

Psicodrama: Técnicas y procedimientos. Por Fernando Castelli

Psicodrama: Técnicas y procedimientos.

Por Fernando Castelli

En el psicodrama hay técnicas y procedimientos.

Los procedimientos dramáticos incluyen técnicas dramáticas y son prácticas complejas que se caracterizan por una finalidad determinada. Hay tres procedimientos dramáticos principales: psicodrama, sociodrama y role playing. El psicodrama y el sociodrama tienen finalidad terapéutica. La terapia de individuos se realiza por el psicodrama y la de grupos e instituciones, etc por el sociodrama. Actualmente esta distinción es más de orden conceptual que práctico si bien algunas prácticas acentúan más uno u otro. Pero considerando nuestra concepción de los grupos y de la escena hoy hablamos de un “apropiarse del grupo de la escena del individuo transformándola en una escena individual, múltiple y grupal”. Individual porque se trabaja la escena personal de un integrante en particular del grupo. Múltiple por la resonancia de dicha escena en los demás integrantes afectando su subjetividad y versionando la escena original. Grupal porque esa escena es una escena de ese grupo, porque surgió en el entramado del mismo, algo de lo que ocurrió en el flujo del grupo fue aconteciendo hacia esa escena determinada.

El otro procedimiento dramático es el Role-playing cuya finalidad es pedagógica. Por ejemplo: mejor desempeño en las actividades laborales. Tiene que ver con una función y un rol. Pero el Role-playing tampoco es un lugar estanco que no se vincula con los otros procedimientos, ya que una ejercicio de role playing puede transformarse o asociarse a una escena personal o a un juego sociodramático. Una de las cosas que tienen en común estos tres procedimientos son las técnicas con que se abordan.

Las técnicas dramáticas son recursos elementales utilizados por la coordinación y los miembros de un grupo que ha decidido emplear el lenguaje dramático. Son como una pantalla compleja y móvil en la cual se dibuja o proyecta la vida imaginaria o como un medio donde se hace patente, se pone de manifiesto, lo imaginario latente. (Fundamentos para una teoría del psicodrama – MartinezBouquet).

Las principales técnicas psicodramáticas son:

Soliloquio:

El soliloquio es una técnica utilizada en teatro. *Es el discurso que una persona o un personaje se dirige a sí mismo. El soliloquio más aún que el monólogo se refiere a una situación en la que el personaje medita sobre su situación psicológica y moral, desvelando de este modo, gracias a una convención teatral, aquello que de lo contrario sería un simple monólogo interior. La técnica del soliloquio revela al espectador el alma o el inconsciente del personaje: de aquí su dimensión épica y lírica, y su capacidad para convertirse en un fragmento escogido separable de la obra y dotado de un valor autónomo. (Diccionario de teatro – PatricePavis)*

Podemos rescatar algunos elementos de esta definición para aplicarlos a la técnica psicodramática.

Moreno aclara:

En el psicodrama el soliloquio tiene un nuevo sentido. Lo utiliza el paciente para reproducir sentimientos y pensamientos ocultos que tuvo realmente en una situación con una persona asociada a él en la vida o que tiene ahora, en el momento de la actuación. Su valor reside en su veracidad. Su fin es la catarsis. (Psicodrama – Moreno)

La catarsis no es la única finalidad que tiene el soliloquio si bien para quien dramatiza pareciera que así lo fuera. *Posibilita una vía de comunicación y expresión de contenidos que permiten una mejor comprensión de los aspectos latentes del momento representado y añade una información sobre las características estructurales del soliloquiante (La comprensión del psicótico a través del psicodrama – Cristina Rosales Fontcuberta).*

Es soliloquio es un medio catártico. En algunas escenas ocurre que como directores percibimos algún gesto, cambio corporal, enrojecimiento, ojos llorosos y le preguntamos al personaje (protagonista o yo auxiliar) que está sintiendo. Al expresarlo la persona está transmitiendo su mundo interno pudiendo producirse alivio en ella develando así algunos elementos que podrían estar bloqueando el fluir de la escena psicodramática. En grupos entrenados en psicodrama o que tienen asimilado la dinámica, a veces, surge espontáneamente desde el mismo protagonista pedir hacer un soliloquio. Algo así como “tengo que decirlo ahora”. Para el director el soliloquio es una técnica imprescindible de exploración y orientación para saber “de qué va la escena” o si los actores están bien caldeados. El soliloquio se expresa en tiempo presente. Es ahora. Un ejemplo de lo que venimos diciendo: Un hombre de unos cuarenta años relata y dramatiza una escena de su infancia cuando la familia muy numerosa se juntaba a celebrar navidad y se armaba una gran fiesta. Cuenta que estas fiestas le causaban mucha felicidad y que ahora, debido a peleas, fallecimientos, mudanzas la familia se había ido separando y sus navidades ahora eran con su mujer y sus hijos, ocasionalmente algún primo. La escena que él pide dramatizar es la de su infancia, feliz y divirtiéndose con sus primos, tíos, hermanos, padres, abuelos, amigos. Hacemos la escena. Cuando lo consideramos necesario detenemos la dramatización y le pedimos un soliloquio a cada uno de los personajes. Los yos auxiliares expresan diversión, alegría y felicidad. Cuando se le pregunta al protagonista este dice “nostalgia”, le preguntamos “¿nostalgia de qué?- Y...me vienen recuerdos, los que ya no están....”

Esta nostalgia es verdadera, es auténtica pero nos está dando el indicio de que el protagonista no está implicado en esa escena sino en una más actual. Nos da la idea de cuan caldeado está el protagonista y los auxiliares dentro de la escena. Se puede proseguir ubicando y caldeando al protagonista en la escena, es decir llevarlo al escenario de su relato. También puede ocurrir que tal vez la escena a trabajar sea la más actual es decir sus navidades presentes con unos pocos y con las ausencias de la familia numerosa.

El soliloquio no solo es un medio de expresión y catarsis, también nos orienta como directores en el grado de implicación de los actores.

Si bien parece simple es una técnica compleja que requiere del director una escucha atenta, y del protagonista o yo auxiliar una adecuada conexión con sus sentimientos. Esto último no es muy fácil ya que no estamos acostumbrados cotidianamente a concientizar este tipo de registro. Suele ocurrir en personas o grupos poco entrenados o resistentes que en lugar de contestar lo que sienten digan lo que piensan, o que a la pregunta del director contesten "nada". A veces es difícil poner en palabras lo que sentimos no porque no sintamos sino porque sentimos muchas cosas a la vez. Lo importante es que el director pueda caldear adecuadamente la escena para que haya conexión con y entre los personajes. Quiero citar un texto de David Viscott del libro El lenguaje de los sentimientos que si bien este autor no es psicodramatista nos sirve para transmitir la importancia del soliloquio.

Nuestros sentimientos son un sexto sentido, el sentido que interpreta, ordena, dirige y resume los otros cinco. Los sentimientos nos dicen si lo que experimentamos es amenazador, doloroso, lamentable, triste o regocijante. Podemos describirlos y explicarlos de manera sencilla y directa, ya que no hay en ellos nada de místico ni de mágico. Confirman todo un lenguaje propio. Cuando hablan los sentimientos, nos vemos obligados a escuchar y a veces, a actuar, aun cuando no siempre comprendamos el porqué. No tener conciencia de los propios sentimientos, no comprenderlos o no saber cómo utilizarlos y expresarlos es peor que la ceguera, la sordera o la parálisis. No sentir es no estar vivo. Más que ninguna otra cosa, los sentimientos nos hacen humanos. Nos hacen, en fin, semejantes.

Doblaje o doble:

El terapeuta, un yo auxiliar o cualquier miembro del grupo se ubica junto o por detrás del paciente tomando su misma forma y manifiesta aquellos pensamientos que son inconscientes o no dichos.

Se refieren a pensamientos que el protagonista no es capaz de expresar.

En nuestra concepción el doblaje no se limita al protagonista sino que abarca también al resto de los yo auxiliares que se encuentran en la escena. No es una función única del yo auxiliar sino de cualquier miembro del grupo, ya sea que se encuentre como público o formando parte de la escena.

El director congela la escena e invita al público a que participe haciendo doblajes.

Esta consigna también comprende a los yo auxiliares que están en la escena.

No solo es la expresión de lo no dicho o lo alternativo del protagonista sino también de la escena.

Un miembro del público pasa y toma contacto corporal con el personaje al que quiere doblar y habla como si fuese ese personaje. Un error muy común cuando se hace por primera vez esta técnica es que quien quiere doblar no habla como el personaje sino "al" personaje. El director en ese caso tiene que marcar la diferencia y solicitar a quien lo esté haciendo que lo haga nuevamente pero hablando como el personaje.

Esta técnica es importante porque empieza a abrir la escena al grupo. Con el doblaje el grupo comienza a apropiarse de esta escena individual y la comienza a versionar.

Algunos de los diferentes doblajes suelen echar luz sobre la versión del protagonista. El grupo se expresa desde la escena de uno de sus integrantes habitando la escena con múltiples voces.

El doblaje también abarca a personajes que son personificaciones de objetos. Escena de ejemplo. Sábado por la noche, un hombre (protagonista) al que el cajero automático no solo le traga su tarjeta sino que además no le entregó su dinero. Se le pide que elija a alguien que haga del cajero automático. Este es un caso de concretización o personificación. Como el cajero es un personaje de la escena también se le puede hacer doblajes.

El doblaje también se puede utilizar para que el público explore el "entre" de una escena. Escena de ejemplo. Un hombre y una mujer que no se conocen en un ascensor que se detiene en un entrepiso. Ambos se echan la culpa de que el otro abrió la puerta antes o que tocó un botón que no correspondía. Además de doblar a los personajes el grupo puede explorar el "entre" que forman los dos. Puede ser con palabras, sonidos, gestos y movimientos.

La escena a veces tiene lugares que piden hablar y que en un primer momento el director no los ha detectado pero que en el devenir de la misma se empieza a transformar y a tomar protagonismo un lugar o elemento que era insignificante. A ese lugar que pide hablar el grupo lo puede explorar con la técnica del doblaje.

El doblaje es una herramienta psicodramática y grupal que despliega la escena y la puebla de sentidos. Para el coordinador también es una herramienta para realizar algunos señalamientos desde un rol dramático.

Inversión de roles:

Un encuentro de dos: ojo a ojo, cara a cara.

Y cuando estés cerca arrancaré tus ojos

Y los colocaré en el lugar de los míos,

Y tú arrancarás mis ojos

Y los colocarás en el lugar de los tuyos,

Entonces te miraré con tus ojos

Y tú me mirarás con los míos.

Jacobo Levy Moreno.

Este es parte de un poema con el que Moreno comienza su primer libro, Psicodrama.

En la inversión de roles el director le pide al protagonista que tome el lugar de uno de los personajes de la escena y este tomar el rol del protagonista. Es importante que tanto el protagonista como el yo auxiliar puedan implicarse en el personaje que les ha tocado asumir a partir de la inversión de roles. Si el protagonista está auténticamente implicado en el rol de su alterego tendrá la oportunidad de explorar en la subjetividad de ese determinado lugar y comprender o empatizar en una dimensión difícil de acceder desde el solo discurso del pensamiento.

Seguramente hemos expresado o escuchado varias veces en nuestra vida la frase "ponete en mi lugar". A esta consigna cotidiana y que forma parte de nuestras "frases culturales" le falta una parte para que pueda obtener la potencia transformadora que tiene la técnica de la inversión de roles. La manera completa sería "ponete en mi lugar y yo me pongo en el tuyo" No alcanza con que uno solo cambie de lugar para poder comprender y transformar un conflicto.

Por la técnica de la inversión de roles el protagonista se corre de su única visión y versión y puede vivenciar la escena con "otros ojos".

Es muy útil para agilizar una escena que se encuentra hermética de afectos y sentidos.

Se la utiliza también para el armado de la puesta en escena. En este momento se le pide al protagonista que vuelva a contar su escena y que elija a los personajes que van a participar de la misma.

No se le pide que describa a los personajes sino que haga de ellos, que los muestre dramáticamente mientras el yo auxiliar que le tocará desempeñar ese papel lo observa desde el lugar del protagonista.

Además de mostrar cómo es tal personaje, la inversión de roles sirve para que el protagonista y los yo auxiliares se vayan caldeando en la escena.

Dice Moreno: *El protagonista debe aprender a asumir el rol de todos aquellos con quienes tiene relaciones significativas, para experimentar a esas personas pertenecientes a su átomo social y sus relaciones con él y entre ellas.*

Sea en el momento que sea es recomendable pedirles a cada uno que están sintiendo en ese lugar (soliloquio dentro de la inversión de roles)

Para concluir con esta técnica se debe volver a cada uno al lugar original de la escena, es decir el protagonista debe volver a su lugar.

La inversión de roles siempre se hace desde el protagonista. Salvo que se quiera realizar alguna innovación terapéutica por algún motivo ocasional no representa ningún sentido realizar una inversión de roles entre yo auxiliares sin mover al protagonista.

Una variante de esta técnica es La Rotación de Roles utilizada en alguna escena grupal inventada o imaginada en la que ninguno de los personajes en si es el protagonista.

Espejo:

Esta técnica consiste en retirar al protagonista de la escena y colocar un yo auxiliar en su lugar. La finalidad es que se vea y se conecte con lo que siente al verse (soliloquio dentro de la técnica del espejo) en su escena desde afuera. Una manera de proseguir es preguntarle al protagonista que ve y que es lo que quisiera ver, es decir que le cambiaría desde su rol. Cuando lo expresa se le puede pedir al yo auxiliar que representa al protagonista que respete el nuevo guion o directamente pediré que ingrese en la escena y tome su lugar respetando el nuevo guion sugerido por él mismo.

Otra aplicación es pedirle que desde afuera del escenario se de indicaciones a sí mismo (es decir al yo auxiliar que lo representa) a la manera de un entrenador o couch de que es lo que tiene que hacer.

Cuando el paciente no puede representarse a sí mismo, en palabras o acciones, el yo auxiliar se coloca en la parte activa del espacio psicodramático. El paciente o los pacientes permanecen sentados en el grupo. El yo auxiliar reaccúa al paciente copiando su comportamiento y tratando de expresar sus sentimientos con la palabra y el movimiento y muestra así al paciente o a los pacientes, "como en un espejo", de qué manera lo perciben los demás.

El espejo puede ser exagerado mediante técnicas de distorsión deliberada, para despertar en el paciente el deseo de adelantarse y de cambiar su rol de espectador por el de participante activo o actor, a fin de corregir lo que le parece una representación e interpretación incorrectas de él mismo (El psicodrama.

Terapia de acción y principios de su práctica – Moreno)

Para algunos pacientes desbordados emocionalmente por la intensidad de su escena esta técnica les permite ir adentrándose en su escena para ir implicándose y tomando el protagonismo de la misma. Una forma de hacerlo es pedirle que haga doblajes de todos los personajes de su escena para que la vaya recorriendo y habitando con su propio cuerpo y voz. El siguiente paso sería pedirle que se quede dentro de la escena tomando su propio rol.

Interpolación de resistencias:

Consiste en introducir una consigna al yo auxiliar con la finalidad de que el protagonista explore nuevas situaciones y comprobar si sus ansiedades se corresponden con el relato de su escena o por el contrario forman parte de su estructura interna.

El protagonista puede desconocer o no dicha consigna. Depende de la estructura del mismo la decisión que se tome al respecto.

Escena de ejemplo: Un hombre de cuarenta años que vive con su hijo adolescente cuenta que todos los días se están peleando. Plantea una escena de una de estas peleas. La escena se desarrolla una vez. Antes de realizar el segundo pasaje por la escena se le dice en secreto al yo auxiliar que hace del hijo que tenga buena onda que no busque conflicto y que siempre sea agradable con "su padre". Al rato de desarrollada la escena en la que el yo auxiliar desempeña fielmente el papel que se le había pedido, el protagonista busca una manera de desestimar a su hijo con un comentario sobre su timidez con las chicas.

Aquí queda en evidencia que el conflicto no estaba en su hijo como el relataba “se enoja y me pelea por cualquier cosa” sino que era una manera de vincularse. Otro ejemplo. Una mujer de treinta y dos años quiere separarse de su pareja conflictiva pero no se atreve a decírselo. Dice que lo llama por teléfono pero que siempre atiende el contestador. Se elige a un yo auxiliar para que haga de contestador y que reproduzca lo que dice el contestador (usted se ha comunicado con...) Se le pide que haga varias veces la escena dejando distintos tipos de mensaje. En un momento se le pide al yo auxiliar que atienda como si fuese el amante en cuestión. La protagonista se sonroja y se queda muda.

Estas son las técnicas más habituales y utilizadas.

Dentro de nuestra práctica tanto como en los cursos de psicodrama y en nuestras prácticas clínicas en el EIPASO vamos desarrollando el psicodrama a la manera de un mapeo donde las técnicas van cobrando nueva vida. Es indudable la vigencia de las técnicas inventadas por Moreno, pero de nada servirían si no nos metemos en el espíritu de las mismas y simplemente las utilizamos como botones de un control remoto.

Esta posibilidad de sentir las técnicas como una materia fluyente nos permite crear nuestras propias técnicas que van surgiendo en la misma práctica.

Una de las técnicas que ya hemos incorporado casi como obligatoria dentro de nuestros grupos es “la despedida del personaje”. Técnica creada por Silvia Schverdfinger y que se aplica al final de la escena. Consiste en que una vez que se realizó la escena y antes de pasar al espacio de multiplicación dramática cada participante sale de la misma y desde fuera del escenario, ya siendo él mismo y no el personaje le dice algo a ese personaje que realizó. Es una manera de despojarse definitivamente del personaje y quedarse solamente con la resonancia en la propia historia. Esta técnica es muy recomendable en grupos o pacientes con tendencia al acting para poder diferenciar su estar como personaje (juego simbólico) de su estar como persona (su acontecer real en su cotidianidad)

Relación de algunas técnicas psicodramáticas con las etapas del desarrollo infantil.:

Según Moreno las fases más importantes del desarrollo precoz del niño son:

1- La fase de identidad del Yo con el Tú, del sujeto con los objetos del entorno. Esta fase puede ser investigada al nivel del adulto con la técnica del doble. Hay un paralelismo de la idea del doble con la relación entre madre e hijo antes y después del nacimiento. La madre funciona como yo auxiliar del niño poniéndole palabras a sus distintos estados.

2- La Fase del reconocimiento del Yo, de su peculiaridad como persona. Corresponde a la técnica psicodramática del espejo. Cuando utilizamos esta técnica no hacemos más que echar mano de las vivencias fundamentales del niño. El paciente en la escena ve su conflictiva, su psique en acción.

3- La Fase del reconocimiento del tú, del reconocimiento de los otros. Esta fase esta relacionada con la técnica de la inversión de roles. Suponemos simbólicamente que el niño se vuelve capaz de salir de su yo y se pone en el lugar de su madre y que la madre se siente en el papel de su hijo.
