

Vínculos

TERCERA ETAPA N° 6 - ENERO 2017

ISSN 2171-6676

REVISTA DE
PSICODRAMA,
TERAPIA FAMILIAR
Y OTRAS
TÉCNICAS GRUPALES



Vínculos

Diseño: Mónica González Díaz de la Campa

ITGP
Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama



EDICIÓN

ITGP (Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama)

DIRECTOR

Pablo Población Knappe

COORDINACIÓN

Laura García Galeán
Mónica González Díaz de la Campa

DISEÑO Y MAQUETACIÓN

Mónica González Díaz de la Campa

Índice

- 3 Editorial
- 4 Normas de publicación

- 5 DESPEDIDA DE ZERKA T. MORENO

Artículos

- 6 UNA NARRATIVA DE SALUD Y AMOR - TEATRO PLAYBACK
Ana M^a Fernández Espinosa

- 19 ¡ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA INTER-RELACIONAL Y SOCIAL PARA LA SANACIÓN DE PERSONAS Y GRUPOS!
Rafael Pérez Silva

Psicodrama en tres palabras

- 37 ESPONTANEIDAD
Andrea Montuori

- 46 CREATIVIDAD
Belén Hernandez Zoido

- 52 TRANSGRESIÓN
Pablo Población Knappe

Una experiencia en psicodrama

- 60 ALGO MÁS QUE PSICODRAMA
Consuelo Hernández Jiménez

Obra gráfica, Poemas y Cuentos

- 68 Relato "Un minuto"
Nuria Sierra Cruzado

Queridos lectores,

Iniciamos este nuevo número de Vínculos despidiéndonos de Zerka Moreno, psicodramatista consagrada, continuadora de la obra de su marido pero también creadora. Recreó el modelo una y otra vez.

Además, nos acercamos al teatro PlayBack y al Teatro espontáneo, desde ambos lados del Atlántico ... E iniciamos una nueva sección en la que queremos reflexionar y acercarnos a distintos aspectos que son identitarios del psicodrama. En esta ocasión, de la mano de tres grandes profesionales que con estilos muy diferentes nos ofrecen una aproximación a la Creatividad, la Espontaneidad y la Transgresión. Una vez más, recogemos visiones de los que se "atreven a probar" maneras de trabajar con psicodrama.

Y, como no podía faltar, un cuento, completando así el compromiso del ITGP de abarcar diversas caras del mundo de la creación y del psicodrama y compartirlas con nuestros lectores.

El equipo editorial

Normas para la publicación de artículos

Los trabajos se enviarán por correo electrónico a vinculos@itgp.org incluyendo los siguientes datos:

Nombre y apellidos

Teléfono de contacto

Correo electrónico

Dirección

Breve reseña curricular

El Consejo Editorial de VINCULOS revisará todos los trabajos recibidos, con el fin de seleccionar aquellos textos que cuenten con el interés y rigor suficientes para ser incluidos en la publicación. No obstante, Vinculos no se hace responsable del contenido de los trabajos publicados.

El Consejo Editorial de VINCULOS contestará por correo electrónico, confirmando la aceptación o no de los trabajos recibidos, o indicando las sugerencias de edición oportunas.

REQUISITOS DE FORMATO

Los trabajos deberán tener una extensión mínima de 4 folios y máxima de 12.

Tipo de letra Times New Roman 12. Espaciado simple.

Si el artículo incluyera imágenes, éstas deben adjuntarse en formato de imagen (jpg, png,...)

El cuerpo del artículo debe contener al menos los siguientes apartados:

1. Breve resumen, sobre el contenido del artículo.
2. Palabras clave.
3. Desarrollo del artículo.
4. Bibliografía.

Esperamos su colaboración.



Despedida de Zerka T. Moreno

Nacimiento: 13 de junio de 1917, Ámsterdam, Países Bajos

Fecha de la muerte: 19 de septiembre de 2016, Maryland, Estados Unidos

Despedida de

Zerka T.
Moreno



Este es el primer número de Vinculos posterior a la muerte de **Zerka Toeman Moreno (1917-2016)** y por ello, aunque ya han transcurrido unos meses desde su fallecimiento, no queríamos dejar de compartir este pequeño homenaje, en nombre del ITGP y de todos los psicodramatistas que formamos parte de él, como recuerdo y reconocimiento a una de las voces fundamentales del Psicodrama.

El legado de Zerka va mucho más allá de su labor como impulsora y continuadora de la obra de Moreno. Zerka es por sí misma una figura pionera y una creadora indiscutible. Desde la muerte de Moreno en 1974 continuó profundizando y re-creando el sentido del psicodrama y de la psicoterapia de grupo, extendiendo el modelo por numerosas comunidades del mundo.

Su fuerza personal y su inagotable energía siempre estarán presentes.

Artículos

UNA NARRATIVA DE SALUD Y AMOR - TEATRO PLAYBACK

Ana M^a
Fernández
Espinosa



Directora de la Compañía Entrespejos - Teatro Playback/Espontáneo Salamanca.

Enfermera. Especialista en Salud Mental.

Psicodramatista AEP. Psicoterapeuta FEAP.

anaferespi@telefonica.net

Resumen

El artículo presentado parte de la crónica publicada en un medio digital, con motivo de la realización de una función de Teatro Playback en Julio de 2016, en Salamanca, para desde ella como hilo conductor, ofrecer una exposición de las principales características que pueden definir a este teatro, así como también presentar una reflexión personal sobre las similitudes y diferencias entre el Teatro Espontáneo y el Teatro Playback.

También se aborda una breve descripción de los parecidos y las diferencias entre el Teatro Playback y el Psicodrama.

Palabras Clave

- › Improvisación
- › Participación
- › Narrativa escénica
- › Humanizar
- › Salud
- › Ética
- › Amor
- › Escucha
- › Conexión
- › Reflexión



En memoria de mi madre

El título de este artículo es el título de una crónica que hizo J. A. Torres Rechy, en el mes Julio, el día 8, después de participar en una función pública de Teatro Playback organizada por la compañía “Entrespejos” en colaboración con Cáritas de Salamanca, dentro de su proyecto “Espacio Abierto” (un lugar de acogida, atención individualizada y encuentro donde se favorece el cambio de los usuarios desde una alternativa sana de relación), cuyo título fue “Nuestras historias al atardecer, con el corazón abierto....” (1).



Figura 1.- Cartel de la función

Y se llevó a cabo la función en una antigua iglesia, reconvertida en espacio social y cultural, en su atrio, al aire libre, junto a la orilla del río Tormes, en una tarde bastante calurosa; ante un público muy heterogéneo y más numeroso del que preveíamos, algo más de 100 personas abiertas a la participación,

que llenaron aquel espacio, disponibles, que respondieron a las propuestas de movilización que hicimos en la presentación, a modo de cadeamiento. Y ese día, un Entrespejos representado por Connie, Mabel, Henar y Noelia en la actuación; Darío en la música, y Ana en la conducción; y otros dos compañer@s entre el público (Cristina y Ernesto, además de una experta playbackera invitada –Olga Sanachina- que nos impartiría un curso los días siguientes), nos entregamos a la tarea de escuchar con todo el cuerpo, de resonar con cada comentario y con cada historia, de improvisar para devolver con respeto en forma de escenas o estructuras teatrales lo escuchado de alguien del público, de cuidar lo creado para mostrar la dignidad y la humanidad de aquello que compartíamos.

Dice el autor citado (al que agradecemos el haber hecho esta crónica, que creemos que evidencia su conexión con la función, su comprensión acertada, y nos agrada mucho): “La puesta en escena de Entrespejos, en Espacio Abierto, de Cáritas, llevó a un público de todas las edades a una realidad paralela, cifrada por la verdad del corazón. En el principio, cada miembro de la compañía teatral expuso su sentido en torno al acto. La dimensión plástica capturaría la atención y suspendería los ánimos. Progresivamente, los espectadores no solo ejercerían la función de asistentes a una liturgia dramática, sino que ellos mismos se convertirían en parte activa de la obra. En este sentido, resultaría preciso hablar no de un «estar con», sino de un «ser con» *Entrespejos* /..... / La narrativa se encauzó hacia la visualización de lo

que no vemos en nuestra vida diaria, pero que nos acompaña en todo momento, en lo más hondo de nuestro ser. Favoreció la toma de conciencia en torno a la propia interioridad. Se pudieron apreciar momentos emotivos, que le arrancaron más de una lágrima a los participantes.

Obras de esta índole pueden confrontarse con las que estamos acostumbrado a ver en las salas de teatro, en cuanto a que se lleva a escena situaciones de la vida que no necesariamente responden a casos particulares, sino que constituyen episodios comunes al género humano; sin embargo, la propuesta de Entrespejos en el hogar de Espacio Abierto entró en otro territorio antropológico más íntimo. Las historias personales del público se representaron con maestría y encantamiento. Se trató de una obra no solo artística, sino de salud, imbricada en situaciones como la migración, el comienzo de una vida nueva, la paciencia, la espera para conseguir lo deseado, etc.”



Figura 2.-Presentación de la función de teatro playback: Ana en la conducción; Darío en la música; Mabel, Noelia, Henar y Connie en la actuación.

Hablamos de teatro playback, de aquella función, pero ... ¿cómo podríamos definirlo?

Jo Salas, es cofundadora con Jonathan Fox de este teatro (1975), que conciben como un medio de intercambio social que estimula y promueve la escucha del otro y del grupo o de la comunidad, en lugares donde las personas necesitan escucharse, y que también retoma la función social integradora de las narraciones orales y de los rituales estéticos de tiempos remotos. Dice esta autora (2): “la mayoría de las personas atraídas por el Playback reconocen y valoran lo que es único en él, la fusión de arte, informalidad, autenticidad e idealismo social”. Éstos son algunos de los valores o cualidades inherentes a él. Es un tipo de teatro en el que la ética está muy presente, e inspira la tarea.

En este dispositivo teatral se conectan y ensamblan aspectos técnicos, aspectos rituales, aspectos conceptual es y estéticos que entre todos lo conforman como un procedimiento con características propias y definidas, que pretende captar y reflejar la esencia de la historia contada por un narrador, en el curso de una creación escénica.

J. Fox explica en su artículo (3) que “a principios de los años 70 me consideré una persona de teatro improvisación. Yo fui el director de una compañía de teatro llamada *Esto es Toda la Gracia*, y también participé en grupos de paz en Nepal, y un fui un estudiante de las epopeyas y tradiciones orales. Después alguien me invitó a participar en un fin de semana de psicodrama. Lo que yo presencié fue una visión más profunda para el teatro: era íntimo, personal, comunal,



intenso. El psicodrama fue construido sobre un equilibrio paradójico entre respetar al individuo y valorar al grupo. Y en contraste con las estructuras típicas jerárquicas sociales, el psicodrama, con su concepto de espontaneidad, permitía a cualquier participante poder tomar el foco creativo en cualquier momento. El psicodrama también convocaba emociones profundas. Y quise tal equilibrio, flexibilidad, y la catarsis para el teatro./---/

Después hubo alguna confusión sobre la relación entre el teatro playback (teatro de repetición) y el psicodrama, pese a todo. En general, muchos incorrectamente han pensado que el teatro playback debe ser una consecuencia de psicodrama, o una rama de ello.

Moreno, antes de la evolución de psicodrama, dirigió un grupo de teatro en Viena llamado Stegreiftheater, el Teatro de Espontaneidad. Me siento más aliado a aquella tradición que lo que se ha desarrollado más tarde. (Moreno también continuó con algunas actividades teatrales una vez que él vino a los EE.UU. en 1925.) Me he mantenido como socio en la asociación de psicodrama, y por un juego extraño de circunstancias, me pidieron corregir un volumen de las escrituras básicas de Moreno, que aparecieron en 1987. También fui influido al principio por lecturas de Freire y Boal. No tomé un taller de Teatro del Oprimido o encontré Boal hasta mucho después /.../

Un espíritu de generosidad está en la base de la experiencia de Playback. Principalmente, los ejecutantes pertenecen a los grupos que desarrollan sus habilidades por la práctica regular, luego funcionan para su comunidad como un regalo (o algo próximo al regalo).

El proceso entero está basado en la idea de un cambio.

El narrador dice una historia privada públicamente como un regalo a los espectadores. Los actores arriesgan el poder fracasar, durante la escenificación como un regalo al narrador. La audiencia ofrece su atención profunda. Se establece un diálogo, conectado en una narrativa honesta, en el que la audiencia es respetuosa, y la reflexión es creativa, y ello anima al desarrollo de integridad y confianza. Ésto puede ser un modelo para construir la paz a en un mundo fracturado.

Atestiguar la verdad puede sacudirnos al corazón. Puede haber aspectos personales profundos, sociales o políticos, instando para suprimir la verdadera historia. Pero creo que tenemos que afrontar la verdad del pasado para imaginarnos un futuro positivo. En ésto, el psicodrama, el Teatro del Oprimido, y el teatro de repetición (teatro playback) son totalmente aliados /... / ”

En los párrafos anteriores creo que su fundador expone con claridad la relación que él experimentó y quiso utilizar ente el Psicodrama y el Teatro Playback. Estaría más próximo al teatro de la espontaneidad (aunque no es tampoco el teatro de la espontaneidad que hacía Moreno) que al Psicodrama.



Figura 3.-Un momento de la función, utilizando la técnica “Escultura fluída”

La primera compañía de teatro playback, o teatro de reproducción, la creó Jonathan Fox, como ya he citado, en 1975 en New York, en un intento de encontrar un recurso escénico para poder conectar el teatro y la vida cotidiana, la vida de la “gente corriente”.

Las influencias que recibe este tipo de teatro (como ya señalé también con anterioridad) provienen del *teatro comunitario y ritual* (su creador vivió en Nepal, en donde observó los ritmos de la naturaleza, y observó a los actores de las fiestas populares surgir de los propios vecinos, como actor-ciudadano, en un espacio de intimidad), de la *tradición popular de narrar historias y leyendas*, y en algunos aspectos del *Psicodrama* (con el que comparte conceptos fundamentales como la espontaneidad, la creatividad y la actitud de inclusión o aceptación de las personas)

Dice Verónica Needa (4):

“Esta forma de teatro está al servicio directo de la sanación de las relaciones humanas, de la comunicación y entendimiento entre la gente. Este es un valor subyacente, pues el conductor interactúa directamente con el público, con respeto y calor humano, siendo consciente del gran marco social y político del evento.....Al escuchar estas historias, sentimos y vamos tejiendo la tela más profunda de nuestra gran historia, como comunidad de gente, que nos conecta con el colectivo y la universalidad de la experiencia. El cambio y la transformación social, empiezan aquí, al crear espacio para estas historias de la comunidad -a través de voces individuales- y la resonancia en el cómo nos afectan.”

Quiero citar también lo que explica Tomás Motos, en su artículo sobre este teatro (5), en cuanto a las audiencias o los escenarios característicos de este teatro. “Las primeras audiencias de TPK estaban formadas por niños en sus escuelas, por residentes discapacitados en el hogar de acogida y por familias y amigos del vecindario .Fue esta aplicación temprana en lugares distintos de los teatros y para personas que no eran el público del teatro convencional lo que diferenciaba al TPK. El hecho de que estas audiencias estuvieran situadas en contextos específicos, –la educación, en la escuela; la rehabilitación, en el grupo en el hogar de acogida; la comunidad, en el barrio– se ha convertido en uno de los aspectos que lo definen. Pues, el TPK se representa en muy diversos contextos: en instituciones de servicios sociales, en educación de adultos, en formación continua en corporaciones, en instituciones psiquiátricas. En cualquier lugar y en cualquier espacio: desde centros educativos a prisiones, desde hospitales a aulas de formación en las empresas, desde salas de convenciones y congresos a espacios alternativos. Pues donde hay personas reunidas, de grado o a la fuerza, siempre hay historias que contar. Actualmente está ganando cada vez mayor importancia en instituciones sociopedagógicas, escuelas y universidades. Dada su naturaleza se ajusta a las necesidades e inquietudes de todo tipo de público y de cualquier entorno, tal como señala Salas “.(...y ésto que recoge Tomás Motos, recuerda mucho a los inicios del teatro de la espontaneidad, por Moreno9.

El teatro Playback es un teatro en el que no hay argumento escrito previo, y en el que el guión se irá “tejiendo” en



el transcurso de la función, a partir de la comunicación y la interacción entre una compañía entrenada, y el público.

A partir de un ritual definido, alguien contará alguna experiencia personal (desde pequeñas cosas, como sensaciones o emociones, hasta experiencias o historias más o menos complejas), que se irán expresando de forma consecutiva, según va sugiriendo el director o conductor de la función, que actúa como co-creador de la escena a representar, desde su escucha, y cuidando la comunicación favoreciendo un clima de conexión adecuado, entre la compañía y el público.

Por lo tanto es un teatro basado en la improvisación, y participativo.

Algunas de estas características también las comparte con otros tipos de teatro, principalmente con el teatro espontáneo.

¿Cuáles son las diferencias y las semejanzas del teatro Playback con el teatro espontáneo?

El playback es un tipo de teatro muy próximo al Teatro espontáneo, método de gran difusión en América latina sobre todo, desarrollado por directores como Augusto Aguiar (fallecido recientemente, creador también del Teatro debate-que en paz descance-) M^a Elena Garavelli, Rasia Friedler, Rosana Nitzche, etc.

Incluso algunas personas, quizá es lo más común, consideran como iguales.

Pero no son la misma cosa, desde mi punto de vista, y desde el de otros autores y/o teatreros. Y creo que puede ser consecuencia de una confusión por falta de profundización y concretización.

Jonathan Fox (6) explica que no son la misma cosa, ni tampoco el teatro playback deriva del teatro espontáneo (ni del Psicodrama, como ya cité, aunque fuera una de las importantes inspiraciones en las que se basó su fundador), como algún autor señala en alguno de sus artículos (creo que más bien es que se utilizan como sinónimo los términos teatro espontáneo y teatro de la espontaneidad, que tampoco son exactamente el mismo procedimiento -7-).

El teatro espontáneo surgió en la década de los años 70-80 en Brasil, y se extendió por otros países latinos con bastante fuerza. Además e Moisés Aguiar, M^a Elena Garavelli fue una de sus introductoras, junto con Cristina Hageltorn, y ellas participaron en cursos, talleres o encuentros de teatro playback. Así que seguramente estas influencias las integraron en su quehacer de teatro, que llamaban espontáneo.

Posiblemente la gran influencia de estos pioneros, que además han sido y son formadores muy prolíficos, que han viajado mucho a otros países (como por ejemplo a España -Moisés Aguiar en 1997 y 2010; M^a Elena Garavelli, 2000, 2006, 2008, 2015; Rasia Friedel 2010) a impartir talleres, cursos, a participar en congresos (así en Salamanca tuvimos oportunidad en el año 1997 de participar en una primera sesión de teatro espontáneo en el I Congreso Iberoamericano de Psicodrama -coordinado por Elisa López Barberá- que posteriormente se celebraría cada 2 años, y continúa en la actualidad) marcó el rumbo de las primeras experiencias en nuestro país.

En mi caso, mi experiencia personal, es que formé parte del comité organizador del congreso en el que se celebró el

taller de Moisés Aguiar, y después fui participante del taller de Elena Garavelli en 2006 en Madrid; también organicé un curso extraordinario en Salamanca en 2008 (dentro del convenio AEP -USAL) (8) en el que esta directora fue la ponente de teatro espontáneo (esta ponente también estuvo ese año en Sevilla) ; posteriormente les volví a encontrar en Granada 2010, junto a otros directores de teatro latinos.

Y yo aprendí y realicé un teatro espontáneo en gran parte autodidacta (que comencé a realizar con un grupo abierto en el año 2006 que después se fue transformando hasta la actualidad) y del que luego comprendí que tenía muchas influencias del Teatro Playback, pero que eran influencias que no se identificaban en su práctica, y no se explicitaban (o al menos yo no las identifiqué, porque las desconocía). Incluso yo misma, con el equipo de aquel momento, llevamos a cabo un curso extraordinario, en el año 2009, en la Universidad de Salamanca con el nombre de “Teatro espontáneo: una narrativa escénica personal, social y comunitaria”. Y fue en el año 2010, a partir del encuentro de “Teatro y Sociedad”, organizado como talleres extraordinarios de la AEP (coordinado por Natacha Navarro, Marisol Filgueira y Marian Becerro), en el que mi propia compañía realizamos una función de teatro espontáneo en el inicio del congreso, en el que comencé a preguntarme, y comenzaron a preguntarme (gracias Rafael Pérez Silva, amigo, por hacerme aquellas preguntas después de nuestra función) por las similitudes y las diferencias entre teatro playback y teatro espontáneo.

Dice al respecto de ésto José Marqués (9), playbaker portugués: “según

tengo entendido, al mismo tiempo que empezó el teatro playback, comenzó en América Latina y España similar forma de teatro bajo el nombre de teatro espontáneo. Mi primer encuentro con el teatro espontáneo fue hace unos años cuando vi la actuación de un grupo de Lisboa de psicodramatistas llamado “Érase Una Vez”. Lo que hicieron fue muy parecido al teatro playback: pidieron historias personales al público y luego las interpretaron. No obstante, hubo diferencias en la estructura de la actuación y en las formas teatrales utilizadas en la interpretación de las historias. En 2014, asistí al “Encuentro Internacional de teatros de Transformación”, que tuvo lugar en la Universidad de Salamanca, donde me encontré con varias compañías de teatro espontáneo. En ese momento me volvió a surgir la duda: esto es como teatro playback, pero no es lo que yo hago. ¿Por qué es diferente si el origen parece ser el mismo?

Después del encuentro de Salamanca, conversando con mis nuevos amigos españoles, aprendí que el teatro espontáneo se desarrolló en paralelo con el teatro playback, debido al deseo de los psicodramatistas latinoamericanos de salir del espacio clínico donde estaban “encerrados” y así poder trabajar a nivel comunitario. Además, parece que el psicodrama en sí, es un puente que une el teatro playback y el teatro espontáneo, siendo que algunos especialistas en esta área se iniciaron en teatro playback y luego llevaron sus conocimientos para América Latina y España.

En Salamanca también me di cuenta de que en el teatro espontáneo las formas de representación eran más flexibles (en contraposición a los “rituales” del teatro playback) y que el papel del moderador



en uno y en otro tipo de teatro era diferente.

Por ejemplo, en el teatro playback, el moderador participa activamente en la creación de la historia, mientras que en el teatro espontáneo el moderador parece tener un papel más secundario, como de apoyo. La forma como el moderador da las instrucciones para la actuación también es diferente. Aunque no es el objetivo de este artículo, me parece interesante esta relación entre el teatro espontáneo y el teatro playback y valdría la pena investigar sobre ella”



Figura 4.- Durante la función de teatro Playback, con la técnica “Pares” o contrarios o ambivalencias.

Así que hay parecidos en su puesta en escena y apariencia, en algunos de sus objetivos, y también en algunos aspectos de su forma; pero hay diferencias, a veces difíciles de precisar.

Por ejemplo: existen diferencias, tanto en la forma de organizar las funciones (en Teatro Playback está definido cómo debe estructurarse el escenario, la necesidad de un ritual que sirva de estructura, el rol del músico, de los actores y actrices desde su caldeamiento para ser espontáneos, etc..) como en el concepto y filosofía de cuál debe ser el rol del conductor, cuyo papel en la función es el “mediador” entre

el público y la compañía, pero centrado en el protagonismo del público como comunidad (y no en el narrador como persona individual, en el que explorar aspectos personales, a veces más en la línea de la psicoterapia individual) y limitando mucho su intervención, que no se desliza al terreno psicoterapéutico como finalidad.

También existe otra diferencia en cuanto a la existencia de una Escuela oficial de Teatro Playback, que acredita a los entrenadores y la formación en este tipo de teatro - y por lo tanto promueve aspectos como el desarrollo de códigos éticos de trabajo, de reglas básicas, de un encuadre teórico/práctico determinado, etc.-, y también de una red de playbackers repartida por todo el mundo, y representada por el IPTN (10)

Posiblemente, ha contribuido también a la no-denominación-exacta del dispositivo teatral “teatro playback” en español (que a su vez ha sido llamado “teatro espontáneo”) el propio término “espontáneo” que en castellano permite intuir algo del significado de este teatro, entre el público no formado, en cuanto a que no hay argumento previo seleccionado, y por tanto no hay ensayo de los papeles que se van a representar, no se conoce el argumento de la función, se utiliza la improvisación.... Este nombre a los latinos nos resulta más evocador o más claro que el de “teatro playback”, que nos hace pensar en un karaoke y en cantar imitando a un artista, o en el de reproducción, que es un término que se queda escaso en evocaciones que tengan que ver con la experiencia que pretende promover el T. playback.

Por lo tanto, otro elemento de confusión ha podido ser el lingüístico.

Por otro lado, solo en los países de habla latina (que yo tenga conocimiento hasta ahora) es en los que se realiza teatro espontáneo, como tal modalidad teatral. La red de teatro playback está extendida en más de 70 países de todos los continentes.

¿Y las diferencias y las semejanzas entre el teatro Playback y el Psicodrama?

Dice Rafael Pérez Silva (11) Moreno promovió la comprensión holística del ser humano a finales del siglo XIX, y situó las bases filosóficas-religiosas y metodológicas para lograrlo /.../ Incorporó elementos en su concepción de ser humano sobre el proceso de estructuración y desarrollo del psiquismo, las emociones, valores, la existencia, los roles alienados, problemática social/política, cristalización de los roles, relaciones o vínculos, salud-enfermedad, juego de roles, patología y bienestar. Todos estos aspectos tienen el espacio para ser expresados en un teatro interno y externo /.../ Estos seres humanos encontraron en el teatro el vehículo para hacer conciencia y desvelar lo que frecuentemente no se quiere o se desea ver. En el teatro, cuando alguien interpreta la realidad vivida, se alcanzan a ver las entrelíneas de esa realidad, es decir, en lo manifiesto se ve lo latente. Por ello el escenario del teatro (y específicamente señala el autor el del teatro Playback) podría definirse como un escenario donde el espejo imprime un sentido dialéctico que nutre la intersubjetividad y contribuye con el co-consciente y el co-inconsciente compartidos, tanto a lo individual como a lo colectivo”

En palabras de E. Garavelli (12): “ Ya no se duda de los efectos transformadores del

teatro espontáneo (y el teatro playback, desde mi punto de vista), no se sale de esa experiencia del mismo modo en que se entró en ella/.../ Desde el teatro espontáneo buscamos la transformación a través de otro camino (la autora lo compara con el Psicodrama) más cercano al campo del arte; un camino donde el goce estético de lo que se produce ocupa un lugar más protagónico que la inmersión profunda en la historia personal y secreta de la gente y en la indagación y comprensión de los fenómenos psíquicos inconscientes que subyacen en las conductas humanas (se refiere la autora de nuevo a la psicoterapia a través del psicodrama) /.../ A veces, el ver plasmado en imágenes, en acción, en música, en textos, algo que resuena íntimamente con lo que nos está pasando, es suficiente para desbloquear la parálisis, el miedo o la angustia”

Para mí (13) comparten una posición y una filosofía humanista de punto de partida; una actitud de “**bondad amorosa**” (que no “buenismo” a cualquier precio) en la aplicación de los procedimientos prácticos que engloba una escucha respetuosa desde el estar consciente en el momento presente, la promoción en uno mismo y en “los otros” de vivir la experiencia del “aquí y ahora” desde la aceptación y la distancia del ego (al poder convertirse en el propio observador, que puede separarse de la imagen de uno mismo); e incluso en la necesidad de trascendencia que promueve la conexión con el grupo y/o la comunidad, desde la autenticidad como seres humanos. Y comparten los conceptos fundamentales, que expondré después.

Además los conceptos que considero comparten el Psicodrama y el teatro Playback son básicamente, la experiencia del juego, la espontaneidad,



la creatividad, el tele, el co-inconsciente, que resumo a continuación.

Dice P. Población sobre el **juego** (14): "el juego no se queda en Moreno en un enunciado teórico metapsicológico, sino que es llevado a la práctica y convertido en una vía para el crecimiento, en cuanto acepta en su espacio la libertad para la espontaneidad, libertad para el cuerpo y para el contacto físico, libertad de movimientos de acción y de adecuación en conjunto"

Espontaneidad (15) es uno de los conceptos fundamentales de Moreno y su teoría de roles y su Antropología vincular, que consideró que el ser humano llega al mundo con un caudal de libertad y espontaneidad que serán las fuentes de sus potencialidades creadoras, y con una capacidad de juego innata alimentada por un impulso vital esencial que se manifiesta en lo que el autor llamó "hambre de actos" (característica del desarrollo inicial del niño, en la matriz de identidad del primer universo) y "hambre de transformación" (que es la esencia de la capacidad creadora, que conduce a la búsqueda de una visión totalizadora de una cosmovisión en la que "al principio y al final de la vida será el encuentro"). La espontaneidad se define, de forma clásica, como "la capacidad de responder adecuadamente con una respuesta nueva a un estímulo viejo".

La **creatividad** es para Moreno la posibilidad constante que permite al ser humano la producción de tesoros culturales al mismo tiempo que le brinda a cada persona un continuo enriquecimiento de sí mismo y de sus relaciones. Se convertirá en una cualidad fundamental en el equilibrio constante que tendrá que buscar entre sí mismo y su mundo circundante. En la dramatización

se considera que la creatividad es una cualidad de la acción dramática.

El **tele** lo define Moreno como "la más pequeña unidad de afecto transmitido de un individuo a otro en doble dirección". Se manifiesta como atracción, rechazo o indiferencia, y forma parte de la experiencia de la actividad co-consciente y co-inconsciente de la comunicación. Permite a los seres humanos vinculados en constelaciones afectivas el conocimiento real o auténtico de cada uno y de los otros, en la matriz relacional del grupo (en los átomos o moléculas de humanidad que forman la comunidad relacional)

El **co-inconsciente** para Moreno es el nexo inconsciente que se crea en un vínculo (al que este autor le dió la categoría de ente), a partir de experiencias vivenciales compartidas, basado en fenómenos de co-emisión, de co-percepción, de co-intuición, y de co-sentir. Sería la confluencia de la comunicación tética profunda grupal (en la que podrían darse la coincidencia también de compartir otros elementos característicos biográficos del psiquismo individual -escenas vinculares propias, escenas míticas, temores básicos-).

También respecto a las similitudes/diferencias con el Psicodrama, viene a mi memoria y señalo aquí el concepto de Carlos Martínez Bouquet sobre las distancias objetales (16) según la metáfora del teatro, en relación al funcionamiento psíquico, en el simil por el que establece las distancias desde el escenario, desde la platea, y desde el hall.

Podríamos decir que el narrador del teatro playback se sitúa entre el escenario y la platea (de hecho ese es su lugar en el esquema de distribución tradicional), mientras que

en Psicodrama (si es protagonista) estaría en el escenario, en donde se pondrá en juego la escena manifiesta como una experiencia envolvente que desvelará la escena latente (la platea sería el grupo participante, desde mi punto de vista). En la platea, el público del teatro playback se convierte en un observador privilegiado, predominan sus ojos y sus oídos, pero a una distancia en la que puede experimentar una alta intensidad cognitiva y emocional, pero a distancia intermedia. Entre el

escenario y la platea, el narrador está a medio camino entre ser actor de su historia y ser observador del sí mismo, siendo un observador especialmente comprometido emocionalmente, y esta distancia resulta protectora, y se cuida en el formato del playback para no resultar especialmente invasivos desde el escenario (por ejemplo, no dirigiéndose al narrador durante la representación, no mirándole a los ojos hasta no finalizar el trabajo escénico).

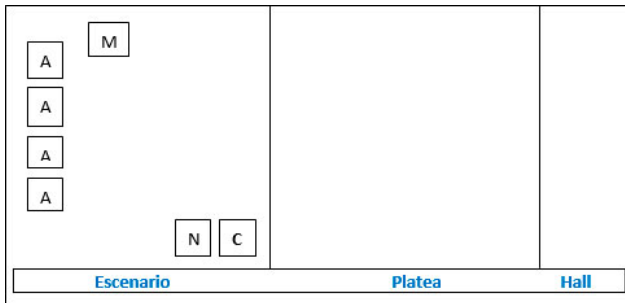


Figura 5.- Esquema de la distribución del espacio en el teatro playback, y metáfora del funcionamiento psíquico -

- A: actor/actriz
- M: músico@
- N: narrador/a
- C: conductor/a.

A propósito de esta figura, y a modo de finalización del artículo, quiero recordar el objetivo humanista del teatro playback, que estimula el sentido de pertenencia a una comunidad, la comunicación y la conexión transpersonal, que se favorece por el hecho de narrar historias personales en grupo que respeta la dignidad y se conmueve con lo relatado. Pues bien, al finalizar la función, muchas compañías promueven un tiempo de diálogo no dirigido ya, de encuentro informal entre los participantes, que pueden seguir compartiendo impresiones, experiencias, mientras toman un refrigerio de despedida y transición a su vida cotidiana habitual.

Este tiempo de compartir informal, empleando la metáfora del funcionamiento psíquico y el teatro, se realizaría “desde el hall”, en donde se activa la reflexión, el

pensamiento, y disminuyen los procesos sensoriales y emocionales.



Figura 6.-Encuentro informal entre el público y la compañía “Entrespejos” después de la función de teatro playback: compartiendo unas tortillas y una macedonia de frutas elaborada por los voluntari@s y usuari@s de “Espacio abierto” de Cáritas en Salamanca (Julio de 2016)



BIBLIOGRAFÍA

- 1.- Enlace en el que se encuentra recogida la crónica de José Ángel Torres Rechy “Una narrativa de salud y amor” - Publicación digital <http://salamancartvaldia.es/not/121513/una-narrativa-de-salud-y-amor/>
- 2.- **Salas, Jo** -Improvisando la vida real. Historias personales en el teatro Playback- Editorial Nordan Comuidad-2005, Uruguay
- 3.- **Fox, Jonathan** -Playback Theatre Compared To Psychodrama and Theatre of the Oppressed- PlaybackCentre.org/Centre for Playback Theatre/PO Box 714, New Paltz, NY 12561/United States of America
- 4.- **Needa, Verónica** -”Una introducción al playback” -UK- Disponible en el siguiente enlace: <http://www.playbackschooluk.org/about-playback-theatre-1>
- 5.- **Motos, Tomás** - Teatro playback: construcción de comunidad, educación y psicoterapia- Instituto de Creatividad e Innovaciones Educativas, Universitat de València- Anagnórisis. Revista de investigación teatral, nº. 11, junio de 2015 Págs. 124-147, ISSN: 2013-6986 www.anagnorisis.es
- 6.- **Fox, Jonathan** - Comunicación personal a la autora del artículo (respecto a que su fundador no considera exacto que pueda decirse que el teatro playback sea un subtipo de teatro espontáneo)-Curso “Training for trainers”, Londres-2015
- 7.- **Moreno, Jacob Levy** -El teatro de la espontaneidad- Editorial Vancú-Buenos Aires-1977
- 8.- Sección “Cursos y talleres“ - Web oficial de la AEP (Asociación Española de Psicodrama) <http://www.aepsicodrama.es/contenido/cursos-y-talleres>
- 9.-**Fernández Espinosa, A.M.** y otros autores /José Marqués-Teatros para la transformación -Editorial Ñaque-2015
- 10.-IPTN – Red Internacional de Teatro Playback , fundada en 1990. Las categorías de soci@s son :miembro regular, practicante de playback, y grupos. IPTN publica su revista Interplay dos veces al año. www.playbacknet.org
 CPT – El Centro de Teatro Playback: ofrece formación internacional con entrenadores acreditados, desde 1993. Sirve de apoyo ético y artístico al desarrollo del playback.
 Base de datos de textos sobre playback: <http://www.playbacktheatre.org/resources/>
- 11.- **Pérez Silva, R.**-Teatro de improvisación- Casa Editorial Lomo Sapiens-México-2012
- 12.-**Garavelli, M. E.**, Odisea en la escena-Teatro espontáneo- Editorial Brujas-Córdoba-2003

13.-**Fernández Espinosa, Ana M^a** - El teatro playback para el cambio personal, grupal, social y comunitario -Texto del taller presentado en la XXIX reunión nacional AEP-Murcia - Octubre de 2014

Fernández Espinosa, Ana M^a - Psicodrama y Conciencia-Texto del taller presentado en la XXX Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama-Pontevedra, Octubre 2015

Fernández Espinosa, A.M., Arconada Rodriguez, P.-En clave de amor-Comunicación presentada a la XIX reunión AEP-Salamanca 2003

14.- **Población Knappe, Pablo** -Teoría y práctica del juego en psicoterapia- Editorial Fundamentos-1997

15.- **Menegazzo C.M., Tomasini M.A., y Álvarez Greco D.** -Diccionario de Psicodrama, Procedimientos dramáticos y Socionomía- J.L. Moreno -C.G. Jung/ Editorial Dunken- Buenos Aires-2012

16.- **Martínez Bouquet, Carlos** -"¿Dónde habitan los seres imaginarios?"-Ediciones Aluminé-Barcelona-2007



Artículos

¡ACTIVACIÓN DE LA ENERGÍA INTER-RELACIONAL Y SOCIAL PARA LA SANACIÓN DE PERSONAS Y GRUPOS!

-Abriendo Niveles de Consciencia-

Rafael
Perez
Silva



Director en Psicodrama Clásico. Licenciado en Trabajo Social, Psicoterapeuta de Grupo, Familia, Pareja e Individuo; pertenece a la red del programa "Prevención de la Salud a través de las 5 Leyes Biológicas"; conductor de la Compañía de Teatro Playback "Chuhcan". Ha impartido cursos, conferencias y talleres en: México, España, Bulgaria, Ecuador y Chile. Es director de la Escuela Europea de Psicodrama Clásico en México. Miembro de la Asociación Española de Psicodrama y de la Red Norte/Sur de Escuelas de Psicodrama; formado y afiliado al Centre of Playback Theatre.

Publicaciones:

1. *Dramaterapia y Psicodrama. "Sociatría y Mundo Auxiliar". Escuela de Posgrado Facultad de Artes. Universidad de Chile. EDRAS. Chile 2013, págs. 252.*
2. *"Acontecimientos, Intersubjetividad y Psicoterapia con el dispositivo de Teatro Playback". Escuela Europea de Psicodrama Clásico en México. México 2013. Inédito, s/n.*
3. *"Teatro e Improvisación", ed. Lomo Sapiens, México 2012, págs. 191.*
4. *Speculum: Revista del Aula de Psicodrama y Grupos. "Mirando la Historia". Ed. Fundación Mediterránea de Neurociencias, Valencia-España 2011, págs.175*
5. *"En el Escenario: Cuerpo y Acción". Artículo de la Escuela Europea de Psicodrama Clásico. México 2011. Inédito, s/n.*
6. *"Un modelo de Intervención en Emociones, Estrés y Espontaneidad". (Un modelo de Intervención), ed. Itaca. México 2007, pág. 127.*
7. *"El Caballito de Troya", artículo de la Escuela Europea de Psicodrama Clásico en México. México 2007. Inédito, s/n.*
8. *"Metodología de Acción para una Existencia Creadora; el Psicodrama Clásico". (La Influencia del Hasidismo en la obra de Jacob Levi Moreno), ed. Itaca. México 2001, págs.331*
9. *"Círculos de Energía", artículo de la Escuela Europea de Psicodrama Clásico en México. México 2015. Inédito*



Resumen

La obra moreniana abarca varios temas asociados a los confines de la evolución de la humanidad, reflexionar sobre cada uno de ellos representa una tarea compleja y poco asequible, pues gran parte de tal información se encuentra a resguardo en instituciones académicas, en manos de familiares y especialistas. Sin embargo, lo que aquí se expone es producto de la búsqueda de esa información y del cotejo que se reporta de la relación entre la práctica y la teoría, personas y grupos poseen vivencias que enriquecen al especialista que abraza la obra moreniana al sustraer de ellas lo esencial, la cosmovisión de Jacob Levi Moreno, para comprenderla y reflexionar sobre los avatares, conflictos, paradigmas, soluciones, etc., de la humanidad.

Lo que aquí ha quedado manifiesto es la reunión y conciliación entre la ciencia y la magia, dos aspectos que interactúan con el ser humano y entre sí, dando sentido y significado a aquello que aqueja y preocupa derivado de la interacción y dominio sobre la naturaleza y la sociedad. He aquí el desarrollo de la idea de la energía vital, esa que se reproduce constantemente en el organismo y que es así, pues de otra manera, el ser humano moriría irremediablemente; es la fuente de su fuerza, movimiento, impulso, amor, rechazo, es vida.

También se muestra una obra moreniana que devuelve al lector fe y esperanza, como fuente de energía que al activarla descifra un código secreto, que hasta el preciso momento de activar procedimientos sociátrico, sociodinámicos y sociométricos, con su respectiva metodología, para distinguir lo invisible al ojo humano, se manifiesta de esta manera para usarlo en beneficio de la humanidad, solo hay que saber activarlo para provocar la sanación, o dicho en otra forma, queda trazado el camino para aprehender sobre como activar la alegría de existir, esta es una de las más grandes contribuciones por amor a la vida.

Palabras Clave

- › Sociatría
- › Sociodinámica
- › Sociometría
- › Expansión Afectiva
- › Elan Vital
- › Duré
- › Neuronas Espejo
- › Energía Vital
- › Alegría
- › Tristeza
- › Milagros
- › Magia
- › Ciencia
- › Religión
- › Microscopio Social
- › Espontaneidad
- › Creatividad
- › Co-creación
- › Yo-actor/Yo-observador
- › Psicodrama

I

Paz universal en nuestra época, reza una afirmación emitida por Moreno (1972) al referirse a las crisis que enfrenta la humanidad, y al parecer, al no encontrar respuestas viables para resolverlas, se buscan milagros, símbolos y formas que guíen al ser humano en la cruzada para encontrar soluciones. Moreno tuvo presente tales acontecimientos, pues su vida estuvo colmada de ellos, de milagros, situaciones inverosímiles que provocaron vida y alegría en el seno de su familia y de muchos tantos más, tal es el caso de recuperar la salud en su infancia a manos de una gitana que vaticinaba el futuro, colaborar en la organización de un grupo de prostitutas para garantizar derechos humanos, colaborar en la casa del encuentro dando hospedaje y apoyo a personas de escasos recursos marginación social, racismo, etc., realizar encuentros para resolver problemas de relación en núcleos familiares, entre otros, (Blatner, 2005 y Marineau, 2013)

La respuesta a tales crisis existenciales y de cómo éstas se definen y manifiestan en la cotidianeidad, han estado presentes en cada uno de nosotros, al alcance de todos, formando parte de unos y de otros, en el entorno social y en la naturaleza orgánica e inorgánica de las personas. Se encuentra en los actos, manifestaciones y expresiones del cuerpo, detalles casi invisibles a la mirada humana, pero que sin embargo, delatan menudas composiciones del rol ante esas situaciones de la vida diaria. Se instalan en el inconsciente, como formas que se esconden a la razón, pues se han visto forzadas a ser sepultadas dada la incapacidad para desarrollar una estrategia de adaptación, contraria a esos

mecanismos culturales que reprimen y culpabilizan a las iniciativas de una realidad dialéctica circundantes.

Se encuentran en la genética biológica y en la genética social, que delata su presencia en actos evidentes en la cotidianeidad, pero por su naturaleza, no son vistos, son actos poco o nada manifiestos. Tal actuación ha sido heredada a las personas de una generación a otras, a través de la práctica de la sobrevivencia, de acuerdo con lo que señala Moreno en su libro “Fundamentos de Sociometría”, sobrevivir, alude a la idea de encarar la adversidad con el propósito de crear y co-crear conscientemente circunstancias que alivien el peso de la existencia, pues la tristeza enfermiza se puede volver un estado de salud crónico, una condición o estado donde media el hábito del conflicto y desasosiego espiritual y social, y mientras permanezca en ese estado, más se expandirá por los confines del universo.

II

Los hechos sociales, económicos y políticos de la actualidad inducen tendencias hacia esos estados, el comportamiento humano en estos tiempos se inclina hacia el conflicto social-humano, tal parece que la tecnología ayuda a mantener un estado de alienación, de pérdida de consciencia. Dice George I. Gurdjieff (1977), en sus reflexiones filosóficas sobre la humanidad: *Los seres humanos duermen, no se conocen a sí mismos*, son como zombies que caminan sin un sentido, sin saber quiénes son y hacia dónde van, este estado es reconocido por los



agentes de la fatalidad y el desasosiego, los cuales se valen de artimañas para provocar fracturas importantes en los estados de consciencia de la humanidad. Otro autor, Michel Ende (1987), en su inmortal obra "Momo", denuncia la presencia de seres que se aprovechan de la buena voluntad de otros para quitarles poco a poco la vida, son los hombres de gris que viven del trabajo y la alegría de personas dóciles que co-existen en un mundo armónico. Tanto Gurdjieff y Ende se dieron cuenta sobre dónde se encontraba la "enfermedad", y a través de sus pensamientos hacen una denuncia de lo que experimenta la humanidad, y al escribirla en su obra desean evitar una parálisis existencial, proponiendo alternativas que hagan despertar e identificar los recursos positivos del ser humano, manteniendo despierta la consciencia.

En otros tiempos, sino es que en el nuestro, concedemos esperanza y certidumbre a la idea de ser rescatados por personajes míticos o simbólicos; una deidad, un ancestro, un arcano, posiblemente, estas invocaciones señalan la presencia de un padre o una madre ideales, o ambos, (¿metáfora o realidad?) una presencia espiritual-simbólica que se enfrente a tales manifestaciones críticas sociales y naturales. Por otra parte, se le confiere confianza y se tiene la expectativa de que el desarrollo de la tecnología y la ciencia se hagan cargo de tales acontecimientos y restablezcan el orden y equilibrio perdidos y, como es de esperarse, se resuelvan las enfermedades, pobreza, guerras, terrorismo, narcotráfico, racismo, marginación, sobre-población, carencia alimentaria, cambio climático, contaminación atmosférica, etc.

De seguir este camino, dice Moreno (1969), se corre el riesgo de terminar

con nuestra existencia, crear o co-crear no quiere decir inventar y construir objetos que contribuyan a nuestra aniquilación, sino por el contrario, crear y co-crear es un mandato para sumar la calidad humana en nuestro beneficio. Si requerimos de alguien o algo que ayude a esta empresa, deberá ser en congruencia con la naturaleza humana, y potencialice la creación, evitando la destrucción del proceso evolutivo de la humanidad.

Al interactuar con la realidad, existen otros caminos, poco o nada transitados, altamente cuestionados por el status quo social, no es la forma "normal, científica o estándar" de resolver nada. Estas otras formas que provienen de una lógica no convencional, orgánica, apegada a una tradición que deviene de los confines de la humanidad, de lo inmaterial. De esta manera, los milagros se presentan en mayor o menor medida, y dan paso al equilibrio, a la sanación.

"La totalidad de la humanidad, lejos de ser un hecho estadístico, debe tomar su esencia del espíritu y la naturaleza del ser humano"

Moreno dejó en claro, que ninguna de las anteriores formas de interactuar en el mundo funcionan por sí mismas, sino que la respuesta se encuentra en la sabia combinación de ambas: "lo conocido y lo no conocido" (o lo que está por ser conocido), estas al combinarse obtienen un resultado pertinente o adecuado para transformar algo.

La totalidad de la humanidad, lejos de ser un hecho estadístico, debe tomar su esencia del espíritu y la naturaleza del ser humano. El problema no es la suma de todos, sino las cualidades humanas que se poseen para enfrentar los

avatares de la vida, cierto es, cualidades situadas en ese nivel de consciencia en pequeños y grandes grupos de personas, hacen posible un milagro, el milagro de la activación de la energía vital de la humanidad.

Entonces nuestro autor propone un camino para hacer constancia de posibles combinaciones o mezclas de lo que ofrecen ambas posibilidades.

“Para avanzar en una ciencia de la paz, necesitamos una extensión de la psiquiatría de la humanidad, una sociatría, [...] Un verdadero procedimiento terapéutico debe tener como objetivo la totalidad de la humanidad. [...] La sociometría combina sociología y psicología sin ser ninguna de ellas. La psicoterapia de grupo es una combinación de psiquiatría y teoría grupal, sin ser ninguna de ellas; es una mutación. El psicodrama no es drama ni psicología, sino una nueva combinación de ambos”. (Moreno, 1969: 14)

Schreiber, comparte sus estudios sobre la obra moreniana, analiza y reflexiona sobre esas ideas, concluye que el sentido que conlleva la Sociatría, más allá de ser un juego de palabras significa que,

“[...] la Sociatría es una forma de tradición sabía que hace posible la generación de prácticas educativas para el cambio evolutivo y la curación de individuos, grupos, organizaciones y sociedades. La Sociatría emerge ahora para mostrar la unidad de la vida, y para la realización de la estructura subyacente en todos los grupos, en todas las sociedades, impactando y afectando a toda la humanidad, y ahora a toda la Ecosfera. El Microscopio Social es una herramienta de la Sociatría; revela la impactante estructura subyacente que identificó Moreno. El microscopio social contribuye a hacer visible esta estructura

oculta”. (Schreiber: 2015: Inédito.)

Moreno identifico el origen del verdadero conocimiento que orientaría los pasos de la humanidad hacia la adquisición de estados de consciencia óptimos para propiciar una visión diferente a las impuestas por la sociedad de su época, y la de cualquier época futura. Su ciencia contrarresta los efectos de la norma convencional, coloca al status quo de la civilización en el centro de su análisis y critica psicosocial. Cuestiona los cimientos en que se encuentra instalada la humanidad y la desacredita, restándole importancia y autoridad, razón por la cual, su método ha sido tildado en diversas ocasiones de acientífico; carente de datos que demostraran una utilidad en beneficio de la ciencia del comportamiento.

III

Con el pasar de los años, sus ideas fueron tomando forma y reconocimiento dentro de los círculos intelectuales y científicos, apoyando su tesis en experiencias, datos que ofrecieron certidumbre científica, demostraciones que corroboraran su alegato acerca de la cosmovisión de la humanidad, y de cómo estas herramientas incorporaban a la dinámica grupal, nuevas maneras de resolver conflictos intergrupales en la sociedad, la familia, el trabajo, etc. Como muchos ya saben, las categorías de análisis que ocupó para dicha empresa fueron: sociodinámica, sociometría, sociatría y psicoterapia de grupos, pero además y derivado de los anteriores, creó métodos como: psicodrama, axiodrama, sociodrama, teatro de la espontaneidad, juego de roles, músico-drama, danza-drama, así como los cimientos para el



psicodrama pedagógico, psicodrama infantil y de adolescentes, psicodrama triádico, entre otros.

La obra moreniana fue concebida desde los más altos preceptos de la humanidad; religión, ciencia, arte contribuyeron con una particular influencia, en donde el modelo “es y no es, sino la reunión de ambas” empleado por Moreno, rompe con los esquemas de su época, dando lugar a la auténtica acción: la espontánea.

Indudablemente esta obra discurre en especial, entre el pensamiento de múltiples hombres de ciencia y naturaleza que han revolucionado al mundo desde la filosofía existencialista, la física, el naturalismo, la sociología, la psicología, etc., se pueden mencionar algunos de los que influenciaron su pensamiento: Jesús de Nazaret (siglo VI y VII a.c.), Leucipio y Demócrito (siglo V y VI a.c.), San Francisco de Asís (1181-1226), Newton (1643-1727), Baal Shem Tov (1698-1760), Darwin (1809-1882), Kierkegaard (1813-1851), Karl Marx (1818-1883), Clausius (1822-1888), Stanislavski (1863-1938), Freud (1856- 1939), Bergson (1859-1941), Buber (1878-1965), Einstein (1879-1955), Hopenhaimmer (1904-1967), entre otros.

El diálogo entre las contribuciones de estos personajes y la obra moreniana, nuestro autor, se dejó trastocar en mayor o menor medida, por los hechos y experiencias de vida de cada uno de ellos.

“En el siglo XX, (así como en anteriores siglos), ciencia y religión fueron incompatibles. Además la teología de Moreno no estaba adscrita a ninguna denominación religiosa particular, lo que acentuó la percepción de que era un ‘excéntrico’. [...] Ciertamente Moreno no separó esas esferas de indagación. Para

él la teología, la filosofía, la sociología, la psicología, los métodos prácticos y la acción social compartían una misma visión unitaria. [...] Todos eran aspectos de la misma idea básica: la creatividad como valor nuclear, como dinámica divina que invade el cosmos”. (Blatner, 2005: 43 y 59)

Ciencia y religión siempre han tenido marcadas diferencias, una rivalidad que data de tiempos inmemoriales, todo acto milagroso era creado por Dios y por nadie más, todo se atribuía a esta divinidad y quién estuviera en contra era sacrificado como escarmiento. Afortunadamente en nuestra época ya no es así, la ciencia ha logrado desarrollarse pese a los prejuicios de la religión.

“[...] el cristianismo gnóstico, en buena medida, asume algunas de las instancias de lo ‘pagano’. Pareciera además que en algún sentido la ciencia se opone a la religión, pero en otro sentido, conviven más fácilmente cuando ciencia y religión se circunscriben a sus propias esferas. (Nante en Jung: 2009)

Por ejemplo, al emplear métodos científicos han develado lo que hay detrás de los fenómenos de la naturaleza, al hacerlo han podido descifrar las claves de acceso al universo, pues al parecer, muchas de ellas son constantes y medibles, nada ha escapado a la curiosidad humana, empleando para ello el principio de la creación y co-creación, los científicos

“[...] han estudiado siempre el asunto del calor como si la vida les fuera en ello, y no es ninguna exageración: su vida, y la vida de todos, depende del calor. Como Aristóteles observó en una ocasión, el calor es <la fuente de vida y de todas sus capacidades... de la nutrición, de la sensación, del movimiento y del pensamiento>”. (Guillen: 2013: 186)

Esto es un hecho fortuito, tal proceso existe independientemente de la intervención de la mano del hombre, es lo que los físicos llaman materia, y como tal su tratamiento conlleva la aplicación de un método científico para explicarse en funcionamiento de la vida.

“La ciencia hoy día comienza a estudiar los fenómenos no físicos, hará más progresos en una década que en todos los siglos anteriores de su existencia. Antes de entrar en cómo nuestra aura y los que nos rodean puede afectarla, me gustaría mencionar que los pensamientos humanos, intenciones, sentimientos y emociones – ‘factores asociados con la conciencia’ - han demostrado tener un efecto directo sobre la correlación de nuestro mundo material físico. La corriente del conocimiento se encamina hacia una realidad no mecánica; el universo empieza a parecerse más a un gran pensamiento que a una gran máquina. La mente ya no parece ser un intruso accidental en el reino de la materia, deberíamos más bien verlo como el creador y gobernador del reino de la materia. [...] Superarlo, y aceptar la conclusión indiscutible. El universo es inmaterial-mental y espiritual. Para ver una explicación más detallada de cómo los factores asociados con la conciencia se entrelazan con nuestra realidad material física, al leer el presente artículo: examina la conciencia física y se concluye que el universo es espiritual, inmaterial y mental.”

<http://www.opensciences.org/about/manifesto-for-a-post-materialist-science>

Siguiendo con el caso del calor o energía vital, puede trasladarse al escenario de lo no-material, donde a simple vista no se logra observar dicho proceso, sin embargo existe. Para poder explicar el fenómeno de la presencia de

esa energía vital, Bergson (2013) propone una filosofía basada en la vida, el élan vital, es el impulso o movimiento de todo organismo hacia la vida y, el durée, es el proceso que permite comprender, que no solo el hombre se percibe a sí mismo a través de la duración en tiempo y espacio (proceso en acción), sino que la realidad entera se encuentra incluida en su vivencia, lo que experimenta de sí y lo que está fuera de él, demarcando su existencia o ausencia. Dotti en el libro “Storie che Curano”, retoma el estudio de Bergson y concluye que,

“[...] La evolución creativa es sin duda el texto más conocido y discutido de Bergson. El texto expone la evolución como una creación continua sin ser una teleología, en analogía con la duración personal. Sin la creación, la vida y el universo se habrían acabado o se acabarían en el futuro. La evolución es creación porque atraviesa el mecanismo de la maldad. El ‘impulso vital’ (élan vital) representa la fuerza que mueve la vida, como adaptación dinámica al ambiente, en una dialéctica entre la vida en la cual la cristalización es una especie definida siempre como fracaso frente al movimiento de esta”. (Dotti: 2011: 88)

Ambas ideas confluyen hacia el impulso a la vida, en donde el calor (metabolización interna del alimento y el espíritu) juega un papel preponderante en el intercambio fortuito de procesos reversibles e irreversibles, donde lo espontáneo y creativo asume su lugar en el tejido cósmico y por lo tanto, el sentir y percibir de uno a otro es favorecido por dicha metabolización acontecida al interior y exterior del organismo humano.

Siguiendo estas ideas, tenemos la posibilidad de explicar lo que sucede con y en las relaciones interhumanas,



y el ejemplo del campo de energía de calor puede expresarse en forma de un brillo luminoso o campo del aura, vendría bien explicar este suceso que se antoja 'milagroso'.

"El aura, puede definirse como un brillo luminoso o la radiación que rodea al cuerpo de una persona, casi como un halo. Representaciones antiguas de figuras religiosas y espirituales a menudo cuentan con esta aura, pero hoy en día, la ciencia moderna está descubriendo que todos estamos, de hecho, rodeados por este tipo de campo, y puede afectar la forma en que sentimos".

(<http://www.opensciences.org/about/manifesto-for-a-post-materialist-science>)

En la experiencia de trabajo grupal con el microscopio social de Moreno, se experimenta una sana sensación de contacto y cercanía con los otros, se despierta vivamente ese halo de energía que Moreno definió como expansión afectiva, y que según él esta va más allá de la experiencia sociométrica <atracción, rechazo e indiferencia>, pues estaría en un nivel más alto de conciencia,

"la expansividad afectiva mide la energía afectiva que permite que un sujeto "retenga" el afecto de otros individuos durante un período de tiempo dado; este rasgo diferencia la expansividad afectiva de la expansividad social, que se mide según el número de individuos con los cuales el sujeto se halla en contacto, sea o no capaz de retenerlos respecto de sí". (Moreno: 1972: 199)

Entonces la expansividad afectiva se encuentra en el organismo humano y contribuye a través de la expresión de la acción del rol, pues en dicha acción se desprende movimiento, fricción y calor, es la acción que se mira en el comportamiento destinado a enfrentar determinadas situaciones para modificarlas o adaptarse

a ellas. Por ello, son necesarios múltiples actos de interacciones en el grupo; ya sea al rozar, tocar, acariciar, cargar, sostener, mirar, hablar, etc., y así, estimular a los neurotransmisores, o específicamente, la activación de las neuronas espejo, para desarrollar confianza y empatía a doble vía (tele) y en el orden de la naturaleza social-humana, la expansión afectiva. El pretexto para hacer el contacto real o ficticio, es infinito, son las actividades emitidas por el director de psicodrama, que por medio de consignas verbales, señala el camino de la acción determinada, y así realizar actos donde se da la activación psíco-corporal, proveyendo condiciones para que la energía se manifieste y las imágenes asociadas con esta sensación, sean incorporadas a la experiencia y traídas al aquí y ahora grupal.

A simple vista es nada probable que se pueda mirar la manifestación del aura, o de cómo esta energía se traslada y se comparte de unos a otros, basta con intuir y percibir su presencia en el marco del encuentro, palabra que atiende la apertura de la consciencia humana, pues se refiere al reconocimiento pleno entre personas de diversos sexos, edades, posición social, etc., pero que comparten la vida, experiencias, no meramente en la descripción y evaluación de unos y otros, sino como parte de un flujo que sintoniza una energía vital emocional personal y colectiva.

"Sabemos que la energía no puede ser vista con el ojo humano desnudo, por lo que los intentos por medir científicamente estos fenómenos invisibles, a menudo son recibidos con duras críticas, pero gracias al trabajo pionero de científicos dedicados de todo el mundo, el concepto de lo no-material la ciencia está empezando a ser aceptada en corrientes principales. Esto se refiere a la idea de que la realidad

material física que percibimos con nuestros sentidos no es la única realidad que está disponible para estudiar dentro de la ciencia moderna”.

<http://www.opensciences.org/about/manifesto-for-a-post-materialist-science>

Moreno era consciente de la existencia de esa energía, se puede llamar de diferentes maneras: aura, luz, brillo, espíritu, vitalismo, expansión afectiva, etc., lo importante es que en cada experiencia grupal, queda en los participantes una sensación de bienestar, a pesar de que las experiencias sean conflictivas y difíciles de aceptar. Al terminar una experiencia bajo la metodología de acción, se presenta el cierre o sharing, que tiene como objeto eso, cerrar la experiencia y aliviarla, saber de la presencia equilibrada y confortable en los participantes, como una especie de bálsamo curativo, alegría, que hace posible compartir el espacio físico con los otros, con tolerancia, solidaridad, aceptación, etc.

Pero, y cómo esa alegría se traduce en la acción metodológica moreniana?. A nuestro entender, esa alegría se activa en un proceso denominado espontaneidad. Este se desarrolla a través de acciones psico-corporales que estimulan la energía interna y hacen descender niveles importantes de ansiedad y al hacerlo, el organismo segrega endorfinas, dopamina, adrenalina, etc., lo estimula de manera que hace aparecer en el sujeto una vitalidad nutritiva y estimulante. Los Tzadik's, líderes espirituales de épocas remotas, sin saberlo, lograban este efecto, con cantos, bailes y cuentos acerca de la influencia de Dios en la tierra, en el seno de su congregación religiosa. Moreno (1969) lo denominó espontaneidad (desde dentro), es el élam vital de Bergson (2013), es la energía que se siente y percibe

pero, no se ve, es una energía activable y presente en la metodología moreniana, pero sobre todo en la vida. Forma parte de un proceso de sensaciones y culmina en un acto de creación y co-creación. Para Dotti, el acto espontáneo se encuentra en el centro de cualquier actividad grupal, cuyo dispositivo sea la acción. El método moreniano

“[...] contempla a la espontaneidad como el acto central y en especial, a la acción espontánea. Por lo tanto, esta se estructura en torno a la necesidad de crear las condiciones para la acción espontánea, hacer que aparezca concretamente y usarla en la experiencia de aprendizaje o de insight emotivo-cognitivo”. (Dotti: 2011: 106)

“ También la espontaneidad es una capacidad del ser humano para enfrentar adecuadamente situaciones inesperadas ”

También la espontaneidad, dice Pérez, es una capacidad del ser humano para enfrentar adecuadamente situaciones inesperadas, pues las formas cotidianas de hacerlo, llevan al sujeto a estados de estrés, tristeza, enojo, conflicto, y pérdida de condiciones de bienestar.

“Recuperar la espontaneidad supone un trabajo de redefinición de las experiencias de la propia historia, lo que lleva a reestructurar las defensas del sujeto, es decir, un esfuerzo por transformarlas de modo que pueda recuperar una relación flexible con la realidad externa. [...] La espontaneidad impulsa al sujeto a romper los esquemas estereotipados de respuesta, las cristalizaciones y, de esta forma, permite enfrentar las situaciones estresantes en forma diferente”. (Pérez: 2007: 85)



IV

Quién sino, al hablar de curación del alma, (y las consecuentes secuelas a la salud mental y orgánica), recordemos la implicación del Jasidismo en la obra moreniana. Uno de los principales representantes de ese movimiento, gozaba de gran prestigio y afecto de su comunidad en el siglos XVI, él perteneció a los maestros del santo nombre o Tzadik's. Ysrael Baal Shem Tov, poseía capacidades para percibir lo manifiesto y lo latente, lo explícito e implícito, la complejidad del alma en el mundo, y su comunicación con Dios;

"[...] poseía atributos de fuerza mágica, su propia disciplina permitía la invocación y con su arte ayudaba y curaba a los jasid que acudían a él. Esta magia fue retomada por la religión, la esencia básica de su acción consistía en su capacidad para percibir las relaciones intrínsecas entre las cosas y los hombres, relaciones que se asientan más allá del tiempo y el espacio y que son captadas por medio de la intuición, y su poderosa influencia en el núcleo central del alma de sus congéneres permitía a estos regenerar la totalidad de la vida en el cuerpo". (Pérez: 2001: 292)

A nuestro entender, estamos frente a una experiencia mística, que llevó a encontrarnos con nuestra esencia orgánica o naturaleza personal, para conocer y saber de lo que estamos hechos, lo que conforta y alivia, lo que se rechaza y aleja, las cercanías y afectos.

"Una de las tareas asignadas al Tzadik era dotar a los discípulos de recursos espirituales para que así pudieran reconocer sus capacidades y aprender a disfrutar de la vida, bailar, sonreír, ir en contra de la tristeza y de todo aquello que instituyeran los medios represores de la expresión corporal y espiritual". (Pérez: 2001: 297)

La manera de vivir y mirar la vida fue muy sencilla para ellos, de aquí que se comprendieran dos maneras de estar en el mundo: una triste y la otra alegre, la tristeza enferma, la alegría sana, así que a toda costa había que mantener el espíritu altivo para llevar una vida plena y productiva, en comunión con Dios y el prójimo. Dice el premio Nobel de la Paz 1986, Elie Wiesel,

"[...] Hijos míos, hijos míos, sabed que la alegría es capaz de elevaros a alturas vertiginosas; sabed también que la tristeza es capaz de atraeros hacia las profundidades del abismo". (Wiesel: 1996: 49)

Así, como solían hacerlo estos personajes salidos de la historia jasídica, Moreno consolido su metodología basada en el supuesto de estas dos maneras de estar en el mundo y que rigen al ser humano. Nuestro autor emprendió la magna tarea de aliviar la vida y relaciones humanas, con la simpleza de quién sabe mirar la belleza o de quién requiere aprendizaje para hacerlo.

Estas ideas provenientes de ancestros, personajes que ayudaron a consolidar una mirada fundamental en la metodología moreniana, concretaron ideas geniales como las estructuras sociométricas y el centro autónomo de curación (CAC), tanto los fundamentos de la propuesta moreniana, como su metodología, fueron expuestas a partir de la exploración y experimentación en el laboratorio sociátrico que Moreno instaura como instrumento de investigación social. La firme convicción de nuestro autor y después, al seguir las anotaciones sobre su obra, Zerka y Schreiber han encontrado argumentos clave para identificarla y activar el CAC en las relaciones humanas, así como lo identificó Moreno e Ysrael

Baal Shem Tov, el secreto estriba en conducir a personas y grupos a identificar recursos en cada una de ellas, y el CAC, se ha de localizar con la ayuda de tareas sociométricas y sociátricas, despertando esa consciencia que favorece el bienestar.

La verdad moreniana, cuyo sello quedo establecido en Norteamérica, gracias a estudios previos basados en lo místico y religioso, como ya se ha mencionado y que, hasta cierto punto, fueron principio y fin de su obra sacionómica en la compleja estructura norteamericana. Apuntó su análisis hacia el comportamiento de personas en grupos sociales diversos, normas y reglas implicadas en la intrincada red social, y que se representaron en formas alienadas del rol. La psicoterapia de grupos, así como la medición sociométrica de las relaciones humanas, vieron la luz en este país, pues fue aquí donde se le exigió a Moreno una metodología objetiva y cuantificable. Recordemos que del año 1930-1960, en Norteamérica es la época del estudio de los grupos como fenómenos derivados de procesos sociales críticos, provocados por grupos de personas que buscaban el "beneficio colectivo". Más tarde, el psicodrama o teatro terapéutico empieza a tener mucho éxito, ya que esta aludía a su propuesta en psicoterapia grupal, en definitiva, aquí se mostraron los insipientes avances científicos, que más tarde tendrían una explicación desde la física cuántica y neurociencias pero, como se dijo antes, la visión cósmica moreniana tuvo que esperar un tiempo razonable para ser colocada en el sitio de importancia que le correspondía.

En las experiencias bajo la metodología moreniana, que como ya se dijo, son experiencias que nutren la

vida, la alegría y el bienestar, el cerebro humano, por obvias razones, activa los hemisferios derecho e izquierdo, y de la intercomunicación entre ambos, se ponen en marcha funciones psíquicas necesarias para establecer relaciones entre el mundo externo y el mundo interno y viceversa, en donde y de acuerdo con Moreno (1974), aparece la labor neuronal denominada tele, la cual hace posible la magia de la naturaleza humana de sentir y percibir sanamente a las personas que nos rodean. El concepto de tele se define como la piedra angular de la sociometría, pues esta genera una sensación favorable y constructiva para promover esa expansión afectiva. Entonces, resulta que el cerebro humano tiene las condiciones y elementos adecuados, producto de la evolución, para generar un dispositivo que alivie a las personas de situaciones que lo atan y llevan a la tristeza, desesperación y enfermedad.

Además, y de acuerdo con la sistematización de Boria (2001), no es posible escindir la función de ambos hemisferios, es imposible pensarlo de esa manera, ya que por un lado, el hemisferio derecho aporta el universo de las sensaciones, la espacialidad, imaginación/fantasía, cercanía/lejanía, etc., el hemisferio izquierdo realiza funciones lógicas, analíticas, abstractas, etc., de las situaciones en que se encuentra el individuo.

Dice Robert (2000), detrás de cada una de las manifestaciones en el mundo externo y en el mundo interno, el organismo humano responde con gran actividad, al verse incrementar la bioquímica interna; endorfinas (percepción del dolor, anestésico natural), dopamina (centro de placer), adrenalina,



serotonina, noradrenalina, activación de las neuronas espejo, entre otras, una bioquímica que ayuda o impide enfrentarnos a una realidad, que es definida por cada individuo, de acuerdo con las experiencias de su historia, este conjunto de formas bioquímicas de respuesta son conocidas en el medio como estrés.

V

Rizzolatti (2003) y su equipo de trabajo, han investigado a fondo lo que ocurre en el cerebro humano y en particular las neuronas espejo, retoman del libro “So quel che fai” [Sé lo que estás haciendo] alguna de las ideas de Damasio para explicar el fenómeno que desatan las neuronas espejo y que, en palabras de Moreno correspondería al proceso telico:

“[...] El mecanismo que se activa para producir este tipo de sentimientos es una verdad que he llamado el cuerpo de circuito “como sí”. Esto implica, a nivel del cerebro, una estimulación interna que consiste en la rápida modificación de los mapas del estado actual del cuerpo. Esto se produce cuando ciertas regiones del cerebro, por ejemplo, la corteza pre-frontal/pre-motora, envían señales somato sensoriales en ciertas regiones del cerebro. La existencia y ubicación de estas neuronas con esta potencialidad se ha identificado recientemente. Esas neuronas pueden representar, en el cerebro de una persona, los movimientos que el mismo cerebro ve en otra persona, y envía señales a la estructura sensorio-motora para que los movimientos correspondientes en tal simulación se “vean a simple vista, y al hacerlo sean ejecutadas en la realidad [...]” (Damasio: 2006: 179).

Al referirnos a este proceso, lo hacemos con la idea de que el organismo

responde a estos estímulos del mundo externo, como si se tratara de la realidad, en efecto, el sistema biológico tiene un programa y memoria también biológico diseñado desde hace miles de millones de años, y que se encarga, entre otras cosas, de la sobrevivencia del individuo; estamos diseñados con un propósito biológico e invariablemente, este sistema entra en conflicto o solución al relacionarse con el mundo de una manera sana o enferma, y es precisamente aquí, donde la función de la espontaneidad/creatividad resuelve y se alía con el programa de la sobrevivencia humana, y parece ser que una manera de sobrevivir es a través del comprender a nuestros semejantes, estar en la piel de ellos y así, entender su idea del mundo para acercarnos o alejarnos de ellos.

Se afirma que la especie humana es la peor equipada para hacer frente a la vida desde el momento en que nace, sin embargo, somos un milagro de la evolución de las especies, coexistimos y realizamos procesos biológicos y psicológicos que ayudan a una adaptación paulatina al medio bio-psico-social donde se desarrolla (espontaneidad/creatividad). El cerebro primario y el cerebro secundario, (en otras palabras hemisferio derecho e izquierdo), son los encargados de metabolizar (expresión de la bioquímica) las experiencias con el mundo externo: el ataque, la huida o la parálisis, son situaciones por las que podría pasar el individuo y que nos recuerdan, en general, las funciones del cerebro primario, así como la comprensión, reflexión y el análisis como funciones que procesa el cerebro secundario; ambas provocan respuestas, acciones, transmisión de ideas y sentimientos, elecciones, etc.

La operación del cerebro primario y secundario se puede observar en el escenario de psicodrama, pues se pueden mirar en dinámica del yo actor y yo observador. Esta cualidad del método sorprende al señalar la importancia de la estimulación de las funciones del cerebro, refiriéndose al yo actor como la mera acción psicodramática y al yo observador como la constante reflexión y análisis sobre la escena, ambos interactúan momento a momento, definiendo, por así decirlo, lo que acontece sobre el escenario terapéutico o social, razón por la cual, las aportaciones desde las neurociencias son de vital importancia, al considerar a tales hemisferios y por tanto, a las neuronas implicadas en este fenómeno, como las responsables de generar procesos sociátricos y sociométricos.

En otras palabras los estudios y práctica realizados por Boria, han podido demostrar la trascendencia y el significado del rol en la operación clínica y social, tal vez, no descubrió el extremo de la madeja, su contribución simplemente clarifica lo que hay que observar sobre el escenario del trabajo grupal e individual (psicodrama, sociodrama, axiodrama, etc.).

“Los procesos que organizan nuestras respuestas corporales y nuestra acción espontánea mientras se está en interacción libre, son en parte procesos primarios, de carácter preconscious e inconsciente. Los elementos de los cuales se componen son frecuentemente excluidos del campo de la conciencia y se alojan en una dimensión corporal, en la movilidad del trabajo psicodramático, pueden ser actuados, ser vistos y vivenciados. La dimensión preconscious, que encuentra expresión en la escena psicodramática, es activa y creativa (así como lo es con

frecuencia en los momentos de juego) y se hace presente aflorando desde un mundo latente que reside en lo implícito. A eso se dirige nuestra observación llevando a una intervención ya sea transformadora o integradora. El psicodrama se ocupa precisamente de cómo se puede actuar y observar creativamente en aras de un posible cambio.” (Boria: 2010: Inédita)

Moreno (1974), Boria (2001, 2010), Bustos (2007), Filgueira (2012), Nieto (2010), Pérez (2012), y muchos tantos psicodramatistas, se preocupan por desarrollar en la sesión psicodramática estrategias que estimulen la memoria corporal, la expansión afectiva, tele, espontaneidad y creatividad, entre otros, con el objetivo de sanar las relaciones humanas y liberarlas de la alienación. Si bien esto Moreno lo dedujo de forma intuitiva, ahora se comprueba su existencia en el estudio de las neurociencias y la bioquímica que se desata en el trabajo psicodramático, al hacer descender los niveles de ansiedad y motivar una dinámica interactiva entre el mundo interno y mundo externo en los participantes, lográndose activar grandes dosis de energía vital, apoyados en procesos de corte ritualista.

VII

Ahora, en una escala más amplia de observación e intervención tenemos que, el opus del microscopio social emplea el pensamiento moreniano a niveles de consciencia (espiritual, inmaterial y material), instrumentalizándolos como diagnóstico, prevención y corrección de problemas relativos a la interacción de los grupos humanos, así como la estructura y composición de estos en el momento de la interacción, no obstante,



a partir de la forma o figuras que se presentan, el investigador podrá observar y nombrar cada uno de los elementos de que constan esos universos u redes de átomos sociales. Dicho proceso, aterriza al identificar el sitio donde se encuentra la estructura del CAC, hacerlo evidente a la comunidad, según Moreno en palabras de Schreiber, logra abrir la unidad orgánica de la humanidad; no puede haber terapia alguna, si esta no ésta suscrita a ella. Así de sencillo y humano, como lo describe Nieto al reflexionar sobre una de sus experiencias en un taller de psicodrama:

“[...] Moreno vio la necesidad de crear un puente o una conexión entre lo sagrado y lo ordinario”. (Nieto: 2016: Inédito)

De la misma manera, otro investigador de lo sagrado y lo ordinario, Drouot dice que una de las autoridades que emplea el recurso de la naturaleza cósmica es el chamán,

“[...] el mundo entero es viviente, personal, sensible; está destinado a ser tan conocido como utilizado. Extrae de esa vía de exploración los principales potenciales que lo ayudan a sanar y reanimar o a dar al mundo profano los poderes transformadores del tiempo y el espacio sagrados. Además, la facultad de administrar sus estados de conciencia le permite servir de puente entre la realidad ordinaria y los planos transpersonales”. (Drouot: 2001: 140)

“La humanidad busca quién resuelva los conflictos ”

Recordemos, la humanidad busca quién resuelva los conflictos. Pero ahora, se puede deducir que estamos en condiciones de identificar quién o quiénes lo pueden hacer.

Ciertamente, bajo circunstancias protegidas, la humanidad o partes de ella (grupos), lo puede hacer, ya que somos la expresión simbólica de Dios, para eso estamos vivos, para crear y co-crear un mundo cada vez mejor, en algún momento de la historia humana se perdió el edén, se equivocaron las formas y se confió en lo material/ordinario, alejándose de lo sagrado/espiritual (intra-subjetivo), pues no era científico o no representaba un beneficio para el poder. Moreno siempre considero al ser humano como un Dios que tenía la responsabilidad de crear y co-crear con otros, la humanidad tiene experiencias de sobra acerca de lo que se espera de ella, regresar al origen, a la sencillez del espíritu, y con ello, redimir la fe y alegría, energía que sustenta la vida.

A medida en que se avanza en esta reflexión, encontramos cada vez más dudas que categóricas afirmaciones. Entrar en estos terrenos sin acotar algo del pensamiento de Jung, sería una falta imperdonable, pues a él debemos la investigación de los secretos y misterios del alma y su psicología. Incorpora una mirada a lo físico y espiritual, desde donde la alquimia tuvo importancia en estudios y reflexiones sobre el hombre y su psicología. Dice Jung,

“[...] Pero si llega un momento en que la física toca un punto ‘inexplorado e inexplorable’ y si al propio tiempo la psicología tiene que reconocer que hay otras formas psíquicas de existencia, independientemente de las conquistas personales de la conciencia. Esto es, en el terreno en el cual ella misma choca con una oscuridad impenetrable, entonces ese reino intermedio vuelve a vivificarse de nuevo y lo físico y lo psíquico vuelve a mezclarse en una unidad inseparable. Hoy estamos ya muy cerca de esta situación”. (Jung: 2002: 327 y 328)

La propuesta moreniana toca vivamente este planteamiento, lo incorpora a su teoría y práctica, lo hace de manera tal que, introduce al ser humano en los niveles de conciencia psíquica y física, despierta la memoria corporal, para así incorporarla a la mente: recuerdos, sensaciones, aromas, colores, sensibiliza los sentidos de personas y grupo, por medio de la palabra y como especialista en sociatría, sociometría y psicoterapia de grupos. Este título pertenece al especialista

que lleva a cabo esta práctica, reunir el mundo de lo espiritual/sagrado con el mundo físico/material, y lo hace mediante la aplicación de una metodología que le permite guiar a personas y grupos por esos senderos o niveles de conciencia que suscitan confrontaciones con la alegría y la tristeza.



BIBLIOGRAFÍA

- Berson H.** (2013). "El Pensamiento y lo Moviente". Ed. Cactus. Argentina.
- Blatner A.** (2005). "Bases del Psicodrama". Ed Pax, México. México.
- Boria G.** (2001). "Metodología de Acción para una Existencia Creadora: El Psicodrama Clásico". Ed. Itaca. México.
- et. al. (2010). "El Rol en la Clínica Psicodramática". Studio di Psicodramma di Milano, Inédito. Italia.
- Buber M.** (1998). "Yo y Tú". Ed. Caparrós Editores. España.
- Bustos D.** (2007). "Manual de Psicodrama". Ed. RV Ediciones. Argentina.
- Dotti L. et. al.** (2011). "Storie che Curano". Ed. FrancoAngeli. Italia.
- Ende M.** (1987). "Momo". Ed. Alfaguara Ediciones. México.
- Filgueira M. et. al.** (2009). "Manual de Formación en Psicodrama. Ed. Asociación Española de Psicodrama. España.
- Gillen M.** (2013). "Cinco Ecuaciones que Cambiaron el Mundo". Ed. Debolsillo. México.
- Gurjieff G.** (1977). "Encuentro con Hombres Notables". Ed. Hachette. Argentina.
- Jung C.** (2002). "Psicología y Alquimia". Ed. Grupo Editorial Tomo. México.
- (2009). "El Libro Rojo". Ed. El Hilo de Ariadna. Argentina.
- Marineau, R.** (2013). "J.L. Moreno, su Biografía". Lumen-Hormé. Argentina.
- Moreno J.L.** (1969). "El Psicodrama". Ed. Lumen-Hormé. Argentina.
- (1972). "Fundamentos de la Sociometría". Ed. Paidós. Argentina.
- (1974). "Psicodrama". Ed. Hormé. Argentina.
- (1983). "Psicoterapia de Grupo y Psicodrama". Ed. Fondo de Cultura Económica. México.
- Nieto L.** (2010). "Look Behind You: Using Anti-Oppression Models to Inform a Protagonist's Pycodrama. Ed. Springer Publishing Company. E.U.
- Pérez R.** (2001) "Pensamiento Mágico y Místico: La Influencia del Hissidismo en la obra de Moreno" en "Metodología de Acción para una Existencia Creadora: El Psicodrama Clásico". Ed. Itaca. México.

Pérez R. (2007) “Un Modelo de Intervención” en “Emociones, Estrés y Espontaneidad”. Ed. Itaca. México.

(2012). “Teatro e Improvisación”. Ed. Lomo Sapiens. México.

Población P. et. al. (1997). “La Escultura y Otras Técnicas Psicodramáticas Aplicadas en Psicoterapia”. Ed. Paidós. España.

Rizzolatti G. (2006). “So Qual Fai”. Ed. Raffaello Cortina Editores. Italia.

Robert M. (2000). “Entendamos Nuestro Cerebro”. Ed. Fondo de Cultura Económica. México.

Schreiber E., (2015). Taller “El Misticismo en Moreno”. Pontevedra-España XXX Reunión Nacional de la AEP, Inédito.)

Verrua J. (2004). “La Mente en Acción”. Ed. Itaca. México.

Wiesel E. (1996). “Contra la melancolía”. Ed. Caparrós Editores. España.

Referencia Electrónica:

(<http://www.opensciences.org/about/manifesto-for-a-post-materialist-science>)

(www.rjgeib.com/thoughts/barca/barca.html)

(mbassols@mail.bcn.es)

Nieto, L. (2016). Chat/Facebook. Inédito.



Psicodrama en tres palabras

Espontaneidad, Creatividad y Transgresión

Cuando el equipo editorial nos juntamos para organizar la publicación de este nuevo número de Vínculos, entre idas y venidas, fantasías y realidad, nos pareció bien sugerente el poner la mirada sobre aspectos fundamentales del psicodrama que lo construyen y definen. Tuvimos que elegir por cuales empezar en este número. Y lo hicimos. Creatividad, espontaneidad y transgresión. Poderosos todos ellos, valientes y rupturistas pero así es el talante del psicodrama. Pensar en tres expertos que reflexionasen sobre ellos, fue tarea sencilla, vinieron con facilidad a nuestras cabezas. El resto más fácil aún, se mostraron encantados y "dispuestísimos" a colaborar en la revista.

La **creatividad** de la mano de Belén. Propuestas siempre cargadas de una buena dosis de movimiento y creatividad, no dejan indiferente. Y este texto, con el te vas a encontrar, también es así. Una mirada íntima, casi a modo de diálogo con una misma, conmigo o contigo, que nos lleva a reflexionar sobre la creatividad y sobre a todo a cuestionarnos.

Andrea tiene esa manera de hacer fácil lo que no lo es. Un verdadero convencido de

la **espontaneidad** y el teatro espontáneo. Su capacidad para caldear en la acción desde una posición espontánea, es digna de mención. Aporta una reflexión sobre la espontaneidad, en la que se acerca y aleja, mira, remira, se plantea y nos plantea y sobre todo se atreve a jugar de una manera espontánea con el término.

Pablo y la **transgresión** o la transgresión y Pablo. Juntos y compañeros. Una manera de estar no solo desde su reconocido recorrido como psicodramatista, sino desde una decisión, desde una posición vital. En este artículo nos regala un completo y complejo trabajo con el que profundizar en el rol del psicodramatista como creador y transgresor para acercarse a las profundidades del ser humano. Y con el que impulsarnos a romper con posiciones acomodadas. Nos invita a atrevernos

Ahora, lector, lectora, acomodaros y ... el resto lo dejamos a vuestro criterio.



Psicodrama en tres palabras

ESPONTANEIDAD

Andrea
Montuori



Psicodramatista. Coordinador del Curso de Teatro Espontáneo del ITGP y miembro del equipo de terapia breve del ITGP.

Trabajador Social. Miembro del Equipo de Apoyo Social Comunitario de Colmenar Viejo.

Co-fundador de la Asociación de Acompañamiento Terapéutico y Teatro Espontáneo Pasos.

Director de la Compañía de Teatro Espontáneo "L'Impegnata".

andmadri@yahoo.it / asociación.pasos@gmail.com

Resumen

A lo largo de estas páginas se intentará abordar el tema de la espontaneidad de una forma libre e inexplorada hasta ahora para él que escribe, conociendo que será un espacio compartido con otros dos autores y de este encuentro desde la escritura.

En particular durante los primeros párrafos, me he sentido perdido y he buscado un anclaje en el uso de una metáfora que será un eje simbólico que sirva para explorar atrevidamente el significado de la palabra Espontaneidad, para que pueda ayudar al lector a sacar sus propias asociaciones, conclusión y/o aperturas sobre un concepto inaprensible en ciertos aspectos, y que tal vez solo con la ayuda de la acción, sea posible aproximarse a los aspectos tangible de la misma, saboreándola durante el marco temporal de una experiencia o vivencia compartida. Espero que esta oportunidad se convierta para el lector en una invitación a participar de las múltiples formas de conocer y explorar la espontaneidad presente en cada uno de nosotros.

Palabras Clave

- › Espontaneidad
- › dioses, Kronos, Kairós
- › Momento, tiempo
- › leyes, naturaleza
- › cultura, falso self
- › voluntad, gesto espontáneo
- › río, orilla, adecuación, adaptación
- › fluir, encuentro
- › creatividad, trasgresión
- › relación interpersonal
- › teatro, revolución, representación
- › entrenamiento, actor, guion
- › nivel de espontaneidad
- › espontaneidad trabajada
- › escena

Empezaría este artículo agradeciendo a los alumnos del curso de teatro espontáneo del ITGP (Laura, Mónica, Carlos, Cristina, Carina, Memé, Hugo, Iciar, Nines) y a todos los que han participado en los cursos y talleres que he puesto en marcha a lo largo de estos años y que hacen del teatro espontáneo y de la espontaneidad, tanto para mí como para ellos, una “realidad presente” en el escenario de nuestras vidas, aunque sea durante un fragmento.

Encarar el tema de la espontaneidad me confronta con un material delicado que me empuja y asusta a la vez, encontrarme con ella, conmigo mismo y simbólicamente con todas aquellas personas a las cuales he intentado explicarles qué es o qué significa la espontaneidad, me pone ante la encrucijada de tirar de lo conocido o de crear algo nuevo, quizás ambas cosas no son incompatibles y seguramente es algo que consciente o inconscientemente hacemos. ¿El tiempo, la temporalidad, el pasado, el presente y el futuro no se condensan acaso en cada instante de nuestras vidas?

Hace semanas asistí a una conferencia sobre el tiempo y la ponente mencionó que los griegos tenían por lo menos dos dioses del tiempo: **Kronos** y **Kairós**. Uno, el dios del tiempo cronológico, secuencial, cuantitativo, relacionado con lo inevitable con lo objetivo. Y el otro, el dios del tiempo existencial, del “*momento oportuno*”, parece ser que el significado literal de Kairós es “*momento adecuado y oportuno*”, es el tiempo cualitativo que puede hacernos cambiar nuestro destino y que nos hace contactar con lo importante, lo indeterminado, sin

la exigencia de Kronos de controlar el tiempo y las acciones. Digamos que el pasaje de mano entre los dos dioses tiene algo que ver con la espontaneidad cuando cambiamos, de un tipo de relación con el tiempo más vinculado a la exigencia con el deber por el deber, a otra posición más vinculada con el responderse a la pregunta sobre el “para qué” actúo así o así. Es detener la inercia y contactar con el momento, donde cada instante cobra importancia y es una oportunidad de transformación de lo conocido, encontrándose desde la verdad de cada cual. Cuando detenemos el tiempo cronológico y contactamos con el tiempo existencial, entre el vórtice de la rueda y el bajarse de ella, el momento en el cual somos, no solo desde el punto de vista racional y consciente, capaces de girar de 360 grados y pasar de lo cronológico a lo existencial contactando también con las emociones fruto del encuentro, haciendo emerger lo sumergido y actuando en consecuencia.

Unos lectores atentos pensarían que si uno gira 360 grados acaba volviendo al punto de partida, casi como la repetición neurótica o cierta posición obsesiva, como cuando se usa la expresión *darle vueltas a algo* o *darle vueltas a la cabeza* (vueltas a veces sin salidas), claro está que es al dar un giro completo si no se integra el afuera, los diferentes puntos de vista (probar a girar sobre vosotros mismos y ver si a la vuelta al punto de partida, algo ha cambiado en vuestra posición, perspectiva ¿es decir que os ha pasado? ¿sois iguales a antes, os habéis percatado de algo? ¿estáis exactamente en el mismo punto de partida?).



“al darle una vuelta a la escena (...) se ofrece al narrador la posibilidad de un cambio, volviendo a ser autor”

En teatro espontáneo al darle una vuelta a la escena, volver a pasar por la experiencia del narrador, la detenemos, la pensamos en soliloquio, la repetimos, la repetimos a cámara lenta, se ofrece al narrador la posibilidad en base a lo que ve de actualizar su versión, darle un cambio si lo quiere, volviendo a ser autor y no solo repetidor de lo literal de un guion. Cuando uno se convierte en observador participante de su propia historia, de su propia vida, puede ver o mejor dicho volver a ver aquellos detalles que en la vivencia cronológica no pudo integrar y que solo durante la re-presentación, cuando nos volvemos a presentar (vivencialmente en acción), se le da a veces su legítimo lugar. Es posible que realizando ese giro¹ integremos aquellos aspectos existenciales que se nos escaparon, en particular si damos por sentado algo que decía J. L. Moreno que *una segunda vez nunca es igual a la primera*, como un río que vemos transcurrir ante nuestros ojos que es aparentemente igual, pero en sus elementos, es sus detalles, en su forma, ya no lo es.

Cuando me hicieron pensar en lo paradójico de dar un giro de 360 grados, como una manera de no cambiar nada, revisé esta imagen y pensé en un planteamiento que me hicieron sobre la posibilidad de que en realidad sería más lógico dar un giro de 180 grados, que te haga posicionarte en otro lugar diferente al de uno. Teniendo en cuenta mis

limitados conocimientos geométricos los 180 grados me hacen pensar en la empatía, que significa ponerse en el lugar opuesto al de uno, pero el giro completo me hace pensar en una integración de estas dos partes (incluida la experiencia del viaje para completar el círculo) y no solo a ponerse en el lugar del otro o simplemente opuesto al anterior, algo de la circularidad donde se ve al otro, al ambiente-escenario y a los otros actores, que rodean el encuentro. Me hace pensar en el concepto de Sistema Escena de Pablo Población y Elisa López Barberá.

Por otro lado, pensé también en el significado místico de aquellos rituales de purificación que se hacen en culturas ancestrales, como de liberación, que incluyen el baile y en algunos casos el baile circular individual, como en el caso de los **derviche** (místicos de la tradición sufí), o grupales, como en los **bailes griegos** donde se gira solos y en contacto con los otros adecuándose al ritmo de la música y girando hacia un sentido y hacia otro, donde la estética del encuentro se convierte en algo bello, donde se une y se separa lo singular y lo plural, con cierto equilibrio y armonía.

Un encuentro con uno mismo y un encuentro con el otro y la integración de las emociones que estos encuentros conllevan.

Cuando tomamos un verso distinto a lo anterior respondiendo a una necesidad de actualizar el tiempo, cambiar de ritmo, dar lugar a lo que existe, tomar parte de la rienda de lo que se está poniendo en relación entre uno y el mundo, entendiendo el mundo como cuerpos, sujetos singulares como nosotros, en relación y capaces de

¹ Como me hizo pensar Laura, volver al mismo punto ya no sería el mismo punto.

encontrarse a través de sus respectivas verdades, de la voluntad de uno, (de *"sua sponte"*, espontáneamente en italiano), frente a la voluntad de otro, de otros, y que esto permita crear, aunque crear signifique romper con un esquema pasado. Aquí siento que entro en una contradicción porque si se crea algo nuevo es posible que necesariamente se destruya lo anterior o algo de lo anterior, del orden de la paradoja, del hacer y deshacer o aprender y desaprender. Aquí entra en juego otra de las definiciones que Moreno da de espontaneidad como el "alejamiento de las leyes de la naturaleza". Claro, alejamiento, no abandono de las leyes de la naturaleza. Aquí entiendo que siempre estamos algo próximos a las creaciones anteriores, a las leyes anteriores, aunque seamos capaces aparentemente de girar 360 grados en el aquí y ahora de un encuentro, de volver a la posición anterior, a lo conocido, a la conserva, es inevitable que permanezca en una especie de continuidad identitaria, que no quiera desaparecer por completo, que te recuerde de dónde se partió.

Otro punto que me surge entonces es, qué grados de espontaneidad se puede permitir el ser humano o mejor dicho cada ser humano, y cómo este grado depende también del grado de espontaneidad de que disponen los actores con los cuales estamos viviendo cada escena de nuestras vidas. Con esto quiero decir que la espontaneidad de uno depende en parte también de la espontaneidad del que tiene enfrente o alrededor. Se me cruza otra idea por la cabeza que tiene que ver con algo que escuché en una clase sobre D. W. Winnicott, pronunciada por Augusto Abello, quien mencionó que este autor

del psicoanálisis anglosajón, hablaba de "Gesto Espontáneo" del niño y cómo el ambiente puede habilitar o no dichos gestos, influyendo decisivamente en la que será una personalidad adaptada a la voluntad de otros, falseando dichos gestos para no sufrir el castigo por ser una personalidad libre en su origen o por el contrario sienta que su gesto espontáneo, su espontaneidad tiene un lugar en el mundo y que puede confiar en ella o sea en sí mismo.

Enfrente, esta palabra no hace más que contactarme con el tema de las orillas de un río, cuando leí por primera vez El teatro de la espontaneidad de JL Moreno al final en la página 205 aparece un glosario de términos usados y creados por el autor y mi atención se fijó en la etimología de la palabra espontaneidad donde dice: **"La raíz de la palabra es la expresión latina *sua sponte*, que significa voluntariamente"** luego continua y dice: **"1) Espontaneidad es alejamiento de las leyes de la naturaleza 2) La matriz de la creatividad 3) El locus del yo"**.

"la metáfora del río puede ayudar a la comprensión de la espontaneidad"

La parte de la etimología me hace construir una asociación que no sé si es correcta desde el punto de vista filológico, pero *sponste* me hizo pensar en la palabra italiana *sponda* que traducida al castellano significa *orilla*, (algo como: *"de su orilla"*) y que me llevó a la metáfora del río como una imagen que puede ayudar a la comprensión de la espontaneidad como concepto y en ciertos aspectos como un concepto bisagra, relacional, dado que pone



en relación dos orillas. Entonces ¿la espontaneidad sería el agua? ¿Sería algo sumergido y algo que emerge? ¿Sería un objeto que permite navegar o bucear entre? ¿Sería algo que va hacia dos lados y que sigue una dirección común? Quizás sea esto, seguir una dirección común, aunque sea durante un tramo de la vida del río. La metáfora del río me parece fascinante, dado que entre los lugares comunes, se suele decir que un río nunca es el mismo, dado que su agua no lo es. Tiene un manantial de donde comienza y fluye y se transforma, y transforma el ambiente. Recibe agua de la lluvia, puede desbordarse si el caudal recibe más agua de la que pueden contener las orillas, modifica si es necesario el perfil de dichas orillas desdibujándolas y creando nuevos afluentes si se dan las condiciones, y se va secando en algunos momentos del año, dificultando su fluir.

También podríamos pensar en cuerpos nadando en la corriente y ayudándose durante el tramo que comparten, cuerpos humanos y sus creaciones, barcos, puentes, molinos, objetos que transitan flotando de orilla a orilla, inmersiones y emersiones, buceo y buceador y alguien que en superficie sujeta la cuerda, salvavidas, boyas. El río seco, me recuerda a un desierto, transitarlo es difícil, peor si se hace sólo, sin compañía, donde la espontaneidad no tiene interjuego, se hace difícil el movimiento. En el caso de transitar solos por un río seco sin otro que nos acompañe, el encuentro con uno mismo en estos casos, da vida y hace aparecer a aquel otro necesario para seguir viviendo, aunque sea imaginario. ¿Hay espontaneidad solitaria? ¿O estamos hablando de otra cosa en ese caso?

Cuando creamos algo nuevo que no existía antes, ¿esto es nuevo o un recurso para seguir siendo espontáneos? Esta creación es a la vez una transgresión, transgredir las fronteras de uno mismo, de su cuerpo, de esto quizá los compañeros de viaje de este artículo puedan ayudarme, ayudarnos a ver más allá de la espontaneidad.

Moreno hablaba, como decía antes, del alejamiento de las leyes de la naturaleza. Si la espontaneidad fuera un puente entre las dos orillas, el puente sería algo preexistente al encuentro, una construcción anterior que puede ayudar o hacer derrumbar, si este puente es frágil u obsoleto. Entre los que lo construyeron quizás fue la forma de encontrarse y en cierta medida fue espontáneo, en aquel momento fue una co-construcción, pero los que lo transitaron después usaron algo prefabricado una “*cultura en conserva*” como decía Moreno, que hace pasar por encima del encuentro espontáneo. Pero un puente también facilita si es sólido, en fin, más contradicciones.

“ la espontaneidad entrenada, como puente que une pasado, presente y futuro ”

Es posible que la espontaneidad entrenada, *trabajada*, sea aquel puente que une pasado, presente y futuro, lo que uno fue, lo que uno es y lo que uno quiere ser y donde el campo de prueba de este proceso de transformación son nuestras relaciones interpersonales, y la unidad de análisis de este constante proceso, son las *escenas* que *co-protagonizamos* y *co-construimos*.

La cultura en su peor versión tiende a biologizar lo que es social, construyendo

pseudo leyes, pseudo infranqueables, que impiden el desarrollo de la espontaneidad. La espontaneidad por lo tanto es algo vivo, imperfecto e inacabado, que incluye en ella lo diferente y lo extraño. La espontaneidad es un océano de oportunidades que entiendo pueda asustar.

Crear o no crear, ésa es la cuestión, ¿nos volvemos esclavos de nuestra propia creación? Sí, si la queremos fijar y hacer inmortal, porque hasta los mejores puentes necesitan de un retoque.

“La espontaneidad es un concepto transdisciplinar y que tiene cabida en múltiples sectores de la vida ”

La espontaneidad es un concepto transdisciplinar y que tiene cabida en múltiples sectores de la vida. Construye puentes epistemológicos del cual los terapeutas y sus diferentes orígenes pueden beneficiarse en este camino de ida y vuelta de su orilla a la orilla de los pacientes con los cuales se relacionan. La espontaneidad parece quedarse entre lo biológico y lo social, entre lo determinado y lo indeterminado, y he encontrado a lo largo de mis lecturas algunos símiles en todo aquello que es relación entre dos partes como por ejemplo la vida y la muerte, eros y thanatos, instituido e instituyente, fijo y flexible, conocido y desconocido, amor y poder, singularidad y pluralidad, individualidad y grupalidad, personal y colectivo, grupo y sociedad, apertura y cierre, rol y contrarol, encuentro y desencuentro, transferencia y contratransferencia, pasado y presente, libertad y dependencia, positivo y negativo, tragedia y comedia,

texto y acción, alegría y tristeza, manía y depresión, psicosis y neurosis, dentro y fuera, interno y externo, realidad y fantasía, soñar y despertar, consciente e inconsciente, estático y dinámico, cuerpo y mente y todo lo que pone en comunicación y da vía libre a estos aspectos artificialmente escindidos, sintomáticamente disociados, aparentemente contradictorios pero pares dialécticos al fin y al cabo, propios del ser humano y sus vínculos que llegan en cierta medida a unir y separar las dos orillas, en un intercambio fructífero y por lo tanto espontáneo, que no nos encadena a ninguna orilla.

Moreno se cansó, o eso pienso yo, de repetir su repetida definición operativa de espontaneidad que tenía que ver con dar una respuesta adecuada ante una situación nueva o una respuesta diferente ante una situación antigua y repetida, sin embargo, rescataría el controvertido término adecuado, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de adecuación como característica de la espontaneidad?

Entiendo con adecuación todo aquello que permite el fluir de un encuentro, entendiéndolo e incluyendo su parte imperfecta, impremeditada si se quiere improvisada y libre. En el glosario que cité antes aparece también una definición de *relación interpersonal* que quizás merezca la pena citar **“El autor y los sociometristas emplean esta expresión con un sentido distinto del que le da el psicoanálisis; significa: “relación en ambos sentidos en la que los participantes gozan de igual libertad para actuar con plena espontaneidad el uno respecto del otro”.**

Durante la última clase del curso de teatro espontáneo uno de los



alumnos al ser preguntado sobre qué es la espontaneidad, hizo mención, al asociarlo a la palabra adecuación, a otra palabra que es adaptación; claro que la adaptación o si queremos la hiper adaptación, nos puede hacer pensar en todo lo relacionado con lo que Winnicott definía como *falso self*, construyendo personas o mejor dicho personajes que lejos de ser tachadas de desadaptadas, bloquean y limitan su espontaneidad y creatividad por miedo a ser etiquetadas como patológicas o anormales, fijando su personalidad, su rol y sus respuestas de una forma estereotipada para que no salga de lo establecido por otros, como la familia, los amigos, la sociedad, la cultura y sus cánones, que a menudo no legitiman toda aquella singularidad sui generis que existe y que niega, que se reprime dado que aparece como un ataque frontal al estatus quo de la conserva cultural o de la homeostasis. Jiri Nehnevajsa en un párrafo del libro Las bases de la psicoterapia de J L Moreno hace un planteamiento sobre el conflicto entre adaptación y espontaneidad y dice: ***“Un mundo lleno de personas adaptadas es un mundo estéril. Un mundo lleno de gente espontánea sería un mundo de inadaptados” “En efecto, puede decirse que los contornos de los roles sociales (que son normas) son constantemente definidos y vueltos a definir precisamente porque los hombres se desvían de las estructuras normativas (de los roles que se espera verlos encarnar). Y porque, al verse enfrentados con el aquí y ahora, los individuos no dejan de actuar, hasta cierto punto, espontáneamente por rígida que sea la norma y por severa que sean las sanciones”.***

Según lo que nos trasmite en este párrafo

Jiri Nehnevajsa, en cierta medida y “hasta cierto punto”, el hombre en su conjunto parece ser trasgresor de la norma por naturaleza y es empujado por su espontaneidad a inventar, innovar, crear y ser arte y preferir lo nuevo a lo antiguo. Sigue escribiendo Jiri Nehnevajsa: ***“De manera que lo que Moreno parece desear, en última instancia es una espontaneidad en cierta forma “guiada” (equilibrada y disciplinada si se quiere) una espontaneidad en función de un propósito: una forma de creatividad de alto nivel.***

Al hablar de alto nivel se hace implícito pensar que cada persona tenga un cierto nivel de espontaneidad que puede aumentar o disminuir. La enseñanza y entrenamiento de la espontaneidad se convierte por lo tanto en esta capacidad de aumentar los niveles de espontaneidad a un estado que no esté sujeto a normas fijas y que permita en el aquí y ahora una actualización de las respuestas en base al momento, la situación, y entrando también a valorar empáticamente la espontaneidad de los otros actores, colocándose en los estados de espontaneidad de los demás y facilitando un encuentro verdadero donde podamos llegar a vernos a través de los ojos del otro.

A estos planteamientos esbozados por esta autora convocada en la obra de Moreno, el mismo Moreno responde así al conflicto entre adaptación y espontaneidad y dice: ***“La controversia espontaneidad versus adaptación corresponde a la dialéctica. Tenemos que aprender a adaptarnos con un sobrante de espontaneidad siempre a mano (este “sobrante” es para la conducta lo que una guiñada para la mirada) de modo tal que***

podamos “des” adaptarnos sin residuos negativos, desagradables, y sin actuar siempre de una manera predeterminada”.

La metáfora, pero no tan metáfora de los actores del teatro convencional y de sus guiones aprendidos de memoria que hacen de la obra algo muerto, fijo, sin posibilidades para el actor; explican el invento del “Teatro de la espontaneidad” como revolución del teatro y como método de entrenamiento de lo que defino como una *espontaneidad trabajada*, donde cualquier forma de arte y juego compartido son potentes herramientas para que nuestra innata espontaneidad se mantenga fresca, donde cuerpo, mente y emociones entren en acción limitando la tiranía de la palabra y produzcan junto a los otros una co-creación genuina, donde nos alejemos de lo viejo y nos acercamos a lo nuevo libremente. Moreno hablaba de *megalomanía sana*, que es posible poner en juego a través de la representación de experiencias, en el espacio existencial

(en el sentido de Kairós) del teatro espontáneo, del teatro terapéutico, en fin del psicodrama. Que con su plus de realidad (dramatización, re-presentación) permite hasta incluso explorar futuras frustraciones, reduciendo el efecto sorpresa de la vida cotidiana, del inexorable paso del tiempo, y brindando mayor seguridad a la hora de probar diferentes posibilidades.

Buscando una última oportunidad dentro de este artículo pienso finalmente que la espontaneidad puede ser todo aquello que nos permita movernos de nuestras posiciones de origen, que nos permita explorar en un conjunto de experiencias (escenas), que nos aproximen al otro pudiendo estar a su lado, sintiendo con el otro, sin ponernos recíprocamente en peligro ni siendo una amenaza a nuestra integridad. Curioso que esté terminado este artículo a las 20:53 del 31 de diciembre de 2016 entre un año que se va y otro que empieza a andar. Una nueva vida, una nueva oportunidad.



BIBLIOGRAFÍA

Abello, A. y Liberman, A. (2011). *Una introducción a la obra de D.W. Winnicott. Contribuciones al pensamiento relacional.* Madrid: Ágora Relacional

López Barberá, E. y Población, P. (2000). *Introducción al Role-Playing Pdedagocico.* Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer

Moreno, J. L. (1977). *El teatro de la espontaneidad.* Buenos Aires: Editorial Vancu

Moreno, J. L. (1995). *Las bases de la psicoterapia.* Buenos Aires: Ediciones Hormé

Psicodrama en tres palabras

CREATIVIDAD

Belén
Hernández
Zoido



Psicóloga. Especialista en Psicología clínica. Directora de Psicodrama. Psicomotricista. Psicoterapeuta individual, de pareja, familia y grupos en el equipo Alcalá117 de Madrid. Psicoterapeuta acreditada por la Federación Española de Asociaciones de Psicoterapeutas (FEAP) Miembro titular de la Asociación Española de Psicodrama (AEP) Miembro de número de la Sociedad Forum de Psicoterapia Psicoanalítica. Licenciada en Historia del Arte. Diplomada en Profesorado de E.G.B.

info@alcala117.com

A lo largo de mi vida adulta he contemplado y sigo contemplando con sorpresa cómo soy considerada y calificada con frecuencia como una persona “creativa”. Digo “con sorpresa” porque realmente se trata de una faceta de mi personalidad en la que yo jamás había reparado hasta que fui acumulando un número suficiente de comentarios en ese mismo sentido procedentes de muy diversos ámbitos. El encargo de escribir estas líneas y el hecho de que el equipo editorial de la Revista Vínculos haya pensado en mí a la hora de hablar con total libertad sobre creatividad viene a sumarse a ese cúmulo de experiencias siempre agradables.

Una vez que me decidí a integrar la creatividad en mi Self real, como diría Kohut, una vez que admití a esta capacidad como a una inquilina más de mi autoconcepto, he dedicado una parte considerable de mi tiempo a reflexionar sobre cómo es su vivencia, el caldo de cultivo necesario para su desarrollo, cuál sería su definición, sus beneficios, si uno nace o se hace creativo, si es posible educar la creatividad y cómo habría que hacerlo, y otros tantos temas ya clásicos en el tratamiento de este asunto. Me gustaría compartir aquí alguna de esas reflexiones, no tanto a partir de las definiciones o ideas que otros autores han expresado sobre el tema ni a través de una revisión de la abundante bibliografía a la que cualquiera puede acceder fácilmente hoy en día, sino a partir de mi vivencia personal de la creatividad y de las preguntas que mi experiencia me ha llevado a hacerme. Quizá esta sea la única manera, quién sabe, de aportar algo interesante.

He decidido **asumir el riesgo** de plantearme este pequeño artículo como un acto creativo en sí mismo. Mi **reto** es -en la medida en que este medio escrito y su extensión limitada lo permita- despertar la propia creatividad del lector: que a partir de las preguntas que yo me hago construya él o ella, con su experiencia, sus propias asociaciones personales y respuestas múltiples que permitan a su vez **generar nuevas preguntas** que pueda **expresar y compartir**. Así se crea el conocimiento.

“la realidad es poliédrica y sólo podremos acercarnos a ella en la medida en que seamos capaces de integrar el mayor número posible de visiones diferentes.”

Fiel partidaria de una visión socioconstruccionista del mundo, estoy convencida de que la realidad es poliédrica y sólo podremos acercarnos a ella en la medida en que seamos capaces de expresar, compartir e integrar el mayor número posible de visiones diferentes. En este contexto, todas las ideas son necesarias y valiosas, y ninguna debería quedar sin expresarse. Así que: ¡Trabajemos juntos desde ahora!

En contra de lo que pretenden la mayoría de los artículos académicos, nada de lo que se exprese aquí debe ser dado por válido sin ser sometido a una **observación pausada** que permita **cuestionar cada idea** y -tras **vencer el miedo a equivocarse**- generar un **diálogo fructífero**. Ante la duda de si practicamos con suficiente libertad la



crítica constructiva, quizá no esté de más que los autores empecemos a hacer explícito este tipo de deseos.

Por todo lo dicho hasta el momento, no he comenzado este pequeño artículo dando una serie de definiciones de creatividad que delimiten y construyan las paredes de una caja dentro de la cual yo proponga reflexionar. Mi propuesta es **pensar sin límites**.

En la práctica del *coaching* ejecutivo -tan de moda en esta época de búsqueda de soluciones exprés sin tiempo para la observación silenciosa- se repite con frecuencia que para ser creativo hay que animarse a “pensar fuera de la caja”. Bien, entonces yo me planteo: ¿Qué pasaría si ni siquiera ponemos caja hoy aquí? Pues ya anticipo yo que una parte de los lectores van a sentirse realmente incómodos sin saber bien por dónde caminamos. Las cajas nos dan seguridad aunque a la vez nos limiten. No es que yo piense que todas las cajas son un obstáculo a eliminar siempre y bajo cualquier circunstancia, no, pero ahora mismo quiero prescindir absolutamente de ellas porque si queremos adentrarnos en el mundo de la creatividad necesitamos desarrollar desde el primer momento un alto grado de **tolerancia a la ambigüedad**. Así que lo siento, pero no hay caja protectora en este viaje. Y lo digo con la firme esperanza de que no sean muchos los lectores que se den la vuelta en este punto y decidan volver a casa, aunque asumo ese riesgo. Cuando uno trata de crear algo tiene que estar dispuesto a que su creación no sea comprendida o a que sea abiertamente rechazada, pero el temor a la crítica no debe ser nunca tan poderoso que impida que las ideas salgan de nuestra cabeza.

La recompensa y satisfacción personal que produce el acto creativo en sí mismo es siempre muy superior, aunque para disfrutar de ellas hay que no rendirse, avivar una fuerte **implicación personal**, aprender a rectificar con **humildad** todo lo necesario, practicar la **perseverancia** y llegar hasta el final. Quien nunca actúa nunca se equivoca, pero tampoco vive plenamente.

Vayamos pues con mi primera reflexión personal que parte de esa sensación de sorpresa a la que me he referido al principio y que me invade cada vez que alguien me señala como persona creativa. ¿Por qué lo experimento con sorpresa? me pregunto. Lo más parecido a mi vivencia que puedo describir son ese tipo de bromas en las que se aprovecha que una persona está muy concentrada en una tarea para ir haciendo desaparecer los objetos o las personas que la rodean y sólo cuando finalmente levanta la mirada descubre boquiabierta que se ha quedado sola.

Creo que lo que me ha impedido tomar conciencia antes de mi capacidad creativa ha sido, con toda probabilidad, el no haber realizado nunca un esfuerzo consciente por adquirirla ni desarrollarla. No me puede extrañar que alguien valore mi capacidad para expresarme en otro idioma o para tocar un instrumento musical si he dedicado años de esfuerzo a ello, pero lo que yo siento con respecto a la capacidad de crear es que durante la infancia, e incluso la adolescencia, los niños y niñas de mi edad estábamos igualados en eso y compartíamos experiencias muy gratificantes de creación e imaginación. No soy yo la que he desarrollado un don especial a lo largo de estos años como ahora

parece reconocérseme, sino que son la mayoría de los demás los que han ido desertando de puntillas, sin que yo apenas me diera cuenta, del uso de una capacidad con la que todos contábamos de partida y eso ha hecho que los que nos hemos quedado seamos señalados. Así es que me sorprende -y también yo me quedo boquiabierto como la víctima de la broma- cuando alguien me hace ver que los demás ya no están. Este descubrimiento me lleva a preguntarme qué es lo que hizo que la mayoría se marchara y qué circunstancias influyeron en que yo me quedara de este lado ahora minoritario.

La primera parte de mi pregunta creo que se responde por una idea estereotipada y a mi juicio errónea de lo que significa madurar. Al menos en nuestro entorno europeo -y con mucha mayor intensidad en España, que aún arrastra en su inconsciente colectivo gran parte de la rígida sobriedad de siglos pasados- se espera de un adulto que deje de **jugar con la imaginación**. Solo le estará permitido hacerlo si es de incógnito, bajo el rol oficial de artista y dentro de la caja de su disciplina concreta. La creatividad como cualidad transversal, como manera de estar en el mundo no parece fomentarse en nuestra sociedad. Así, no es infrecuente escuchar en nuestro entorno críticas que tachan de infantilismo a algunas actitudes creativas de otras sociedades como, por ejemplo, la norteamericana.

En este clima, son muchos los educadores -afortunadamente no todos- que se adhieren con firmeza al objetivo de formar ante todo niños adaptados, apegados a las normas,

callados y quietos. En definitiva: niños que no molesten. Basta con pensar en cuál es la imagen de “niño bueno” que todos tenemos en el inconsciente y que predomina en nuestra sociedad. Así, he tenido la oportunidad de presenciar con frecuencia cómo el **plantearse preguntas más allá de la superficie**,

“ el no conformarse con una primera respuesta (..) es castigado casi sistemáticamente en el mundo académico ”

el **no conformarse con una primera respuesta**, lo que se ha dado en llamar pensamiento lateral o divergente, característico de las personas creativas, es castigado casi sistemáticamente en el mundo académico a causa de la inseguridad de una gran parte de los educadores que identifican erróneamente el cuestionamiento de las ideas con el cuestionamiento de su autoridad en el aula. Yo propongo preguntarle a cualquier adolescente a quién está dispuesto a otorgar mayor autoridad: a una persona capaz de escuchar y modificar su posición a partir del diálogo o a otra que sabe tanto que siempre parece llevar “la razón”.

En este contexto, no es de extrañar que un número considerable de las personas que han pasado a la Historia por su capacidad para **generar ideas nuevas o relaciones nuevas entre ideas ya conocidas** hayan tenido serios problemas escolares.

Es de sobra conocido el efecto que la deseabilidad social tiene sobre la



conducta humana: si para ser aceptado, reconocido y felicitado es necesario renunciar a la **curiosidad** y el **afán investigador**, resulta muy fácil desertar de la creatividad.

¿Qué pasó entonces conmigo? Yo también quería ser una “niña buena”, pero algunas circunstancias que se dieron en mi ambiente familiar y escolar hicieron que afortunadamente eso no fuera incompatible con mantener mi creatividad a salvo.

Durante mi infancia, recuerdo que mi padre hacía uso con frecuencia de un sentido del humor muy emparentado con el teatro del absurdo de autores como Miguel Mihura o Jardiel Poncela, lo que proporcionaba un modelo cotidiano de **pensamiento flexible** en el que se establecían libremente relaciones entre conceptos hasta el momento alejados. Por otra parte, nuestra situación familiar hizo que mis valores y educación a partir de los trece años no corriera, en sus aspectos fundamentales, a cargo de la generación anterior, sino de dos de mis hermanas ocho y once años mayores que yo que conservaban toda la frescura y espontaneidad de la juventud y que, junto con el resto de hermanos, hacían que formáramos un holón fraterno caracterizado por la **receptividad a múltiples experiencias**. A la hora de organizar la vida doméstica, cualquier idea era puesta en práctica con entusiasmo y diversión por muy surrealista que fuera.

En cuanto a mi vida escolar, tuve la enorme suerte de asistir a un colegio en el que cualquier manifestación creativa de los alumnos era siempre bienvenida y acogida con **entusiasmo**. Me atrevo a afirmar que esto era debido a una

actitud personal tanto de la directora como de cada uno de los profesores que coincidieron en aquel espacio y tiempo: disfrutaban muy sinceramente con las creaciones infantiles y les daban un valor tan grande que a nosotros nos llegaba transformado en alimento para nuestra satisfacción personal, **autoconfianza**, seguridad y autoestima, todos ellos efectos directos que invariablemente produce el ejercicio libre de la creatividad.

Mi colegio residía en un moderno edificio de gran originalidad construido ex profeso para tal función. Nada convencional en su aspecto exterior, se encontraba aislado en medio del campo y ninguna valla limitaba nuestro espacio disponible para el recreo. Un espacio así dedicado a la educación, habla por sí solo de los valores que por fuerza debían de vivirse en él. Una serie de espacios físicos novedosos definían la actividad educativa y en concreto, un salón de actos en constante uso cobraba protagonismo. Siempre que a cualquier pequeño grupo de alumnos se le ocurría expresar algo inventado durante las horas de recreo, ya fuera ello un baile, un poema, una obra de teatro o cualquier otra manifestación creativa, se le proporcionaba de inmediato un público ante el que expresarse libremente y se le daba al acto la categoría de actividad educativa tratando de encajarlo con acierto en el currículum académico de alguno de los cursos. Verdaderamente, de forma espontánea y sin ninguna intencionalidad explícitamente planificada, todos los elementos de la zona, en el sentido psicodramático del término, se articularon para crear allí, durante aquellos años mágicos, una verdadera comunidad educativa en la que unos alumnos se alimentaban

de las ideas creativas de los otros. Con semejante estímulo a la creación, no es de extrañar que un porcentaje significativo de aquellos alumnos se dedique hoy en día a la expresión artística de forma profesional.

Llegados a este punto, el necesario límite de este formato hace que nuestro recorrido por mi vivencia personal de la creatividad llegue hasta aquí y quizá no haga falta más para cumplir con su cometido. Confío en que los lectores que me hayan acompañado hasta esta curva del camino en la que nos despedimos

de momento, estén ahora en disposición de recuperar sus propias vivencias de creación infantil y alcanzar el extremo de ese hilo -tal vez perdido hace tiempo- del que tirar para volver a traer la creatividad a sus vidas. Como equipaje para ese viaje de regreso quiero regalar todas las palabras que aparecen destacadas en negrita en este trabajo en la confianza de que cada uno sabrá darles vida y llevarlas en su maleta. A los que nunca perdieron del todo el contacto con su creatividad quizá les sirvan para construir, ahora sí, su propia definición del término.



Psicodrama en tres palabras

TRANSGRESIÓN

Pablo
Población
Knappe



Doctor en medicina, psiquiatra y director psicodramático

Miembro fundador y ex-presidente de la Sociedad española de psicoterapia y técnicas de grupo (S.E.P.T.G). Miembro fundador y ex-presidente de la Asociación española de psicodrama (A.E.P). Miembro fundador de la sección de psicodrama de la Internacional Association of Group Psychotherapy (I.A.G.P). Docente clínico supervisor acreditado por la Asociación española de psicodrama (A.E.P) y por la sección de psicoterapia de grupo de la Federación española de asociaciones de psicoterapeutas (F.E.A.P).

Fundador y co-director del Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama (ITGP) (1970) centro pionero de formación en psicoterapia psicodramática y psicoterapia de grupos, donde se han formado centenares de psicoterapeutas. Autor de numerosas publicaciones y libros relacionados con la psicoterapia.

www.itgp.org | itgp@itgp.org

DE LA ESPONTANEIDAD CREADORA A LA TRANSGRESIÓN.

Este artículo está extractado de un capítulo del libro Psicodrama y Transgresión que va a ser publicado en el próximo año.

Nota para el lector. En este artículo hablo de historia, de psicología, de sociología y quizás de arqueología y otras ciencias que pertenecen al mundo de la investigación y la razón y que el hecho de aceptar o no la existencia de Dios, pertenece a otro ámbito de las posibilidades de la mente humana y es del plano de los hechos creenciales.

Primeros apuntes

Para acceder a lo que nos interesa en este trabajo sobre creatividad y transgresión en el ser humano, es importante comenzar a referirnos al concepto de creación.

La creación, en principio, remite a un acto de Dios, de un dios. Los dioses crean-crian algo- de la nada. Es la creación ex nihilo, de la nada. Toda creación de seres posteriores, entre ellos el hombre, utiliza conocimientos, materiales previos para conformar su acto creador, su acto creativo, es lo que en psicodrama se denomina cultura en conserva.

Al estudiar las diversas culturas, en la práctica casi todas ellas, vemos que los primeros seres creadores se considera que fueron dioses. Dioses que aparecieron de la nada y crearon el cosmos, nuestra tierra, los seres humanos e incluso otros dioses.

Pero el hecho es que todos estos dioses, hasta los más primitivos, fueron creados por el ser humano. Un ser humano que a partir de un momento evolutivo en que el hombre es capaz de ir más allá de la percepción de lo real a la creación de lo irreal, de los productos de su fantasía, es también capaz de crear a los creadores. Es pasar de un estadio evolutivo en que la percepción del mundo se limita a lo concreto e inmediato a la posibilidad de contar con aquello que no tiene una entidad concreta aunque existe, lo que en psicodrama llamamos un rol psicodramático, esto implica un salto importante en el modo de estar en el mundo de los homines, de los que ya no son homínidos sino verdaderos seres humanos.

Los mitos de la creación en nuestra cultura

En nuestra cultura podemos destacar dos mitos de la creación. Uno de ellos ha ocupado el espacio de la religión. Proveniente de oriente medio y con raíces en varias culturas mesopotámicas da lugar a tres religiones como modelos muy próximos en la concepción de la creación, aunque difieran también en aspectos no fundamentales. Se trata del judaísmo, el cristianismo con sus variadas formas y el islamismo.

El segundo al que nos referimos, es el que ha infundido gran parte de la cultura occidental. Se trata de la mitología olímpica, la mitología grecolatina, con sus dioses primigenios, Gea y Urano y su abundante descendencia, dioses y semidioses que se multiplicaron en una compleja genealogía.



Aparte de estas dos grandes teogonías nos encontramos con tantos dioses y culturas religiosas como pueblos existen: Ormuz, Abuela Araña, Quetzalcóatl, Buri...

Los factores comunes en las religiones son la existencia de seres sobrenaturales que crean el cosmo, a los seres humanos y la cultura. También marcan un modelo de vida que sirve como referencia para los posteriores rituales de recuperación de los orígenes de cada pueblo. Son los rituales de vuelta al origen que confirman en cada pueblo su esencia.

Todo ser vivo se encuentra inmerso en un entorno que es su espacio de vida en el que tiene que moverse, obtener su alimento, defenderse de los riesgos que surjan y en último término sobrevivir y procrear.

Las motivaciones fundamentales para este movimiento son la curiosidad y la necesidad de sobrevivir, que se experimentan en la relación con ese entorno. En último término esos movimientos internos son la base de la espontaneidad y creatividad humana.

Todo lo anterior aparece como un salto evolutivo del potencial creador de la humanidad.

En el lenguaje psicodramático este proceso es superponible al que describe Moreno, correspondiente a la matriz de la brecha fantasía realidad. También el proceso correspondiente a esta matriz implica el nacimiento en el infante de la capacidad de crear y diferenciar los productos de su fantasía de los hechos de realidad, son roles psicodramáticos. Como ya apuntó Moreno los roles psicodramáticos son muchos más

abundantes que los roles sociales y además abarca no solo determinadas funciones de los seres humanos sino los más variados entes sociales, a nivel laboral como una empresa, técnico como la estructura de un edificio, un reloj o cualquier otro objeto, políticos, religiosos, es decir todos los ámbitos de la vida. Se trata de roles que forman parte de los sistemas de roles que a su vez forman parte de los contenidos de nuestro entorno. Si nos paramos a reflexionar sobre muchas de nuestras escenas internas, es decir sistemas de roles, muchos de los elementos que conforman la escena, es decir los roles, no remite a seres humanos sino a estructuras fantaseadas.

Nace la personalidad creativa

La posesión de estos contenidos previos que conforman la mayor parte de la cultura en conserva, son los ladrillos necesarios para, a partir de ellos, poder crear nuevos conocimientos y posibilidades adaptativas.

Todo lo anterior sería el edificio que permite y que constituye al hombre como ser creativo y que a partir de su utilización puede responder a los cambios constantes con lo que nace la capacidad creadora que deviene en un potencial de salud individual.

Según Moreno para lograr la creatividad se precisa la espontaneidad que define como una disposición a lograr una respuesta nueva para una situación nueva y adecuada o una respuesta nueva y adecuada para una situación conocida. El acento está aquí, en la

disposición. Podemos preguntarnos de que disposición se trata. En una publicación mía, “Teoría y práctica del juego en psicoterapia”, recurrí a la obra del etólogo Eibl – Eibesfeldt (bibliografía) que me aportó un factor que consideré útil y plausible y que no encontré en los tratados de psicología, se trataba de la curiosidad.

Esta curiosidad, porque hay otros tipos de curiosidad, empuja a todos los animales superiores a ir más allá, a investigar, a usar sus potenciales de relación con el entorno para descubrirlo y para manejarlo. Desde mis planteamientos no se puede concebir la espontaneidad sin curiosidad, igual que no se puede concebir la creatividad sin curiosidad.

“ En el origen de la palabra curiosidad está el término curar en la acepción de cuidar ”

En el origen de la palabra curiosidad está el término curar en la acepción de cuidar. Desde este deseo de cuidar/ cuidarse, en el animal, ya desde las primeras edades, está la necesidad de conocer lo mejor posible lo que ocurre en su entorno. Solo a través del conocimiento de si aquello que se mueve es un animal y si es peligroso o inocuo, si puede jugar con él o debe luchar o huir, significa una base fundamental para la supervivencia. Este cuidado de la curiosidad puede llevar a una respuesta adecuada a lo que encuentre en su entorno, sin este cuidado, sin esta curiosidad no tiene sentido dar una u otra respuesta a lo que ocurre, es decir, insisto, la espontaneidad solo tiene sentido si aceptamos un paso previo que es el de la curiosidad.

Por supuesto, la curiosidad implica correr un posible riesgo, puesto que el objeto de la misma puede ser peligroso. Cuando más adelante hable de la transgresión veremos cómo este factor de aceptación de un riesgo para “subir un escalón o dar un paso adelante”, va más allá de lo que exige la espontaneidad-creatividad e impulsa al sujeto a una curiosidad peligrosa pero potencialmente creativa.

Me he referido a la creatividad como la capacidad de construir algo nuevo. Esta nueva respuesta puede ser adecuada o inadecuada. Es conveniente dejar ya sentado este principio porque veremos la importancia de la adecuación cuando hable de la transgresión. Volvemos a lo dicho al principio del trabajo y recuerdo que la creación pura sería la creación exnihilo, es decir desde la nada. Se trata de una construcción filosófica y es una cualidad que se adjudica a los dioses. Los seres humanos siempre creamos apoyados en algo anterior, es decir, en nuestra cultura en conserva, no somos dioses.

Según Moreno la espontaneidad y creatividad o mejor, siguiendo a S. Perazzo, la espontaneidad- creatividad es un conjunto de dos elementos inseparables. Se potencia a través de un proceso de entrenamiento que debe ir precedido o acompañado de una eliminación de aquellos factores de la cultura en conserva que frenan la creatividad. Insisto, el proceso que describe Moreno de espontaneidad-creatividad como una manera de perseguir la salud, concretamente psíquica, se refiere al individuo y es la base de la personalidad creadora.

Muchos otros autores han investigado y definido la personalidad creadora



y coinciden en los rasgos que la caracterizan a tal personalidad. Yo también coincido en gran parte con estas descripciones, sobre todo con factores como la aceptación del riesgo, considerando este riesgo de modo general en los distintos aspectos de la vida, incluyendo el riesgo físico y también el riesgo a fallar, a equivocarse, a ser criticado, etc.

Pero al referirnos a la personalidad creativa todavía quedan aspectos por aclarar, como la importancia del diferente funcionamiento de cada uno de los hemisferios, los factores que pueden hacer que el individuo desarrolle más el pensamiento convergente o el divergente, la capacidad de rebeldía y de admisión del riesgo, la intuición...

“ lo que algunos denominan pensamiento divergente es similar a lo que denomina Moreno como espontaneidad ”

Quiero recalcar aquí que lo que algunos denominan pensamiento divergente es similar a lo que denomina Moreno como espontaneidad. Él defiende que a través de un proceso terapéutico adecuado, como el psicodrama, se puede eliminar los aspectos convergentes de la mente (cultura en conserva) que son los que frenan la espontaneidad y que a través de este proceso el sujeto desarrolla la creatividad. De todos modos, no se trata solo de eliminar los factores que frenan la espontaneidad, “quitar lo que sobra”, sino también se trata de entrenar la espontaneidad.

Hay numerosos estudios que buscan una correlación entre inteligencia y capacidad intelectual y creatividad. Parece que es necesario un buen nivel de inteligencia pero no se ha encontrado esa correlación.

Sentido de la TRANSGRESIÓN

Parto aquí, al utilizar el término transgresión, de su significado etimológico más primitivo de salto o avance. El término “transgresión” viene del verbo Gradior que significa andar, ir, marchar. Tiene una reminiscencia onomatopéyica del sonido “gr” que también aparece en otras lenguas con significados parecidos. Cuando el verbo se sustantiva se transforma en la palabra “Gradus” que pasa a significar escalón, salto, nivel, zanja, avance. De ellos derivan grado, grada, graduar, degradar, regresar, progresar, ingresar, agredir y transgresión. En todo este bello abanico semántico hay contenidos muy diferentes desde la ruptura hasta el avance, confirmando que para estructurar hay que desestructurar, lo que nos recuerda el viejo mito arcaico de la muerte y renacimiento. Lo que nos interesa aquí, en primer lugar, es la idea de salto o avance. Cuando pasamos al latín transgredior, trasgressus y transgressio tenemos unos términos que nos señalan el paso de un lugar a otro, generalmente saltando un obstáculo. Al aplicarlos metafóricamente a las leyes y a las normas sociales llegamos al sentido que tiene en castellano: infringir (de frangere y fractum), quebrantar, vulnerar (de vulnerem) y de desobedecer una orden, una ley de cualquier clase.

Como hemos visto el proceso que ha seguido el concepto de transgresión en su evolución semántica, ha consistido en destacar los aspectos negativos. Transgredir se identifica, por ello, con romper, quebrantar las normas, pero esto mismo, este romper o quebrantar es lo que, apoyado sobre el sentido profundo de avanzar, subir un escalón, dar un paso, nos conduce al aspecto positivo del proceso transgresor.

“ para obtener un salto adelante no en la salud individual sino en la salud de la comunidad, de la cultura, se hace precisa la transgresión ”

Al igual que para llegar a una posición de salud relacional, social, individual, era preciso responder de un modo adecuado a las habituales dificultades que ofrece la vida, veremos que para obtener un salto adelante no en la salud individual sino en la salud de la comunidad, de la cultura, se hace precisa la transgresión, que rompe el principio moreniano de la adecuación a lo aceptado por el común de la sociedad. Este paso adelante solo se atreven a darlo las personas que amén de las cualidades que presenta la personalidad creadora son también capaces de aceptar el riesgo de romper las normas y aceptar el rechazo. Es que, aportar algo verdaderamente nuevo, quiebra también algo que el común de las personas creen que es lo bueno, lo adecuado, lo respetable. El transgresor se atreve a poner en crisis las creencias en cualquiera de los espacios míticos de la comunidad en la que vive. Las creencias míticas de lo que es el arte, acuérdense de los alaridos de los críticos

en arte ante la aparición de la pintura fauve, les llamaban fieras, el riesgo que corrió Galileo de ser quemado vivo por la inquisición del heliocentrismo frente al geocentrismo. No se vivió como un avance científico sino como una herejía inaceptable. Sin embargo, personas como Galileo, los pintores impresionistas, expresionistas y cubistas y todos los transgresores se atrevieron, pese al rechazo de su entorno, a crear algo nuevo, todas ellas aportaciones que enriquecían no la salud individual sino la salud de la cultura, la salud comunal.

En relación con lo anterior, vemos que este nuevo paso, subida de un escalón según la etimología profunda de la palabra de transgresión, coincide con el concepto del filósofo Kuhn de creación de un nuevo paradigma. Este filósofo viene a definir el paradigma como un modelo de pensamiento del conjunto de los profesionales en el tema de que se trate y que aparece en un momento dado como una novedad que viene a sustituir un antiguo modelo de pensamiento. Cuando surge un nuevo paradigma, suele encontrar la oposición, la crítica y el rechazo de los estudiosos que están afectos a la anterior forma de aceptar la realidad. Una vez inserto de modo general en el ámbito cultural, durante un tiempo, se realiza por parte de los especialistas en el tema concreto de que se trate, pequeñas aportaciones, granos de arena, pinceladas, que van poco a poco reforzando la construcción del último paradigma. Todo este proceso, puede contemplarse en la historia del nacimiento del psicoanálisis y su desarrollo posterior. Pero llega un momento en que, pese a los intentos de mantenerlo vivo, aparecen sus puntos débiles, se percibe falsable, lo que en la



terminología de Popper es una condición ineludible para comprobar la validez de un modelo de pensamiento y también, más pronto o más tarde, desarrollar en el ámbito cultural una crítica que va mostrando su deterioro, su validez limitada, puesto que casi siempre algo de un paradigma tras su desaparición sigue siendo útil, hasta crear el espacio de vacío que hace necesario la aparición de un nuevo paradigma. Esto es lo que está ocurriendo en la disgregación paulatina del pensamiento freudiano, en múltiples subgrupos de pensamiento a veces muy divergentes, en la multiplicación de las críticas provenientes de la neurofisiología y en los novedosos modelos psicológicos como el sistémico y la aparición del psicodrama como un nuevo paradigma que siguió los mismos pasos del freudismo.

Parece que no hay duda de la similitud entre la creación de un nuevo paradigma y la aportación de algo nuevo para el orden común de un sujeto capaz de ir más allá de la pura creatividad en el área personal e incidir con un pensamiento transgresor en la cultura del momento.

En el momento histórico actual no se llega al extremo que amenazó a Galileo con la muerte pero el rechazo no solo del ámbito cultural sino de aquellos que gobiernan desde la religión o desde la política, pueden llegar a destruir no solo la idea naciente sino el bienestar de la vida del sujeto transgresor; ya que viven como graves amenazas a lo establecido de lo que obtienen unos beneficios de orden económico y de poder que pueden peligrar.

Hasta ahora, he defendido la transgresión como el camino para la creación en alguna parcela de lo social,

cultural, científico, etc, que va a aportar un bien a la sociedad, en tanto en cuanto signifique la aparición de un nuevo paradigma más adecuado del que había hasta entonces. Pero apoyar el camino de la transgresión como búsqueda del cambio, significa un riesgo porque la transgresión aporta siempre un cambio hacia una nueva situación, pero ésta puede ser adecuada a un interés final, a un devenir constructivo pero también puede destacar en ella, su destructividad. Si la situación de la que se parte implica una falta de riqueza, de adecuación a las necesidades del común, una ruptura desde una transgresión destructiva, puede crearse un caos que conlleve, más pronto o más tarde, a un nuevo orden superior. Por ello, podemos pensar que la transgresión puede ser aceptada como un camino que posiblemente lleve al final a una consecución positiva.

“ El acto transgresor, en cuanto destruye una cierta estabilidad, es vivido como peligroso ”

De hecho, el acto transgresor en cuanto destruye una cierta estabilidad es vivido como peligroso, de ahí el intento en cualquier sociedad de mantener el éstasis, el equilibrio, para un supuesto mayor bienestar y libertad de los ciudadanos. Es una falsedad que parecen mantener en su necesidad de control prácticamente todos los sistemas sociopolíticos sean del signo que sean, autoritarios o democráticos, de presunta derecha o presunta izquierda. En realidad este control de la seguridad de ese supuesto bienestar implica la pérdida de libertad. Es comprensible puesto que en cualquier tipo de liderazgo se vive la libertad como peligrosa.

En cualquier área del conocimiento de lo humano, podemos encontrar ejemplos de momentos de transgresión que han significado todo lo que he dicho anteriormente. Leyendo en la Biblia el capítulo del Génesis que remite a Adán y Eva, podemos interpretar como una primera transgresión de la humanidad, el acto por el que Eva, seducida por aquella figura indefinida – no serpiente a mi parecer- come la manzana, fruta del árbol del conocimiento del bien y del mal y le hace comer a Adán. ¿Qué consecuencias tuvo esta actuación para la humanidad? Según los padres de la iglesia, al ser “el pecado original”, contamina y condena a todos los descendientes, a la humanidad entera. Aquí está la visión de este hecho desde una óptica negativa, como un crimen, un acto malvado. Sin embargo, si transgredimos aquí esa posición reconocida por la iglesia y miramos de un modo divergente, esta situación significa simbólicamente la libertad de la humanidad del yugo al que le tenía sometido el poder superior de Jehová.

A partir de aquí, el ser humano se ve abierto a decidir pensar de un modo libre, de una opresión tranquilizadora, reaseguradora día a día pero que sin duda impediría esa evolución darwiniana implícita a partir de aquel momento para la humanidad.

Sin ir más lejos, en las páginas de la Biblia también aparece la otra mujer de Adán, Lilith, que según la leyenda, protestó a Jehová de lo molesta que estaba porque Adán estaba constantemente encima de ella (ya se sabe para qué). Jehová al final accedió a su demanda de libertad y le dio unas alas que aprovechó Lilith para ir al mundo de los diablos, considerándose ella misma a partir de ese momento un diablo, y engendrando también una multitud de ellos. De nuevo, la transgresión. ¿Esta vez con efectos negativos? Puede discutirse que es necesario el mundo de los diablos para completar los dos aspectos opuestos, ángeles y diablos que llevan a comportar la unidad siempre deseable.



Experiencias en Psicodrama

ALGO MÁS QUE PSICODRAMA

Consuelo
Hernández
Jiménez



consuelo_hj@hotmail.com

Psicóloga clínica. Psicoterapeuta individual, de pareja y grupo. Psicodramatista. Miembro de la Asociación Española de Psicodrama (AEP).

Autora de diversas publicaciones sobre temas psicológicos divulgativos en periódicos y revistas. Autora del Libro: Diego. Vivencias sobre mi hijo con tumor cerebral. Safekat. Madrid. 2013 y Luz en mi duelo. Fases tras la pérdida de un hijo. Juntos lo conseguiremos. La mejor prevención es una buena educación. Service Point S.A. Madrid. 2015 (coautoría junto Manuel Mesonero)

Resumen

Este artículo trata de poner el foco atencional en la construcción de la persona, en este caso la de la misma terapeuta y autora del mismo. Se trata de mostrar la evolución existencial de una antigua alumna del ITGP y después psicodramatista. Es un recorrido a lo largo del tiempo, marcado por un duelo muy duro y el encuentro con algunos autores que le van dando claves para entender el mundo y participar en él.

Este artículo conecta la formación en psicodrama recibida, la experiencia como psicoterapeuta y como persona que vive un duelo. Es un artículo escrito en primera persona, desde dentro, sin intermediarios que puedan desfigurar su mensaje ni aportar su mirada desde la distancia.

Es una reflexión en voz alta sobre el efecto en el tiempo del psicodrama, de la vida, del duelo y de la psicoterapia. A partir de trasladar retazos de algunos libros y vivencias.

Los psicoterapeutas se van configurando como tales a la vez que transcurren eventos en la vida y tratan a los pacientes. La autora quiere trasladaros lo que aprendió, para compartirlo y aprender unos de otros.

Palabras Clave

- › Psicodrama
- › Terapeuta
- › Duelo
- › Amor
- › Cárcel
- › Libros
- › Vida
- › Amor
- › Sentido
- › Talleres
- › Muerte



Mi vida es un camino de descubrimiento que voy recorriendo, sobretodo, gracias a muchos libros y personas. Algo fundamental es saber quiénes somos, pues muchas veces nos confundimos con los roles que desempeñamos o la personalidad que tenemos ...

“La personalidad no es más que las partes conocidas y condicionadas de una gama de capacidades mucho más amplia que todos poseemos. Más allá de las limitaciones de nuestra personalidad, cada uno existe como una vasta categoría, en gran parte no reconocida, de Ser o Presencia, lo que se llama nuestra Esencia. En lenguaje espiritual podríamos decir que dentro de cada persona hay una chispa individual de lo Divino, aunque hemos olvidado esta verdad fundamental porque estamos dormidos a nuestra verdadera naturaleza. No experimentamos nuestra naturaleza Divina, no experimentamos a los demás como manifestaciones de lo Divino. Más bien solemos volvernos duros, incluso cínicos, tratando a los demás como objetos de los que hay que defenderse o a los que hay que usar para nuestra gratificación. La mayoría tenemos cierta idea de lo que es la personalidad, pero probablemente la idea de esencia nos es desconocida. Cuando hablamos de esencia nos referimos a su significado literal, lo que somos fundamentalmente: nuestro yo esencial, la base de Ser que hay en nosotros (espíritu es otra palabra apropiada)...

La base fundamental de nuestro ser es esencia o espíritu, pero toma una forma dinámica que llamamos «alma». Nuestra personalidad es un aspecto particular de nuestra alma. Nuestra alma está «hecha de» esencia o espíritu. Si el espíritu fuera agua, el alma sería un determinado lago o río, y la personalidad sería las olas sobre su superficie o trozos de hielo en el río.

Generalmente no experimentamos nuestra esencia ni sus muchos aspectos porque nuestra percepción está muy dominada

por nuestra personalidad. Pero cuando aprendemos a percibir nuestra personalidad, esta se hace más transparente y entonces podemos experimentar más directamente nuestra esencia. Seguimos funcionando en el mundo, pero con una creciente comprensión de nuestra conexión con la divinidad. Comprendemos que formamos parte de una presencia divina que nos rodea y está en nuestro interior y que se despliega constante y milagrosamente”¹.

Normalmente somos ciegos ante nuestra personalidad y ante nuestra esencia. El psicodrama nos ayuda en nuestro camino de hacer visible lo invisible al poder dramatizarlo.

El primer equipamiento profesional para hacer mi recorrido, lo he encontrado en el psicodrama. En cierto modo, se metió dentro de mí, cambió mi naturaleza al dotarme de una visión y unos instrumentos que todavía uso habitualmente.

“Tenía 30 años. Había hecho la carrera de psicología y realizado un máster de drogodependencia entre una multitud de cursos, destacando entre todos ellos, mi formación en “psicodrama”. Realicé estos estudios porque hacían posible un conocimiento más profundo de las personas y de mí misma. Este saber posibilita que los cambios positivos sean más fáciles de producirse, por la visión más amplia que te da de la realidad.

El psicodrama fue una formación que duró más de seis años y que consistía en hacer terapia de grupo y tomar clases teóricas. Aprendí la importancia del silencio en el grupo, viéndolo como algo posible y agradable y me sorprendí descubriendo que era importante lo que yo pensaba, sentía, quería y decía”².

1 RISO, R. Y HUDSON, R. La sabiduría del eneagrama. Urano. Barcelona. 2000.

2 HERNÁNDEZ JIMÉNEZ, C. Diego. Vivencias sobre mi hijo con tumor cerebral. Amazon. 2014.

El psicodrama para mí ha sido y es algo fundamental en mi vida y en mi trabajo. Ayuda enormemente a entender la realidad, al tiempo que da instrumentos de adaptación y transformación. Me ayudó desde el principio a ver y verme. Recuerdo que en una de las primeras sesiones, me identifiqué con una moto bonita y potente, que iba a muchos sitios pero no adonde ella quería ir. En cierto modo, me he sentido así a lo largo de mi vida. Ahora acepto y trato de disfrutar donde la vida me quiera llevar y hago todo lo que está en mi mano para que todo vaya bien.

También, el psicodrama es un laboratorio de vida, donde se puede experimentar, crear y profundizar en la vida. La escultura, el identificarte con objetos y ponerle voz,...el espejo, el cambio de roles...todo ayuda a ver lo que hay detrás de las cosas, a descubrir su esencia. Yo lo utilizo mucho para tomar conciencia de mi mundo, de lo que siento, de lo que quiero. Me sirve para desahogarme, para sacar todos mis sentimientos, para resolver mis conflictos internos con intereses contrapuestos,...en las relaciones con los demás.

La realidad es tan amplia que requiere continuamente de más instrumentos para captarla e interactuar con ella. Por eso, he leído y profundizado en distintos modelos y autores³.

Para mí, Ken Wilber⁴ es el que parece tener guardados los mejores planos del universo, también del psíquico. Sus conceptos integradores sobre la realidad la hacen más comprensible.

Krishnamurti ha sido para mí el mayor antidepresivo y maestro. Palabras semejantes a las que siguen han sido

la causa de que mi desesperación del momento cesara al instante. Recoloca mi mente, al recordarme que abra los ojos a la realidad, no a lo que yo creo que es la realidad.

“Usted dice que es el observador y que el miedo es lo observado. ¿Pero es así? ¿Es usted una entidad separada de sus cualidades? ¿No es usted idéntico a sus cualidades? Usted no está separado de sus cualidades y pensamientos. Usted es sus pensamientos. El pensamiento crea el “usted”, la entidad supuestamente separada: sin pensamiento no hay pensador”⁵.

“La muerte no puede ser experimentada. Uno puede entrar directamente en contacto con ella a través de una idea. Casi todos vivimos a fuerza de ideas, conceptos, memoria; y así jamás estableceremos contacto con nada. Estamos principalmente en contacto con nuestras ideas, pero no con los hechos”⁶.

La creatividad está en nosotros, por ser lo que somos. El psicodrama nos ayuda a ser nosotros sin los peligros de los efectos secundarios del efecto de los demás y con el desarrollo de la espontaneidad.

Anthony de Mello me ayudó a entender el amor y distinguirlo del apego. Me hace respirar, me tranquiliza, ordena mi corazón:

“El apego proviene del contacto con algo que te ocasiona placer o satisfacción: un auto, un moderno aparato anunciado de manera atrayente, una frase de elogio, la compañía de una persona... viene luego el deseo de aferrarte a ello, de repetir la gratificante sensación que esa cosa o persona te ha ocasionado. Por último llegas a convencerte de que no serás

5 KRISHNAMURTI El libro de la vida. EDAF. Madrid. 1996

6 KRISHNAMURTI Sobre la vida y la muerte. Kairós. Barcelona. 2006

3 Ver bibliografía.

4 WILBER. KEN Breve historia de todas las cosas. Kairós. Barcelona. 1997.



feliz sin esa cosa o persona, porque has identificado el placer que te proporciona con la felicidad”⁷.

Norberto Levy, entre otros muchos, me ayuda a entender lo que quiero y hacia dónde voy:

“El amor no es, por cierto, una emoción conflictiva, sino una calidad de energía. Para ser más precisos, se trata de una calidad de interacción. Esa interacción que se manifiesta en todos los planos y que en última instancia es la que posibilita la vida. La que permite tanto que una célula exista y coopere con otra... como, en la dimensión más macroscópica, aquello a lo que se refería Goethe cuando expresaba: «He visto el amor que mueve al sol y las demás estrellas...»

Por más lejana y opacada que parezca, también es posible reconocer esa esencia amorosa aun en las emociones más conflictivas y percibir, además, las vicisitudes que dicha energía recorrió hasta convertirse en la respuesta destructiva actual. Vicisitudes de frustraciones, desorganización, conclusiones equivocadas, confusión..., hasta el aparentemente más completo extravío de sí.

Cuando se puede encontrar el amor allí donde parece que el amor no está es cuando se devuelve a cada emoción su sentido más profundo. Es cuando puede accederse a la sabiduría de las emociones”⁸.

La vida del día a día, con mayúsculas y minúsculas, también me ha ido cambiando y enseñando.

“El duelo es la pérdida de la relación, la pérdida del contacto con el otro, que rompe el contacto con uno mismo. Es un

7 DE MELLO, ANTHONY. Una llamada al amor. Sal Terrae. Santander.1992.

8 LEVY, NORBERTO. La sabiduría de las emociones. Debolsillo Clave.Barcelona.2006

experiencia de fragmentación de la identidad producida por la ruptura de un vínculo afectivo: una vivencia multidimensional que afecta no solo a nuestro cuerpo físico y a nuestras emociones, sino también a nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos, a nuestras cogniciones, creencias y presuposiciones y a nuestro mundo interno existencial o espiritual”⁹.

A lo largo de mi vida, cambiaron mis valores, y pasé notablemente del materialismo a la espiritualidad. Creo que la mayor y mejor terapia es el amor, su conocimiento y su fomento. Quizá siempre pensé así, pero ahora creo que es posible, no utópico.

El duelo tiene tres desembocaduras o finales: 1) estado anterior del duelo, sin grandes cambios; 2) patología; 3) enriquecimiento personal. Este último destino se facilita al pasar por las distintas fases del duelo¹⁰.

Podemos distinguir tres fases en el duelo: una primera de aturdimiento y choque, dónde la noticia de la muerte del ser querido amenaza la capacidad reactiva de la persona y nuestro cerebro nos protege al no registrar toda la realidad. Una segunda de evitación y negación en la que nos seguimos protegiendo para disminuir el impacto. Una tercera de conexión e integración donde ya podemos conectarnos con la realidad de la muerte del ser querido. La última fase es la de transformación y crecimiento donde aparecen cambios en las metas, en las creencias o en la identidad personal del doliente.

“Las necesidades de duelo que aparecen en primer plano en cada etapa son características y van configurando una

9 PAYAS, ALBA. Las tareas del duelo. Paidós. Barcelona. 2012.

10 idem

sucesión de tareas u objetivos que hay que ir procesando a lo largo del tiempo. Las tareas de duelo reflejan la forma concreta de atender y responder a esas necesidades y, por consiguiente, su descripción es a la vez una guía de intervención terapéutica”¹¹.

Mi nuevo posicionamiento de vida me ha llevado a realizar múltiples tareas relacionadas con el crecimiento personal y la psicoterapia. Normalmente fuera del consultorio y todas ellas con la misma base de fomentar el autoconocimiento y encuentro entre las personas. He seguido sendas profesionales nuevas: escribir libros, talleres de carácter psicológico-sanitario en la cárcel y actividades formativas y preventivas en los colegios.

Mis libros autobiográficos son como largas sesiones de psicodrama, por lo catártico que fueron tanto para mí al escribirlos como para mis lectores al leerlos. Facilitaron la elaboración de mi duelo, cinco y seis años después del fallecimiento de mi hijo Diego. La verdad y total realidad es imposible de meter en un libro. Mi labor consistió en elegir escenas o momentos de mi vida que reflejaran esa realidad vivida. Tuve que elegir protagonista, personajes, escenarios, tiempo.

“...Noté un gran cambio en mi trabajo, con mis pacientes. Me sentí mucho más cercana a ellos. Antes adoptaba un papel de distancia en mi trabajo, que consideraba profesional. Mis pacientes supieron que mi hijo falleció y apreció un gran cariño por su parte. Bajé del pedestal de psicoterapeuta y aumentó la naturalidad y cercanía con las personas que atendía.”

Lo que podía haber encontrado en una sesión terapéutica lo hallé en una entrevista de trabajo. un cambio muy importante en mi mentalidad al mostrarme

una parte escondida:

“... La eficaz entrevistadora me preguntó qué pensaba yo de la re-ligión católica. Empecé a hablar de mis ideas anticlericales como: que son una secta llena de hipocresía y que han hecho barbaridades en el pasado. Lógicamente no conseguí el trabajo, pero tomé conciencia de mis ideas automáticas, guardadas durante años, sin ser revisadas. Me di cuenta de que tenía una idea simplista de la reli-gión, como si fuera un solo ente. Después, poco a poco, he ido sien-do consciente de la gran complejidad del mundo católico. También tenía un estereotipo fijo del religioso: todos iguales y alejados del mundanal ruido. Como imagen del mismo aparecen los personajes de la película:”El nombre de la rosa”¹².

Otros cambios importantes en mi se iban a producir al contactar con el mundo carcelario:

“...El primer día de curso confieso que mis prejuicios sobre la cár-cel eran enormes y tenía miedo ante lo desconocido. Me sorprendió gratamente la educación que mostraban los internos del grupo. No me sentía segura para enseñarles nada, a pesar de haberme prepa-rado bastante. Creía que tenía que conocerles antes. Mi inseguridad hizo su presencia dejándome sin habla; menos mal que M salvó la situación. Noté que mis fallos como profesora fueron vistos por ellos con sorpresa, cariño y comprensión. Para mí el momento de contac-to clave, en esa sesión inicial, fue al hacer un ejercicio que consis-te en saludarnos sólo con la mirada. Allí me di cuenta de nuestro punto de unión. Sólo veía seres con los mismos sentimientos que yo: timidez, alegría y sorpresa.

En todos los grupos que tuvimos tenía la misma agradable sen-sación. Al principio del curso, sus caras llenas de atención
12 HERNÁNDEZ JIMÉNEZ, C. Luz en mi duelo. Fases tras la pérdida de un hijo. Amazon.2014.

11 PAYAS op. cit.



reflejaban desconfianza y seriedad. Después se iban abriendo, como hermosas flores de diferente color, forma y tamaño.

...Decimos que vamos a la cárcel a quererles y eso hacemos. Al principio tenía miedo de no poder aceptarles por los delitos cometidos. Ahora me siento muy bien al comprobar que les aprecio, a pesar de los previsibles errores pasados. Sí tengo conciencia del mal que han hecho y que pueden hacer, pero también lo tengo de lo bueno que han hecho y de lo que pueden hacer en el futuro."

"...Tengo la convicción de que todo puede cambiar; sé que es así, aunque parezca que todo permanece igual o que no varía nada, aun en las peores circunstancias. En mi caso, al morir mi hijo, podía haberlo visto como un fracaso; al final, tanto dolor y tantas operaciones no sirvieron de nada. ¿Para qué tanto dolor? Sé que el dolor va unido al amor y yo pude extraerlo. Me gustaría colaborar en que los internos realizaran esa alquimia. Mis vivencias más duras me sirvieron para aprender a querer y creo que esto ha sido fundamental en mi relación con los internos"¹³.

El espíritu del psicodrama está muy presente en los talleres de la cárcel. El ponernos en círculo y mezclarnos con ellos es el comienzo. El juego que es un factor fundamental, es un ingrediente básico. Desde el primer día hacemos juegos para conocernos y conectar: pasar de desconocidos a conocidos, de no tener nada que ver a empezar a tener algo que ver. En una palabra: conectar.

Entre los juegos y dinámicas que utilizamos tenemos: Presentación con un gesto al decir nuestro nombre; Hacer parejas y que cada uno cuente su nombre y algo agradable que hace en la cárcel (u otro tema) . Objetivos: nos conocemos, nos reímos, nos movemos, hacemos algo

que no se hace normalmente, abrimos posibilidades, nos tocamos.

El psicodrama va conmigo y por lo tanto está en todo lo que hago, desde la teoría de los cursos hasta la práctica. Tiene su papel a la hora de preparar a los voluntarios para venir a la cárcel. Hacemos un trabajo con esculturas de lo que esperan encontrar, de lo que temen. A veces, estas imágenes son suficientes para hacer sacar sus miedos basados en películas y dejarlos salir sin más.

El psicodrama nos ayuda a plantearnos y sentir lo que somos, y por lo tanto, nos acerca más a nuestra verdadera naturaleza misteriosa y grandiosa.

He aprendido que el amor es todo en la vida y que sin él nada tiene sentido, ni nuestro Psicodrama.

¹³ HERNÁNDEZ JIMÉNEZ, op.cit.

BIBLIOGRAFÍA

- CHOPRA DEEPAK.** *El camino hacia el amor.* Vergara. Barcelona. 1997.
- FRANK, ANDREWS.** *El libro del amor.* Edaf. Madrid. 1993.
- HERNÁNDEZ JIMÉNEZ, C.** *Diego. Vivencias sobre mi hijo con tumor cerebral.* Amazon.2014.
- HERNÁNDEZ JIMÉNEZ, C.** *Luz en mi duelo. Fases tras la pérdida de un hijo.* Amazon.2014.
- RISO, R. Y HUDSON, R.** *La sabiduría del eneagrama.* Urano. Barcelona. 2000
- DE MELLO, ANTHONY.** *Una llamada al amor.* Sal Terrae. Santander.1992.
- HERASO ARAGÓN, M.I..** *Saber vivir frente al dolor.* FID.Madrid. 2003.
- HERRAZ CASTILLO, T.** *Psicodrama clínico.* Asociación Oskar Pfister. Madrid. 2004.
- JAMPOLSKY, GERALD G.** *Enseña sólo amor. Los libros del Comienzo.* Madrid.1993.
- KRISHNAMURTI.** *Sobre la vida y la muerte.* Kairós. Barcelona. 2006.
- KRISHNAMURTI.** *Sobre el amor y la soledad.* Kairós. Barcelona.2001.
- KRISHNAMURTI.** *El libro de la vida.* Edaf. Madrid. 1996.
- LEVY, NORBERTO.** *La sabiduría de las emociones.* Debolsillo Clave.Barcelona.2006
- LEVY, NORBERTO.** *Aprendices de emociones.* Debolsillo Clave. Barcelona.2006
- LÓPEZ QUITÁS ALFONSO.** *El amor humano.* Edibesa. Madrid. 1991.
- LÓPEZ BARBERÁ, E Y POBLACIÓN KNAPPE, P.** *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia.* Paidós.Barcelona.1997
- ORTEGA Y GASSET, JOSÉ.** *Estudios sobre el amor.* Alianza Editorial. Madrid.1997.
- PAYAS, ALBA.** *Las tareas del duelo.* Paidós. Barcelona. 2012
- POBLACIÓN KNAPPE, P.** *Teoría y práctica del juego en psicoterapia.* Fundamentos. Madrid.1997.
- WILBER. KEN.** *La conciencia sin fronteras.* Kairós. Barcelona. 1999.



WILBER. KEN *Breve historia de todas las cosas.* Kairós. Barcelona. 1997.

SAINT-ARNAUD, YVES. *Yo amo.* Sal Terrae. Santander.1988.

WORDEN, J. W. *El tratamiento del duelo.* Paidós. Barcelona.1997.

TORRALBA, FRANCESC. *Inteligencia espiritual.* Plataforma Actual. Barcelona. 2011.

KÚBLER-ROSS, E. *Sobre la muerte y los moribundos.* Grijalbo.Barcelona.2005.

NEIMEYER ROBERT A. *Aprender de la pérdida.* Espasa libros. Barcelona.2007.



Obra gráfica, Poemas y Cuentos

Un Minuto

por Nuria Sierra Cruzado

Nuria Sierra Cruzado, contadora de historias y eterna promesa.

“Un minuto” pertenece a su primer libro de relatos titulado “Nido ajeno”, publicado en la Colección El pez volador.

<http://www.escrituracreativa.com/elpezvolador/portfolio/nido-ajeno/>

Ahora no tengo ningún deseo. Salvo mirarte en este minuto antes de que despiertes. El sueño te ha atrapado sentada en el sillón frente al ventanal que da a la playa, las gafas han resbalado por el puente de tu nariz hasta quedarse dormidas en tu pecho, la cabeza ladeada en la misma postura que cuando la apoyas en mi hombro, el brazo izquierdo inerte sobre la falda de flores y el derecho en tu regazo sobre el periódico abierto por la página de esquelas.

Me acerco a ti y rozo tu mejilla con el hueco de mi mano. El aire ácido de esta tarde ha encendido tu piel y le ha dado una tonalidad de ámbar traslúcido. Tu pelo como la tierra mojada se enreda en mis nudillos tostados.

Te estás perdiendo la puesta de sol sobre la bahía de este domingo de abril cargado de gaviotas que charlan en las cornisas, de las primeras moscas de la temporada

que cotillean en el salón, del viento de poniente que juguetea con una punta del mantel, de las risas infantiles que se cuelean en tu sueño. Te lo estás perdiendo, pero te lo contaré cuando despiertes.

Hace unas horas, en la sobremesa, mientras recogías los platos con los corazones de las manzanas y la docena de huesos de ciruelas, tu mirada se ha extraviado en un punto más allá del ventanal. He observado la línea del horizonte, y allí ni un barco, ni un velero, sólo el mar y el cielo, quietos. ¿Qué buscas?, te he preguntado. Y has dicho, sin mirarme, supongo que no he perdido nada.

Sesenta segundos es lo que tarda el sol en ponerse. Y no quiero que me descubras mirándote cuando despiertes. Ahora sólo tengo un deseo. Que salgas del sueño y me mires.