

# SOLILOQUIO DE UN APRENDIZAJE EN ACCIÓN

Autor: Lic. Mónica Winnik  
Docente a cargo: Dra. Mónica Zuretti  
Curso: Supervisión y Técnicas Psicodramáticas -  
Fecha de presentación: marzo 2009  
Universidad de Buenos Aires-  
Depto. de Posgrado de la Facultad de Psicología.

### ***Escribo.***

Sin saber bien por qué, escribo

Empujada por unas palabras que me llegan en un mail...

Palabras, que por esas cosas de la emoción, o del inconsciente, o de vaya a saber qué, hacen de hilván invisible con dos recuerdos

- La cara nítida de mi abuelo pintada sobre el mar de Gesell en una actividad psicodramática que dirigimos hace unos días con una colega amiga.
- Una sesión mía en la que sorpresivamente (como sucede casi siempre en psicodrama) aparece una escena con mi abuelo.

Sin querer decir nada en especial, escribo.

Inmediatamente salen. Vuelan desde mí estas palabras...

### **MARIPOSAS AZULES**

*En una sesión que tuve no hace mucho,  
un "encuentro" con mi abuelo  
me rescató del síntoma..*

*Ese,  
repetitivo pero esquivo,  
doloroso pero fiel,  
mínimo pero paralizante,  
intempestivo pero lógico  
más atento que yo al dolor del desengaño.*

*Ahí estaba,  
como señal que no sabía leer,  
como semáforo que sólo detenía sin proteger  
frente a una calle corta sin salida y sin laterales.*

*Por suerte apareció.  
Él,  
mi abuelo/padre  
el que se fue pero no me abandonó,  
El,  
con su mirada mirante sobre mí  
en ese instante mágico que se recreó desde mi emoción,*

*Y crece.  
El crece.  
Su imagen se vuelve más nítida y ahora aparece nombrando  
una vez más,  
mis silencios inhóspitos.*

*Ahí está,  
como siempre lo hizo,  
para ponerle palabras al frío  
y abrigarme el alma con sólo mirarme*

*para que empiecen a brotar palabras  
ahora las mías,  
las más propias,  
como mariposas azules  
que vuelan mostrándome el camino.*

*Termina el "encuentro"  
Vuelvo a mi sillón,  
Todo es tan claro ahora  
Y sí...  
De eso se trata  
Simple,  
sencillamente difícil  
Alguien...  
alguien que ME VEA  
sólo eso...*

*El resto es humo...!*

*Brotan las palabras, así, sin intención, sin guía.  
Solás se acomodan y dibujan ese final.  
Lo leo.  
Me gusta esa imagen: mariposas azules...  
Lo pongo como título.  
Cierro la pc. Voy a cenar con mis hijos.*

Mi mirada se pierde y juega con el borde del plato.  
Mariposas azules... las veo volar haciendo hilera sobre la mesa y revoloteando sobre la cabeza de mi hija menor.  
Mariposas azules...  
Por qué mariposas azules? Por qué azules?

No lo sé.

Como única respuesta aparece una fuerte necesidad: "esto lo tengo que leer en el curso de psicodrama"  
No pregunten por qué. No lo sabía en ese momento. Sólo sentí que así era.

Leo "Mariposas azules" en clase.

Varios se emocionan. Algunos las transforman en palabras que me conmueven.

Luego, con mi colega, contamos la experiencia vivida en Gesell y se habla de la monografía a entregar la próxima clase.

Se hace una actividad psicodramática para ver como andamos con eso...

Un "NO SE" mechado con algo de angustia, se me instala y lo dejo salir. Tal vez para que el grupo pueda hacer algo con lo que yo no se que hacer.

- Contá !!! me dice a coro el grupo , con docente incluida
- Contá! Simplemente contá lo que contaste acá. La experiencia de ese viaje!!! Lo que pudieron hacer en Gesell con ese grupo...Ahí tenés la monografía!!!

Monografía. Escribir.

Otra vez lo mismo: Mirando muda el papel.

Escena repetida de papel en blanco que no invita.

**Decir.**

*Qué decir cuando las palabras no aparecen?*

*Qué hacer cuando no se sabe qué hacer?*

Recuerdo las palabras del grupo alentándome.

Todos parecen saber lo que tengo para decir.

Todos menos yo.

Todo es inconsistente. Inabarcable. Inexpresable.

Miro, otra vez, el papel en blanco que me “exige” ser rigurosa. “Científica”.

EMPANTANADA.

Otra vez la pelota al charco y yo manchándome los pantalones blancos con el agua sucia.

Decido hacer un SOLILOQUIO.

*En psicodrama, cuando el director ordena un soliloquio, se detiene la escena, se "congela" y el protagonista dice en voz alta sus sentimientos o pensamientos*

*Se expresa ante el auditorio mediante un "monólogo" en situación, reflexiona en voz alta y asocia libremente, respecto a la acción o a la representación dramática que acaba de realizar. De este modo pueden aparecer ideas o sentimientos que no afloraron durante el anterior movimiento interaccional. La técnica del soliloquio es muy útil para explorar los aspectos pasivos de una acción determinada o paralizada*

SOLILOQUIO

Recurso para salir del pantano.

SOLILOQUIO

Decir lo que se siente, tocándose el pecho, para que salga, sin reclusas, todo lo que no se sabe que está encerrado.

Decir profundo y subjetivo.

Como una confesión, pero sin sacerdote que absuelva, ni condene, ni perdone, ni castigue ni comprenda.

Y entonces me nombro, desde ahí, desde ese decir que ahora hago para adentro:

**QUE ME PASA? POR QUE OTRA VEZ EL NO PUEDO ANTE EL PAPEL EN BLANCO?**

- Porque NO SE, NO SE COMO HACER PARA SER CIENTÍFICA.

- NO SE HACER UN ESCRITO CIENTÍFICO DE PSICODRAMA. Así no me va a salir nada...

Vuelvo a mirar el papel.

Miro mis exigencias “científicas” y mis “palos en la rueda”

Un - Qué necesitas? surge desde adentro mío como si fuera Mónica Zuretti dirigiéndome en un psicodrama sin corporeidad.

Mi cuerpo se levanta y va directamente hacia”EL” en forma de libro en mi biblioteca.

Voy hacia Moreno para que me ayude. Como no puede ser de otra manera, lo hace.

Me dice, susurrándome fuerte e implacablemente al oído:

***“El sujeto debe representar su verdad tal como la siente y la percibe, de una manera completamente subjetiva, sin importar cuán distorsionada le parezca al espectador”***

Y así es.

Así es en el escenario cuando entra a jugar el protagonista.

Y si no puede lo ayudamos desde la dirección.

Hasta que pueda.

Hasta que sea él: el protagonista. Todo EL. Ahí. Desplegando su verdad en forma de escenas.

En ese espacio del “como si” que es el escenario, donde todo es VERDAD.

Donde todo es posible.

Donde las lámparas hablan y los perros cantan, donde las contracturas piden y los dolores protegen.

Donde los villanos lloran pidiendo perdón y las heladeras abrazan.

Espacio lúdico terapéutico donde la rigurosidad del método psicodramático hace aparecer la magia de la catarsis de integración y se unen los pedazos que andaban desmembrados por ahí sin saber siquiera que estaban...

Sigo leyendo a Moreno.

**PROTAGONISTA:** *“Aquel que se ofrece primero a la acción.” “... el protagonista es el líder de la dramatización, ofrece su propio drama íntimo, su propia investigación dramática al servicio de la investigación grupal, teniendo a su servicio a sus yo auxiliares y al director.”*

## Encuentro una llave para la monografía: PROTAGONISTA Y SOLILOQUIO Yo como protagonista haciendo un soliloquio de mi aprendizaje

Y entonces me animo a ofrecerme a la acción y traer mi propia investigación dramática para, quizás convertirla en un procesamiento a través de este “sharing” que es escribir para un público sobre mi experiencia de aprendizaje del psicodrama.

Y en ese mismo instante me doy cuenta que puede ser la respuesta a la pregunta que hice en mi escrito anterior y no tenía prisa por responder.

- *¿Se puede escribir, aprender, enseñar o hacer psicodrama sin involucrarse subjetivamente, emocionalmente?*

Hoy se me impone la necesidad de encontrar una respuesta y sirviéndome del “consejo” de Moreno decido buscarla siendo PROTAGONISTA de esta monografía “sin importar cuán distorsionada le parezca al espectador” y sin mayores pretensiones “científicas”.

Sólo Protagonista.

Tal vez, a riesgo de perder la distancia óptima del yo observador de una autora/ directora.

Simplemente Protagonista

Que juega a tomar como escenario este papel en blanco para desplegar su soliloquio y ofrecer su escena: **LA ESCENA DE ANIMARSE A APRENDER A DIRIGIR PSICODRAMA.**

Desde ahí, desde ese lugar de protagonista que busca una respuesta que explique algo de su aprendizaje, es que contaré algunos “retazos” y “soliloquios” de esta experiencia de V. Gesell donde se cristaliza mi rol de directora y se entrecruza con mi vida por la magia del psicodrama y el escenario de la naturaleza.

Gesell como cristalización de un proyecto que surge a partir de la “pandemia” de la gripe que me deja sin trabajo de un día para el otro.

Crisis que genera la oportunidad de crear ALGO que surge del deseo de trabajar en equipo y unir el psicodrama al placer de viajar y disfrutar de la naturaleza.

Así nació el Programa Vivencial “4 Elementos”. Tierra, Agua, Fuego y Aire.

Un programa gradual para generar cambios, donde cada uno de los elementos corresponde a un taller vivencial donde se trabajan aspectos simbólicos que tienen que ver con este elemento que la naturaleza nos regala.

- Tierra: “¿Dónde estoy parado?”
- Agua: “Más claro que el agua”
- Fuego: “Quemar y Renacer”
- Aire: “Por fin un cambio de aire!”

### “RETAZO” DE TIERRA

TIERRA. Taller para trabajar sobre LO CONCRETO. Sobre donde se está y donde se quiere estar parado. Para registrar el propio cuerpo y ver si se lo puede escuchar...

Actividad planificada con un caldeamiento, un ejercicio disparador de escena y un cierre.

La arena de la playa como escenario. No habíamos contado con el viento, mucho menos con el frío polar que a las 7 de la mañana arrasó con toda nuestra planificación.

Nos guarecemos detrás de un médano. Del piso firme donde nos teníamos que parar, no queda más que un barranco en declive pronunciado y con muy poco espacio.

Sandra - mi cólega y codirectora - y yo nos miramos y sin necesitar palabras decidimos hacer la actividad alternativa que teníamos pensada por si no surgía protagonista.

Hacemos del frío y el mal dormir del micro una consigna.

- Registren que parte del cuerpo les duele o está tensa. Tóquenla. Siéntanla. Cuando la tengan bien identificada den un paso adelante.

Aparece la primera protagonista presionándose el estómago. Cada dolor será un contra rol que haremos desplegar. Me acerco. Se juega la primera escena de las quince que se desarrollaran en ese médano que ahora nos protege.

Los cuerpos hablan.

El contacto de los cuerpos habla.

El alejamiento de los cuerpos dice.

Las manos gritan. La espalda carga. El estómago llora.

### **El cuerpo de la gente me habla al oído.**

Y yo le pregunto.

Al cuerpo.

A la persona que lleva ese cuerpo sin saber que carga.

Yo tampoco lo sé.

Sólo sé que allí, en ese gesto, en ese puño, en ese pararse encorvado, en esas manos agarrándose el pecho hay algo, en esa rigidez.

Algo por salir.

Invierto roles.

Entrevisto a esas manos. A ese estómago. A esa columna.

Espejo ese dolor en la pierna.

Doblo a esa contractura que pesa como cuatro personas elegidas para representarla.

Y sale.

De ahí sale.

De ese dolor. De ese gesto. De esa postura.

Sale.

El llanto. La necesidad. El pedido.

Leer.

Roles.

Todo. Todo en el escenario psicodramático son roles.

Y se amplía el panorama.

Y se achica la angustia.

**“Sharing” o Compartir:** Cada uno encontró algo en ese cuerpo que antes sólo dolía, molestaba.

La palabra alivio se repite por doquier y los Gracias dibujan sonrisas.

La miro a Sandra en el mismo instante que ella me busca la mirada. Lágrimas de emoción vibran sin caer. Y aunque ya se que el psicodrama y la emoción son hermanos siameses me vuelvo a sorprender.

### **“Retazo” de AGUA**

Taller de las Emociones, sentimientos y relaciones. Lo sumergido

16.30 hs y otra vez el tiempo haciendo de las suyas. Al frío polar de las 7 de la mañana se le suma un cuasi huracán. Ni soñar con poner los pies en el agua como estaba planificado, así que “a la orilla y rapidito porque la gente tiene frío y quiere tomar mate!!!”. Esas eran las voces del grupo como un pedido a nosotras que no se animaba a ser del todo frontal.

Un poco de persuasión de Sandra, hecha consigna, los mantiene quietos mirando el mar.

- Miren detenidamente el mar, las olas, el movimiento, la fuerza. Qué le digo? Qué me dice? Cuál es el dialogo con él?

Veo sus espaldas. Quietas. Concentradas en ese mar que vaya a saber que les esta diciendo...

Las siento como una invitación. Esa quietud como esperando algo.

Me acerco para que me escuchen.

- Sin interrumpir ese diálogo, sin dejar de mirar el mar, vean si aparece alguien. Quién aparece? Piensen en un mensaje que tengan para decirle a esa persona. Puede ser alguien que hace mucho tiempo que no ven, o alguien con el que están distanciados. Puede estar vivo o no... Denle ese mensaje. Ese que tienen para darle.

Camino entre la gente. Sus miradas internadas en ese mar ahora poblado de palabras.

Vuelvo a mi lugar. A mirar sus espaldas.

El pie de una de las integrantes quiere dar un paso pero se detiene en el aire.

Me acerco al grupo y a ese pie que quiere ir hacia el mar pero se suspende. Digo, casi sin pensar.

Movida por "no se qué".

- Si quieren seguir el mensaje con un diálogo háganlo. Vean si necesitan acercarse al mar. A esa persona con la que están hablando. Si necesitan estar más cerca, acérquense a la orilla.

Avanzan. Se acercan hacia el mar.

Silencio. Profundo. Lleno. Ensimismado.

La tele funcionó.

Cada silencio poblado de ese diálogo. Cada uno protagonizando su escena y haciendo del mar su rol complementario.

Me conforta. La actividad está funcionando.

Entonces miro el mar.

Por primera vez en esta tarde me detengo a mirarlo.

Yo. A él. Al mar. Tan importante en mi vida.

Sus olas forman un lienzo que pinta la cara de mi abuelo. Aparece. Se dibuja claramente.

Su rostro. Claro. Nítido.

Sus ojos dibujan su mirada acariciando la inmensidad de esta playa que de a poco fue dejando de ser fría. Lágrimas de emoción acompañan un GRACIAS que sale de mi alma hacia él.

Miro el reloj y sólo pasaron unos segundos.

Una integrante corre y el mar moja sus zapatillas. Salta. Se ríe.

Como si en ese "mojarse" se hubiera "despertado".

Como si esa agua fría la hubiera sacado a ella y a todo el grupo de ese "como si" que nos regaló este escenario armado por el encantamiento del mar.

Desde esa magia, les entregamos un papel para que escriban ese mensaje.

Algunos preguntan:

- A uno solo o puede ser a dos??
- Yo tengo tres, dice otro, puedo?
- Ay, yo no sabía que se podía a más de uno...Puedo?

Piden permiso para decir. Para dar su mensaje.

A nosotras nos piden permiso. Como si fuéramos a negárselo.

Escriben. Sin dejar de mirar el mar. Como si allí encontrarán exactamente lo que quieren decir.

Lágrimas surcan los rostros y caen en sonrisas bellas y tenues.

Ponemos todos los mensajes un una botella.

El gracias a mi abuelo está también allí. En esa botella que un integrante lanza al mar.

Entra a zambullirse, en ese mar, ahora sin frío, con el calor de todo ese grupo que lo mira desde la orilla.

Y lo recibe cuando vuelve.

En un abrazo espontáneo. Grupal. Redondo. Cálido.

Se comparte. Naturalmente. Sin necesidad de consigna.

- **Qué loco...!- dicen todos- empezó la actividad y se nos fue el frío!!!**

## “Retazo” de FUEGO

Es el elemento de los cambios difíciles. De aquello que hay que quemar para renovar energía.

Mañana de Domingo. Segundo día de actividad.

Salimos del hotel hacia el pinar, luego de solucionar un conflicto que había dividido al grupo en dos bandos. El clima no era el mejor, pero tampoco el peor.

Se había aprendido que lo “innombrable” se puede nombrar y que los conflictos se solucionan hablando abiertamente.

Damos una consigna para la caminata.

- Busquen un objeto que represente aquello que quieran quemar. Aquello que no quieran tener más en su vida.

Era la actividad más “fuerte” del programa. Los participantes estaban dispersos, distraídos, agarraban objetos mientras cantaban y hacían chistes.

Me acerco a mi colega en esa caminata:

- Tendríamos que separarlos un poco, les vamos a hacer que se tomen unos minutos solos para que cambien de clima y se concentren. Así no vamos a poder trabajar.

Nos sentamos en círculo a la sombra de una tupida arboleda.

Sandra dice:

- Este es un taller fuerte que marca un antes y un después. Dejen todas las cosas acá y vayan a recorrer solos, cada uno consigo mismo, sin hacer diálogo con otros. Busquen un objeto que represente aquello que quieren quemar.

Algunos hacen preguntas.

Siento la necesidad de hablar. Lo hago. Sólo controlo las primeras palabras que digo.

- Ojo con lo que van a quemar. Ayer, en tierra, decían “quiero borrar TODO, todo mi pasado”. Ojo, que lo que se quema desaparece. Si quemo TODO, me quedo sin nada. Concéntrense.

La gente me empieza a mirar asintiendo. Repensando. Las risas se callan. El silencio toma cuerpo. Algo profundo se hace lugar.

No se si fueron esas miradas, o el bosque o tal vez un duende que me empezó a tirar letra al oído pero, como si fuera “hablada” empiezan a salir palabras

- Este es un trabajo difícil. Piensen bien que quieren quemar. Vamos a usar el fuego para quemar aquello que venimos cargando. Piensen en eso. Pueden ser esas palabras que nos dijeron y se nos repiten en la cabeza, o ese recuerdo nítido que nos acecha, o esa situación que nos marcó, o esa mirada que nos dio escalofrío y todavía la llevamos puesta.

Piensen bien mientras caminan. Solos. Búsquenlo. Y una vez que lo encuentren busquen ese objeto.

Pueden agarrar varios y después elegir el que mejor lo represente.

Vayan. Tienen 10 minutos. Los esperamos acá.

Se levantan y se internan en el bosque.

Sandra me mira y le pregunto: Qué dije? Algo se me había escapado.

- Esperá, yo anoté todo. Estabas distinta. Fue mágico lo que se produjo, como hablaste, como te movías. El cambio de la gente. Desde tu palabra cambió la gente.

No sé. Yo no lo sé. Algo había pasado en ese momento en ese bosque. Algo entre nosotros y la naturaleza... Sigue siendo un enigma para mí. Pero siento que entiendo mejor el concepto de “cosmovisión” moreniana...

Vemos a la gente sola por el bosque. Algunos se sientan. Otros caminan lento. Otros se apoyan en un árbol. Se toman más de diez minutos. Algunos vienen a buscar cigarrillos y se vuelven a ir sin decir palabra. Sus caras mirando para adentro.

Van regresando.

De a uno. Dejan los objetos que traen del bosque.

Van a sus bolsos. Buscan. En silencio buscan.  
Sacan papel y se ponen a escribir.  
Uno. Dos. Tres. Cuatro. Todos hacen lo mismo.  
En silencio. Sin siquiera mirarnos. Sin siquiera mirar al compañero.  
Algunos cerca. Otros más lejos.  
Solos. Escriben.  
Algunos lloran mientras escriben pero vuelven su espalda para no ser vistos. Para no mostrar.  
Los respetamos.  
Otros llegan y preguntan – Qué hay que hacer?  
Respondo: - Algunos volvieron y sintieron la necesidad de escribir. No agrego nada más. No doy consigna. No invito. Sólo describo con palabras lo único que sé.  
Da igual. Hacen lo mismo que el resto: Buscan y se ponen a escribir también.  
En total silencio. Con las miradas hacia su papel.

Sandra y yo nos miramos. Impresionadas.  
Hablamos bajo entre nosotras. Susurrando como para no romper esa especie de “hechizo” que presenciábamos sin comprender  
- Qué está pasando?  
- No se. Ya lo sabremos en el compartir. Están trabajando solos. Sin consigna. Dejemos que sigan pero estemos atentas a cada uno.  
Guardamos la actividad planeada. Miramos asombradas a ese grupo de personas, ahora solitarias, conectadas cada una consigo.  
En esa media hora de trabajo espontáneo aventuramos entre nosotras mientras los miramos atentas: Estarán haciendo un psicodrama interno? /Será la matriz cósmica? /No sólo eso, la combinación de lo que vos dijiste en tus palabras “mágicas” con el bosque. /El bosque como matriz cósmica? /Las palabras como disparadores de escena? Todo el bosque un escenario cósmico promotor de verdades?

Una persona se mueve. Cambia de lugar. Se aleja. Se apoya en un árbol. Con el papel sobre sus piernas se toma la frente.  
Me levanto. Voy hacia ella. No puede estar sola. Eso siento. Por eso me levanto. Otra vez la tele me guía.  
Me acerco suavemente. Me agacho. Me mira. Sonríe triste.  
-Si querés podés poner las últimas palabras o si sentís que tenés más para escribir podés poner palabras que te ayuden a seguir en otro momento.  
Me agarra la mano.  
-Querés que me quede con vos mientras las escribís?  
-Sí. Por favor.  
Le paso mi brazo por su hombro. Conteniendo suavemente ese cuerpo que se me muestra frágil.  
Rompe en llanto. Un llanto contenido que no permite palabra. La tomo con más fuerza. La acerco a mi costado.  
-Gracias. Es su primera palabra.  
-No, gracias no. Qué pasó? Escribí que pasó.  
Dice: Nunca pensé que se podía vivir tan mal. Le digo: Escribílo.  
Las palabras se hacen lugar entre el llanto. Las dice y luego las escribe. Las escribe y luego me las regala a mi como para que haga algo con ellas.  
Lo hago. Hago un par de preguntas. A ella, que ahora sonrío tiernamente, se seca las lágrimas y me dice.  
- Qué bueno, me haces acordar a mi abuela.  
Le digo: Gracias. Ahora sí podemos volver al grupo.

En el compartir cada uno cuenta voluntariamente lo que le produjo esa búsqueda en el bosque.  
Aparecen confesiones de sucesos traumáticos, hechos dolorosos, personas que hicieron daño.  
Pasamos de los hechos que no se pueden cambiar a las ideas que se pueden quemar.

Se “quemán” las ideas que no les permiten ir más livianos por la vida.

Luego una fogata con los objetos simbólicos elegidos. Hay una energía renovada en ese grupo ahora enfocado en encender el fuego.

Las llamas se ocupan de hacer el trabajo mientras les leo “Mar de fueguitos” de Galeano. Se toman las manos al compás de mis palabras. Emoción que termina en un abrazo, también sin consigna.

Alguien propone: - Ya tenemos el nombre del grupo: “Mar de fueguitos, eso somos”.

El resto del grupo asiente: Sí, sí, eso somos. Ese es nuestro nombre!

Sandra y yo caminamos detrás del grupo. Sin palabras que hagan ruido. Nos abrazamos. Fuerte. Tan intensamente como el momento compartido.

### “RETAZO” DE AIRE

Es el elemento que nos permite LEVANTAR VUELO. Dar lugar a los sueños y deseos para transformarlos en proyecto.

De esta experiencia sólo la pincelada final.

Estábamos en la playa y el clima seguía “importunándonos”. Hacía calor cuando necesitábamos sentir la brisa fresca, se largó una pequeña tormenta cuando nos disponíamos a trabajar una escena.

Cambiamos nuevamente el libreto y terminamos haciendo una escultura que diera cuerpo al proyecto personal y grupal. Se hizo entrevista a esa escultura y sus “componentes”. Cada uno se llevó claro el cambio que quería realizar.

Hora de compartir. Hora de cierre. De este taller y de toda la experiencia.

Sólo 15 minutos porque el micro nos esperaba en una hora para volver.

Mi colega comienza el cierre.

- Qué me llevo de esta experiencia y del grupo?

Una participante comienza a hablar y agradecemos.

Detrás nuestro, en la playa, hay un puente de madera.

Desde allí, una voz que interrumpe:

- Eyyyy! Genteeeee!

Nos reímos.

Golpea con los pies en el piso. – Eyyyy! A ustedes!!!!

Nuestras miradas ahora se dirigen a él. Menudo hombre que nos grita desde el puente.

Se asegura que todos lo miremos y escuchemos.

- *Escuchen: La tormenta ya pasó. Se llevó todo. Pónganse en algo copado. Siempre sale el sol!!*

- Gracias, le responde una voz fuerte del grupo, mientras el resto nos reímos impresionados.

- Me lo merezco, no?

- Sííí, contesta ahora el grupo a coro.

- Ustedes también se lo merecen!!!

Loco, podría decir alguien si lo ve por la calle. Magia, dijeron algunos. Milagro, dijeron otros integrantes del grupo. Y “ENCUENTRO” decía Moreno.

Cierre con un “broche de oro psicodramático” y otra vez las palabras sobran y dan lugar a los abrazos y sonrisas. Fin del viaje.

---

Vuelvo de este viaje, con la naturaleza impregnada en mi alma y la emoción del psicodrama todavía en la piel.

Me acuesto en mi cama.

En mi mesita de luz un papel doblado. Lo abro. “Mariposas azules”.

Sin aviso aparece otra vez la pregunta, esta vez ansiosa de respuesta: *Por qué mariposas azules? Por qué azules?*

Vuelvo, dentro de mí, a esa mesa con mis hijos. La veo. Me veo en ella compartiendo esa cena. En ese psicodrama interno afloran sus ojos. Los ojos de mi abuelo que aparecieron en el mar. Ahora en el plato. Azules. Intensamente azules.

La mesa escenario. Ese plato, un rol.

Me da un escalofrío. No me había dado cuenta hasta este instante: azules eran los ojos de mi abuelo...

Sonrío. Sola sonrío.

El psicodrama interno se mezcla con un recuerdo donde mis hijos me miran y se ríen.

- Mamá otra vez colgada! - dicen a coro.

Y sus risas, resonantes me traen de ese viaje, mío, íntimo y personal.

También me río, sin abandonar el "viaje".

Viaje interno. Soliloquio que me encuentra conmigo y me devuelve la pregunta que ahora creo poder responder.

**SE PUEDE ESCRIBIR O APRENDER PSICODRAMA SIN INVOLUCRARSE SUBJETIVAMENTE, EMOCIONALMENTE?**

Hoy, se me impone la respuesta, también sin prisa, brota con total visceral desde esa risa:

**NO, NO SE PUEDE APRENDER A DIRIGIR PSICODRAMA SIN COMPROMETERSE SUBJETIVAMENTE.**

Al menos para mí, no fue posible.

Me veo ese primer día que decido ser protagonista de mi primera escena en el posgrado de Psicodrama de la UBA.

Me recuerdo "defendida": "yo acá vengo a aprender no a mostrar mis cosas".

Creía que se podía aprender con la "cabeza"

Creía que se podía aprender en el "aula", en los libros, en las palabras de los docentes.

Eso creía.

Creía que me podía poner al margen y aprender a dirigir psicodrama como aprendí tantas otras cosas en mi vida.

Que mi persona, mis "miserias", mis miedos, mis emociones no eran parte del juego de aprender psicodrama.

Y aquí va la paradoja. No sólo aprendí a aprender psicodrama, sino que el psicodrama me enseñó a vivir de otra manera.

Con el psicodrama aprendí, sin querer, a vivir la vida en escenas.

A veces como protagonista, otras como directora y algunas como yo auxiliar de otro querido o necesitado.

Escenas y Roles.

Como madre, como mujer, como amiga, como hija, como nieta, como profesional.

A veces con roles claros y definidos y otras con escenarios diluidos.

Escenas con público y escenas íntimas.

Con el psicodrama aprendí a mirarme en "espejos" que reflejan lo evitado pero necesario y pedir ayuda a "dobles" que me nombran cuando me pierdo.

Aprendí a leer un mail y a hacer de él un contra rol y darle cuerpo a esa persona que lo escribe... y contestar sin pensar... Que salga, como si ese mail fuera una silla vacía...

Y animarme a que fluya, sin control pero con atención.

Animarme a que se mezcle el plato de comida con el mar, con el mail, con los miedos, con mis hijos, con mi abuelo, con la literatura, con las faltas y las heridas, con la monografía que no se deja escribir y con el amor y la esperanza.

El amor, protagonista misterioso y sanador de esa cosmovisión moreniana, que ahora y de a poco dejó entrar en mi vida y se convierte en mariposas azules.

Con el psicodrama aprendí a llorar de otra manera.

A deshollar, a resignificar las lágrimas, a APRENDER A APRENDER poniendo el cuerpo, mirando el alma.

A mirar primero en mí para ver luego en los otros.

Y entonces sí... Animarme a DIRIGIR sus escenas... con la total certeza de que la "oreja" sola no alcanza, que todos necesitamos reparar heridas, recibir lo que nos faltó, volver a darle movimiento a lo que dejamos estancado y nos duele.

Para curarnos del dolor y CAMBIAR.

**Para vivir mejor, porque al fin y al cabo... todo lo demás... todo el resto: ES HUMO!!!**