

EL PROTAGONISTA COMO CREADOR DE SU PROPIO UNIVERSO



Christina Millet

Licenciada, es terapeuta de psicodrama (CP) y arte terapeuta. Siguió la formación de Psicodrama en el NVGP (Nederlandse Vereniging voor Groepsdynamica en Groepspsychotherapie) y otra en el NBES (Fundación de Exámenes Holandeses y Belgas para el Psicodrama, la Sociometría, el Entrenamiento de Roles, la Dinámica de Grupos y la Psicoterapia de Grupo). Trabaja en GGZCentraal, Centro de Psicoterapia, departamentos de Zwaluw y de Enk para adultos con trastornos de la personalidad complejos en Ermelo, Países Bajos.

c.millet@ggzcentraal.nl

RESUMEN

Este artículo investiga la teoría de J.L. Moreno sobre la espontaneidad y la creatividad y cómo ve a cada ser humano como co-creador de su propio universo. Un estudio de caso muestra cómo esta teoría se aplica a la práctica cotidiana del psicodrama.

ABSTRACT

This paper investigates J. L. Moreno's theory of Spontaneity and Creativity and how he views every human being as co-creator of his own universe. A case study shows how this theory applies in everyday practice of psychodrama.

PALABRAS CLAVE:

espontaneidad, creatividad, psicodrama

KEY WORDS:

spontaneity, creativity, psychodrama

1. Introducción

J.L. Moreno hizo varios intentos a lo largo de su vida para dar una definición científica de la Creatividad y la Espontaneidad. Algunos autores consideran que, desde un punto de vista puramente científico, Moreno no logró definir del todo estos términos y que sus escritos muestran muchas incoherencias. De acuerdo con Nolte (2014, p. 80), Moreno parece haber tenido dificultades para comunicar con precisión lo que quería decir con espontaneidad”. Y: “...sus discusiones dejan inconsistencias y nos dificultan captar exactamente lo que Moreno tenía en mente con el concepto de espontaneidad”. Tal vez esto se deba a que Moreno no trató de definir los conceptos, sino que los abordó desde una perspectiva diferente. Personalmente, como artista, arteterapeuta



EL PROTAGONISTA COMO CREADOR DE SU PROPIO UNIVERSO

Millet, C.

Fecha de recepción: 20/09/2022.

Fecha de aprobación: 29/09/2022.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 75 (40-45)

y terapeuta de psicodrama, encuentro mucho reconocimiento y apoyo en el cuerpo de pensamiento de Moreno. Sería un estudio en sí mismo comparar y complementar este cuerpo de pensamiento con las teorías de creatividad más modernas. Para el propósito de este artículo, me ceñiré a un breve resumen de su teoría, basada en su Canon de la Creatividad (Moreno, 1953, citado en Nolte, 2014).

Mi principal preocupación es investigar cómo la Teoría de la Creatividad de Moreno se aplica a la práctica cotidiana del psicodrama.

J.L. Moreno sostiene que cualquier ciencia sobre el ser humano debe comenzar con una ciencia sobre el universo (Moreno, 1955). Según él, el universo consiste de una creatividad infinita (Nolte, 2014). En "Das Testament des Vaters" (Nolte, 2014) dice que cada individuo puede verse a sí mismo como un dios, con una capacidad original para crear y dar forma a su propio mundo. Debe hacerse responsable como cocreador cósmico del universo y reconocer que todos son igualmente Dios:

"Aunque el Creador Absoluto está involucrado en cada acto creativo, se le percibe compartiendo su creatividad con sus creaciones. Su relación con el universo se ve como el que enfatiza el compañerismo y la coexistencia, la corresponsabilidad en lugar del dominio o la soberanía. Cada nuevo ser vivo que surge en el universo está dotado de capacidad creativa y se convierte, con Dios, en co-creador del universo en constante cambio. Existe, pues, una interdependencia universal entre Dios y los seres del universo." (Nolte, 2014, p. 41).

Y: "...nuestra creatividad es ese aspecto nuestro que nos conecta con la Deidad. Toda la creatividad es de Dios y mi creatividad es esa parte de mí que es idéntica a Dios. (Nolte, 2014, p. 45). También dijo Moreno, "Debido a la co-identidad de Dios con cada agencia creativa en todo el universo, Él no sólo está en el centro sino en cada punto de la periferia del universo, así como en cada punto intermedio" (Moreno, 1971, p.13).

El futuro de la humanidad reside en el encuentro significativo de todos los dioses.

2. El canon de la creatividad

La creatividad es un potencial infinito, una especie de sustancia primordial que lo contiene todo: todo lo que fue creado una vez y será creado

en el futuro, así como todo lo que podría haber sido creado, pero no lo fue, y lo que podría ser creado en el futuro, pero no lo será. En palabras de Moreno: "El universo es creatividad infinita" y: "La creatividad es autosuficiente; no está ahí para otra cosa y tampoco significa otra cosa que el principio operativo por excelencia" (Hutter & Schwehm, 2012, p. 295). Las características de un acto creativo son (Moreno, 1985, p. 35): Espontaneidad; Una sensación de sorpresa; Algo que viene de fuera de la realidad y tiene como objetivo cambiarla; Es un acto o acción única (en contraposición a estar sometido a algo); También se expresa a través del lenguaje corporal.

Todo acto creativo da lugar a una conserva, una especie de forma temporal en la que se mantiene la energía creativa. Las conservas aportan cierta estabilidad al universo, porque son temporalmente permanentes y tienen cierta previsibilidad. Comparable con la ley física de la conservación de energía: "En física y química, la ley de conservación de la energía establece que la energía total de un sistema aislado permanece constante; se dice que se conserva en el tiempo. Esta ley significa que la energía no puede crearse ni destruirse, sino que sólo puede transformarse o transferirse de una forma a otra." (https://en.wikipedia.org/wiki/Conservation_of_energy). En el ámbito de la creatividad humana surgen muchas conservas culturales o intelectuales (por ejemplo, el lenguaje, las herramientas, la religión, el arte, los libros, las leyes, etc.) que hacen posible la cultura y la sociedad humanas. Sin embargo, cuando la gente se apoya demasiado en las conservas y hace demasiado hincapié en ellas, daña el proceso creativo, lo que conduce a la rigidez, la intolerancia, el odio y la destrucción.

Gracias a la presencia de la espontaneidad, el proceso creativo se reaviva. Moreno tiene una concepción muy amplia de la espontaneidad. Entre otras cosas, lo define así: "La espontaneidad funciona en el presente, ahora y aquí; hace que cada uno reaccione con respuestas adecuadas a una situación nueva o que reaccione con respuestas nuevas a una situación vieja" (Hutter & Schwehm, 2012, p. 284) y "La espontaneidad es la compañera constante de la creatividad. Es el factor existencial que 'interviene' para que se liberen los procesos creativos" (Moreno, 1955, p. 103)

Sin espontaneidad, el mundo se paraliza.

Moreno habla de cómo un universo puede estar cerrado o abierto a la innovación y al cambio. En un universo cerrado la categoría del momento,

el AHORA, no tiene sentido, es sólo una palabra. En ese caso no hay posibilidad de espontaneidad y creatividad y, por tanto, no hay crecimiento. Un universo abierto, en cambio, ofrece espacio para el cambio y la renovación (Moreno, 1946/1985, p. 103).

Nolte (2014, p. 186) escribe: “Los psicodramas más exitosos ocurren cuando los protagonistas alcanzan el estado de espontaneidad... [suele ocurrir] cuando el protagonista experimenta un alto nivel de confianza en el director”. Esto significa que la confianza es necesaria para lograr la espontaneidad. En mi opinión, no sólo entre protagonista y director, como dice Nolte, sino también entre los propios miembros del grupo.

Una *conserva* cultural puede conducir a la espontaneidad a través del proceso de caldeamiento (por ejemplo, una pieza musical o un poema pueden inspirarnos nuevos pensamientos y desencadenar nuestro propio proceso creativo). Una tensión interna o el hambre de acción pueden calentarnos hacia la espontaneidad. Sin embargo, si nos aferramos demasiado a las *conservas* o nuestro universo se cierra al cambio (a menudo motivado por el miedo), el proceso de calentamiento no puede tener lugar.

Según Moreno, el objetivo del caldeamiento no es “convertir a los pacientes en actores, sino llevarlos al escenario donde pueden ser lo que son, sólo que de forma más clara y precisa que en la vida real” (Hutte & Schwehm, 2012, p. 471).

En otras palabras, el objetivo es llevar al cliente hacia la autenticidad. Con los clientes en psicodrama, a menudo nos encontramos con *conservas* fastidiosas como una imagen negativa de sí mismo, creencias rígidas, patrones de roles fijos, condicionamientos e ideas preconcebidas. A menudo tienden a aferrarse a estas *conservas*, por miedo o por habituación. La espontaneidad es entonces difícil de encontrar, su universo se cierra, los clientes no pueden ser su yo puro y auténtico. El juego espontáneo o inesperado puede entonces evocar miedo o resistencias.

El caldeamiento puede tener lugar antes de la fase de acción, pero también durante y dentro de la propia fase de acción. Moreno menciona una serie de formas que suelen tener lugar dentro de la fase de acción: “El caldeamiento del cliente a la presentación psicodramática se estimula con varios métodos, de los cuales sólo se mencionan algunos aquí: Autorrepresentación, autoconversación, proyección, activación de resistencias, inversión de roles, doble, métodos de espejo, mundo auxiliar” (Hutte & Schwehm, 2012, p. 471).

Mi objetivo como directora en un psicodrama es calentar a un protagonista y a los miembros del grupo hacia la espontaneidad, a través de la cual puede surgir la creatividad para empezar a mirar las situaciones con ojos nuevos y encontrar nuevas soluciones o estrategias. De este modo, me aseguro de que el cliente aprenda, paso a paso, a estar menos atascado en las *conservas* y a convertirse más en el diseñador activo de su propio mundo. Esto significa tomar sus propias decisiones y tomar el control de sus propias vidas.

En su libro ‘Psicodrama. Primer volumen’, Moreno llama a una revolución creativa: “Es una guerra de los hombres contra los fantasmas, fantasmas que han sido llamados, y no sin razón, los mayores artífices del confort y la civilización. Son la máquina, la *conserva* cultural, el robot” (Moreno, 1985, p. 44).

En la práctica terapéutica me encuentro con muchos de estos fantasmas: a menudo en forma de pensamientos rígidos, negativos y robotizados, transmitidos por los padres, la iglesia o la escuela a niños vulnerables, o creados y mantenidos por ellos como protección contra un sufrimiento incomprensible. La respuesta de Moreno es: “Tiene que encontrar una estrategia de creación que escape a la traición de la *conservación* y a la competición del robot. Esta estrategia es la práctica del acto creativo, el hombre como instrumento de creación que cambia continuamente sus productos” (Moreno, 1985, p. 44).

La tarea del psicodrama es ayudar a los clientes a utilizar su propia Creatividad para cambiar su mundo, para convertirse en creadores de su propio universo.

3. El caso de Juan

Juan (nombre ficticio) es un hombre de unos 30 años que sufrió abandono emocional en su juventud y que, de adulto, sufre episodios depresivos recurrentes. Se atasca en su educación y en los contactos con los demás.

Lleva unos meses en tratamiento con nosotros, pero todavía no ha actuado como protagonista en psicodrama. Sin embargo, es muy activo y se entrega en cuerpo y alma a los psicodramas de los miembros de su grupo. Sólo en el principio, puso en escena su sistema familiar (primera contribución estándar para todos), en la que su soledad y abandono emocional se revelaron conmovedoramente. También participó en un ‘ejercicio con títeres’. En esta técnica cada

participante elige un problema o tema y busca un muñeco adecuado para representarlo. Uno por uno, los participantes del grupo desaparecen detrás del teatrillo de títeres improvisado y le dan vida a su muñeco en el escenario. El público (terapeuta y clientes) entablan una conversación con el muñeco, entrevistándolo. El (títere) de Juan estaba enfadado y apareció en el teatrillo de títeres con una expresión ruda: “¡Déjame en paz!”, la que repetía una y otra vez. Hablamos con el muñeco y resultó que el muñeco de Juan, gruñón y enfadado, protegía a otro Juan, asustado y triste. El malhumorado Juan se ablandó notablemente durante esta conversación y se volvió cooperativo cuando le aseguramos que podía quedarse, que estaba haciendo un buen trabajo, y que el Juan asustado también era bienvenido.

En cierto modo, esta breve aportación fue ya un calentamiento para la sesión que se describirá a continuación, y que tuvo lugar otro día.

Curso de la sesión:

Juan a menudo ha dejado pasar ocasiones de ser protagonista en las sesiones anteriores. El procedimiento de elección de un protagonista le enfada. Pero en vez de expresar su enfado, se retira.

Esta vez, Juan ha decidido que quiere ser protagonista, aunque le resulta muy difícil. Dice que la elección del protagonista le da la sensación de “¡Déjame en paz!” que ya conocemos.

Sin embargo, también se han presentado otros dos candidatos. Esto no se lo pone fácil. Su tendencia es dejar que el otro vaya primero, aunque su deseo secreto sea otro.

Aquí es donde nos encontramos con la primera conserva: el otro va primero. Esta conserva le da una cierta seguridad, una deseabilidad social, pero también lo hace sentirse muy infeliz y enojado, porque no puede recibir el cuidado y la atención que realmente necesita. Pensé que sería bueno para él intentar defenderse y expresar sus sentimientos.

Los tres candidatos se sientan en un círculo interior y se les permite discutir entre ellos lo que tienen que aportar y por qué es importante que ocurra hoy. Los otros miembros del grupo, los del coro, pueden doblar. Les pido que se centren en los dobles positivos, basándose en los puntos fuertes que cada persona demuestra. Juan recibe muchos dobles que le animan a elegir por sí mismo y que le hacen intentar verbalizar sus sentimientos. Poco a poco todo el grupo tiene claro que Juan debe contribuir, excepto uno de los otros candidatos,

Pedro, que insiste obstinadamente en que quiere el turno. El tercer candidato ya se ha retirado. Al final, considero que ya ha durado bastante. Pedro carece de intuición y sintonía social y quiere ser protagonista en todo momento, por lo que intervengo pidiendo a los miembros del grupo que se pongan detrás del candidato que hoy tenga más “energía protagonista”. Todos apoyan a Juan.

Como ya ha recibido muchos dobles durante este proceso y ha tenido que pararse a verbalizar sus sentimientos, Juan ya se ha calentado considerablemente y está auténticamente en contacto con sus emociones.

Pasamos a la fase de puesta en escena, sólo que Juan se siente incómodo por ello. Tiene la fuerte sensación de que debería haber sido el turno de Pedro.

Se siente muy enfadado y tenso de nuevo. Le pregunto si el enfado no es una tapadera de otro sentimiento. Dice que sí, tristeza. (Vemos que aquí se produce el mismo patrón que en la sesión anterior con el muñeco).

Su tema para esta contribución será: qué ocurre en el contacto que le hace ponerse tan enfadado.

Le pido una situación concreta.

Juan menciona una situación durante el módulo “ira en contacto” (un módulo que sigue temporalmente una vez a la semana, separado de los demás miembros del grupo):

Durante esta sesión, tuvo un conflicto con un miembro del grupo, que se limitó a tomar su turno, sin tener en cuenta a los demás. El terapeuta del módulo aconsejó a Juan que se tomara más espacio. Juan se sintió indignado por este consejo. ¿Debo convertirme en una persona grosera entonces? ¡No quiero ser así en absoluto!

A continuación, preparamos la escena tal y cómo él la describe.

Juan elige a Pedro (el único otro hombre del grupo) para que haga el papel del miembro del grupo del módulo con el que tuvo un conflicto. En consecuencia, la situación que se reproduce es bastante similar a la que se produce durante la selección del protagonista.

Aunque las situaciones son similares, ahora estamos en la surplus reality (exceso de realidad) y en el juego creativo. Jugamos como si estuviéramos en el grupo del módulo. Según Moreno (1985),

esta es una gran diferencia. En la realidad cotidiana estamos en el proceso de las conexiones causales. En el juego creativo del “como si”, nos liberamos por un momento de esta causalidad.

El terapeuta del módulo también es retratado por un antagonista. Juan instruye a los antagonistas y les da algunas frases que decir. Los demás miembros participantes del módulo se colocan como sillas.

Juan se sienta en su asiento. Se siente enfadado. Menciona a su madre. Ponemos la voz crítica de su madre en diagonal detrás de él con la ayuda de la clienta/antagonista Susana, que viene a colocarse en posición dominante con los brazos cruzados y dice: “¡Este chico no tiene modales! ¡No se comporta correctamente! ¡Hay que cuidar de los demás! El que se empuja hacia adelante es un egoísta.” Juan siente una presión en el estómago, como si la voz de su madre le empujara literalmente hacia abajo. Eso lo pone muy triste. No se siente visto ni querido.

Se nota que la concentración en su proceso interno, la tensión interna y el calentamiento necesario para la espontaneidad que puede llevar a algo nuevo, está en un punto álgido.

Le pregunto ha habido alguien en su vida de quien haya recibido amor y apoyo.

Creo que es el momento de traer una fuente de ayuda, una fuente de fuerza o una fuente de amor y apoyo. En realidad, le estoy invitando a hacer un acto creativo.

Juan menciona su gato, Jasper.

Aquí es donde entra en juego la espontaneidad pura. Surge una nueva solución a una vieja situación.

De hecho, Jasper ya no está vivo, pero el gato sigue significando mucho para Juan. Un miembro del grupo puede interpretar a Jasper. Juan se luce y por un rato, toma el rol de Jasper: Jasper era un travieso sinvergüenza, incluso tuvieron que ponerle un candado a la nevera. ¡Pero también era muy juguetón! Dejaba hacerselo todo y aceptaba a Juan tal y como era. Jasper representa todo lo que Juan no ha tenido. Sentado en el suelo como Jasper, Juan siente un sentimiento cálido, una sensación positiva en el pecho.

Después de un rato, le pido que salga del papel de Jasper y se siente en su lugar en la escena como él mismo. Le pido que escuche las dos voces que tiene detrás, la de la madre y la de Jasper. La voz

de la madre resulta ser mucho más fuerte que la de Jasper en términos de influencia. Dejamos que Jasper se acerque. Eso es ligeramente mejor, pero Juan no siente que pueda elegir qué voz escuchar.

Aquí está de nuevo metido en su conserva, escuchando la voz crítica de su madre sin discriminación.

Le dejo salir de la escena para reflejar, con un suplente.

El reflejo es también una técnica que tiene un efecto de calentamiento.

Ahora Juan se enfada. Le pregunto qué es lo que “Enfadado” quiere decirnos en esta situación.

Con esto le invito de nuevo a la Espontaneidad y la Creatividad. Implícitamente convertimos el “Enfado” en un personaje.

“Enfadado” quiere dirigirse a la voz de la madre. Le dice: “El mundo no es como tú dices”. Utilizando una serie de dobles, le agradece todo lo que ha hecho por él y le dice con firmeza que ahora quiere escucharla menos porque quiere ver y hacer las cosas a su manera.

Este otro acto creativo: Juan comienza a ser el director de su orquesta interior.

Al principio, Juan se queda en la misma posición que la voz de su madre: con los brazos cruzados. El doble fijo dice: “¿Qué quisieran hacer mis manos?” Espontáneamente, se mete las manos en los bolsillos del pantalón. Ahora, su pecho está desprotegido. Se siente un poco inseguro, dice. Pero persiste.

Le digo que tiene el poder y la libertad dentro de su propia mente para decirle a la voz exactamente lo que quiere de ella.

Invito a Juan explícitamente para convertirse en el diseñador de su propio mundo.

Juan acepta esta invitación y pide a la voz de la madre que se sitúe un poco más lejos e indica exactamente dónde. No tiene que desaparecer por completo.

De nuevo le invito a venir y sentarse en su lugar en la escena, con sólo Jasper a su lado. Ahora se siente muy diferente. Hay más relajación. Dice sentir un “viento” que le “empuja”, ni muy fuerte ni muy flojo, agradable. Siente espacio. Nos tomamos el tiempo para sentir esta sensación de forma muy consciente,

también cómo se siente en el cuerpo.

Entonces Juan dice en voz muy baja, firme y suave al mismo tiempo a los demás en la escena: “Yo quiero el turno ahora”.

Marcamos este momento, le resumo todo y empezamos a desmontar y ordenar todo.

Saliendo de sus roles, los otros participantes comentan lo siguiente:

- El chico con el que tuvo el conflicto dice: Todavía tengo algo que aprender.
- El terapeuta dice: No quiero hacerte daño, quiero animarte a que lo hagas tú mismo.
- El gato Jasper dice haber estado feliz de poder estar con él.
- La voz de la madre dice que quiere lo mejor para él y que no fue tan grave que tuviera que alejarse.
- El suplente dice que le pareció bien que la madre se alejara un poco.
- El doble hijo da cuenta de todo el asunto de manera conmovedora.

Compartir:

Pedro, a quien le ha resultado muy difícil que no le haya tocado a él ser protagonista y que los demás no le hayan “elegido”, sonríe y dice que reconoce muchos aspectos en la presentación de Juan: también él quiere alejar un poco su propia voz crítica.

Susana, que había interpretado la voz de la madre y que está en su fase de despedida, rompe a llorar. Mientras se mantenía alejada del grupo en su papel de madre, cayó en la cuenta de que pronto dejará de estar allí. Se siente muy conectada y echará mucho de menos el grupo y el psicodrama.

4. Discusión y Conclusión

Mediante un proceso de calentamiento intensivo y mucho apoyo por parte del grupo, el terapeuta y el doble fijo, el cliente, que al principio se sentía enojado y tenso y tuvo resistencia para introducir su tema, ha sido preparado para ser espontáneo y auténtico en su juego. Se le ha llevado a “ser lo que es, sólo que más profundo y más claro de lo que parece ser en la vida real” (Hutter & Schwehm, 2012, p. 471). Esto hace posible un proceso creativo, a través del cual puede salir de un patrón rígido e infeliz por un momento y experimentar un estado de ser completamente diferente. Al anclar la experiencia en la imagen, el sentimiento y el cuerpo, aumentan las posibilidades de que sea capaz de recordar las estrategias y habilidades recién aprendidas y de generalizarlas en su vida diaria (transferencia del aprendizaje).

Es interesante ver cómo funciona el proceso, no sólo para el protagonista. El miembro del grupo Pedro, por ejemplo, al participar e identificarse con Juan, ha recibido una respuesta a su propia pregunta de investigación (su crítica interna). Pero también Susana se calienta, posiblemente por la intensidad del proceso, para tener una experiencia completamente diferente, una catarsis de despedida. Otros miembros del grupo también tienen experiencias emocionales durante este proceso (sería ir demasiado lejos enumerarlas todas aquí).

Parece que la espontaneidad, la creatividad y la calidez son contagiosas. ¿Quizás un tema para seguir investigando?

REFERENCIAS

- Hutter, C., & Schwehm, H. (2012). *J.L. Morenos Werk in Schlüsselbegriffen*. Wiesbaden
- Marineau, R. F. (2004). The Cradles of Moreno’s contributions. In P. Holmes & M. Karp, & Watson (ed.), *Psychodrama since Moreno: Innovations in theory and practice*. Routledge
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive? Foundations of sociometry, group psychotherapy and psychodrama*. House Inc.
- Moreno, J. L. (1946/1985). *Psychodrama. First volume*. Fourth edition with new introduction. House Inc.
- Moreno, J. L. (1955). Sociometry and the science of man. *Sociometry*, 18(4), 103.
- Moreno, J. L. (1971). *The words of the father. Preface*. Beacon House Inc.
- Nolte, J. (2014). *The philosophy, theory and methods of J.L. Moreno, the man who tried to become god*. Routledge.