

Psicodrama Una herramienta para cambiar la vida

Lic. Silvia Schverdfinger

Por aquel entonces ya era psicóloga, rigurosa, severa, estudiosa y fiel a las normas de la práctica ortodoxa de la psicoterapia psicoanalítica y de la docencia universitaria. Además hacía teatro a modo de recreación. Advertía que éste nutría y enriquecía mi manera de percibir emociones y de vincularme con las personas.

Un día me animé a jugar en clase y organicé un módulo temático para enseñarlo a partir de dramatizaciones.

Fue mi inicio – sin saberlo – En Psicodrama con objetivos pedagógicos. Por esa misma época confesé a mi analista y supervisora que se me “aparecían imágenes” durante el relato de los pacientes en sus sesiones. Y afortunadamente para mí, ella explicó: Ah, sí... se trata de “pensamiento en escenas” según dice el Psicodrama.

Allí fui al encuentro del conocimiento del Psicodrama, y, tuve la fortuna de aprender directamente con algunos de los maestros y creadores del Psicodrama en la Argentina y en Latinoamérica – hace más de 25 años. Puedo decir hoy con certeza que cambió el rumbo de mi vida y mi manera de pensar, ver y vincularme con las personas, los espacios y los quehaceres.

Sumé al ejercicio de “la palabra precisa”, el lenguaje corporal y psicodramático.

El Psicodrama es un método, una herramienta que posibilita agudizar los registros de percepción de uno mismo y de los otros. Facilita la conexión con las sensaciones y las emociones y potencia la creatividad de la que somos capaces de desarrollar por ser sujetos. El trabajo con las escenas nos permite “vernors” y “ver a los otros” desde múltiples sentidos. Hacer Psicodrama nos ejercita en ponernos en el lugar del otro y habitar diversos personajes en el mundo propio y de los demás.

Abre a nuevas perspectivas y versiones posibles. Ayuda enormemente a realizar diagnósticos de situación.

Es un entrenamiento personal para conectarnos con lo que nos afecta y lo que nos pasa con lo que le afecta al otro.

El Psicodrama hoy en día atraviesa múltiples disciplinas y prácticas y es un excelente articulador de los campos de la clínica, el arte, la cultura, lo social.

Me alegra profundamente encontrarme hoy en día con personas que se acercan a hacer psicodrama con el propósito de enriquecerse en forma personal y de adquirir una herramienta para el quehacer cotidiano en tan variados ámbitos y territorios.

Y me sigo reconociendo en aquellos que hoy expresan “el psicodrama me cambió la vida” .