

ESCUELA DE ARTE Y  
PSICODRAMA

DIRECTORA: ADRIANA PITERBARG

# **PSICODRAMA**

¿PSICOTERAPIA DE  
TRANSFORMACIÓN

O

TRANSFORMACIÓN DE LA  
PSICOTERAPIA?

*Trabajo Final de*

*Silvia Zapiola*

*Agosto 2007*

## **Introducción**

El presente trabajo pretende clarificar cuales son las bondades del Psicodrama y más aún: saber qué cosa es el Psicodrama.

Este ambicioso proyecto ha nacido desde dos perspectivas diferentes:

- la primera es la perspectiva Piterbarg: “el final de este recorrido psicodramático es la presentación del trabajo en el cual darán cuenta de lo aprendido, sin presentación no hay finalización”, y

- la segunda es la perspectiva ¿cómo lo explico?, y no sólo se funda en la urgencia de la anterior, sino también, en los muchos y variados comentarios realizados por aquellos que hemos vivenciado su aprendizaje y su práctica y vamos por la vida promocionando el “tenés que hacerlo”.

Sin embargo, muchas veces, hace falta un poco más que buenos comentarios para recomendar aquellas cosas que nos han hecho bien y que por ese motivo quisiéramos que otros pudieran experimentarlas.

Sin mucha solemnidad y sin más preámbulo daré comienzo a la resolución del conflicto, perdón, del proyecto, planteando dos hipótesis:

- 1) ¿ES EL PSICODRAMA UNA TERAPIA? Y SI LO ES, ¿QUÉ VENTAJAS TIENE SOBRE OTRAS TERAPIAS? DICHO EN CRIOLLO SERÍA:  
¿QUÉ ES Y CÓMO ES EL PSICODRAMA?
- 2) ¿CONSIGUE EL PSICODRAMA PROMOVER EL CAMBIO DE ACTITUDES? DE SER ASI, ¿CUÁLES SON LOS RECURSOS Y/O PRÁCTICAS QUE UTILIZA? DICHO EN CRIOLLO SERÍA:  
¿QUÉ HACE Y CÓMO LO HACE?

Lejos está de esta autora la idea de hacer un trabajo clínico o de filosofía crítica sobre el Psicodrama, sólo que . . . de alguna manera había que comenzar.

**A MIS HIJAS ALDANA Y NURIA**

**LAS DOS VERSIONES MÁS AMADAS DE MI  
FACTOR ESPONTANEIDAD**

## DESARROLLO DE LA PRIMERA HIPÓTESIS

- ❖ UN POCO DE HISTORIA
- ❖ PSICODRAMA: ¿PARA QUE?
- ❖ UN POCO DE TEORÍA MORENIANA
  - LOS DOS PILARES DEL PSICODRAMA: ESPONTANEIDAD Y CREATIVIDAD
  - OTRAS BASES RE-IMPORTANTES DE LA TEORÍA PSICODRAMÁTICA
- ❖ CONCLUSIÓN

## DESARROLLO DE LA PRIMERA HIPÓTESIS

### UN POCO DE HISTORIA

*Durante el proceso de vivir, se actúa mucho más sobre nosotros de lo que nosotros actuamos. Es la diferencia entre una criatura y su creador*

*Jacobo Levy Moreno*

Jacob Levy Moreno, creador y maestro del Psicodrama, nació en Bucarest en 1889, en una familia judía sefardí, según los datos biográficos que se encuentran en las contratapas de sus libros o en Internet.

No obstante, según “su propia historia”, nace en un barco sin bandera, entre el Mar Negro y El Bósforo: de allí su no-nacionalidad, lo cual, según mi propio criterio, fue un sentimiento que consideró necesario para desplegar, aún más, las alas de su propia e inagotable “creatividad”.

Para Moreno, la creatividad del ser humano se encuentra ante un desafío constante para el mantenimiento de la vida. Cada modificación ambiental o propia, psíquica o física la obliga a una respuesta inmediata que, cuanto más adecuada, mayores posibilidades brinda.

Moreno estudió psiquiatría en Viena, bajo la dirección de Otto Pözl, mientras se apasionaba por la filosofía, lo religioso, lo social y, sobre todo, por el teatro.

En 1922 creó en Viena el “teatro improvisado”: Stegreif theater. Según el propio Moreno, la traducción de la palabra alemana “Stegreif” es difícil, ya que puede significar: “incitado”, o “atemperándose rápidamente”; otra es “comenzar”, otra “actuar improvisadamente”, por lo cual, eligió ese nombre “para un teatro dedicado al drama espontáneo, cuyo desarrollo tuvo una línea puramente estético-dramática, un arte del drama del momento, y otra línea, psiquiátrica y terapéutica, que se dedicó al estudio y tratamiento de los problemas mentales a través de los medios del drama espontáneo”. (J L Moreno, *Psicodrama*, Buenos Aires, (1961) Paidós)

Durante tres años, exploró con actores la idea del juego espontáneo o improvisación catártica que servirían de base a su futura reflexión sobre el psicodrama, hasta que en diciembre de 1925 emigró a Estados Unidos.

Se instaló en Beacon, a orillas del Hudson, donde abrió una clínica psiquiátrica y fundó el primer teatro de terapia psicodramática. Más tarde realizó una carrera internacional a través de la cual logró popularizar el psicodrama y el sociodrama.

Hoy, la práctica y divulgación del Psicodrama continúa siendo realizada por su esposa, Zerka Moreno, y por muchos otros que ven en ella “un instrumento para favorecer el contacto, especialmente vivo y directo, con las emociones, los sentimientos y las fantasías del sujeto, gracias a las posibilidades expresivas que brinda la representación escénica”. (Wikipedia, La enciclopedia libre, pagina de Internet, julio 2007).

En mi optimista cosmovisión, siento con esta técnica, método, práctica, teoría, psicoterapia o como quieran llamar al Psicodrama, que se puede ir mucho más lejos: se puede rescatar al mundo de la inercia en la que nos ha sumido la tecnología y el capitalismo cuando son brutalmente aplicados. Junto al ya conocido discurso: “el tener reemplaza el ser y alivia el no ser”, las “relaciones virtuales” pretenden, también, ocupar todos los espacios humanos.

Quienes piensen que se me fue la mano, los invito a investigar la cantidad de talleres, encuentros, jornadas, escuelas, laboratorios de vida, donde gran cantidad de personas se convocan para abrazarse, para aprender a comunicarse más allá de las palabras, para aprender a hablar: ese arte de saber oír y saber decir, ¡hasta me han hablado de talleres que enseñan la risa como método terapéutico! En la mayoría de estos lugares se trata de propiciar la oportunidad de encontrar y desarrollar una red de sostén emocional.

Es necesario, es bueno, es loable, que el ser humano tome conciencia que un encuentro genuino con el otro se puede aprender, tanto a reconocer como a ejercitar, de una manera que resulte saludable para las relaciones.

## PSICODRAMA: ¿DE QUÉ ME ESTÁS HABLANDO?

*Nuestra personalidad, subjetividad y relaciones no son cuestiones privadas (. . .) Las formas en que estamos capacitados para actuar sobre nuestros cuerpos, pensamiento y conducta son provistos por convenciones sociales, formas legales, obligaciones familiares y mandatos religiosos (. . .) A través del automatismo nos regulamos a nosotros mismos según los criterios de otros*

*Nicholas Rose*

En 1978, Blatner, discípulo de Moreno, presentaba al psicodrama como “un método de psicoterapia en el cual los pacientes actúan los acontecimientos relevantes de su vida en vez de simplemente hablar sobre ellos. Esto implica explorar en la acción, no sólo los acontecimientos históricos, sino, lo que es más importante, las dimensiones de los acontecimientos psicológicos no abordados habitualmente en las representaciones dramáticas convencionales: los pensamientos no verbalizados, los encuentros con quienes no están presentes, representaciones de fantasías sobre lo que los otros pueden estar sintiendo o pensando, un futuro posible imaginado y muchos otros aspectos de los fenómenos de la experiencia humana”. (Wikipedia, La enciclopedia libre, pagina de Internet, julio 2007).

Es decir que el acto psicodramático, cuando repite en el "como si", no sólo investiga la escena nuclear conflictiva, sino que la transforma en un encuentro real en el aquí y ahora. Dicho encuentro permite actualizar el vínculo de modo que pueda repararse lo conflictivo que haya en él, con lo cual se logra otro tipo de elaboración y una verdadera comprensión.

A mi entender, éste es el sentido más importante que tiene el Psicodrama: la capacidad de revivir los sentimientos, los pensamientos, las situaciones, las relaciones, de una manera diferente, porque es “una repetición que no opera como una renovación del sufrimiento sino que confirma la regla de que toda verdadera segunda vez es la liberación de la primera” (. . .). Se obtiene respecto a la propia vida, (. . .) *el punto de vista del creador*, la experiencia de la verdadera libertad, la libertad de la propia naturaleza”. (J L Moreno, *Psicodrama*, Buenos Aires, (1961) Paidós)

En su presentación Blatner agregaba que “aunque el psicodrama es usado habitualmente en un contexto grupal (. . .) no debe ser considerado como una forma de terapia específicamente grupal. Puede ser usado, como sucede en Francia, con varios co-terapeutas entrenados y un solo paciente”.

En relación al contexto grupal se trata del tratamiento abierto que se realiza en medio de la comunidad, un ejemplo es el método sociométrico que es un tratamiento *in situ*, donde la escena del tratamiento es la misma que la situación social que vive el paciente. Cuando el tratamiento psicodramático es cerrado, el paciente es sacado de su contorno inmediato y ubicado en una situación construida especialmente para sus necesidades. El teatro terapéutico es esa situación, un lugar en el cual son representados todas las situaciones y papeles que el mundo puede producir; es cerrada porque los espectadores son solamente la comunidad de yo auxiliares: el psiquiatra y cierto número de asistentes a quienes se les asigna determinados papeles en el curso del tratamiento.

Foucault, en su libro “La psicología de 1850 a 1950”, hace referencia a las prácticas de Moreno en el capítulo dedicado a Conductas e Instituciones:

“Moreno actualizó ciertos métodos de análisis del grupo, por los cuales se determinan las valencias positivas o negativas que unen u oponen a los individuos dentro de una constelación característica del grupo”

En este párrafo, este filósofo francés que dedicó buena parte de su vida al estudio de la influencia que ejercen las relaciones de poder y de saber en la constitución del ser humano, habla los tests creados por Moreno: sociométrico y de percepción sociométrica (elecciones y rechazos recíprocos) y de sus sociogramas que permiten graficar, medir y estudiar las interacciones personales dentro del grupo, la configuración grupal, la formación de subgrupos, etc. Foucault, señala que al trabajo realizado por Moreno fue un aporte de gran importancia para el desarrollo de la psicología de fines del Siglo XIX. Ese desarrollo se caracterizó por el descubrimiento del sentido en la comprensión del hombre y tuvo como consecuencia el hecho de asumir que el ser humano no se agota en su ser natural. Para el filósofo francés, el hombre es fundamentalmente un ser histórico y social, cuya esencia es ambigua y se irá definiendo a partir de las relaciones con los otros.

En su libro Poética de la cura, Mario Buchbinder se pregunta ¿qué es la cultura del Psicodrama? Y da la siguiente respuesta:

“Desde mi punto de vista, es la cultura de la dramatización, la presencia, la solidaridad, el interrogante, lo festivo, la rememoración, el juego, el desenmascaramiento, el democratismo, lo poético, la relación con el caos y el cosmos, la recuperación de las ceremonias, los afectos y el cuerpo, la revisión de lo mítico, la resignificación”

Dejé para el final esta concepción del Psicodrama porque, a mi entender, es la que mejor pinta su esencia y su marco conceptual.

Cualquiera que haya vivido una sesión de Psicodrama acordará conmigo que en el despliegue de las escenas el yo es reemplazado por el nosotros de muchas maneras: Porque cuando te veo me estoy viendo en esos momentos de tu vida que parece la mía.

Porque jamás se me hubiera ocurrido hacerlo así, y está buenísimo.

Porque vos podés ser mi madre, mi hija, mi hermana y ayudarme a completar lo que no pude, o lo que no me sale.

Porque no sé y sin embargo, este no saber es mucho más de lo que sabía antes.

Frente a cada interrogante se va disolviendo el individualismo porque dejo entrar a los otros de una manera que incluye la verdadera presencia.

En cada escena hay una manera diferente de posicionarse ante la realidad y puedo verla. Y esto es una gran ventaja en relación al psicoanálisis: no tengo que buscar, está allí, frente a mí o atravesándome.

Tanto en el Psicodrama como en otras prácticas grupales, la presencia de los otros tiene amplio valor solidario no sólo por el sostén sino también por las múltiples visiones para un mismo problema.

Sin lugar a dudas, Buchbinder, en su libro, da una explicación más acabada de la técnica psicodramática que es una, entre otras, que él utiliza en su práctica clínica, no obstante “mi explicación” posee también el valor de la vivencia.

Finalmente, es muy apropiado conocer que es lo que el gran maestro ha dicho acerca de su propia creación:

“Una nueva forma de psicoterapia que puede ser ampliamente aplicada (. . .) Históricamente el psicodrama representa el punto decisivo en el apartamiento del tratamiento del individuo aislado hacia el tratamiento del individuo en grupos, del tratamiento del individuo con métodos verbales hacia el tratamiento con métodos de acción. (. . .) El psicodrama pone al paciente sobre un escenario, donde puede resolver sus problemas con la ayuda de unos pocos actores terapéuticos. Es tanto un método de diagnóstico como de tratamiento. Se lo puede aplicar a todos los niveles de edad. Mediante su uso se puede acercar a una solución, tanto a problemas infantiles como a los más hondos conflictos psíquicos. El psicodrama es la sociedad humana en miniatura, el ambiente más simple posible para un estudio metódico de su estructura psicológica”. (J L Moreno, Psicodrama, Buenos Aires, (1961) Paidós)

¿Qué más se puede agregar a lo que ha dicho Moreno?

## UN POCO DE TEORÍA MORENIANA

*Dios es espontaneidad.*

*Por lo tanto el mandamiento es: ¡Sé espontáneo!*

*Jacobo Levy Moreno*

## LOS DOS PILARES DEL PSICODRAMA: ESPONTANEIDAD Y CREATIVIDAD

A lo largo de todo su libro “Psicodrama”, Moreno nos hace pensar que la trascendencia del hombre y el verdadero reflejo de su humanidad, están unidos a la posibilidad de la creación de sí mismo y de la relación con los otros y con el medio, siendo la espontaneidad un elemento vital para la vida, elemento que libra del azar a partir del momento en que el hombre puede generar respuestas adecuadas ante situaciones imprevistas.

La clásica definición que Moreno da a la espontaneidad es: “La respuesta nueva a una situación antigua o una respuesta adecuada a una situación nueva”. (J L Moreno, *Psicodrama*, Buenos Aires, (1961) Paidós)

Y considera que la espontaneidad se expresa como:

- El impulso que nos empuja unos hacia otros o hacia la acción
- Como la inspiración, la audacia que permite la creación de nuevas instituciones, formas de arte, medios socioculturales
- Como aquello que permite la libre expresión de la creatividad de cada uno
- Y como la adaptación plástica, la flexibilidad de las propias habilidades a los nuevos estímulos que aparecen.

Si un hombre es espontáneo también es creador, por eso la espontaneidad está íntimamente ligada a la creatividad que es la capacidad con la que todos los seres humanos estamos equipados biológicamente para adaptarnos al entorno y actuar: en cada acto espontáneo hay un acto creador, algo nuevo que es creado por la persona y que nos permite generar nuevas respuestas.

Para el maestro del Psicodrama, la práctica del acto creador es la estrategia que tiene el hombre para producir la Revolución Creadora: una lucha que el hombre debe emprender para competir con los artificios mecánicos no por medio de la destrucción ni como parte de la maquinaria social, sino como un instrumento de creación que puede reformarse a sí mismo y cambiar continuamente sus productos.

Moreno admiraba profundamente la espontaneidad de los niños a los que solía observar cuando jugaban; consideraba que el primer acto espontáneo y de voluntad que realiza el ser humano es el nacimiento.

“Al nacer, el niño se traslada a un conjunto de relaciones totalmente extraño. No dispone de ningún modelo para dar forma a sus actos. Se enfrenta a una situación nueva, más que en cualquier otra ocasión de su vida posterior. (. . .) Para que el niño viva, su respuesta debe ser positiva y resuelta. (. . .) El niño es el actor. Tiene que actuar en papeles sin tener un yo ni una personalidad para ello. Como el actor improvisado, cada paso que da en el mundo es nuevo. Tiene que actuar rápidamente siguiendo la inspiración del momento. (. . .) Ya se requiere un mínimo de espontaneidad en el primer día de vida”. (J L Moreno, *Psicodrama*, Buenos Aires, (1961) Paidós)

Desafortunadamente este desarrollo del niño se frena con los moldes culturales rígidos que lo obligan a repetir lo que dicen sus padres y maestros, las costumbres sociales, las leyes y la religión; todos esos criterios y formas de vida que se enuncian en forma acabada a lo largo de las generaciones es lo que Moreno denominó “**conserva cultural**” que aprisiona la capacidad creadora del hombre, y lo enferma: “una buena parte de los trastornos psíquicos y sociales que aquejan a la humanidad puede atribuirse a la insuficiente expansión de la espontaneidad”.

Moreno cuestionaba a la sociedad que tiende a reprimir en lugar de estimular la espontaneidad y la creatividad, una sociedad que privilegia el producto terminado en detrimento del acto creativo, limitando al ser humano en vez de permitir su desarrollo.

Por lo tanto, propone dos pasos para el desarrollo de la espontaneidad:

- El primero es inducir a la persona a dejar de depender de los roles introyectados y conservas culturales.
- El segundo tiene que ver con el desarrollo de la empatía mediante la actuación de dobles y yos auxiliares. En este sentido, no se trata de hacer de las personas “actores profesionales” sino que en la tarea de representar a otro, quien lo hace tiene que ver a través de los ojos del protagonista, adoptando sus movimientos y posturas, agudizando su imaginación y pensamiento en la dirección sugerida por él, y es así que el individuo, al dejar sus roles personales a un lado para experimentar nuevos roles, va aumentando el ámbito de sus experiencias y flexibilizándose.

“Cada persona dispone de un abanico concreto de papeles, vinculados entre sí, cuya suma constituye el yo. Este abanico es limitado porque no se puede pensar que cualquiera puede interpretar cualquier cosa. Pero puede ampliarse el abanico y enriquecer el yo mediante un aprendizaje de papeles nuevos. Es uno de los objetivos predilectos del psicodrama y tiene como resultado que cuando alguien ha descubierto

un nuevo estilo da pruebas de un talento desconocido hasta entonces”, (En [iacat.com/revista recrearte](http://iacat.com/revista-recrearte), Pagina de Internet, Julio 2007)

## OTRAS EJES RE-IMPORTANTES DE LA TEORÍA PSICODRAMÁTICA

*El mundo entero es un escenario,  
Y todos los hombres y mujeres, simples actores:  
Tienen sus salidas y sus entradas;  
Y un solo hombre, en su momento, representa muchos personajes*  
*William Shakespeare*

### **Rol:**

Esta palabra viene de los rollos que antiguamente, en el teatro, se daban a los actores para que se aprendieran su parte. Moreno toma esta palabra para el desempeño de los actores en el Teatro de la Espontaneidad y también para usar en el Psicodrama, en el cual, los pacientes se desenvuelven como actores espontáneos. Para Moreno, “el desempeño de los roles es anterior al surgimiento del yo. Los papeles no surgen del yo, sino que el yo surge de los papeles. (. . .) Antes e inmediatamente después del nacimiento, el niño vive en un universo no diferenciado al que he llamado matriz de identidad. Esta matriz es existencial pero no es experimentada. Se la puede considerar el lugar de donde emergen el yo y sus ramificaciones, los roles”. (J L Moreno, *Psicodrama*, Buenos Aires, Paidós (1961))

Según su Teoría de los roles, el rol es una unidad psicosocial de conducta que está referida a la relación con otros, es decir que, involucra una dinámica interaccional, o sea un vínculo; de manera que:

“el vínculo es una unidad de interacción cuyos polos son la unidad de conducta denominada rol”. (En [depsicoterapias.com](http://depsicoterapias.com), Pagina de Internet, Julio 07)

El rol es una forma social en la que emerge el yo, donde se han sintetizado lo social y lo individual, lo privado y lo colectivo, con sus funciones específicas.

“Si bien los roles son conservas culturales como madre, profesor, etc. (roles sociales), se asumen de una manera particular donde se impregna la individualidad (roles psicodramáticos) y el adecuado equilibrio de lo social e individual en un rol implica adecuación y madurez social e individual. En cambio:

- Cuando hay sobrecarga de la conserva cultural del rol, existe la robotización, despersonalización, rigidización y pérdida del si mismo, con la consecuente angustia y síntomas derivados.
- Cuando hay sobrecarga de los aspectos individuales en el rol, puede haber conductas psicopáticas e inadecuación social.” (En [depsicoterapias.com](http://depsicoterapias.com), Pagina de Internet, Julio 07)

### **Conceptos de Tele y de Transferencia:**

Tele, es un proceso de empatía recíproca, a partir del cual dos a más seres humanos pueden encontrarse y percibirse en un acto dinámico, creativo y libre de historias vinculares anteriores.

En contraposición a esto, se encuentra el concepto de transferencia que es depositar en el otro a través del vínculo, objetos internos introyectados en relaciones interpersonales anteriores, fundamentalmente relaciones de carácter primario. Este concepto tomado de Freud, en el planteo realizado por Moreno, posee las siguientes diferencias:

- Se aplica no sólo al contexto terapéutico sino a cualquier situación, y
- Lo que se transfiere no es exclusivamente derivado de la relación con la madre sino también de otras relaciones.

### **Catarsis:**

Concepto introducido por Aristóteles para expresar el efecto de purificación que ejercía el drama griego sobre sus espectadores “excitando artísticamente ciertas emociones que ocasionan una especie de alivio de sus pasiones egoístas”<sup>1</sup>

A partir del Psicodrama, Moreno modifica el concepto de catarsis: “El Psicodrama produce un efecto terapéutico, pero no en el espectador sino en los actores-productores que crean el drama y que al mismo tiempo se liberan de él”.<sup>2</sup>

Y agrega que hubo dos caminos para llegar a la concepción psicodramática de la catarsis mental, uno fue el concepto aristotélico que concebía al proceso como centrado en el espectador y el otro partió de las religiones del Oriente que sostuvieron que un Santo, para convertirse en Salvador, tiene que hacer un esfuerzo: primero tiene que realizarse y salvarse a sí mismo; aquí el proceso de catarsis tiene lugar en el actor.

Al respecto dice Moreno: “Estos dos movimientos que hasta ahora han seguido sendas independientes han sido sintetizados por el concepto psicodramático de catarsis. De los antiguos griegos hemos conservado el drama y el escenario, de los hebreos hemos tomado la catarsis del actor. El espectador mismo se ha convertido en actor”<sup>3</sup>

---

1 Escuela Sistémica Argentina, Clase 24-08-05, en pag de Internet, Julio 2007

2 Escuela Sistémica Argentina, Clase 24-08-05, en pag de Internet, Julio 2007

3 Escuela Sistémica Argentina, Clase 24-08-05, en pag de Internet, Julio 2007

## CONCLUSIÓN:

De acuerdo a la investigación realizada el psicodrama no es una terapia sino muchas cosas y muy buenas (¡¡¡y Moreno nos libre de que lo que sigue parezca una definición!!!), a saber:

- Es una forma de psicoterapia inspirada en el teatro de la improvisación y concebida por Moreno como “psicoterapia profunda de grupo”
- Es una teoría que surge como resultado de un largo proceso relacionado con la vida y las búsquedas personales de su creador.
- Es un método que facilita la intervención terapéutica porque al unir la acción psicodramática con las expresiones verbales logra la integración de la persona y por tanto la salud.
- Es una técnica global que integra el cuerpo, las emociones y el sentimiento y permite ampliar la experiencia mediante el uso de la imaginación y realizar la descarga emocional como consecuencia de la representación de escenas

Dicho en criollo: **ES UN GOLAZO.**

## DESARROLLO DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS

- ❖ PRESENTACIÓN
- ❖ PRÓLOGO
- ❖ PRIMERA ETAPA
  - 🚦 LA PUERTA DE ENTRADA: DONDE VOY, DONDE ESTOY, NO VEO NADA
  - 🚦 CANCIONES PARA MIRAR: QUIERO SABER QUE ME PASA Y LE PREGUNTO A LOS OTROS
  - 🚦 ACTUAR ESCENAS DE LA VIDA: HUMANUM EST
- ❖ SEGUNDA ETAPA
  - 🚦 CALDEAMIENTO: UN MODELO PARA DESARMAR

- ✚ MAPA CORPORAL: PRIMER PASO HACIA LA REALIDAD
- ❖ EPÍLOGO HORMIGUICIDA
- ❖ TERCERA ETAPA
- ✚ ENTRENAMIENTO DE YO AUXILIAR Y OBSERVACIÓN EN EL REINO DE MUY, MUY LEJANO
- ✚ CONCLUSIÓN QUE DERIVÓ EN CONCLUSIONES
- ❖ CRECIMIENTO

## DESARROLLO DE LA SEGUNDA HIPÓTESIS

### PRESENTACIÓN

*- ¿Cuál es la mayor mentira del mundo?  
- Es esta: en un determinado momento de nuestra existencia, perdemos el control de nuestras vidas, y éstas pasan a ser gobernadas por el destino.  
Esta es la mayor mentira del mundo.*

*Pablo Coelho.*

## DE ACEPTACIONES Y SEDUCCIONES

O

### CUANDO EL AMOR ES HOY Y EMPIEZA POR UNO MISMO

Pequeña síntesis psicodramática desarrollada en tres tiempos, que relata las aventuras y desventuras de un rol, elegida por la autora para el desarrollo de la segunda hipótesis.

## PRÓLOGO

La presente síntesis psicodramática se desarrolla en un **escenario**. No podía ser de otra manera porque todos en la vida necesitamos un tener un lugar donde desplegarlos, y si es propio tanto mejor, entendiendo por propio un lugar donde podemos ser nosotros mismos, lo que no sucede con mucha frecuencia.

Lo cierto es que el **escenario** es donde ocurre la escena y se representa como un espacio, un momento, un tiempo, objetos, personajes y una red de vínculos tal como el protagonista los significa.

El **protagonista**, en este caso la Hormiga Atómica, es el sujeto que dramatiza una escena y que interpreta el papel principal.

El **papel interpretativo** es la “manera de ser real y perceptible que asume el yo”. Es decir que en su **rol** de Hormiga Atómica nuestra protagonista representa que “es” la Hormiga Atómica.

El **rol** es una unidad psicosocial de conducta que está referida a la relación con los otros, es una experiencia social: siempre debe haber otro, es una unidad ordenadora y estructurante de la conducta que se da sobre la base de la interacción. Más adelante conoceremos la atómica conducta de nuestra simpática hormiga y la veremos actuar en diferentes escenas.

La **escena** se refiere al conjunto de elementos conformados por personajes, protagonistas, objetos animados e inanimados, sensaciones y sentimientos. Trasciende al relato verbal para desbloquear situaciones y permite la representación del mundo interno en un espacio en el cual el protagonista puede tomar distancia de los procesos observados; un espacio donde, con palabras de Mario Bushbinder “la poética y la estética desempeñan un papel importante en la cura”.

En esta síntesis la hormiga fue dirigida por dos **directoras** cuyas actuaciones harían poner verde-azulado de envidia al mismísimo Fellini.

Ellas son: **Adriana Piterbarg y Chichi Zacur** y han conducido las escenas de manera que se reproduzcan de acuerdo a la actualización espontánea de la fantasía del protagonista, han integrado cuidadosamente los tres tiempos de la experiencia, y han estado alertas a todo lo que ocurría en el grupo, es decir, hicieron lo que hace cualquier **director psicodramático**, pero, ¡cómo lo han hecho! De manera brillante, acertada, contenedora, y ¡ESO NO LO HACE CUALQUIERA!

Claro que estas actuaciones direccionales tan impecables no suceden porque sí. No señor, en ellas ha tenido que ver la logística desempeñada por las **yo auxiliares: Vera Bender, Rosario y Betty** que han colaborado con las directoras en el desempeño de sus funciones y de las diversas técnicas, “vaciándose de sí mismas” para estar a disposición y servicio del protagonista. Una vez más cabe decir que justamente esa es la función del **yo-auxiliar**, pero también se hace necesario agregar que ¡ESTUVIERON BÁRBARAS!

La Hormiga también quedó muy agradecida con la participación especial de otros yo-auxiliares: Fabián, Alicia y Graciela, que desempeñaron dos papeles “destacados” en una escena “excepcional”. Y digo “destacados” porque no eran del staff permanente de yo auxiliares y digo “excepcional” porque se realizó especialmente, en un día especial, para cubrir las necesidades de aquellos que quisieran cubrirlos.

Y finalmente y no por estar al final es un asunto menor, ¡de ninguna manera! ¡Qué sería de la vida de un protagonista sin su **público**!

El **público** es esencial en toda representación teatral y es importantísimo en el psicodrama porque su función es muy activa: son personas directamente implicadas en la acción, que la viven al mismo tiempo que el protagonista ya que durante la escena pueden también trabajar como yo auxiliares facilitando el ejercicio de su labor.

Al término de la actuación, intervienen manifestando reacciones y observaciones de manera espontánea. Esta es una fase de profunda contención y permite al protagonista darse cuenta que no está solo en sus dificultades sino que hay un grupo acompañando desde la identificación, la empatía o aún desde una posición lejana u opuesta porque cualquier vivencia dramática siempre tiene aspectos del sí mismo.

Al activo grupo que acompañó a la Hormiga Atómica: Sandra (compañera y amiga), Hebe, Liz, Alicia, Lidia, Jimena, Verónica, Patricia y Nelly:

¡UN PÚBLICO DE PIE, LAS APLAUDE!

Y también las ovaciona por las intervenciones realizadas en los tres tiempos psicodramáticos. Y ya que estamos vestidos, como diría el Pepe, vamos a mencionar brevemente de qué se trata esto.

Las tres etapas de la técnica son los diversos procesos que se dan en el transcurso de una clase, de una sesión o en un período de tiempo, a saber:

**Caldeamiento:** es la actividad destinada a lograr una preparación o puesta en clima que permita una representación con una vivencia plena y emotiva.

Este calentamiento conduce a los participantes a conectarse con su cuerpo, con sus pensamientos y emociones y permite el surgimiento del o de los protagonista(s).

Elegido el protagonista, comienza la preparación de la escenificación: se construye y delimita el tiempo y lugar físico, el relato sobre aquellas personas que lo acompañaron en la escena y la elección, dentro del grupo, de aquellos participantes que los representarán. Es conveniente traer a la memoria, lo más vívido posible, recuerdos de diferentes sensaciones, olores, sentimientos, momentos del día, lugar físico, es decir, todas las vivencias que permitan el despliegue del conflicto.

**Trabajo escénico:** comienza cuando el protagonista, la escena y el escenario ya están definidos para la dramatización. Puede seguirse a través de distintos cambios de escenarios y escenas a representar, hasta su finalización.

La dramatización es la realización de la acción que involucra al protagonista y a los roles complementarios y tiene como propósito vivenciar y tomar conciencia de lo que RESUENA, aquello que hace ruido y necesita un desarrollo psicodramático.

La dramatización constituye el dispositivo terapéutico más relevante que permite el despliegue de la fantasía interna, intentando integrar en la experiencia elementos ideativos, afectivos y corporales.

El concepto dramático de resolución o desenlace, denominado por Moreno “catarsis dramática”, es la percepción del logro del objetivo deseado o al menos de una etapa satisfactoria del proceso en dirección a dicho objetivo, y son señales que el director aprende a percibir luego de cierta experiencia práctica. Se necesita arte y criterio psicoterapéutico para definir la forma y momento del final de una representación.

**Sharing:** finalizada la representación, todo el grupo reunido: protagonista, público, director y auxiliares, tiene la oportunidad de “compartir” los sentimientos, pensamientos, sensaciones e identificaciones, o no, que la escena despertó.

Este momento tiene dos objetivos importantes: que el protagonista sienta el apoyo, la comprensión y contención de sus compañeros y evitar opiniones, consejos, críticas o interpretaciones que podrían obturar la apertura de líneas de sentido.

El director debe hacer hincapié en la observancia de esta orientación que no tiene la finalidad de un trabajo interpretativo.

Tanto en una sesión como en una clase psicodramática se desarrollan estas tres etapas. Y yo creo que, aún en la carrera de psicodramatista y a lo largo de la vida,

también, se van desarrollando estos tres tiempos, sólo que en esos tiempos, cada uno tiene su propio tiempo. A veces la rigidez, otra veces la desintegración, algunas otras la incapacidad de reconocer o reconocerse, impide “llegar a tiempo para” y motiva la confusión de los momentos, los personajes y los escenarios.

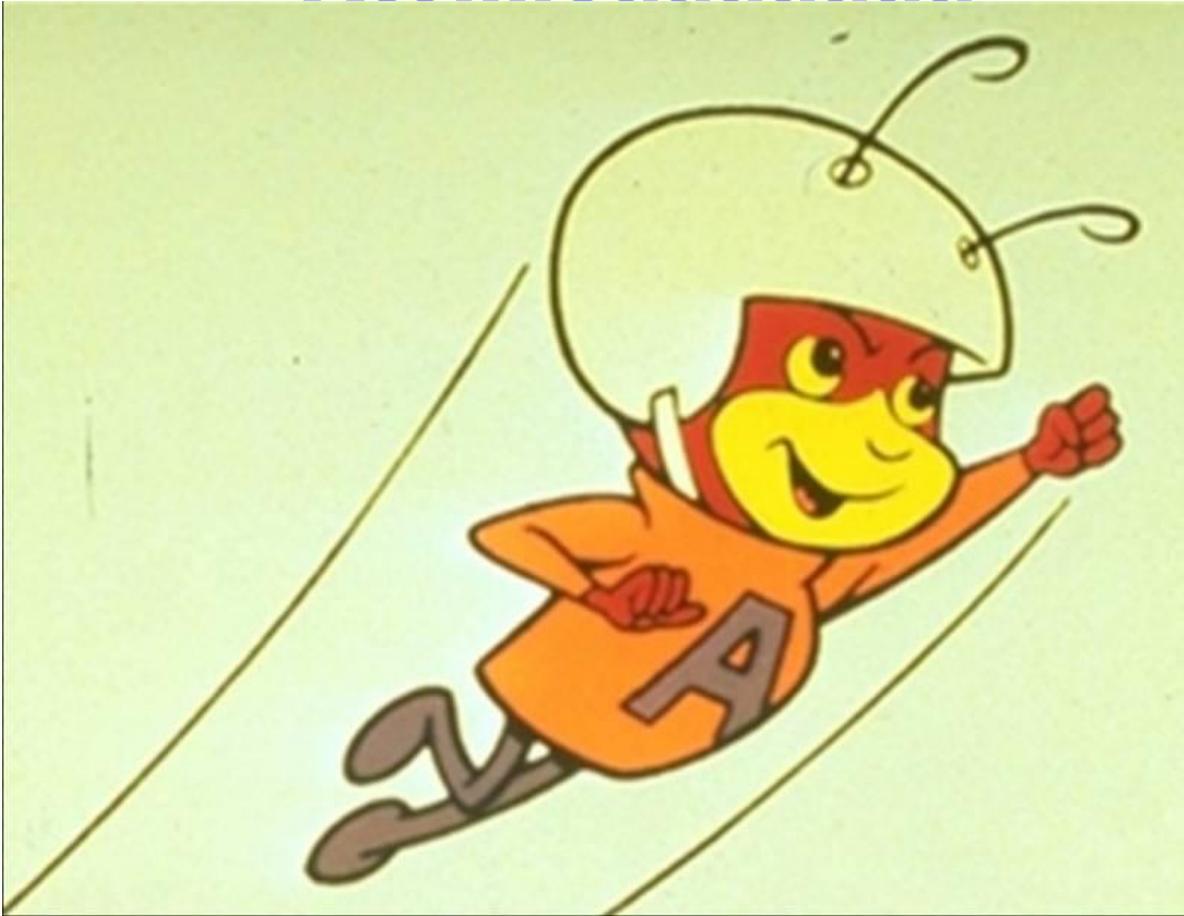
Parece ser que a la Hormiga le costó un poco atravesar las etapas; quizás un poco estructuradita, algunas veces “durita emocionalmente” y otras “hecha un flan”; como sea, lo cierto que fue a destiempo. Sin embargo, me atrevo a decir sin temor a equivocarme que, a pesar de las dificultades, fue logrando atravesar el proceso.

Pero ¡qué hago yo contando el cuento!

Vamos ya al encuentro de nuestro curioso protagonista.

*SE ENCIENDEN LAS LUCES Y ARRIBA EL TELON*

# Contraaa el mal, la Hormiga Atómicaaaaaaa



La Hormiga Atómica es minúscula de tamaño pero su fuerza es extraordinaria. Puede aplastar al más fuerte de los villanos y volar por los aires para conseguirlo. Si la Hormiga Atómica quisiera, podría ganarse el título de peso completo, pero no lo hace porque está muy ocupada usando su mente superior para capturar a sus enemigos. La Hormiga Atómica afina sus superpoderes en el cuartel secreto que tiene debajo de una colina y con sus increíbles antenas supersensibles puede captar todas las señales de angustia para llegar al instante y ayudar a quien más lo necesita. Este pequeño dínamo puede enfrentarse con cualquiera sin importar su tamaño. Obtiene su súper fuerza de un Desintegrador de Átomos que se encuentra en su laboratorio, el que le permite volar, recoger llamados de ayuda en sus antenas y levantar varias toneladas

## PRIMERA ETAPA

EJERCICIOS PARA PRESENTARSE, DESCUBRIRSE Y ACTUAR  
(Adriana Piterberg, *Puntos de Partida*, Nuevos Tiempos, 2004)

## LA PUERTA DE ENTRADA: DONDE VOY, DONDE ESTOY, NO VEO NADA

La puerta de entrada es un ejercicio mediante el cual los integrantes, sin hablar, deben mostrar como se sienten al inicio de esta experiencia grupal.

Sin palabras, sólo con el cuerpo, se expresan las ganas, los miedos, las búsquedas, las preguntas, en fin, las sensaciones que van a determinar la forma en que cada uno abre la puerta a una nueva experiencia.

Es un ejercicio que al coordinador le permite evaluar las ansiedades que circulan en el grupo y a los integrantes cerrar la boca y mover el cuerpo para el aprendizaje **del cambio de roles**<sup>4</sup>.

Dos de los integrantes arman una puerta con sus cuerpos para que el resto, de a uno, “muestre” a sus compañeros como entra.

La Hormiga miraba como entraban sus compañeros y se preguntaba: ¿por qué tan despacio? ¿Por qué con tanto cuidado? ¿Para qué mira tanto?, es una puerta no un cuadro ¿Qué le pasa?, ¡ni que fuera una enciclopedia que la estudia tanto!

La Hormiga entró como se hace en esos casos y en todos los casos, muy apurada y sin saber donde iba. ¡Por eso entraba, para averiguarlo!

¿Qué, cómo? ¿Todos los meses durante tres años? ¡Claro que no sabía! ¡Si vos no me lo dijiste!

**CHAN CHAN:** La Hormiga se fue masculando que siempre andaba por todos lados con los ojos cerrados. Todo un estilo el suyo: caminar sin ver, hacer sin querer, preguntar nada, esforzarse mucho y reconocer poco.

#### CANCIONES PARA MIRAR:

(Adriana Piterbarg, *Puntos de Partida*, Nuevos Tiempos, 2004)

#### QUIERO SABER QUE ME PASA Y LE PREGUNTO A LOS OTROS.

Este ejercicio es como una asociación libre musical que parte de un estímulo auditivo. A partir de la elección que cada integrante hace de una canción o música, sus compañeros la escuchan y enuncian, de la forma más espontánea posible, las imágenes, paisajes, objetos, sentimientos, sensaciones que la escucha les inspira y con esas palabras le regalarán una representación al dueño de la melodía. Uno de sus compañeros representará el rol del protagonista para que él pueda verse, junto al director, desde afuera del escenario, **como en un espejo**<sup>5</sup>

“QUIERO SABER QUE ME PASA,  
TE PREGUNTO  
QUE ME PASA Y NO SABES  
QUE CONTESTARME  
PORQUE CLARO, DE SEGURO TE MAREE  
CON MIS IDAS Y VUELTAS

---

<sup>4</sup> Técnica que consiste en indicar al protagonista que actúe desde el lugar de otra persona, cosa, objeto, concepto o parte de sí mismo. (Ver Mapa Corporal)

<sup>5</sup> Técnica en la que un auxiliar imita al protagonista en escena, pero con mayor libertad que un doble. Le muestra como lo ven los demás. (Ver Mapa Corporal)

*TE CANSÉ CON MI CÁMARA LENTA  
Y AUNQUE TRATO DE EXPLICARME  
NO CONSIGO ACLARAR LA SITUACIÓN”*

Muy MIRANDA estuvo la hormiga con la elección de su canción.

Sus compañeros la representaron para ella haciendo un esfuerzo que “nos dejó agotados a todos”.

Era toda una locura ir de aquí para allá. Correr, hacer, volver a hacer y deshacer porque estaba hecho dos veces o . . . tres.

Pero, a lo hecho pecho aunque esté maltrecho que es la mejor manera de mirar y no ver.

La Hormiga los miraba y no veía. Cuando la hormiga pudo ver, entendió que:

La mejor manera de no ocuparse de uno es ocuparse de muchos otros.

La mejor manera de no moverse con acierto es moverse mucho para no pensar.

La mejor manera de no correrse de un lugar es girar alrededor.

**CHAN CHAN:** La Hormiga Atómica. Un súper héroe, y como todos los súper héroes, un ser descabellado; en este caso: ser hormiga y poderlo todo.

Una hormiga es muy fuerte, puede transportar hasta setenta veces su propio peso, pero sola jamás moverá una montaña.

En la acción la fuerza de la hormiga es la comunidad y la comunicación. Los personajes siempre tienen la esencia y lo que actúan, y muchas veces, lo que se actúa es lo que tiene que ver con lo que los otros esperan y no con la esencia que no gusta, o no es lo conveniente, o simplemente no es lo que los otros desean.

#### ACTUAR ESCENAS DE LA VIDA: HUMANUM EST

- *¿Sabés mamá que es lo más importante en una escena?*
- *¿El protagonista?*
- *No, Lo más importante es la acción... La acción es lo que te atraviesa. Es a partir de la acción que se despliegan los sucesos y la psicología de los personajes.*

#### ALDANA

Y así vamos actuando el primer año, vamos representando en escenas alguna situación que nos ha quedado resonando, y al volver a actuar, volvemos a ser atravesados por la acción y llegamos a ver lo no entendíamos para sentir **nuevamente que no lo entendemos**. Lo cual es positivo porque ya comenzamos a entender algo.

La acción es más que el discurso porque lo contiene; es lo dicho más la actuación como **NO** consecuencia de lo que se dice.

La Hormiga cuenta en el grupo lo que sucedió el día que su hija perdió el celular; se lo había regalado su padrino al que tanto quiere, lo había estado esperando un montón de tiempo, y sólo lo tuvo dos semanas.

- Chichi: *¿querés hacer la escena?*

- *No podés ponerte así por la pérdida de un celular.*
- *No es eso, es que a mí siempre me toca perder.*
- *No digas eso. Te voy a comprar otro. . . A Chichi: no puedo hacerle entender.*

- *Empezá otra vez*
- *Tenés que entender que esto es un celular y vos sabés que se pierden otras cosas en la vida (se le quiebra la voz)*

Fue en una escena que la Hormiga se dio cuenta que no podía consolar a su hija por las pérdidas sufridas porque ella misma no tenía consuelo. Comprendió que nunca se había resignado a las pérdidas y que las pérdidas que la afectaban eran muchas más de las que ella creía.

Duro reconocimiento. No le gustó.

## SEGUNDA ETAPA CALDEAMIENTO: UN MODELO PARA DESARMAR

*La espontaneidad, deriva del Latín Sua esponte-desde adentro.  
Es la capacidad que el hombre actual más teme, ya que le han  
enseñado que todo lo bueno está fuera de sí, en forma de conservas  
culturales*

*Dalmiro Bustos*

Llegó el momento de preparar el propio caldeamiento. La Hormiga Atómica escuchó atentamente las consignas: "tiene que despertar escenas, para que sea amplio

manejen los opuestos y lo fundamental:” **déjense llevar por lo que sienten, por lo que desean hacer. Tomen lo que les surja espontáneamente.**”

Título: RECONOCERME (¿cuál otro iba a ser?)

Objetivo: Tomar conciencia de mí ser, de mis tiempos, de mis experiencias, de lo que deseo.

- *Nos vamos a dar la oportunidad de reconocernos aquí y ahora.*
- *Tengo tiempo, nadie me reclama, nadie me necesita.*
- *A pesar de todo, parece que cada cosa está en su lugar.*
- *En definitiva sólo estoy yo, mi esencia y mi envase, nadie me admira, nadie me critica. . .*
- *Disociada entre lo que soy y lo que los demás esperan de mí.*
- *Perdida entre lo que lo que debo y lo que quiero, lo que puedo y lo que necesito.*

Fue el caldeamiento perfecto para **mi** segundo año. Un año en el que estuve ausente de **mi** vida, en el que una situación familiar se asume como necesidad, compromiso impostergable, protección a los desprotegidos.

¿Por qué? ¡Porque es lo que corresponde! Porque nadie tiene que sentirse incómodo, porque todo tiene que ser perfecto, porque no voy a permitir que nadie las lastime., porque . . .

Porque un disfrute pasa a ser una carga, o ¿porque no se sabe disfrutar?  
Porque siempre se piensa en los otros, o ¿por los otros?

El Mapa Corporal. Y . . . ya fue. Sin embargo . . .

*Muchas veces, la Vida, nos da una segunda oportunidad.*

MAPA CORPORAL: PRIMER PASO HACIA LA REALIDAD

*Cada uno es lo que es y anda siempre con lo puesto.  
Nunca es dura la verdad, lo que no tiene es remedio.  
Joan Manuel Serrat*

Llegó el momento del Mapa Corporal, o sea el momento de conectarse con el propio cuerpo y recorrerlo internamente, sus límites y fronteras, sus zonas queridas o rechazadas, agradables o dolorosas, ubicamos a los “otros” que lo habitan, aquellos que forman parte de nuestro mundo interno.

Cada uno de nosotros trabajará, si lo desea, aquella zona que por alguna razón toma forma propia.

El cuerpo habla de miles de maneras que a través de diferentes técnicas Psicodramáticas serán **corporizadas** y traídas **al aquí y ahora**.

El **aquí y ahora** es una concepción unitaria de tiempo y espacio que, además, contiene al pasado, presente y futuro. Desde la perspectiva Psicodramática no sólo se recrea una escena, sino también el tiempo y el espacio en donde ella se sitúa: en el aquí y ahora se actualizan las vivencias, relaciones, situaciones e historias que se despliegan.

Ubicada frente a mi mapa y acompañada por Adriana, elijo los nombres de aquellos que lo habitan y que deseo hacer presentes en este momento. La directora me deja elegir, pero ante una vacilación mía sugiere:

- *Y si, yo diría que ese también.*

¿El director elige? Si, cuando el protagonista no se decide, aunque siempre respetando su decisión.

Mi decisión fue afirmativa; la directora es sumamente perceptiva.

- *¿Qué dice ahí?*

- *Edgar Allan Poe, no sé que diablos hace ahí. Lo cierto es que no podía leer sus cuentos porque me daban mucho miedo. Supongo que está ahí porque ahora siento muchos miedos*

Entre los integrantes que están presentes, elijo los **Yo-auxiliares** que **corporizarán** a cada persona propuesta y también al miedo.

La función del **Yo-auxiliar** es **corporizar** a las otras personas que participan en el acontecimiento dramatizado ayudando al protagonista a desarrollar la escena, pueden ser colaboradores del director o compañeros de grupo siempre que acepten hacerlo. Puede que un auxiliar corporice más de una persona por proximidad de espacio o por el tipo de relación vincular.

Cada uno de los elegidos pasó a desempeñar un **rol**. Los roles que puede traer a escena el protagonista, abarcan una gama que no tiene limitaciones: puede incluir desde las personas que tienen relación con él, las que no la tienen, personas fallecidas, imaginarias, personajes de ficción, animales, vegetales, objetos, Dios, partes del propio cuerpo o del cuerpo de otros, distintos puntos de vista del protagonista, conceptos abstractos como el destino, la belleza, también sentimientos como el amor, o sensaciones como el miedo.

Camino con Adriana para traer a escena a esas personas y “sus maneras de ser”.

Para ello se utiliza el **cambio de roles**: yo protagonista, actúo desde el lugar de los otros y del miedo. Con pocas preguntas y muy puntuales, puedo “mostrar” sus características, la manera de relacionarse conmigo, lo que dicen, creo que me surgieron hasta sus sentimientos, o lo que yo percibí como sus sentimientos, pero a mi me alcanzó.

Cada uno de mis compañeros me miró atentamente para poder realizar la personificación requerida.

Luego Adriana hizo que cada uno representara su papel para que yo hiciera los “ajustes necesarios”.

A medida que se desarrolla la acción, a veces es necesario realizar “nuevos ajustes” donde se emplea **la inversión de roles**: el protagonista toma el lugar del interlocutor y viceversa.

Esta interacción se usa para:

- ✓ presentar o investigar a alguien de la vida del protagonista, a quien se desconoce
- ✓ para ver la situación desde el punto de vista del otro.

Esta técnica es diferente a la técnica del **espejo**, en la cual el protagonista no interactúa en la acción, sino que, fuera de la escena mira como él se desenvuelve en la acción que se está desarrollando, con la finalidad que pueda ver todas sus expresiones, tonos de voz, postura corporal, actitud.

En relación a la corporización del miedo, Adriana utilizó tres **analogías** para que le diga como es, para mí, el miedo.

La **analogía** es la relación de semejanza entre cosas diferentes.

- Si el miedo fuera un animal, ¿cual sería?:
- Un tigre
- ¿Si fuera una cosa?
- Una guillotina
- ¿Si fuera un personaje?
- Drácula

El miedo se lanzó sobre mí, me sujetaba los hombros con sus garras, y me atacaba dirigiéndose al cuello.

Lo primero que quise hacer fue desprenderme de él.

No podía, no lograba quitármelo de encima. Lo enfrenté pero se rió de mí:

- *Ridícula, vos me llamás*

Adriana propuso seguir con otro personaje pero yo sentía que si no me deshacía del miedo no iba a poder hacer nada más.

Sin embargo no podía con él. Adriana entonces, propuso la técnica de **dobles múltiples**

El **doble** es una técnica eficaz cuando en una escena se observa una dificultad o bloqueo para que el protagonista logre exteriorizar sus verdaderos sentimientos, sean positivos o negativos. Un compañero, jugando el rol de yo auxiliar, actuará ubicándose detrás de él y actuando lo que el protagonista no puede decir o hacer. El doble prestará su voz al otro para sacar a la superficie las palabras silenciadas. Será como un empujón para que el protagonista se encuentre con lo que no se anima a expresar y consiga atreverse a jugar la misma situación de otra manera.

En el caso de **dobles múltiples**, más de un Yo-auxiliar se acerca al protagonista y dice algo, en este caso al miedo.

No sé cuantas veces mis compañeros pasaron, no recuerdo todo lo que dijeron, sólo aquello con lo que me atreví a enfrentarlo:

- *Yo soy lo que soy y así está bien*

Y un grito, que comenzó bajito y fue tomando impulso, fuerza, volumen, alas hasta que me encontré en puntas de pié gritando desafortadamente

- **Yo yo yo yo. Yo soy, yo soy**

Y terminé arrinconándolo,

Como **escena resolutive**: tomé la decisión de enfrentar al miedo aunque no sabía como hacerlo. Mis compañeros me ayudaron. Como **escena catártica** descargué mi furia contra aquel miedo que desde las vísceras me bloqueaba la garganta. Adriana, con su percepción de los límites y los tiempos de cada uno, organizó los dispositivos para la descarga.

En mi mapa se trabajaron diferentes **escenas** relacionadas con la temporalidad. De acuerdo a la **temporalidad**, las **escenas** se clasifican en:

- **Escenas resolutive**: para la toma de decisiones; el director se queda en el presente.
- **Escenas reparatorias**: escenas donde se dicen las cosas no dichas, no realizadas en algún momento de la vida. En éstas el director se dirige hacia el

pasado. Hablamos de **escena reparadora** porque algo faltó o fue fallido, es decir estuvo mal instalado.

- Es la **escena faltante**, es lo que no hubo. El sujeto es el resultante de todos los logros, todos los fracasos y todo lo que no tuvo.
- **Escenas prospectivas**: son escenas anticipatorias, me ubico en el futuro, me anticipo a lo que va a suceder.

En mi mapa, hubo también, escenas que en su momento faltaron y yo las estaba necesitando.

- *Fuiste tan exigente conmigo, nada te conformaba, siempre faltaba algo. Pero yo no pude completar ese agujero.*
- *Perdoname. Sé feliz.*
- *¿Querés que se lleve algo?*
- *La tristeza, la queja, la exigencia, el pesimismo, los miedos.*
- *¿Con qué te quedas?*
- *Con la sonrisa que tenía cuando era joven.*

A veces, no tenemos ni idea de las cosas que nos quedaron pendientes, cosas que nos muestran un pasado que no vimos:

- *Yo fui un delirante, pero vos te subiste a mi delirio.*

¡Tantas veces, tantos otros me lo habían dicho! Jamás lo percibí, hasta hoy que lo viví y me atravesó. Y pasó, y se fue.

Y ya no me quedé enganchada en lo que quería que fuese. Me fue posible dejar de estar congelada en el pasado para moverme en el presente y crecer.

- **Yo soy. Yo estoy viva**

## EPILOGO

*No te olvides de que todo es una sola cosa. Y, sobre todo, no te olvides de llegar hasta el fin de tu Leyenda Personal.  
Pablo Coelho*

- ¿Dónde vas tan apurada?
- A devolver este traje
- ¿Por qué?
- Porque no es mío
- ¿A ver como es? ¡¡¡Guau, es el traje de la Hormiga Atómica!!! ¡¡¡El que usabas todos los días ¡!!!!  
Qué pena que no te lo quedes, debe tener súper poderes
- No te creas, a penas es resistente y eso sirve de muy poco, porque el que lo usa igual termina todo magullado.
- ¿En serio? ¡¡Quién lo hubiera dicho!! Además es bonito, con ese casco tan reluciente y las estrellas tan brillantes en los brazos; debías verte muy atractiva.
- No lo creo, estaba sola como indio malo

- ¿En serio? ¿Y por qué?
  - Y qué sé yo. . . Tanto brillo en el casco, tanto fulgor en los brazos . . . Uff, pesaba mucho y creo que eso se notaba en la cara.
  - ¡¡¡Mirá vos!!! Y ahora, ¿qué traje vas a usar?
  - El de mujer seductora.
  - ¡¡¡Ulalalá ¡!! ¿Todo ajustadito y sensual?
  - Sensual si, ajustadito no. Quiero un traje a la medida de mis sentimientos, de mis deseos, sencillamente quiero un traje que me deje ser.
  - ¿Sencillamente? Es curioso escucharte usar esa palabra. ¡Vaya look que te estás preparando!
- TERCERA ETAPA

## ENTRENAMIENTO DE YO AUXILIAR Y OBSERVACIÓN EN EL REINO DE MUY, MUY LEJANO

*Sobre la base de la espontaneidad y la plena libertad de la persona de expresar su mundo interno, se sustenta la verdadera capacidad de adaptación de la persona, sin que ello involucre la negación de aspectos de sí mismo*

*Jacobo Levy Moreno*

Y hacia allá fuimos con mi amiga Sandra y los principios de la espontaneidad, al reino de San Miguel, donde nos recibieron dos directoras "de película": **Elvi Ríos y Graciela Deluca**, portadoras de técnicas, habilidad para la docencia y sobre todo UNA PACIENCIA, a la medida de nuestros errores: INFINITA PACIENCIA.

Por supuesto, no estaban solas. San Miguel queda lejos pero igual tiene gente.

¡¡¡Y qué gente señor!!! Dora, Patricia, Gaby, Liliana, María Rosa, Julián y Adolfo en segundo año y Silvia, Mirta, Susana, María Laura, Lidia y Daniel en primer año, dos grupos que nos recibieron con mucha calidez y que, cada uno a su tiempo, depositó su confianza y su apertura, que fue retribuida como corresponde: con sumo respeto y admiración, es que no cabe otra manera.

Además, en lo personal, he trabajado con libertad y alegría. ¿Qué más se puede pedir?

Junto a las directoras y sus grupos fuimos caminando el entrenamiento como Yo-auxiliar y la elaboración de las crónicas de observación en Psicodrama.

En relación a las crónicas, aprendí, casi al final del entrenamiento (más vale tarde que nunca), que por medio de su redacción vamos dando cuenta de las técnicas psicodramáticas, cada vez que logramos identificarlas en las escenas desarrolladas.

Y. . . si, en los entrenamientos se trabaja mucho, lo pasamos muy bien, pero no es una convocatoria a tomar el té. Hay que aprender, asimilar, RESIGNIFICAR, palabra jodida ya desde el significado, porque se trata de darle un nuevo significado a lo aprendido, y eso no es fácil. Un buen aprendizaje requiere desaprender lo aprendido para aprenderlo nuevamente de otra manera; y esto, cuando se pone en práctica se complica más porque implica el enorme esfuerzo de generar algo nuevo, salirse del

modelo aprobado y repetido con el consecuente riesgo de hacerlo mal, no ser aprobado, querido, aceptado, y si encima te sale mal, aunque pidas disculpas: es un garrón.

Pero Moreno habla tan bien de la espontaneidad y yo era tan “dura” que decidí probar. . .

Lo hice mal, porque lo entendí mal y creo que vale la pena la escena para comprender cuál es “el ser espontáneo y ser creativo” del que nos habla el maestro del Psicodrama.

### Desarrollo de la escena

Surgen dos escenas; la directora pide a cada protagonista que ponga un nombre a la propia.

Ridiculez - Dos caras

La directora propone una **elección sociométrica**

Cuando hay más de un protagonista para trabajar, la **elección sociométrica** permite de manera democrática la elección de una. Los integrantes votan la escena colocándose detrás de aquellos que las plantearon y realizan la elección través del título: porque es con el que se sienten más identificados y con mayor necesidad de trabajar.

Dos caras es la escena elegida

La protagonista va contando la escena y la directora pide que “**muestre**” como es.

**Mostrar** la escena equivale a actuar lo que se ha dicho desde el lugar en que se dijo, o sea, con las sensaciones, pensamientos, sentimientos, reacciones, o sea volver a traer aquello que hace ruido en el protagonista con la intención de que pueda resolverlo desde sí mismo. El director guiado por el protagonista, requerirá lo que éste le indique como necesario.

Protagonista: *Nunca me tenés en cuenta.*

Como su interlocutor no responde, la directora pregunta:

- *¿Que sentís?*

Protagonista: *Bronca, en el pecho. La presión en el pecho es como un ladrillo. Es injusto que no me tenga en cuenta*

Directora: *No te escucha*

Protagonista: *No, no me escucha. Hace 27 años que no me escucha*

Directora: *Vamos a ver que podemos hacer para que te escuche*

La directora convoca a Silvia (o sea a mi), yo-auxiliar, para que represente la bronca. La Bronca se cuelga de ella, no la deja. Está caminando y cargando con la Bronca.

Directora: *¿Qué sentís?*

Protagonista: *Quiero sacar la bronca para poder hacer*

Directora: *¿Qué necesitas?*

Protagonista: *Fuerza y coraje.*

Se hacen presentes la fuerza y el coraje protagonizados por dos compañeros elegidos por la protagonista.

Coraje: *aquí estoy, soy grande.*

Fuerza: *estoy dentro tuyo, usame*

La directora a la Bronca: *Y vos Bronca, ¿qué vas a hacer?*

Bronca: *yo realmente estoy muy cansada.*

Protagonista: *Te voy a dar una licencia. Necesito hacer otras cosas y vos no me hacés falta.* Se despide de la Bronca.

La Bronca se retira, la directora le indica que se queda a un costado.

El protagonista ha indicado que no quiere seguir sosteniendo esa sensación, pero la escena aún no ha terminado, por eso la directora indica a la Bronca que aún no puede sacarse el rol.

Fuerza: *ahora que la Bronca se fue, usame*

Coraje: *estoy dentro tuyo, soy grande, impulsate conmigo.*

La Fuerza y el Coraje sostienen a la protagonista desde la espalda. Ella se dirige a su interlocutor y le dice:

Protagonista: *Me vas a escuchar ahora. Necesito el dinero. Me lo vas a dar. Yo necesito comprar. No me interesan tus excusas.*

El interlocutor accede

Directora: *¿Cómo te sentís ahora?*

Protagonista: *Me siento más tranquila y más potente.*

Directora: *Sacá una **foto interna** de este momento.*

La **foto interna** permite registrar las sensaciones a nivel del cuerpo y de los sentimientos. Se trata de vivenciar el momento y que quede recuerdo de la sensación experimentada

Directora: ***La Bronca se fue**, pidió un descanso, unas vacaciones.*

Esa fue la indicación que la escena estaba terminada

La directora contiene a la protagonista y solicita a todo el auditorio y al yo auxiliar que lo hagan. Todos la rodean y la abrazan.

Luego, La Bronca, desde el rol dice: *me fui con él, los sentimientos no andamos sueltos, nos atamos a las personas.*

Eso fue un error porque la escena ya había terminado.

Durante el shering, la directora marcó los errores cometidos tanto por el yo-auxiliar como por el auditorio, que se había comportado de manera bulliciosa, durante la representación.

*“Técnicamente, el auditorio tiene que ocuparse de ver la escena. De lo que el director orienta y requiere.*

*Siempre el que guía es el protagonista. El director, que está siempre a su lado, es quien puede evaluar hasta donde éste puede llegar, hasta donde la escena cumplió el objetivo, de acuerdo a las necesidades del protagonista. Por lo tanto, es el director el que cierra la escena.*

*Fuera de la escena los personajes no tienen vida propia  
Los yo-auxiliares deben estar atentos al director y a sus indicaciones, por lo cual deben vaciarse de sus conceptos, necesidades e impresiones*

*Los yo-auxiliares y el auditorio deben respetar al protagonista y estar atentos a la dirección*

*Silvia podía haberse expresado pero no **actuando** el rol porque la escena ya había finalizado; se debe ser prolijo para que se entienda cuando habla el rol, cuando es una escena. Por eso se delimitan los espacios, los tiempos. La manera de expresarlo era en el sharing diciendo como o qué sintió desde su rol de Bronca.*

*Si el auditorio se angustia por lo que está pasando, deberá esperar al final, momento en el cual se puede desarrollar una **multiplicación dramática**, ese es el recurso que le permite al auditorio la descarga de la angustia”.*

En la multiplicación dramática, cada integrante, si quiere, puede pasar y con una escena propia, que pudo surgir desde la identificación o desde el opuesto de la escena del protagonista, realiza la descarga de la propia angustia.

Las indicaciones de la directora, desde los errores cometidos, marcaron un aprendizaje técnico sobre el desempeño del yo auxiliar, del director y del auditorio.

Sin embargo, me fui angustiada por el error cometido.

En mi propio grupo necesité compartir lo que había sucedido: era el lugar, el momento y las personas, para hacerlo.  
Aquí también pude entender ciertas cuestiones técnicas acerca del desempeño del yo-auxiliar, tales como eso de “el yo-auxiliar debe vaciarse”. Como dice Adriana: “vaciar de uno mismo para que entren las sensaciones del protagonista y de su escena”.

Se entiende, sin embargo seguí angustiada y en casa decidí emprender un **soliloquio**

El soliloquio es una técnica que consiste en verbalizar en voz alta lo que se está pensando. Se utiliza tanto actuando a solas como cuando se interactúa con un Yo-auxiliar. Esta técnica puede ser utilizada por cualquiera de los roles en juego, y sirve para expresar aquellas cosas que no podemos, o que nos resulta difícil, o que tememos, como en mi caso, que con eso podamos herir al otro o agravar situaciones.

### Desarrollo del soliloquio

*“Quise ser espontánea, actuar según mis impulsos, salir del modelo aprobado, arriesgarme a que no me acepten, no me quieran, entonces lo digo y . . . produjo enojo y eso me hace sentir mal.*

*Yo sé que tiene razón, la escena se terminó ergo, no hay papeles para interpretar. Yo tuve dudas sobre mi intervención, pero jamás se me ocurrió no estar al servicio del protagonista, sólo quise “actuar espontáneamente”. Me equivoqué, me equivoqué, odio cometer errores, sé pedir disculpas, de hecho lo hago, me callo y me banco el reto, pero me quedo masticando bronca porque soy jodidamente exigente y no me gusta equivocarme. ¿Qué hago entonces, vuelvo a la conserva de la niña que se porta bien haciendo lo que corresponde?*

*¡¡¡ Pará!!! ¡¡¡ Pará!!!, ¡¡¡ bajá un cambio!!! Así no es, si no bajo la exigencia no puedo ser más flexible, se trata de ser más flexible y estar más atenta a lo que sucede*

*alrededor, eso siempre me costó, siempre viajé por “otros mundos” en vez de estar inserta en el entorno”.*

A través del soliloquio pude descargar mi angustia y se me ocurrió ir a mi trabajo para ver lo que había copiado; no encontré nada que me lo aclarase. Entonces fui al libro *Psicodrama* de Moreno, para consultar otros pasajes acerca de la espontaneidad y creatividad, que no fueran los que había visto:

Encontré: “La espontaneidad es la sensación de no ir contra las propias sensaciones, sin recurrir a modelos externos”

**“No lo entiendo.”**

Seguí buscando: “Sobre la base de la espontaneidad y la plena libertad de la persona de expresar su mundo interno, se sustenta la verdadera capacidad de adaptación de la persona, sin que ello involucre la negación de aspectos de sí mismo. También es importante la representación concreta de sus experiencias, de manera de facilitar el proceso mediante el cual el sujeto comienza desde la resignificación a descubrir nuevas maneras de relación con el entorno, más conectada con la realidad que con sus fantasías”

**“No lo puedo creer. ¿Como puede ser? ¿Lo entendí mal?”**

Recordé que en alguna página de Internet había encontrado que Dalmiro Bustos hablaba del tema:

“Para Moreno, el hombre sano es el ser humano espontáneo y creador que no queda atrapado en las conservas culturales: mandatos familiares, sociales y/o religiosos rígidos, sino que respetando lo social desarrolla respuestas creativas que respeten sus necesidades”.

**“Si, lo entendí mal”**

*“Se trata de tener respuestas adecuadas a las normas sin copiar modelos, sin dejar de ser uno mismo. Tratando de elaborar la respuesta adecuada desde mí. Además, al comenzar a registrar mis propias sensaciones: ¿actúo o no de manera espontánea?, ¿estará bien?, comencé a llenarme de mí.”*

Entender todo esto fue muy importante, sobre todo desde el lugar de BAJAR LA EXIGENCIA PARA PODER APRENDER.

Parece, una vez más, que no me gusta confrontarme con mis propias limitaciones. Además, esto de estar inserto en el mundo real no es fácil.

Pero si acaso es verdad lo que Moreno me dijo en una escena:

Adriana: - *¿quienes están?*

- *Freud y Moreno*
- *¿Qué dice Freud?*
- *Tiene que bucear dentro de sí. (habla requete-serio)*
- *¿Qué dice Moreno?*
- *No tengas miedo, yo te sostengo. (me toma de la cintura, es tan seductor)*

Si el Psicodrama me sostiene puedo dejar un poco de lado el intelecto y no tener tanto temor del sentimiento. Nadie se va a morir porque yo sienta.

**Nadie se va a morir por lo que yo sienta. Puedo sentir, puedo decir. Nadie se va a morir por eso.**

## CONCLUSIÓN QUE DERIVÓ EN CONCLUSIONES

De acuerdo al trabajo realizado, podemos asegurar que el Psicodrama provee de muchas y variadas herramientas para el cambio de actitudes.

Es más, quedó ampliamente demostrado que echando mano a la caja (de herramientas) se pueden improvisar nuevas actuaciones en la vida.

Este es uno de los objetivos predilectos del psicodrama: el enriquecimiento del yo mediante el aprendizaje de papeles, una flexibilización que se traduce en salud

Y ya que esta conclusión nos quedó cortita, podemos incluir una para el título, a saber:

El Psicodrama no es una psicoterapia de transformación, más bien, lo es de aprendizaje, de ensayo, un probador de roles, una elección de maneras de ser y de actuar.

*- ¿Transformación de la Hormiga Atómica? Es muy complicado. ¿Por qué mejor no la deja?*

*Javier*

En cambio, podemos decir que es una transformación de la psicoterapia: anula el relato para dar paso a las emociones, los sentimientos, las sensaciones, el movimiento, en fin, LA VIDA.

*- Quiero ser recordado como el hombre que le puso humor al psicoanálisis*  
*Jacobo Levy Moreno*

## CRECIMIENTO

Durante el recorrido de estas páginas, he tenido la oportunidad de agradecer a todos aquellos otros significativos que, en este recorrido, marcaron con sus huellas, una diferencia en mí. Quienes me han hecho **sentir**, al aprehender, al recibir lo que me han dado y al recibir cuando han aceptado algo de mí.

También, hay muchos otros significativos que no están en estas páginas pero sí en mi vida: mis queridas compañeras de mi grupo de Coordinación de Autoestima; las diferentes personas que integran los grupos; “las chicas de la oficina”, tan

compañeras, tan amigas; mis primas que me acompañan desde mi infancia y con quienes, hoy, estoy aprendiendo el encuentro más allá de los mandatos familiares; los viejos amigos. Todos y cada uno han hecho y hacen una diferencia en mi vida.

Sin embargo, hay algunos otros, que han significado y significan tanto en mi vida, que no puedo dejar de nombrarlos especialmente:

Lili, Sandra, Iris y Edgardo, son esos hermanos elegidos, esa familia del alma que muchos buscamos y algunos no encuentran; con ellos, cada día nos elegimos y construimos el encuentro.

Todos, de una manera u otra, han contribuido a mi crecimiento.

Alguna vez leí que la Felicidad no es un destino sino un trayecto, y yo agregó que sólo es verdadera cuando se puede compartir con otros.

Y, como la vida también es un trayecto (concepto recientemente adquirido) y sólo es vida cuando uno está vivo

TODOS A ESCENA, QUE HOY, MAS QUE NUNCA

*“EMPIEZA LA FUNCIÓN*

CONTINÚA. . . SIEMPRE CONTINÚA

#### BIBLIOGRAFIA

- Psicodrama, J. L. Moreno, Ed Paidós, Buenos Aires, 1961
- Puntos de partida, Adriana Piterbarg, Ed Nuevos Tiempos, Buenos Aires, 2004
- [www.depsicoterapias.com](http://www.depsicoterapias.com)
- [www.iacat.com](http://www.iacat.com)
- Síntoma y Psicodrama, Teodoro Herranz Castillo. Presentado en el V Congreso Virtual de Interpsiquis, 2005, en pagina de Internet, Julio 2007
- Escuela sistémica argentina – Clase del 24-08-05 en pagina de Internet, Julio 2007

#### Algunos conceptos y definiciones en

- Apuntes de clases
- [www.catrec.org](http://www.catrec.org)