

Actuando Para La Vida Real *Dramaterapia, Procesos, Técnicas y Desempeño*

Renée Emunah

Capítulo II páginas 35 - 47.

ETAPAS

5 Fases Secuenciales en la Dramaterapia

En Dramaterapia de largo plazo, he notado progresos, ambos tanto el cliente como en el curso del tratamiento en sí, representado en el contenido y la naturaleza del trabajo dramático. Este capítulo describe 5 etapas del curso del tratamiento de la dramaterapia. La descripción de las fases crece en forma extensiva a través de la observación de los grupos, las que a partir de estructuras o diseños preimpuestos. En general, he encontrado que el movimiento de una fase a la próxima es un signo de crecimiento o cambio terapéutico del grupo o de un individuo, en dramaterapia, del desarrollo positivo del proceso.

Las 5 etapas que delineamos en este capítulo están vinculadas a 5 fuentes conceptuales descritas en el capítulo anterior. Mientras que los elementos conceptuales de las fuentes son evidentes en todas las fases, cada fuente es la que más corresponde a una fase en particular. La fase 1 es la más influenciada por el juego dramático, la fase 2 por el teatro, la 3 por el rol playing, la fase 4 por el psicodrama y la fase 5 por el ritual dramático. El proceso incorpora las 5 etapas en forma progresiva a partir del juego dramático para desarrollar el trabajo escénico teatral, el rol playing que lidia en situaciones personales, para culminar con actos de la dramaterapia explorando temas situados en la profundidades, hasta los rituales relacionados a los cierres. Las fases entonces han sido subtítuladas: *I Juego Dramático, II Trabajo Escénico, III Rol Playing, IV Actos Cúlmines y V Rituales Dramáticos.*

FASE 1: JUEGO DRAMÁTICO

La 1ª fase constituye el suelo o las bases para apoyar el trabajo que sigue a partir de ahí. Se establece un ambiente de juego no amenazante. El proceso incluye dramas creativos, improvisación, juegos, ejercicios interactivos y juegos teatrales estructurados. Muchas de las técnicas son activamente físicas y la mayoría son socialmente interactivas. Se desarrollan destrezas individuales y grupales, estas destrezas llegan a promover la autoconfianza y la autoestima, junto con el darse cuenta y la

apreciación de las cualidades de los co-participantes. La fase 1 esta basado en el modelo de salud. Las fortalezas, las partes fuertes y la salud de los clientes son elicitadas; para mantener el paradigma humanista, las cualidades tales como la expresividad, capacidad de juego, creatividad, espontaneidad, el humor, la viveza y la capacidad de nutrir. Estas son cualidades desarrolladas en el ego creciente y fortalecido de los clientes, permitiéndoles tolerar de modo mejor el trabajo regresivo, que involucra frecuentemente dolor en la autoexaminación y posteriormente series de tratamiento.

Durante la fase 1, la confianza se comienza a desarrollar, la confianza en las propias capacidades, entre los miembros del grupo y la confianza en el terapeuta. La aceptación de uno mismo y en los otros, la creciente actividad entre los miembros del grupo y la coerción son elementos centrales para un exitoso proceso. Aunque estas figuras se envuelven naturalmente durante un período de tiempo, siguiendo y frecuentemente de modo lento y fuerte un curso, el drama ofrece particulares significados para acelerar las fortalezas durante el curso. La interacción entre los miembros, la cual también puede ser torpeza, descoordinación y minimización en las en las 1as etapas verbales de los grupos, esto puede estar facilitado a través de la dramaterapia. El drama es colectivo, es una forma de arte colaborativo. Este aspecto del drama es fundamental en la fase de trabajo 1. La capacidad unificadora del drama es trazada a través de la actividad colectiva la cual es estimulada. Las interacciones grupales y colaborativas ayudan a desarrollar un sentido de identidad grupal y apoyo mutuo. En la dramaterapia individual el proceso interactivo dramático en la fase 1, facilita el desarrollo de la relación y la confianza con el terapeuta.

Otro aspecto del drama central en el trabajo de la fase 1 es la espontaneidad. La espontaneidad es un ingrediente clave en la producción del drama. La palabra espontaneidad viene de la raíz latina "sua sponte", la que significa uno tiene la propia libertad de uno, obedecer de acuerdo a lo más interno y profundo de uno. Una persona espontánea esta en contacto consigo mismo y es capaz de actuar de acuerdo a eso, a través de sus deseos más internos, más que actuar a partir de las expectativas conformistas de los otros. Sin espontaneidad uno no puede actuar en el momento presente; uno esta atado al pasado, o retenido en el futuro. Las situaciones elicitan respuestas habituales, patrones que permanecen inquebrantables. "A través de la espontaneidad", escribe Spolin (1983), "nosotros somos reformados a través de nosotros mismos. Esto crea una explosión que por el momento nos libera de los marcos referenciales que nos hemos impuesto, de las memorial de los hechos pasados..."(p 4). Dice Maslow (1967): "la completa espontaneidad es una garantía para la

expresión honesta de la naturaleza de la libertad en el que funciona el organismo, su capacidad de ser único” (p 54).

El juego dramático, es el concepto que más influencia la fase 1, genera espontaneidad y facilita la relación e interacción. La mayoría del proceso dramático utilizado en la fase 1 está vinculado al juego dramático. Los participantes despliegan la personalidad o temas sociales significativos en forma simbólica, creativa y colaborativa. Los temas y problemas familiares también son dejados atrás a medida que los participantes entran en el mundo de la imaginación.

La fase 1 puede ser la más o la menos estructurada del tratamiento o de las series de tratamiento. Esto es menos estructurado cuando se trabaja a modo de asociación libre y de juego no directivo. A través de la observación y participación del cliente con los juegos dramáticos, el terapeuta gana un entendimiento más profundo de los problemas que subyacen y de los temas también que se encuentran bajo la superficie. Las intervenciones terapéuticas informadas pueden entonces ser realizadas con posterioridad en series de tratamiento. Cuando la fase 1 es la más estructurada, es cuando el terapeuta toma un rol de facilitador activo, facilitando a sus clientes el modo de la dramaterapia y el proceso del tratamiento, más que enfatizar el diagnóstico y la interpretación. El juego dramático estructurado y los juegos teatrales (ambos adaptados por la dramaterapia) tienden a disminuir el potencial de mala disposición, de miedo y autoconciencia especialmente en clientes adultos que han perdido contacto con el juego dramático en su niñez. En cualquiera de los casos, ya sea estructurado o no estructurado, el rol del terapeuta y las técnicas que incorpora en este punto, son una influencia significativa para el proceso del tratamiento, más adelante en las series de tratamiento las intervenciones que el haga van a ser mucho más importante que la elección de las técnicas.

El grado de estructuración depende no solo de las necesidades particulares del cliente, si no que también del enfoque del terapeuta. El propio enfoque nos lleva hacia una fase estructurada en forma temprana, especialmente en grupos de adultos que están emocionalmente alterados o con disturbios emocionales un mayor nivel de estructuración alivia la ansiedad y disminuye la resistencia (una prioridad para mi, mientras que a otros terapeutas pueden en vez de ello elegir enfocarse sobre la interpretación de dichas resistencias), facilita la interacción y paradójicamente libera la espontaneidad y la creatividad. La estructura gradualmente crece a través del curso de las series de tratamiento, hasta los rituales estructurales de la última fase. Del mismo modo la mayor

parte de las técnicas que yo he revisado, son mecanismos que nos llevan hacia la fase 1.

Es importante que las actividades iniciales sean simples, comprometedoras, a prueba de fallas y apropiadas a la edad. El dramaterapeuta necesita estar especialmente atento a los requerimientos de la edad, no solo por la precaución (que es altamente sospechable) que se manifiesta en los clientes en esta fase temprana, si no por la fina línea que subyace entre el juego dramático y el juego infantil. (Una mayor distinción puede ser hecha entre traer afuera niñez, la parte infantil del cliente y el infantilismo). Este uso inusitado de técnicas en este punto puede aumentar las inhibiciones o resistencias del cliente, que con frecuencia resultan en evitar los compromisos o en el abandono. El conocimiento de la sensibilidad de las ansiedades iniciales de los clientes son críticas. Además hay que solucionar los miedos asociados en los comienzos de cualquier proceso de terapia y la asimilación al grupo, estos miedos tan peculiares se asocian en la dramaterapia. Esto incluye el miedo que aparezca el niño interior, el miedo de tener que desempeñar algo o mostrar un papel (y fallar) y el miedo de que a uno le pidan ser una persona que uno no es (otro y no uno de cómo actualmente se siente). El terapeuta debe evitar cualquier técnica que confirme estos miedos. La confianza de los clientes y de sus necesidades tiene que ser ganado durante la fase 1; el establecimiento de una relación positiva con el terapeuta es crucial. Más adelante en la series, los clientes se comprometen y se conectan con el tratamiento lo cual es sustancial y también a través de las relaciones entre los pares y a través del sentido de identidad grupal.

Con un líder sensible durante la fase 1 los clientes experimentan un sentido de permiso, de libertad, de alegría y de reminiscencia de la experiencia dramática del juego en la niñez. Este sentido de permiso se expande hacia una sensación de liberación en la fase 2, que va a ser más desarrollado durante los actos dramáticos y el trabajo escénico.

FASE 2: TRABAJO ESCÉNICO

La fase 2 progresa a partir del juego espontáneo e improvisado hacia el juego dramático de la fase 1 que se sostiene a partir de escenas dramáticas, compuestas de desarrollos de roles y caracteres. El proceso 1rio dramático utilizado en esta fase, es el trabajo escénico, el cual generalmente se improvisa, aunque algunos dramaterapeutas utilizan escrotos existentes, mientras que el vinculo del juego dramático permanece en el presente, la fuente conceptual en el corazón de la fase 2 es el teatro, es formato y las técnicas de la fase 2 son muy similares a los talleres teatrales, aunque adaptados a propósitos terapéuticos. Es

alarmante o más bien sorprendente, para los testigos, el grado en el cual las personas comunes y corrientes que nunca antes han participado en el teatro pueden de hecho actuar a pesar de sus alegatos iniciales. Dado un ambiente seguro y apoyador y una guía sensible y pacificadora, todas las personas pueden expresar y revelar en sí mismos a través de procesos teatrales.

En contraste con el psicodrama cuyos protagonistas desempeñan roles de sí mismos a través de una variedad de situaciones. En el juego escénico de la fase 2 involucra desempeñar roles de otros más que reflejar los de la propia vida, esto permite una mayor distancia a partir de los roles y que las personas se cierren menos de forma inmediata.

El aspecto central del drama de la fase 2, es la noción que involucra que la actuación nos da permiso para ser diferente, diversas escenas y roles le permiten a los clientes la oportunidad de tener una experiencia y exhibir nuevos lados de sí mismos. El pararse afuera o ir más allá de sí mismo a través de un rol es liberador, les provee alivio y nos libera de las cosas que nos oprimen, ambos tanto interna como externamente inducidos son experiencias de la vida cotidiana. En el contexto dramático los aspectos latentes de uno pueden emerger y suprimir emociones que pueden ser expresadas, los deseos de poseer cualidades o características pueden estar probadas o incorporadas. La parte de la "Sombra" de las personas puede ser tolerada darle también una voz a través de un rol teatral sancionada.

El punto crítico acerca del Darse Cuenta para terapeuta en esta etapa es asegurarse que la libertad promueva la autoexpresión y la expansión de los roles, más específicamente el terapeuta no debería insistir en el procesamiento verbal o del adueñarse de las cosas, forzando a las personas a adueñarse de todo aquello que emerja de forma espontánea o a través de los contextos de los roles todo lo que emerja de forma espontánea o a partir del contexto del rol el cual será inhibido, el comienzo de la fase 2 debería ser la propia liberación no la inhibición, es importante no destruir el contexto que nos permita que la transformación ocurra.

Hacia la mitad de la fase 2 comenzará naturalmente a comentar o a discutir sus desempeño, frecuentemente estas manifestaciones de sorpresa en la emoción son desplegadas en la escena o a partir de los personajes típicos que ellos juegan. Las típicas emociones son; "no puedo creer cuanta rabia he expresado en este rol," "nunca he actuado así en toda mi vida", o "que diferente es esto de lo que usualmente debo ser." Hacia el final de la fase 2 los clientes relacionan aún más la personalidad a los roles que ellos han construido, porque a sido familiar: "ejecutar ese rol

o esa parte me ayudó a expresar tristeza que sentí realmente.” Este es un punto excitante en las series, debido a que es el punto en que los clientes realmente realizan una conexión entre el drama y la terapia, para ellos con frecuencia ocurre un “AHA”, por 1ª vez ellos en forma simultánea aprenden esta actividad tanto el drama como la terapia, en el hospital psiquiátrico donde tuve mi 1ª experiencia de dramaterapia observe la gran transformación en el afecto y en el comportamiento de los pacientes mientras que estaban actuando, pero mis grupos nunca alcanzaron la última etapa de la fase 2. El permiso y la liberación dados por el proceso del teatro de la fase 2 ocurre de modo incuestionable pero la discusión en la que las vinculaciones entre actuar y la vida real no ocurren de dicho modo.

El final de la fase 2 es marcado no solo por las respuestas de los “actores” si no que también por la “audiencia”. Los clientes que observan estas escenas comienzan a expresar asociaciones que ellos han tenido hacia las escenas, sentimientos o memorias que fueron evocados. Una improvisación acerca de una pareja discutiendo puede recordar a alguien su divorcio, una escena acerca de la pérdida y elicitarse tristeza e incluso lágrimas, del mismo modo que ver una película o jugar, genera alivios catárticos. Las escenas ayudan también a las personas a recordar los momentos positivos de su vida y darles la ocasión para poder compartir con el grupo. Los procesos verbales no son forzados, pero de modo espontáneo los clientes manifiestan su deseo de revisar y discutir dichas escenas, debido a las faltas de cierres personales de los potenciales, intensos de las redacciones emocionales es que se producen en este punto importante de la fase 2 ocurra solo tras que se haya establecido algún grado de confianza entre el grupo y el terapeuta. Un terapeuta diestro no es simplemente paciente permitiendo la emergencia de cada una de las fases, si no que aprecia lo que cada una de las fases tiene que ofrecer del mismo modo que un padre puede disfrutar de la naturaleza particular de cada una de las etapas del desarrollo de su hijo.

En las 1as 2 etapas de la dramaterapia, los medios dramáticos proveen, el alivio, el estar a salvo o el disgusto, lo que permite la autorevelación. Los participantes en este contexto con frecuencia ven que ambos se exponen de modo más gradual y sientan más a salvo que en los encuentros cotidianos. Gradualmente, a medida que la confianza se continúe desarrollando entre los miembros del grupo y hacia el terapeuta la necesidad de estar a salvo se disuelve y lo que es expuesto puede ser de modo conciente, tolerado o integrado. Los procesamientos verbales al final de la fase 2 tienen que ver con el trabajo escénico en una dirección más personal en etapas posteriores de la dramaterapia, el medio dramático es utilizado para explorar el material personal de modo más directo.

FASE 3: JUEGO DE ROLES

La fase tres está marcada por el cambio de las dramatizaciones desde lo imaginario hasta lo actual; los clientes están ahora listos para hacer uso del medio dramático para explorar situaciones de la vida propia. Conflictos y relaciones son presentadas y examinadas. La delgada línea que separa el drama de la vida real es particularmente aparente o engañosa en este punto. Las escenas basadas en la vida real parecen “tan reales”, y todavía el hecho de que ellas sean “enactments” ficticios en vez de situaciones de la vida real tiene un significado crucial en términos de posibilidades terapéuticas. La fase se convierte en un laboratorio en el cual la vida real puede ser explorada y experimentada con seguridad. Dentro del mundo del “hacer creer”, uno puede confrontar situaciones difíciles, tratar nuevas opciones, prepararse para eventos de la vida real, todos sin consecuencias. Un punto central en la Fase tres es la noción del drama como un ensayo de la vida real.

El proceso dramático primigenio en la fase tres es el juego de roles. Los clientes actúan interacciones confusas o disturbadoras con amigos, entrevistas de trabajo, expresando sentimientos a personas significativas en sus vidas, confrontando gente con quienes se han enojado. Temas comunes compartidos por un grupo particular, a menudo son explorados. Por ejemplo, un grupo en el que hay abuso, podrían hacer skits rodeando y sintiéndose tentados a temas como el alcohol y las drogas. La examinación dramática de temas interpersonales dentro del grupo es algo que se mantiene a lo largo de la fase tres., una fase en la cual se incorporan muchos aspectos del psicodrama y del sociodrama.

El juego de roles (role play) y la teoría de roles “comprende” resume las fuentes conceptuales más influyentes de la fase tres. A través de la dramatización y de la discusión posterior los clientes obtienen una visión más clara de los roles que ellos tienen en la vida y de los patrones que emergen con las interacciones. Momentos de la vida son magnificados y esclarecidos bajo las luces iluminadoras del escenario teatral. Los clientes simultáneamente actúan y se ven a sí mismos en acción, algo difícil de lograr en las bases regulares de la vida real. Una pequeña distancia de la realidad lograda por el drama estimula el funcionamiento del ego observador de sí mismo. Esta distancia puede ser capitalizada haciendo una pausa a la mitad o al final de una escena en este punto, los participantes examinan cada rol y conducta de cada persona y como cada uno lo interpretó y fue afectado por el rol y la conducta de otro; cuan efectiva fue la actuación de los otros en su rol, etc. Mangham (1978) habla

de la predictibilidad de la mayoría de las (inter)acciones, incluso dadas al ensayo de la mente, ya que tendemos a tener un repertorio limitado. Por ejemplo, “el, quien define la cosas pesimistamente, es inapropiado que ensaye un curso de acción que difiera radicalmente de esas definiciones, y por lo tanto el seleccionará acciones que tiendan a confirmar esas definiciones” (p.28). En drama terapia, no solamente la persona está más preparada para ser más conciente de decisiones como esas hechas dentro de la práctica teatral, si no también para percatarse de la presencia de un observador objetivo, el drama terapeuta se asegura de que esos patrones no pase desapercibidos. El drama terapeuta gradualmente hace intervenciones, bajo el apoyo de las direcciones teatrales, que facilitan la toma de consciencia y el cambio en vez de una repetición sin fin.

Es importante para el drama terapeuta el clarificar, cuando sea necesario, la diferencia entre escenas que sirven como una practica real, de las escenas de la vida real y de las que promueven la catarsis saludable dentro de la sesión, pero que no se deben entender como preparaciones o prescripciones para la vida real. Esta aclaración se menciona usualmente cuando los clientes confunden la última categoría con la anterior. Por ejemplo, una confrontación iracunda con un padre abusador puede ser útil para un cliente en particular al experimentarlo dentro de un modo ficticio, pero no sería nada constructivo o divertido experimentarlo en la vida real. La aclaración es fundamental si el terapeuta sospecha que el “enactment” potencialmente sugeriría al cliente (o a los miembros del grupo que observan la escena) a realizar la situación (esto sería, ir después de que termine la sesión y “hacerlo real”), o si el cliente se resiste a actuar el “enactment” porque el o ella lo ve como una manera de incitarle a hacer algo que el o ella no quiera hacerlo en la vida real.

Los clientes no solo actúan de si mismos sino de otras personas en sus vidas. Por ejemplo, los adolescentes podrían ser entrevistados como sus padres, seguidos de “enactments” en los que los conflictos padres-hijos adolescentes sean relevantes. Cuando se actúan roles de otros, el cliente obtiene perspectiva y se entienden mejor las respuestas y motivaciones de los otros. Además, como fue discutido en el capítulo anterior en relación a la teoría de roles de Mead (1934), el actuar roles de otros de la vida de uno, relacionándose con uno mismo (viéndose a uno mismo a través de los ojos de otros en la vida de uno) contribuye al desarrollo del auto-concepto de identidad personal. Al tomar el rol de otra persona de la vida de uno relacionándose con uno mismo (por ejemplo, si yo actúo el rol de mi hermano mientras alguien más hace el rol de mí), se permite uno limitar y asimilar la multitud de roles y facetas del si mismo que se manifiestan en la relación con otros.

El trabajo en la Fase tres está centrada generalmente en el nivel de la conducta; el juego de roles en el entrenamiento en la manifestación, por ejemplo, es considerado un material de la fase tres. Pero con una intervención hábil por parte del drama terapeuta, se puede alcanzar mayor penetración en en roles y patrones de conducta, si como una experimentación con otras alternativas. El terapeuta en este punto necesita tomar cuidadosa atención de la dirección de las escenas, asegurándose que el cliente sea llevado hacia la comprensión o el descubrimiento de opciones, en vez de simplemente repetir las acciones de vida real. En este punto, el procesamiento verbal está generalmente muy bien integrado al trabajo dramático. La dramatización y la discusión ayuda a los clientes no solamente a .. los sentimientos sino a practicar nuevas conductas, pero entendiendo y cambiando sus dinámicas. Lo más importante en esta fase es que los clientes experimenten ellos mismos no sólo como actores, sino como directores, guionistas, audiencia y críticos de sus propios dramas.

Es hacia el final de la Fase tres que los clientes, a menudo, empiezan a experimentar claramente una sensación de esperanza por el cambio en sus vidas. La esperanza viene como resultado de experimentar (como opuesto a sólo imaginarse) ellos mismos la posibilidad de responder (vía el modo dramático) a situaciones personales de manera diferente a los patrones poco constructivos de respuesta en los que ellos caen presos en la realidad. La implicación es que si ellos pudieron actuar de esa manera en escenas que fueron casi reales tal vez podrían actuar de esa forma en la realidad. La importancia del desarrollo de las habilidades de actuación de las fases uno y dos deben ser enfatizadas aquí. Sin un cierto nivel de capacidad de actuación, las escenas no son lo "suficientemente reales" y esta dinámica no puede ocurrir. Es en este punto, también, que los clientes frecuentemente reportan que han respondido a una difícil situación de la vida real en una manera poco usual. Algunos clientes me han dicho que esto fue logrado la pretender que estaban actuando una escena. Puesto en otros términos, estos clientes hicieron uso de sus habilidades manifestadas en el drama para lidiar más efectivamente y saludablemente con los sucesos de la vida real.

FASE 4: CULMINAR LA "PROMULGACIÓN" (REVELACIÓN)

La examinación de roles, relaciones y conflictos en situaciones reales gradualmente conduce a los clientes a niveles más profundos de introspección, este nivel aumentado de consciencia hacia el rol de los patrones que es alcanzado en la fase 3 facilita entrar en inconsciente. El viaje hacia lo que subyace bajo la superficie de la propia cotidianidad junto

con el cuestionamiento de quien es uno, se ve uno mismo, por que los otros hacen lo que hacen, cuales son las circunstancias que influncian el desarrollo emocional, son crecimientos naturales ocurridos en las fases anteriores. La fase 4 se caracteriza por un cambio desde lo concreto, desde los problemas presentes hacia el núcleo de problemas de la propia vida. El pasado se acerca más hacia la superficie, el material inconsciente comienza a ser más accesible. Memorias, los sueños, las ilusiones y las imágenes- algunas que envuelven constelaciones familiares, de infancia, eventos significativos- arrojan luz a los problemas no resueltos, temas recurrentes, peleas actuales, etc. las escenas en la fase 4 con frecuencia giran en torno a experiencias que han afectado y han generado un disturbio de la persona presente. Algunas escenas incluyen revelaciones de uno mismo, que permanecían guardadas del grupo terapéutico e incluso de sí mismo.

El concepto principal de la fase 4 es el psicodrama y el proceso primario dramático es lo psicodramático. Hay un foco incrementado en el individuo al interior del grupo, acerca de como los protagonistas principales de la vida real son dramáticamente explorados como sus historias revividas. Muchas de las técnicas de psicodrama de Moreno, tales como el *Doubling (Doblaje)*, son vitales al inicio de la fase 4. Hacia la mitad de la fase 4, los clientes están desempeñando papeles llamadas *Escenas Culminantes*. Estas escenas culminantes son elaboraciones, exploraciones profundas de temas que han emergido o de patrones que han sido expuestos en las fases precedentes.

A través de las escenas culminantes de la fase 4 que se asemejan a escenas del psicodrama, ellas tienen dos figuras únicas. La 1ª, las escenas son desempeñadas en un punto en que los clientes ya han desarrollado una cierta experticia en el drama, como también un grado de confianza en el grupo. 2º lugar, el contenido de las escenas emergentes y crece junto con el proceso, extendiéndose tanto como lleve el proceso. Estas figuras permiten un grado de profundidad y complejidad que con frecuencia no es posible cuando uno inicia un tratamiento con psicodrama. Desempeñadas con un especial sentido de autenticidad y poseen un poder intenso en lo teatral, así como también a nivel terapéutico. En los grupos orientados al desempeño de dramaterapia, estas actuaciones finales particularmente los juegos autobiográficos son usualmente compuestos por escenas culminantes.

En mi propio trabajo con los clientes, hay una evolución en esta fase muy grande debido a que es crítico que el nivel de autoexposición e intensidad emocional concuerde con el nivel de cohesión y apoyo grupal. (En psicodrama las escenas con frecuencia alcanzan un nivel de profundidad e

intensidad que largamente sobrepasa el nivel de conectividad entre los miembros del grupo; aún más las intensas escenas no son comunes en solo una sesión. Uno de los riesgos aquí, es un rol del pasado o una alienación de los sentimientos.) También el ritmo del proceso en dramaterapia, que es un tema significativo (no puede ser predecido o prescrito por un cliente o por su terapeuta) si no que emerge y es facilitado como un viaje de sorpresas y descubrimiento. La noción de pretender o distinguir esto permite revelar y exponer, una noción capitalizada sobre etapas anteriores, lo que es importante re-enfatizar acá. En la dramaterapia uno comienza más que a rediseñar papeles. La actuación nos conduce lejos de iniciar el trabajo terapéutico sobre temas predecibles o familiares que frecuentemente son inconscientemente presentados como un refugio contra el tener que enfrentar problemas más significantes que son genuinamente más significativos. El proceso gradual y rítmico también permite que el terapeuta tanto desarrolle como calibre el nivel de tolerancia para las emociones o la autoexposición antes de embarcarse en las escenas culminantes de la fase 4.

Las escenas culminantes son el punto culminante en el proceso grupal. La *Revelación*, *cierre* y el *Compartir* son enaltecidos; ocurren en los *Insight Profundos*. A medida que las emociones más caldeadas emergen y ocurren como una expresión una profunda experiencia de catarsis ocurre. La intensidad terapéutica se conjuga con un nivel teatral de las escenas se conjugan con el nivel de apoyo y cohesión del grupo. Los recursos internos, las reservas creativas, las fortalezas no conocidas emergen en el desarrollo de estas escenas. Con frecuencias hay varias etapas y niveles de exploración y la escena culminante de un cliente puede tener muchas partes e incluso necesitar más de una sesión puede emerger y aflorar. Los roles resultantes una sesión intensa única, en el logro artístico, como también sobre la maestría que se alcanza sobre los contenidos muy dolorosos.

Los aspectos de los dramas centrales en la fase 4 son múltiples: 1) *Revivir Eventos* (más que solo hablar acerca de ellos) acceder a sensaciones y experiencia a la vez que incluso ocurren. Los roles reviven emociones reprimida. Las emociones con frecuencia son delatadas debido a que el individuo fue incapaz de lidiar con ella, debido a que la expresión emocional en ese tiempo habría resultado en un castigo u otra consecuencia negativa. La supresión a tenido efectos que dañan y que recubren la fuentes que es parte del proceso de curación. Los mecanismos de defensa de intelectualización (como otras formas de tomar distancia) comunes cuando se hablan de las experiencia emocionales que se circunscribe. Como las escenas de psicodrama integran sensación, emoción y cognición, el cliente no puede simplemente permanecer en el plano cognitivo, cuando

lidien con los problemas emocionales. El hecho de que el lenguaje del drama con frecuencia nos lleva e implicaciones que pueden ser comunicadas simplemente con palabras dando este proceso integrativo. 2) La inmediatez y potencia de este tipo de dramatización aumenta la empatía desde el grupo y el terapeuta, la empatía centrada en la terapia no solo en términos de comprensión del terapeuta, sino por que el cliente experimenta la empatía de los otros y le permite empalmar consigo mismo. 3) En la dramatización lo interno es externalizado. En este proceso del compartir y del mostrar el propio mundo interno, se levanta una carga, un peso interno es removido. Lo que antes era privado ahora puede ser observado y testimoniado por otros, esto con frecuencia contribuye a una experiencia de intensa aceptación y perdón, a medida que los clientes se exponen lo que previamente han ido escondiendo incluso de sí mismo. Un sentido de exoneración y comunión llega en la terapia individual a través de lo que el terapeuta hace, en grupo a través del trabajo del grupo, y en la dramaterapia orientada al desempeño con el mundo externo. En este sentido en la reminiscencia de los rituales de ceremonias purgativas de las culturas primitivas, en la que los espíritus eran expelidos en presencia de la tribu entera . (Collomb, 1977, en Emunah & Jonson, 1983). Los aspectos rituales del drama hacia el final de la fase 4 crean una sabiduría hacia el final de esta etapa en la serie de tratamientos de la dramaterapia.

FASE 5: RITUAL DRAMÁTICO

Después del clímax de las escenas de la fase cuatro (la duración de esta varía ampliamente), las sesiones se empiezan a cerrar. El cerrar es en sí mismo un proceso de desarrollo importante, que facilita la integración y asimilación del progreso terapéutico hecho en las fases anteriores. El trabajo de la fase cinco les ayuda a los clientes a llevar los cambios hechos dentro del contexto de la drama terapia al mundo de afuera. La conexión entre los logros de uno en el grupo y los cambios dentro de uno es reforzada, facilitando que el cliente se de cuenta de que esos cambios no cesarán hasta que el tratamiento no se haya terminado. Al mismo tiempo, son explorados los sentimientos múltiples y complejos enfocados hacia la culminación. La fase cinco tiene que ver con la transición y el cierre.

La Fase cinco está conceptualmente ligada al ritual y a los procesos primariamente dramáticos son rituales dramáticos. En las antiguas sociedades, los rituales dramáticos eran maneras en las que las comunidades marcaban los puntos de transición, deseos y triunfos compartidos y eventos celebrados. El aspecto de celebración del drama es central en la fase cinco. Los rituales y otros procesos dramáticos se

incorporan para ayudar a los clientes a revivir las sesiones, evaluar los progresos, retroalimentarse mutuamente, experimentar las recompensas de lo logrado y expresar la realización ya sea de la alegría o la tristeza. Los procesos también sirven para proyectar e intensificar el sentido de unidad y pertenencia del grupo. La entidad única conformada por el grupo y por las interrelaciones particulares dentro del grupo se valora y reconoce.

Los rituales dramáticos pueden comunicar, a menudo, lo que no puede ser expresado a través del lenguaje solamente. La intensidad de los sentimientos evocados por el proceso terapéutico y su culminación, acompañado del profundo nivel de intimidad que ha sido experimentado dentro del grupo, puede ser a veces más fácilmente llevados a través del ritual dramático. Las creaciones grupales repetibles desarrolladas colectivamente se componen de imágenes poderosas, historias y metáforas, sonidos rítmicos, poesía y movimiento, permiten la expresión de una dimensión rara vez mencionada del proceso terapéutico, la dimensión espiritual. Me estoy refiriendo a la sensación de sobrecogimiento que uno puede encontrar durante un proceso que enlaza capas reveladas descubriendo lo que estuvo previamente desconocido, accediendo al inconsciente, transformando el dolor en arte. En el transcurso del tratamiento han ocurrido transformaciones, en grande y en pequeña escalas, percibidas en otros, experimentadas en uno mismo y compartidas con el grupo. Estas transformaciones pueden ser percibidas no solamente desde los puntos de vista psicológicos y estéticos, sino también desde el plano espiritual.

Mucho de la descripción de la fase cinco se aplica también a la parte final de cada fase dentro de las sesiones. El cerrar cada una de las series de tratamiento no implica que ha habido una solución ni siquiera una resolución. Más bien el cerrar brinda un espacio para revisar lo que se ha filtrado, reconociendo los pasos que se han tomado, y haciendo una transición desde la sesión de drama terapia a la realidad de cada uno. El drama terapeuta dispone y utiliza técnicas creativas para facilitar esta revisión del proceso. Se trata de nombrar los insights más importantes como son los puntos significativos de determinado momento, las escenas poderosas, los períodos de prueba, los conflictos críticos o los retos, para poder digerirlos en el futuro.

Este ejercicio de retrospectiva profundiza el nivel de introspección, de toma de conciencia de todos los aspectos del proceso. Toda la jornada, en cierto sentido, se encapsula, ayudándole al cliente a “agarrar” la experiencia y a hacerla suya con todo su impacto. Los rituales de la fase cinco proveen una especie de enmarque a la sesión y a las series.

Hacia el final de la Fase Cinco, los clientes se sienten muy validados por el proceso por el que han pasado. Los rituales dramáticos ayudan a lograr esto porque, como todos los rituales, marcan eventos de la vida en vez de dejar que los eventos se desvanezcan en el olvido. Ellos nos permiten tomar nuestra experiencia en vez de dejar que ella se escurra entre los dedos, sin registro, sin reconocimiento, sin asimilación. De esta manera, no sólo hay un sentimiento de pérdida por lo que ha terminado, sino de aprecio por lo que se ha ganado. Cuando las experiencias y el final de estas experiencias son validados, hay al final una sensación no tanto de vacío como de plenitud y riqueza en la vida.

El proceso de cierre, cuidadosa e intensivamente diseñado en la fase cinco, solamente ayuda a los clientes a reflejarse en e integrar el pasado, sino también a crear un sentido de apertura hacia el futuro, apuntando hacia los puntos que esperan adelante, las posibilidades y la esperanza de que uno continúa el camino.

CONCLUSION

Es mejor no mirar a las cinco fases como entidades rígidas, si no mirarlas como en un análisis de proceso terapéutico que se va develando paulatinamente. Las fases son fluidas y pueden sobreponerse entre sí. Por ejemplo, la fase uno permanece presente a lo largo de todas las sesiones; es importante no perder el componente lúdico incluso si los clientes entran en un terreno más emocional. Elementos de las distintas fases son presentadas a menudo dentro de una misma sesión. Las fases no tienen la intención de ser prescripciones para la drama terapia, más bien tratan de ser líneas guías básicas para que el drama terapeuta pueda identificar necesidades, apoyar el proceso, y determinar las técnicas e intervenciones apropiadas.

No hay una fórmula por la cual un grupo progresa a través de las cinco fases. En algunos casos, las dos primeras fases podrían ser muy breves; en otros ellos podrían convertirse en el meollo de las sesiones. Algunas poblaciones pueden ser mejor asistidas si es que se hace énfasis en una fase en particular. Por ejemplo, los grupos de niños o de mentalmente discapacitados podrían beneficiarse más del trabajo de la fase uno. Por otro lado el trabajo de la fase tres puede ser más apropiado para el trabajo con grupos compuestos de adultos altamente funcionales que trabajan temas específicos. Una fase en particular incluso podría ser mejor para mantener una orientación terapéutica flexible o amplia según necesite el tratamiento, por lo tanto es más satisfactoria. Asimismo, diferentes drama terapeutas, debido a su propia orientación y habilidades, pueden sentirse más afines a una fase en particular, y su trabajo puede incorporar

poco de las otras fases. Por ejemplo, aquellos que tienen una formación más fuerte en teatro creativo o crean en la importancia del juego y la espontaneidad utilizarán más la fase uno y todas las series con este terapeuta mantendrán algo de esta fase. Los drama terapeutas con mayor formación en psicodrama y con preferencia en una profundización psicoterapéutica se podrían focalizar más en la fase 4. Aquellos que se sientan más cómodos con la técnica de "aquí y ahora" enfocada hacia la psicoterapia, probablemente van a hacer mayor uso de la Fase tres. Los terapeutas más interesados en el teatro pueden encontrar a la fase dos más natural e interesante. De esta manera, las fases pueden ser vistas no solo como estados del desarrollo grupal sino como modelos de práctica. En mi propia práctica, he hecho igual uso de todas las fases, enfatizando en algunas fases dependiendo del grupo. Mis grupos con adolescentes emocionalmente perturbados o (o con acting out) tiendo a centrarme en las fases dos y tres; con adultos altamente funcionales enfatizo en la fase cuatro. Pero no es solo el grupo lo que determina el énfasis, sino la configuración única de clientes dentro de determinado grupo. En la mayoría de los casos, encuentro cuando miro retrospectivamente que todas las cinco fases han estado presentes sorprendentemente en igual grado.

La drama terapeuta británica Sue Jennings (1983) describe tres modelos de práctica en drama terapia: lo Creativo/Expresivo, El Aprendizaje y lo Terapéutico. El primero es considerado como un "modelo saludable" enfatizando en la naturaleza de "la participación activa naturalmente sanadora a través del drama" (p.4), así como el aspecto de compartir la creatividad en comunidad con otros. Este modelo podría ser lo que corresponda más con lo que yo he descrito como Fase uno, con conexión con la fase dos y la cuatro. El modelo de Aprendizaje de Jennings enfatiza en la adquisición de herramientas a través de la dramatización, especialmente en la flexibilidad en el rol y el repertorio. Para lo que tiene que ver con "el drama de la vida cotidiana", correspondería a la fase tres. El modelo Terapéutico se enfoca en los temas latentes, inconcientes, y se describe como una "forma de psicoterapia en donde el "enactment" es usado así como la conversación se usa para cerrar una sesión grupal (p.5)

Esto corresponde a la Fase 4, pero en mi criterio, todas las fases son igual de creativas.

A pesar de que el modelo de las cinco etapas está basado en un período de tiempo de trabajo (generalmente hablamos de por lo menos 20 sesiones) con un grupo de miembros permanentes, también aplicado en un grupo de un tratamiento de corto plazo con grupos de miembros no permanentes. En tratamientos cortos, se da una progresión más rápida entre las fases uno a la tres. El grupo rara vez entra en la fases 4 y la Fase 5 tiene menos

peso que en los tratamientos a largo plazo con miembros permanentes. La relativa ausencia de las dos últimas fases no significa que tengan menos importancia las terapias a corto plazo, incluso pocas sesiones pueden servir como catalizadores importantes para el progreso en otras áreas de tratamiento o para hacer cambios en la vida de uno. Con un grupo de miembros no permanentes o cambiantes se incrementa la fluctuación entre las fases (así como las dinámicas y necesidades de los grupos cambian de sesión a sesión) en cambio en los grupos de miembros permanentes la progresión es más estable. Con grupos de miembros no permanentes las fases 4 y 5 son raramente alcanzadas. Mi preferencia personal es por grupos de miembros permanentes porque permiten el desarrollo y la profundización en las interrelaciones y la cohesión grupal que creo que juegan un rol significativo en el camino hacia la salud y el bienestar.

Las fases, los modelos, los conceptos y las técnicas significan poco hasta que uno ve lo que ellas significan en las vidas de las personas. Si bien este capítulo se ha enfocado en la progresión de las series de drama terapia en sí mismas, el siguiente capítulo ilustra el progreso individual de clientes dentro de un proceso de drama terapia en un grupo de miembros permanentes. Se narran cuatro historias de caso, historias de personas viviendo un proceso de conflicto y cambio.