

Dramatización

Se trata de la interpretación "teatral" de un problema o de una situación por parte del mismo grupo. Existen 2 posibilidades :

Psicodrama terapéutico : se utiliza para tratar psíquicamente a las personas-personajes. Tiene, pues, una vertiente terapéutica y supone una implicación profunda y personal de la gente. Aplicación clínica fundamentalmente.

Role-playing educativo : sirve para traer a colación y suscitar un tema, a través de su vivencia y dramatización. En este caso, se trata el tema, no a los personajes que intervienen en la dramatización. Las situaciones no tienen porque ser reales al 100 %, porque al representarse situaciones hipotéticas o que no afectan directamente al grupo, se suele desconocer el lenguaje y otros datos de la situación representada.

2 tipos de role-playing :

- Participa todo el grupo, de una forma casi directa; aunque no todo el grupo dramatiza, todos viven la situación.

Por ej, la dramatización de un juicio : las personas que no intervienen directamente en la dramatización, hacen el papel de jurado, con lo cual se les implica a nivel de escucha y atención, además de que posteriormente van a intervenir con su decisión y veredicto.

- Hay un grupo central que dramatiza y otro periférico que observa.

En Educación Sexual lo que se va a usar es el Role-Playing. El tema de las "perversiones" se presta a ser tratado a través de la dramatización.

Situación propuesta para representar : Juicio de un exhibicionista

El Role-Playing sirve para traer a colación el tema (en este caso del exhibicionismo o la sexualidad impuesta al otro). Posteriormente a la dramatización, se realiza el debate sobre el tema, no ya en frío, sino a partir de unos datos y situaciones que la dramatización ha puesto de manifiesto.

OBSERVACIONES SOBRE LA DRAMATIZACIONEl Psicodrama

Es la dramatización, la representación, la puesta en acto de aspectos de la realidad psíquica, experiencial, íntima, de un sujeto. Es un drama en el que el autor, personaje y actor son la misma persona y lo es simultáneamente.

En un psicodrama se representan, pues, experiencias personales por aquél a quien corresponda, sin ningún texto preestablecido, sino improvisadas sobre la marcha, dejándose llevar por la inspiración del momento en que se representan dichas experiencias.

Cualquier vivencia que integre la experiencia de un sujeto o grupo pueden ser en principio, materia de psicodrama.

No se representan solo aspectos verbales sino que se ponen en juego otros recursos expresivos : gestos, mímica, llantos, risas, tonos y volúmenes de voz, movimientos, etc., en suma se moviliza toda la persona.

El psicodrama consiste en que una persona trasforma en acción hechos vivenciales propios, de un modo espontáneo, según se siente impulsado a hacerlo.

En un psicodrama intervienen : el protagonista, el director o psicodramatista, el ego auxiliar (otras personas que participan en la acción, personificando sujetos del círculo del protagonista o externos a él, personas imaginadas, una abstracción, un animal, cosa o bien una parte interna del protagonista con la que está en conflicto) y el auditorio, que no interviene pero está presente.

El psicodrama se rige por las siguientes reglas :

• El protagonista, en lugar de describir verbalmente sus conflictos, los representa en acción : al bajar de las palabras a la acción compromete a toda la persona, arrastrándola a una participación más profunda y auténtica.

• El protagonista desarrolla su acción "aquí y ahora", siempre en términos presentes aunque la acción representada sea del pasado.

El protagonista debe actuar tal como él siente y percibe las cosas, ser él mismo, ser subjetivo.

Usar el máximo de recursos expresivos posibles, exagerar antes que restringir.

Proceder de cuestiones menos conflictivas a más conflictivas. Es el protagonista el que elige el momento, lugar, escena y ecos auxiliares que estima convenientes para llevar a cabo su representación.

El psicodrama, como técnica psicoterapéutica, promueve el equilibrio a través de la emergencia espontánea y la comprensión de todas las tendencias presentes en el conflicto. La toma de conciencia, el "insight", la comprensión, no se adquiere como una información recibida del terapeuta, en forma de conceptos verbales, sino que surge espontáneamente de la acción en el protagonista mismo, como una revelación inmediata, bajo la forma de una experiencia vivida.

Una sesión psicodramática presenta 3 fases :

1- La Puesta en marcha o el calentamiento previo del grupo. Presentación del director de grupo; creación de un clima de espontaneidad y confianza, libre de juicios, en el que los participantes se sientan con "permiso" a ser ellos mismos, ayudando al grupo a liberarse de presiones paralizantes y creando una cohesión grupal.

2- La acción. Cada representación es un hecho vivo y por tanto único, individual y original, que sigue un camino propio, imposible de predecir de antemano. Aunque no haya pasos fijos, el curso de la acción tiende a ir hacia una mayor expresividad y ahondamiento en el tratamiento de las dificultades.

3- La clausura. Tras la acción, el protagonista se haya más sensibilizado, vulnerable y desarmado que de costumbre. En este momento requiere atención, sentirse asistido, apoyado y acompañado. En el psicodrama, el protagonista se abre a sí mismo. Ahora los demás le corresponden y le comunican seguridad, protección y calor. Posteriormente se abre una rueda de intervenciones del grupo, encaminada a compartir experiencias que el grupo haya podido tener similares a la representación o bien a manifestar sentimientos despertados por la representación. El grupo dá al protagonista algo de la misma naturaleza afectiva y personal, de la propia vida, no análisis fríos ni críticas razonadas ni interpretaciones racionales.

El Role-Playing

Dos o más personas representan una "escena" de relaciones humanas en una situación hipotética, desempeñando sus papeles tal como creen que la escena se desarrollaría en una situación verdadera. Es decir, no se representan a sí mismos, sino un personaje de la escena o tema que se pretende representar, se adopta un papel.

El objetivo no es clínico ni terapéutico, sino educativo : sirve para traer a colación un tema sobre el que debatir posteriormente. Por ello, no se representan hechos vivenciales propios, sino que los "actores" representan un papel hipotético, que no es el suyo propio.

De esta manera se desarrolla inmediatamente un conjunto de elementos pertinentes para el grupo; se establece una "experiencia común" que puede emplearse como base a la discusión.

Los papeles que se representan pueden estar mas o menos estructurados. Una situación poco estructurada se limitaría a nombrar los personajes y los dejaría desarrollar sus propios papeles. Una situación muy estructurada establecería las características concretas del papel que cada uno ha de representar. Entre los 2 casos pueden darse diferentes niveles de estructuración del papel. Antes de iniciar la representación, se concede a los "interpretes" cierto tiempo para que se metan en el papel a desempeñar.

Tras la representación, se realiza el debate y la discusión sobre el tema. La dramatización o el "role-playing" es un medio para llegar a un fin, no un fin en sí mismo.

Es un recurso útil para tratar temas, abordándolos a nivel de sentimientos y actitudes.

Introducción de un grupo al trabajo corporal

La Educación Sexual se queda muy a menudo en hablar de contenidos y trabajar las actitudes. Pero no hay Educación Sexual global si no incluye la educación corporal. Es importante también hablar y tratar de las capacidades corporales. De qué sirve educar actitudes si a la vez no generamos en el individuo unas capacidades para llevar a cabo esas actitudes. A la hora de contactar con uno mismo o con otro sirve de poco el tener actitudes positivas si la persona está limitada corporalmente.

La cultura o el sistema social nos ha ido produciendo una incapacidad para poder sentir, comunicarnos, abandonarnos y dejar salir la energía que genera el instinto de comunicación. Esto no se suele plantear a la hora de hacer Educación Sexual. El cuerpo, que es lo más importante, se olvida, tanto en la escuela como en la familia, e incluso con relación a nosotros mismos como educadores o sexólogos.

Cuatro temas importantes para trabajar el cuerpo

Conciencia de la desensibilización a la que ha sido sometido el cuerpo por nuestra cultura : necesidad de re-sensibilización. Los niños al nacer están perfectamente sensibilizados. La sensibilidad corporal la vamos perdiendo en pro de nuestra genitalidad, para que el resto del cuerpo esté preparado para dedicarlo al trabajo y a la sociedad (Tesis de Marcuse).

Incapacidad para dejarnos ir y dejarnos hacer, de abandonarnos a los otros.

Necesidad de fomentar la capacidad de abandonar. Muy relacionado con la insensibilidad corporal.

Incapacidad de expresar y de expresarnos. Importancia de poder perder el bloqueo, la rigidez o el agarrotamiento del cuerpo (la coraza caracterial de W. Reich) que nos permite mantener la compostura, que nos da miedo perder. Fomentar la Expresión corporal.

Incapacidad de sacar fuera toda la energía, de soltarnos y vaciarnos.

Estas 4 incapacidades nos limitan a la hora de relacionarnos y son las causas de las disfunciones que hemos ido generando. Es cuestión de re-aprenderlo (lo perdido); pero además posibilidad de cultivar nuestras capacidades para potenciarlas. No es cuestión solo de "no reprimir" al niño, sino de enriquecer

Estas 4 incapacidades-capacidades son las bases teóricas para tratar en cualquier taller corporal. Pero ¿cómo abordar este trabajo corporal ? Para trabajar el cuerpo es conveniente que se tengan las menos corazas posibles, por lo que el desnudo resulta imprescindible. Si iniciamos el trabajo en el grupo pidiendo a la gente que se desnude se va a crear un estado de tensión y ansiedad en el grupo.

¿Cómo introducir a un grupo al trabajo corporal ? : se pueden utilizar los siguientes pasos sucesivos :

1. Introducir al grupo a una relajación general. Se pide a las personas que recorran mentalmente su cuerpo con una linterna encendida, identificando las 2 zonas más tensas de su cuerpo : sobre ellas técnica de Jacobson (incrementar la tensión para relajarlas posteriormente).
2. Identificar y tocar con las manos la parte del cuerpo que más le agrade a cada uno y la que menos.
3. Tomar conciencia del efecto de la ropa sobre el cuerpo : ir desprendiéndose de aquellas ropas que más presionen, molesten o aprieten cualquier zona de cuerpo. Cada uno va desprendiéndose de ciertos ropajes (algunos parcial, otros totalmente) en una situación más favorable : en penumbra, con los ojos cerrados, sin ser observado y en una situación relajada (--- no ansiedad).
4. Se pide a los sujetos, que hasta ahora han estado con los ojos cerrados, que se tapen los ojos con una venda y una vez puesta, que se levanten y comiencen a caminar por la sala. Si se tropiezan con otra persona, que la eviten y sigan caminando.
5. Cesan de caminar y buscan una pareja ; cuando la encuentran se cogen de ambas manos y se sientan en el suelo cara a cara. Se mantiene la venda puesta. Se trata ahora de que, manteniendo ambas manos en contacto, se reconozca y acaricien las manos del otro, mutuamente.
6. Finalmente, se retiran las vendas y se comenta la experiencia, primero con la pareja que cada uno haya tenido y posteriormente a todo el grupo.

NOTA : A partir de aquí, el grupo se encontraría más dispuesto a iniciar el trabajo para desarrollar cada una de las capacidades mencionadas. Este trabajo correspondería a un seminario o taller dedicado al cuerpo.