

# EL ABRAZO VACÍO

## Neurobiología de la dramatización



**Pedro  
Torres-Godoy**

Médico cirujano titulado en 1982 y como especialista en psiquiatría y salud mental en la Universidad de Chile en 1987, terapeuta sistémico, psicodramatista y dramaterapeuta certificado por EDRAS Chile; autor de artículos y libros publicados en Chile y extranjero acerca de psicodrama y dramaterapia; expositor en congresos nacionales e internacionales de psicodrama en Chile, Sudamérica y Europa; ex miembro de la junta Directiva de la Asociación Española de Psicodrama (AEP); director de EDRAS Chile, entidad reconocida desde el año 2013 como Escuela AEP, en Chile, por la Asociación Española de Psicodrama; socio titular de AEP España y de IAGP, International Association of Groups Psychotherapy. Creador y director por cerca de 20 años del Diplomado de en Dramaterapia del Departamento de Teatro de la Universidad de Chile, primer diplomado en sudamérica desde 2005. Investigador y escritor acerca de la articulación entre medicina, teatro, psicodrama y dramaterapia, aportes recopilados en más de una docena de libros publicados en [www.edras.cl](http://www.edras.cl) y [amazon.es](http://amazon.es).

[pedrotorresgodoy@gmail.com](mailto:pedrotorresgodoy@gmail.com)

### RESUMEN

El abrazo vacío corresponde a una metáfora de lo mucho que hemos perdido durante este año y medio de pandemia. Junto con abrirnos a la posibilidad de realizar un psicodrama virtual minimalista, reflexionamos acerca de las bases neurobiológicas de las conductas de seguridad y amenaza humana basándonos en la teoría polivagal del trauma, así como la importancia del tele psicodramático, como primer acercamiento a la neurobiología de la dramatización. Vemos la pandemia como un trauma por dilución con consecuencias individuales, grupales y sociales aún impredecibles.

### ABSTRACT

Empty hug is a methafor about how much we have lost in this pandemic. Minimalist psychodrama it's a posibilidad for groups work on line. We reflect about neurobiology of threat and security based on the polyvagal theory de Stephen Porges and its application in the tele psychodramatic. This is a first step to achieve a knowlegde in neurobiology of dramatization. We see the pandemic as a dilution trauma. Individual, group and social consequences are still unpredictable.

#### PALABRAS CLAVE:

abrazo, neurobiología, trauma, tele

#### KEY WORDS:

Hug, neurobiology, trauma, tele



EL ABRAZO VACÍO  
Torres-Godoy, P.

Fecha de recepción: 05/05/2021.  
Fecha de aprobación: 27/05/2021.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 72 (50-59)

## INTRODUCCIÓN

El abrazo, una de las palabras más bellas del castellano y una acción que etimológicamente implica el prefijo *ad* (hacia) y *braccium* (brazos), es decir ir hacia los brazos de sí mismo, del otro y de los otros. De nosotros, como abrazo grupal. También como la palabra amor significa a sin y more muerte, la palabra abrazo puede entenderse y señalar que voy hacia los brazos del otro, con o sin mis propios brazos, sobretodo cuando solo requiero quien me contenga frente al sufrimiento, el dolor y la pérdida, así como mis propios brazos estarán disponibles cuando, para quien sufre, los requiera.

El abrazo, aquel gesto y acto que puede rastrearse en la filogenia primate, en donde los simios “terapeutas” abrazan a una madre cuando esta pierde uno de sus pequeños por ataque, depredación o enfermedad. Aquellos, a través del abrazo, el acicalamiento, el palmoteo en la espalda y el contacto intencionado de manos con un fin emocional y social, logran aliviar el malestar de sus congéneres (Fossey, 2019; Galdikes, 2013; Gooddall, 2019).

Porque la conexión social para aliviar y regular el estrés en los mamíferos superiores no sólo presente entre los monos y simios superiores, también lo está en todos los mamíferos que han desarrollado durante milenios un sistema nervioso autónomo vago ventral, parasimpático, disponible para la salud, el crecimiento, la reparación y la recuperación. Mientras que el sistema simpático, de alerta, gobernado por la adrenalina, se activa para la lucha o huida

frente a la amenaza. Tradicionalmente se pensó que ambos sistemas antagonizaban en equilibrio. Sin embargo, en años recientes, gracias a las investigaciones de Stephen wPorges, quien realizó un rastreo anatomofiológico y filogenético de las ramas del nervio vago, se conoce el delicado equilibrio entre las acciones neurobiológicas de la rama más primitiva del nervio vago, denominada dorsal y la más nueva o ventral, mamífera o “inteligente”, mediada por acetilcolina y el sistema adrenérgico de la adrenalina, explican las respuestas conductuales jerarquizadas del individuo frente a la amenaza, el estrés y el trauma (Porges, 2016, 2018, 2019).

El abrazo es una de esas reliquias filogenéticas que se han insertado en la ontogenia del ser humano y se ha socializado, trivializado, conservado – parafraseando a Moreno – en conductas estereotipadas, alejadas de sus orígenes neurobiológicos, desnaturalizando sus comienzos al servicio de la tranquilidad, la relajación, el consuelo, la reparación.

El abrazo social sirve para ser corteses y bien educados, tal como el saludo, el apretón de mano, el beso y la mirada.

Pero la háptica, la ciencia del tacto o el estudio de la comunicación a través del contacto y en particular de las manos y la proxémica, que estudia espacio y distanciamientos, íntimos, personales y sociales naturales para salvaguardar el territorio etológico individual, dicen mucho más que lo que señalan las conductas sociales intencionadas conscientemente.

Los animales, las aves, los peces mantienen una distancia etológica que implica respetar biológicamente el espacio de cada individuo en la naturaleza. Si esto se trasgrede, al menos en los mamíferos más evolucionados, viene la defensa del territorio como respuesta condicionada desde lo más hondo de la neurobiología animal, así como el cuidado de la prole o de la hembra en la etapa del apareamiento, por el macho más fuerte (Levine, 2013).

Por su parte cada sociedad y cultura humana tiene su propia háptica y proxémica, acunada desde milenios en cientos de lugares del planeta y ratificada por cientos de miles de interacciones sociales extendidas en el tiempo que van certificando las reglas implícitas de las relaciones humanas, que posteriormente se transforman en leyes para la convivencia o reglas explícitas, base de la ética de las relaciones de personas y grupos, de forma armónica y ecológica.

### **LA ONDA EXPANSIVA DEL TRAUMA**

La pandemia del coronavirus ha perturbado lo filogenético y ontogenéticamente aprendido y establecido durante muchos años. Lo ha hecho de manera traumática, sin aviso y en forma súbita, en horas, como suelen ser las pérdidas y duelos catastróficos, que son de carácter trágico, sin despedida del tiempo previo y, por tanto, sin rito de transición ni de cierre.

En Colombia un estudio acerca de la onda destructiva de las bombas en el campo de la guerrilla permitió identificar, respecto de la explosión inicial, víctimas primarias, secundarias, terciarias, cuaternarias, quaternarias y otras. Víctimas primarias son aquellas que sufren directamente el trauma. Su cuerpo y psiquis quedan afectadas rotundamente, sea por mutilación, desmembramiento, estallido de algún órgano o zona del

cuerpo, aunque conserven la vida en muy malas condiciones o mueran. A nivel psíquico desarrollarán un cuadro de estrés postraumático complejo, dependiendo de su historia vital, apegos, experiencias límites previas y resiliencia. Las víctimas secundarias son las que observan el horror, ven el impacto, escuchan los gritos, huelen los olores del campo de batalla, los explosivos, la sangre, la tierra suelta, el piso. Suelen ser sus compañeros de equipo. Víctimas terciarias son personal de rescate, salvamento, policías, bomberos, personal sanitario. En este punto la información trasciende el campo de batalla y traspasa las fronteras a través de comunicaciones invisibles de tan malas noticias. Estas llegan a la familia, los amigos, el vecindario y la comunidad. Muchos comienzan a preguntarse si esto les podría ocurrir a ellos. Suele escucharse dentro de sus mentes: “Esto no me va a pasar a mí, ni a mi familia, ni a mis vecinos, esto sucede a otros, pero no a mí”, lo que es una negación.

Entonces la pandemia puede usar la metáfora de la onda expansiva del trauma que ha ido penetrando persona a persona, de casa en casa, de familia en familia, de frontera en frontera, de país en país, hasta transformarse en una masa informe, silenciosa, invisible, secreta que horada la sociedad entera.

Se trata de un psicotrauma colectivo que ha cambiado en lo más hondo nuestras costumbres sociales, insertas en la neurobiología cultural de toda la humanidad.

Sin embargo, no podemos someter la biología, aunque si distorsionarla en forma obligada, para adaptarla como tantas veces lo ha hecho el ser humano frente a distintas situaciones traumáticas que ha sufrido a lo largo de toda su historia; catástrofes naturales, guerras, genocidios, graves accidentes nucleares, epidemias. Pero los genes no se modificarán por esto.

Sufrirán, tal vez, una mínima perturbación que se observará mucho más adelante en el comportamiento colectivo, en algún tiempo remoto, al que asistan otros hombres y mujeres de generaciones futuras.

## **RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**SALAMANCA, OCTUBRE DE 2019**

*Lo que natura non da,  
Salamanca non presta.*

En 2019 tuvimos la oportunidad de dirigir el taller de psicodrama minimalista en el marco del 34 Congreso de la Asociación Española de Psicodrama, celebrado en esta magnífica ciudad de España.

El psicodrama minimalista no es una nueva manera de hacer psicodrama, sino es el mismo psicodrama clásico ejercido en forma parca, austera, ágil, rápido y rotundo como herramienta de transformación. Es decir, se trata del psicodrama clásico moreniano llevado al extremo de su pulcritud, con utilización de los principios psicodramáticos básicos y las técnicas fundamentales: doble, doblaje, soliloquio, espejo, cambio de roles e interpolación. Se suma a esta propuesta un caldeamiento minimalista, es decir ralentizado en sus movimientos, hasta llegar a ser una especie de meditación en movimiento que colinda con el trabajo de configuraciones y constelaciones sistémicas (Torres, 2019, 2020).

Utilizamos en el caldeamiento un ejercicio aprendido en el Departamento de Teatro de la Universidad de Chile, que en un taller de dramaterapia utilizó la maestra en danza, Francisca Infante, hace ya muchos años.

El ejercicio consiste en una ronda de abrazos vivenciales que se diferencian de

los abrazos sociales del saludo cotidiano por la intensidad de aquellos, y porque evocan, rememoran, otros abrazos dados por los participantes en algún momento de sus vidas. La experiencia se exalta cuando se pide a un integrante de la dupla que se retire sutilmente, sin desarmar el abrazo del compañero, quedando finalmente una galería de abrazos vacíos en el espacio de la sala que se visualizan como una instalación teatral estática de gran potencia escénica y estética. Luego se cambian roles. Previamente el compañero de dupla tiene la oportunidad de entrar cuidadosamente en algún otro abrazo, mientras que la consigna final de esta parte del ejercicio es volver al abrazo original, una vez que ambos hayan vivido la experiencia completa de estar tanto en el abrazo original como en otros abrazos.

Los abrazos, por tanto, adquieren la categoría de actantes, es decir, como en el teatro, serán personajes.

Una vez en el abrazo original se indica a los participantes se conecten con aquellos abrazos dados, o no dados, pendientes, vacíos, lejanos, cercanos, ajenos, de su historia vital, generándose rápidamente escenas importantes que a través de una elección sociométrica se dramatizan las protagónica y coprotagónicamente. Sostenemos que en el psicodrama minimalista es conveniente dramatizar ambas puesto que una es la resolución de la otra, es decir, la coprotagónica resuelve (o al menos complementa) a la protagónica, generándose una gestalt. Hemos realizado la observación de que muchas veces la elección sociodramática arroja al menos dos escenas.

Motivado por la belleza estética de lo logrado en Salamanca que nos doto la naturaleza de los abrazos, decidimos presentar de manera ampliada este trabajo en el 47° Simposium de la SEPTG en Cullera en Mayo de 2020, cuya consigna general era la invisibilidad.

El resumen de la propuesta es el siguiente:

### **GALERIA DE ABRAZOS: SILENCIO, INMOVILIDAD, TRAUMA Y REPARACIÓN.**

El abrazo terapéutico y sus trazas en la evolución humana desde sus inicios tanto filo como ontogenéticos, no sólo como conducta social, sino arraigado en lo más profundo de lo terapéutico grupal y corporal, se exponen en este taller. Se trata de un abrazo que contiene y sostiene, hasta que la energía desplegada, se diluya natural y espontáneamente. Galerías de abrazos permanecen en el espacio congelados, y nos llevan a los abrazos primigenios, aquellos que nos alientan a explorar psicosociodramáticamente, en escenas, el origen de asuntos pendientes, despedidas y traumas. El silencio y la inmovilidad, cristalizados en movimientos lentos, son transiciones hacia dramatizaciones de traumas relacionales, desde lo micro, lo cotidiano, hasta lo macro, extendido a lo social. Lo no visible, transparente y la intención, también subyacen en las escenas latentes.

### **PANDEMIA EN ACCIÓN**

*Si natura da PANDEMIA, surge la CREATIVIDAD*

La pandemia no solo cancelo miles de vuelos intercontinentales en todo el planeta. También lo hizo con cientos de congresos, simposios, encuentros y reuniones científicas en todo el mundo.

Sucedió también con el Simposio de Cullera, España, de la SEPTG, el 2020.

Echo por tierra el diseño del taller de los abrazos presentados como propuesta, ante esta nueva normalidad definida por el distanciamiento social en donde los abrazos cercanos son anatema. ¿Cómo re- diseñar algo tan arraigado en la

naturaleza humana como los abrazos, por algo que lo reemplace?

El coronavirus nos lanzó a un destino incierto en donde el nuevo distanciamiento social desafió la proxémica de milenios, desde la obligatoriedad sanitaria, por tanto contextual, hasta lo cultural transitorio.

Nuestra propuesta de Salamanca fue un anticipo por dos razones: Se trató de psicodrama minimalista. O sea, un psicodrama que requiere un mínimo de elementos conservando lo esencial del psicodrama de Moreno tanto en lo teórico como en lo técnico, con la sugerencia de la necesidad de que el psicodrama se adapte a los tiempos postmodernos, como lo es el arte minimalista. Sin espacio, con un mínimo de movimientos, sin tiempo o en período acotados, sin contexto, incluso sin grupo y ahora en tiempos de pandemia, sin contacto. Agregaríamos sin cuerpo, en actualización con la práctica del psicodrama virtual.

El caldeamiento se realiza con movimientos lentos y, el ralentizar la acción, conduce a un tipo de psicodrama que hemos llamado consteladrama, una mixtura entre configuración o constelación sistémica y psicodramatización clásica (Hellinger & Bolzmann, 2003)

Dado que hemos observado que las escenas vienen en dupla, o sea la elección sociométrica arroja una escena protagónica y otra coprotagónica, el desarrollo de esta última, se lleva a cabo con la técnica de psicoterapia de la relación creada por el brasilero José Fonseca, que también recibe el nombre genérico de psicodrama minimalista, aunque para mí, este último término no alude a una técnica solamente, como la antes señalada, sino a un enfoque adaptado a los nuevos tiempos y en particular a los tiempos de pandemia.

En estos momentos de reflexión inundan las preguntas. Aún no hay respuestas. Sólo algunas hipótesis. Menos se dispone de un dispositivo que reemplace

los abrazos. Aunque estoy cierto que ya lo habrá, aunque sea transitorio, como un puente. Ni las manos que se tocan mutuamente y que transmiten emociones, ni el contacto cercano cara a cara, ni el juego, ni el humor y la frescura del momento físico presente.

Vemos con respeto la reedición del psicodrama en plataformas virtuales. Aunque sentimos nostalgia y a la vez teniendo la certeza de que aquello, el tocar, el encuentro piel a piel, los abrazos, son irremplazables. No nos autoengañemos. Nada podrá reemplazar el encuentro directo del psicodrama que promulgó Moreno (Moreno, 1995). Sin embargo, valoramos y agradecemos a quienes mantiene la ilusión y esperanza de volver a encontrarnos cara a cara, ojo a ojo, piel a piel. Aunque hoy sea a través del mundo virtual y se amplíe la interesante propuesta de mixtura real/ virtual o hibridación *off* y *on line*, con lo que el psicodrama minimalista puede funcionar sin fronteras, es decir personas y grupos presenciales y otros virtualmente en un tiempo sincrónico provenientes de otros lugares o países situados a grandes distancias intercontinentales (Vaimberg R., 2012). Imaginemos ese gran momento en que abran los espacios y que todos, inmersos en un gigantesco ritual del mundo, una fiesta, un carnaval, volvamos a la esencia del encuentro Moreniano que, comenzando y concluyendo con lo físico, lo terrenal, conduce al encuentro de las centellas divinas que somos, más allá, en el espacio real y ciberespacio.

Citando a Moreno:

*“El concepto de encuentro está en el centro de la psicoterapia de grupo y significa estar juntos, encontrarse, tocarse dos cuerpos, ver y observar, palpar, sentir compartir y amar, comunicación mutua, conocimiento intuitivo mediante el silencio y el movimiento, la palabra y el gesto, el beso o el abrazo, unificarse”.*

## PANDEMIA, TRAUMA Y RECUPERACIÓN

Pensamos que la pandemia se configura como un trauma colectivo de tipo acumulativo y por dilución. Una seguidilla de pérdidas sucesivas que van desde el miedo natural al contagio desde el inicio de la emergencia sanitaria, instrucciones acerca de cómo comportarnos en el hogar y la ciudad, con el llamado distanciamiento social e incluso íntimo. La consecuencia inmediata de esto último en la pérdida del contacto físico piel a piel, saludo de manos, abrazos, caricias; pérdida del compartir con nuestros seres queridos y en especial con los adultos mayores. En suma, pérdida de libertades que antes dábamos por hecho, tácitamente. Pérdida de la cotidianeidad. Pérdida de rutinas y rituales. Es decir, hemos dejado de abrazar a muchas personas, cosas, costumbres y situaciones gratas del día a día. El abrazo vacío es una metáfora de lo mucho que hemos perdido y dejado de abrazar en el mundo personal, privado y colectivo.

Por otro lado, estamos explorando nuevos lenguajes en la virtualidad. Lenguaje verbal por cierto y lenguaje de señas, pero también nuevas maneras de comunicarnos corporalmente, lo que es más complejo en lo virtual, toda vez que la háptica, es decir, lo que decimos a través del contacto piel a piel, con las manos, el especial la palma en donde se acumula una enorme y rica sensorialidad comunicativa, no está presente, por ahora, en las tecnocomunicaciones. Tal vez en el futuro lo estén. Sabemos que el avance en los videojuegos y la rehabilitación robótica de las extremidades, cada día son más capaces de emular la propiocepción compleja de manos, brazos, piernas y pies, por ejemplo, de pacientes mutilados.

El mundo de la comunicación virtual, por ahora es bidimensional, al estar ubicados frente a una pantalla plana

en donde los sentidos de la visión y la audición son los únicos implicados. Frente a la pantalla permanecemos sentados y parte de nuestra mente, también lo está. No se trata de emular lo que hacemos en la vida real en lo que hacemos en pantalla. Se trata de una conexión con otro de tipo bidimensional, plana y bisensorial. Falta la tridimensionalidad, la profundidad, lo estereoscópico, en definitiva, la multisensorialidad plena de la comunicación cuerpo a cuerpo, cuando compartimos con algún otro.

Se comete un error no sólo conceptual sino también procedimental cuando queremos reproducir lo que hacemos con prácticas terapéuticas activas como psicodrama, dramaterapia o teatro playback, al estar trabajando con un grupo virtual. Nos parece un contrasentido si además nuestro trabajo en con psicotraumas y buscamos adaptar los métodos terapéuticos de trabajo real al trabajo virtual. No descarto la complementariedad entre ambos dispositivos. Sin embargo, es necesario crear nuevas estratagemas para llevar la acción corporal más allá, a través de la pantalla. Es más, nos parece se trata de herramientas tremendamente útiles si antes de aplicarlas impulsivamente en medio de la emergencia, pudiésemos reflexionar acerca de algunos tópicos como lo señalado con anterioridad. El contrasentido surge con que las vivencias traumáticas se alojan en el cuerpo. La pandemia como trauma se ha alojado en nuestros cuerpos silenciados, aislados, detenidos, confinados, asustados. Y eso es real, amén de que gran parte de dicha traumatización sea vicaria al estar sometidos a los medios periodísticos de comunicación masiva basadas en imágenes y audios, tales como la televisión, radio, prensa y fotográfica y redes sociales. Es real toda vez que tenemos un familiar directo, una pareja, un paciente, un vecino aquejado de COVID-19 o fallecido, y

no por eso debemos salir huyendo, tal como lo impondrían nuestros mecanismos defensivos basados en el sistema simpático que nos instaría, neurobiológicamente a escapar físicamente. Debemos quedarnos al cuidado del enfermo, como lo hace el personal sanitario, en base a principios gregarios éticos y del cuidado de los que sufren, herencia de nuestra filogenia.

El error al que aludo en un párrafo anterior radica en que en lo virtual no está implicado ni comprometido el cuerpo. Se trata de un mundo aséptico en el que permanecemos solos, como en una cámara de vacío, de esas en las que colocan a los astronautas cuando regresan de los vuelos espaciales, para supuestamente no contaminar a la población mundial, solo que en este caso nosotros nos ponemos en esta asepsia para no ser contaminados por los infectados.

Sucede que el hecho de estar solos a otro lado del ordenador deja en la transparencia nuestro propio y real escenario, el de nuestro escritorio, sala de trabajo, terraza, pieza de estar o dormitorio. No es menos importante este mundo real que se encuentra a espaldas de la pantalla.

Allí mora parte de nuestra historia; curiosos objetos, vestuario, libros, fotografías, cuadros, adornos, floreros, plantas, figuritas, estufas o ventiladores si estamos en un hemisferio o en el otro. Ese espacio no es prohibido. Se trata más bien de un espacio ignorado. Como si lo virtual lo desechara como algo inútil. Ese espacio real nos muestra en parte, como somos en nuestra intimidad. Pero dar la espalda a la pantalla parecería un gesto anómalo que desnaturaliza la virtualidad, tal vez la confunde. En foros virtuales en los que he participado y en varios artículos que he revisado al respecto, me quedo con la impresión de que bastaría con ver bien el rostro, la mitad del cuerpo hacia arriba y las manos.

Por lo tanto, queda la pregunta acerca de qué es lo que la virtualidad niega. Porque justamente niega lo que nos hace más humanos y es que estamos profundamente solos cuando nos comunicamos en línea. Estamos aislados y solos. Encerrados en un mundo pequeño que contienen nuestros objetos preciados, muchos de ellos, otros cotidianos o simplemente otros de desecho a punto de ser tirados al papelero.

Si pudiésemos transparentar esta realidad a través de un comentario verbal o de algún gesto con las manos o el cuerpo, sería partir con una verdad ineludible, honesta y rotunda. Constatar estar solos, es transparentar una realidad que no necesariamente daña. Es un punto de partida nuevo para una realidad integrada, como debería ser, entre la realidad concreta, física, orgánica, sensorial, con lo virtual cibernético.

Trabajar con grupos psicotraumatizados en línea es una tremenda oportunidad de crear y re-crear nuevos lenguajes para caminar juntos en esta exploración para describir nuevos horizontes comunicacionales virtuales que complementen y se integren con la comunicación directa. No que compitan. Menos que surja la idea de un mundo apocalíptico en donde la matrix sea la manera final de estar en el mundo y en donde desaparezca el contacto humano, para dejar de ser humanos.

Se trataría de una propuesta en donde ambos mundos se complementen armónicamente y produzcan nuevas realidades integrativas, fuertes y generadoras de salud.

Finalmente existe una tercera premisa acerca del trabajo con psicotrauma agudo y acumulativo. Promulgamos el trabajo con movimientos lentos. Ralentizamos la acción corporal personal y grupal. Emulamos el origen

de la danza Butoh, nacida en el contexto post destrucción atómica de Hiroshima y Nagasaki. La danza de la oscuridad fue llamada en sus inicios cuando dos artistas japoneses, Kazuo Ohno y Tatsumi Hijokata, conmovidos por las imágenes de algunos sobrevivientes de ese desastre que caminaban por las calles con sus cuerpos quemados y sus globos oculares reventados colgando sobre las mejillas, inician la búsqueda de un nuevo cuerpo, el cuerpo de la postguerra y así nace la danza Butoh, que se caracteriza por movimientos lentos, expresivos e imaginativos, con temáticas tan amplias como difusas, que tocan aspectos fundamentales de la existencia humana, al explorar distintos estados anímicos (Torres, 2019).

## TELE Y TEORÍA POLIVAGAL

En psicodrama Tele es definido por Moreno como “la más pequeña unidad de sentimiento, transmitido de un individuo a otro a distancia y sin un conocimiento e historia relacional previa” (Garrido Martín., 1978). Se refiere a la percepción interna mutua de los individuos. Hago hincapié en que sea elección a distancia y sin conocimiento previo para realzar el impacto del primer momento en que dos personas se encuentran y experimentan sentimientos de atracción, rechazo o indiferencia, valencias sociales que son fundamentales para la sociometría que creó en los comienzos de sus estudios más el test sociométrico, que es el instrumento de medición central para levantar gráficas microsociales de grupos, como lo es el sociograma.

Destaco además el encuentro en el momento presente para referirme a la coherencia en las percepciones internas de los individuos, o sea si ambos se rechazan, se atraen o son indiferentes, simultánea y coetáneamente, genera



relaciones humanas más congruentes, acordes y consecuentes, lo que se percibirá en el clima emocional del campo.

Este clima armónico se corresponde con buenos índices de espontaneidad, creatividad y salud individual, grupal y colectiva.

La percepción emocional a distancia implica que lo que se percibe no son precisamente gestos mínimos o microconductas que requieren, para su aprehensión, una percepción más específica de las particularidades del encuentro humano. Diría que a distancia se perciben volúmenes, cuerpos en movimiento, cadencias de los desplazamientos, tonalidades prosódicas de la voz, no necesariamente palabras, sino el canto o la melodía, gestos gruesos con sentido. También pueden percibirse interrelaciones entre dos o más personas, coreografías, armonías, o sea componentes estéticos de la experiencia interaccional humana que trasmite seguridad, confianza y entrega.

Desde la teoría polivagal de Stephen Porges podríamos plantear que Moreno, cien años atrás desde una mirada clínica logra describir las valencias de atracción, rechazo e indiferencia en base a lo que genera seguridad, amenaza o indiferencia en un grupo humano con base en la neurobiología de los sistemas jerarquizados de conexión social, sistema simpático de lucha o fuga y sistemas primitivos de activación de la rama dorsal del nervio vago, que genera bloqueo, parálisis, disociación o desmayo.

La teoría polivagal de Porges plantea que el ser humano reacciona con una activación jerarquizada de sus sistemas psicológicos defensivos en donde lo primero que se activa frente a un estímulo nuevo o novedoso, sería la conexión social mediada por la rama ventral del nervio vago, también llamado vago inteligente o mielinizado. Esta activación sucede en el

caldeamiento psicodramático en donde a través de ejercicios corporales grupales, se promueve el juego no competitivo entre los miembros del grupo, con el surgimiento natural del humor, la relajación, confianza y colaboración. De igual manera esta activación vagal ventral puede ser posible en el juego competitivo de los deportes interactivos, tales como el tenis, la maratón, el fútbol y otros que generan un clima de respeto y confianza en donde la agresividad está inhibida. Es decir, la respuesta de ataque o fuga, mediado por la adrenalina liberada en los ganglios simpáticos paravertebrales, queda inhibida por esta primera gran barrera vagal ventral que promueve la cooperación, la amistad y la colaboración mutua por un fin superior que es el bienestar colectivo.

En el caso del psicodrama el fin superior de la conexión social que genera el caldeamiento es la dramatización que sucede en un clima de contención y no de amenaza que podría inhibir la espontaneidad y creatividad personal del protagonista y del grupo.

### Conclusiones

Generar conocimientos acerca de la neurobiología de la dramatización ha sido un anhelo objetivo de psicodramatistas, dramaterapeutas y todo especialista en prácticas grupales con técnicas activas. Centrados, encantados y muchas veces obnubilados por la magia del psicodrama presencial, la investigación clínica basada en la evidencia, así como la teorización neurocientífica del sujeto en situación de dramatización han quedado relegados y postergados hasta el momento actual. Se pueden reconocer esbozos e intentos para comprender este funcionamiento, es decir, que es lo que sucede en la neurobiología de la dramatización terapéutica. La pandemia, la virtualización de las comunicaciones, el desarrollo del

psicodrama on line, han permitido que los psicodramatistas permanezcan sentados frente a la pantalla por un tiempo más que suficiente para poder pensar acerca de su quehacer en términos científicos y biológicos. La aplicación de la teoría polivagal de Stephen Porges para conocer la regulación emocional frente al estrés y

al trauma, así como los aportes de Peter Levine con su experiencia somática y otros autores que trabajan con el cuerpo en la resolución del psicotrauma, ubican el psicodrama en un continuo que va desde las terapéuticas corporales más orgánicas hasta aquellas más mentales, que requieren más teorización e investigación.

## REFERENCIAS

- Fossey, D. (2019). *Gorilas en la niebla*. Pepitas de calabaza.
- Galdikas, B. (2013). *Reflejos del edén*. Pepitas de calabaza.
- Hellinger, B., & Bolzmann, T. (2003). *Imágenes que solucionan*. Alma Lepik.
- Levine, P. (2013). *En una voz no hablada*. Alma Lepik
- Goodall, Jane (2019). *Una vida dedicada al estudio de los chimpancés salvajes de África*. RBA Libros.
- Porges, S. (2016). *La teoría polivagal. Fundamentos neurofisiológicos de las emociones, el apego, la comunicación y la autorregulación*. Pleyades.
- Porges, S. (2018). *Teoría polivagal. El poder transformador de sentirse seguro*. Elefthería.
- Porges, S., & Dana, D. (2019). *Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal. El nacimiento de las terapias influenciadas por la teoría polivagal*. Elefthería.
- Torres, P. (2020). *Sangra la escena. Psicoteatro del trauma y del duelo*. EDRAS.
- Torres, P. (2019). *Dramaterapia. Teatros que curan el alma*. Letra Viva.
- Moreno, J. (1995). *Psicodrama*. Lumen-Horme.
- Vaimberg R., (2012) *Psicoterapia de grupo. Psicoterapia de grupo on line. Teoría, técnica e investigación*. Octaedro
- Garrido Martin E. (1978) *Psicología del Encuentro*. Sociedad de Educación Atenas.