

Dramaterapia

Un enfoque creativo para el trabajo terapéutico

Colección
Terapia familiar sistémica

Coordinador
EDUARDO BRIK GALICER



Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los

derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sigs. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos (www.cedro.org) vela por el respeto de los citados derechos.

Dramaterapia

Un enfoque creativo para el trabajo terapéutico

Susana Pendzik

Lili Brik Levy



EDITORIAL
SÍNTESIS

Consulte nuestra página web: **www.sintesis.com**
En ella encontrará el catálogo completo y comentado

Reservados todos los derechos. Está prohibido, bajo las sanciones penales y el resarcimiento civil previstos en las leyes, reproducir, registrar o transmitir esta publicación, íntegra o parcialmente, por cualquier sistema de recuperación y por cualquier medio, sea mecánico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia o por cualquier otro, sin la autorización previa por escrito de Editorial Síntesis, S. A.

© Susana Pendzik
Lili Brik Levy

© EDITORIAL SÍNTESIS, S. A.
Vallehermoso, 34 - 28015 Madrid
Teléf.: 91 593 20 98
www.sintesis.com

Depósito Legal: M. 29.100-2018
ISBN: 978-84-9171-224-4

Impreso en España - Printed in Spain

Índice

Prólogo	11
Introducción	15
1. La inserción de la dramaterapia en el mundo actual: contexto, definiciones y generalidades	19
1.1. La dramaterapia en el contexto de la condición humana actual.....	20
1.2. Orígenes y fuentes.....	23
1.3. Definiciones.....	25
1.4. La dramaterapia en el contexto de las psicoterapias.....	28
1.4.1. Dramaterapia y psicodrama	32
1.5. Ejercicio para trabajar en la introducción de un nuevo grupo	34
2. La realidad dramática o la representación del mundo imaginario	39
2.1. Imaginación, memoria y fantasía	40
2.2. Realidad fantástica.....	43
2.3. Realidad dramática.....	44
2.4. La realidad dramática como herramienta terapéutica.....	46

2.4.1. Caso Sofía: el milagro de la realidad dramática.....	47
2.5. Intervenciones terapéuticas en la realidad dramática	50
2.6. Ejercicio para entrar en la realidad dramática de forma escalonada: la familia ficticia	52
3. Distancia estética y catarsis terapéutica	57
3.1. Distancia estética como factor psicológico.....	58
3.2. Catarsis y distancia estética en psicología	60
3.2.1. Caso María: “Quiero ser una flor en el desierto”	64
3.3. Brecht y el distanciamiento épico.....	68
3.4. La distancia estética en dramaterapia	69
3.4.1. Técnicas narrativas.....	70
3.4.2. Técnicas proyectivas.....	71
3.4.3. Cartas asociativas OH	72
3.4.4. Juego de roles.....	74
3.4.5. Técnicas sociodramáticas.....	74
3.4.6. El ritual.....	75
3.5. Ejercicio para trabajar con la distancia estética: ¿qué hay en un nombre?.....	76
4. Creatividad y espontaneidad	79
4.1. Conceptos generales.....	80
4.2. Creatividad y proceso creativo	80
4.2.1. El ciclo de la creatividad y la sesión dramaterapéutica.....	83
4.3. Espontaneidad.....	86
4.3.1. La espontaneidad en el psicodrama....	88
4.3.2. La espontaneidad y el uso de la improvisación teatral en dramaterapia.....	89
4.3.3. Caso Luisa: “Yo quiero bailar con el rey, no para él”	93
4.3.4. La creatividad y la espontaneidad del dramaterapeuta.....	96
4.4. Ejercicio: creación de un personaje gracias a la utilización de las cartas OH	96

5. El juego dramático y su función vital	99
5.1. El juego.....	100
5.2. El juego en la psicología y el psicoanálisis....	101
5.2.1. Caso: los dos hermanos.....	105
5.3. El juego en la dramaterapia.....	106
5.3.1. Juego libre y juego de reglas.....	107
5.3.2. Juego proyectado y juego personal: Peter Slade.....	108
5.3.3. Corporización-proyección-rol: Sue Jennings.....	109
5.3.4. La aproximación de las transformaciones evolutivas (<i>developmental transformations</i>).....	112
5.4. Caso Juana: la destrucción de las torres.....	113
5.5. El pequeño teatro.....	117
6. Rol y personaje	121
6.1. Introducción.....	122
6.2. El concepto de rol en las ciencias sociales, la psicoterapia y el psicodrama.....	122
6.3. El rol en dramaterapia.....	125
6.4. La estructura dramática de la psique: el modelo de Sue Jennings.....	126
6.4.1. Caso Mercedes: el poder terapéutico de la artista creativa.....	127
6.5. Teoría y método de los roles de Robert Landy....	128
6.5.1. Caso Sebastián: el hijo pródigo.....	130
6.5.2. El método de los ocho pasos de Landy.....	132
6.5.3. Caso Mariela: el murciélago.....	133
6.6. El rol del dramaterapeuta.....	137
6.7. Ejercicio para trabajar roles y personajes: encuentro con la persona sabia. Visualización y personificación.....	139
7. Narrativa y transformación terapéutica	143
7.1. Narrativas universales: mitos, cuentos y leyendas.....	144
7.2. Dimensión terapéutica de las narrativas universales.....	146

7.2.1. Elección de narrativas universales terapéuticas	148
7.2.2. Cuatro funciones terapéuticas de las narrativas universales.....	149
7.3. El uso de narrativas universales como método de intervención en dramaterapia.....	151
7.3.1. Utilización de narrativas universales en una sesión grupal de dramaterapia	153
7.3.2. Caso grupal: celebrar la vida de la bella durmiente.....	156
7.4. La creación de relatos terapéuticos	158
7.4.1. Trabajo individual con creación de cuentos. Caso Irene: el corazón congelado	160
7.4.2. Creación de los cuentos en grupos.....	162
7.5. Terapia narrativa y dramaterapia	164
7.6. Ejercicio: trabajo con el cuento “El error perfecto”	168
8. La puesta en escena terapéutica.....	171
8.1. El chamanismo y la terapia del teatro.....	172
8.2. Aspectos de la representación teatral.....	174
8.3. Teatro <i>playback</i>	175
8.3.1. Aspectos terapéuticos del teatro <i>playback</i>	178
8.4. Teatro del oprimido.....	178
8.4.1. Modalidades del teatro del oprimido y su aplicación en la dramaterapia	180
8.4.2. Aspectos terapéuticos del teatro del oprimido.....	182
8.4.3. Aplicación de técnicas del teatro del oprimido en una sesión grupal de dramaterapia. Caso Patricio: la máquina de lavar	183
8.5. Resonancias dramáticas: una técnica de intervención dramaterapéutica en escena ..	186

8.5.1. Aplicación de resonancias dramáticas. Caso Dora: la diosa Deméter	189
8.6. Teatro terapéutico: definición y características.....	191
8.6.1. Características.....	192
8.6.2. La representación teatral como intervención terapéutica.....	195
8.6.3. Teatro autobiográfico terapéutico.....	196
8.6.4. El rol del dramaterapeuta en el teatro terapéutico.....	197
8.7. Ejercicio: el libro de la vida	198
9. Diagnóstico y evaluación: el modelo de las seis llaves.....	201
9.1. Diagnóstico y evaluación en dramaterapia....	202
9.2. Diagnóstico de resiliencia a través del método del VASICo Fi (BASIC PH) de Lahad	203
9.3. El paradigma evolutivo de Jennings.....	206
9.4. El modelo de las seis llaves.....	207
9.4.1. Llave 1: la transición o pasaje entre realidades	209
9.4.2. Llave 2: la calidad y el estilo.....	210
9.4.3. Llave 3: roles y personajes.....	212
9.4.4. Llave 4: patrones de contenido	214
9.4.5. Llave 5: la respuesta.....	215
9.4.6. Llave 6: la metarrealidad	216
9.4.7. Integración de las seis llaves para la evaluación y el diagnóstico.....	218
9.5. Caso Nir: el terrorista de la escuela	219
9.6. La utilización del modelo de las seis llaves en la supervisión.....	223
Bibliografía	225

Capítulo 2

La realidad dramática o la representación del mundo imaginario

De todas las islas maravillosas, la de Nunca Jamás es la más acogedora y la más comprimida: no se trata de un lugar grande y desparramado, con incómodas distancias entre una aventura y la siguiente, sino que todo está agradablemente amontonado. Cuando se juega en ella durante el día con las sillas y el mantel, no da ningún miedo, pero en los dos minutos antes de quedarse uno dormido se hace casi realidad. Por eso se ponen luces en las mesillas.

J. M. BARRIE, *Peter Pan*

2.1. Imaginación, memoria y fantasía

No sé si habéis visto alguna vez un mapa de la mente de una persona. A veces los médicos trazan mapas de otras partes vuestras y vuestro propio mapa puede resultar interesantísimo, pero a ver si alguna vez los pilláis trazando el mapa de la mente de un niño, que no sólo es confusa, sino que no para de dar vueltas. Tiene líneas en zigzag como las oscilaciones de la temperatura en un gráfico cuando tenéis fiebre y que probablemente son los caminos de la isla, pues el País de Nunca Jamás es siempre una isla, más o menos, con asombrosas pinceladas de color aquí y allá, con arrecifes de coral y embarcaciones de aspecto veloz en alta mar, con salvajes y guaridas solitarias y gnomos que en su mayoría son sastres, cavernas por las que corre un río, príncipes con seis hermanos mayores, una choza que se descompone rápidamente y una señora muy bajita y anciana con la nariz ganchuda. Si eso fuera todo sería un mapa sencillo, pero también está el primer día de escuela, la religión, los padres, el estanque redondo, la costura, asesinatos, ejecuciones, verbos que rigen dativo, el día de comer pastel de chocolate, ponerse tirantes, dime la tabla del nueve, tres peniques por arrancarse un diente uno mismo y muchas cosas más que son parte de la isla o, si no, constituyen otro mapa que se transparenta a través del primero y todo ello es bastante confuso, sobre todo porque nada se está quieto.

J. M. BARRIE, *Peter Pan*

Los seres humanos llegamos al mundo con una función integrada en nuestro cerebro: la capacidad de imaginar. Esta función es prácticamente uno de los atributos que nos define como humanos. De hecho, solemos pasar al menos un tercio de nuestras horas de vigilia soñando despiertos, teniendo conversaciones imaginarias y divagando. La imaginación se puede definir como una serie de facultades a través de las cuales elaboramos imágenes y conceptualizaciones que nos permiten formular, articular y organizar

nuestras experiencias. Como sugirió el psicólogo ruso Lev Vygotsky (1896-1934), nuestro cerebro no es solamente un reproductor de imágenes conocidas, un mero almacenador de recuerdos y vivencias, sino que se encuentra equipado con la capacidad de combinar imágenes y de generar nuevas propuestas. Todo lo que ha sido creado por la cultura constituye una obra de la imaginación humana.

¿De dónde provienen estas imágenes? Sin duda, muchas vienen de la memoria, que se nutre de nuestras experiencias. Pero incluso la memoria misma no es considerada hoy en día un reproductor literal del pasado –un sencillo banco de datos, por así decirlo–, sino un proceso *constructivo*, que generalmente se ve alterado por el contexto, y que en su reconstrucción combina fragmentos de experiencias, material agregado *a posteriori*, etc. Es decir, que la memoria es una función capaz de distorsionar detalles y borrar o combinar experiencias. Por ejemplo, un estudio a gran escala realizado en torno al ataque del 11 de septiembre de 2001 en Nueva York revela que el recuerdo del evento pierde consistencia con el paso del tiempo y que la narrativa se entremezcla con material recopilado, entre otros, de los medios de comunicación o de películas. O sea: la memoria y la imaginación no son operaciones totalmente desligadas, sino que se hallan conectadas entre sí. Según el dramaterapeuta italiano Salvo Pitruzzella, la imaginación posee una doble valencia: por un lado, puede reproducir elementos perceptuales aun en ausencia de estos –utilizando la memoria–; y por el otro, es capaz de recombinar elementos y transformarlos, lo cual le permite brindarles un nuevo significado. Pelaprat y Cole (2011) redefinen la imaginación como un proceso dinámico en el cual las imágenes construidas nos permiten integrar e incluso zanzar posibles brechas que se formen entre la experiencia subjetiva y la realidad –es decir: la imaginación es un proceso que integra al yo con el mundo–. De estas capacidades de la imaginación deviene también su aspecto terapéutico.

El psicoanalista británico Donald Winnicott (1896-1971) distingue entre dos aspectos dispares de la

imaginación: un lado neurótico-defensivo, concebido como un escape disociativo al mundo de la fantasía, y la *imaginación creativa*, que constituye el aspecto sano –y también sanador– de la imaginación. Estos dos perfiles son opuestos. El primero –al cual Winnicott denomina también *fantaseo*– denota una negación del mundo concreto, un escape de la realidad, en detrimento del procesamiento terapéutico. La imaginación creativa es la otra cara de la moneda. De la misma manera que soñar nos ayuda a procesar la realidad, la imaginación creativa nos puede sugerir posibles soluciones a nuestros dilemas, y apoyar la integración de vivencias difíciles. A diferencia de la imaginación y del mundo onírico, “el fantaseo [...] es un fenómeno aislado, que absorbe energía, que no contribuye al soñar ni al vivir” (1993a, 47). El fantaseo deja la vida paralizada o suspendida: el individuo se recluye dentro de su mente y, en la realidad, no ocurre nada. Por ejemplo, una paciente comenta en terapia que pasa días enteros fantaseando que va a buscar un nuevo trabajo, que comienza a tomar un curso interesante o que inicia una nueva relación. Pero, en los hechos, cada día es una jornada más que concluye sin que nada de esto haya sucedido; y ella tampoco ha sido capaz de realizar el más mínimo paso en pos de su realización. El fantaseo la “tiene entretenida” y le “absorbe los días”.

Es muy diferente este uso de la fantasía del que se experimenta cuando se recurre a la *imaginación creativa*: esta siempre pone en marcha algo que termina canalizándose en el marco de la realidad. A esta esfera pertenecen, según Winnicott, el juego y las artes. Así, la imaginación creativa enriquece la vida, permitiendo la integración de contenidos y la transformación terapéutica. Es experimentada por la persona como algo vivo, inspirador y cargado de contenidos. Resulta más probable que alguien se refiera a ella como una actividad energética que como una suspensión de la vida: en lugar de “estar fantaseando”, la persona formularía la vivencia más bien con la frase “se me ocurre una idea”. La imaginación creativa es instrumental en la generación del *espacio potencial*, el cual, según Winnicott, constituye una zona intermedia en donde se encuentran la

imaginación y la realidad, el mundo interno y el externo. El espacio potencial se erige como el lugar en donde se efectúa la vivencia terapéutica.

2.2. Realidad fantástica

Como es lógico, los Países del Nunca Jamás son muy distintos. [...] A estas mágicas tierras arriban siempre los niños con sus barquillas cuando juegan. También nosotros hemos estado allí: aún podemos oír el ruido del oleaje, aunque ya no desembarcaremos jamás.

J. M. BARRIE, *Peter Pan*

El psicólogo y dramaterapeuta israelí Mooli Lahad define la *realidad fantástica* como un espacio infinito, que abarca y permite todas las probabilidades posibles: es el mundo de la imaginación. Hermana del *espacio potencial* de Winnicott, la *realidad fantástica* supone un lugar en el cual las reglas que rigen lo cotidiano no se aplican. El mundo de la imaginación no está sujeto a las limitaciones físicas y concretas de la realidad, tales como las que afectan el tiempo, el espacio y el rol: en la *realidad fantástica* se nos permite volver a otra etapa de nuestras vidas, ser *otros*, hablar con muertos, tener sobrantes en nuestra cuenta bancaria, o pasar un fin de semana romántico con nuestro actor de cine favorito.

Durante la infancia, la frontera entre el mundo de la imaginación y el de la realidad es muy fluida: los niños pasan de uno a otra con gran facilidad. A menudo es necesario ayudarlos a marcar las diferencias, incluso hasta la edad de los ocho o nueve años. Con la maduración, este mecanismo se va solidificando y el pasaje se torna más complejo y difícil. De acuerdo con Winnicott, el adulto sigue manteniendo una relación con la imaginación, que se expresa mayormente en las esferas de las artes o de la religión. Dado que el trabajo psicoterapéutico se logra mediado por la imaginación, mantener el acceso a esta constituye en sí parte

integral del quehacer terapéutico. La tarea más básica del terapeuta consiste en llevar al paciente –niño o adulto– a acceder al *espacio potencial*.

Al igual que Winnicott, Lahad propone que este mecanismo de pasar de la realidad normal a la fantástica que poseemos en la infancia necesita ser fortalecido, asegurado y nutrido, ya que es precisamente lo que nos ayudará a enfrentar situaciones de crisis y de trauma a lo largo de la vida. Lahad denomina a este mecanismo *trascender a la realidad fantástica*. Recientes investigaciones sostienen que aquellas personas que fueron entrenadas en la infancia para realizar este pasaje, cultivando la imaginación creativa –p. ej., niños a quienes sus padres les leían cuentos, o que fueron activamente expuestos a las artes–, presentan menores posibilidades de adquirir el síndrome de estrés postraumático.

2.3. Realidad dramática

La *realidad dramática* constituye la principal herramienta de trabajo en dramaterapia; se puede definir como una fina combinación de elementos imaginarios y tangibles, una mezcla única de realidad e imaginación, que se reinventa cada vez que una persona se compromete a participar en ella. A diferencia de la realidad fantástica propuesta por Lahad, la realidad dramática es una categoría vivencial que implica “un ingreso tangible al mundo de la imaginación, el juego y la simulación dramática” (Penzik, 2015, 98). Por tanto, trae aparejada la puesta en escena de la imaginación en el *aquí y ahora*. La realidad dramática no solamente se inscribe en el campo mental, sino que también se materializa en la realidad: es la representación de la realidad fantástica. En ella, entran en juego el cuerpo y la simbolización de la imagen o la forma concreta que esta pueda tomar, sea corporizada o representada a través de un objeto. En resumen: la realidad dramática no solamente existe en la mente de un individuo, sino que se ve, se oye o tiene presencia efectiva en el mundo real.

Pongamos por caso a un empleado de oficina que se pelea con su jefe. Durante el camino de regreso a su casa, pasa todo el rato imaginando y rumiando lo que le diría a su jefe si lo tuviera enfrente. Desde la perspectiva de su actividad mental, puede que se trate de un procesamiento de la *imaginación creativa* que sea inspirador y devenga en acción –o sea: el aspecto curativo de la imaginación–. Para cuando el empleado llega a destino, desde su punto de vista subjetivo, él ya descargó lo que tenía pendiente: discutió con el jefe, aclaró los puntos..., y con esto puede dar por cerrado el tema. Esto sucedió en la *realidad fantástica*: utilizando activamente su imaginación, el empleado procesó una experiencia. Es posible que a través de este procesamiento logre aclararse a sí mismo algunas cosas, entienda la situación desde una perspectiva más amplia, resuelva tomar decisiones, e incluso que, al regresar al trabajo al día siguiente, pida audiencia nuevamente con el jefe. Ahora bien: digamos que el empleado viajaba solo en el coche y que, más allá de imaginarse lo que le diría a su jefe, también se le escaparon algunas frases en voz alta. Esto ya rasga en la realidad dramática; es diferente cuando una persona se escucha a sí misma hablando, cuando el cuerpo –en este caso, la voz– entra en acción: hay, entre otras cosas, un tono de voz, un volumen, palabras concretas. La realidad dramática se acerca un paso más a la vivencia real. En este sentido, resulta válido afirmar:

La realidad dramática pertenece al dominio público. La fantasía es una experiencia subjetiva, interna y personal que se produce dentro de la mente de un individuo. Para ser considerada como realidad dramática, su contenido tendrá que hacerse visible, transmitirse de un modo real, y no tan solo imaginado: debe manifestarse en el aquí y ahora, y experimentarse como una forma legítima y alternativa de realidad, diferente a su vez de la vida normal. (Penzik, 2015, 100)

Indudablemente, la realidad fantástica es un factor indispensable para la materialización de la realidad dramática –ya que esta se nutre directamente de la imaginación creativa–. Nada que no haya sido imaginado puede llegar a tener presencia real y concreta en el mundo. La realidad dramática implica un acto de creación que es invariablemente precedido por un impulso de la imaginación. Como afirmaba el director de teatro ruso Konstantín Stanislavski, la imaginación es una dote fundamental para el actor: “No debe darse un paso en el escenario sin la cooperación de la imaginación” (1961, 85). Así, la *realidad dramática* y la *fantástica* se hallan en constante interacción, pues la primera constituye un desarrollo de la segunda, y una de sus formas de expresión.

2.4. La realidad dramática como herramienta terapéutica

La dramaterapia implica inevitablemente una entrada en la realidad dramática en alguna de sus formas. De hecho, el acercamiento dramaterapéutico –sin importar su orientación teórica– asume que la terapia reside precisamente en el contacto con la realidad dramática: es a través de él que los contenidos son expresados, explorados, procesados y transformados. Todo el énfasis se pone en facilitar el pasaje de la realidad cotidiana a la dramática, y viceversa. La dramaterapia parte de la premisa de que el aspecto verbal es solo una forma posible de comunicación –y no necesariamente la más eficaz para dialogar con la psique–. La realidad dramática ofrece una opción diferente de expresión de contenidos, lo cual habilita el abordaje de experiencias difíciles de manera sutil, indirecta o mediada. A través de los métodos creativos, la psique se expresa en un lenguaje alternativo –simbólico, subjetivo– que enriquece la expresión, y muchas veces logra abarcarla con mayor precisión que las palabras. La realidad dramática constituye una invitación a soñar con los ojos abiertos, a permitir que el inconsciente se exprese con libertad, haciendo uso de la

distancia estética –a la cual se hará referencia en un capítulo posterior–.

Una de las cualidades terapéuticas de la realidad dramática reside en su infinita flexibilidad. Al igual que la realidad fantástica, no está condicionada por las reglas de la cotidianidad, sino que obedece a las leyes de la imaginación. Esto le permite constituirse como un laboratorio virtual, en el que se prueban hipótesis, se ensayan actos difíciles, y se vuelve a ver y reparar experiencias pasadas. Su semejanza con la realidad le otorga la posibilidad de ser un borrador de la realidad cotidiana, en donde se puede experimentar todo tipo de vivencias sin necesidad de que queden registradas en la realidad normal. Además, la realidad dramática trae implícita –y, a la vez, revela– una serie de paradojas. Los seres humanos no somos siempre coherentes y lógicos, sino que estamos hechos de paradojas. El contacto con la realidad dramática nos ayuda a comprender y a tolerar nuestras paradojas. Finalmente, la *realidad dramática* posee cualidades reflexivas: funciona como un espejo que revela aspectos subjetivos e inconscientes, permitiéndonos a la vez verlos desde una perspectiva distinta.

El siguiente caso describe el pasaje entre tres realidades: cotidiana, fantástica y dramática en una sesión de dramaterapia.

2.4.1. Caso Sofía: el milagro de la realidad dramática

Sofía –se trata de un pseudónimo– es una mujer de 62 años que acude a terapia por motivos de estrés. Como hija única, ha estado atendiendo a su madre enferma, de 89 años, sin ayuda, a lo largo de varios años. A pesar de haber constituido su propia familia –pareja, hijos, nietos y nietas– y de haberse retirado de un trabajo satisfactorio, en el momento de llegar a la terapia, Sofía siente que prácticamente no tiene vida propia: todo gira alrededor de la tarea de cuidar a su madre. Sofía pasa gran parte de la primera sesión quejándose de su difícil situación y explicándole a la terapeuta que no tiene más remedio que seguir así,

hasta que su madre fallezca. La terapeuta indaga sobre qué cosas ha tratado de hacer Sofía para mejorar su situación, intentando identificar posibles brechas o espacios que no hayan sido explorados; pero Sofía vuelve con obstinación y enojo a la posición inicial: “No hay nada que hacer... Así es la vida” —allí identificamos la *realidad cotidiana*—.

La terapeuta sugiere buscar imágenes que le permitan traducir la situación a un plano metafórico, y así *transcender a la realidad fantástica*, donde supone que Sofía podría encontrar una mínima apertura para trabajar con la *imaginación creativa*. Pero todos los intentos regresan al mismo punto: Sofía no puede concebir nada que vaya más allá de la realidad cotidiana. La sesión se vuelve cada vez más improductiva, a medida que llegan una y otra vez a un camino cortado. Cuando el diálogo se estaba tornando una especie de interrogatorio sin salida, la terapeuta dice de pronto:

—Está claro que así es la vida y que no hay nada que hacer... realmente. Tiene usted razón. Pero, si hubiera algo, si pudiera hacer algo diferente... ¿qué le gustaría hacer?

Al principio, Sofía ni siquiera comprende la pregunta. La terapeuta insiste:

—Digo que tiene razón: es cierto que no hay mucho para hacer concretamente; pero yo la invito a que se imagine que, por algún motivo (no sé... ¡un milagro!) se le presenta la posibilidad de hacer algo diferente. ¿Qué sería? ¿Qué le gustaría hacer, si pudiera?

—Si pudiera... —Sofía duda—. Quiere decir, si no tuviera que atender a mi madre...

—Precisamente.

—Pues si pudiera... me gustaría viajar... —Se le ilumina el rostro.

—¿A dónde iría...? ¿A dónde le gustaría?

—Siempre quise conocer Málaga. No sé, dicen que es muy bonita. El mar. Me gustaría el mar... Siempre me gustó el mar.

—Cuénteme sobre el mar —responde la terapeuta—. ¿Qué le gusta del mar?

—Crecí en el mar... Íbamos a visitar a mis abuelos en el verano...

La terapeuta invita a Sofía a describirle el mar de su infancia. Sofía comienza a contar recuerdos de la infancia, entrando así en la *realidad fantástica*. Su tono de voz cambia, se oye una voz más calma y también más joven; el tempo de su discurso se vuelve más relajado –y los contenidos más abiertos a los sentimientos y a los sentidos–. Se puede decir que Sofía disfruta de recordar y compartir este momento.

Al cabo de unos minutos, la terapeuta le ofrece a Sofía un instrumento musical de percusión que emula el sonido del mar –tambor océano–, que se puede ejecutar fácilmente –no requiere saber música–. Después de unos minutos de prueba, la terapeuta instruye a Sofía para que haga sonar el tambor de manera que reproduzca el mar de su infancia –allí surge la entrada en la *realidad dramática*–. Sofía tiene que cerrar los ojos, respirar profundamente varias veces y ejecutar una pieza de tambor océano titulada “Mar de la infancia”.

Al finalizar la sesión, Sofía tiene otra energía. Nada ha cambiado en la realidad cotidiana: aún seguirá atendiendo a su madre enferma. Pero ha logrado disfrutar de un momento –cosa que no se permitía desde hace mucho tiempo–, se ha conectado con contenidos placenteros, con su imaginación creativa, y ha experimentado la paradoja dramática. Aunque la realidad no se puede cambiar, hay que darle espacio a la ambivalencia.

2.5. Intervenciones terapéuticas en la realidad dramática

La realidad dramática no es un concepto novedoso –ni siquiera exclusivo– de la dramaterapia: ideas similares se han desarrollado paralelamente en campos diversos, incluido el teatral y el de las ciencias sociales. Según se observa en la

figura 2.1, el concepto ha recibido diferentes denominaciones, según el contexto teórico del cual deviene. Pero todas apuntan a definir una realidad imaginaria que se pone de manifiesto de forma evidente en la realidad cotidiana: un mundo dentro del mundo. Elegimos el término *realidad dramática* pensando en la etimología griega de la palabra *drama*, que deriva de δράω (*drao*) (“actuar”, “efectuar”), lo cual resalta que se trata de algo que se *hace* –más que de algo que se dice, se piensa o se imagina–. Así, la realidad dramática queda definida como “una isla de imaginación” (Pendzik, 2015, 100) que se exterioriza en el mundo real.

- Espacio estético (Boal)
- Presente ficticio (Courtney)
- Campo liminal (Blatner)
- Si mágico (Stanislavski)
- Marco del juego (Bateson)
- *Playspace* (Johnson)
- Mundos posibles (Elam)
- Espacio potencial (Winnicott)
- Estado subjuntivo (Turner)
- Realidad excedente (Moreno)

Figura 2.1. Diversas denominaciones de la *realidad dramática*.

¿De qué manera se manifiesta la realidad dramática en la realidad cotidiana? No hablamos solamente de actuación, juegos de roles, escenas teatrales o simulaciones. La imaginación puede representarse concretamente de diferentes formas. Cualquier contenido imaginario que tome forma pública y visible y pueda enmarcarse como un mundo aparte adentro del mundo puede convertirse en realidad dramática. Así, por ejemplo, una partida de ajedrez, la caja de arena, juegos infantiles como el escondite o la

rayuela, música y danza, pueden ser citados como formas posibles de realidad dramática. Teorizando sobre el origen del teatro, el investigador norteamericano Richard Schechner concluye que hay siete *actividades de representación humanas*: el juego de reglas, el juego simbólico, el ritual, el deporte y los géneros estéticos de representación –música, danza y teatro–. Estas se desarrollan naturalmente en todas las civilizaciones y las culturas de forma paralela, y resultan aptas para ser enmarcadas como islas de imaginación independientes, pero que, a la vez, se insertan en la realidad cotidiana. Por lo tanto, todas ellas constituyen posibles expresiones de la realidad dramática.



Figura 2.2. Actividades de representación de Schechner.

Desde el punto de vista de la dramaterapia, esto significa que el terapeuta puede realizar intervenciones desde cualquiera de estos canales, dependiendo de cuál es más adecuado para el paciente. Por ejemplo, en el caso presentado arriba (apartado 2.4.1, “Caso Sofía”), la terapeuta ayuda