

¿Y A MÍ, PARA QUE ME SIRVE?

(Historia de tres años de caldeamiento)

***Alzan las cintas; parten los tungos
como saetas al viento veloz...
Detrás va el Pulpo, alta la testa
la mano experta y el ojo avizor.
Siguen corriendo; doblan el codo,
ya se acomoda, ya entra en acción...
Es el maestro el que se arrima
y explota un grito ensordecedor.***

***¡Leguisamo solo!
gritan los nenes de la popular.
¡Leguisamo solo!
fuerte repiten los de la oficial.
¡Leguisamo solo!
ya está el puntero del Pulpo a la par.
¡Leguisamo al trote!
y el Pulpo cruza el disco triunfal.***

***"Leguizamo solo" - Canción de Modesto Papavero cantada por
Carlos Gardel***

Estoy ya en tercer año de Psicodrama y me exigen hacer una monografía sobre el tema. Cuando me senté frente a la pantalla de mi computadora, con la hoja de Word ante mí, pensé: ¿Sufriría el síndrome de la página en blanco o lograría salir a flote?

Los ecos de cada escena vivida en las clases resonaron siempre en mis propias escenas interiores. Gracias a esto había hecho cambios en mi vida, había modificado actitudes y había aprendido a suavizar mis reacciones. Entonces el tema emergió solito: ¡mi propia historia de estos tres años era una escena!

Trasmitir lo que le había pasado a esta Norma aplicando el Psicodrama a su propia vida sería el eje central.

Mis ideas se prepararon, impacientes por salir, como los caballos en el hipódromo. Hubo un instante de suspenso. Se abrieron las gateras y...

¡Larrrgaroon!

--o0o--

***"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***

Confieso que empecé a hacer Psicodrama porque mi amiga Analía me habló del curso y me pareció interesante acercarme y ver de qué se trataba. La palabra en sí me decía que algo teatral debía de haber y con un fondo psicológico, pero en realidad no tenía ni la menor idea de lo que iba a encontrar ahí.

El día de mi llegada al grupo conocí a Adriana, la directora y a los otros compañeros. Adriana proponía consignas que cada uno iba cumpliendo de acuerdo a su real saber y entender. Me pareció divertido, casi un juego, así que me propuse volver la clase siguiente.

Ahí empezaron a complicarse las cosas. La directora nos pidió que hiciéramos grupos de cuatro personas y que inventáramos una situación en la que debíamos ser personas que no sabían absolutamente qué cosa era el Psicodrama y debíamos pedir que nos explicasen para poder entender el tema. ¡Fácil! Deliberamos un momento y se decidió que actuaríamos como marcianos que venían especialmente a la tierra porque habían oído la palabrita "Psicodrama" a través de una sonda espacial y querían enterarse de que se trataba. Tuve la suerte que mi grupo fuera el primero y ahí nomás me enteré que luego deberíamos actuar nosotros dando explicaciones.

¡Diosssssssssssssssssssss!!!! ¡Menos mal que iba a escuchar antes a los demás porque yo todavía no tenía muy claro si se trataba de algo serio o era un grupo para juegos!!! Nos presentamos como alienígenas y alguien de uno de los otros grupos tenía que "atendernos" y satisfacer nuestra necesidad de conocimiento. ¡Joya! Así de paso me enteraba yo misma, porque era tan marciana como lo pretendía.

Por como se iban desarrollando las cosas veía que no les era tan simple a los otros dar explicaciones entendibles del tema y menos a una marciana que no dejaba de preguntar. ¡Si hubieran sabido la verdad!

Preguntaba porque yo no tenía la menor idea y así podía enterarme y tener al menos un libreto para cuando fuera mi turno.

No quedó muy claro el contenido de lo que nos explicaron pero todavía faltaba un grupo así que la cosa venía bien para mí.

La siguiente propuesta fue que debían hablar del tema en forma sencilla y entendible a un grupo de costureras bolivianas de una fábrica clandestina. Aquí también tenía oportunidad para enterarme porque al igual que las cansadas trabajadoras (con las que me identificaba plenamente pero no en la parte de la costura) yo estaba en el mismo escalón de conocimiento.

La escena la iban a realizar los otros dos grupos. Yo estaba de afuera, pero me sentía identificada con las que ignoraban todo acerca del psicodrama. Pero también aquí fue poco claro el discurso. Hablaban de un tal Moreno

que había hecho no se que cosa y que parecía que había descubierto no se bien qué, pero eso si, era muy importante, sin duda alguna. Total, que seguía como al principio.

No, en realidad ahora era una boliviana en Marte, algo ya había cambiado en mí misma aunque en ese momento no me dí cuenta.

Llegó nuestra vez. La propuesta fue que teníamos que explicarles a niños de jardín de infantes lo que ya habían tratado nuestros antecesores de hacer en otros ámbitos.

La suerte o la desgracia fue que en esta escena los que hacían de infantes se portaron como demonios: nos contestaban mal, no querían escuchar e insistían con berrinches que querían ir a jugar. Dentro de mí hervían las ganas de disciplinar a estos pequeños reventados sociales. ¿Pero que estaba pensando??? ¡Ahí no había ningún niño! Eran unos compañeros "representando" a escolares mal educados. ¿Cómo es que me lo estaba tomando tan en serio?

Era un "como si" y no la realidad y yo estaba sacando de dentro mío a esa Norma ¿represora?, ¿educadora?, ¿ponedora de límites?, ¿justiciera, tal vez? ¿Que me estaba pasando? Por suerte Adriana dijo a los "pequeñines": "Basta, ustedes están complicando demasiado las cosas y esto está tomando otro rumbo. La cortamos acá."

Si, ahí la cortamos pero dentro de mí la escena seguía resonando. Aquí se estaban "jugando" otras cosas. Tenía muchas preguntas y busqué respuestas. Así encontré una que comenzó a despertarme:

"La actuación dramática es un estado interior intermedio, un intermediario entre la fantasía y la realidad. La modalidad es ficticia pero la experiencia es muy real. La modalidad ficticia nos permite hacer cosas que aún se encuentran afuera de nuestro alcance en la vida real, tales como expresar emociones temidas, cambiar patrones de conducta o exhibir nuevos rasgos. Una vez que las hemos vivenciado, aunque en modo ficticio, estas nuevas experiencias pueden formar parte del repertorio de nuestra vida real." (Emunah Renee, 1994, p.27).

Esto era lo que me estaba pasando a mí. Estaba experimentando en carne propia qué cosa era el Psicodrama.

Tenía que saber más. Buscando la palabra psicodrama me encontré con esta definición, una parte emitida por su propio creador:

Moreno presentó al psicodrama como ***"una nueva forma de psicoterapia que puede ser ampliamente aplicada"*** (Moreno, J.L., 1946, p.177).

El psicodrama es una forma de psicoterapia, ideada por J.L. Moreno, inspirada en el teatro de improvisación y concebida inicialmente como grupal o ***"psicoterapia profunda de grupo"*** (Moreno, J.L., 1959b, p.108).

¿Entonces, era psicoterapia al fin y al cabo?

Según su creador: ***"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."* (Moreno, 1946, p.10).**

No, no tan "al fin y al cabo". Aquí no estamos en un "consultorio", estamos en un "escenario". Después de todo la vida misma es una escena jugada por actores en un teatro. En Psicodrama actuábamos las escenas que nos prestaban y que surgían al ser evocadas o "disparadas" de alguna manera en los caldeamientos. Eran acontecimientos reales, que se dramatizaban en vez de hablar simplemente de ellos como se hace en la terapia tradicional. Los abordábamos a través de las representaciones y surgían así los pensamientos que no nos atrevemos a manifestar verbalmente. Teníamos la oportunidad de "hablar" con personas que no están presentes, alguna ni siquiera viven ya, por lo cual sería imposible encontrarse con ellas.

--oOo--

***"Ama como puedas, ama a quien puedas, ama todo lo que puedas. No te preocupes de la finalidad de tu amor."* Amado Nervo (1870-1919)**

En una ocasión en que estábamos viendo las diferentes clases de relaciones de a dos que podían ser "relaciones de pareja", "relaciones con hijos", etc. Nos presentaron distintas formas: "Explosiva o tiki-taka", "satelitales o unidireccionales", "equidistantes o histéricas", "monocigotas o amalgamadas" y "al don pirulero". Hicimos una representación de a pares de cada una de estas formas de encontrarse con el otro y luego volvimos a nuestros lugares.

Me había quedado enganchada con una de ellas: la de la estrella y el satélite. Exactamente así sentía que se daba la relación entre mi hermana mayor y yo. Hice el comentario que ése era mi caso porque al morir mi madre me pidió que cuidara de Marta y que ella vive pendiente de lo que digo y hago, gira a mi alrededor, tengo siempre que sostenerla y que esto me pesa, me cansa, me agota.

Inmediatamente y sin darme tiempo a pensarlo dos veces, me toma Adriana de la mano y comenzamos a representar nuestra relación cotidiana. Aquí Adriana propuso la técnica de la inversión de roles que me representada por otra persona interactuando con otra que era mi hermana. Lo veía desde "afuera" y la directora me ofreció también la oportunidad de llamar a mi mamá para decirle lo que tuviera ganas.

Naturalmente que hablé con mi madre, Angelita y le dije varias cosas y le Pedí otras. También aprovechamos la oportunidad para romper los "mandatos" que nos entorpecen el fluir normal de la vida.

Hasta aquí todo bien. Pero luego, estando ya sola en mi casa y recordando lo ocurrido, me sorprendí al recordar que yo había "hablado" realmente con mi mamá y que en ese momento me dirigía a la persona que la estaba representando con el mismo fervor y la misma angustia que hubiera utilizado con ella, como si de verdad hubiera podido revivir y conversar conmigo.

Son fantasías que permite el Psicodrama pero así conseguimos resolver cosas o decir lo que no fuimos capaces o no nos atrevimos a expresar en algún momento crucial de nuestras vidas. No solo verbalizar nuestras impotencias sino "verlas". Las enfrentamos, las tocamos, las padecemos y volvemos a padecer hasta desmenuzarlas, desintegrarlas, destruirlas y así se produce el alivio, la catarsis. Desaparecen el peso, el dolor, la angustia, la impotencia y, en muchos casos, la ceguera, ese "no querer ver" que tanto mal nos produce.

"Lo que cambia a los hombres no son las ideas. No basta conocer la causa de una pasión para suprimirla; hay que vivirla, hay que oponerle otras pasiones, hay que combatirla con tenacidad, en una palabra: hay que trabajarse".

Jean Paul Sartre. "El existencialismo es un humanismo" 1947

--o0o--

"Si uno no sabe Historia, no sabe nada" Edward Johnston (1872 – 1944)

Cada vez me interesaba más lo que estaba viendo y me dí cuenta que necesitaba más datos para comprender al Psicodrama. Me fui enterando de a poco quién era ese "tal Moreno". Supe que en realidad se llamaba Jacob Levy Moreno y que había nacido en el año 1889 (¡igualito que mi abuelo!) en Bucarest (bueno, al menos era europeo, como el Nono).

Igual que mi abuelo, tuvo que emigrar, solo que él lo hizo a New York en el año 1925 y ahí se terminaban los parecidos porque el "Nono Batista" se vino a la Argentina y se hizo conductor ("motorman" decía él) de tranvía. De todos modos, ambos, Jacob y Batista, anduvieron sobre rieles.

Este Jacob se las traía. Leyendo sobre su vida encontré una anécdota interesantísima. Hablando ni más ni menos que con el "PADRE" del Psicoanálisis, el reverenciado Doctor Sigmund Freud, le dijo tranquilamente:

"Bueno Doctor Freud: yo comienzo donde usted deja las cosas. Usted ve a la gente en el ambiente artificial de su consultorio, yo la veo en la calle y en su casa, en su contorno natural. Usted analiza sus sueños. Yo trato de darles el valor de soñar nuevamente"

¿Qué tal, eh? ¡Tenía carácter este hombre, no se achicaba ni siquiera frente a tan prestigioso prócer!

Moreno había fundado en Viena el "teatro de la improvisación" y cuando llega a América lo introduce en el psicoanálisis creando así una forma hacer terapia a la que le dará primero el nombre de "terapia de grupo". Fue un pionero en desarrollar esta técnica que bajo su supervisión se iría convirtiendo en lo que conocemos como Psicodrama. Moreno usó todos estos recursos para hacer psicoterapia pero haciendo que el paciente representara o dramatizara sus experiencias pasadas como si estuvieran sucediendo en el presente. Fue dándole forma a la propuesta, poniendo reglas y principios a estas dramatizaciones a fin de conseguir que el paciente se viera a sí mismo y en ese "darse cuenta" llegara el alivio y la comprensión.

De este modo se pueden reconocer las motivaciones y la conducta que cada uno pone en sus relaciones y ver los puntos de vista del otro dando lugar a la posibilidad de modificarlas y crear nuevas respuestas a estas acciones para mejorarlas. Permite ver que existen conductas alternativas con las que podemos reemplazar a las que nos provocan daño y que venimos repitiendo con resultados nefastos.

"Si buscas resultados distintos, no hagas siempre lo mismo"
Albert Einstein

Hasta aquí veía que hacer Psicodrama me estaba sirviendo como terapia de grupo. Sin embargo, yo me encontraba "estudiando", es decir, haciendo un aprendizaje, entonces sonaba nuevamente la campanita:

¿Y a mí para que me iba a servir ser "Psicodramatista"? ¿Dónde iba a aplicar lo que estaba aprendiendo?

Yo estaba recibiendo semillas y no tenía campo dónde sembrarlas.

"Siembra un acto y cosecharás un hábito. Siembra un hábito y cosecharás un carácter. Siembra un carácter y cosecharás un destino" **Charles Reade (1814 - 1884)**

--o0o--

--o0o--

"Aquellas Pequeñas Cosas" – canción de Joan Manuel Serrat

**Uno se cree
que las mató
el tiempo y la ausencia,
pero su tren
vendió boletos de ida y vuelta,
Son aquellas pequeñas cosas
que nos dejó tiempo de rosas
en un rincón,
en un papel
o en un cajón.**

**Como un ladrón,
te acechan detrás de la puerta,
te tienen tan
a su merced
como hojas muertas,
que el viento arrastra allá o aquí..
que te sonríen tristes y
nos hacen que,
lloremos cuando
nadie nos ve.**

A través del desarrollo de las clases iba aprendiendo diferentes temas y técnicas. Asistía también a los dramas e historias que fueron desencadenándose en el grupo a través de los distintos caldeamientos que se realizaron y me asombraba como cada una de ellas me afectaba a mí también. Tenía cosas dormidas o anestesiadas que emergían inesperadamente en medio de escenas que no eran más.

En los sharings compartíamos entre todos las emociones, recuerdos o escenas que nos había provocado lo que acabábamos de presenciar. Éste era un momento importante en las clases (además de la merienda, obvio). No debíamos hacer "interpretaciones" sino compartir lo que habíamos evocado con lo sucedido, qué otras escenas internas nuestras se habían despertado con lo que habíamos presenciado. Así podíamos ver la fortaleza y experiencia adquiridas. En algunas ocasiones, además, "dejábamos" algo que nos molestaba o, por el contrario, nos "llevábamos" cosas, emociones, actitudes que pudieran servirnos para aplicar a nuestras vidas. Después empezaron a surgirme dudas: ¿Qué hacía yo ahí? ¿Para qué estaba haciendo esto?

Una vez mas: ¿Y a mí, para que me sirve?

Yo no tengo ninguna base como para apoyarme en el psicodrama ya que no soy ni psicóloga, ni docente, ni psicopedagoga y mi vida se movía en otros ámbitos que no tenían nada que ver con esto. Me parecía que estaba

tocando de oído en un concierto de la Sinfónica Nacional. Solo podía decir en mi descargo, que me iba abriendo la cabecita a otras cosas y que me lanzaba de lleno a entender que no soy la única a la que le pasan cosas.

"No desesperes, ni siquiera por el hecho de que no desesperas. Cuando todo parece terminado, surgen nuevas fuerzas. Esto significa que vives." Franz Kafka.

--oOo--

"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." (Moreno, 1946, p.177).

En ese entonces descubrí que había una diferencia fundamental entre el psicodrama y la psicología tradicional: además de usar métodos no comunes, la terapia se hacía fuera del consultorio del profesional. En cada clase había un escenario, un espacio en el que se contaba y representaba la historia que, con la ayuda de Adriana como directora, se llegaba a reproducir lo más fielmente posible para el protagonista; pieza fundamental sin la cual no existiría el Psicodrama. La belleza de esta estructura era que permitía al sujeto proyectar sobre el escenario lo que quisiera. La historia pertenecía al paciente y no al terapeuta. Se podía trabajar cualquier cosa que se le ocurriera desde su imaginación creativa. Muchas veces hice de "Yo auxiliar" representando a las partes que intervenían en la escena que nos contaba la persona y para lo cual nos había elegido: para que desempeñáramos un determinado rol en su mundo. Me dí cuenta que esto no era casual; los que éramos seleccionados teníamos características parecidas a ese otro personaje elegido para la escena.

Adriana, además, con su práctica y dominio del tema, nos proponía muchas veces actuar de "objetos", "enfermedades" u "órganos afectados". En todas las escenas que íbamos desarrollando la espontaneidad jugaba un papel importante, era un ingrediente especial.

Cuando finalizaba la representación, a veces agotadora, debíamos "sacarnos" el rol para no llevárnoslo puesto y volver a ser uno mismo.

"Todo encuentro es un reencuentro. Adentro de nosotros hay muchos otros". E.P.Rivière.

--o0o--

"Los procesos de curación mental requieren espontaneidad para ser eficaces. Una buena parte de los trastornos psíquicos y sociales que aquejan a la humanidad puede atribuirse a la insuficiente expansión de la espontaneidad". Jacob Levy Moreno.

Fue por estas representaciones que Adriana me ofreció la oportunidad de hacer "teatro espontáneo". Con desconfianza, no hacia ella sino hacia mis capacidades, concurrí a la primera clase y quedé enganchada para siempre. De ahí en más comencé a formar parte del grupo "Nos Otros Amberes" y empezaron a salir de mi interior representaciones a las que jamás hubiera creído poder dar vida. Así me enteré que Moreno le dio un lugar importante a la espontaneidad que existe en todos nosotros de manera latente. Con ella se consigue dar una respuesta nueva ante cualquier situación, es un impulso hacia la acción y constituye la inspiración y la audacia para crear. Es la libre expresión de nuestra personalidad.

¡Esta Norma se estaba atreviendo a cada cosa! Si un año antes alguien me hubiera dicho que esto me iba a pasar a mi, no lo hubiera creído posible.

Hubiera jurado que era producto de una mente delirante.

Un torbellino me había arrebatado de mi plácido "transcurrir" y me había lanzado a una aventura que nunca hubiera creído posible vivir. Y no solo eso, ¡además descubrí que me gustaba!

¡Pero claro! Si teníamos una directora que explotaba todos los recursos posibles y nos daba las oportunidades de sacarlos hacia afuera. Siempre con una sonrisita y unos ojos pícaros, secundada por Vera Bender, nos iban abriendo puertitas en la cabeza y en el alma.

***"La torre de marfil tentó mi anhelo;
quise encerrarme dentro de mí mismo,
y tuve hambre de espacio y sed de cielo
desde las sombras de mi propio abismo."
Rubén Darío (Yo soy aquel)***

--o0o--

--o0o--

"Veinte poemas de amor y una canción desesperada" Pablo Neruda

Poema 1 –

***Cuerpo de mujer, blancas colinas, muslos blancos,
te pareces al mundo en tu actitud de entrega.
Mi cuerpo de labriego salvaje te socava
y hace saltar el hijo del fondo de la tierra.
Fui solo como un túnel. De mí huían los pájaros
y en mí la noche entraba su invasión poderosa.
Para sobrevivirme te forjé como un arma,
como una flecha en mi arco, como una piedra en mi honda.
Pero cae la hora de la venganza, y te amo.
Cuerpo de piel, de musgo, de leche ávida y firme.
¡Ah los vasos del pecho! ¡Ah los ojos de ausencia!
¡Ah las rosas del pubis! ¡Ah tu voz lenta y triste!
Cuerpo de mujer mía, persistirá en tu gracia.
¡Mi sed, mi ansia sin límite, mi camino indeciso!
Oscuros cauces donde la sed eterna sigue,
y la fatiga sigue, y el dolor infinito.***

En segundo año desplegamos el muy anunciado "mapa corporal", algo así como un plano de nuestro propio cuerpo, y en el que colocábamos a las personas que lo habitaban y poniendo en relieve las zonas que nos causaban placer y aquellas otras que eran displacenteras.

En el desarrollo de estos mapas, las personas que los trabajaban hacían modificaciones importantes en sus vidas, despidiéndose la mayoría de las veces, de cosas que les molestaban. Iluminaban zonas oscuras; descubrían construcciones perfectas de síntomas o enfermedades que los atormentaban.

Yo diría que cada cartografía corporal era un desafío a la imaginación. Sabíamos desde dónde partíamos pero no teníamos ni la más pálida idea adonde nos iba a llevar el mapa propuesto. Éramos clones de Colón partiendo del Puerto de Palos en busca de una nueva ruta para las Indias y terminábamos llegando, como él, a descubrir nada menos que América. En el recorrido, plagado de tormentas, motines, esperanzas y desesperanzas, usábamos todas las técnicas básicas propuestas por Moreno:

Espejo: el yo auxiliar copia al protagonista en el hablar, en los gestos, entonaciones de voz, posturas. El protagonista desde afuera se mira en la situación originada por sus actos. Es un reconocimiento del "yo" como un "yo-tu".

Dobles: el yo auxiliar pone la voz para decir todo lo que el protagonista no esta pudiendo decir o hacer, lo que no puede mostrar. Interpreta al protagonista desde la identificación con él. Identifica al "yo" como "yo-yo".

Inversión de roles: consiste en un reemplazo poniéndose en el lugar del otro. El protagonista cambia el rol con el yo auxiliar y puede ver la situación con la mirada del otro favoreciendo una nueva perspectiva de ver la situación. Es un reconocimiento del "yo" como "yo-él"

Soliloquio: es hablar de los sentimientos y emitir los pensamientos como si nadie escuchara, pensando en voz alta. Una especie de reflexión personal pero hecha en voz alta. Aquí soy "yo" como "yo".

Además de los recursos inagotables que desplegaba nuestra directora en el momento en que la escena se estancaba. Sacaba siempre de su gorro de maga una técnica o un invento que empujaba a la toma de decisiones y, naturalmente, a la catarsis.

Cada mapa era un nuevo aprendizaje, casi siempre doloroso, pero positivo porque nos hacía crecer.

***"Yo que sentí el horror de los espejos
No sólo ante el cristal impenetrable
Donde acaba y empieza, inhabitable,
un imposible espacio de reflejos"
Los Espejos – J.L.Borges***

--o0o--

"Huston, tenemos un problema". John Swigert. Misión Apolo 13. 13 de abril de 1970. Hora 21.08.

Asistiendo a los despliegues de los mapas corporales fue donde empezó a sonar una campana en mis pobres neuronas. ¿Estaba yo preparada para hacer estos descubrimientos? ¿Con que herramientas contaba para enfrentar las situaciones que despertaban el recorrer dichos mapas? La campana se convirtió en una sirena de ambulancia, policía y bomberos al mismo tiempo. ¡Necesitaba conocimientos que me completaran, que me auxiliaran! ¿Que estaba haciendo yo ahí con mi cabeza tan vacía y alborotada?

Comenzó desde mis profundidades a emerger una nueva idea, una nueva necesidad. Aprender más de psicología. ¿Pero era yo capaz de empezar una carrera a esta altura de mi vida? Averigüémoslo. Ya para este entonces mi autoestima estaba lo suficientemente de pie como para creerlo posible.

Y aquí estoy hoy, concurriendo a la escuela de Psicología Social, feliz y contenta con este aprendizaje al que me lanzó el Psicodrama, como un cohete hacia un nuevo espacio sideral infinito, a explorar otras fronteras.

"La vida es aquello que te va sucediendo mientras te empeñas en hacer otros planes". John Lennon (1940-1980)

En realidad, a través de estos años que fueron pasando, me dí cuenta que la respuesta a mi pregunta inicial se fue dando naturalmente.

Había descubierto un mundo diferente. Más aún; gracias al Psicodrama, había encontrado un tesoro que estaba enterrado dentro mío, que siempre había estado ahí, esperando... ¿Esperando qué? Bueno, ni más ni menos que la Llave que abriera ese arcón donde, por diferente motivos, habían quedado sepultadas con el paso del tiempo y la urgencia de vivir, capacidades mías para expresarme y aprender, conocimientos que se estaban oxidados por falta de uso, postergados una vez, otra vez postergados y otra vez...

Segundas oportunidades de resolver cosas con mi pasado ¡Necesidades que tenían que ser satisfechas y que no encontraban el camino de salida! Y si sigo revolviendo (como seguramente voy a continuar haciendo), voy a seguir encontrando cosas y no creo que vaya a llegar a ver el fondo de este tesoro.

Hubo un antes y un después de comenzar a cursar Psicodrama. Ahora, me vuelvo a hacer la misma pregunta:

¿Y a mi para que me sirve?

Ni más ni menos que para cambiarme la vida.

"La vida es una obra de teatro que no permite ensayos...Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida" Charles Chaplin (Actor)

"A veces podemos pasarnos años sin vivir en absoluto, y de pronto toda nuestra vida se concentra en un solo instante" Oscar Wilde (Escritor de teatro).

- - -oo0oo- - -

-o0o--

DECLARACIÓN FINAL**"LA REINA" – Pablo Neruda – "Los versos del Capitán"**

***Yo te he nombrado reina.
 Hay más altas que tú, más altas.
 Hay más puras que tú, más puras.
 Hay más bellas que tú, hay más bellas.
 Pero tú eres la reina.
 Cuando vas por las calles
 nadie te reconoce.
 Nadie ve tu corona de cristal, nadie mira
 la alfombra de oro rojo
 que pisas donde pasas,
 la alfombra que no existe.
 Y cuando asomas
 suenan todos los ríos
 en mi cuerpo, sacuden
 el cielo las campanas,
 y un himno llena el mundo.***

***Sólo tú y Yo,
 sólo tú y yo, amor mío,
 lo escuchamos.***

Para abordar esta monografía no tuve que pensar demasiado, supe enseguida lo que quería hacer: transmitir lo que el psicodrama había hecho en mi vida. Entró de la mano de una amiga, como una invitación a lo desconocido y después de estos años de caminar, me encuentro mirando hacia atrás, agradecida.

Agradecida por las cosas que despertó, por las oportunidades que me brindó, por la gente que encontré, por la emoción de saberme contenida y valorada.

Estos tres años de caldeamiento no terminan aquí. Esto no es una despedida, es un hasta pronto porque siempre va a estar acompañándome esta experiencia que apareció en un momento de mi existencia en la que no sabía que rumbo tomar.

Y fue algo mágico, casi como el hada madrina del cuento de Cenicienta, el Psicodrama me vistió de lujo para el baile. Aunque no me quede otra cosa más que esto, la zapatilla de cristal del recuerdo, ya es mucho y con eso estoy satisfecha.

NORMA LEONOR CHIODI

ESTO ES UNA COSA SERIA

¡ORDEN EN LA SALA! (Cualquier Juez en cualquier juzgado)

A todo lo que expuse anteriormente explicando lo que el Psicodrama hizo conmigo, quiero agregar un poco de orden.

"Lo bueno, si breve, dos veces bueno". Baltazar Gracián

El psicodrama Moreniano se desarrolla en un escenario en el cual, la persona que quiere trabajar un conflicto, presta su escena para ser representada. Todo es espontáneo; hay que dejar fluir las emociones para que afloren los aspectos inconscientes y aparezca realmente el origen del conflicto. Intervienen, además del sujeto protagonista:

- 1) **Director** o terapeuta que conducirá el análisis.
- 2) **"Yo auxiliar/es"** que ayuda a dar vida a los personajes como actor y también asisten al director.
- 3) **El grupo** que participará como observador de todo lo que se desarrolla o, según lo requiera el protagonista, algunos pueden intervenir representando un rol.

El desarrollo de la escena se hace en base a un esquema de tres momentos bien definidos:

- a) **CALDEAMIENTO**: consiste en una serie de juegos que por lo general involucran a todas las personas del grupo y dentro del cual ha de surgir la escena.
- b) **ESCENA**: esta puede ser cualquier historia, conflicto personal o grupal, problemas físicos repetitivos que aquejan al participante y provocan tensión al participante.
- c) **SHARING**: cada participante, sin hacer interpretaciones de lo visto, comparte lo que le despertó el trabajo.

Ya he mencionado las técnicas básicas que usaba el Dr. Moreno: espejo, dobles, inversión de roles y soliloquio. Con el tiempo se han ido agregando otras como: **MULTIPLICACIÓN DRAMÁTICA** donde se invita al grupo a participar en la escena devolviendo al protagonista frases, gestos u otras escenas propias que le surgieron lo que se está representando y **DOBLES MÚLTIPLES** actuando muchos dobles al mismo tiempo, diciéndole al participante frases que creen pueden resolver su conflicto o realizan escenas alternativas con el mismo fin.

Hay dos cosas que quiero agregar a lo hecho por el Dr. Moreno: su concepto de **"Tele"** que la define como una empatía bidireccional, una corriente, positiva o negativa que pasa entre dos o varios individuos. Generalmente en el grupo se mantiene oculta. Para hacerla evidente, propone un **"revelador"**: el **"Test Sociométrico"**. Esto consiste en pedir a

los miembros del grupo que rellenen cuestionarios confidenciales en los que pondrán específicamente con quiénes si o no, les gustaría estudiar, compartir un trabajo etc. Los resultados luego se vuelcan en un gráfico o **"sociograma."** Los miembros del grupo aparecen representados en él por puntos unidos mediante flechas y trazos. La flecha indica una elección positiva ---> y el trazo terminado en un triángulo al revés ---< una elección negativa.

También fue el creador del **Teatro Espontáneo o de la espontaneidad** que surgió cuando un protagonista, al no poder verbalizar una situación, Moreno resolvió el problema pidiéndole que la "actuara", reviviendo el episodio. Se ha convertido también en una forma original de aproximarse al teatro que tanto le gustaba al Dr. Moreno. El Psicodrama permite la catarsis mediante la acción pero el Teatro espontáneo permite el juego y la recreación de cualquier escena propuesta por el público y estas pueden ser tanto graciosas como dramáticas. En este tipo de teatro, los actores y el director están al servicio del público presente en la función y que es el verdadero dramaturgo. Aquí se concibe la acción dramática como la recreación y permite abordar los contenidos desde una mirada lúdica.

Hay muchísimas cosas que podría agregar porque su trabajo fue muy rico y extenso. Pero he pensado que a veces los epitafios resumen lo que una persona hizo que su vida fuera diferente. En la tumba de Jacob Levy Moreno dice:

"Der Mann, der Freude und Lachen in die Psychiatrie brachte" — JLM
(El Hombre que trajo alegría y risa a la Psiquiatría)