

ENTREVISTA

Adriana Piterbarg

por Patricia Boixet

PSICODRAMA EN LA VIRTUALIDAD

POSIBLE AUNQUE NO IGUAL



Patricia Boixet

**Psicoterapeuta supervisora-formadora. Actriz-Psicóloga
Miembro de AEP.**

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 EUROSPY

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.

Tengo el placer de estar virtualmente con Adriana Piterbarg. Muchos de vosotros la conoceréis puesto que es una psicodramatista de fama internacional, ha escrito numerosos libros y realizó el acto inaugural en el último congreso de AEP que realizamos el noviembre pasado en Salamanca. Nacida en Argentina y licenciada en psicología por la Universidad de Buenos Aires (UBA). Fundadora y directora desde el año 1992 de la Escuela de Arte y Psicodrama, realiza numerosos talleres por todo el mundo. Tuvimos la suerte de conocernos en el VI Congreso Iberoamericano de A Coruña en 2007. Siempre tuvimos muy buen tele y la considero una espléndida profesional además de muy creativa. De esa creatividad surge la idea de esta entrevista ya que además desde el día 17 de marzo inicia por zoom un grupo virtual llamado Daise, donde de manera gratuita facilita el encuentro en este confinamiento, entre personas de diferentes nacionalidades. Yo misma he tenido la suerte de participar algunos días.

Patricia Boixet



- Buenos días Adriana. ¿Cómo surge esa idea de iniciar ese grupo vía zoom?

- Buenas tardes, Pat.

Esa idea surge antes de que se decretara el aislamiento social obligatorio y desde el diecisiete de marzo lo tenemos abierto todos los días, salvo el domingo. Lo que pensamos fue: ¿Cómo generar una red que pudiera albergarnos, darnos cariño en el aislamiento? Creo que estamos en una nueva era, donde nuestra tarea es ahora; descubrir el “arte de reinventar la proximidad”. Lo que no tenemos cercana es la presencia física, pero paradójicamente los que están más cerca nuestro pueden ser los que estén más lejos físicamente. En este espacio, DAISE, se crea una dinámica cotidiana: quien quiere ir va y de repente nos encontramos todos los días con personas con las que físicamente hubiera sido imposible. Estas cuestiones que trae la pandemia, mudarnos para habitar, por fin, la propia existencia. Estamos cambiando de hábitat. Volviéndonos seres generadores,

seres emergentes, parece que de la emergencia que estamos viviendo algo nuevo está emergiendo. Ahora... ¿Qué será?

- Está claro que hay algo nuevo, incluso estoy participando en un curso sobre terapia online con un compañero, Raúl Vraimberg. Pero esta etapa la tenemos que solventar en grupo, en grupo estando solos. Hay una equidistancia conjunta, da igual donde vivas las distancias son las mismas con el vecino de enfrente que con alguien que vive en Argentina. ¿Ese tan lejos tan cerca, debe estar cambiando algo, no?

- Nadie se salva solo. Eso tan verdadero se nos está haciendo carne, no sólo por ser gregarios, somos mamíferos con reloj y en este momento el tiempo está diferente. Ahora el tiempo no corre ni vuela, parece más bien que reptar. Entonces en este nuevo tiempo, donde se cerraron algunas fronteras, tenemos que aprender a abrir

ENTREVISTA ADRIANA PITERBARG



otras proximidades. Y creo que la virtualidad es ese sentido es un gran salvavidas. Que algunos aún se resisten a usar, pero es uno de nuestros salvavidas hoy. La tecnología no es un enemigo, tanto que nos hemos peleado con lo tecnológico como si fuera una guerra que tuvieras que hacer, controlar el tiempo que la utilizábamos... la tecnología puede ser un buen aliado, en este momento estamos haciendo todos y todas más acciones que tienen relación con la introspección, estar en casa, en el “modo hoy”... eso nos lleva a necesitar también de varias escuchas, enredándonos en los pensamientos de los otros. Así que las redes hay que sostenerlas. Esa fue la idea del DAISE, jugando con las palabras dar y ser, por otro lado, tiene otro significado: Dispositivo para ir del Aislamiento al Intercambio de Sentires y Emociones. Mira Pat, la omnipotencia que nosotros tenemos, la omnipotencia humana está actualmente resquebrajada, estamos como fisurados, así que, si no nos apoyamos, al menos en las pantallas...estamos perdidos.

- Sí, cuando empecé a investigar sobre la terapia virtual, por un lado me encontraba con la comparativa entre virtual o presencial. Pero ahora ya no podemos escoger. Y, por otro lado, es verdad que psicoterapias de otros encuadres lo tiene muy complicado, pero como psicodramatistas... como terapeutas grupales, donde la fuerza radica en

crear escenarios, en la creatividad, en la espontaneidad... esto es un caldo de cultivo donde se nos regala también una oportunidad para crear nuevas formas. Porque si después de un mes confinados no creamos nuevas formas estamos de espaldas a una realidad. ¿Adriana, qué regalos te están aportando estas nuevas formas?

- Fundamentalmente estoy aprendiendo como hacía tiempo que no lo hacía. Por ejemplo, ayer dirigí tres escenas con protagonistas, en tres grupos diferentes. Y es ver como se hace en la pantalla un intercambio de roles, como hacer voces múltiples, como hacer una multiplicación dramática... ¡Y se puede hacer!. El gran secreto en este momento es justamente no pensar que la tecnología es el enemigo. Porque incluso con lo más incómodo del formato, que son las imperfecciones tecnológicas, como cuando se queda congelada la imagen o altera la voz, incluso con eso hay que fluir. Hay que bailar con lo virtual.

- Cuando un paciente nos narraba una escena y rompía a llorar, y ya no se le entendía... es algo similar a cuando no tiene un buen wifi, hay que sostener las diferentes realidades... si se le distorsiona la voz porque ladra su perro o porque cruza la pantalla su bebé. Forma parte de la realidad del paciente.

- Ayer yo decía en uno de los grupos que coordiné que la unidad de análisis de nuestro

“ Los que están más cerca nuestro pueden ser los que estén más lejos físicamente ”

accionar en psicodrama son los conflictos (individuales, vinculares, grupales, colectivos, sociales, mundiales) en ese sentido podríamos pensar que los psicodramatistas estamos bailando en nuestra salsa, porque conflictos no nos faltan. ¿Quién no tiene una escena para trabajar hoy? No hace falta ni caldeamiento, el caldeamiento está hecho. Sólo hay que preguntar quién quiere trabajar. ¿Ahora mismo, quién no siente miedo?

- Cuando antes hablabas de reptar, me venía que ahora, en este momento de alarma, el foco lo tiene nuestro cerebro de reptil. Se aprecia más la patología, nos encontramos con pacientes con situaciones muy complicadas, con muchas ganas de compartir.

- Todos tenemos escenas para trabajar. Los que están pasando este aislamiento solos tienen sus escenas, los que están en compañía tienen otras escenas. Los que tienen padres y madres de edades avanzadas tienen unas escenas...los que vivían todos juntos en un mismo espacio tienen otras escenas.

- Y no podemos obviar la peor escena Adriana... el no poder velar a tus muertos. ¿Qué va a pasar con esa escena?

- Ayer dirigí una escena, la protagonista se



No hace falta ni caldeamiento, el caldeamiento está hecho

llevó a su madre a vivir a su casa, con eso ella pensaba que todo iba a estar bien. Ahora esta paciente está sumamente estresada por la presión de la responsabilidad, siente que depende sólo de ella de que su madre sobreviva. ¿Quién no resuena con esta escena? Es una escena que se ha convertido en universal. En cualquier lugar del mundo. Yo creo que con esta angustia que nos atraviesa a todos, están emergiendo otras.

Esto hace que la tarea del psicoterapeuta sea más ardua y más sencilla. La angustia está en la superficie no hay mucho que buscar. Emergen algunas angustias que estaban taponadas, que tiene relación con la muerte de la gente cercana, con el fin del mundo...con el cambio de hábitat que comentaba antes. Porque todos estamos en casa... ¿pero. son las mismas casas, tenemos las mismas condiciones?

Claro que no. Las desigualdades sociales y económicas también afloran más ahora que debes-debemos quedarnos en casa.

- Con ese quédate en casa, también aflora una paradoja, el problema tan grande que palpamos cuando ponemos las noticias y lo poco que puedes hacer, más allá de quedarte en casa. A todos nos ha bajado el ritmo cuando la alarma es superior... y esa globalidad, con situaciones muy parejas con alguien por ejemplo que vive en Chile... pero cuando sacas la lupa... si se aprecian las grandes diferencias dependiendo de la realidad socioeconómica de cada individuo.

- Efectivamente es un tiempo de paradojas. Por ejemplo, los escenarios virtuales en psicoterapia, también en la bipersonal, hay que transformarlos. En la psicoterapia presencial, aquella que teníamos antes, el escenario lo tenía y proponía el terapeuta. El paciente llegaba a un escenario creado que era el consultorio. Era casi como un lugar aséptico, o contaminado con las cosas del terapeuta y era siempre el mismo. Yo

ENTREVISTA ADRIANA PITERBARG

estoy viviendo en mi casa donde tengo el consultorio y me di cuenta de que no estoy atendiendo en mi consultorio. No he vuelto a subir a la planta de arriba con lo fácil que me resultaría. Me pregunté: por qué no lo estaba utilizando y por qué utilizaba diferentes zonas de mi casa. Y la respuesta es que ahora el escenario lo construimos ambas partes. Yo atiende pacientes que se van al coche a hacer terapia.

- Es donde el paciente tiene su espacio de intimidad, una colega me comentó el otro día que atendió a un paciente que estaba en el balcón.

- El marco ahora son dos: el marco que escoge el paciente para su sesión y el marco que escoge el terapeuta para acompañarlo. Por ejemplo, el otro día una paciente me atendió en el patio de su casa y me iba enseñando sus plantas, les encanta enseñarte sus casas.

- A mí me cambió la manera de vestir, me he dado cuenta de que los pacientes valoran mucho el verme arreglada. Utilizo más complementos, collares... colores vivos. Regalarles el: me vestí para ti. Y también es curioso que tú también te ves en la pantalla.

- Sí, a me viene el marco. Yo no estoy vistiendo de colores oscuros. Salvo cuando

trabajo en teatro espontáneo que ahí me visto de negro. Y hasta me divierte el llevar ropa que no combina con la parte de abajo. Otra cuestión diferente en este marco son los ruidos, antes eran los externos del consultorio. Ahora hay dos marcos y las inoportunas interferencias. También, muchas veces, la presencia cercana de terceros.

- De tantos elementos tal vez venga tanto cansancio, muchos colegas remarcan que trabajar en virtual cansa mucho más. El expresar más con la cara con las manos... las formas...

- Sííí, yo utilizo objetos, las manos...

Es extraño... pero yo me perfumo también para atender virtualmente. En lo presencial la sensopercepción

está facilitada y entonces te relajas como terapeuta. Aquí, la sensopercepción está impedida, en algunos canales yo me siento muy aguda en observar las miradas del paciente, sus mínimos gestos.

Muy atenta a ese primer plano. Estamos viviendo una aventura.

No es un imposible si uno no pretende que sea igual.

- Si queremos hacer lo mismo no vamos a aprender nada. ¿Qué crees que nos va a dejar toda esta etapa?

- No tengo la menor idea y es lo más interesante. Ya no seremos los mismos, ese mundo que ya no es... ¿los Argentinos vamos a volver a tomar mate juntos?

- Eso suena muy contagioso. (Risas)

- Para nosotros era como un desaire llegar a cualquier lugar y que te ofrecieran un mate y no tomarlo. Era de mala gente. Y eso ya no creo que vuelva a suceder en la cercanía. Nosotros ya no somos los mismos, el mundo ya no es el mismo. Ya cambió. Pero Pat, hay algo en la psicoterapia que es igual, en lo virtual y en lo presencial, tiene que ver con la construcción corporal de la palabra del otro.

“
Ya no seremos los mismos, ese mundo que ya no es...
”



“

El factor E nos puede salvar de crisis de ansiedad

”

Porque cuando nosotros escuchamos la palabra del otro hacemos una construcción corporal y eso sigue pasando en lo virtual. Cuando escucho a mi paciente eso lo escucho con mi cuerpo, no lo escucho con mis oídos. El registro corporal casi te diría que es el mismo. Esa emoción que se genera al estar escuchante a los decires de un otro que te interesa... eso no ha cambiado.

- Me venía el poema de Moreno... “cuando te tenga cerca, tú te sacarás los ojos y yo me sacaré los míos, yo pondré los míos en la cuenca de los tuyos, tú pondrás los tuyos en la cuenca de los míos.. así yo podré verte con tus ojos, tú podrás verme con los míos... ¿Adriana, ahora cómo estamos: ¿cerca o lejos?

- Ahora estamos próximos, eso cambió. Antes estábamos cerca o lejos... Quién me iba a decir que yo iba a estar un domingo de Pascua tomando un café contigo.

- Son bonitas estas reflexiones y las que nos quedan. Seguiremos aprendiendo de esto. No nos queda otra.

- Sí, creo que estamos aprendiendo ahora a salir del aturdimiento, porque estábamos en la sociedad del rendimiento según decía Byung Chul Han, donde teníamos que rendir y rendir y ahora nos estamos rindiendo a no rendir y estamos recuperando el aroma del tiempo.

- En lo grupal, ¿cómo crees que está afectando? ¿Aunque estemos aislados tenemos más conciencia grupal, para salir de esto juntos?

- En algunos casos creo que sí, pero en algunos casos, hay muchas personas que lo están diciendo, y yo comparto, que esta pandemia agudiza lo que uno ya tenía. A las personas que ya eran solidarias se las ve más claramente la solidaridad y aquellas personas más centradas en el egoísmo, lo son más todavía en esa dinámica del sálvese quien

pueda. En los grupos aparece, creo que tú estabas el día que en un Daise surgió eso, que con gente muy cercana no te sientes en la misma sintonía. Y te acercas a personas donde la sintonía es mejor, en ese sentido estamos respirando mejor.

- A mí siempre me viene la imagen de que en una etapa de crisis baja la marea y se ven las rocas que antes tapaba el agua. Como en la teoría caracterológica de Wilhelm Reich, que dice que no hay orgasmos, no tenemos relaciones auténticas porque hemos de traspasar esa etapa más oscura donde se ve lo peor de nosotros, para tener relaciones más auténticas.

- Ojalá esta emergencia viral haga emerger lo más auténtico de cada uno. Para relacionarnos de una manera más solidaria en lo profundo. Lo planteo como un deseo, aunque no creo que sea tan sencillo. Lo digo y al mismo tiempo soy consciente del idealismo. En mi escuela planteé a los alumnos que pagaran sólo los que pudieran. Los que estuvieran afectados por todo esto, que no lo hicieran. Muchas personas hicieron el esfuerzo... otras pudiendo, se hicieron los distraídos... Esas situaciones son tristes. No es: vamos a salir de esta Pandemia más buenos y más solidarios. Pero algo habrá cambiado. Creo que hay una cosa importante y, en este aspecto, parto de la teoría de Moreno, él decía que cuando la ansiedad sube baja la espontaneidad, para que la ansiedad baje hay que tratar de que suba lo espontáneo. Ahora mismo la ansiedad está por las nubes en todos. Por tanto, los espacios donde poder seguir entrenando el factor E son tan importantes como hacer el aislamiento social. El factor E nos puede salvar de crisis de ansiedad, por eso sostengo esos espacios. Porque creo en ellos. Son mi credo, mi religión. Así que voy a seguir.

- Y ahí nos tendrás. Muchísimas gracias, Adriana por seguir.