

UN CONFINAMIENTO. NOSTALGIA DE LO NO VIVIDO



Patricia Boixet

Licenciada en Psicología(UB), Directora, Supervisora, Formadora en Psicodrama y Psicoterapeuta (FEAP y Europsy). Habilitada como Psicóloga Sanitaria. Socia de AEP (ex-secretaria de la junta directiva), Miembro del Colegio de Psicólogos de Cataluña y de la Asociación de Actores. Coach en diversas empresas (Colt, Roto, Inoe, Winkhause,...). Directora de Centro de Psicoterapia y Psicodrama Sagrat Cor (Bcn). Directora de Cía Tribo teatro espontáneo Bcn. Directora de ESCAT Escola de Psicodrama i Psicodanza de Catalunya. Autora de capítulos de libros y artículos en revistas científicas.
patboixet@netscape.net

RESUMEN

En este artículo se reflexionará sobre el peso de lo imaginado y no vivido, contextualizado en esta etapa de confinamiento donde nos ha abocado el Covid-19. Esta pandemia nos ha llevado a escenas universales, tragedias comunes que podremos hacer corpóreas en un escenario gracias a la realidad plus ultra que nos regala el psicodrama.

ABSTRACT

This article reflects on the importance of the imagined and the yet to be lived during this confinement stage that Covid-19 has led us to. This pandemic had brought us to universal scenes, common tragedies that we can bring to life on a stage thanks to the sur ultra reality of psychodrama.

PALABRAS CLAVE:

Conserva cultural, realidad Sur plus, pandemia, tragedia, psicodrama

KEY WORDS:

Preserve culture, Surplus reality, pandemic, tragedy, psychodrama

“-Es rara, ¿no? la nostalgia...”

Porque tener nostalgia en sí no es malo, significa que te han pasado cosas buenas y las hechas de menos. Yo por ejemplo no tengo nostalgia de nada, nunca me ha pasado nada tan bueno como para echarlo de menos. Eso si que es una putada... ¿Se podrá tener nostalgia de algo que aún no te ha pasado? porque a mi a veces me pasa... me pasa que me imagino como van a ser las cosas...y luego me da pena cuando me doy cuenta de que aún no han pasado y que quizás no pasen nunca. Entonces me entra nostalgia, y me pongo súper triste, pero es como una tristeza a cuenta, como la fianza de cuando alquilas una casa pero con tristeza, que la pones por delante porque total sabes que la vas a acabar utilizando igual...”

Princesas (película de Fernando Leon de Aranoa, España 2005)



UN CONFINAMIENTO. NOSTALGIA DE LO NO VIVIDO
Boixet, P.

Fecha de recepción: 6/09/2020.
Fecha de aprobación: 30/10/2020.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 71 (45-49)

Introducción contextualizada

Toda práctica social, la psicoterapia en mi caso, se encuentra atravesada por significaciones imaginarias sociales propias de la cultura y los conocimientos científicos de un momento histórico y solo puede ser pensada y entendida en ese contexto. En este tiempo de confinamiento, hemos visto como se iban recortando las opciones en una situación desconocida (en España inicia el 15 de marzo de 2020 y finaliza el 21 de junio, con la nueva normalidad). Como muchos compañeros he tenido la gran suerte de poder atender a mis pacientes vía online, de formarme... de formar, de aprender infinitamente en todo este proceso, personal y profesionalmente.

En gran medida nos íbamos adaptando a esta nuestra nueva realidad. A esta tragedia mundial. Poco a poco, empiezan a aparecer en consulta; escenas desgarradoras, escenas de dolor, de pérdida, de las palabras no dichas, de duelos sesgados...

Pero la gran sorpresa son las escenas que aparecen justo en los meses posteriores al confinamiento. Son escenas traumáticas de lo no vivido, del peso de lo imaginado. De la dificultad de hacer un duelo de lo que nunca tuviste, de lo que nunca fue.

Lo vivido. Conserva cultural

Nunca habíamos vivido una pandemia. Para Moreno (1940), la conserva cultural presta al individuo "un servicio semejante a lo que hace una categoría histórica a la cultura en general –una continuidad de la herencia". Con eso, "garantiza la conservación y la continuidad de su yo" y le sirve de ayuda "siempre y cuando la persona viva en un mundo relativamente tranquilo".

Pero el mundo dejó de ser tranquilo porque para este escenario no teníamos herencia... Y nos pregunta Moreno, ¿qué hace esta conserva "cuando el mundo a su alrededor está en un cambio revolucionario y cuando la cualidad del cambio pasa a ser cada vez más una característica permanente del mundo en el que ella participa?" (Moreno, 1940, p. 223). Lo que hacemos es transformar la realidad, dando forma a una nueva conserva cultural. El saber construido colectivamente cons-

tituye 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).

Moreno comenta que, "según la magnitud del cambio, la magnitud de la espontaneidad que un individuo debe reunir para satisfacer el cambio debe aumentar proporcionalmente". Al no lograr la espontaneidad necesaria, "se manifestará un desequilibrio que va a encontrar su máxima expresión en sus relaciones interpersonales y entre sus roles". Una característica de esos desequilibrios observa el psiquiatra, es que "ellos tienen sus efectos recíprocos", es decir, "tiran de equilibrio otras personas al mismo tiempo". Por otro lado, comenta, cuanto más amplia sea la gama de desequilibrios, "mayor se hace la necesidad de catarsis" (Moreno, 1940, p. 223).

La crítica a las conservas culturales se materializaba en lo que Moreno postuló como Revolución Creadora. Él pretendía plantar la semilla de una "Revolución Creativa". 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 suigéneris que encarna una forma definida." (Bustos, 1985, p.15).

Lo no vivido. La realidad suplementaria (realidad surplus)

En la consulta estamos muy habituados a dramatizar escenas de pérdida, de duelo. Pero es muy difícil hacer un duelo de lo que no has tenido, ya que normalmente son escenas perfectas, idealizadas, creadas a medida. Lo ejemplificaré con un caso atendido en estos meses:

"Mi paciente R de 49 años, ha perdido su marido por Covid. Él tenía 53 y buena salud, pero si estaba trabajando en un hospital con todos los riesgos que eso acarrearía, la sobrecarga de trabajo, la falta de equipos de protección (EPI). Ellos conocían los riesgos, habían tenido incluso

la oportunidad de despedirse. Me llamaba la atención la entereza de mi paciente. Pero aproximadamente dos meses después de su fallecimiento, apreció en la consulta devastada, me hablaba de la dureza de no hacerse mayor a su lado. Empezaron a aparecer las escenas no vividas”.

El escenario nos da la oportunidad de pasarlas por la acción, por la realidad, aunque sólo sea una realidad del escenario. La escena no es real pero los sentimientos que nos aflora sí. Aquí me gustaría hacer referencia a 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 (como enmarcación del juego simbólico del “como si”)” (Boixet, 2005, p.192).

El psicodrama como método nos da la posibilidad de representar esas escenas no vividas, teniendo así la posibilidad de trabajar con el imaginario, ya que cuando no toma forma se convierte en una losa inabordable, muchas veces, para los psicoterapeutas y sobretodo para el paciente.

“Cuando la paciente R pasa a dramatizar la escena futura, imaginada, aparece una primera forma con la técnica de escultura, con ambos cogidos de la mano, ya ancianos. Al utilizar la técnica de soliloquio, ella misma nombra el Alzheimer que actualmente padece su suegro. Rompe a llorar. En la etapa de comentarios, verbaliza que posiblemente esa escena tenía una carga idealizada y romántica, que posiblemente hubiese estado muy lejos de la realidad. A partir de esa sesión mi paciente se sintió algo más serena pudiendo diferenciar entre lo real (su duelo) y lo imaginado (idealización a futuro)”.

Como en la tradición teatral, en el escenario psicodramático no siempre buscamos retratar la vida. A veces buscamos ser parte de la misma. No solamente explorar la realidad mediante la fantasía dentro del juego del “como si” que nos aporta el contexto dramático, si no construir una nueva realidad. Moreno propone el término realidad suplementaria (realidad surplus) en su artículo sobre los cuatro universales. Tanto él como Zerka, la única explicación que dan a como acuñaron este concepto es por la analogía metonímica con la plusvalía (Marx).

Entendemos realidad suplementaria como una demanda a la capacidad imaginativa de la que esperamos respuestas nuevas, un desarrollo creativo de la imaginación. En otros contextos el término tendría la acepción de contenido cognitivo que no coincide con una “realidad de hecho” (la verdadera realidad).

Esta realidad surplus, Boria la denomina “semirealidad” y está también próxima a la función imaginarizante de Bachelard. Para Bachelard (2002), la imaginación como facultad cede paso a lo imaginario como actividad, función. Mientras que la función de lo real actúa para integrar al individuo en los marcos sociales y culturales establecidos, la función de lo irreal (imaginación) en tanto actividad, tiende a liberarlo en beneficio de esa otra realidad que es su ser íntimo.

“La función imaginarizante es, ante todo, una actividad que acentúa el aspecto poético o creativo de la imaginación. Si Bachelard desarrolla una poética de la imaginación, Moreno, con la realidad suplementaria, propone una poética de la acción fundada, a mi modo de ver, en la imaginación radical, que él entiende como espontaneidad.” (Calvente, 2009, pág 112).

Sin negar el valor de los productos de la imaginación, Bachelard, los subordina al devenir mismo de su creación. La idea de la imaginación creadora concebida como función imaginarizante, converge con la definición sartreana de la imaginación como expresión de libertad. En ambos casos hay una clara apertura al porvenir, un arrancarse del pasado. Desde esta perspectiva, la imaginación cesa de ser un poder empírico y superpuesto a la consciencia, para convertirse en la consciencia que realiza su libertad. Pero la imaginación que nos regala el psicodrama no es una sombra como para Sartre, al traerla a la escena, la haremos, por fin, corpórea y consciente. Nos ayudará a mediar lo social y lo individual, lo externo y lo interno. Es el espacio transaccional donde se generará la subjetividad y los vínculos.

“En las siguientes sesiones mi paciente R empezó a explorar escenas creativas, nuevas, en un contexto para ella desconocido. Era un nuevo camino en soledad”.

Esta realidad suplementaria está aderezada de espontaneidad, con formas posibles e imposibles, libre de conservas culturales, libre de convenciones ordinarias. Tiene un carácter metafórico, apunta, por tanto, hacia el significado de los hechos que pretende describir. Es un espacio vital, curativo y misterioso donde lo pagano y lo sagrado, la fantasía y la realidad, el juego creador, aderezado de espontaneidad hace que lo imposible y lo posible se den la mano.

“La narración que presentan los hechos recurre a aquello que los críticos literarios llaman la “libertad poética”, metacomunicando que lo que importa no son los acontecimientos en sí sino el significado que se les atribuye. De ahí que puedan ser maquillados, contados de un modo diferente, para que se dé el debido realce a lo que debe ser realizado” (Aguiar, 2016, p.99).

Al ser humano le hace falta descubrirse como co-creador de su existencia y sumergirse en una sensación de libertad y gozo, se llega a presentar sólo sí se activa el dispositivo de la espontaneidad, y que más tarde producirá el acto creador. Y no sólo para representar las escenas perdidas, todas aquellas que pensaba vivir, antes del duelo que ahora acontece. No es sólo un espacio donde representar la pérdida, es un espacio donde elaborar nuevas formas para esta nuestra nueva realidad.

El psicodrama nos dará la posibilidad de construir esa escena inventada. En el escenario se puede hacer tangible lo temido e imaginado, las parte negadas, lo “patológico” que tanto espanta al paciente por miedo de darle una posición de realidad. Ya no es momento para analizar mecanismos de defensa, ni de distorsiones perceptuales... es el momento de jugar. El escenario nos protege, como un laboratorio, donde poder poner delante de nuestros ojos lo que se estaba colando de manera insidiosa en nuestros sueños.

Aquí me viene la anécdota del encuentro entre Freud y Moreno. Donde este último le habla a Freud sobre lo que hacía este con la espontaneidad de sus pacientes, y por el contrario, lo que Moreno hacía al ayudar a las personas a recobrar el coraje por volver a soñar, y con ello, recobrar el sentido de la vida.

¿Quién sobrevivirá?

La cura tendrá lugar cuando se pueda entrar en contacto con los aspectos temidos o aparentemente incongruentes de “la verdadera realidad”, lo que llevaría a descartar, por inútil, una formulación fantasiosa.

“El alma no piensa sin fantasmas. En el alma no está la piedra, sólo su forma” (Aristóteles)

Para obtener esa cura, la tarima psicodramática, como locus de realidad suplementaria, acogerá una concretización permitida, controlada y delimitada de las fantasías e impulsos reprimidos lo que tendrá un impacto sobre la realidad suplementaria vivida en el contexto social, favoreciendo su sustitución por nuevas versiones más próximas a lo que son en realidad las cosas.

Al permitir que se viva en el escenario, esa escena de pérdida, favoreceremos el descubrimiento de los hechos traumáticos reales y por tanto una experiencia reparatoria. Le pondremos cara al dolor.

Si tenemos en cuenta que el relato inicial del protagonista, ya es, una realidad suplementaria, el esfuerzo de reconstitución solo crea una realidad suplementaria alternativa. Aquí Moreno (1940) nos diferencia la fantasía de la realidad.

* **La realidad** correspondería con la máxima correlación positiva posible entre el mundo interno y el externo, la percepción objetiva, los sentimientos adecuados. Más deseable que la fantasía, enseñaría la mejor cualidad adaptativa y, como resultado una mejor calidad de vida.

* **La fantasía** sería un área de infraestructura, una especie de laboratorio donde se localizarían los sentimientos autónomos y no expresados, las ideas provisionales y embrionarias, las conexiones y las desconexiones experimentales, las visiones desinformadas e inmaduras propias del psiquismo infantil. Sería al mismo tiempo el “lugar” de la creatividad y el “basurero” psíquico. Peligrosa, para constituirse en una malversación virtual. En la medida en que sus contenidos pueden ser confundidos con los de la realidad, lo que condicionaría inadecuaciones y sufrimientos.

La realidad suplementaria sería, admitida dicha polaridad, una especie de área de transi-

ción entre las dos instancias, en la cual algunas fantasías travestidas de la realidad podrían ser toleradas e incluso consideradas útiles. Es lo deseable en términos de salud, sería que las personas pudiesen transitar entre la fantasía y la realidad con el máximo de desenvoltura, sin adherirse a cualquiera de ellas, pautando sin embargo su vida por los principios de realidad. Sería como lo que llama Winnicott (1971) espacio transicional.

“En el interjuego de su mundo interno y su mundo externo se tornan en tolerables y acepta-

bles las situaciones que implican sufrimiento y se es capaz de dotarlas de sentido” (Winnicott, 1971 p 125).

La brecha, al decir de Winnicott, es la paradoja que hay que aceptar para que la creatividad se desarrolle y se construya la subjetividad o realidad psíquica. Es una realidad creada en el momento, como una experiencia de integración de múltiples vectores en un producto singular, lo que favorece la apertura a nuevos significados múltiples, ninguno de ellos es definitivo o exclusivo, para que fluya así la espontaneidad.

Conclusión

El Psicodrama nos regala una vez más el escenario donde poder tomar conciencia corpórea de todos nuestros sentires. En la pérdida de lo que en potencia podríamos haber llegado a ser (como concepto aristotélico), cuando en una situación de confinamiento, nuestros actos están acotados.

“El ser no sólo se toma en el sentido de sustancia, de cualidad, de cantidad, sino que hay también el ser en potencia y el ser en acto, el ser relativamente a la acción.” (Aristóteles, *Metafísica*, libro IX,).

Que tengamos una determinada potencialidad, significa simplemente, que actualmente está privada de esa forma de ser. La potencia representa una cierta forma de no-ser: no se trata de un no-ser absoluto, sino relativo, pero que es tan real como cualquier otra consideración que podamos hacer de nosotros. La realidad suplementaria nos ayuda mediante nuestra creatividad y espontaneidad, entrenar esas potencias, para cuando puedan pasar a ser acto. Dramatizar las pérdidas y pasar a la acción lo temido, lo perdido y lo soñado...

Es un momento de restricciones, aquí es cuando el escenario nos da esa potencia, en el aquí y ahora, se nos transforma en red cuál trapecista. En el espacio de acción donde poder dar y ser. Y así no ahogarnos en la nostalgia como en el bolero, de lo que hubiera podido ser y no fue.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguiar, M. (1998). *Teatro Espontáneo e Psicodrama*. Ágora.
- Aristóteles (2007). *Poética*. Editorial Biblioteca Nueva.
- Bachelard, G. (2002). *La poética de la ensoñación*. Fondo de Cultura Económica,
- Boixet, P. (2005). *Juego y Psicodrama*. In E. Fonseca. *Lecciones de Psicodrama*. Hamalgama.
- Bustos, D. M. (1985). *Nuevos rumbos en psicoterapia psicodramática. Individual, parejas y grupo en función social*. Momento.
- Calvente, C. F. (2009). El lugar de la Imaginación en el psicodrama o el lugar del psicodrama en la imaginación. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 17(2), 105-114.
- Moreno, J. L. (1940). La catarsis mental y el psicodrama. *Sociometry*, 3(3), 209-244.
- Moreno, J. L. (1993). *Psicodrama*. Hormè.
- Winnicott. D. W. (1971). *Realidad y juego*. Gedisa