



Amanda Rubio Plana

**Alumna en formación del 2º año
en Psicodrama en el ITGP.**

EL PRIMER “SALTO AL ESCENARIO PSICODRAMÁTICO”

Era una mañana de sábado, del mes de mayo del año pasado. Me encontraba en el primer año de formación de Psicodrama en el ITGP. Estaba descubriendo el privilegio de ver el trabajo que hacen Pablo Población y Elisa López Barberá con los grupos, aprendiendo y observando su forma de dirigirlos. Ya teníamos un rodaje grupal, ocho meses de formación teórica y práctica que ha-

bían ido conformando una “Matriz de grupo” donde reinaba el respeto, la escucha, el acogimiento y la aceptación de cada uno de sus miembros.

Llevaba muchos días cavilando algo, en mi cabeza bullían unas palabras que Pablo P. nos repetía muy a menudo: “Si no salís al escenario, no seréis buenos Directores Psicodramáti-

cos. Porque sólo quien ha pasado por la piel del Protagonista es capaz de entender y dirigir bien un grupo”. A la vez me asaltaban multitud de dudas. Estaba debatiendo una lucha interna entre seguir de observadora o saltar al escenario. Entre mis principales temores surgían preguntas como: ¿seré capaz de salir al escenario como protagonista? Y si lo hago, ¿qué pensarán los demás de mí? Y en cuanto a mí, ¿y si me rompo por dentro, abro viejas cicatrices y se quedan las heridas al descubierto con todo su dolor, incapaz de cerrarlas de nuevo?

Por otro lado, no veía en mí nada de esa Espontaneidad y Creatividad que tanto reiteraba Moreno que debía existir para salir a dramatizar.

Desde luego, mi posición como observadora había sido muy cómoda y estaba tentada de seguir con esa actitud infantil eternamente. La sensación de imaginarme la posibilidad de salir al escenario era de desprenderme de todo el ropaje que me cubría, con el que me defendía tan bien del exterior y de quedarme simbólicamente desnuda, con el riesgo de quedar totalmente expuesta y vulnerable a los demás.

Fueron dos cosas las que me animaron a dar ese primer salto como Protagonista, por un lado esa tranquilidad de sentirme acogida en esa “Matriz grupal” que he comentado, y por otro lado, esas palabras ánimo y empuje que tenía en la cabeza.

Así que llegó el momento, tomé la decisión e hice caso omiso a esa vocecita interior que dice: “¡No salgas! ¡Acuérdate de tus temores!”. En un principio comenté en alto: “Quiero salir a dramatizar” y luego me hice pequeña, tentada a echarme para atrás alegando cualquier excusa de indisposición... pero Pablo P. ya se había levantado y me había dicho: “Vamos a pasear juntos por el escenario” y entonces... me levanté.

Empezó el Caldeamiento de la dramatización. Estábamos paseando por el escenario y me hacía preguntas que me animaban a hablar. Comencé el Soliloquio planteando el tema, primero insegura y cautelosa, y más tarde atrop-

lladamente porque quería contar a la vez todas las ideas que giraban en mi cabeza desde hacía tiempo. Creo que no fui consciente hasta el final de la dramatización de que en ese caldeamiento, mientras iba hablando, poco a poco iba olvidando que estaba en el centro del escenario y que todas las miradas estaban puestas en mí. Según iba contando cosas, me iba sumergiendo en ese espacio atemporal que había escuchado tantas veces en la teórica que debía sentir el protagonista y fui olvidándome de ese miedo a la vergüenza de estar en medio del escenario siendo el foco de atención. Estaba mágicamente dentro de una burbuja. El mundo exterior a esa burbuja había desaparecido.

Planteé mis temores, mis frustraciones, mis miedos y la sensación de estancamiento en un pensamiento que me preocupaba, sin posibilidad de salidas o soluciones. Comenté la sensación de sentir como dice ese dicho de “la pescadilla que se muerde la cola” y la incapacidad de ver un horizonte o un futuro exitoso a esa situación repetitiva.

Entonces Pablo me propuso comenzar la Dramatización depositando en un agujero imaginario dentro del escenario todos mis temores y miedos en aquel momento. Describí la percepción de sentir que en ese agujero sentía un caos, allí estaban todos mis pensamientos desesperanzadores que me impedían avanzar y mirar el frente con optimismo. Ante esto, me planteó dos opciones: “quedarme en ese caos o ir hacia la puerta de lo desconocido”. Me pidió permitir fantasear con ese futuro que quería crear aplicando la técnica del Role Playing Terapéutico. En aquel momento, pasee la mirada entre el público espectador intentando identificar los Yo auxiliares que podían asemejarse a la realidad a la cual me quería acercar. Salieron al escenario sin resistirse porque es un grupo en el que siempre existe la disposición para colaborar y ayudar a un compañero. Describí el tipo de personajes que debían representar y comenzó la escenificación de esa situación deseada. Por unos momentos pude vivir y relacionarme con los personajes en un futuro deseado que quería hacer reali-

dad. En un principio me sentía bloqueada y paralizada ante esa situación, sin saber cómo actuar. Ante este bloqueo, Pablo pidió a los yo auxiliares expresarse desde la emoción que les movía en las entrañas. Ellos demandaron una nueva actuación por mi parte y expresaron las carencias en esa situación. Ésta comunicación supuso una información valiosa para mí. Sentí como se suele decir, que “se encendía una bombilla por dentro” o que sonaba en mi cabeza un “click”. Algo había cambiado en mí interiormente. Por primera vez podía saber y percibir en qué fallaba y cuál debía ser mi acción interna y actuación interaccional para cambiar esa situación.

En ese momento, Pablo me comentó que esa escenificación era pura fantasía y me ofreció la posibilidad de atravesar esa línea que me permitiera llegar a ella, cruzarla y hacerla realidad. Entonces surgió y planteé mi miedo al fracaso a lo cual me respondió que “sólo si pasaba la línea sabría si podía fracasar o no”.

Tras esto, se hizo el uso de la Técnica de las sillas trabajando con mis figuras parentales. Ésta nueva visión me hizo ser consciente de la proyección que hacemos de nuestra relación con las

figuras parentales en nuestras relaciones actuales. También me hizo ver que en un pasado queríamos situaciones deseadas en nuestra relación parento-filial que nunca se cumplieron y nombró como pieza relevante para superar ese dolor, la aceptación de “la muerte de una ilusión”.

Para finalizar, se dio paso al Eco grupal donde tanto los yo auxiliares como el público pudieron darme una visión más allá de la que yo podía percibir y manifestaron identificaciones desde su punto de vista personal con la situación que había planteado.

Ésta fue mi primera dramatización, la primera de muchas que he podido realizar posteriormente. Pude experimentar al finalizar, el alivio y la satisfacción de haber podido cumplir el propósito que me había hecho de saltar al escenario.

Ese día descubrí que Sentir, Vivir, Compartir, Escuchar, Experimentar, Descubrir, Crear, Creer, Imaginar, Soñar, Arriesgar, Jugar, Desear, Superar, Aceptar, Rectificar, Mejorar, Liberar, Construir, Desmoronar, Morir, Renacer... Todo eso, es Psicodrama.

Amanda Rubio Plana