

# Ballenoterapia.

*Coautora: Lic Paula Echaniz*

*Trabajo enviado en colaboración por: Mónica Zuretti*

---

## Introducción

Este trabajo relata la experiencia de grupos contacto directo con ballenas, desde tierra o embarcados durante una o dos horas, la reacción psicológica que esta presencia produce y su elaboración durante el proceso.

Estos encuentros tienen lugar dos o tres veces al año desde 1999., el trabajo es realizado durante los últimos siete años, con grupos en forma de encuentros de una semana de duración

La especie es la ballena Franca Austral, en la Península de Valdez, en Puerto Pirámide, Chubut, Patagonia.

## Antecedentes

Uno de los miembros del equipo, Felicitas Miras, había realizado en Hawai en los años ochenta partos en el agua acompañados por delfines en libertad, 1998. En una visita posterior le sugieren entrar en contacto con las ballenas Francas Australes, en Argentina.

Esta propuesta mostró un camino a recorrer.

Se encontró buscando en la literatura Universal que el interés del humano por los cetáceos nace en la noche de los tiempos.

Se los respeta desde los comienzos del lenguaje hablado. La Biblia describe la permanencia de su profeta en el vientre de una ballena.

La mitra ornamento religioso desde siempre representa la boca de un cetáceo.

Délfos es el nombre del más famoso oráculo griego.

Los etruscos dibujan en sus tumbas figuras de cetáceos.

El pueblo Dogón, de África y otros pueblos originarios en otras partes del mundo incluyen a los cetáceos dentro de la mitología de sus orígenes.

En cuentos clásicos, como Pinocho, este permanece largo tiempo dentro de una ballena y logra su transformación de muñeco en humano.

Esta información acumulada de manera aleatoria más por interés personal, que científico, lleva a dos miembros del equipo quien escribe y Felicitas Mira a comenzar la búsqueda en acción y dar así el primer paso en dos viajes en mayo y agosto de 1999.

## Experiencia

Se relatará ahora la experiencia en si misma, su metodología y la teoría que se ha desarrollado dónde la acción de cada persona y de cada grupo trajo nuevos elementos para comprender y conocer el proceso terapéutico que se genera a partir de esta comunicación inter-especies en la naturaleza.

Permite cambios y cogniciones diferentes a los logrados hasta ese momento con otros procedimientos y abre interrogantes sobre el mecanismo de funcionamiento, el sostén teórico y el accionar técnico.

## Metodología de los Encuentros

El objetivo es terapéutico, individual, grupal y/o vincular y de auto-conocimiento.

Metodología específica para los talleres de ballenoterapia

Se realizan, dos o tres sesiones diarias según la necesidad, el ritmo del grupo y el tiempo en contacto con las ballenas.

El escenario no es fijo sino que varía según la circunstancia. En muchos casos es un escenario natural, ya sea el barco, una playa, un espacio en los acantilados.

También puede variar la sala dónde se reúne el grupo. Puede ser una sala dedicada al mismo u otra sala en el pueblo.

La comunidad de Pirámides apoya activamente este trabajo. Lo que merecería una nueva comunicación dedicada a la participación comunitaria y al intercambio entre el equipo, el grupo y la comunidad de enorme riqueza.

El contacto de los participantes, con las ballenas, determina el trabajo individual posterior.

## Formación del grupo

El grupo se construye para la experiencia con características de taller. Sus integrantes son derivados por miembros del equipo o por otros profesionales o directamente por conocimiento personal de la actividad y del programa.

En algunos casos el grupo realiza sesiones posteriores a la experiencia y en otros casos sólo se mantiene el contacto individual.

Los participantes son acompañados en el período posterior, por los miembros del equipo o por el terapeuta que los derivara.

Cuando los participantes viven en otro país o a distancia, la contención y la continuidad del trabajo se realiza vía Internet apoyando al terapeuta que ha acompañado este proceso.

El trabajo individual y grupal sigue la misma metodología a describir.

Los participantes, en general, han tenido como antecedente un contacto previo, una lectura, una búsqueda personal que despierta, en quienes van a formar el grupo, el interés por conocer a las ballenas y la experiencia en sí misma.

A partir de este antecedente llega la respuesta a la convocatoria, al encuentro, a la formación del grupo.

Este se da in-situ. Los integrantes pueden o no conocerse anteriormente o conocer a alguien que ya ha participado.

## Concreción del encuentro

Una vez reunido el grupo se dirige a las zonas de presencia de ballenas y al primer contacto, casi siempre desde tierra, es por visualización a distancia, ya sea de su soplado, un salto, una cola, una aleta, una huella en movimiento. Depende del registro de cada persona y de su capacidad de observación.

Este primer encuentro va acompañado de una profunda emoción que se expresa con diversas respuestas: un salto, un grito, llanto, risa, un saludo o la imposibilidad de ver.

A partir de ese momento nace, casi invariablemente, un “lenguagear” (Maturana, 1992) entre personas y ballenas. Surge un diálogo, una interacción, donde el propio gesto o aun el pensamiento obtienen una respuesta que, inmediatamente, adquiere significado.

Un lenguaje que ocurre sobre un soporte emocional que incluye otra especie y, que, abandona el limitado espacio del lenguaje sólo humano.

Al unir un pensamiento a una emoción y darle significado se crea un símbolo al que da representación.

Se pone así, al grupo, en contacto con los orígenes onto y filogenéticos del lenguaje.

El segundo contacto se realiza durante el avistaje desde un bote, barco o gomón, depende de las posibilidades, del tiempo, del viento en ese momento, donde aquel lenguaje encontrado continua su desarrollo.

Este contacto toma diversas formas. En un grupo que sale por primera vez las ballenas suelen guardar, en un principio, una cierta distancia. Tienen un tiempo de observación que suele incluir uno o varios pasajes por debajo del bote o permanecer un tiempo debajo del mismo.

Pasajes que hemos dado en llamar “ecografías”, por la semejanza a un reconocimiento ecográfico de las emociones presentes, los miembros del grupo suelen registrar esta presencia sensiblemente.

Cuando en el grupo hay una actitud de temor o surge rechazo o agresividad mantienen distancia hasta el momento en que se da un cambio en el nivel emocional del grupo y comienza a surgir ese “lenguagear” en intercambio de símbolos y significados entre los miembros del grupo a los cuales suele asombrar con que precisión las ballenas adjuntan sus propias señales y signos.

Siendo estos de diferentes tipos:

- Respiración: soplidos, sonido, chorro de agua.
- Movimiento en torno al bote: creación de figuras geométricas, como círculos, ochos, triángulos, giros.
- Distancia, alejamientos y acercamiento.
- Intercambios en la comunicación.
- Entrar y salir del agua de manera precisa, en relación al bote.

**Movimientos y sonidos a distancia**

Golpes de colas, aletas, saltos. Colas suspendidas fuera del agua, largo o corto tiempo. Giros. Vientre al descubierto. Intercambio entre ellas.

Dentro de este aspecto se encuentran todas las actividades que no tienen relación directa o aparente con el bote o el grupo que, de todas maneras, impactan profundamente a los que las observan.

La relación entre la madre y el ballenato, de gran contención y alegría que pone en contacto al grupo con memorias olvidadas de ternura.

**Los grupos de cortejo.**

La relación entre ballenas del mismo y diferente sexo.

Los apareamientos casuales con la complementación entre machos para lograr relacionarse con una hembra.

El largo ceremonial de apareamiento entre dos ballenas adultas, recrea los antiguos rituales tribales, la pareja en el centro de un círculo que guarda distancia pero acompaña el encuentro donde el barco y sus tripulantes son incluidos formando parte como uno más de ese círculo de vida.

La relación con los elementos, agua, viento, lluvia, tormentas.

La estructura general de vincularidad entre las ballenas

Debemos tener en cuenta que es una sociedad de la que aun se desconocen las reglas que la estructuran.

Se conocen algunas de ellas como, por ejemplo, la larga permanencia de la madre frente al recién nacido hasta que este adquiere la posibilidad de respirar conscientemente y por sí solo.

Las ballenas enseñan con paciencia a sus recién nacidos a nadar y aún a respirar, puesto que su ritmo respiratorio es consciente y puede variar a voluntad.

El ballenato permanece cerca de la madre largo tiempo.

Hay una relación cooperativa entre los machos, donde la supervivencia de la especie elige la selección espermática y la complementariedad de las relaciones para lograr mantenerse viva.

También podemos saber de la comunicación a distancia entre las ballenas y el poco conocimiento que tenemos de cómo mantienen la comunicación en sus largas traslaciones.

En el contacto directo con el bote las ballenas suelen jugar con el bote, aun tocarlo con mucho cuidado. Llama la atención la precisión de sus movimientos, que incluyen distancias de milímetros entre ellas y el bote. Sin que en ningún momento haya actitudes amenazadoras.

Los ballenatos adolescentes, jóvenes, son los únicos, que como los humanos, no tienen en claro su esquema corporal, ni sus propias dimensiones. Pueden ser un poco torpes, pero si su juego se transforma y se convierte en descontrolado aún levemente, son inmediatamente contenidos por un adulto, reprendidos sonoramente o enseñados con el ejemplo.

## Contacto directo con las personas

Si bien la distancia puede ser mínima, principalmente desde el gomón son ellas las que deciden quién puede o no tocarlas. Tanto así, que entre dos manos estiradas de dos personas diferentes, a la misma distancia, sólo una es contactada con absoluta precisión y la otra no. El contacto directo no es el habitual y debe transcurrir varios avistajes antes de que este ocurra.

En algunas ocasiones especiales este contacto tiene una razón particular y una respuesta emocional muy importante en quién lo recibe. Es siempre una experiencia conmovedora, es descripta a veces como una ligerísima corriente eléctrica, otras como un contacto tenue, tierno o suave. Puede ser con diversas partes del cuerpo de las ballenas. La aleta puede acariciar el bote o aún seleccionar para un brevísimo contacto una de las personas que se encuentren en el mismo.

Hay una anécdota de los capitanes que cuentan que una niña ciega estaba en el bote y una ballena colocó su aleta exactamente en el lugar en que esta niña pudiera tocarla para reconocerla.

Las callosidades y los ciámidos que las cubren tienen apariencia de algo rugoso y duro. Son, por el contrario, de enorme suavidad. Es un impacto recibir la mirada directa de un ojo que reconoce intercambiando la cabeza que se mantiene fuera del agua percibiendo lo que ocurre con gran atención.

Es frecuente, en ocasiones, se coloca muy cerca del bote, sopla y moja a quienes se encuentran cercanos.

Hemos dado en llamar este acto, en bautismo. En esas circunstancias llama la atención la precisión del soplado. Puede ocurrir que, contra toda lógica, sea una sola la persona que recibe este bautismo, aun cuando a su lado, muy próximas, haya otras mirando y observando.

Un fenómeno observado es la emergencia de ideas o pensamientos súbitos en forma de frase clara con indicaciones pertinentes a una situación o una sensación a investigar. Este tipo de pensamiento en Italiano se denomina casualmente “baleno”.

Una intuición que se transforma en acción que es atribuida, por aquellos que la reciben, a la presencia de las ballenas en ese momento o a alguna de las señales o movimientos ocurridos.

## Repetición de contactos

No es extraño, en sucesivos avistajes, encontrar las mismas ballenas y notar modificaciones en las conductas y en las formas de relacionarse con ella.

En la comprensión y sistematización de esta metodología, principalmente, en los aspectos de comprensión de la relación con las ballenas, ha tenido fundamental importancia el aporte de la Lic. Paula Echaniz, bióloga y psicodramatista, que nos permitió entender mucho de los mecanismos que pertenecen al comportamiento de los cetáceos.

Uno de los testigos más importantes en nuestro trabajo es la observación, absolutamente desapasionada, de alguno de los capitanes, principalmente Sergio Fernández, cuando pregunta, al equipo, por ejemplo, ¿quién está con miedo que no se acercan?. O, por más que yo me acerco, con mucho cuidado, ellas giran y se alejan. ¿Hay mucho enojo en el grupo?.

Con los años se ha establecido un modo de relación profunda y de colaboración entre quienes manejan los barcos y el equipo de psicodramatistas que permite un fluido intercambio al cual se ha llegado superando dificultades y capitalizando aciertos.

Agradecemos, profundamente, el conocimiento compartido generosamente por de Mariano Van Gelderen y el apoyo de Rafael Venegas.

Cuando el grupo es muy pequeño las salidas son con otros grupos, y, si bien, la libertad de acción dentro del barco es menor, es también interesante observar la relación diferente correspondiente a las distintas actitudes.

Por ejemplo, todo aquello relacionado con la caza de las ballenas o con su manejo internacional las alejan.

Estas reacciones frente a actitudes diferentes son conocidas, por quienes están, diariamente, en contacto con ellas: capitanes, marineros, fotógrafos, maestros de buceo,

aunque no es un conocimiento que se comparte fuera de la intimidad comunitaria y grupal.

La primera sesión para la cual hay que superar las resistencias lógicas a una propuesta tan diferente se realiza después los dos primeros contactos.

Seguramente durante la comida o el desayuno se ha conversado sobre lo sucedido, durante las salidas o avistajes no es raro que se hagan chistes o comentarios jocosos, se esconda alguna lágrima o alguna sonrisa de quienes se han visto profundamente tocados por la experiencia o sobre las distintas situaciones ocurridas, a veces tratando de esconder la reacción.

También puede haber un profundo silencio como si la experiencia, en sí misma, cubriera el espacio tiempo y no estuviera aun abierta la comunicación verbal y el lenguaje.

a primera sesión de psicodrama, o recreación en el grupo de lo sucedido hasta el momento, tiene una función muy particular, en cuanto a las uniones de significante y significado.

Se crea una semántica que da a un lenguaje simbólico y gestual olvidado. Un sentido.

Esto se logra, al poner en movimiento y transformar los gestos en acción y comprensión cognitiva.

En estas escenas los símbolos se transforman en símbolos, adquieren representación y nuevamente se construye el lenguaje apareciendo los mensajes que dan la clave del trabajo a realizar.

Las distintas maneras de conexión entre las ballenas y las personas, que hemos descrito anteriormente, son resignificados, al tomar lugar dramático en el escenario. Así un aleteo de una aleta de ballena o un movimiento de la misma toma significado.

Tomamos la acción que se lleva a cabo, en ese momento, repitiendo estos encuentros significativos, a la búsqueda de aquella escena de la historia personal que ha generado una dificultad, una sensación, una sintomatología que ha llevado a la persona, que forma parte del grupo, a esta búsqueda.

Este encuentro puede darse en una o más sesiones, puesto que, desde allí para adelante, se llevan a cabo, durante el día dos o tres sesiones de psicodrama.

Es muy interesante observar la progresión de este comprender, este compartir esta simbología, esta evolución en los ejemplos que se compartirán, que pertenecen a distintas situaciones y que han sido seleccionadas entre numerosos casos en los cuales hemos trabajado.

Uno de los elementos importantes de esta tarea es la flexibilidad que permite entrar en situaciones muy antiguas de la evolución personal a veces, toman la forma de una escena de evolución filogenética facilitada por la presencia, indudable de las ballenas con su larga memoria en el planeta, los acantilados, los fósiles, la naturaleza desnuda que nos aproxima a una historia de la humanidad que difícilmente alcanzamos desde otras situaciones.

Durante la evolución de las escenas podemos llegar a la escena nuclear nodal de un protagonista, a una catarsis de integración, a la elaboración de la misma y, sucesivamente, cada una de las sesiones nos traerá una comprensión sobre la evolución del grupo que acompaña la evolución individual de cada uno de los integrantes.

A veces el trabajo grupal es acompañado de momentos de meditación grupal o individual, coloquio con uno de los integrantes del equipo o alguna técnica corporal necesaria en un momento determinado.

Han sido seleccionados diferentes protocolos que corresponden a diagnósticos psicológicos o sintomatológicos distintos.

- Depresión y elaboración de duelo
- Autoestima
- Ubicación profesional y en el mundo
- Sintomatología psicosomática

## Depresión y elaboración de duelo

### Primer ejemplo

Una paciente de mediana edad que realiza un proceso terapéutico con una psicodramatista en su país de origen. Que sufre un proceso de depresión reactiva, relacionada a un duelo no elaborado producido por la enfermedad y muerte de su marido.

Durante la enfermedad del mismo entra en una profunda depresión que le dificulta el manejo de su situación de trabajo y de su inserción grupal que, le impide la elaboración del duelo después de la muerte.

Ha aceptado formar parte de esta experiencia, sugerida por su terapeuta, sin embargo, expresa su enojo por sentirse que ha sido empujada a esta experiencia.

En el primer avistaje, al salir en el bote, se encuentra absolutamente aislada, situación que mantiene durante los primeros dos días de trabajo. Con gran resentimiento que se manifiesta en sus actitudes hacia los otros integrantes.

Tiene insomnio y dificultad para relacionarse con los demás. No ha aceptado, durante este tiempo, participar en las actividades.

Al volver del tercer avistaje, decide participar en el grupo, y, se ofrece como protagonista.

Hasta ese momento le han llamado la atención el cambio de dimensión de las ballenas que se muestran y desaparecen de nuestra percepción sensorial cuando están bajo el agua, hasta que vuelven a aparecer, si bien dejan siempre una huella al sumergirse.

Durante la dramatización, frente al mar, toma importancia el agua, que se ve desde la ventana, donde se ve la presencia de las ballenas, al oscurecer se escuchan sus voces.

Al tomar el rol del agua salada del mar, da un mensaje de presencias vitales dentro del agua, que observan lo que la protagonista está viviendo y recreando.

Lentamente, transcurre la dramatización. Los duros momentos de la enfermedad se despliegan en todo su dolor y se llega al día de su casamiento que fue, exactamente, la misma fecha en la que estamos trabajando en ese momento.

Tuvo lugar frente al agua de un lago. Durante la dramatización de la ceremonia, al tomar nuevamente el lugar del agua, que es ahora, el agua dulce del lago una saluda al agua salda y se transforman en una.

Las palabras clásicas de la ceremonia “hasta que la muerte nos separe”, cambiaron dichos por el agua por “ni la muerte los separará”, porque si bien caminarán diferentes espacios, no siempre visibles ni compartibles, el amor no desaparece.

Una imagen semejante a la que ella había registrado como mensaje de las ballenas.

El grupo siente el asombro ante este cambio, aparentemente pequeño, de una palabra que cambia todo el sentido y la dramatización toma otro ritmo diferente.

Las últimas palabras, desde el rol del marido al despedirse, son: “donde hay agua, hay vida y me encontrarás a través de ella. Mi deseo es que sigas viviendo con alegría, recordando los momentos en que podíamos reír juntos”.

Al día siguiente, al salir en el avistaje, casi, de inmediato, encontramos una ballena, grande, sola.

El capitán quien no había participado de la dramatización dice: “seguramente es un macho”.

Se acerca y se coloca frente a “xx” y sopla intensamente bañándola de pies a cabeza, por primera vez, en el grupo, oímos su risa.

Comienza, a partir de ese momento, su recuperación, su comprensión y elaboración de su duelo y el cambio de vida. La ascensión de su soledad.

Al volver, a su ciudad de origen, recomienza su trabajo, y, lentamente, a reintegrarse a su mundo.

## Segundo ejemplo

“G”: en su primer avistaje comienza, espontáneamente, a cantar “...” en italiano, mientras las lágrimas surcan su rostro.

Todo el grupo queda profundamente impactado por su voz, aun dos ballenas que estaban alejándose del bote, al comenzar ella a cantar, giran sobre si mismas y vuelven hacia nosotros.

Fenómeno observado por todos los integrantes del grupo.

Al dramatizar, al día siguiente, este momento, surge, el encuentro entre ella y su sobrina adolescente, que muriera a los 17 años. Cuya muerte ha llenado, los últimos años, de culpa y dolor, a la familia. Culpa que ha dificultado la elaboración del duelo e impedido compartir, entre los miembros de esa misma familia, el dolor, que ha quedado silenciado.

Durante la dramatización se realiza un encuentro profundo entre ella y su sobrina. Desde su rol pide disculpas por el descuido familiar y desde el rol de la sobrina acepta esas disculpas.

La libera totalmente de responsabilidad y dice que ella no debe preocuparse porque cuida muy bien de sus hijas y que a ellas no le sucederá nada.

Durante esta escena comienza a cantar, nuevamente, y, recrea a las dos ballenas que giran hacia ella conectándola con sus hijas.

Se despide de la sobrina agradeciéndole haberle enseñado a amar y ver la vida de diversa manera.

Se abraza luego a sus hijas y les dice que comprende sus deseos de libertad, que ella entiende que debe dejar su miedo incontenible, desde aquel acontecimiento, sabiendo que ellas están bien y protegidas.

Esta experiencia libera en ella sus capacidades creativas.

En su próximo encuentro con una ballena, ahora desde la costa, establece un intercambio vocal, con la misma. Entona una antiquísima canción de cuna siciliana.

Las pausas de su canción son llenadas con soplidos, con sonido de esa ballena, única y muy próxima a la costa en la restinga.

Ella describe este encuentro como la toma de conciencia de unidad, de expansión de su capacidad de expresión encerrada durante tanto tiempo en el miedo.

Poco después, hablando con una colega, ya de regreso a su patria, esta le pregunta ¿qué ocurre que hablas con otro tono de voz y con más seguridad?.

La respuesta fue “he aprendido que puedo expresarme sin temor. Me lo enseñó mi ballena”.

## Datos de esta integrante

Es una mujer, de mediana edad. Profesional de la psicología, que, ha decidido hacer esta experiencia en conjunto con su terapeuta

## Tercer Caso

Nuevamente, una mujer, de mediana edad, con dificultades de relación. En los últimos años ha participado en un grupo de psicodrama.

Su madre había muerto cuando ella tenía, aproximadamente, nueve años y este es un tema que no ha podido ser tratado, aún, en sus sesiones.

Al llegar a Buenos Aires, pues, nuevamente, es alguien que vive en el exterior, el grupo se reúne por primera vez, allí surge como objetivo de este viaje y de este trabajo psicodramático que se llevará a cabo en la Península de Valdéz, la necesidad de elaborar su contacto con su madre.

En una pequeña escena durante este encuentro, previo al viaje, surge la imagen de su madre que estaba, hasta ese momento, totalmente borrada en su memoria.

Teniendo esta escena como antecedente nos encontramos en el primer avistaje con las ballenas. Al cual ella describe en un encuentro o un coloquio individual, con uno de los miembros del equipo, como un gran impacto provocado, principalmente por el sonido de la respiración profunda de la ballena que se acerca.

Esta respiración, ese sonido bajo y profundo, que manifiesta un gran cansancio, le permite conectarse, nuevamente, con la memoria de su madre, y, la memoria del último tiempo de la vida de ésta, cuando su respiración era muy dificultosa, siendo ella una niña.

Surgen las emociones contenidas sobre la muerte de su madre.

La cognición, el reconocimiento de una gran ausencia, negada por las dificultades posteriores a este suceso dónde debió asistir a un colegio y dónde debían esconderse las propias necesidades y las propias emociones.

En el avistaje posterior a este trabajo psicodramático y a este coloquio individual, se encontró una ballena, madre amamantando a un ballenato. Llama la atención, en ese momento, la actitud de disponibilidad y de vulnerabilidad que muestra esta ballena de grandísimas dimensiones esta madre, que flota sobre su espalda brindando apoyo al ballenato en su blanco vientre, sosteniéndolo con sus aletas, con enorme ternura y cuidado. Esto genera, en el ballenato, una disponibilidad al juego, que se manifiesta posteriormente.

Despierta experiencia en esta integrante, la necesidad de expresar sus necesidades con mayor claridad para que puedan ser recibidas y respondidas con confianza mutua.

Este trabajo permite, posteriormente, a la protagonista, trabajar y elaborar las relaciones, con su familia actual, pareja e hijos y se da, de allí en adelante, una importante reparación vincular.

## Autoestima

Los ejemplos que siguen se refieren a la recuperación de valores personales en conflicto con el medio el trabajo y la autoestima.

Las personas en contacto con ballenas tienen múltiples reacciones.

Se observa un fenómeno que se repite...

En situaciones especiales, cuando existe un conflicto entre el medio en que se vive y el trabajo, la profesión o una detención en el proceso creativo o en situaciones de abuso se encuentra, que suele haber, una reacción de profundo malestar físico-nauseoso y hasta vómitos en personas a quién no sucede esto habitualmente.

Marineros expertos, que no se marean con frecuencia o quienes mantienen recuerdo de no haber vomitado desde pequeños y/o son muy cuidadosos en sus hábitos o aún obsesivos.

A pesar de haber aceptado participar en el encuentro, hay una resistencia interior a la experiencia, repitiéndose, de ese modo, el conflicto vital que los llevó a participar.

El deseo de modificar la estructura y la dificultad de aceptar los cambios, ya sea en su propio cuerpo o en el momento vital o en la manera de relacionarse con el mundo.

En los tres casos que hablaremos se da este fenómeno particular.

## Primer Caso

Una mujer joven, exitosa en su profesión. Casada, que decide hacer esta experiencia como una experiencia de auto-conocimiento y solamente registra un cierto malestar semejante a una mínima depresión que ha manifestado sin darle demasiada importancia al miembro del equipo que, le sugiere la posibilidad de participar en este grupo.

Se describirá, inmediatamente, el primer avistaje.

Una ballena se aproxima al bote, gira alrededor del mismo, y nuestra protagonista la sigue con los ojos, en ese circular.

La ballena sale a superficie siempre delante de ella.

Comienza a sentirse mal o nauseosa, a pesar de ser alguien habituado a navegar y que no recuerda haberse mareado, sin embargo, termina vomitando.

La persona del equipo que está acompañándola, y la socorre, en ese instante, dice: “deja ir lo que necesites”, y, poco después pregunta: ¿desde cuándo tiene todo esto dentro?. La respuesta fue: “desde hace mucho tiempo”. En ese momento la ballena levanta la cabeza y la mira directamente.

Se ve el ojo que se mantiene, en esa posición, unos instantes, lo que no es muy habitual.

Al volver se reconstruye, durante la sesión de psicodrama, la escena y ella, como protagonista, al invertir roles con la ballena dice: “te veo”.

Una vez, en su propio rol, comienza a llorar frente a este mensaje.

La directora pregunta: ¿quién no te ve?.

Desde allí se desgranar varias escenas desde un trabajo actual donde, si bien es muy exitoso y bien pago, se siente sumamente exigida y sin ningún reconocimiento personal o satisfacción propia.

En su pareja se siente relegada hay muchas cosas, en la misma, que son más importantes que sus propias necesidades.

Llega, finalmente, el momento de su escena nuclear conflictiva: su nacimiento, donde por ser melliza y quién nace en segundo lugar, no se sabía de su existencia porque no había sido vista dentro del vientre materno.

Este grupo tiene como objetivo trabajar vínculos, individual o grupalmente Su madre está presente en el grupo lo que permite que madre e hija juntas pueden reparar algo que había quedado frenado en su relación hacia 30 años.

Trabajando intensamente, los días sucesivos, con la elaboración de los distintos caminos consecuencia de este origen traumático.

Al retornar a su ciudad de origen continua un trabajo interior importante, logra cambiar de tarea y comenzar una que le permite la utilización de su creatividad. Inscribirse, en la Universidad , para terminar sus estudios y comenzar un trabajo de reestructuración en la relación de pareja.

## Segundo ejemplo

Otra mujer joven. Casada. Varios hijos. Ha dejado su trabajo hace relativamente poco tiempo y se encuentra en una situación importante de depresión.

Esta integrante tiene enorme dificultad para valorar su actividad, su labor profesional y su lugar en la familia.

A pasado, en este último año, por una seria situación de maltrato y malestar en el trabajo que la lleva a renunciar. No logra elaborar esa situación y valorar el gran esfuerzo hecho para poder cambiar una situación que la dañaba profundamente.

Su trabajo durante el encuentro comienza, nuevamente, con un profundo malestar que, la lleva a conectarse con sus propias sensaciones y vivencias.

El encuentro con las ballenas, durante el avistaje, se da en forma particular, a distancia y la conexión ha sido con una cola de ballena que se mantuvo en alto a pesar del viento y el movimiento del agua, etc. Durante un largo tiempo.

El mensaje de esta ballena fue: “tu puedes ponerte de pie”.

A partir de este mensaje se fueron elaborando las distintas escenas que llevaron a un cambio de actitud

A partir de este encuentro comienza a conectar sus propios recursos: trabajar sobre su autoestima, sus múltiples duelos familiares, separándolos del duelo de la pérdida del trabajo.

Consigue, así, desarrollar su capacidad, principalmente, en alfarería. Comenzando un nuevo camino laboral y una terapia de pareja.

## Tercer ejemplo

Un varón de, alrededor de 50 años, profesional. Alto ejecutivo en una empresa multinacional. Nuestro protagonista, súbitamente, durante el avistaje, donde una ballenas ha hecho una aproximación muy clara hacia él, comienza a sentirse mal, con náuseas, mareos, vómitos y, muy asombrado, luego dice: “no tengo recuerdo de haberme descompuesto de este modo desde mi niñez”.

Al consultársele sobre la experiencia del avistaje sostiene no haber tenido ningún registro importante, consciente, que las ballenas no le han producido mayor impacto, con una actitud de desvalorización o descalificación .

Al volver el equipo queda con la sensación de no haber podido resolver una situación difícil, ni haberlo ayudarlo en el proceso que estaba pasando.

A los pocos días a través de un mail se comunica y dice: “he logrado corregir la situación de trabajo, con la cual estaba en conflicto con la empresa hace tiempo, relacionado con un malestar frente a la desvalorización que sufría.

Llevaba dos años sin saber cómo resolver las dificultades que tenía.

He logrado hacerlo sin crear enfrentamientos, corregir así la valoración profesional y económica.”

En los tres ejemplos anteriores podemos resaltar el malestar durante el avistaje.

Malestar que proviene entre un choque entre el deseo de conectarse con un problema emocional profundo, primario, pertenecientes a estructuras matrísticas, aun presentes, en el Yo impedidos por la fuerza de la estructura social en la cual se han visto insertados y a la cual deben responder.

En el *primer caso* , el mensaje: “yo te veo”, que se descubre en el contacto con la ballena abre el camino a la modificación desde el enfrentamiento entre los dos modelos y al encuentro de la necesidad primaria existente desde un comienzo.

En el *segundo caso* , el mensaje de: “ponerse de pie”, después de un profundo malestar, logra conectar a esta protagonista con sus propios recursos. Con la posibilidad de mantenerse en pie a partir de su propia estructura, incluso, muscular, que había sido muy golpeada en un accidente sufrido muchos años antes. Le permite, este encuentro, rescatar sus elementos creativos y enfrentar el mundo basándose en sus propios recursos intelectuales y emotivos.

A nuestro *tercer protagonista* , el malestar lo asombra profundamente y lo ubica en una situación de desvalorización y en una situación de vulnerabilidad muy importante. No sentida, con él mismo, dice, desde la niñez.

Este encuentro con su propia vulnerabilidad y la reacción de desvalorización frente a aquello que lo había impactado tan profundamente, le permite, posteriormente, reaccionar frente a la desvalorización que él mismo estaba sufriendo al maltrato desde un punto de autoestima y propios recursos que cambian su situación laboral.

El *cuarto ejemplo* , no presenta esa sintomatología de malestar .

Es un hombre de mediana edad, profesional, que trabaja en una empresa propia. Toma una cierta actitud de distancia frente al proceso y observa, fundamentalmente, lo que ocurre alrededor del bote, como una actividad muy importante de los otros miembros del grupo con las ballenas, que se acercan y se alejan, que continúan este contacto, incluso físico, con alguno de los presentes.

Observa, sin embargo, una ballena que está llamando con golpes fuertes de cola, desde el horizonte.

Al realizar una escena sobre este momento, al tomar el rol de ballena, en el horizonte, se pone en contacto corporalmente con la fuerza y belleza del movimiento y siente fuertemente que este movimiento, desde la distancia se conecta con él mismo en el bote.

Dice: “desde la ballena, el mensaje es, “Muchas veces el estar atrapado en lo inmediato, impide la conexión con aquello que nos llama desde siempre, desde la distancia y que no dejamos entrar al centro de nuestra existencia”.

Este mensaje toma enorme fuerza en el trabajo posterior donde su interés, muy profundo, espiritual, artístico, surge con una fuerza diferente, hasta ahora, ha estado ahogado por el concreto trabajo profesional que realiza.

El claro mensaje de la ballena ha puesto, en el centro de la existencia, otros intereses que, hasta ese momento habían pasado desapercibidos.

## Selección de ejemplos

Los ejemplos seleccionados, forman parte de numerosos casos que han tenido lugar durante estos siete años de trabajo y, que, serán, seguramente, comunicados en otras instancias o en otras comunicaciones.

Tienen como finalidad, simplemente, mostrar una forma de trabajo que se ha ido desarrollando a medida que se llevaba a cabo este proyecto.

Forma de trabajo que continuará modificándose, en la medida que los parámetros, que la sostienen, vayan clarificándose y aumentando su posibilidad de ser comprendidos.

Teoría que sostiene el trabajo que se realiza

La teoría de los roles, que pertenece al psicodrama, da, además, un sostén teórico al trabajo que se realiza con las ballenas.

Estas cumplen la función de Yo auxiliares que permiten acercarse a núcleos cerrados de la estructuración del Yo.

Hipótesis sobre la acción que la presencia de ballenas tiene sobre la estructura psíquica

La teoría de los roles, que sostiene el trabajo psicodramático, considera que el desarrollo del Yo se da en vínculos. En contacto con otro y una realidad que le permite crecer..

Este desarrollo se da en sucesivas matrices, espacios, tiempos, continentes de relación (Moreno)

Comenzando por una matriz cósmica, genética, materna, de identidad familiar, social y cósmica...

Desde esta posición, en ninguna instancia del desarrollo, el ser humano está solo, sino siempre en relación.

Desde su matriz cósmica, es decir, desde su pertenencia a una química, a un planeta, a una galaxia, que se ha permitido el salto fundamental de poseer seres conscientes de los cuales la psique humana forma parte.

Una segunda matriz genética, origen de una estructura corporal determinada, que se expresa, gracias, nuevamente, a vínculos entre diferentes moléculas que contienen la memoria, no sólo de rasgos físicos determinados sino también de vivencias, emociones, vincularidades desde el origen del hombre.

Esta matriz genética prepara un ser que, se implanta en una matriz materna que aportará todos los elementos necesarios para la supervivencia de un ser que alumbrará a los nueve meses.

Esta existencia en el vientre materno, unida a la memoria genética, desarrollará en el feto, en conjunto, con su cuerpo, las capacidades de emocionar.

En respuesta a todas aquellas emociones, que contactan con su ser a través de su madre, la relación con el padre, su entorno, etc.

Sucesivamente, después del nacimiento, encontramos la matriz de identidad (Moreno,) en la cual se desarrollan los roles psicosomáticos, comenzando por el rol de respirados (Zuretti)

Como cambio de una vida dependiente y simbiótica, a una independiente en relación directa con la atmósfera, el cosmos.

Si bien el primer aliento, la respuesta a la falta de oxígeno es supuestamente automática, implica un aprendizaje instantáneo. Una elección de vida. Sin ese primer contacto, espontáneo, creativo, solamente adviene la muerte.

De allí, en adelante, en esa matriz de identidad, se desarrollarán todos los roles psicosomáticos, desde los sensoriales hasta las funciones físicas, siempre aprendidas en relación a otro.

El contactador, relacionarse y diferenciarse, pasando por diversas etapas, desde la indiferenciación a la diferenciación. A la asunción de sí mismo y de los otros, hasta la inversión de roles en el juego de la matriz familiar y social.

La matriz social complementará o entrará en choque con lo desarrollado en la matriz de identidad y en este choque será la matriz familiar la que hará o no de puente entre el ser individual y su inserción en el entorno.

La matriz familiar hará de bisagra entre una cultura matrística propia de la matriz de identidad y una estructura patriarcal inscripta en todos los niveles de la matriz social (Maturana).

El escenario donde esta complementariedad o este choque se manifestarán será la matriz familiar.

Cuando los grupos durante un encuentro entran en contacto con ballenas se ponen inmediatamente dentro de una estructura social matrística superviviente en un planeta en donde las especies de mamíferos, incluido el humano han elegido la estructura patriarcal.

Esa sociedad matrística, cuestiona nuestras estructuras que se basan, supuestamente, en necesidades de sobrevivencia, como la competencia, cuyo mayor desarrollo es la guerra.

Se sabe que, en situación casi de extinción, esta especie en vez de abandonarla ha mantenido su estructura primaria matrística, hasta lograr una recuperación que podría lograrse únicamente en colaboración con la especie humana.

Esta constante actitud de colaboración en los más primarios aspectos de la vida que mantienen los cetáceos obligó al ser humano a visualizar su actividad depredadora y admitir que, de continuar con ella, la extinción de los cetáceos, principalmente, la ballena franca, sería total.

En la actualidad se encuentra el humano frente a la lucha entre considerar como su instinto inmodificable el de depredador en contraposición con su instinto de colaboración y participación en la evolución del planeta y elegir.

Una actitud basada en su antigua cultura matrística-agricultura o patriarcal pastoril (Maturana, "Juego y amor").

Los grupos que participan en este proyecto se encuentran abocados a mirar esta problemática mundial-internacional-social y personal.

Tomando, nuevamente, la teoría de los roles, como sustento, se puede decir que el primer impacto se produce sobre el rol respirador, el ser humano olvidado ya la primera elección de vida que realizará con su primer aliento, cuando pasa de la respiración dependiente y simbiótica, en un medio acuoso, a respiración independiente, en un medio gaseoso, ha dejado que esta acción que mantiene la vida se transforme en un acto reflejo que solamente con gran entrenamiento, por ejemplo: yoga, buceo o en casos extremos se hace consciente.

Se encuentra frente a una profunda disyuntiva vital al presenciar a las ballenas, una especie que maneja conscientemente su forma de respirar porque en cada inspiración o expiración debe ser acompañada de un traslado de cambio acuoso a gaseoso, manejo del tiempo y la frecuencia, cuyo ejercicio implica un aprendizaje asistido dónde la madre del recién nacido debe tener una presencia activa.

Este primer contacto con el nacimiento del rol psicossomático fundante de respirador coloca a los miembros del grupo en contacto con el instante del comienzo del pensamiento, la decisión primaria-creativa de vivir en amor y cuidado o en desafío constante y lucha.

Se agrega a estos conceptos la memoria del período de vida acuática-intrauterino y, por qué no, la memoria genética de la especie de su comienzo también acuático despertada en los integrantes del grupo por la presencia de estos seres que tienen en el planeta millones de años de existencia, anterior a la presencia del antecesor del humano y antes de que este abriera sus ojos a la luz.

Este aspecto de encuentro entre ballenas y humanos abre la puerta a memorias individuales, origen de síntomas actuales que necesitan ser reconocidos, comprendidos para ser corregidos y sanar el síntoma.

Así como es de suma importancia el cambio que implica el tomar conciencia de que el rol que respira es de suma importancia enfrentar el cuestionamiento que se abre a partir del rol contactador.

La actitud de entrega, de confianza de las ballenas, expresan, para los humanos, la actitud, entrega y confianza de su matriz de identidad y pone en conocimiento de cada individuo la existencia o no de esta confianza en su propia matriz.

La relación con la madre y los otros significativos y su situación durante la evolución de la misma donde se han logrado los roles psicossomáticos, que le permitirán entrar en la matriz social apoyados en los roles familiares.

El lenguaje es cuestionado en su omnipresencia. El descubrimiento de la posibilidad de languagear, de tener respuestas y responder a gestos y transformarlos en símbolos dándoles significado, que el encuentro con ballenas produce, pone a cada individuo, nuevamente, en contacto con su propia historia.

El rol de visor le permite ver y verse y cuestionar los elementos matriciales que han quedado impresos en lo corporal, como actitudes de autoestima y colaboración que la estructura competitiva de la matriz social a desestimado o aún destruido en su constante valoración de la competición con los otros.

Sin poner el foco sobre el desarrollo de uno mismo, el encuentro y la cooperación con los otros.

De este modo, una cola de ballenas que se mantiene fuera del agua, casi en contra de toda la física, por pura habilidad y voluntad propia, pone, necesariamente, a los integrantes del grupo frente al olvido de sí mismo y de sus capacidades que quedaron oscurecidas y a riesgo de desaparecer.

Perdidas en el constante satisfacer las demandas del mundo exterior

El contacto absolutamente preciso, voluntario y tierno que ejercen las ballenas entre sí o con los humanos, abren el camino a la memoria corporal de la ternura, presente o ausente en cada uno.

Por esto, se puede decir, al trabajar en contacto con ballenas estamos trabajando sobre el momento de la estructuración del Yo, directamente en la matriz de identidad.

El trabajo psicodramático es un puente para lograr que las emociones profundamente escondidas en esos orígenes se manifiesten y al manifestarse encuentran un medio aceptante y receptor que les permita expresarse sin entrar en choque con las estructuras competitivas patriarcales antes de haber adquirido estructura de lenguaje firme y capaz de mantener un Yo que desee continuar su camino de expresión creativa.

En este desarrollo la existencia de una sociedad matrística, como la de los cetáceos, acompañada de un grupo continente y comprensivo permite que las primeras escenas de reconstrucción emocional tengan fuerza y se conviertan en una. Semilla que mantenga viva, en la vida, posteriormente, el emocional recuperado y el lenguaje reencontrado.

## Conclusiones

En este trabajo tiene importancia fundamental la estructura de la cultura interrelacional de la ballena franca.

Cultura que llevo al humano a reconectarse con sus más profundos recuerdos de una cultura matrística presente durante la estructuración de su yo basado en los roles psicosomáticos que se desarrollan en su matriz de identidad.

Al ponerse en contacto con el conversar de los restos de su cultura matrística, pasando los valores de la misma a ser equiparados con los hasta entonces sobre-valorados de la cultura patriarcal o matriarcal dominante en nuestra sociedad, el malestar o la sintomatología toma clara características de confrontación en lo emocional, también propia de una cultura basada en la competencia y la guerra.

Encontramos la posibilidad de una cultura basada en la confianza y la cooperación y donde el alimento se busca dónde está en abundancia y sin depredación.

Los machos, en lugar de competir, cooperan, para lograr la supervivencia de la especie.

Donde el espacio de parición es respetado y cuidado.

El instante de cópula celebrado ritualmente en un círculo de alegría.

El cortejo un juego, la respiración voluntaria y dentro de una relación vincular, la protección de la cría, especialmente, tierna y continuada, prepara a los nuevos seres en la continuidad de un emocionar que transita un conversar con estas características.

Desde una nueva perspectiva, se establece una cognición diferente. Se prepara la acción posterior para lograr un cambio en la forma de vida, en la mera inserción, en una cultura que, al ser vista con un nuevo conocimiento admite la posibilidad de valores diferentes, sustentados en la armonía, la conjunción de la naturaleza y el ser humano, en amor y alegría.

## Apendice metodologico

Psicodrama

Se utiliza como método psicoterapéutico el Psicodrama creado por J.L. Moreno, donde la repetición de una acción traumática realizada en un contexto protegido y dentro de

un proceso terapéutico permite la corrección de las consecuencias producidas por la misma.

En cada sesión de psicodrama, que se realiza, se mantiene el modelo clásico de las tres etapas:

- caldeamiento
- dramatización
- compartir y/o comentarios

La primera etapa, caldeamiento, es la preparación para la acción. La selección del tema o el protagonista.

En el caso particular en el que estamos trabajando, el caldeamiento incluye el contacto con las ballenas.

La segunda etapa, dramatización: núcleo del proceso terapéutico psicodramático, consta de: caldeamiento específico, cuya función es la preparación para la acción, caldeando los roles que llevan al encuentro de la escena nodal u originaria.

El encuentro con la misma, la comprensión y corrección emocional, de la misma en la acción, durante la catarsis de integración, núcleo del proceso terapéutico psicodramático, el descubrimiento de las nuevas posibilidades espontáneo-creativas a partir de la nueva visión y como cierre una escena que incluye el presente y el futuro.

La tercera etapa: compartir, es el momento dónde los integrantes del grupo al compartir sus propias experiencias con el protagonista y entre ellos encuentran el camino de la comprensión y la cooperación.

Podemos ligar a esta etapa un momento final de comentarios sobre aquello que ha ocurrido durante la sesión.

La sesión de psicodrama cuenta con cinco instrumentos clásicos:

Protagonista: emergente grupal que ofrece su problemáticas personal para ser dramatizada y compartida en el grupo y con el grupo.

Audiencia: los otros integrantes del grupo que participan activamente en la dramatización acompañando al protagonista y que toma una enorme importancia en la etapa de compartir y comentar.

Director: coordina el grupo acompañando al protagonista durante la dramatización y poniendo al servicio del mismo su conocimiento técnico y metodológico.

Yo auxiliar: aquellos que participan para llevar a cabo los roles necesarios para la acción.

Escenario: espacio seleccionado por consenso para llevar a cabo la dramatización. Es el espacio del como-sí.

Se eligió el psicodrama como método terapéutico porque incluye lo corporal y la palabra en la acción, permite expresar y elaborar emociones que reprimidas o contenidas provocan síntomas.

La dramatización permite encontrar su origen y posibles resoluciones por medio del contacto con escenas primarias de la estructuración del yo. Al mismo tiempo que, se puede trabajar, en módulos acotados en el tiempo.

## Bibliografía

Amor y Juego, Fundamentos olvidados de lo Humano. Humberto Maturana R. Gerda Verds Zöller, 1992, Instituto de Terapia Cognitiva

El Hombre en los grupos; Sociopsicodrama, Mónica Zuretti, 1995, Ed. Lumen.

Dolphins, Myths and Transformation, Ryan De Mares ,2003, The Dolphin Institute Press , Boulder Colorado

Mysticism and Whales , Embraced by Creation Diane Elizabeth Knoll, 2006

The Wisdom University San Francisco California

Psicodrama: First volume J.L.Moreno 1946. Ed. Beacon House Inc.

Souls in the Sea, Dolphins,Whales and Human Destiny. Scott Taylor,2003 ,Frog Ltd Berckley California

The Presence of Whales . Contemporary Writings on the Whale,1995. Ed Franck Steward Alaska North West Books

Directora de la red de Centros Zerka de Moreno. Psicodrama y Sociodrama