos e internos. Material extraído del libro Conversaciones con Enrique Pichón Riviere Sobre el Arte y la Locura de Vicente Zito Lema, Ediciones Cinco. Buenos Aires 2000

<sup>16</sup> Bello M.C. “Introducción al Psicodrama” pag 159 Ediciones Colibrí, México 2000

<sup>17</sup> Bello M.C. “Introducción al Psicodrama” pag 159 Ediciones Colibrí, México 2000

<sup>18</sup> Bello M.C. “Introducción al Psicodrama” pag 159 Ediciones Colibrí, México 2000

Bello infiere que “*el concepto de momento es el concepto filosófico clave de la obra de Moreno y se refleja en el psicodrama como método, ya que el psicodrama cumple con todos los requisitos de un método:*

*\*Es un camino para abordar un objetivo*

*\*Es un conjunto de procedimientos que se sistematizan en pasos, técnicas y recursos dramáticos*

*\*Ofrece una trama básica en secuencias (caldeamiento, dramatización, compartir o sharing y procesamiento o conceptualización) que le da consistencia.*

*\*Se deriva de una teoría con la cual es coherente.<sup>19</sup>*

Este método nos ofrece distintos tiempos secuenciales para despertar sensaciones y escenas mediante el caldeamiento, para que se desplieguen en la dramatización y se compartan las resonancias en el sharing.<sup>20</sup>

Hallar caminos...

Como abordando objetivos, por donde transitar situaciones conflictivas del pasado, del presente y del futuro, utilizando técnicas y recursos, siguiendo determinados pasos, dentro de un encuadre pertinente y teniendo en cuenta elementos para desplegar su metodología, basada en núcleos teóricos, el psicodrama nos permite volver a vivir aquellas escenas dormidas.

El tiempo es proceso y el proceso necesita del tiempo, los mecanismos que colaboran con la instancia de procesamiento o conceptualización, son mecanismos de aprendizaje que no se dan en un solo instante, requieren justamente de distintos tiempos, o etapas de maduración.

Es en nuestra vida cotidiana donde desplegamos la posibilidad de ser protagonistas de nuestra historia, permitiéndonos transitar los momentos como únicos e irrepetibles.

*“La experiencia cotidiana, la experiencia de nosotros en el mundo es una experiencia dramática, experimentamos lo cotidiano como acción –interacción, mundo en movimiento, personajes en relación.”<sup>21</sup>*

*“Nuestras horas son minutos cuando esperamos saber, y siglos cuando sabemos lo que se puede aprender.”*

**Antonio Machado**

---

<sup>19</sup> Bello M.C. “Jugando en Serio”, Ediciones Paz México, pag161 México 2002

<sup>20</sup> Sharing: Es el momento grupal donde se ponen en palabras los pensamientos y los sentimientos que despertó el trabajo psicodramático. Piterbarg, A. “Todavía respira” Cap. III Nota al pie Pág.89 Ediciones Nuevos Tiempos, Buenos Aires 2003

<sup>21</sup> Quiroga Ana P. “Enfoques y perspectivas en psicología social” Cap.”Creatividad, Teatro y Psicodrama” Pág.188. Ediciones Cinco 2008. Buenos Aires

*“La indagación de la verdad por el drama, como plantea Moreno, es una indagación activa que recrea la vida, la cotidianidad, rompiendo la familiaridad que la vela, la oculta, la distorsiona y naturaliza, llevando así a un primer plano el conflicto subyacente. Esta recreación de lo vivido tiene como sentido una desocultación que apunta a su comprensión, su resignificación y transformación. Lo convocado por recreación del drama no es entonces solo lo real, sino también lo posible.”<sup>22</sup>*

Entonces, podemos “disponer del tiempo”, es posible recrear aquellos sucesos dramáticos de nuestra historia, “tener el tiempo en nuestras manos para cambiar algo de lo acontecido allá y entonces”.

Si y no...

A veces no es tan simple...

*Bello plantea que “todo encuentro se da en el aquí y ahora, y la transmisión mutua de sentimientos adquiere el carácter de un momento de encuentro. La historia de cada uno forma parte de ese instante aunque no sea consciente para los involucrados en el encuentro...()...sin embargo, no siempre las relaciones humanas tienen el carácter de encuentro. Muchas veces las comunicaciones se distorsionan. Los fantasmas de la historia nos llevan a interpretar la realidad, con base en nuestras experiencias anteriores, en lugar de que estas nos ayuden simplemente a percibir correctamente el presente en términos de vínculos. No podemos vivir el momento. Nuestra espontaneidad se limita. Experimentamos un desencuentro.”<sup>23</sup>*

Poniéndonos en acción, echando la red de pescador al agua, como quien bucea en la propia historia para que el tiempo no se escape, logrando integrar momentos donde el alma, el cuerpo, los vínculos y la mente estaban desintegrados.

Buscando el justo momento, el tiempo de encuentro, donde la espontaneidad permita el fluir de las sensaciones en imágenes para continuar indagando, implica coherencia entre el pensar, el decir, el hacer y el sentir.

Indagando con fantasmas, miedos y contradicciones tal vez permita que la realidad se nos presente mas transparente y tengamos la posibilidad de reparar, percibir y vivir el presente, los vínculos y el momento.

“Yo he pensado que cuando era chico, un día duraba una semana y ahora una semana dura un día.

A medida que uno envejece pasa con más rapidez el tiempo”. ”

**Jorge Luis Borges**

---

<sup>22</sup> Quiroga Ana P. “Enfoques y perspectivas en psicología social” Cap.”Creatividad, Teatro y Psicodrama” Pág.196. Ediciones Cinco 2008. Buenos Aires

<sup>23</sup> Bello M.C. “Introducción al Psicodrama” Pág. 35. Ediciones Colibrí, México 2000

“Integrarnos” como seres cósmico, intentando “ser” todo lo que somos, lo que hemos sido o lo que seremos, dando lugar aquellas contradicciones, miedos y fantasmas, por que “también somos desencuentros”.

...De tiempo estamos hechos, de historias estamos contruidos, y es de esta materia de la que nos seguimos eternizando en la vida.

Bello sintetiza “*Las bases filosóficas del psicodrama constituyen una filosofía de vida y pueden ser sistematizadas en tres vertientes principales:*

*\*La filosofía del momento*

*\*El encuentro yo-tú*

*\*La espontaneidad –creatividad”<sup>24</sup>*

A cada trayecto de la vida le damos el combustible para continuar funcionando, ¿de cuantos momentos alimentamos nuestra vida? ¿De cuánta espontaneidad alimentamos nuestros momentos?

Sobre esto Moreno postulaba que: “*una teoría del momento es inseparable de una teoría de la espontaneidad.*

*La categoría del momento sólo tiene significado en un universo abierto, esto es en un universo que tiene lugar el cambio y la novedad. En un universo cerrado, por el contrario, no hay momento, y con su ausencia no hay crecimiento, espontaneidad, ni creatividad.*

*Es cuando tiene lugar alguna novedad y se estimula en el sujeto la percepción de un cambio, en un sujeto capaz de responder al cambio, que se puede destacar suficientemente un acontecimiento para ser focalizado en su mente como un momento, separado de momentos pasados y futuros.”<sup>25</sup>*

*“La espontaneidad es el factor que hace que todos los fenómenos psíquicos parezcan nuevos, frescos y flexibles. Es el factor que les otorga la cualidad de momentaneidad.”<sup>26</sup>*

La espontaneidad es la que nos permitirá poner en funcionamiento este motor dormido, reloj interno o propio tiempo. Universo en el cual las reglas del juego nos darán la posibilidad de transformarnos para pensarnos como sujetos signados por el cambio, insertos en una sociedad que también se modifica permanentemente y que ha sido definida como "contexto de turbulencia".

*"Hay quienes estropean relojes para matar el tiempo."*

*Woody Allen*

---

<sup>24</sup> Bello M.C. “Jugando en Serio”, Ediciones Paz México, pag161 México 2002

<sup>25</sup> J. L. Moreno, Psicodrama, Ediciones Hormé, pag152 153

<sup>26</sup> J. L. Moreno, Psicodrama, Ediciones Hormé, pag150

Pensar al sujeto y a la sociedad en condiciones de creación y mutabilidad, rescatando así nuestra condición de creadores, donde transformación implica también transformarse. Todos los sistemas, el sujeto, los grupos, las instituciones, están atravesados por la producción de lo “nuevo” lo cual inexorablemente nos va a someter como sociedad a la condición de modernidad, proponiendo las reglas del juego acorde a su tiempo.

Lo *nuevo* como colonización del sujeto, de sus sensaciones, y expresiones. Lo diferente como ocultamiento de lo genuino nos muestra un mundo desigual, desintegrado, disociado.

Lo *nuevo* como posibilidad de transformación, donde las reglas sean marcadas por un solo tiempo, el tiempo del latido del corazón, dará lugar al crecimiento y al encuentro.

Sujeto y mundo en continua relación, produciendo significación. Dando sentido a una palabra, a una imagen, a una sensación.

Todo encuentro es en definitiva un reencuentro con uno mismo y el contexto donde se desarrolla su historia, de donde emergen las conservas culturales.

*“Moreno distinguía con este término a todas las expresiones culturales que permanecen “enlatadas”, es decir reproducen matrices sociales de una manera congelada.”<sup>27</sup>*

El tiempo, entonces, está presente en nuestras vidas desde el comienzo, nos pone frente a un mundo cronometrado donde las etapas de la vida serán pautadas por diferentes momentos, acciones, actos.

*“El crecimiento es una larga sucesión de actos creadores que llevan hacia la independencia.”<sup>28</sup>*

Como el caldeamiento visual que plantea transitar la vida en imágenes desde Moreno también es posible pensar la vida como un tránsito por etapas.

*“Todo instante vivido es un entrecruzamiento entre nuestra historia y la acción presente, ambas inseparables. Todo ser y todo acto tienen una matriz (un origen), un status nascendi (desarrollo), y un locus (lugar), sin embargo solo podemos percibir nuestra existencia desde este momento y en este lugar, de modo que todo ocurre aquí y ahora.”<sup>29</sup>*

Como todo ocurre aquí y ahora, este es el tiempo de actuar, tomar las herramientas del psicodrama como un posible principio, *origen*. Para ser parte de un *desarrollo*, en continuo cambio que nos permita integrar.

---

<sup>27</sup> Puntos de partida, Adriana Piterberg, Ediciones Nuevos Tiempos, Pág. 18

<sup>28</sup> Mónica Zuretti Zubiría, apunte átomo social perceptual, Centro Zerka T. Moreno, 3 de febrero de 2007

<sup>29</sup> Bello M.C. “Jugando en Serio”, Ediciones Paz México, pag161 México 2002

“Jugar al psicodrama” y entregarnos a un mundo con otros códigos, a un *lugar*, donde el ritmo no lo ponga el reloj sino el corazón, nos abrirá las puertas para ser protagonista de la transformación.

Entre definiciones cerradas y definiciones abiertas he intentado confirmar durante este recorrido, que tenemos la posibilidad de generar integración.

Buscando contradicciones y agregándoles una “Y” en medio, hallar lo genuino y un criterio de realidad posible, es estar resonando cada día un poquito más con el universo. Como seres cómicos tenemos un desafío por delante, arrojarnos en este tiempo a la aventura de la vida; para vivir cada instante como único e irrepetible.

Creernos “un poquito Dioses” con derecho a modificar aquellos “entrecruzamientos del tiempo y la vida”, donde no había lugar para una “Y”.

“Como un remolino sensorial”, hemos recorrido un camino con múltiples llegadas y variadas salidas, caminos infinitos, tanto como el tiempo.

Por eso no hay un final que pueda cerrar todo lo inconmensurable de esta articulación, pues el tiempo tampoco termina. Así como una hora se transforma en otra, y un vínculo de amor en otro de odio. Este trabajo ha intentado transformar un instante en la vida del lector y proponerle una mirada distinta del tiempo.

“El tiempo está en nuestras manos, solo si nos permitimos el cambio y la flexibilidad de vivir en un universo abierto, dando lugar a las novedades que traiga el tiempo, comenzaremos a ser un poco dioses, protagonizando nuestra vida”

Permítanme, entonces, “jugar al juego sin fin” donde este trabajo no tenga un final, “**no cierre más**”, para que la frescura y flexibilidad del momento continúe transformándose dentro de cada uno de nosotros...

“Nacemos para vivir, por eso el capital más importante que tenemos es el tiempo, es tan corto nuestro paso por este planeta que es una pésima idea no gozar cada paso y cada instante, con el favor de una mente que no tiene límites y un corazón que puede amar mucho más de lo que suponemos.”

**Facundo Cabral**

## *Cierre Personal*

Transitar este trabajo como un instante de la vida, donde mi historia se entrecruzó permanentemente con el psicodrama y con la acción de producir creativamente en estas páginas fue un posible “*origen*” un acto de crecimiento, una semilla que intenta prender.

Cada vez que nos enfrentamos a un nuevo desafío y nos abrimos para entregarnos al mismo, estamos “*desarrollándonos*” como seres cósmicos.

Como todo ocurre aquí y ahora, este es el tiempo de acción para encontrar el “*Lugar*” donde comenzar a cambiar algo que la historia guarda en secreto.

Este trabajó implicó ponerle el cuerpo al tiempo, a mis tiempos y a los tiempos de los otros que no siempre son mis tiempos.

Durante la confección de este trabajo, me di cuenta que estuve integrando distintos momentos de mi vida, cerrando viejas situaciones y abriendo nuevos “*estares*”.

Agradezco a todos los seres cósmicos que me acompañaron en este trabajo, los que estuvieron implícita y explícitamente.

**GISELLE AMATO**

## **Bibliografía**

Bello M.C. “Introducción al Psicodrama” Ediciones Colibrí, México 2000

Bello M.C. “Jugando en Serio”, Ediciones Paz México, México 2002

Compilación, “Grupalismo Primavera 2007”, Ediciones Ricardo Vargas, Buenos Aires 2007

Moreno J.L. “Psicodrama”, Ediciones Horme S.A

Pichón –Riviére, E., El proceso grupal, Ediciones Nueva Visión Buenos Aires, 1999

Piterbarg, A. “Todavía Respira” Ediciones Nuevos Tiempos, Buenos Aires 2003

Piterbag A. “Puntos de Partida”, Ediciones Nuevos Tiempos, Buenos Aires 2004

Quiroga Ana P. “Enfoques y perspectivas en psicología social” Cap. “Creatividad, Teatro y Psicodrama”. Ediciones Cinco 2008. Buenos Aires

Wikipedia, enciclopedia virtual libre y gratuita ([\\_www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org))

Zito Lema Vicente .Conversaciones con Enrique Pichón Riviére Sobre el Arte y la Locura. Ediciones Cinco. Buenos Aires 2000

Zuretti Mónica, Apunte “Átomo Social Perceptual” Centro Zerka T. Moreno, 3 de febrero de 2007

