

TEATRO VITAL: Jugar para crear



Patricia Boixet

- 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 (Bcn)
- Psicóloga Sanitaria en IMSA Instituto Medico Sarriá (Bcn)
- Coach en diversas empresas (Colt, Roto, Inoe, Winkhause, ...)
- 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
- Colegio de Psicólogos de Cataluña
- Miembro de FEAP formadora, psicoterapeuta supervisora
- Secretaria de la junta directiva de AEP
- Habilitada como Psicóloga Sanitaria
- Psicoterapeuta titulación Europea EUROPSPY

PUBLICACIONES

- Más Allá del Monigote: lecciones de Psicodrama”, Ed. Hamalgama, 2005.
- Lección 13 Juego y Psicodrama. A rey muerto rey puesto
- “Eres mas guapa desnuda que vestida”, n registro 02/2015/535



TEATRO VITAL: JUGAR PARA CREAR.
Boixet, P.

Fecha de recepción: 11/03/2018.
Fecha de aprobación: 27/03/2019.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 68 (60-67)

RESUMEN

En este artículo se reflexionará sobre las dinámicas de juego en el Teatro Vital. El Teatro Vital, a caballo entre el Psicodrama y el Arte Dramático, es 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.

ABSTRACT

In this article we will reflect about the game dynamics inside of the Vital Theater. The Vital Theater, a current between psychodrama and dramatic art, it is a methodology with a playful character that favors the development of roles and spontaneity. Framing where the participants integrate in a gradual way new forms in its ego structure.

PALABRAS CLAVE:

Teatro vital, desarrollo de roles, juego, psicodrama.

KEY WORDS:

Vital Theater, role development, play, psychodrama.

.....

“El juego es un sitio donde los sueños prohibidos pueden renovarse eternamente, donde la magia y la omnipotencia pueden practicarse sin daño, donde los deseos traen su propia gratificación”.

Fraiberg

El Teatro Vital es una metodología con raíces del Psicodrama y del Teatro. La diferencia mayor con el Psicodrama es que no se abordarán nunca en escena situaciones personales de presente o pasado. Las escenas siempre son simbólicas, relacionadas con el rol o situación a trabajar y a desarrollar.

La observación del yo es, por tanto, indirecta. Dice Moreno: “Resulta imposible la observación directa del “Yo”,

pero sí puede ser observado de forma indirecta por medio de los roles con que se manifiesta” (1954, citado en Boria 2001).

En Teatro Vital, el encuadre es lúdico y no terapéutico. El fin es divertirse, lo terapéutico será la consecuencia. En algunas lenguas encontramos la ambigüedad de la que disfruta la palabra actuar, en el contexto teatral, ya que en muchos idiomas (griego, francés, inglés...), se le llama simplemente jugar.

Método lúdico

En el Teatro Vital, como apunté en la instrucción, tiene un encuadre lúdico, en un ambiente armónico.

Uno de los primeros en reflexionar sobre el método lúdico es Johan Huizinga, en su libro "El juego en la vida", lo define así: "El juego es una acción o actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real". (Huizinga, 1989, pág. 5)

En el método lúdico las estrategias están diseñadas para crear un ambiente agradable, pero contrariamente a la línea de Caillois (seguidor de Huizinga), sí hay un fin, aunque esté camuflado.

"La función propia del juego es el juego mismo. Ocurre que las actitudes que ejercita son las mismas que sirven para el estudio y para las actividades serias del adulto (...). Es una característica del juego, no crear ninguna riqueza, ninguna obra. Por esto se diferencia del trabajo del arte. Al final de la partida todo puede quedar igual que como estaba, sin que haya surgido nada nuevo". (Roger Caillois, 1958, pág 27)

Cómo él mismo dice en esta definición, la actitud es similar a las que se utilizan en las actividades que luego se llevarán a cabo en su vida adulta. Por tanto tras el Juego (teatral en el Teatro Vital) las cosas no se pueden quedar como estaban, ya que hay un desarrollo en los roles. Esta será nuestra mayor riqueza. Nuestra maravillosa obra.

En el método lúdico el objetivo de aprendizaje está enmascarado. Lo evidente siempre será lo ameno, lo divertido. Merced al concepto teórico de "iluminación de campo" de Von Uexküll

(1920), sabemos que el campo tenso siempre dificultará la espontaneidad, salir de las necesidades (instintivas) aflorará con más facilidad encontrar soluciones más creativas. Lorenz (1931) -desde la etología- nos recuerda que no debemos considerar al conocimiento como la meta del aprendizaje sino al acto de aprender. El conocimiento adquirido es simplemente el resultado de este acto de aprender y tiene un sentido de esquema liberador.

Justamente en el texto de Ortega y Gasset, titulado Teatro, él mismo nos habla del juego: "El juego es un esfuerzo, pero que no siendo provocado por el premioso utilitarismo que inspira el esfuerzo impuesto por una circunstancia del trabajo, va reposando en sí mismo, sin ese desasosiego, que infiltra en el trabajo la necesidad de conseguir a toda costa su fin". (J. Ortega y Gasset, 1914, pág 1)

Todo el proceso en el Teatro Vital está repleto de dinámicas lúdicas, improvisadas, para favorecer el destensar el campo y preparar lo que será el caldo de cultivo. La clave aquí es el humor y la observación. Lieberman, en un estudio de observación del comportamiento de juego en niños, (1965) detectó que había diferencias individuales en espontaneidad, insinuaciones de alegría y sentido del humor, en relación con la creatividad estructural intelectual de adultos y adolescentes.

En esta línea, un estudio de la Universidad de Bergen, Noruega, se examinaron los efectos del estado de ánimo positivo y negativo sobre el pensamiento divergente. Los resultados mostraron una clara distinción en el rendimiento entre aquéllos que tienen un auto-informado estado de ánimo positivo versus aquéllos con un estado de ánimo negativo: Los resultados sugieren que las personas en estado de ánimo elevado podrían preferir estrategias de satisfacción, que conducirían a un mayor número de soluciones propuestas. Las personas en un

estado de ánimo negativo podrían elegir estrategias de optimización y estar más preocupados con la calidad de sus ideas, lo cual es perjudicial para el rendimiento en este tipo de tareas.

En un estudio de 1990 por Murray, Suján, Hirt y Suján, esta hipótesis del humor fue examinada más de cerca y encontrada positiva. Los participantes fueron capaces de ver las relaciones entre los conceptos, así como de demostrar habilidades avanzadas para distinguir las diferencias entre esos conceptos. Este grupo de investigadores trazó un paralelo entre la solución creativa de problemas y el estado de ánimo positivo, éstos se encontraban en mejores condiciones tanto para diferenciar como para integrar una información inusual y diversa (Pinto, 1998). Demostrando una clara ventaja cognitiva al realizar tareas relacionadas con el pensamiento divergente con un estado de ánimo elevado. Este será el punto de partida para más adelante poder crear.

La metodología es muy similar a la etapa de caldeamiento en la sesión de psicodrama donde el Si mismo se va relajando de manera paulatina. Aquí el grupo no presenta tantas resistencias, ese tinte de juego anima a la participación y es mucho más fácil hacer respetar las normas, normas que en otro contexto supondría tener que vencer muchas resistencias, aquí no deja de ser algo divertido “en lo que no quiero quedarme fuera”.

“(..)(El caldeamiento) Es un proceso que se da de forma natural en los organismos que se preparan para la acción. Se intenta favorecer la interacción grupal, se trata de que la comunicación se centre en interacciones entre los miembros del grupo, no en el director”. (Rojas Bermúdez, 1997, pág 55).

La dinámica más habitual son los juegos de improvisación, sitúa a cada uno de los integrantes en situaciones conocidas. Sin buscarse más formas que las propias. 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. 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, 1977, pág. 45).

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...

En la dramatización, la intervención manifiesta del cuerpo implica un compromiso total (físico, emocional y mental) 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. “Poner de manifiesto los roles y contra-roles 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, pág 21).

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. Posteriormente, una vez que se han vivenciado, aunque sea de un modo

ficción, estas nuevas experiencias pueden incorporarse a la vida cotidiana.

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.

Se empiezan a observar en las dinámicas (ejercicios teatrales, juegos dramáticos) las relaciones grupales, los roles que toma cada uno de ellos en el grupo. Podremos aquí ir tirando del hilo, para mediante la lectura de formas ir esclareciendo la estructura interna. Melanie Klein, en 1932, ya se percató de que los juegos y las fantasías en que se basan, son elaboración de la escena primitiva.

Siguiendo esta línea, nos ayudaremos del juego dramático para “leer” la conducta pero además iremos más allá, con propuestas más teatrales, más estructuradas, para enriquecernos así de todas las “trampas” que nos aporta el teatro que se enraciman en su idea de ser, en cómo está concebido en esencia. Estas trampas no dejan de ser paradojas que caldean al grupo favoreciendo la espontaneidad y venciendo las resistencias:

1. La paradoja del escenario: “lo que está pasando es falso pero lo que estoy sintiendo es verdad”. Es falso y lo sabemos porque está encuadrado en un espacio diferente que es irreal: El escenario (enmarca el juego simbólico en el “como si”). Involucra la dimensión espacial al situarse en un ámbito determinado, de forma simultánea y no sucesiva. Es

un espacio seguro, sin consecuencias posteriores. 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. En el Teatro Vital se trabaja tiempo, es el presente, cada acontecimiento es en el aquí y ahora, en el que se hallan incluidos el pasado y el futuro. Aquí las emociones y relaciones son reales, a pesar de que lo que está pasando son siempre situaciones en las que el grupo posiblemente no se ha encontrado como tal. Permite el desarrollo de la espontaneidad, ya que da un margen muy amplio para la aparición de respuestas nuevas e inesperadas.

2. Paradoja del más; mejor: “cuanta más emoción sincera entrego, sea buena o mala, más disfruta el auditorio y más me elige el grupo, incluido el director”. Cuando más me atrevo, más red tengo por parte del grupo. Esto, como teatralmente está bien visto, te anima a explorar, porque, eso sí, el público siempre es muy exigente en recoger sólo lo que le remueve de verdad o bien lo que le divierte, siendo esto segundo, la capacidad de jugar, de romper la norma y de ser absurdo... es decir, ser espontáneo. Se parecería al Axiodrama (1918) 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.

Citando a Henri Wallon: “en el juego puede entrar la exigencia y la liberación de cantidades mucho mas considerables de energía que las que pediría una tarea obligatoria”. (Wallon, 1986, pág 32)

3. Paradoja del público: La tercera paradoja es que, en la situación teatral, tienes la “consigna” de entregar algo al público, de manera que tú, aún siendo protagonista, eres una mera herramienta de hacer sentir desde lo que eres al auditorio. Tenemos la suerte de que, en el encuadre de Teatro Vital, el público es parte del grupo, al que le haces resonar las emociones que afloras; siendo tú u otro, es decir: creando. Se crea de esta forma una dinámica abierta y de entrega que facilita el que la persona vierta generosamente al grupo sus emociones y sus miedos.

“No se trata de lograr un estado que puede no corresponderse con los sentimientos reales, de amistad y cooperación mutua, sino que cobren expresión sentimientos reales sean afectivos o agresivos, es lo que se intentará resolver durante la dramatización” (Rojas Bermúdez, 1997, pág 55).

4. Paradoja de la disciplina: La última y cuarta paradoja es la disciplina en el marco de la creatividad. Como bien dijo Grotowski en su estancia en Sao Paulo “No existe creatividad sin disciplina”, a esto le acompaña la frase de Stanislavski: “La disciplina es absolutamente necesaria en cualquier actividad de grupo. Esto se aplica sobre todo a la complejidad de una representación teatral. Sin disciplina no puede existir el arte del teatro” (Stanislavski, 1992, pág 95). Parece contradictorio asociar espontaneidad, incluso creatividad, con disciplina. La disciplina aparece en el juego teatral en el

momento en el que enmarcas la propuesta a base de consignas y, sobre todo, cuando delimitas lo real e irreal en algo tan socialmente consensuado como es el límite del escenario.

Eugenio Barba (1986) lo llamaría tensión entre la disciplina técnica (reglas de composición) y variedad e innovación (creatividad), y Jonathan Fox (1994) relación entre estructura y libertad.

Siempre partiendo de las dinámicas grupales, que surgen de la improvisación sobre el texto y el juego. Gustav Bally dijo al respecto “Ser libre significa hacerse libre. Si la libertad ha surgido de la lucha contra la presión de la coacción natural, resulta que no puede existir sin un determinado orden y solamente dentro de este límite puede existir. Pero la libertad, en su cénit, es consciente de sus límites: conoce el espacio dentro del cual es posible” (Bally, 1958, pág 53).

En el juego teatral la zona donde todo es posible es, cómo no, el escenario.

Reafirmando el valor adaptativo y de aprendizaje que el juego implica para el niño, Jean Piaget dice: “El juego es el producto de la asimilación que se disocia de la acomodación antes de reintegrarse en las formas de equilibrio permanente, que harán de él su complementario en el pensamiento operatorio o racional. En este sentido, el juego constituye el polo extremo de la asimilación de lo real al Yo, y participa a la par, como asimilador, de esa imaginación creadora que seguirá siendo el motor de todo pensamiento ulterior y hasta la razón”. (Sears, Piaget, Erickson, 1979).

“El individuo a través del juego se muestra a la altura de la libertad, la asegura y le proporciona durabilidad. Para ir creando una realidad más verdadera y un ser más cercano a lo deseado, a ese yo ideal, adecuándose a las necesidades individuales y a una buena integración de las realidades de cada uno; para poder aprovechar el

juego teatral como medio para avanzar en el camino hacia uno mismo”. (Boixet, 2005 pág 194 -195)

Conclusión

El Teatro Vital en un encuadre lúdico será un facilitador del desarrollo de roles en un ambiente limitado pero seguro, como es el escenario. Mediante la asunción de roles que se da en las improvisaciones, los participantes podrán explorar nuevas formas de su ser, maneras de afrontar situaciones cotidianas, buscarán respuestas creativas en un ambiente de juego. Todo este proceso servirá de entrenamiento para que más tarde, en una situación cotidiana, el individuo se sienta con más capacidad, más espontaneidad y poder ir más allá de sus formas habituales.

(...)”Con los juegos de imitación, el niño) Ajusta su aparato sensoriomotor a los esquemas de acción que percibe y ensaya

los modelos de relación. Imita los roles y las situaciones, invierte los pasos, se coloca en todas las alternativas, hasta que las incorpora” (Rojas Bermúdez, 1968, pág 55)

La repetición de juegos facilitará esta integración y el ambiente de júbilo facilitará que los sistemas defensivos no bloqueen estos cambios desde las estructuras cristalizadas. El objetivo, a diferencia del Teatro, no es ser mejor actor, simplemente es mejorar la calidad dramática, desarrollar roles y aumentar en espontaneidad y creatividad. La representación final, si se da, será una consecuencia de todo el proceso. Como bien señala Winnicott: “El jugar tiene un lugar y un tiempo (...). No se encuentra “adentro”, tampoco está “afuera” (...). Jugar es hacer. Es bueno recordar siempre que el juego es por si mismo una terapia (...). En él, y quizá solo en él, el niño o el adulto están en libertad de ser creadores”. Winnicott (1971, pág 12)



BIBLIOGRAFIA

- Bally, G. (1958). *El juego como expresión de libertad*. México: FCE.
- Barba, E. (1986). *Más allá de las islas flotantes*. México: Escenología.
- Boixet, P. (2018). *Teatro Vital. Un centauro mitad Psicodrama, mitad Teatro*. Hoja de Psicodrama 67.
- Boixet, P. (2005). *Juego y Psicodrama. Lección 13 Más Allá del Monigote: lecciones de Psicodrama*. Las Palmas de Gran Canaria: Hamalgama.
- Boria, G. (2001). *El psicodrama Clásico: metodología de acción para una existencia creadora*. México: Itaca.
- Brook, P. (1968). *El espacio vacío*. Barcelona: Península.
- Caillois, R. (2003). *Los juegos y los hombres. La máscara y el vértigo*. México: FCE.
- Fox, J. (1994). *Acts of service. Spontaneity, commitment, tradition in the nonscripted theatre*. USA: Tusitala.
- Grotowski, J. (2008). *Hacia un teatro pobre*. México: Siglo XXI.
- Homans, G. (1968). *El grupo humano*. Buenos Aires: Lumen Horme.
- Huizinga, J. (1989). *El juego en la vida*. México: Trillas.
- Klein, M. (1948). *El psicoanálisis de niños*. Buenos Aires: Apa.
- Lieberman, N. J. (1965). *Alegría y pensamiento divergente: una investigación de su relación a nivel de jardín de infantes*. *El diario de la psicología genética*, 107, 219-224.
- Lorenz, K. (1982). *Fundamentos de la etología*. Barcelona: Paidós.
- Moreno, J.L. (1977). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: FCE.
- Moreno, J.L. (1997). *El teatro de la espontaneidad*. Buenos Aires: Vancu.
- Piaget, J. (1945). *Le jeu en la formation du symbole chez l'enfant*. París: Delachaux et Niestlé.
- Pinto, S. K. (1998). *Los efectos del estado de ánimo positivo y negativo sobre rendimiento de pensamiento divergente*. *Creatividad Research Journal*, Vol. 11, Nº 2, 165-172.
- Rojas Bermúdez, J.G. (1968). *El Psicodrama Aplicado a la Enseñanza de la Psiquiatria, Cuadernos de Psicoterapia*. Buenos Aires: Genitor.
- Rojas Bermúdez, J.G. (1998). *Teoría y Técnica Psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Stanislavski, C. (1992). *La preparación del actor*. Madrid: Verdugo.
- Von Uexküll, J. (2016). *Andanzas por los mundos circundantes de los animales y los hombres*. Buenos Aires: Cactus.
- Wallon, H. (1986). *Educación y desarrollo*. México: Trillas.
- Winnicott, D. W. (1971). *Realidad y juego*. Barcelona: Gedisa.