

PSICODRAMA *ON-LINE*

Goyo Armañanzas Ros^{1,*} 

RESUMEN

Hago un breve recorrido por mi experiencia a lo largo de la pandemia. En ella se han mezclado los cambios profesionales y su paso a la modalidad online, las vivencias emocionales personales y las colectivas. Aporto unas ideas, cara a la evolución emocional colectiva a lo largo de la pandemia hasta este momento. Abordo mi actitud ante posiciones negacionistas y como he podido aproximarme emocionalmente a ellas, gracias al psicodrama. Hago referencia la ejercicio que me ayudó a empatizar con esas posiciones, algo particularmente difícil, dentro de un movimiento internacional de psicodramatistas iniciado en Argentina. Me detengo en algunos elementos que cambian al cambiar del espacio presencial al espacio online. Doy algunas ideas de caldeamientos, elección de protagonista y cierres.

PALABRAS CLAVE: Psicodrama; Online; Caldeamientos; Cierres.

ONLINE PSYCODRAMA

ABSTRACT

I take a brief tour of my experience throughout the pandemic. In it, professional changes and their transition to online mode, personal and collective emotional experiences have been mixed. I contribute some ideas, facing the collective emotional evolution throughout the pandemic up to this moment. I address my attitude to denialist positions and how I have been able to emotionally approach them, thanks to psychodrama. I refer to the exercise that helped me empathize with those positions, something particularly difficult, within an international movement of psychodramatists started in Argentina. I stop at some elements that change when changing from the face-to-face space to the online space. I give some ideas of warm-ups, choice of protagonist and closings.

KEYWORDS: Psychodrama; On-line; Warm-ups; Closures.

PSICODRAMA *ON-LINE*

RESUMO

Faço um breve tour pela minha experiência durante a pandemia. Nele, as mudanças profissionais e sua transição para o modo online, experiências emocionais pessoais e coletivas se misturaram. Contribuo com algumas ideias, voltadas para a evolução emocional coletiva ao longo da pandemia até o momento. Eu abordo minha atitude em relação às posições negacionistas e como fui capaz de abordá-las emocionalmente, graças ao psicodrama. Refiro-me ao exercício que me ajudou a ter empatia por essas posições, algo particularmente difícil, dentro de um movimento internacional de psicodramatistas iniciado na Argentina. Detenho-me em alguns elementos que mudaram na transição do espaço presencial para o espaço online. Dou algumas ideias de aquecimento, escolha do protagonista e encerramentos.

PALAVRAS-CHAVE: Psicodrama; Online; Aquecimentos; Encerramentos.

1. Go Grupos Escuela de Psicodrama – Pamplona, España.

*Autor correspondiente: psicodrama@gogrupos.com

Editora de sección: Graziela Gatto

Recibido: 05 Mar 2021 | Acepto: 25 Mar 2021

INTRODUCCIÓN

Hay una fecha clave que ha cambiado mi visión de la posibilidad de trabajar en online con psicodrama, terapia de grupo, así como en individual: el inicio de la pandemia y el confinamiento.

Hasta entonces el trabajar para mí con grupos en online era algo inimaginable. Lo consideraba como un recurso aplicable a cuestiones teóricas. Consideraba que el plano de trabajo se reduciría a lo racional y para nada a lo emocional. No mas lejos que una clase.

Había realizado alguna sesión de terapia individual puntual en base a necesidades especiales. Ante esta posibilidad siempre me asaltaba la sospecha de un interés económico por encima del interés en ayudar y trabajar bien. Debo confesar que lo consideraba como un trabajar mal para ganar dinero. Trabajamos con una materia muy delicada y siempre debemos estar vigilantes a que nuestra necesidad o interés económico no nos lleva a olvidar la buena forma de ayudar a las personas.

En esa posición me había mantenido durante mucho tiempo cuando nos confinaron a todos a nuestras casas. Para ese día, ayudado por una participante, ya había suspendido el grupo de supervisión y el de formación en psicodrama.

Entonces el tiempo empezó a correr de otra manera: mucho más rápido. De repente todo mi trabajo profesional se hundía. Tengo una edad en la que la jubilación se me acerca coqueta, con muchos amigos ya en ese estado. Tengo una edad en la que soy paciente de riesgo de morir de covid. Se me presentaba de sopetón el fin de mi actividad profesional y el posible fin de mis días. Puse en una semana mi esperanza de vida más o menos confiable; si me contagiaba, eso era lo que tenía más o menos seguro antes de marcharme.

Cuando toda mi actividad profesional paró en seco, me di cuenta de lo que amaba mi trabajo. Tardé algo más en darme cuenta de la cantidad de cosas que hacía y los grupos que coordinaba. También me di cuenta de que me crezco ante las dificultades.

La semana siguiente, tras elegir la plataforma para videoconferencias más apta, convoqué a las diferentes personas y grupos a negociar la alternativa online al encuentro presencial.

La respuesta a mi propuesta de cambio de trabajo presencial a online fue masivamente de aceptación. Solo dijeron “no” a esta posibilidad dos pacientes de terapia de grupo (de los tres grupos de terapia que coordino) y dos pacientes de terapia individual. El análisis posterior me ha dicho que en los cuatro casos había elementos transferenciales implicados en esas negativas (ambivalencia hacia el continuar en terapia, enfado encubierto hacia la figura del coordinador). De las dos de terapia individual, una no volvió a presencial y la otra dejó la terapia al poco tiempo. Las dos de grupo, volvieron cuando retomamos los encuentros grupales presenciales, pero abandonaron el grupo tras cierto tiempo.

En cuanto a los grupos de formación, todos aceptaron el paso al online.

He visto diferentes respuestas en otros terapeutas, tanto psicodramatistas como no psicodramatistas. En mi opinión, la respuesta ha dependido mucho de las actitudes internas de los profesionales.

He visto diferentes respuestas también como resultado del contexto profesional en el que se ha desarrollado la actividad durante el confinamiento. Las personas que trabajamos en el entorno privado hemos adoptado el cambio más rápidamente que las personas que lo realizan en el entorno público. Dos razones pueden estar detrás de esta diferencia. La primera es que en el entorno privado se pueden adoptar los cambios más rápidamente. Si trabajo por mi cuenta solo tengo que tomar la decisión y proponerlo al usuario. En el entorno público está, por un lado, la postura cauta ante la confidencialidad, la elección y puesta a punto de una plataforma propia, la toma de una decisión administrativa en base a todo ello, que suele ser más lenta. Por el otro, el que el lo privado si no trabajamos no cobramos, mientras que eso no se da en la asistencia pública.

LOS DESAFÍOS QUE HA TRAIIDO LA PANDEMIA A LOS PSICODRAMATISTAS

El psicodrama es un recurso caracterizado por la acción. El tocar es importante.

Muchas de las formas de simbolizar lo que se está haciendo implican el tocar. Tal vez el caso más evidente es el del doblaje¹. Muchos de los ejercicios que hemos aprendido, con los que nos hemos emocionado, que nos sirven para ayudar a conectarse el grupo para expresar afecto colectivo, para expresar cosas por medio de la acción, han sido borrados de un plumazo.

La lectura corporal es importante para el coordinador cara a sentir a las personas en su emoción, a sentir como de cerca o lejos se sientan sus miembros. Quien se pone cerca de quien, quien cerca o lejos del conductor, etc. Todo eso se nos borró. Solo una cabeza y si hay suerte un busto con unas manos.

También hemos perdido con el online los elementos olfativos que tan inconscientemente nos conectan.

Pero si algo me queda claro es que el corazón del psicodrama tiene dos potentes ventrículos que nos impulsan: la espontaneidad y la creatividad (Blatner, 2005, p. 69). Pedimos al protagonista que se levante a hacer una escena que ni él conoce. Le invitamos a que se coloque sobre el vacío sin estar seguro de que sepa volar. Le pedimos que explore otras formas diferentes de vivir y de interpretar la historia familiar que siempre se ha contado. Nos toca estar a la altura. Nos toca a nosotros vivir la incertidumbre de inventar y aprender nuevos códigos de comunicación, de salir de las rutinas que, dándonos seguridad, también nos anquilosan. Nos toca vivir la dependencia total de un inalcanzable corte de luz o un fracaso de nuestra cámara. También las pautas que propuso Moreno pueden ser “conserva cultural” que nos atenace (Remirez, 1997, p. 33). Como psicodramatistas aprendemos de nuestros maestros, pero si no avanzamos con nuestras propias propuestas, no seguimos creando.

Tal vez sea bueno sentirnos un poco en el límite de lo que siempre se hace, para poder descubrir nuevos continentes. La pandemia nos ha hecho descubrir uno. Pero eso no tiene mucho mérito: no nos ha quedado otra. ¿Cuántos más nos quedan por descubrir”?

Como psicodramatistas debiéramos caminar en el filo de la navaja entre la seguridad de unos procedimientos que hemos aprendido, que ya conocemos, que están “homologados”, y la aventura de seguir nuestra intuición nuestra creatividad y espontaneidad para hacer cosas diferentes. Incluso así, seguiremos la creatividad de Moreno.

LOS RECURSOS QUE NOS HA APORTADO

El trabajo online nos está ofreciendo varias posibilidades que antes no teníamos, o mejor, no utilizábamos.

- Posibilidad de comunicarnos mucho más viva y directamente con colegas de diferentes países. Los encuentros internacionales que hemos organizado son la muestra de ello. Posibilidad de tener un mayor enriquecimiento cruzado entre diferentes formas de trabajar.
- Posibilidad de acceder terapéuticamente a personas y grupos que, de otra manera, no tendrían ningún acceso a los recursos que les harán vivir una vida más plena. Hace unos años viajaba en una camioneta hacia el volcán Masaya (Nicaragua). Junto a mí viajaba un joven agricultor que rápidamente me habló de su sufrimiento emocional. “Necesitas un terapeuta”, le dije. “Un día entero para ir y volver a Managua y muy cara la consulta”. Aún se me humedecen los ojos al recordarlo. Con una conexión y un móvil se podrá hacer, se deberá hacer. Gracias querido “tico”. Ahora nos toca a nosotros.
- Posibilidad de trabajar en equipo de forma mucho más cómoda y económica, en tiempo y dinero.

LOS DESAFÍOS QUE HA PLANTEADO LA PANDEMIA AL MUNDO

Nos encontramos ante un mundo que se globaliza. Las culturas se igualan, las identidades se ven amenazadas en su singularidad. Por ejemplo, el conflicto con el integrismo islámico es, entre otras cosas, un conflicto de identidades. La inmigración nos plantea la misma cuestión. Nos acercamos a la aldea global sin estar preparados emocionalmente para

1.Doblaje: Probablemente es la técnica fundamental del psicodrama. La persona que quiere hablar por otra que está haciendo un rol en una escena, que quiere ponerse en su lugar, se coloca detrás de ella, pone las manos en sus hombros y habla con si fuera ella. En el online no podemos hacerlo y tenemos que representarlo de otra manera.

encontrarnos. Pero nos estamos encontrando. El recurso online precipita este encuentro. Ello va a hacer mas fácil ver nuestras diferencias, confrontar nuestros prejuicios nacionales y regionales.

La evolución emocional colectiva ante la pandemia ha sido y está siendo un enorme test sociométrico mundial. Nos está permitiendo evaluar nuestra resistencia al estrés, nuestra solidaridad, nuestra respuesta a la brusca confrontación colectiva ante la muerte, nuestras relaciones entre diferentes generaciones, etc.

Me referiré a continuación a la evolución emocional colectiva tal y como yo la he entendido en España.

El confinamiento dentro de nuestras casas llegó a España llegó a mediados de marzo. Esto levantó una enorme ola de solidaridad. Descubrimos a los vecinos que no conocíamos, ofrecimos nuestra ayuda solidaria. Esto es diferente en Europa respecto a Latinoamérica. Aquí guardamos más las distancias normalmente. Desde ese punto base aparecieron las conversaciones de balcón a balcón. Eran los conciertos de guitarra o canto desde la ventana, para todo el vecindario. Eran las clases online de yoga gratuitas. Yo me puse a escribir en los medios acerca de las emociones colectivas. Del manejar bien estas emociones, dependían muchas vidas. Alguien había escupido en un supermercado a las personas con el riesgo de contagio. Esas eran conductas anecdóticas en ese momento. Fui muy consciente de la negación del miedo en muchas personas. Por otra parte, lo leí como un hacernos una piña ante la amenaza de muerte. La pandemia continuó y se añadió rápidamente la amenaza económica. Cada sector profesional quería medidas que no lo perjudicaran económicamente. Eso pudo ser uno de los factores que desataron los enfrentamientos, la ira y la hostilidad. Personas que no seguían las medidas, enfado por todos los sitios, críticas sin fin a todos los políticos y gestores. Creció en campo abonado el club de los “negacionismos” y “conspiranoias”. Tal vez la prolongación en el tiempo, mas allá de lo que todos imaginábamos, precipitó esa segunda respuesta mas confrontadora. La ira se masca en el ambiente ante cualquier disminución de las medidas anticovid en el entorno. Noa vigilamos y, tal vez como decía un compañero chileno, no nos miramos tanto.

He reflexionado mucho sobre el miedo inconsciente a la muerte. Necesitamos negarlo, tal vez en el plano más emocional, para seguir viendo la vida; pero necesitamos tenerlo muy cerca, tal vez en el plano mas racional, para seguir protegiéndonos y adoptando incómodas medidas.

Otor factor de crecimiento de las “conspiranoias” y “negacionismos” lo constituye la justificada desconfianza de los ciudadanos ante los casos de corrupción que van desgranando los medios de comunicación.

Esta desconfianza se ha plasmado muy concretamente en la desconfianza ante la vacuna. La gran desconfianza en los administradores se está cobrando vidas.

Da mas tranquilidad, da más sensación de control, el tener una teoría cerrada del por que está pasando esto, que asumir la fragilidad, la imprevisibilidad, de la situación; y del ser humano, a fin de cuentas.

Mi ira crecía, alimentada por mi miedo, al ver el fenómeno de los jóvenes reuniéndose en fiestas sin ningún tipo de medida anticovid. Por otra parte, veía que tanto en mi consulta, como en las de mis colegas, aumentaba el número de clientes entorno a los veinte años; los mismos de los botellones.

Se me hacía difícil empatizar con las posiciones negacionesitas. Necesitaba hacerlo. Algunas estaban en mi familia y amigos. Para hacer esos puentes tenemos el psicodrama.

Con motivo de un encuentro internacional de psicodramatistas, organizamos un encuentro online, abierto: “Entendiendo nuestras emociones colectivas”. Para entender y ayudar a entender ideé un ejercicio. Tras unos ejercicios de caldeamiento, pedí que pensáramos en personas conocidas que hubieran adoptado una postura ante la situación que nos generara fuertes sentimientos por ser muy diferente. Pedí que intentáramos pasar a ese rol. Pedí algo que aquí podía ser difícil: renunciar a nuestra visión pasando a adoptar la de esa persona. Sentí que tenía una dificultad similar a cuando se pide una inversión de roles en cuestiones identitarias o de posiciones políticas². A cambio, si el contexto de seguridad grupal lo permite, constituye como toda inversión de roles una herramienta tan potente como aparentemente sencilla.

Una participante chilena nos la trajo a una conocida, negadora de toda la realidad del covid. Se llamaba Margaret (nombre ficticio). Pasó a adoptar ese rol y el grupo y yo la fuimos entrevistando. La consigna era hacerle preguntas solo para

2. Cuando se abordan determinadas cuestiones sociales para representadas en un sociodrama, como pueden ser cuestiones de identidad, de género o de posiciones políticas, se produce una particular dificultad en asumir los roles en profundidad. Estas posiciones que manejamos socialmente, tienen profundas raíces inconscientes que implican lealtades, que incluso tienen raíces transgeneracionales y traumas colectivos. Es entonces muy difícil entrar en rol en profundidad y el director debe de estar atento a que no se haga una parodia del rol, lo cual mata al psicodrama. No ha sido fácil representar a un tirano desde el punto de vista desde el cual él se ve a sí mismo.

conocerla mejor y entender cómo se sentía. También se podría hacer doblajes que Margaret considerara que encajaban con lo que ella estaba viviendo.

Margaret consideraba que eso de pandemia era algo diseñado conscientemente desde esferas de poder y con objetivos nada limpios. Estaba ante una persona que me producía un enorme desafío en cuanto a empatizar con ella: estaba frente a un familiar que adoptaba esa posición y me producía mucho enfado. Ella fue hablando de sí misma. Los demás miembros fueron preguntando y doblando, siguiendo la consigna de preguntar para conocer mejor como se veía así misma o haciendo doblajes desde como ella se sentía. El momento más delicado como director lo tuve cuando algunas personas formularon preguntas o doblajes que no se ajustaban a la consigna. Estaban más en la línea de cuestionar su posición o hacerle interpretaciones que ella vivía como extrañas desde ese rol de Margaret. En el fondo estaban más guiadas por nuestras reacciones emocionales a su posición ante la realidad. “Tú tienes miedo” fue una de ellas³. Margaret no era consciente para nada de su miedo. Yo paré esas interpretaciones que ella también rechazaba y no podía aceptar desde su rol.

Mientras coordinaba luchando con mis emociones, percibí que Margaret se encogía, la imaginé atrapada entre enormes paredes que la oprimían. Creo que yo también me encogí y entonces se produjo la conexión: también me sentí vulnerable y se me humedecieron los ojos. Le conté como me estaba sintiendo. Ella se sentía conectada, ambos lo estábamos. Había encontrado mi raíz común con la negacionista. Había encontrado un sentimiento que compartíamos, debajo de posiciones aparentemente distantes. Tal vez había vivido el miedo y la fragilidad que prefería ver en ella. Tenía tarea interior.

A partir de ese momento mi actitud interna y mis emociones son diferentes, aunque mis convicciones sean las mismas. Sirva esto como una muestra de lo que podemos conseguir con el psicodrama online.

ELEMENTOS TÉCNICOS

La sala, el *setting* grupal

En el online el lugar cambia totalmente. Hay una serie de aspectos de los que normalmente no somos conscientes, que han cambiado.

- No es nuestra sala. No la podemos preparar en relación a nuestros gustos y necesidades grupales. Todo un duelo. No somos nosotros los que controlamos la puerta de entrada. Un aspecto de esto es que la sala, al estar constituida por las que todos sus miembros aportan, es más grupal. Esta se teñirá del cuarto de estar de un miembro, el dormitorio de otro, la oficina de un tercero, el garage de otro, etc. Cada uno aporta el sentir de la sala en que está y, a su vez los demás captarán algo de lo que imaginan que es ese lugar para cada persona.
- Hay que pedir a la persona que blinde un espacio en casa para su sesión. Pero eso no siempre se sigue totalmente.
- Factores externos e internos que influyen en la experiencia en relación al espacio:
 - Factores externos:
 - Puede ser que el piso sea pequeño y solo hay una puerta de separación con otros habitantes de la casa. Algunas de las soluciones creativas que han encontrado clientes míos, han sido el irse al garage o al trastero.
 - Factores internos:
 - Aunque haya suficiente distancia física, hay una dificultad interna en compartir con la misma libertad que en una sala ajena y distante.

No es fácil representar una escena en el mismo lugar en que se ha producido en realidad media hora antes y con el familiar en la misma casa. Eso dificulta la creación del espacio seguro y la distancia psicológica adecuada. No obstante, lo hicimos y ayudó

3. Estas “interpretaciones” demandan una intervención del director decisiva, pues la escena se juega en escasos segundos. Cuando se rompe la consigna el director debe responder con claridad y rapidez. De otra forma ésta deriva hacia posiciones defensivas. Este tipo de intervenciones van dirigidas a defenderse del difícil e importante entrar en su rol.

El tiempo de desplazamiento al lugar de reunión grupal puede funcionar como un ritual sanador, como un cambio de rol, como un camino al espacio interior que les aleja de las tensiones cotidianas.

Podemos asistir a entrada de miembros de la familia para ofrecer ayuda técnica, a despedirse o dar un recado, etc. Eso trae a sesión directamente elementos de dependencia, de falta de límites, etc, que se pueden trabajar en ella.

Otra ventaja consiste en que tenemos la posibilidad de compartir los espacios personales. Podemos tener acceso a la importancia emocional de la mascota, de la que no éramos conscientes, cuando el rabo del gato se pasea por la pantalla.

Es interesante e importante que los miembros del grupo compartan el significado que tiene para ellos, el entorno en el que están. La elección del lugar puede tener razones internas importantes y aportará mucho compartirlas, además de conectarnos como grupo.

Los espacios que se comparten tienen un significado simbólico que se puede abordar. Los espacios vitales y de trabajo están cargados con puentes y aduanas invisibles, con códigos que indican quien puede entrar y en que forma, quien tiene más territorio y quien menos, quien puede decorar y qué, etc. Todo ello está más cerca para ser explorado.

ADAPTACIONES DE LAS CONSIGNAS PSICODRAMÁTICAS

Inicio: Para iniciar la sesión, digo claramente: acción.

Doblajes: En cualquier doblaje (al no poder señalarlo poniendo las manos sobre la espalda del que es doblado), podemos empezar por un: “yo ... [el nombre del personaje doblado] estoy muy enfadado”, por ejemplo. Diciendo antes el nombre paso a ser él y desde ahí digo lo que sea.

Si lo que doblo es un soliloquio⁴, pongo la palma de la mano junto a mi boca, aunque sin taparla para que se escuche bien. Eso indica que es un pensamiento que no escuchan los demás miembros de la escena.

Para los doblajes, particularmente en el tiempo de adaptación del grupo, pongo la T con la mano ante la pantalla (como el “tiempo” de baloncesto) y digo: “congelamos” y a continuación invito a hacer doblajes.

Es bueno empezar por un psicodrama dual con silla vacía, sugiriendo que los cambios de rol se muestren cambiando de silla. Eso lo podemos practicar previamente en sesiones individuales.

Posteriormente sería bueno empezar en grupo por un psicodrama con dos personajes: el protagonista y otro rol, el antagonista. El grupo se irá habituando al nuevo contexto paulatinamente.

CALDEAMIENTOS

Es importante ayudar a los miembros a que tomen posesión del espacio físico y no se sientan confinados a estar sentado, mientras permanezcan visibles en la pantalla. Este estar sentados y quietos ante ella es lo que genera un gran agotamiento. En este sentido es bueno también indicarles que en los descansos, desarrollen actividad física.

Algunos de los ejercicios de caldeamiento pueden ir dirigidos a mostrarles que se pueden mover.

Tanto en online como en presencial suelo indicar a los participantes que estén atentos a sus sensaciones corporales y que puedan compartirlas en el grupo, particularmente si son intensas. Estas sensaciones suelen ser indicadores de emociones que frecuentemente son inconscientes.

Sociometrías

La sociometría consiste en medir algún parámetro de los miembros del grupo, de forma que todos lo ven. Es también una forma de empezar a compartir cosas. Eso va creando un conocimiento mutuo y un caldeamiento (Fox, 1987, pp. 22-25).

-¿Quién como yo? “Levantad conmigo la mano los que, como yo, sois psicoterapeutas, los que tenemos hijos, los que tenemos miedo a ...” Etc. Luego se le puede dar la voz al grupo para que sus miembros digan algo de sí, y vean los que están en la misma categoría.

Se puede hacer indicando que apaguen la pantalla y que la enciendan los que cumplan esa categoría.

4. Soliloquio: Pensamiento que tiene un personaje de la escena que aunque se expresa en voz alta, no se da por escuchado en ella y no se puede responder directamente a él. En psicodrama presencial lo solemos representar como un giro de cabeza. En online necesitamos hacerlo más explícitamente para que se vea claramente. El director debe de estar atento a que queda clara esa posición para los miembros del grupo.

Espectrograma. La pantalla es un termómetro en el que la base (donde mi mano empieza a desaparecer) es cero, y la parte de alta es cien.

“¿Cuan frustrados os sentís pasando a grupo on-line?”. Después se puede seguir con: “podéis decir en número en el que estáis. Podéis decir una palabra que exprese estar en ese número”.

“¿Cuánta seguridad sentís al compartir cosas personales en ese espacio en relación a si lo hicierais en la sala presencial fuera de vuestra casa?”

Levantad la mano los que... Apagad el audio los que... Apagad el vídeo los que...

La sociometría, algo que se puede ver aparentemente sencillo, es un recurso delicado, que requiere una preparación grupal. Lo mismo ocurre con muchos de los ejercicios esbozados aquí.

Expresar una emoción

Expresar una emoción, o expresar como os estáis sintiendo por medio de un gesto que incluya manos y un sonido o palabra. Uno la expresa, para, y los demás la reproducen a su manera y sentir, en grupo o uno a uno por orden, mientras el que ha empezado observa y se deja sentir lo que le evoque.

Suele ser interesante el evocar el sentimiento que traemos al inicio de la sesión.

Uno inicia alguno de los gestos del ejercicio anterior y le da movimiento, centrándose en lo que va imaginando y los demás se van sumando con su movimiento, pequeños ritmos y sonidos. Se puede compartir las sensaciones e imágenes que hemos vivido.

Gesto creciente

Un miembro expresa algo con gesto y sonido y los demás, por turno, van aumentándolo. El turno puede consistir en que el que quiere seguir dice “Yo”. También puede pedirse que cada uno pase el turno a otro, diciendo su nombre. Esto en sí tiene algo de sociometría pues se ven las vinculaciones grupales y quienes salen los primeros y últimos.

Presentarse como un objeto

Pasar a ser un objeto que dada uno pueda encontrar en su entorno. Hablar desde él y contestar las preguntas que hagan las demás personas del grupo. Luego se lanza el objeto a otra pantalla diciendo el nombre y esa persona continúa siendo otro objeto. Un buen ejercicio para practicar el entrar en rol.

Elección de un protagonista

En ocasiones hay indicios para sugerir a alguien que sea protagonista.

Si el grupo se conoce de alguna manera, se puede pedirse que pongan en el chat a quien quieren pedir que sea el protagonista. Eso es simplemente una sugerencia del “tele” grupal y no una obligación (Remirez, 1997).

Se puede pedir que pongan en la pantalla con la mano (abajo cero y arriba 100) que número representa su disposición a ser protagonista. El numero más alto no indica que necesariamente sea esa persona la que vaya a serlo. En cierta ocasión lo fue la de menor puntuación. A veces las resistencias intensas se muestran de esta manera, aunque correspondan a una alta necesidad de trabajar una escena.

CIERRES

Abrazo grupal

Si, abrazo grupal. Lo hemos construido y dado. Todos nos abrazamos rodeando nuestros cuerpos y cerrando los ojos para sentir el abrazo grupal. Podemos sugerir susurros si el abrazo es a una persona en concreto, o también una canción o arrullo grupal.

Carpeta y papelera

A la derecha de la pantalla pongo una papelera o similar y a la izquierda una carpeta. Luego cada uno escribe en un papel lo que se lleva del taller y lo que quiere tirar. Luego por turno cada uno guarda en la carpeta y tira a la papelera lo que corresponde, pudiendo decir o no en voz alta lo escrito o expresándolo con un sonido paraverbal o en silencio, pero sintiendo lo que está haciendo.

CONCLUSIONES

Los que ya tengáis experiencia en psicodrama pero no en online, diréis: no es tan diferente. No lo es, pues cuando practicamos un poco, el medio que nos conecta se queda en la periferia de campo visual y de la experiencia, pasando al centro el encuentro entre personas y vidas. Los que tengáis la experiencia ya lo sabéis.

Y si: el “tele”, esa conexión inconsciente de Moreno, también funciona aquí. ¿Cómo no lo iba a hacer?: de teles estamos hablando.

Esta forma de trabajo con psicodrama ha venido para quedarse. Es conveniente aprender a manejarla, incluirla en los programas formativos, y ajustar los curriculums formativos y las acreditaciones para darle el reconocimiento que merece.

AGRADECIMIENTOS

No se aplica.

DISPONIBILIDAD DE DATOS DE INVESTIGACIÓN

No se aplica.

FINANCIACIÓN

No se aplica.

REFERENCIAS

- Blatner, A. (2005). *Bases del psicodrama*. Pax Mexico.
- Fox, J. (1974). *The essential Moreno*. Springer.
- Remirez J. A. (1997). *Psicodrama: teoría y práctica*. Desclée.