

# TEATRO VITAL

## Un centauro mitad Psicodrama, mitad Teatro



**Patricia Boixet  
Cortijo**

**1993/99** - Licenciada en Psicología en Universidad Central de Barcelona

**2000/04** - Formación Director de Psicodrama en Grupo de estudios de Psicodrama Madrid

**2006/09** - Talleres intensivos de Psicodanza impartidos por Jaime Rojas Bermúdez La Coruña

**2008/11** - Seminarios de Formación especializada con psicodramatistas internacionales ESCAT Bcn

**2009/10** - Formación como Coach con PNL con Esperanza Martín del Instituto Gestalt de Barcelona

**1992/act** - Formación continuada como Actriz profesional (Barcelona, Madrid, Toulouse)

### Actualmente:

- Directora de Centro de Psicoterapia y Psicodrama Sagrat Cor (Bcn)
- Directora de Cía Tribo teatro espontáneo Can Portabella de Barcelona
- Psicóloga Sanitaria en IMSA Instituto Medico Sarriá (Barcelona)
- Coach en diversas empresas (Colt, Roto, Inoe, Winkhause, ...) Barcelona
- Directora de ESCAT Escola de Psicodrama i Psicodanza de Catalunya
- Profesora colaboradora en diferentes formaciones de psicodramatistas (*Centro Aequo Sevilla, Centro Moreno Granada, Máster Terapia Grupos y liderazgo Universidad Bcn*)
- Miembro de la Asociación de Actores y del Colegio de Psicólogos de Cataluña
- Miembro de FEAP como formadora, psicoterapeuta y supervisora
- Secretaria de la junta directiva de AEP
- Habilitada como Psicóloga Sanitaria
- Psicoterapeuta titulación Europea EUROPSPY

### PUBLICACIONES

1. Más Allá del Monigote: lecciones de Psicodrama”, Ed. Hamalgama, 2005. Lección 13 Juego y Psicodrama.
2. “Eres mas guapa desnuda que vestida”, n registro 02/2015/535
3. A rey muerto rey puesto, sin duelo con trauma. Hoja de psicodrama 2018.



TEATRO VITAL.  
Boixet Cortijo, P. (2018)

Fecha de recepción: 2 de julio 2018.  
Fecha de aprobación: 4 de julio 2018.

LA HOJA DE PSICODRAMA (67), 13-19

## RESUMEN

En este artículo voy a intentar esclarecer, en la medida de lo posible, la que ha sido una de mis dinámicas de trabajo hasta el día de hoy. Con el término Teatro Vital busco matizar el modus operandi a caballo entre el Psicodrama y el Arte Dramático. Una metodología con encuadre lúdico que favorece el desarrollo de roles y la espontaneidad. Encuadre donde los participantes integran de manera paulatina nuevas formas en su estructura yoica.

### PALABRAS CLAVE:

Teatro vital, desarrollo de roles, espontaneidad, psicodrama.

### KEY WORDS:

Vital theater, role development, spontaneity, psychodrama.

## SUMMARY

In this article that I will try to clarify, as far as possible, what has been one of my work dynamics to this day. With the term Vital Theater I seek to qualify the modus operandi between Psychodrama and Dramatic Art. A methodology with ludic framing that favors the development of roles and spontaneity. Frame where the participants integrate in a gradual way new forms in its ego structure.

## *“El Teatro me enseñó a vivir, la vida me enseñó a hacer teatro”*

*Miguel Narros*

El 21 de junio de 2013 muere Miguel Narros, grande entre los grandes en la historia del teatro de nuestro país. Ese día y los posteriores fue homenajeado en muchos medios... en uno de sus reportajes escuché la frase que enmarca este artículo. Me dejó paralizada. Yo llevaba veinte años sintiendo eso mismo y él le puso palabras.

### 1. ORIGEN DEL TEATRO VITAL

Rondaba 1994, yo ya estaba formada como actriz profesional con técnica Stanislavski, Estaba cursando segundo año de la Licenciatura en Psicología. Fui gratamente escogida para dirigir el grupo de teatro Universitario, de alumnos de mi misma Universidad. Tras unas sesiones sustituyendo a la anterior profesora, decidieron que mi trabajo era más profundo, más integrador. Halagada continúe con su formación ese

segundo cuatrimestre, trabajando con ejercicios teatrales que favorecieran la cohesión grupal. Era un grupo muy homogéneo de unas quince personas, sobre todo compuesto por mujeres. Demandaban ejercicios de exploración emocional, que les ayudara a conocerse más como persona.

Ahí se empezó a hilvanar lo que acontecería en los dos cuatrimestres siguientes. Empezamos a trabajar con escenas, ejercicios que favorecían su bagaje emocional, su manera

natural de abordar conflictos... yo les seguía...

Proponía minuciosamente el itinerario de cada sesión semanal, improvisando ejercicios sobre la marcha para que el camino no fuera tortuoso. Siempre buscando el ir a favor de las competencias que ya tenían, y simplemente buscar llegar un poco más allá. A fuego lento.

Al año siguiente el grupo me exige la dirección de una obra teatral. Yo desconocía cómo hacerlo, pero decidimos aventurarnos con "A puerta cerrada" de Jean Paul Sartre.

Los ensayos no fueron fáciles, yo era inexperta en dirección teatral y el nivel actoral de grupo era algo débil para un montaje similar. La obra tenía un elenco de tres personajes principales; un hombre y dos mujeres. Desdoblé cada uno de los roles en cinco para las mujeres y en dos para los hombres. Aprovechando así qué fragmentos podía realizar cada uno de ellos sin mucha complicación, yendo a favor de lo que ya eran. Y ahí apareció la Magia, a favor.

Sus actuaciones eran magistrales, llenas de matices, me regalaban sus gestos, sus risas, las suyas. Más tarde supe que esa multiplicación dramática les dio a cada uno el poder de hacer suyas las palabras de Sartre. Estrenamos a final de curso la obra en la Universidad Central de Barcelona, en el laboratorio de Psicología Social. José Manuel Cornejo, director del laboratorio en esa época, quedó estupefacto. ¡Es Psicodrama!- exclamó al final del espectáculo.

Yo no sabía de qué me estaba hablando. La puesta en escena en redondo a pie de público, con fragmentos de coro, donde las voces se entremezclaban con el auditorio... el desdoblamiento de los personajes... era evidente el toque psicodramático de la puesta en escena.

En los meses sucesivos engullí todos los libros que encontré de Moreno, de Drama Therapy... Todo me resonaba. Y no había sido parte de mi formación curricular en la facultad. Estaba indignada.

En los años venideros dirigí unas ocho obras más, siempre siguiendo la misma metodología. Hasta que en 2001 me trasladé a la capital para formarme finalmente como director en Psicodrama.

## 2. METODOLOGÍA

En este apartado detallaré las etapas utilizadas para el desarrollo de esta forma de trabajo. Una forma aplicada, hasta el día de hoy, en más de veinte montajes teatrales y formaciones en diferentes puntos de España y parte de Europa. Es un modo de trabajo que a día de hoy sigue Vivo, creciendo en matices, gracias a cada uno de los grupos, gracias a cada uno de las personas que los integran.

**1/ Fase de Cohesión grupal:** En el libro "Psicomúsica y sociodrama", Moreno describe cuatro fases del grupo: la primera es una fase amorfa, dónde la relación del grupo es a través del director o coordinador; sigue una fase de conocimiento mutuo dónde empiezan a establecerse contactos entre los otros participantes; una fase de acción dónde se desarrolla el trabajo en el escenario y finalmente la fase de las relaciones mutuas dónde se afianzan las relaciones del grupo. Por tanto, cuando me presento delante de un grupo lo primero que intento es saber a quién tengo delante. Sus nombres, sus características, su esencia... qué relaciones hay entre ellos. El análisis sociométrico y la lectura de formas. "La forma en cómo se estructura la red de interacciones dentro del grupo no es casual, ésta se encuentra mediada por la tele, lo que significa de cada miembro del grupo se relaciona con los otros de forma específica, representando determinados roles con base en ciertos principios y motivaciones de atracción y rechazo, sean conscientes o no". (Homans, 1968)

Toda esta fase está repleta de dinámicas muy lúdicas para favorecer el destensar el campo y preparar lo que será el caldo de cultivo. Abastecerme de todo lo necesario para poder pasar a la siguiente fase. La clave aquí en mi

trabajo es el humor y la observación. Se va favoreciendo en este clima que empiecen a verse las relaciones grupales, los roles que toma cada uno de ellos en el grupo. Cómo los participantes se constituyen en el otro y por el otro, cómo se dan lugar las nuevas formas de enlace, personales e interpersonales, posibilitando la capacidad creadora y la reflexión colectiva. Esta fase se asemejaría a la etapa de psicodrama de caldeamiento inespecífico.

**2/ Fase de Desarrollo de la creatividad y espontaneidad.** Esta segunda etapa tiene como núcleo la improvisación, sitúa a cada uno de los integrantes en situaciones conocidas. Sin buscarse más formas que las suyas propias. La realidad es verdadera y social, se confronta y concreta continuamente ante otras y ante sí misma a través del acto, por tanto la técnica actoral y el juego teatral se dará desde ejercicios de acción, se “vivirá en acción”, expresándose en escena de manera total, mediante la palabra, el gesto, el grito, el silencio, la sonrisa, el retroceso...

La vida es el modelo y se transforma en una escena, también real, pero esta vez en el escenario. Se integra en ella todas modalidades del vivir, desde lo más general hasta descender a los detalles de lo cotidiano. “El tiempo en el que se trabaja es el presente, en el que se hallan incluidos el pasado y el futuro. En el teatro creador cada acontecimiento es aquí y ahora, sucede una sola vez y nunca más. La filosofía de Moreno se basó en los conceptos de momento y encuentros”. Aguiar (1998)

En la dramatización, la intervención manifiesta del cuerpo implica un compromiso total (psiquis, organismo y lenguaje) por parte del individuo. La improvisación, enteramente libre, se realiza sobre una situación ficticia o temas reales, despojándose de los complejos y expresando los conflictos interindividuales. Posteriormente, una vez que se han vivenciado, aunque sea de un modo ficticio, estas nuevas experiencias pueden incorporarse a la vida cotidiana. Peter Brook comenta una sesión de Psicodrama en un hospital mental: “Al cabo de

dos horas de comenzar la sesión, las relaciones entre los presentes se ha modificado debido a la experiencia en la que se han sumergido juntos... algo está más animado, algo fluye de manera más libre... no son exactamente los mismos al abandonar la sala que cuando entraron... están más vivos. Tampoco importa que esta sensación se evapore al traspasar la puerta. La han experimentado y desearán volver.” (Peter Brook, 1968)

Se detectan en esta etapa los roles fijos, la estructura interna de cada uno de ellos. Muchas veces el yo se ha vuelto rígido en el rol o roles que ejerce. Se identifica completamente con éste y se cristaliza una forma específica de manifestarlo o ejercerlo. Esto puede generar pérdida del sentido, desconexión, automatización, despersonalización, lo cual por supuesto afecta las relaciones y la calidad de vida del individuo.

Este fenómeno de la “cristalización” se da también en la cultura, afectando de igual manera a una sociedad entera que no es capaz de encontrar nuevas respuestas a los desafíos o problemas que enfrenta. La repetición constante de un patrón inadecuado que se convierte en sistema instaurado, coarta la libertad y espontaneidad de las personas que en él conviven y reduce al mínimo las posibilidades creativas de ese colectivo.

Muchas veces estas pulsiones internas que van tiñendo su acción, se identifican en dinámicas de juego teatral, con el nombre de un animal (facilitando así con esta categoría consensuada, una mayor comunicación grupal). Facilitando una jerga colectiva que facilitará las identificaciones grupales y el cambio de roles. Similar a lo acontecido en el Sociodrama.

“Sociodrama como un “método de acción profunda que trata las relaciones intergrupales y las ideologías colectivas” (Moreno, citado por Marineau, 1995, p.105).

La dificultad en esta etapa, desde el rol de director, es crear los elementos (indicadores)

que vayan haciendo foco en la escena que se está trabajando. Los integrantes, muchas veces, forman parte en la improvisación como yo auxiliares espontáneos que seguirán las indicaciones (rol de director), a modo que el protagonista, que es centro de la acción, tenga los elementos necesarios para desarrollar la escena con éxito. Cumpliendo el objetivo interno, muchas veces facilitado por el director a modo de consigna.

Poco a poco se incrementará la dificultad de estas improvisaciones, utilizando lo absurdo, lo surrealista, lo inesperado, los cambios de contexto, la interpolación de resistencias... favoreciendo respuestas nuevas a situaciones conocidas. Esta etapa es donde el grupo va aumentando en espontaneidad y creatividad. Moreno define la espontaneidad como “La Respuesta adaptada a una situación nueva o la Respuesta original a una situación antigua”.\* (Moreno, Psicoterapia de Grupo y Psicodrama. Pág. 45).

El grupo brinda la posibilidad de elaborar, transferir, intercambiar y producir conocimientos, poniendo en cuestión ideas, creencias, sistemas de valores.. “Moreno pretendía plantar la semilla de una “Revolución Creativa”. La crítica a las conservas culturales se materializaba en lo que Moreno postuló como Revolución Creadora. El acto creador como antídoto ante el mecanismo de una época; la técnica de improvisación al servicio de la espontaneidad y sus creaciones. Algunas de las características del acto creador son: la espontaneidad, la sorpresa (lo inesperado), la irrealidad, un actuar suigeneris que encarna una forma definida.”(Bustos, 1985, p.15)

Se favorece aquí, la transformación de realidades, dando forma a una nueva conserva cultural. El saber construido colectivamente constituye una posibilidad de transformación y reorganización. “El acto creador, tal como lo presenta Moreno, es un acto social. El estado espontáneo-creativo motiva, no sólo un proceso interno, sino también una relación social, externa, esto, es “una correlación con el “estado” de otra persona creadora”. (Moreno, 1993, p.70)

Esta etapa sería similar a la etapa de caldeamiento específico de la sesión de psicodrama.

**3/ Fase de trabajo con texto pero sin personaje:** esta es la etapa donde el grupo aborda el montaje de una obra. Aparece la palabra como texto cerrado. La situación que plantea el texto es contextualmente diferente al día día de los integrantes. Pero no hay personaje. El actor es el mismo, es su voz, sus gestos, su pulsión interna, su llanto, su risa...

La dificultad aquí es escoger bien los textos, adaptarlos con esmero, para que cada uno de los participantes no se aleje en demasía de si mismo.

Esta etapa culmina con la presentación en público de la obra realizada. Normalmente es una actuación única. Donde lo más importante y valioso ha sido todo el proceso no el resultado.

**4/ Fase de desarrollo de roles:** en esta etapa los actores empiezan a explorar nuevas formas de si, van más allá de su “animal”. Entrenan los “animales” de otros, trabajan sus antagonistas, el contrarol... buscando amplitud en su abanico de roles. Se parecería al Axiodrama de la primera etapa de Moreno, que se caracterizaba por búsqueda de nuevas formas de expresión, constituyendo una crítica de los valores consagrados; tratando de retomar un estado de expresión espontánea del ser. Aquí tiene especial importancia la experimentación sobre la realidad, se entra en diálogo con aspectos desconocidos de sí mismos, reacciona de forma diferente a una situación de su realidad ya conocida, adapta respuestas ante nuevas circunstancias. En pocas palabras, practica un rol distinto, rompe con las cristalizaciones presentes, se sumerge en su experiencia subjetiva a través de esa acción dramática y emerge de ella con una nueva perspectiva. Se posibilita lo creativo en su actuación.

“Poner de manifiesto los roles y contraroles que cada miembro representa en el grupo, permite clarificar la estructura oculta y particular, posibilitando comprender la

configuración de aquél tanto en su sistema de relaciones internas, como en el sistema de relaciones externas, que le permiten adaptarse al medio y hacer frente a él". (Homans, 1968).

Desde la perspectiva del psicodrama, el desempeño de roles antecede al surgimiento de yo, al punto de que dentro de nosotros existen aspectos no resueltos que no hemos podido integrar de manera adecuada. Una vía para su integración es el jugar roles no habituales, o practicar aquello que generalmente no hacemos para poder contactar esos aspectos que han estado marginados dentro de nosotros.

El individuo, ese yo que opera en la interacción con otros, se ha ido conformando a través del conjunto de roles que ha jugado y juega en cada situación. El yo conecta el conjunto de roles en juego, constituye una matriz de identidad donde los sentidos y experiencias de la vida se depositan y se mantienen en movimiento. La dinámica interna se ha visto afectada e incluso constituida de una forma particular de acuerdo a como esos roles fueron expresados y movilizados en los niveles físico, emocional y mental.

Es similar a la fase dos pero con ejercicios donde los integrantes aprenden a tomar la forma del otro, con ejercicios de técnica de doble y espejo. Explorando nuevas formas desde el laboratorio en el que se ha convertido la escena.

Se inicia un proceso de investigación personal, para llegar a descubrir el futuro personaje a representar. Dicho proceso comienza desde una interiorización para conocer el principio de dicho personaje y traerlo desde lo más profundo y transformarlo en un personaje integrado. Se busca constituir un todo orgánico con cierto grado de coherencia. Riqueza en las formas, siempre integrándolas en su estructura del yo, evitando roles anancásticos.

**5/ Fase de trabajo con texto y personaje:** en esta etapa se explorarán y se escogerán diferentes textos hasta adaptarse al grupo, el

adecuado para que cada uno pueda representar los matices descubiertos y explorados en la etapa anterior. La persona entrena la amplitud de roles. A medida que repite las escenas va interiorizando las nuevas formas y las va integrando con ese camino conjunto que deviene grupal.

Lo bello del espectáculo se pone de manifiesto cuando los personajes se relacionan y desenmascaran sus verdades y mentiras, certezas e incertidumbres, creencias o incredulidades. Finalmente se presentará la obra final, casi catártica, delante de los espectadores, posiblemente también una única noche.

Estas fases podrían prolongarse hasta el infinito, dependiendo de la continuidad del grupo. Se puede trabajar con grupos cerrados o con grupos abiertos (donde se permita la incorporación de nuevos individuos). Ante nuevas integraciones se tendrá que potenciar muchísimo la cohesión grupal. Siendo muy consciente que habrá personas en la fase dos explorando su calidad dramática desde su propio yo y personas que estén desarrollando roles nuevos y partes más desconocidas o antagónicas de su personalidad.

## CONCLUSIONES

**“Lo más conocido parece lo más seguro pero lo más saludable es lo que todavía estamos por crear” (Moreno.)**

La gran diferencia del Teatro Vital con los procesos habituales que se dan en la práctica clínica (que yo misma desarrollo en consulta), es que aquí no se llegan a abordar nunca en escena, situaciones personales de presente o pasado. Las escenas siempre son simbólicas, relacionadas con el rol a trabajar y desarrollar. No por el contenido que ha expresado la persona. Dice Moreno que resulta imposible la observación directa del “Yo”, pero que éste puede ser observado de forma indirecta por medio de los roles con que se manifiesta (1954 citado en Boria 2001).

Por eso es tan importante la lectura de formas que guiará al director hacia la siguiente dinámica propuesta. Similar a cómo se da la dirección en una sesión de psicodanza (la dirección se marca con la canción seleccionada en cada momento), donde la música es la marca el camino. “En la representación espontánea creadora, emociones, pensamientos, procesos, frases, pausas, gestos, movimientos, etc., parecen al principio irrumpir sin forma y de manera anárquica en un ambiente ordenado y una conciencia bien arreglada. Pero en el curso de su desarrollo se hace claro que ellos se corresponden como los tonos de una melodía;

que se encuentran en una relación semejante a las de las células de un nuevo organismo”. (Moreno, 1993, p. 69)

En el Teatro Vital, lo terapéutico aparece como consecuencia, no como objetivo. Los integrantes del grupo se desarrollan de forma paulatina y constante, en un espacio seguro. Lo maravilloso es que el avance se da en un ambiente lúdico y el grupo se acompaña en un crecimiento continuo y maravillosamente útil en su día a día más allá del escenario.

**Primero será el escenario más tarde será en sus vidas.**

“**La vida es una obra de teatro que no permite ensayos. Por eso, canta, ríe, baila, llora y vive intensamente cada momento de tu vida, antes que el telón baje y la obra termine sin aplausos**”.

*Charles Chaplin*

## BIBLIOGRAFIA

- **Aguiar M. (1998)** *Teatro espontaneo e psicodrama. Agora, Sao Pablo*
- **Boria, G. (2001).** *El psicodrama Clásico: metodología de acción para una existencia creadora. México: Itaca.*
- **Brook P. (1968)** *El espacio vacío, Península, 2001, or.*
- **Bustos D. (1975)** *Psicoterapia psicodramática. Paidos, Buenos Aires*
- **Calvente C.F. (2002)** *El personaje en psicoterapia. Letra Viva, Buenos Aires*
- **Clayton, Lynette. (1975).** *The personality theory of J. L. Moreno. Group Psychotherapy & Psychodrama, 28, 144-151.*
- **Fox J. (1994)** *Acts of service. Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre. Tusitala Publishing, USA*
- **Garavelli M.E. (2003)** *Odisea en la escena. Teatro espontáneo. Brujas, Còrdoba*
- **Gonzalez M.P. (1997)** *Orientaciones teóricas fundamentales en psicología de lo grupos. EUB, Bcn*
- **Homans, G. (1968).** *El grupo humano. Buenos Aires: Lumen Horme.*
- **López E., Población P. (1997)** *La escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas en psicoterapia. Paidos, Buenos Aires*
- **Marineau R.F. Jacob Levy Moreno 1889-1974. Father of Psychodrama, Sociometry and Group Psychotherapy, Londres y Nueva York, Tavistock. Routledge, 1989.**
- **Martinez-Bouquet C.M., (2006)** *La ruta de la creación, Aluminé, Buenos Aires*
- **Martinez-Bouquet C.M. (2002)** *T.de la escena. Una nueva visión de la dramática. Aluminé, B. Aires*
- **Menegazzo CM. Diccionario de Psicodrama y Sociodrama. Fundación Vinculos, B. Aires, 1981**
- **Moreno J.L. (1977)** *Psicoterapia de grupo y psicodrama. Fondo de Cultura Economica, México*
- **Moreno J.L. (1993)** *Psicodrama, Hormè, Buenos Aires*
- **Moreno J.L. (1995)** *El psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica. Hormè, B. Aires*
- **Moreno JL (1979)** *Psicoterapia de grupo y psicodrama. FCE, México*
- **Pavis P. (1998)** *Diccionario de teatro. Dramaturgia, semiología, estética. Paidos, Barcelona*
- **Rojas Bermúdez, J.G. (1998).** *Teoría y Técnica Psicodramáticas. Barcelona. Paidós.*
- **Sintes R. (2002)** *Por amor al arte. Entre el teatro espontáneo y la multiplicación dramática. Lumen,*