



INSTITUTO ESPAÑOL DE PSICOTERAPIA Y PSICODRAMA PSICOANALÍTICO

# Apuntes sobre las FASES DEL PSICODRAMA.

(Cristina Anchústegui)

## 1- Calentamiento inespecífico

- Su objetivo es preparar para la acción/ escena/ psicodramatización

- Aparte del trabajo previo de calentamiento que traiga hecho el paciente (también traerá un trabajo hecho de blindaje), el caldeamiento inespecífico comienza con el inicio de la sesión y **acaba cuando aparece el protagonista**. Se llama específico el que calienta a protagonista y director para la escena concreta que se va a dramatizar.

- Es necesario **siempre**. Inclusive en el caso ideal de un grupo ya veterano y bien engrasado, en el que surge un protagonista espontáneo nada más comenzar la sesión, es importante que el resto tenga la oportunidad de identificarse con ese tema y ese protagonista, que se coloque psicológica y emocionalmente en un “estamos ahí”.

- Lo necesita por tanto el **grupo**, el **protagonista** que está naciendo y el/los **terapeutas**.

- Es imprescindible tanto en terapia de **grupo** como en **individual**.

- **El caldeamiento físico:**

- Consiste en poner en funcionamiento músculos rígidos, músculos que no solemos mover. Conduce a un estado más primario y más **espontáneo**, en el que el sentido del **ridículo se minimiza**. Se utiliza más en momentos especiales del grupo con determinados objetivos. Dependiendo del grupo (perfil de sus miembros, momento evolutivo del grupo, tema que se esté planteando, edad...) se escogen unos calentamientos u otros
- Si no se hace este calentamiento físico de esta manera, es necesario al menos que protagonista y director se **desentumezcan**, se levanten, **cambien de espacio**, caminen juntos, el director **toque** al protagonista... esto vale para la terapia individual aún más. Si se va a hacer un ejercicio con una silla, no es la misma silla en la que estamos sentados que la que se coloca en el escenario, aunque sea la misma silla y esté colocada a 1 m de distancia.

- **Caldeamiento grupal:**

- Se estimula el contacto emocional entre los miembros del grupo, tanto por medio del ejercicio físico como por la palabra. Probablemente se tocarán **como no están acostumbrados** a tocarse con un compañero de un grupo natural, se hablarán como no están acostumbrados a hablarse. Se siembra un “nada esta escrito con tinta indeleble sobre la forma de relación entre los que estamos en este momento aquí”.
- Entre todos van a hacer la dramatización y es imprescindible este afinamiento grupal que arroja al solo del protagonista que comienza a sonar. Si es en individual también es necesario este afinamiento, en un registro distinto al habitual entre terapeuta y paciente.

- **Caldeamiento psicológico:**

Se dirige hacia el proceso primario. Desde un pensamiento más lineal a un **pensamiento en escenas**, no solo del director, sino de todo el grupo, y especialmente del que emergerá como protagonista. El pensamiento en escenas es aquel en el aparece un espacio, unos personajes que se mueven e interactúan en él, unos sentimientos, un mirada más o menos comprometida emocionalmente desde dentro ó fuera de ese espacio. Y donde surge el cuestionamiento (C. M. Bouquet).

- Hay autores que consideran que el protagonista que sale a representar la escena es solo el “**representante grupal**” (puede ser aquel que está por lo que sea en crisis). Se le puede llamar el “protagonista manifiesto”. El verdadero protagonista es probable que no surja hasta el proceso de la dramatización cuando, entre los personajes que se representan, uno sobresale porque es el que se **cuestiona desde una perspectiva distinta sobre su vida, sus pensamientos y sentimientos. Es el que abre nuevos caminos que posibilitan el giro de la escena y el cambio, y abandera el emergente grupal. Este sería el protagonista “latente” (terminología casera).**

- Paralelamente al protagonista surge el **tema principal**, que de nuevo podrá ser el “tema **manifiesto**”, (lo concreto, lo discursivo), el que plantea de forma concreta el protagonista, y el “tema **latente**” o emergente, el que idealmente surge en el grupo durante el calentamiento y la dramatización y abandera el “protagonista latente”.

- El **director** tendrá que ir **abriendo** juego, cuestionamientos, **conectando** el discurso de unos y otros, recogiendo lo que va emergiendo y ayudando a formular de forma explícita o implícita este tema principal que va a representar el protagonista.

- El director tendrá que tener unas orejas bien abiertas, o más bien unas aletas de la nariz muy abiertas, para ir olfateando este emergente. Para ello psicológicamente se tiene que ir colocando dentro de las escenas que van surgiendo en el calentamiento, y después fuera para registrar lo olfateado. Tendrá que desconectar de lo discursivo y escuchar el clima emocional.

- Y habrá otra escucha para la **evolución de los temas principales** a lo largo de la evolución del grupo. Si las dramatizaciones están “funcionando” el tema tiende a evolucionar y a cambiar.

- Ya tenemos:

- tema manifiesto/latente y transversal/longitudinal,
- protagonista manifiesto/latente,
- escena manifiesta/latente.

-Si hay varias propuestas, existe la posibilidad de elegir tema y protagonista sociométricamente.

## 2. La acción. La escena.

Es una aventura, no sabemos lo que va a ocurrir, por qué derroteros nos llevará.

### Caldeamiento específico.

Es importante para director y para protagonista

Recuerda a lo que ocurre **antes** de un **viaje**. El protagonista se dice: *no voy a saber, a mi eso de las esculturas se me da muy mal, no se me ocurre una escena para dramatizar esto...* El director psicodramático también está lleno de **incertidumbre**, por más horas de rodaje que vaya teniendo, sigue el miedo escénico, *¿se morirá la escena antes de nacer?, se convertirá en un plastrón sin vida, va a ocurrir algo aquí de verdad? ¿Podré con la violencia que surja? ¿Y con el dolor?*

**Es igual que en una terapia normal, solo que aquí el cuerpo y la acción lo va a amplificar todo.** *Vamos a invitar al escenario, quizá al novio que se suicidó, o al padre o sacerdote abusador.* No es igualmente frustrante una terapia en la que no pasa apenas nada (que también es frustrante) que una terapia que se monta y no llega a coger vida, o la coge y luego se muere lentamente, o coge intensidad dramática pero luego se queda ahí contenida como un forúnculo que no acaba de abrirse... Te vas con una piedra en el estómago. Sin embargo si discurre el discurso, si se mueven las perspectivas, el grupo y los terapeutas salen con una especie de sensación de júbilo/alivio a la vez que con un enjambre de nuevos cuestionamientos en la cabeza.

Para caldear la escena tendremos que “sembrar”:

- **Estamos aquí** (terapeutas y grupo), con nuestro **aliento** (aliento también en sentido literal, en los doblajes, en la cercanía a ratos del director). En el caso del psicodrama individual esto es aún más importante. Si el terapeuta se queda lejos (no digamos si se queda en su silla), el paciente se va a sentir muy desamparado y frío a la hora de construir y dar vida el solo a toda la escena.
- *No te preocupes de hacerlo bien, de saber como lo vas a hacer o lo que va a ocurrir, **irá surgiendo**, vamos a experimentar, jugar...*
- *No lo cuentes, **muéstralo***
- *Aquí y ahora (habla en presente, no en pasado)*
- ***No te preocupes de reproducir los hechos tal como fueron,***

- *Traer aquí a escena a los hechos y personajes tal como lo llevas aquí dentro, esa es la realidad que nos importa.*
- No tanto el rigor de los hechos y personajes históricos como lo que va a ocurrir aquí de nuevo
- Es decir, trabajaremos más con el **mundo interno** que con el externo, más con lo que ahora se va a “**presentizar**” en la escena en vez con los hechos históricos.

## **Introducción de los hechos a dramatizar**

Si es que se van a dramatizar unos hechos. A veces es más abstracto lo que se va a concretizar, como por ejemplo “*haz una escultura que represente tu cotidiano dolor de cabeza*”.

Si son hechos: le pedimos que lo introduzca y que nos coloque también en el tiempo, su edad cuando ocurrieron... “*tengo 4 años y estoy con mi padre que me fuerza a tomarme la sopa y...*” pero no le dejamos enrollarse: “*vamos a verlo*”.

## **Caldeamiento del espacio:**

Perseguimos que el espacio cobre vida y el protagonista se sumerja en él (tanto en la terapia individual como en la grupal).

Los morenianos lo suelen hacer de forma muy detenida. En mi experiencia personal como paciente o miembro de grupo, aunque es efectivo por lo que ayuda a sumergirse en la escena, aliviar el miedo y aflojar las maniobras defensivas, puede llegar a ocupar mucho tiempo y hacerse tedioso, y quizá con otras técnicas se consigue lo mismo más rápidamente. Es cuestión de orientación y gustos, de distintas formas de trabajar.

En cualquier caso, si se van a representar unos hechos, sean reales, fantaseados, temidos, deseados, soñados, pasados, presentes o futuros, ayuda el colocarlos en un **espacio definido**, y esto se puede hacer de forma rápida. Por ejemplo: *¿Dónde estamos? Dibuja los límites de ese espacio en el escenario. Señala la puerta, o la ventana... ¿qué objetos hay más significativos?* Alguna pregunta que ayude a “**animar**”, **dar alma al objeto**: *si esta cama cobrara vida, que palabra podría resumir su sentimiento; qué frase podría decir sobre lo que ha vivido, qué cotillería nos podría contar...*

Los **objetos** que surjan (cuanto menos mejor para no emborronar el espacio, si pensamos que no van a aportar nada, lo dejamos pasar) los podemos **concretizar** con un objeto, puede ser un almohadón, o no concretizarlo.

## **Caldeamiento de los personajes**

Distintas técnicas. En general:

1- Ubicación del protagonista en el espacio. Se puede dejar un almohadón en ese sitio.

2- Personajes más significativos en la escena.

- **Cuantos menos mejor.** Es más difícil mover una escena con tantos personajes, ocupa más tiempo, pierde nitidez, es más fácil que te desvíes de lo nuclear, del foco

de lo latente; por ejemplo si un personaje cobra fuerza y un personaje secundario le roba protagonismo.

- Es preferible empezar con pocos, 1 a 3 a lo sumo, y **si acaso** la escena invoca a otros personajes, *por ejemplo la madre que está oyendo la bronca entre niño y padre, introducirlos después.*
- Ir presentando **de uno en uno**. *¿quién es? Mi padre (sin enrollarse). Elige a alguien que represente a tu padre. ¿Dónde está (colocarlo en el espacio)?.*
- “Cargar” el personaje. Dos posibilidades: o bien el protagonista se pone detrás del que va a hacer de padre y habla desde ahí con el tono, las palabras... o, en general mejor, antes de que el yo auxiliar ocupe el sitio, lo ocupa el protagonista para cargar no solo el discurso del padre, sino el tono, gesto, postura, inclusive escultura de inicio a veces. En este último caso algunos psicodramatistas lo hacen distribuyendo primero a personajes y protagonista en el espacio y luego ir cargando los personajes con “mini” inversión de roles.
- **El director ayuda al cargar:** *Preséntate (soy el padre de fulanito), habla en presente, haz un breve soliloquio de cómo te sientes mientras le metes la sopa por las narices, resume en una frase lo que le dices a tu hijo, exagera el tono y las palabras, “súbelo de volumen”, dí lo que nunca le has dicho pero estás pensando... Algunos psicodramatistas de forma sistemática realizan una mini-entrevista a cada personaje, por ejemplo: ¿qué edad tienes?, ¿cómo eres físicamente? ¿qué te parece que tu mujer siempre se escaquee cuando hay que imponerse con vuestro hijo?, o a la madre ¿cómo ves tú la relación de tu marido con tu hijo? ¿qué te parece la forma de meterle la sopa por las narices...?*
- El protagonista se coloca en su lugar y comienza la acción.
- El director:
  - **Vela** para que ni protagonista ni personajes se salgan de la escena, bien diciendo directamente *“no te salgas de la escena”, “ahora eres un yo auxiliar, sigue la línea que te ha marcado el protagonista”, “habla en presente...”*, o haciendo algún doblaje oportuno a un yo auxiliar, de tal forma que resitúe al personaje, o que vuelva colocarlo en presente, o que coja la intensidad y crudeza dramática...
  - **Se mete dentro de la escena** para acercar la escucha y empaparse emocionalmente del clima entre todos los personajes y lo que resuena de la intervención de cada uno. Alternativamente se distancia un poco más para registrar lo que está provocando en el grupo, y otro poco más para mirar la escena desde fuera. Esta alternancia entre dentro y fuera de la escena se puede realizar tanto física (a criterio del terapeuta) como psicológicamente (imprescindible).

- Todo ello es lo que le va guiando en el papel de “**productor**” para ir pidiendo soliloquios, doblajes, esculturas, cambio de roles, espejo, nuevos personajes, nuevas escenas...

- **Objetivo:** Tiene que ver con...

- que se **externalice** el mundo interno del protagonista **tal cual es**,
- que **reanude un discurso estancado** desde una perspectiva actual y distinta con la **viveza** que aporta el cuerpo en acción y los sentimientos que se despiertan pueden integrarse
- que se **integren** los personajes y afectos escindidos
- que se **desvele lo latente**/imaginario/subyacente a la escena manifiesta
- que se reelabore, se de **nuevo enfoque**, a lo escenificado

## Escena latente o imaginaria

¿Qué ayuda a desvelar lo que de significado tiene la escena manifiesta como significante?

Dicho de otra manera, ¿qué ayuda a acercarse a ese (o esos) “**clic**” que hace que la escena **gire**, que entre como en **otra dimensión**, que produzca la sensación de que algo encallado se está liberando?

- Seguir la pista del “personaje **protagonista**”, que se interroga y apasiona en la acción
- Seguir la pista de los **focos de tensión** dramática en la interacción entre los personajes
- Seguir la pista de los momentos de **catarsis emocional** de un personaje.
- Seguir la pista del **personaje que puede estar faltando** en la escena y que de alguna manera están llamando (con la mirada hacia la puerta, por lo desconcertante de que precisamente falte, por alusiones en el discurso...)
- Seguir la pista del **lenguaje no verbal** (asimetría o expresividad de alguna parte del cuerpo, postura...)
- Seguir la pista desde el presente al **pasado** sobre escenas equivalentes. *¿Cuándo es la primera vez que te sentiste así? ó ¿recuerdas haberte sentido así alguna otra vez anteriormente? ¿Alguna vez en especial donde te sentiste con especial intensidad así? Ó ¿relacionas con algún personaje especial de tu pasado esta escena, o este personaje de esta escena? A partir de ahí se dramatiza la escena del pasado, con las mismas técnicas.*
- Realizar **inversión de roles**, tanto en la escena del presente como en la del pasado. Con esta técnica nos podemos atrever a abordar un nudo habitualmente más inaccesible, por las resistencias a reconocer como propio lo que se ha puesto en otro. Con el escudo del como sí del rol y lo que facilita el cuerpo y la acción se hace posible. Posibilidad de decir, escuchar y reconocer lo no dicho ni escuchado ni reconocido.
- Pedir **doblajes**, que aportarán lo que resuena desde el punto de vista de cada miembro.
- Estar atentos a lo **espontáneo** que aportan los **yo auxiliares** cuando están en consonancia con el rol que están representando.
- Más tarde, tras la escena, en la fase de **devoluciones**, recoger lo que ha movilizado en el grupo.

**Cierre de la escena.**

- Busca integrar las distintas escenas que hayan surgido en una **unidad**.
- Es imprescindible volver al presente (psicodrama vertical) y que el protagonista vuelva a su propio rol.
- Es posible realizar lo que se llama una escena **de realidad "surplus"** (*por ejemplo la salida del hospital del paciente que ahora está ingresado, o ese mismo paciente dentro de 5 años...*). Se trata de un "moldeado" o "psicodrama horizontal", según distintas escuelas y aplicaciones del psicodrama)

Preguntas que nos surgen al cierre de la escena:

- ¿Cuánto hay que dejarla de **atada** y "estéticamente agradable"? A gustos y formas de trabajar
- ¿Hay que centrarse en **un solo foco**? ¿Dejar abierto varios focos?... ¿**Dejar abierto**?

### **3.- Devolución, participación, "sharing".**

**Continúa desvelándose la escena latente.**

**Es el momento de la catarsis grupal.** Las devoluciones se harán en principio desde los roles desempeñados (yo auxiliar, observador, dobles... protagonista al final)

Es importante que los **yo auxiliares puedan verbalizar lo vivido desde el rol**, por lo que le aportan al protagonista y para expresar lo despertado por el rol. Es frecuente que a los mismos les toque incorporar a los personajes más odiosos, como pasa con los malos de las películas.

**Es una fase crítica en el proceso de integración.**

El protagonista tiene la oportunidad de devolución inmediata de cómo ha sido visto por el grupo, lo que ha despertado él, su escena, sus personajes...

El protagonista no recibe juicios ni consejos, sino lo que a cada uno le ha resonado y movido la escena y lo que ha visto de su escena.