

4. LAS TÉCNICAS

Ilustraré algunas modalidades a través de las cuales la metodología psicodramática alcanza sus objetivos. Se trata de técnicas construidas algunas por Moreno otras por sus discípulos. Algunas son insustituibles en cuanto estrictamente ligadas a modalidades relacionales que son el fundamento de la estructura teórica del psicodrama (por ejemplo: concretización, doble, inversión de rol y espejo), otras son formas de intervención particulares creadas por el psicodramatista para enfrentar situaciones específicas y que podrían asumir varias formas, incluso diferentes, que sin embargo cumplen la misma función.

Las técnicas tienen un valor instrumental a veces contingente y pueden ser innumerables, aun cuando algunos autores han tratado de hacer una lista exhaustiva. Por ejemplo, A. A. Schutzenberg (1970), dedica cincuenta páginas de su libro sobre psicodrama a la descripción de "cien técnicas clásicas". En realidad, la autora hubiera podido reducir el número o aun multiplicarlo sin quitar o agregar integridad a su trabajo.

Yo ilustraré aquí diversas técnicas, algunas insustituibles otras opcionales, también con la intención de aclarar ulteriormente, mediante su presentación, el espíritu que conforma la metodología moreniana y con el deseo de que esta claridad provoque la multiplicación de técnicas coherentes con los principios de la misma. En mi presentación seguiré un orden alfabético y trataré de ofrecer un planteamiento completo para cada técnica.

Amplificación

La amplificación es una técnica psicodramática que tiende a acentuar en el protagonista una emoción específica (por ejemplo, cólera, felicidad, envidia, apatía, odio, vergüenza, etc.), haciendo que ésta emerja y se distinga en un contexto emocional que parecía opaco e indiferenciado.

El uso de la amplificación se sugiere cuando hay dificultad para desarrollar útilmente la acción psicodramática porque el protagonista no logra involucrarse con un sentimiento específico; en esta situación tiende a quedarse estático, inerte, repetitivo. Sólo un empujón emocional bien definido le puede permitir, de hecho, que empiece a explorar eficazmente su propio mundo psíquico disponiendo de la fuerza suficiente para arriesgarse a comportamientos nuevos o inusuales.

Existen fundamentalmente dos modalidades de uso de la amplificación para lograr este fin. La primera consiste en acentuar una emoción que ya surgió en el protagonista; la segunda, en amplificar los estímulos externos que puedan provocar la emoción esperada.

La primera modalidad se da cuando el protagonista, aun habiendo focalizado un sentimiento bien definido, no logra vivirlo —por razones como temor a las críticas externas, falta de costumbre, un nivel de caldeamiento inadecuado, etc.— con una intensidad suficiente que permita que toda su persona se involucre en la actuación. Esta amplificación de la emoción se logra, generalmente, acentuando las modalidades corporales mediante las cuales el protagonista manifiesta esa emoción. Para realizar esto, el director puede intervenir estimulando al protagonista a externar de nuevo lo que está viviendo usando con más fuerza sus medios expresivos, es decir la voz, el gesto, la postura.

Por lo que respecta a la voz, el sujeto generalmente es invitado a repetir sus expresiones verbales acentuando la tonalidad. A menudo, el director ayuda al protagonista funcionando por momentos como eco amplificado. No es raro encontrar protagonistas que no logren modular la voz de modo de transparentar sus sentimientos; hablan siempre sumisamente con un tono siempre igual que no permite captar la intensidad de sus emociones. En estos casos puede ser útil que un miembro de la audiencia se ponga junto al protagonista con la tarea de repetir las expresiones verbales de éste amplificándolas en relación al contenido emotivo a ellas subyacente (esta figura juega un rol de *doble de amplificación*).

En cuanto al gesto, el director pide al protagonista repetirlo acentuando los aspectos que más claramente expresan una determinada emoción. Así, el movimiento del brazo que recuerda un sentimiento de cólera puede ser acentuado hasta transformarse en un golpear decidido con el puño (eventualmente sobre un cojín o un colchón). O bien el gesto puede repetirse pero como en cámara lenta. Esto permite captar y subrayar un movimiento específico emocionalmente muy cargado, pero que pasa inobservado en la globalidad de la acción. Un sentimiento de disgusto, por ejemplo, puede ser amplificado realizando más lentamente los movimientos de la mímica facial con particular referencia a

los de la boca. La focalización en el movimiento de la boca puede reforzar —mediante los significados a ello asociados— el disgusto.

En lo que se refiere a la postura (que frecuentemente se usa para concretizar una vivencia), ésta puede ser exasperada en los aspectos que más directamente muestran la cualidad de la emoción. En el caso de un sentimiento de soledad y abandono expresado con una posición acurrucada, el protagonista puede ser estimulado a acurrucarse, encerrándose con la cabeza entre los brazos de manera de impedirle percibir con los oídos acentuando así la vivencia de aislamiento. La sensación de estar expuesto pasivamente a la acción amenazante de los otros puede inducir a transformar la postura de un cuerpo simplemente abatido en la de un cuerpo no sólo inerte sino también a merced de los otros a través de una mayor exposición de sus partes (por ejemplo, brazos y piernas tendidos sobre el piso).

La otra modalidad de amplificación, que opera acentuando los estímulos externos, utiliza la intervención de los yo-auxiliares bajo las indicaciones del director. Cuando el protagonista aparece muy defensivo, interponiendo amplios espacios entre sí y las emociones relacionadas con un determinado “aquí y ahora”, el director hace que el comportamiento de los yo-auxiliares adquieren una fuerza de estimulación tal que el protagonista difícilmente pueda mantener bajo control su reacción emocional.

No es difícil imaginar cómo, en una escena de vida escolar, el yo-auxiliar que encarna al maestro pueda transformar un reproche al protagonista en una experiencia de humillación tal que no pueda ser vaciada de las emociones en ella contenidas, y frente a la cual los mecanismos de represión, hasta ahora eficientes, repentinamente fracasen; o bien cómo el comportamiento posesivo de la madre no pueda no revelar su aspecto de pesado vínculo que impide manejar el propio espacio vital cuando un yo-auxiliar concretiza y exaspera esta posesividad pegándose compulsivamente al cuerpo del protagonista dificultándole los movimientos, dándole la sensación también física de la viscosidad del comportamiento maternal.

El resultado más inmediato de la amplificación es a menudo una catarsis de abreacción (llanto, explosión de agresividad, fuerte sensación de ternura, etc.) después de la cual el protagonista puede continuar su trabajo más relajado y menos defensivo. Casi siempre logra sentir dentro de sí un impulso hacia nuevos comportamientos, sobre todo cuando no puede eludir los estímulos con los que se le encauza a través de los yo-auxiliares.

En la amplificación, sin embargo, hay también el peligro de no tener suficientemente en cuenta la necesidad de graduar los estímulos y no rebasar —en su intensidad— el umbral más allá del cual el protagonista no puede proporcionar respuestas útiles para el trabajo psicodramático.

Una consideración poco atenta de este aspecto puede poner al protagonista en una situación en la que viva sólo una sensación de impotencia o de inadecuación, bajando y quizá anulando el nivel de caldeamiento ya logrado, comprometiendo el trabajo ya iniciado.

Concretización

La concretización es una técnica psicodramática con la que el protagonista hace perceptible en un modo físico externo lo que siente dentro de sí. Esta exteriorización de sentimientos pone al protagonista en disposición de tratar con ellos en vez de soportarlos.

La concretización es posible porque el individuo, al no disponer solamente de la palabra para expresar su mundo interno, puede construir una situación que “muestre” una vivencia propia utilizando el propio cuerpo, el espacio circundante, los objetos y la relación con las personas presentes en el escenario (yo-auxiliares). Tal situación se convierte en una ocasión de trabajo psicodramático fértil para el protagonista.

Frecuentemente lo que se concretiza es la conflictualidad psíquica. Así, por ejemplo, el escenario se puede dividir en dos partes, representando cada una un polo del conflicto. El protagonista puede moverse de un lado a otro, encarnando ahora un polo y ahora el otro, haciendo soliloquios, preguntando a la otra parte, proporcionando respuestas, etc. De tal manera él da completud y evidencia a lo que estaba consciente dentro de sí sólo parcialmente y que de todas maneras le parecía muy confuso.

La concretización tiene una clara posibilidad de aplicación cuando el protagonista verbaliza metafóricamente una vivencia. Puede decir: “Siento un muro que me separa de mis padres”. La concretización de esto se podría realizar, por ejemplo, creando una barrera física entre el protagonista y los yo-auxiliares que hacen de padres. La barrera podría ser constituida por un colchón —sostenido por otros yo-auxiliares— que se opone activamente al contacto entre el protagonista y los padres.

Una inversión de rol del protagonista con el colchón y una entrevista a éste último podrían contribuir a aclarar lo que está sucediendo.

Otro protagonista podría decir: “siento un peso en el estómago”. En este caso la concretización puede realizarse personificando con un yo-auxiliar esta sensación. Éste se coloca detrás del protagonista de

manera tal de poder llevar sus manos a su estómago y hacer presión con los dedos. También aquí el director puede pedir una inversión de rol con el peso en el estómago, permitiéndole al protagonista experimentar una posición activa muy diferente de la de quien padece el sufrimiento y llegando, quizá, a lograr la comprensión del por qué de ese peso y de dónde viene.

La creatividad del director encuentra las formas más diversas para concretizar las metáforas recurrentes en el lenguaje del protagonista (“Me siento prisionero”; “Tengo plata ardiendo encima”; “El mundo se cae a mi alrededor”; “Estoy en el fondo de un pozo”; “Me pesa la cabeza”, etc.) logrando crear situaciones que den vida a la acción psicodramática y abran un camino que permita lograr la catarsis, el *insight* y la integración.

Dentro de la técnica de la concretización entra también el uso de la postura, esto es, de una particular colocación del cuerpo en el espacio que expresa en modo plástico el sentir del protagonista. Esta postura puede ser realizada tanto por el cuerpo del protagonista como por el de los yo-auxiliares. El primer caso se da cuando, por ejemplo, al principio del psicodrama el protagonista es invitado a expresar su estado de ánimo no con palabras (soliloquio, entrevista, etc.) sino asumiendo una postura. Él entonces asume, mediante ajustes sucesivos, la posición que considera más cercana a su sentir; puede también modificarla siguiendo los cambios de sus sentimientos.

Esta concretización por medio de la postura hace evidente la vivencia del protagonista tanto para el director como para los miembros de la audiencia. Algunas veces el director invita a estos últimos a “leer” la postura del protagonista, es decir a poner en palabras los sentimientos que éste expresa únicamente con la posición de su cuerpo. La eventual disonancia entre lo que se dice y lo que se quería expresar puede estimular al protagonista a modificar la postura o a focalizar mejor su sentir habiendo percibido aspectos de “verdad” en lo que los otros leyeron.

Los sentimientos son expresados por medio del cuerpo de los yo-auxiliares cuando el protagonista, para dar una expresión concreta a su modo de percibir a otros individuos, recurre precisamente a las personas que en el escenario encarnan a tales individuos. Él entonces plasma el cuerpo de manera de crear las imágenes que expresan su vivencia.

Este tipo de concretización es usualmente llamado “escultura” por la analogía que presenta con el trabajo del escultor, el cual tiene que dar forma y expresión al material sobre el que interviene (en nuestro caso, el material es representado por los yo-auxiliares).

La escultura es usada de manera recurrente, por ejemplo, en la construcción de un átomo social. Aquí el protagonista, en lugar de describir los sentimientos que según él caracterizan a las diferentes personas (si se trata del átomo social familiar podrían ser los padres, los hermanos, los tíos, los hijos, etc.), define para cada una de ellas la colocación espacial y de las diversas partes del cuerpo, da cierta dirección a la mirada, puntualiza la mímica facial, les atribuye el uso de este o aquel objeto, etc.

La escultura también puede adquirir vida en el sentido de que puede hacer pequeños movimientos repetitivos y característicos, así como lo hacen las estatuillas de un nacimiento móvil. Puede acontecer entonces que el padre levante y baje un brazo rítmicamente con un tono de amenaza, que la madre esté alternativamente de espaldas y de frente respecto al protagonista expresando de tal manera su ambivalencia, etc.

Algunas veces la escultura hasta pronuncia una pequeña frase —siempre con una cadencia repetitiva coordinada al movimiento— que le asigna el protagonista y que sirve para completar el significado global que el grupo escultórico trata de expresar.

En la fase de integración el protagonista puede usar estas mismas modalidades para transformar el átomo social que apareció durante la representación apenas terminada en lo que él desea (*plusrealidad*).

Construcción de la escena

La escena en el psicodrama está constituida por un espacio que contiene objetos y personas que, por su colocación, estimulan al protagonista a hacer actuales vivencias que se aclarará a sí mismo a través de la experiencia psicodramática. La escena tiene el fin de “sumergir” al protagonista en una situación que lo involucre al máximo en el plano perceptivo y motor, de manera que le sea más fácil hacer que su actuación se adhiera a las características del “aquí y el ahora” que se está representando.

Podemos definir los elementos más importantes que se reproducen en la escena. Son fundamentales las referencias espaciales, que hacen sentir al protagonista estar colocado en frente, al centro, de lado, atrás, abajo, arriba, etc., respecto a los elementos de una escena como la puerta, la ventana, el closet, la banqueta, la fachada de la casa, el auto estacionado, etc. La persona se siente así totalmente metida en un espacio, con la vivencia psicológica propia de este tipo de experiencia. Están después los objetos de uso aquí contenidos: el sillón cómodo, la cama donde acostarse, la parrilla alrededor de la cual poner las

ollas, la hamaca del jardín... En este espacio puede haber otras personas además del protagonista. Éstas representan para él puntos de referencia dinámicos: la persona con quien hablar mirándose a los ojos, las personas de espaldas, las personas indistintas que llenan el lugar. En fin, mencionamos la luminosidad, con su efecto en la creación de la atmósfera de la escena: la luz deslumbrante de una tarde de verano, la luz tenue de la luna, las sombras de los cuartos que sugieren imágenes de miedo...

El protagonista se mueve en este espacio estructurado, lo utiliza en sus diversas posibilidades recordando dentro de sí las sensaciones y afectos vinculados al recuerdo de movimientos análogos. Usa los objetos significativos de esa escena, entra en relación con las personas presentes entrelazando sus movimientos con los de ellas, tiene percepciones auditivas (en caso de que sean necesarios ruidos de fondo —por ejemplo, las voces de una multitud o la sirena de la ambulancia—, éstos pueden ser producidos por la audiencia), visuales y táctiles (además de la experiencia táctil proporcionada por los objetos, tiene gran importancia el contacto corporal y el diálogo tónico con las personas presentes).

El director tiene la tarea de ayudar al protagonista a involucrarse en medida óptima en la escena. Por esto puede invitarlo a moverse ampliamente en el espacio, a usar un determinado objeto, repetir una secuencia de movimientos, pedir que algunas acciones se realicen otra vez en cámara lenta.

Se trata de un involucrarse progresivo en la situación que tiene como resultado el focalizar y sacar a la superficie emociones profundas volviéndolas más claras y más fáciles de manejar por el protagonista.

El material para la construcción de la escena está constituido por objetos que, por su forma y su función, se prestan para usos diversos. Se puede hacer una clasificación general entre material rígido y material suave. En la primera categoría encontramos la mesa, los bancos, las sillas; en la segunda, los cojines, las cobijas, el colchón.

También son útiles objetos de cualquier tipo, como palitos de cualquier material, carretes de hilo vacíos, botes de plástico vacíos, cuerdas, pelotas de diferente tamaño, tablitas, etc.

El colchón puede convertirse en una cama, un sofá o un jardincito florido; el banco podrá ser el televisor, el buró o la estufa de la cocina; los cojines constituirán cómodos sillones, el automóvil en el que estamos viajando o instrumentos para arrojar con ímpetu contra la persona con la que estamos enojados; los palitos pueden indicar la colocación de la puerta, de la ventana o de la casa junto a nuestro jardín; los carretes pueden representar floreros sobre la mesa, vasos o el aparato telefónico.

Se necesita un espacio en dónde almacenar este material que debe ser ligero y de mínimo estorbo para poder ser retirado y colocado en su lugar rápida y fácilmente (por esta razón las sillas por lo general son plegadizas, la mesa pequeña y de material resistente pero ligero, el colchón de hule espuma).

En la conducción de un psicodrama asume particular importancia el momento de la construcción de la escena, que es instrumento fundamental en las manos del director para provocar en el protagonista el nivel de caldeamiento deseado. La construcción de la escena, de hecho, con la sucesión de actividades que gradualmente lleva a dar un significado preciso a un espacio antes indefinido reaviva los fantasmas internos del protagonista sin sacudidas bruscas que podrían desencadenar mecanismos defensivos de huida.

Según el nivel de caldeamiento inicial del protagonista, el director cuida mucho la construcción de la escena en todos los detalles o procede a una construcción somera. La primera eventualidad es útil cuando el protagonista está aún poco caldeado o lo está excesivamente (en este segundo caso tendería a actuar sin darse el tiempo para reflexionar sobre lo que le está sucediendo).

La meticulosa actividad en el escenario para colocar el material, la descripción de un objeto (podría tratarse de un adorno o del panorama visto desde un balcón), la breve inversión de rol con un elemento de la escena afectivamente significativo mueven los mecanismos emocionales profundos del protagonista frío y frenan, mediante la constante llamada de atención sobre los aspectos ambientales, el caldeamiento del protagonista demasiado involucrado por sus propias emociones.

La construcción rápida y somera se hace cuando el protagonista está emocionalmente listo desde el inicio para enfrentar una determinada situación y por lo cual es importante no perder tiempo (la espera podría agotar el buen grado de caldeamiento actual) sino pasar de inmediato a la acción psicodramática, habiendo colocado antes rápidamente los elementos escénicos esenciales.

Mencionaré también brevemente algo en relación al momento en que se levanta la escena. Este momento sigue inmediatamente al final de una determinada acción psicodramática. El deshacer la escena es una ocasión particularmente eficaz para hacer tangible este momento final: el protagonista se ocupa de poner en su lugar los objetos y al hacer esto sale de la atmósfera emocional en la que estaba inmerso hasta hace unos momentos, se libera de sentimientos dominantes y se prepara para enfrentar con libertad y más disponibilidad mental una situación diferente.

Esta es la razón por la cual es importante que el director y los otros miembros del grupo se abstengan de intervenir para ayudar al protagonista que está despejando el escenario.

Doble

El doble es una de las técnicas fundamentales utilizadas en el psicodrama. Consiste en “dar voz” a lo que el protagonista no logra decir por diversos motivos: timidez, vergüenza, inhibición, angustia, sentimientos de culpa, educación, falta de consciencia, etc.

Esta técnica requiere de la intervención de una persona que juegue, precisamente, el rol de “doble”. Usualmente desempeña este rol un miembro de la audiencia, el cual —experimentando un sentimiento intenso de identificación con el protagonista— se ofrece para colocarse junto al protagonista mismo para funcionar como un *alterego* que expresa en voz alta los pensamientos, deseos y sentimientos que éste no es capaz de manifestar verbalmente. Algunas veces en cambio es el director quien dobla al protagonista, pero esto debe suceder con mesura puesto que el director no puede adentrarse con la identificación más allá de los límites que le harían perder la visión de conjunto del proceso psicodramático.

El miembro de la audiencia que desea intervenir como doble lo señala con un gesto al director; éste, si considera útil tal intervención, pide la aceptación del protagonista y le da paso al doble.

La propuesta de bajar al escenario a doblar puede ser rechazada por el director o por el protagonista; en el primer caso, porque el director no considera que el doble traiga ventaja al específico momento psicodramático del protagonista; en el segundo caso, porque el protagonista no está en disposición de escuchar y aceptar mensajes expresados por una persona que él no haya escogido.

La eficacia del doble para hacer emerger emociones, recuerdos o *insights* es sorprendente. Esto deriva del hecho de que el protagonista, cuando acepta junto a él la presencia del doble (con quien debe existir, obviamente, un tele positivo) y se reconoce en él, vive intensas y tranquilizadoras emociones del tipo: “Me siento comprendido”, “No es tan peligroso decir ciertas cosas”, “No es tan indigno experimentar ciertos sentimientos”, “No soy el único en sentir que...”, “Lo que yo vivo también lo viven otros”, “También yo puedo arriesgarme”, “Me siento apoyado, ayudado”, etc.

La persona que hace el doble asume la postura del protagonista. Esto favorece una consonancia entre psique y cuerpo en una especie de circularidad: el sentimiento se manifiesta, canaliza energía mediante la postura, la postura caracteriza y refuerza el sentimiento.

El doble debe ser claro y conciso en sus expresiones verbales para que resulte inmediatamente comprensible y no ocupe demasiado tiempo el espacio del protagonista.

La actitud del doble está, contemporáneamente, cargada de genuino calor humano; este aspecto hace sus palabras mucho más eficaces que una afirmación distante por parte del terapeuta sobre la vivencia del paciente o que una interpretación.

La intervención del doble no carece de valor interpretativo para el protagonista, pero esto debe quedar implícito ya que siempre es el protagonista quien eventualmente se siente estimulado para formularse a sí mismo una interpretación, para darse una explicación de su ser.

La incidencia terapéutica del doble deriva de la modalidad —muy cargada emocionalmente— usada para hacer explícito material que es significativo en ese momento para el protagonista (cercanía física con el *alterego*, tono de voz, esencialidad del lenguaje, uso del cuerpo, postura, etc.). Los contenidos comunicados con tal modalidad, aun cuando pueden ser muy involucrados, resultan menos categóricos que una intervención formalmente interpretativa ya que pueden ser rechazados más fácilmente por el protagonista si no los reconoce como pertenecientes a sí mismo.

Desde un punto de vista formal, se distingue el *doble individual* del *doble múltiple*. El primero se da cuando hay sólo una persona que actúa este rol junto al protagonista; el segundo, cuando hay más de una persona que está junto al protagonista, doblando cada una aspectos diferentes de éste (en el caso de un conflicto intrapsíquico, por ejemplo, puede haber dos dobles: uno que explicita —por ejemplo— la parte del protagonista que tiene un deseo, el otro la parte que se opone al mismo).

También es posible clasificar el rol de doble según la intencionalidad terapéutica que guía al mismo doble en la elección de ciertos contenidos y actitudes en vez de otros. Por lo tanto, podemos tener:

doble de apoyo: confirma, subraya, repite lo ya expresado por el protagonista. Su objetivo es darle seguridad al protagonista de lo que se siente poco seguro o de lo que le cuesta trabajo aceptar. Ejemplo: protagonista: “Siento ternura por mi papá y esto es un sentimiento nuevo para mí...” Doble: “Quiero ser tierna con mi padre. Quiero mostrarle toda la ternura que tengo dentro por él”;

doble de confrontación: ayuda al protagonista a confrontarse con aspectos de sí poco aceptados o no reconocidos. El doble se expresa de manera claramente divergente respecto de las palabras pronunciadas por el protagonista. Este tipo de intervención sólo se usa si se considera que el protagonista es capaz de superar las defensas que está poniendo en acto. Ejemplo: protagonista: “Estoy mal porque soy desafortunado, porque me han sucedido muchas desgracias”. Doble: “Necesito de mi depresión. Cuando estoy deprimido estoy seguro que alguien se ocupará de mí”;

doble indagador: sirve para subrayar ciertos contenidos percibidos como importantes por un miembro de la audiencia pero inobservados en el contexto de las comunicaciones del protagonista. Con este tipo de doble también es posible dar una nueva orientación a la estrategia del director siempre y cuando él capte y considere importantes esos contenidos. Ejemplo: protagonista: "...Y luego mi hija trata de hacerme daño..." Doble: "Mi hija quizá me quiera más atenta a sus necesidades. Quizá quiere que le ayude más a cuidar más su aspecto físico";

doble integrador: es útil cuando el protagonista se encuentra en un momento de dificultad a causa de contenidos emocionalmente confusos y no gratificantes. El doble relaciona los elementos que emergen subrayando los aspectos positivos que puedan activar la autoestima del protagonista. Ejemplo: protagonista: "Siento que no tengo amigos... El trabajo es frustrante... No tengo tiempo para mí mismo..." Doble: "Siento dentro de mí algo que me impide relajarme, gozar de la relación que tengo con mi hijo, estar satisfecho de los excelentes resultados logrados con ese grupo de maestros";

doble de amplificación: tiene la función de dar voz clara y fuerte a lo dicho por el protagonista de manera confusa y en voz baja. Exagera también contenidos y posturas para hacer más evidente la emoción subyacente a éstos. Ejemplo: protagonista: "Me falta el aliento..., quisiera explotar..., quisiera gritar" (en voz baja). Doble: "¡Ah!... ¡Ah...!" (con voz muy fuerte). El protagonista empieza a respirar con ansiedad mientras el doble respira profundamente acompañándose con un movimiento de apertura de los brazos.

Fotografía

La técnica de la fotografía consiste en mostrar psicodramáticamente un momento de la propia vida reproduciendo fielmente en la escena el contenido de una fotografía perteneciente a un álbum de recuerdos. A menudo se escoge una imagen remota que tiene la ventaja de estimular la focalización de una situación que no hubiera podido regresar a la mente únicamente con la ayuda de las funciones mnésicas.

La utilidad de esta técnica para fines del trabajo psicodramático es múltiple. Antes que nada, siendo poco probable que algún miembro del grupo no haya sido nunca fotografiado durante su vida, esto permite a cualquiera poder encontrar una imagen con la cual empezar a trabajar como protagonista.

La fotografía, de hecho, siempre se le puede reconstruir en el escenario dadas sus características de imagen perceptivamente bien definida. Hasta algún miembro del grupo que parezca haber reprimido todos los contenidos emocionales y cognitivos de su pasado puede, con el uso de esta técnica, encontrar un punto de partida para un psicodrama capaz de indagar a fondo sobre momentos lejanos de su historia.

El carácter no ambiguo de la fotografía permite el acceso al escenario con mayor seguridad debido a que lo que debe ser representado es perceptivamente bien definido. La fotografía permite enfrentar el rol de protagonista con la seguridad de entrar al escenario sabiendo cómo moverse. Por esto esta técnica es muy usada cuando en el grupo hay personas recién integradas y que encuentran en esta modalidad la suficiente seguridad para aceptar ensayar el rol de protagonista.

Cuando hay necesidad de que los miembros del grupo procedan más rápidamente a un conocimiento recíproco, el director puede proponer sucesivamente a varias personas —durante la misma sesión— mostrar un momento de su pasado con una fotografía (es posible hacer trabajar a varias personas debido a que tal representación puede ser ejecutada en tiempos muy breves).

Ejemplifico el uso de esta técnica mostrando concretamente cómo el director podría hacer uso de ella durante una sesión.

En la fase de trabajo inicial con el grupo, el director invita a los presentes a recorrer mentalmente un álbum de fotografías y a escoger una tratando de no descuidar ningún detalle. A veces el director da instrucciones para que se hagan elecciones específicas: la imagen más lejana en el tiempo, una imagen de la adolescencia, una con personas de la familia, una de las vacaciones, una que provoca incomodidad, etc. Esta orientación en la elección es particularmente útil cuando el director trata de estimular a algunos individuos para enfrentar la exploración de determinados aspectos de la propia experiencia que sistemáticamente tienden a evitar.

Cuando todos han escogido la imagen, cada quien la describe en pocas palabras y, en fin, se pasa a la elección del protagonista.

El protagonista procede a preparar su representación siguiendo los criterios usuales para la construcción de una escena. Aquí se presta especial atención a la fidelidad en la reproducción de la imagen evitando introducir cambios. La colocación de las personas en el espacio, su postura y su mímica son moldeadas por el protagonista, quien se coloca también a sí mismo en su propio espacio, pero sólo

los instantes suficientes para sentirse parte de ese momento en ese lugar. En su lugar, de hecho, entra de inmediato un *alterego*.

El protagonista, aun siendo parte de las imágenes, debe poder sentirse observador de esa fotografía. Por esto se coloca en el punto de vista del fotógrafo y desde allí corrige la composición de las imágenes teniendo presente el original fotográfico. Además de las personas, él coloca en la escena también los elementos ambientales: muebles, lámparas, árboles, flores... Toda esta fase, además de caldear al protagonista para la situación específica, proporciona habilidades prácticas a quien no tiene desenvoltura para moverse cómodamente en el escenario frente a los ojos de todos y tiene todavía que descubrir los múltiples usos del material escénico disponible.

Una vez preparada la escena, el protagonista tiene que darle “vida” psicodramática introduciendo los fantasmas estimulados por tales figuraciones. Por eso usualmente el director pide que a esa imagen fotográfica se le agreguen unas nubecitas con un pensamiento dentro (algo parecido a una caricatura) que expresen los contenidos mentales presentes en aquel instante en las diversas personas.

Con este fin, el protagonista se coloca a espaldas de cada uno de los personajes y expresa las palabras reveladoras del “sentir” de ellos en aquel momento. Aquí el director interviene a menudo para estimular con preguntas oportunas la profundización de aspectos que considera particularmente importantes para el trabajo terapéutico con el protagonista.

Después de esto el protagonista regresa al lugar desde donde fue tomada la foto y, mientras hace los gestos de quien está enfocando el objetivo de la cámara, escucha las voces que él recién atribuyó a los personajes (obviamente representados por los yo-auxiliares y por el *alterego* que desempeña su rol). La formulación de los mensajes puede ser repetida varias veces por los yo-auxiliares y el *alterego*, y el protagonista puede pedir variaciones en las palabras pronunciadas para volverlas más acordes con la atmósfera interior de esa imagen.

En este punto el protagonista ya ha dado al contenido de la fotografía el máximo de coloración afectiva que le era posible. El director puede concluir su trabajo limitándose a focalizar este momento de la vida del protagonista.

Más frecuentemente, sin embargo, el protagonista es caldeado para ir más allá en la investigación psicodramática. En tal caso la prosecución del trabajo puede darse de muchas maneras. Una de éstas consiste en transformar la fijeza de la foto en una acción (en la que el protagonista retoma su rol, antes desempeñado por el *alterego*) que se desarrolla con la dinámica propia de las escenas psicodramáticas.

Otra forma es la de hacer otra fotografía modificándola según el propio deseo. Esta segunda foto es particularmente importante cuando el protagonista tiene que ser ayudado a lograr una buena integración como consecuencia de la desorientación provocada por la experiencia de la foto precedente.

Una modalidad ulterior es la de representar sucesivamente fotografías que muestren el desarrollo en el tiempo de algunos aspectos de la vida del protagonista. Generalmente se muestra una foto del pasado remoto, otra de tiempos recientes y, en fin, una que se imagine pueda ser tomada en el futuro.

Entrevista

La primera tarea que el director tiene que enfrentar cuando se encuentra junto al protagonista que está por iniciar su acción es la de hacer iniciar el trabajo psicodramático. Para esto se vale del instrumento de la entrevista, la cual se convierte así en la modalidad típica de inicio de la actividad con el protagonista, misma que constituye la fase central de una sesión psicodramática.

La entrevista permite hacer que se expliciten algunos contenidos mentales del protagonista (imágenes, pensamientos, deseos, afectos, etc.), que se prestan a ser transformados en representación escénica. El director asume, para realizar esto, una actitud benévola que ayude a bajar el nivel de ansiedad a menudo presente en el protagonista en este momento, y adopta también una actitud activa y estimulante que tiende a hacer expresar de manera inmediata cuanto se va presentado en la mente, evitando un prolijo “relato” de obvio significado defensivo.

La entrevista se diferencia de un coloquio precisamente por esta forma de proceder del director que no persigue la efectuación de un diálogo mediante la conexión espontánea de los contenidos que son alternativamente expresados por él y por el protagonista; de hecho, el director interviene con preguntas que desplazan la focalización del interés de un contenido a otro con la característica de la imprevisibilidad.

El objetivo de la entrevista no es iniciar una relación de diálogo sino hacer emerger lo más pronto posible un recuerdo, un deseo, un símbolo, una metáfora, una imagen sobre la cual basar la primera escena psicodramática. Esto conlleva también a que la entrevista inicial (coincidente con la así llamada fase de “hacerse cargo”) sea conducida apropiadamente y breve ya que el director atento sabe identificar rápidamente —entre los contenidos que van surgiendo— lo que se presta a la representación. Una

entrevista prolongada usualmente es dañina en cuanto favorece la tendencia del protagonista a “relatar” en lugar de “mostrar”; además, da a la sesión que está iniciando un comienzo excesivamente verbal que echa a perder el estilo de un buen trabajo psicodramático.

Después, durante la representación escénica, la entrevista (que en esta fase se llama *in situ*) encuentra su lugar cuando el protagonista tiene que presentar aspectos de sí o de otros personajes que entrarán en relación con él.

Para la presentación de sí mismo en una situación espacio-temporal bien definida, el es estimulado por el protagonista director con preguntas muy específicas que ayudan a transformar el “allá y entonces” al que se refiere la situación del “aquí y ahora” de la escena psicodramática.

Por ejemplo, el director que está ayudando al protagonista a mostrar su primer día de escuela, cuando se sintió perdido o solo en su banco en el inmenso salón de clases, puede hacerle preguntas de este tipo: “¿Cómo estás peinado?”, “De qué color estás vestido?”, “¿Dónde dejaste tu mochila?”, “¿Qué está haciendo la maestra en este momento?”, “Si miras fuera de la ventana, ¿qué ves?” Sucede frecuentemente que a algunas de estas preguntas el protagonista conteste “No sé” o “No recuerdo”. De esa manera demuestra no sentirse todavía “en situación”.

La habilidad del director para enfrentar respuestas de este tipo se basa en su capacidad de hacer ver que él mismo se considera metido en esa situación, “como si” también él hubiera estado presente en aquel momento. Por lo que si a la pregunta “¿Qué está haciendo la maestra en este momento?” el protagonista responde “No sé”, el director lo alienta con convicción y desenvoltura diciendo: “Es suficiente que tú mires allí, enfrente de ti, cerca del pizarrón, y que describas lo que ves”.

Este comportamiento del director es muy estimulante y permite al protagonista intuir cómo en el trabajo psicodramático es importante, más que la reproducción fiel de la realidad, la expresión de las imágenes que van construyéndose dentro de nosotros con la ayuda del recuerdo y la fantasía.

Los contenidos de la entrevista hasta aquí ilustrados se refieren sobre todo a los datos perceptivos de la situación (descripción de sí mismo y del ambiente circundante); otros aspectos de la entrevista en cambio se refieren al análisis introspectivo del mundo interno (nos referimos ahora a la entrevista existencial): “¿Eres un niño contento?”, “¿Qué es lo que más te gusta hacer en la escuela?”, etc. La confluencia de todos estos elementos prepara al protagonista para recorrer el evento específico de cuando era niño al inicio de su experiencia escolar con un suficiente grado de caldeamiento para liberar la espontaneidad necesaria para la realización de la escena.

Para la presentación de los personajes diferentes del protagonista se usa una modalidad que es totalmente peculiar del psicodrama: la entrevista en inversión de rol. El director sólo raras veces invita al protagonista a describirle otras personas (esto sucede cuando no considera útil o posible dedicar tiempo a este aspecto, por lo cual requiere sólo una descripción rápida y sintética de quién va a actuar en la escena) debido a que el “relatar” acerca de los otros favorece el deslizamiento de la situación.

Frecuentemente el director, una vez que el personaje por representar se encuentra en el escenario, pide al protagonista hacer inversión de rol con ese personaje. Así, el protagonista, en la piel del otro (el progenitor, el hijo, el amante, el profesor, el compañero de escuela, etc.), es entrevistado con la modalidad que conocemos: preguntas específicas que exploren aspectos diversos e inesperados y estimulen, más que respuestas estereotipadas y preformadas, una búsqueda que aclare cómo es percibida la persona que el protagonista está encarnando en ese momento. De esta entrevista saldrá el cuadro de un personaje con características en parte objetivas (edad, profesión, estado civil, modo de vestir, complexión, etc.), en parte fruto de las proyecciones del protagonista (sobre todo en cuanto a los aspectos afectivos y de relación). Este cuadro permitirá luego al yo-auxiliar, en el desarrollo de la escena, dar al personaje una caracterización que refleja la imagen que tiene de él el protagonista.

Por otro lado, la experiencia de la entrevista en inversión de rol habrá estimulado al protagonista a focalizar mayormente su percepción del otro, con la ventaja de aumentar su caldeamiento para la acción que está por desarrollarse.

Merece atención especial la entrevista al protagonista que se encuentra en inversión de rol con un objeto. Ésta no sirve para conocer las características del objeto, dado que luego éste no deberá ser encarnado en la escena por un yo-auxiliar (a menos de que se trate de un objeto personificado). Su objetivo es en cambio el de facilitar la expresión de los fantasmas que el protagonista tiene respecto a una determinada situación de la cual le es más fácil hablar desde un punto de vista que le parece ajeno. El objeto se presenta como un testigo (imparcial, inmutado en el tiempo e inmutable) de eventos que se han verificado en el espacio en el cual está colocado, a menudo desde hace muchísimo tiempo.

He aquí un ejemplo: la inversión de rol con el viejo buró de la recámara de los padres y la entrevista que le sigue pueden ayudar al protagonista a expresar con cierta soltura —sobre todo si es inteligentemente interrogado por el director— fantasmas secretos acerca de la vida íntima de los propio padres, fantasmas que quizá no podían ser expresados porque además no estaban definidos en imágenes específicas y se convierten en tales sólo gracias al punto de vista especial sugerido por un objeto.

La inversión de rol

La inversión de rol es la técnica central del psicodrama. Consiste en hacer que una persona (miembro del grupo, protagonista) asuma por un determinado tiempo el rol de “otro”. Este “otro” es generalmente una persona real, pero también puede ser la personificación de un objeto, una idea, una fantasía, un símbolo, una parte de sí.

El director recurre a esta técnica tanto en la conducción de una actividad del grupo como en el trabajo con el protagonista. Veamos, para una ejemplificación, el uso de esta técnica por parte del director que haya apenas entrado en contacto con un protagonista.

Agotadas las respuestas con las que el protagonista ha expresado en la entrevista inicial los contenidos inmediatos de su mundo psíquico, es necesario construir la escena en la que se desarrollará el trabajo psicodramático. En ella encontraremos objetos y personas. El uso de la inversión de rol en este momento inicial nos permite captar mejor cómo aplicar esta técnica y cuáles serían algunos de sus objetivos.

El protagonista estructura el espacio en el que se encuentra; puede suceder que delimite el cuarto señalando la colocación de puertas y ventanas, coloque el sofá, la mesa, las sillas, y entonces se le invita a asomarse a la ventana y a ilustrar lo que puede observar en el exterior. Entonces podrá describir un edificio con muchas ventanas; en una de ellas está asomada una señora que parece querer espiar lo que sucede en el cuarto en el que él se encuentra.

En este punto el director puede decir: “inversión de rol con la señora”. El protagonista se coloca fuera del cuarto, en dirección del edificio de enfrente, y es entrevistado por el director con preguntas como: “¿Qué tipo de personas viven en aquel cuarto? ¿Qué opinión se ha formado de ellos? ¿Hay un episodio particular que haya sucedido allí y que usted pudo captar?” Al final de la entrevista el director dice: “Reinversión”, y el protagonista regresa a su rol.

El objetivo de esta inversión de rol es principalmente estimular al protagonista a caldearse para “esa” situación y proporcionar, con la libertad que puede derivarle del hecho de atribuir a otros las palabras que dice, elementos importantes para el conocimiento del “aquí y ahora” que está mostrado. Todo lo que dice, más allá de la apariencia de una opinión dada por otros, muestra aspectos del sentir más verdadero y profundo del protagonista ya que las defensas están menos vigilantes cuando los contenidos que se manifiestan parecen pertenecer a sujetos diferentes de nosotros.

Otra forma de usar la técnica de la inversión de rol para alcanzar objetivos análogos a éstos es la de hacer la inversión con un objeto que obviamente es personificado. En el ejemplo anterior el director hubiera podido pedir la inversión con algo como el tapete al centro del cuarto o un adorno o un cuadro, y hubiera podido lograr un caldeamiento e informaciones igualmente útiles para los fines del trabajo psicodramático.

La inversión de rol con un objeto es particularmente eficaz cuando se quiere hacer referencia a períodos de tiempo muy largos (el cuadro colgado en la pared por decenios puede proporcionar información acerca del protagonista u otras personas o eventos importantes en referencia a fases diferentes de la vida como la infancia, la adolescencia, la juventud, etc.) o bien a situaciones íntimas y reservadas que puede haber presenciado un objeto pero no una persona observadora.

La inversión de rol con las otras personas que luego interactuarán en el escenario con el protagonista permite a los yo-auxiliares tener suficientes elementos para lograr representar a los personajes que se les asigne siendo coherentes con la percepción que el protagonista tiene de ellos. Sin la inversión de rol sería imposible dar vida en el escenario a las figuras con las que el protagonista entrelaza su vida.

La inversión de rol hace concretas y perceptibles las imágenes de las personas tal como el protagonista las ha construido. La inversión de rol, entonces, constituye el medio que permite a los yo-auxiliares conocer el rol que deberán jugar para caracterizarlo después correctamente durante la acción. Es por esto que, en la medida en que la escena requiera de otras personas, el director —antes de permitir actuar a los yo-auxiliares— pide la inversión de rol con cada uno de ellos. Durante la inversión, el protagonista (en la piel del otro) es invitado a describirse a sí mismo, a mostrar cómo es físicamente, a caminar con su porte, etc.

Lo que se ha dicho hasta ahora explica claramente en qué forma, a través de la inversión de rol, se presenta la percepción subjetiva que el protagonista tiene del otro; por esto se dice que el yo-auxiliar asume sobre sí la transferencia del protagonista. Esto es cierto sobre todo en las inversiones que se hacen al inicio del psicodrama, cuando su objetivo es todavía esencialmente el de caldear al protagonista para la situación y mostrar a los yo-auxiliares la parte que deben jugar.

Pero una vez iniciada la acción y que el protagonista ha alcanzado un buen nivel de espontaneidad, entonces la inversión asume un objetivo más complicado. Es requerida por el director sobre todo en los momentos en que la respuesta del otro no está claramente indicada por el guión. El director no puede mantener la estereotipia sugerida por la transferencia; su objetivo es estimular al protagonista para que

modifique la percepción que tiene del otro, iluminar aspectos oscuros de éste, captar elementos antes no considerados, dar respuestas nuevas.

Pongamos un ejemplo: la escena muestra a la protagonista en el rol de hija adolescente que tuvo un altercado con el padre porque siente que éste la desaprueba por el tipo de vestimenta “poco seria” que ella prefiere. Muy caldeada por la situación, en cierto momento dice al padre: “¡Tú no quieres que me convierta en mujer!” El director pide entonces la inversión de rol: la afirmación viene reformulada por el yo-auxiliar en el rol de la hija, y la protagonista debe meditar acerca de la respuesta que va a dar, como padre, a tales palabras. La protagonista, dado el nivel de espontaneidad permitido por el buen caldeamiento alcanzado, difícilmente reaccionará de manera cualquiera: muy probablemente tratará de construir una respuesta revisando con la imaginación las posibles motivaciones del padre en los problemas y en la historia de éste. Esto es lo que sucede usualmente con un protagonista bien caldeado.

La inversión de rol, entonces, en un cierto punto induce a reflexionar sobre las propias vivencias, volver a ver actitudes de naturaleza transferencial, captar —en la piel del otro— nuevos elementos que luego se integrarán en el contexto reestructurado de las propias percepciones. El resultado es que el otro se vuelve menos misterioso, más diferenciado, y el protagonista logra reconocerse mejor en su individualidad.

Presentación

La técnica de la *presentación* se aplica tanto a los miembros del grupo que pueden ser invitados a “mostrarse” a los compañeros como al protagonista y a otros personajes escénicos pertenecientes a la semirrealidad. Procederé a ejemplificar la aplicación de esta técnica durante el trabajo con el protagonista.

La presentación se realiza usualmente en los momentos precedentes al inicio de una escena y constituye la modalidad utilizada para conocer aspectos de la persona que concurrirán al desarrollo de la acción. El director inicia el psicodrama invitando al protagonista a presentar los aspectos de sí que están por entrar en juego en la situación que se va construyendo en el escenario. Sucesivamente se hará la presentación de los otros personajes. Hay que recordar que los contenidos de la presentación, a quien quiera que ésta se refiera, son de naturaleza completamente subjetiva ya que expresan las imágenes que el protagonista ha construido dentro de sí; el padre que viene presentado es el padre con las características que el protagonista-hijo le atribuye; y así para cualquier otra figura, la cual no puede ser otra cosa que la encarnación de las percepciones, las proyecciones o la transferencia del protagonista. Esto es posible recurriendo a la técnica de inversión de rol, la cual permite que el protagonista se exprese después de haber asumido la identidad de la persona que va a ser presentada.

Las modalidades con las que el protagonista —en su propia piel o en la de otros— puede realizar la presentación son diferentes. Entre las más recurrentes tenemos la *entrevista* por parte del director, el *soliloquio*, la *autopresentación*.

La entrevista se usa cuando el protagonista tiene que ser ayudado a especificar algunos aspectos que le permitan penetrar mejor en una situación bien definida en el espacio y en el tiempo (por ejemplo, una tarde de agosto de 1995, en la playa). En este caso el director formula preguntas que estimulan a la persona a caracterizarse en el “aquí y ahora” que se está representando logrando también un caldeamiento adecuado al trabajo que se va a desarrollar. En el caso de la escena antes ejemplificada, el director puede dar estímulos como: “¿Qué tan alto eres?”, “¿Qué no te gusta de tu cuerpo?”, “¿Qué hiciste en la mañana?”, “¿Qué compromisos tienes por la noche?”, “¿Estás satisfecho de estas vacaciones?”, etc. Se trata de preguntas formalmente desligadas entre sí, que requieren respuestas rápidas que escapen al control de la lógica y de la reflexión. Tienden a proporcionar elementos de conocimiento de la realidad del protagonista en “aquel” momento, pero también a recrear en el interior de éstos el clima emocional propio de la situación a la que hace referencia.

El uso del soliloquio resulta muy útil cuando es importante conocer, antes que otros aspectos, la vivencia del protagonista en la situación que se está mostrando más que los elementos descriptivos de su persona. Un soliloquio eficaz presupone la existencia de un nivel de caldeamiento tal que permita a los contenidos emocionales traducirse fácilmente en expresiones verbales. El director usualmente recurre a esta técnica cuando el protagonista que está iniciando su trabajo psicodramático parece dominado por una fuerte carga emocional que pone en segundo plano los aspectos de la realidad objetiva.

Un ejemplo: el protagonista desea revivir la dinámica del choque violento que tuvo con el padre algunos días antes y del cual salió con un pesado sentimiento de culpa que hasta ahora lo aplasta. El director inicia el trabajo invitando al protagonista a que haga un soliloquio que ponga en palabras los sentimientos, las imágenes y los pensamientos relacionados con esta experiencia. Así, se logra una

presentación del “rostro interno” del protagonista en aquel momento, a partir de la cual es posible captar la dirección que se le va a dar a la sucesiva exploración psicodramática. Pero también hay que observar que la presencia de una fuerte carga emocional inicial desaconseja el uso del soliloquio cuando con ello se corre el riesgo de elevar excesivamente el nivel de caldeamiento provocando una catarsis prematura. Si el director presiente esta eventualidad, será más útil recurrir a la entrevista, con la que es posible distraer al protagonista de la focalización sobre su propio sentir, limitando de tal manera el caldeamiento.

La entrevista y el soliloquio tienen como resultado el ofrecer un cuadro cognoscitivo del personaje que se encuentra en el escenario, pero no son de por sí instrumentos orientados a la presentación ni son vivenciados por el protagonista con este significado; la autopresentación, en cambio, expresa la intencionalidad del protagonista de proporcionar una serie de informaciones que caractericen su propia persona en esa escena. Ésta se realiza después de que el director ha invitado al protagonista a actuar de modo de mostrar a los presentes los aspectos de sí mismo que en aquel momento considere importante que se conozcan para favorecer el desarrollo del trabajo psicodramático. La modalidad con la que esto se realiza es variada: el protagonista puede contar una anécdota que tenga que ver con él, puede hacer una rápida cronohistoria de acontecimientos en los que se ha visto involucrado, puede asumir posturas que describan sus experiencias, puede armar una escena significativa en la cual mostrarse a sí mismo y —eventualmente— algún “otro significativo” de su vida, etc. La autopresentación se solicita en situaciones con características poco definidas, de las que todavía no haya surgido un contenido específico por desarrollar. Además de proporcionar elementos cognoscitivos este permite dar una mejor definición y una mayor intensidad a un caldeamiento genérico del protagonista.

La presentación de la que hasta ahora hemos hablado se da, siempre que no tenga que ver con la persona del protagonista, en inversión de rol. Esta modalidad puede ser considerada la norma. Hay, sin embargo, excepciones que se verifican sobre todo cuando hay poco tiempo disponible y el protagonista tiene que presentar muchos personajes. En este caso el director, en lugar de la inversión de rol, pide algunas palabras de caracterización —algún adjetivo o una frase breve— que califiquen a las personas, ofreciendo así un punto de orientación para la acción de los yo-auxiliares.

Consideración particular merece la presentación que se realiza en el momento en que el grupo se constituye o cuando un nuevo miembro se integra al mismo. Todo inicio de relación interpersonal requiere una presentación; en el caso del grupo de psicodrama ésta se hace de manera tal de utilizar también esta ocasión para que se haga familiar lo más pronto posible la metodología psicodramática. La presentación del propio nombre puede ser incluida, por ejemplo, en una actividad que implique acción (por ejemplo, pasarse la pelota pronunciando el nombre de la persona a la que se le dirige la pelota). Un ulterior conocimiento puede ser desarrollado entre las personas que, para hacer esto, forman parejas: ellas se presentarán luego a todo el grupo habiendo hecho antes la inversión de rol con el compañero. También es posible que cada persona sea doblada por todas las demás y que, después de eso, se autopresente juntando todos los elementos de “verdad” que haya captado en las palabras de los diferentes dobles.

El director puede inventar otras innumerables formas psicodramáticas que puede utilizar para la presentación de los miembros del grupo.

Proyección al futuro

El protagonista puede vivir en el presente psicodramático imágenes y fantasías relacionadas con su futuro, así como tiene también la posibilidad de volver actuales en la representación escénica contenidos mentales que se refieren a su pasado. Se habla —en el primer caso— de proyección al futuro en cuanto todo lo que se muestra en el escenario no es otra cosa sino la trasposición al porvenir de elementos emergentes de la actualidad.

La proyección al futuro representa una modalidad de trabajo que merece una atención particular. Tiene la característica de poner al protagonista en una situación en la que cada evento tiene que ser inventado sin tener que recurrir a una experiencia ya vivida o a un hecho ya acontecido, como sucede cuando los contenidos de un psicodrama se refieren al pasado. Aquí el protagonista crea su futuro, pero no debe tratarse de una creación imposible, en la que él no tenga en cuenta datos de realidad necesaria o presumiblemente presentes en aquel tiempo del futuro. Él no podrá prescindir del hecho de tener una edad bien definida, de haber vivido experiencias placenteras o dolorosas, de tener, en fin, una historia que él conoce y que no puede negar. Esta situación —que ofrece la oportunidad de crear lo que no existe, aunque sin prescindir de una realidad dada— estimula al protagonista a un intenso trabajo interno para descubrir y focalizar los aspectos de sí necesarios para armar un cuadro significativo y realista de

la propia existencia. Esta proyección de sí mismo en el futuro permite aclarar y expresar contenidos mentales que las contingencias de la propia historia han hecho que queden en la oscuridad.

La proyección al futuro requiere, para resultar eficaz, que el director intervenga para estimular al protagonista con el fin de que la escena que se está representando asuma un carácter concreto; sólo así el futuro pierde el aspecto de mera fantasía y se objetiviza en una situación que presenta características de la realidad.

El protagonista puede proyectarse en un futuro inmediato (mañana o dentro de una semana) o próximo (dentro de algunos meses o un año) o remoto (en tiempos por ahora lejanos, quizá en la vejez); de todas maneras la escena psicodramática debe mostrarse bien definida en todos sus aspectos. Y precisamente este trabajo de definición lleva al protagonista a entrar gradualmente en la situación aunque ésta aparezca tan lejana que no revele conexiones con la experiencia vivida hasta ahora.

El protagonista generalmente encuentra dificultad para transformar en un “aquí y ahora” las imágenes fugaces y poco estructuradas relativas al propio futuro. Por esto el director lo alienta con estímulos muy precisos: en qué tiempo estás (en que año, mes, día; en qué momento del día), en qué lugar (construye el ambiente, con sus espacios y sus objetos), cómo te presentas (qué edad tienes, qué aspecto físico tienes, cómo te mueves), quién está contigo (preséntame a cada uno de los personajes), qué estás haciendo en este momento, etc.

Esta actividad para crear la escena producirá como resultado óptimo un caldeamiento que pondrá al protagonista en situación de expresar los contenidos de su propio mundo psíquico que sólo la dimensión del futuro puede hacer evidentes y manejables.

Las ocasiones que sugieren al director el uso de la proyección al futuro pueden ser diversas. Voy a ilustrar algunas.

El director puede considerar útil transferirse al futuro al concluirse escenas explorativas del pasado remoto o próximo en las que el protagonista haya captado con claridad algunas emociones —hasta ahora percibidas de manera indiferenciada— habitualmente presentes en situaciones que tienen ciertas características (por ejemplo, el encuentro con un progenitor, la entrevista con el empleador director, el examen escolar). En este caso se le pide al protagonista transferirse a una de estas situaciones colocadas en un futuro inmediato: aquí él puede experimentarse a sí mismo, con la posibilidad de verificar, controlándolas, las dinámicas emocionales que se desencadenan en él en aquel contexto.

A veces, cuando el protagonista parece desorientado después de haber recorrido algunas escenas de su vida, el director puede considerar útil la proyección a un futuro en donde converjan una serie de oportunidades que gratifiquen las necesidades del protagonista. En este caso se da la siguiente consigna: “Construye una situación futura en la que la realidad circundante te ofrezca las mejores ocasiones para satisfacer tus deseos” (tendremos entonces un trabajo psicodramático en plusrealidad). El objetivo de esto es hacer vivir al protagonista experiencias que estimulen partes vitales de sí, contribuyendo con una aportación emocional positiva al trabajo de integración de los contenidos surgidos durante la sesión.

La proyección al futuro, aun remoto, puede ayudar a comprender los significados de algunos fantasmas recurrentes en la mente del protagonista. Por ejemplo, la imagen de la propia muerte puede sugerir ir a un tiempo inmediatamente sucesivo al de verificarse tal evento para ver cómo sus seres queridos continúan su vida después de la pérdida del protagonista. Puede resultar una escena de gran pesar, de desesperación por una pérdida irreparable; sólo a través de la muerte el protagonista ha podido verificar qué tan importante y significativo puede ser para otras personas.

Después de una representación de este tipo el director podría considerar oportuna una ulterior proyección al futuro planteada de acuerdo con un riguroso criterio de realismo; para ello, transfiere al protagonista a un momento muy posterior a la muerte habiendo indicado a los yo-auxiliares que jueguen el rol de los seres queridos mostrando cómo el tiempo borra el dolor de la pérdida y cómo otras personas sustituyen a quien desaparece. Esta ulterior experiencia puede contribuir a la comprensión por parte del protagonista de las ventajas efímeras que proporciona una eventualidad como la fantaseada con la imagen de la propia muerte.

En fin, la posibilidad de trabajar proyectándose en un tiempo futuro permite remover las resistencias de algunos miembros del grupo a ser protagonistas. Cuando hay temor a descubrir el propio pasado, la perspectiva de representar algo que es inventado en el momento da a la persona la impresión de poder asumir en el rol de protagonista sin el riesgo de comprometer la propia imagen. En este caso la representación del futuro asume la forma de una viñeta y tiene el significado de trabajo preparatorio para sucesivos psicodramas en los que el protagonista podrá recorrer momentos significativos de su propia historia.

Silla auxiliar

En el psicodrama se habla de *silla auxiliar* cuando se usa una silla como elemento “auxiliar” para el protagonista, es decir como elemento que ayude de modo específico al protagonista a desarrollar su acción psicodramática. La silla ocupa en el escenario un espacio bien definido que se va a llenar ya sea por un interlocutor imaginario, en el caso de la “silla vacía”, por el mismo protagonista, en el caso de la “silla alta”. Pero veamos ahora en qué consisten estas dos técnicas psicodramáticas fundamentadas en el uso de la silla como peculiar instrumento auxiliar.

La *silla vacía* se utiliza cuando el protagonista tiene que decir algunas cosas a otro que él imagina que ocupa el espacio ofrecido por la silla. Ese elemento concreto pero vacío representado por la silla se presta a ser llenado por todo lo que el protagonista ve en quien ocupaba tal espacio; es un espacio donde se depositan las percepciones, las proyecciones, los miedos o los deseos del protagonista. Puede tratarse del sillón donde el padre se sentaba para leer el periódico, de la cuna del niño, de la mecedora del abuelo, de la silla del jefe, del lugar ocupado en la mesa por el padre, la madre o el esposo. La silla vacía también puede ser utilizada para encuentros con personas muertas o nunca nacidas (por ejemplo, el hijo deseado y nunca tenido), pero presentes y significativos en el mundo intrapsíquico del protagonista. La técnica de la silla vacía nos relaciona con el valor simbólico que ciertos objetos o ciertos espacios representan también en la vida cotidiana, y es un expediente utilizado a veces en las representaciones teatrales para figurar la presencia simbólica de personas significativas desaparecidas o lejanas.

La *silla alta* se usa en función auxiliar del protagonista que vive sentimientos de inferioridad y/o de subordinación respecto a determinada persona, ambiente o situación. Técnicamente consiste en colocar una silla sobre una mesa o de cualquier manera sobre un plano más elevado en relación al nivel del escenario; sobre esta silla se coloca el protagonista, el cual experimenta —quizá por primera vez en su vida— una relación “de arriba hacia abajo” con personas que en la realidad vive como “superiores”, “aplastantes” o “más arriba”. Esta técnica usa un simbolismo espacial que también encontramos en la realidad cotidiana. Basta pensar en expresiones como “estar un escalón más arriba”, “subir en la escala social”, “mirar de arriba abajo”, “caer desde lo alto”, etc.; o espacios como el trono real, el escaño del poderoso, la silla del juez, el altar, la cátedra, etc. El estar en alto espacialmente también facilita estarlo en la vivencia psíquica, afectiva o social. Además, el valor simbólico de las colocaciones “arriba” y “abajo” ya es representado en gran parte por la estructura del espacio terapéutico del teatro psicodramático: los diferentes planos del escenario y, sobre todo, el balcón. Pero mientras que el balcón coloca a las personas fuera del espacio en el que se va desarrollando la acción psicodramática, creando una distancia respecto al momento que vive el protagonista (por esto, por ejemplo, él sube al balcón cuando quiere ver las cosas desde afuera, desde un punto de vista externo y más global), la silla alta deja al protagonista inmerso en el “aquí y ahora” que se está representando, volviéndose él mismo de alguna manera artífice de las propias elecciones y de las propias vivencias, aventajado por su colocación espacial en un nivel más alto dentro del escenario.

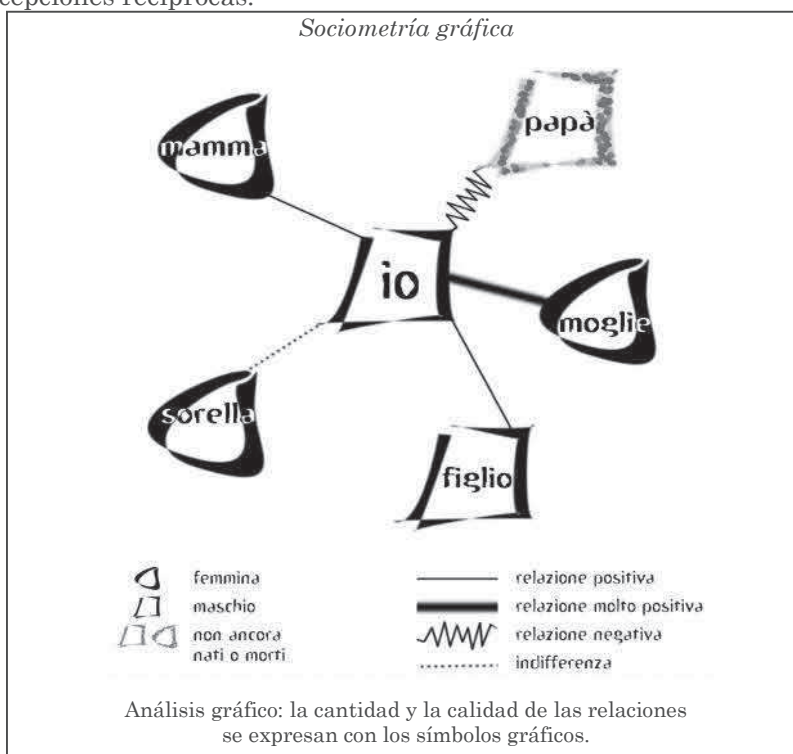
La sociometría

Como hemos visto en párrafos anteriores, la sociometría está constituida por el conjunto de técnicas que hacen representables (y, por tanto, perceptibles de manera bien definida) las fuerzas de atracción (tele positivo) y las de rechazo (tele negativo) que operan entre los miembros de un grupo. También hemos hablado de sociometría *gráfica* y de sociometría de *acción*. Los modos en que la técnica sociométrica puede estructurarse son tantos cuantos el sociometrista sepa inventar. Yo ilustraré aquí algunos mediante ejemplificaciones que se refieren a la sociometría gráfica o a la de acción.

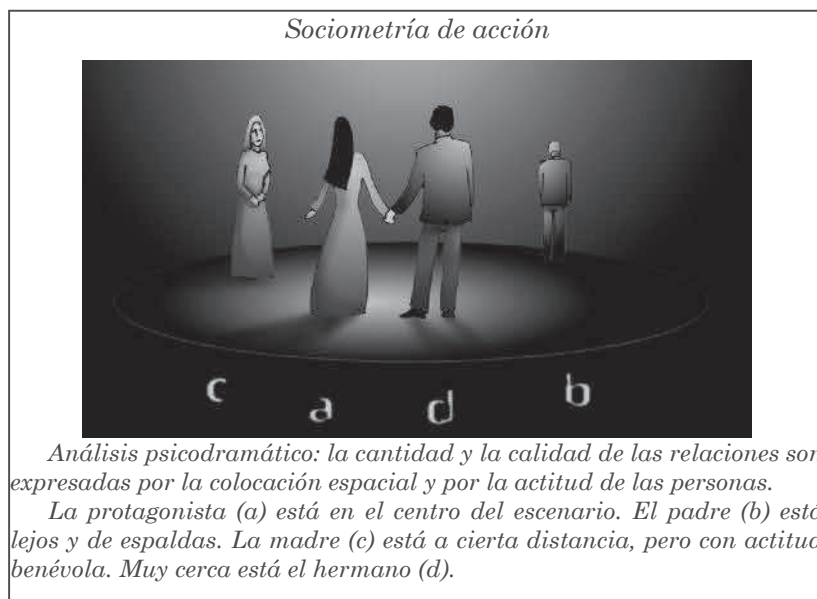
Se puede pedir a los miembros del grupo que diseñen esquemáticamente un átomo social propio análogo al que se ilustra aquí. Tal átomo social podrá ser el mismo grupo de psicodrama o bien el átomo familiar, el de trabajo, el de los amigos durante la adolescencia, etc. Obviamente todos los miembros del grupo deberán escoger el mismo tipo de átomo para que se puedan confrontar en un terreno de homogeneidad. A partir del sucesivo examen en común de los diversos esquemas podría surgir, por ejemplo, un protagonista que desee profundizar una situación conflictiva importante.

Otra técnica puede consistir en distribuir a cada uno de los miembros del grupo, sentados en círculo en el escenario, una hoja y un lápiz con la siguiente consigna: “En esta hoja anoten los nombres de los compañeros presentes. Después, junto a cada nombre, escribirán cuatro adjetivos que califiquen a la persona a quien corresponde el nombre; dos adjetivos deben tener significado positivo y dos negativo”. Cuando hayan escrito los cuatro adjetivos, ponen la hoja en el piso y todas las personas se mueven en sentido rotatorio, de manera de encontrarse frente a la hoja escrita por el compañero a su derecha o a su

izquierda (según el sentido de la rotación). La hoja es leída y luego se continúa la rotación para leer las otras hojas. Cada persona memoriza los adjetivos que le atribuyeron que más le impacten y recuerda cuál compañero se los atribuyó. Al final se dan diferentes encuentros entre las parejas que quieren entender mejor el significado de algunos adjetivos relacionados con su persona. Esta experiencia constituye una preciosa ocasión para que algunas personas puedan confrontarse y aclararse algunos aspectos de sus percepciones recíprocas.



En el caso de que queramos utilizar la metodología de acción para poner en evidencia cómo es percibido el miembro P en el interior del grupo de psicodrama por los compañeros, P se coloca en el centro geométrico del escenario mientras los otros se colocan a cierta distancia de él y asumen una actitud y una postura (y eventualmente expresan un mensaje verbal) para mostrar cómo sienten su relación con P (frecuentemente el criterio para evaluar esta relación queda implícito y es el criterio general de la empatía; otras veces puede haber un criterio más específico: relación para producir algo juntos, relación por intereses culturales, atracción sexual, etc.). Si, por el contrario, queremos evidenciar cómo P percibe a los compañeros, P se coloca en el centro geométrico del escenario y los otros miembros del grupo son colocados por él en el espacio y asumen la actitud, la postura y las palabras que les indique el mismo P.



Mientras en la primera situación P ve la percepción que los demás tienen de él, en la segunda es P quien muestra a los demás la percepción que él tiene de ellos. Tanto en la primera como en la segunda situación es posible prever un momento ulterior, el de la realización del deseo (*plusrealidad*): es posible que tanto P como los otros miembros del grupo puedan modificar su colocación, postura, actitud, palabras, para mostrar la que para cada quien sería la relación ideal.

Este tipo de técnica puede aplicarse también a un átomo social en semirrealidad, así como en la escena que aquí se presenta relativa al análisis sociométrico del átomo social familiar del protagonista.

Soliloquio

El método psicodramático requiere que el protagonista exprese, cada vez que sea posible, lo que la memoria le trae a la mente “mostrándolo” en la escena; de tal manera, el contenido del recuerdo se transforma en una realidad actual. Esto implica que la palabra sea usada en el contexto de la representación escénica como elemento que concurre a realizar una situación presente. Por esto la forma más típica de la expresión verbal es el discurso directo, el cual usualmente asume dos formas: el *diálogo*, cuando el protagonista interactúa verbalmente con uno o más interlocutores; el *soliloquio*, cuando el protagonista habla en voz alta como si se dirigiera a sí mismo.

En el soliloquio el individuo expresa libremente lo que le pasa por la mente con una modalidad que hace percibir esto como algo que no es dirigido a otros sino a sí mismo. En ese discurrir solitario los pensamientos surgen y se estructuran sin seguir las reglas de la lógica o las exigencias de la perfección propias de un relato; esto más bien se regula de acuerdo al flujo variable e imprevisible de las emociones.

Generalmente es el director quien pide al protagonista hacer un soliloquio. Las situaciones en las que más usualmente se verifica esto son como las que presentamos a continuación:

a) El director considera importante que el protagonista focalice mejor las emociones que se ocultan detrás del comportamiento manifiesto, por lo cual lo estimula a un trabajo introspectivo más intenso. Frecuentemente tal toma de consciencia provoca a su vez una modificación del comportamiento. He aquí un ejemplo: la escena muestra a la protagonista con el esposo en su casa a la hora de la comida. La mujer está ocupada en servir los platillos. El esposo critica la calidad de la comida. La esposa, que hace ver que no captó la crítica, dice que no tiene hambre, que se siente muy cansada y que prefiere descansar un poco recostada en la cama en lugar de sentarse a la mesa. En este punto el director interrumpe la acción e invita a la protagonista a representar de nuevo la escena, pero agregando un soliloquio en el que ella exprese con voz clara la secuencia de sentimientos que acompañan su acción. El soliloquio que surge contiene estas palabras: “¿Es posible? ¿Llegará el día en que volveré a encontrar el gusto de decirme algo agradable? Quizá tu eres un pobre diablo que trata de descargarse sobre mí... Yo estoy en lo mío, no te doy la satisfacción de una réplica... ¿Pobre diablo? Pero ¡qué! ¿Pobre... diablo...? ¿Por qué debo hacer como que sea pobre y diablo? ¿Por qué tendría que irme al otro cuarto? No tengo ninguna intención de hacerme la víctima”. El director entonces hace repetir la escena por tercera vez modificando también el curso de la acción como consecuencia de la explicitación de los contenidos del soliloquio en el intercambio con el esposo.

b) El protagonista está montando una escena para cuyo desarrollo eficaz es oportuno que sean explicitados sintéticamente los antecedentes. Un ejemplo: el protagonista se va a encontrar con el jefe de la oficina que desea hablar con él. Está muy emocionado e inquieto. El director pide al protagonista que se quede algunos instantes en la puerta de la oficina del jefe para expresar con un soliloquio, entre los diversos pensamientos que se amontonan en la mente, también los elementos de realidad que justifican el hecho de que él haya sido llamado a ese encuentro. Otro ejemplo: el protagonista tiene que mostrar cómo una noche fue a la cama, se durmió y soñó. Aquí es oportuno que él traiga a su mente, con un soliloquio, cómo le fue en el día; esto permitirá traer a la consciencia restos de imágenes cotidianas que probablemente serán incorporadas después en el sueño. Por esto el director dirige al protagonista, que se está preparando para ir a la cama, una invitación de tipo: “Mientras te desvestes, recapitula en voz alta los acontecimientos del día así como te vengan a la mente”.

c) El protagonista, en una situación de diálogo, dice cosas que —aun teniendo una justificación en el contexto de lo que está sucediendo— no parecen coincidir con lo que él vive verdaderamente en ese momento. En este caso el director estimula al protagonista a interrumpir de vez en cuando el diálogo para expresar para sí su sentir más inmediato (Es una modalidad similar al “aparte” teatral, cuando el actor —mutando el tono de voz— dice algo como murmurando a sí mismo y que se presenta como entre paréntesis respecto al conjunto del diálogo). Este soliloquio tiene generalmente la función de caldear al protagonista para enfrentar sucesivamente otras escenas en las cuales los contenidos que se han mantenido escondidos pueden explicitarse libremente. Un ejemplo: el protagonista está en la cama con

la esposa. Llega el hijo de cinco años, que se coloca entre los dos, hace un poco de caprichos, derrama en las sábanas la leche de la taza que ha llevado consigo. El padre está confuso y enojado, pero controla el comportamiento diciendo al hijo que ya ha llegado la hora de levantarse. El director invita al protagonista a insertar en el discurso con el hijo las palabras que expresen sin reticencias sus sentimientos. Éste dice: “¡Latoso!... Me siento enojado e impotente al mismo tiempo... Es como cuando mi hermano se burlaba de mí porque quería estar siempre con mamá...”. Estas palabras se usarán más tarde para representar otra escena.

Suspensión de la respuesta

Un objetivo del psicodrama es precisamente romper las cristalizaciones, liberar la espontaneidad, hacer multiplicar creativamente los roles para que el individuo pueda lograr una movilidad psicológica que le permita conciliar —sin excesivas renunciaciones— las propias exigencias internas con los límites y las demandas impuestas por el mundo externo. Ahora bien, el primer paso para lograr este objetivo es eliminar provisionalmente la presencia de un mundo externo que inhibe y limita. Esta intencionalidad es particularmente evidente en el momento en que surge un protagonista del grupo. El mundo de la “realidad” se sustituye entonces por lo que llamamos “semirrealidad”; el lugar en el que se desarrolla la acción se crea conforme a las percepciones del sujeto; los otros que interactúan con el protagonista son encarnados por yo-auxiliares que dan cuerpo a los fantasmas por él expresados. Mientras el protagonista trabaja aparece de manera clara cómo la realidad está subordinada a su subjetividad y también cómo, por otro lado, lo que parece “verdadero” para cada miembro del grupo debe momentáneamente retenerse en el interior de cada persona. De hecho, esta “verdad”, si fuera explicitada, podría contraponerse —con función de estímulo inadecuado— a la acción en la cual está ocupado el protagonista haciéndole más difícil realizar fluidamente los roles que le son posibles en el “aquí y ahora” escénico.

La posibilidad de recortar los tiempos en los que la presencia limitante de la realidad es suspendida atribuyendo al mundo externo una forma compatible con el mundo interno del individuo constituye una de las peculiaridades del psicodrama. Sin embargo, mientras parece evidente que esta posibilidad sea realizable cuando un protagonista actúa en la escena (en esta condición todo es subordinado a sus necesidades), no es igualmente evidente cómo se pueda garantizar que realidad y subjetividad no choquen cuando no exista tal persona privilegiada y todos tengan la posibilidad de expresarse por lo que son, independientemente de las necesidades y características de los otros, en el contexto grupal común.

La técnica que presento es la que nos permite, aun en las fases de trabajo en las que todos los miembros del grupo están ocupados paritariamente, facilitar la autoexpresión gracias a la suspensión de estímulos externos que podrían desencadenar situaciones ansiógenas tales que puedan congelar la espontaneidad, volver rígidos los roles y entonces provocar respuestas reactivas automáticas (*acting-out*).

La técnica consiste en aplicar una regla por la cual una persona da un mensaje a otra mientras ésta no puede replicar de inmediato. Se trata de una *suspensión de la respuesta*, suspensión que funciona como amortiguador temporal entre dos mensajes. En este tiempo-amortiguador, aquél que ha recibido el mensaje, en lugar de expresar su respuesta (que podría también ser de naturaleza negativamente reactiva), sólo puede reflexionar y dar, como consecuencia, un sentido más ponderado al estímulo recibido. Se trata, en fin, de evitar que se establezca una dinámica del tipo “te digo, tú me dices” que desencadenaría una descarga dañina de impulsos más que una saludable toma de conciencia de los contenidos pertenecientes a la subjetividad de los otros.

La técnica de la suspensión de la respuesta permite mantener en el grupo una relación interpersonal que permita a cada quien cualquier forma de autoexpresión. Calificamos este tipo de relación como *intersubjetiva* y es considerada como un elemento que caracteriza el modelo moreniano. Tal relación se diferencia claramente de otro tipo de relación, calificable como *interdependiente*, que produce en el grupo una situación de diálogo, un ping-pong verbal que naturalmente conduce a la contraposición o —viceversa— al sometimiento.

Una ocasión típica en las que se usa la regla de la suspensión de la respuesta es la actividad de la *cadena* (actividad regulada por la consigna según la cual una persona se dirige a otra para expresarle con palabras su propio sentir; esta otra persona no puede contestar y debe en cambio continuar la “cadena” verbal dirigiendo a su vez un mensaje a una tercera persona, y así seguido) y otra en la *participación final de la audiencia* (el protagonista escucha los mensajes que le son dados pero no puede replicar).