

«Estudiar el ocio a través de ejercicios teatrales.  
Una aproximación al tiempo libre»

José Vicente Pestana  
Universidad de Barcelona

*Nº de referencia:* 1132

*Resumen*

El tema del ocio, estudiado desde la perspectiva de la psicología del tiempo libre (Munné, 1980), establece la necesidad de estimular el comportamiento autocondicionado y las habilidades para superar los heterocondicionamientos de este tiempo social (Casas y Codina, 1998). Esto sugiere la búsqueda de herramientas metodológicas que permitan el desarrollo de la persona a través del autoconocimiento, proceso éste en el que la noción de sí mismo (*self*) adquiere un papel preponderante.

Si, dentro del ocio, se considera el aspecto contrafuncional de lo creativo (Munné, *ibidem*), como un elemento que permite transitar del tiempo liberador al tiempo liberado (Munné y Codina, 1996), podrían utilizarse los ejercicios teatrales para indagar los procesos que conducen al tiempo libre. En psicología social, el uso de estas herramientas ha estado considerado, fundamentalmente, dentro de las perspectivas del psicodrama iniciado por Moreno, ciertos enfoques de las denominadas teorías del rol, y más recientemente como una expresión del denominado ocio serio (Stebbins, 1992).

En esta comunicación se analizan las ventajas y desventajas de cada una de estas tres perspectivas, y se sugiere cómo podrían aplicarse los ejercicios teatrales en los estudios de ocio; a esto último se añade la consideración de nuevas epistemologías como las teorías de la complejidad en lo que respecta al tiempo libre y al sí mismo (Munné, 1997; Codina, 1998, 1999a, 1999b), derivándose de todo esto una posible alternativa en la intervención psicosocial desde los estudios de ocio.

*Palabras clave:* Ocio – Teatro – *Sí mismo* – Complejidad

Una de las ventajas que presenta el tema del ocio en psicología social, es la posibilidad de estudiar procesos como la interacción y la influencia interpersonal a través de actividades escogidas por los individuos. Esto, que por una parte puede hablarnos de elementos tan diversos como tendencias en el consumo o valores sociales, por otro lado sugiere la estrecha relación de determinada actividad con las necesidades e intereses de quienes la ejecutan.

En los estudios de ocio, la vinculación entre la persona y su entorno ha sido enfocada de distintas formas, con mayor o menor consideración de lo psicológico por sobre lo social, o bien otorgándole distintos pesos a factores de índole objetiva o subjetiva. Como un ejemplo de una visión psicologista y subjetiva del ocio, valga mencionar las ideas básicas de Iso-Ahola (1980, p. 18), para quien la «psicología social del ocio» es el estudio de la interinfluencia de sentimientos, cogniciones (pensamientos o creencias) y comportamientos de diversos individuos, «durante un período de tiempo subjetivamente designado como no obligatorio, libre u ocio». Si bien en el desarrollo que hace Iso-Ahola, se considera la influencia del medio ambiente en los procesos atributivos de las actividades realizadas, el énfasis de sus ideas es más individual que social, con lo cual lo social pasa a un segundo plano, reduciendo la complejidad del fenómeno del ocio.

Como perspectiva que considera los aspectos individual y social del ocio, puede mencionarse la psicociología del tiempo libre, donde éste es concebido «como *aquel modo de darse el tiempo personal que es sentido como libre al dedicarlo a actividades autocondicionadas de descanso, recreación y creación para compensarse, y en último término afirmarse la personalidad individual y socialmente*» (Munné, 1980, p. 135 —cursivas originales). En este enfoque, además de la alusión a la afirmación social de la personalidad, la consideración del entorno está contenida en el autocondicionamiento, que tiene su contrapartida en el heterocondicionamiento. Estos términos hacen referencia a las condiciones que, tendencialmente, delimitan y configuran la realización de un fenómeno; así, en el heterocondicionamiento la realización de una actividad está referida en mayor grado a la obligación, en tanto que en el autocondicionamiento predomina nuestra libertad como seres humanos (Munné, *Ibidem*). Y en lo que respecta al ocio, éste pasará de ser un tiempo liberador a un tiempo liberado, en la medida en sus actividades no sean compensatorias sino que posean un fin en sí mismas (Munné y Codina, 1996).

En la dinámica del fenómeno del ocio, la práctica de una determinada actividad puede conducir a ciertos beneficios. Es interesante notar que, a pesar de las diferencias que suelen encontrarse entre los estudiosos del tema del ocio a la hora de conceptualizar y evaluar este fenómeno, pueden encontrarse semejanzas cuando psicólogos, psicólogos sociales y sociólogos señalan que un individuo puede, a través de las actividades de ocio:

- desarrollar su personalidad (Dumazedier, 1962);
- percibir el mayor grado de libertad en lo que realiza, debido a la motivación intrínseca de la actividad de ocio (Neulinger, 1981);
- mejorar la autoatribución de sus capacidades (Iso-Ahola, 1980);
- y obtener beneficios tales como la auto-actualización, auto-enriquecimiento, auto-expresión, regeneración o renovación del *sí mismo*, sentimientos de realización,

incremento de la autoimagen, interacción y pertenencia, y la permanencia de los productos físicos de la actividad (Stebbins, 1992; 1997).

Esto es resumido por Munné y Codina (1996, p. 432) al afirmar que «el tiempo de ocio, a la par que construye, refleja nuestro *self*, encontrándonos a nosotros mismos». La relación de los distintos componentes autorreferenciales del individuo (que englobaremos bajo la denominación de noción de *sí mismo*, o *sí mismo* a secas) con el ocio, lleva a considerar las estrategias metodológicas que permitan la investigación de esta realidad, intentando minimizar los análisis reduccionistas de la misma.

En lo que respecta al ocio, Codina (1999a) ha distinguido dos dimensiones analíticas de este fenómeno (la temporalidad y la libertad), cada una de las cuales contiene, a su vez, dos variables; así, el tiempo hace referencia al volumen (cantidad) y a la estructura del mismo (distribución), y la libertad contempla el contenido de la misma (descanso, diversión, desarrollo de la persona y demás satisfacciones, además de factores infraestructurales y organizativos) y su empleo (comportamientos de elección y realización de actividades). De acuerdo a esta autora, es aconsejable la consideración de ambas dimensiones y sus respectivas variables, conjuntamente con los contextos socioculturales específicos, para valorar las actividades de ocio en el desarrollo de la persona y en relación con su entorno.

Dada esta distinción del fenómeno del ocio, y volviendo a la relación de éste con el *sí mismo*, falta considerar el tipo de actividad que permitiría estudiar, a partir de esta noción y desde una perspectiva psicosocial, los cambios vinculados al desarrollo de la persona cuando se ejecutan actividades autocondicionadas, es decir, con un fin en sí mismas y que se realizan porque se quiere. Esto derivaría en un ocio liberador de la mayor parte posible de necesidades, aproximándose al tiempo libre, o lo que es lo mismo, pasando de un tiempo libre bruto a uno neto (Casas y Codina, 1998). Para Munné (1980, p. 133) esta liberación se produce por la vía del aspecto contrafuncional del ocio, en virtud del cual, si se introduce un elemento nuevo en un sistema dado, éste se modifica. Ello permite que el hombre «se dé en lo que le es más esencial: la conducta creadora, esto es transformadora de la realidad».

En relación con esto, si se quisiera estudiar dicho proceso, a partir de una actividad donde se pudiese observar naturalmente la interacción entre las personas y su entorno, ello podía lograrse mediante la utilización de ejercicios teatrales, en tanto herramientas para la obtención del conocimiento de sí, a partir de la conjunción de elementos externos, internos, reales y/o imaginarios de los individuos. En psicología social, el teatro ha estado considerado, fundamentalmente, a partir de las perspectivas del psicodrama iniciado por Moreno (1953) y el análisis dramaturgico de Goffman (1959); más recientemente, esta actividad se ha considerado como una expresión del ocio serio (Stebbins, 1992, 1997).

Moreno (1953) consideraba el psicodrama como una técnica sociométrica en la que la puesta en escena de diversos roles, permitía la fusión de elementos individuales y colectivos, liberaba la creatividad y espontaneidad de los participantes, y permitía la resolución de conflictos mentales profundos. En lo que respecta a los roles, Moreno (Ibídem) distinguía entre aquéllos ya establecidos (p. ej., personajes

teatrales, en los que el actor sacrifica su propio yo), y los que permitían un mayor grado de iniciativa del ejecutante; éste, a su vez, al convertirse en observador de sí mismo y de los otros, se educaba en el aprendizaje de la espontaneidad, lo que le permitía ser autónomo y dar cabida a la expresión de sus emociones.

A diferencia del sociodrama (cuyo énfasis está en el grupo y cómo se reorganiza éste a partir de la intervención psicológica —lo cual se evidencia al usar sociogramas), el psicodrama posee un carácter más psicológico y clínico. A este respecto, cabe señalar que, si bien el psicodrama toma como referencia la relación de una persona con las demás de su entorno, su propósito último es de carácter individual, con lo cual lo psicosocial se desdibuja, situación que se mantiene en el sociodrama (dado su carácter más social que psicológico). Además de esto, la técnica psicodramática es de carácter clínico y finalidad terapéutica, y ello condiciona el tipo de personas que participen de la misma.

El uso de prácticas o herramientas teatrales no se ha limitado a la disciplina psicológica. En sociología, la aportación de Goffman (1959) en relación con el manejo de impresiones que hacen las personas al interactuar con los otros, parte de una analogía con lo teatral, que sirve para analizar lo que mostramos y ocultamos a los demás de nosotros mismos. A este respecto, hay que destacar que, dentro del carácter obviamente sociológico de sus planteamientos, Goffman (Ibídem) plantea ideas de importancia al ámbito psicosocial de interacción. Así, considera que los individuos se ven obligados, en mayor o menor grado, a asumir fachadas preestablecidas por el contexto social, y a la vez, poseen potencialmente el germen de nuevos roles a desempeñar de acuerdo a determinadas situaciones. Por ello, hay que distinguir entre los *sí mismos* humanos (más impulsivos) y sociales (menos propensos a altibajos), si bien puede darse el caso de una persona sea más o menos sincera al interactuar con los otros, lo cual es directamente proporcional a la distancia entre el *sí mismo* propio y el *sí mismo* como personaje.

La perspectiva dramaturgica —que no excluye otros análisis de la vida social— es concebida por Goffman (Ibídem) como una herramienta útil para el estudio de los establecimientos sociales, o lugares donde se desarrolla una actividad con actores y auditorio. Sin embargo, lo sugerente de su enfoque es, a la vez, difícil de convertir en herramienta de intervención (y por ende, de cambio), con lo cual, por más partícipe que se haga el investigador dentro de una situación dada, la posibilidad de transformación de una realidad no iría más allá de la derivada por su inclusión en determinado grupo. A esto hay que unir que, aún cuando se considera la noción de *sí mismo* dentro de este enfoque, no se ofrecen mayores posibilidades para conocer el proceso vivido por las personas en las distintas interacciones de la vida cotidiana.

El tercero de los enfoques considerados aquí, relativos a la consideración del teatro como una herramienta de análisis de la realidad, es el planteamiento de Stebbins (1992, 1997) referido al ocio serio. Aún cuando este sociólogo no utiliza el teatro *ex profeso* en el desarrollo de sus ideas, sí menciona a grupos no profesionales o amateurs como ejemplo de un tipo de ocio —«serio»— que, como tal, puede ser «suficientemente sustancial e interesante para que el participante encuentre una carrera allí, en la adquisición y expresión de sus destrezas y conocimientos especiales» (Stebbins, 1992, p. 3). Además, reconoce que en las

actividades artísticas (y de manera similar a las deportivas o científicas), la autoactualización y la autoexpresión son recompensas o beneficios más valorados incluso que la autogratificación.

En lo que respecta a trabajos que corroboren estas ideas, aún cuando no se refiere al teatro sino a la música, valga citar a Juniu et al (1996), quienes al contrastar diversos aspectos del ensayo y la ejecución de profesionales y amateurs, encontraron diferencias en el tipo de motivación subyacente a cada etapa del trabajo; así, los profesionales ven como trabajo tanto el ensayo como la presentación o ejecución frente al público, y están extrínsecamente motivados en la primera etapa del trabajo por la paga recibida, reportando un componente de obligación durante este período. En cambio, los músicos amateurs, están predominantemente motivados de manera intrínseca durante los ensayos (que realizaban por placer).

El ocio serio, que ya ha sido analizado críticamente por Munné y Codina (1996) y Codina (1999a), con relación al teatro sirve para indicar cuán importante puede llegar a convertirse una actividad de ocio en la vida de quienes la ejecutan; sin embargo, ello pareciera darle más cabida al heterocondicionamiento antes que a un autocondicionamiento característico del tiempo libre, además de que establece una relación lineal entre la dedicación a una actividad de ocio y el tipo y calidad de los beneficios que ella reporta. En cualquier caso, el análisis de Stebbins (1992) suele estar más centrado en la descripción de elementos comunes entre actividades con distintos grados de compromiso, y la relación entre éstas y el sistema social en el que se encuentran, lo que deja de lado el proceso mediante el cual una actividad puede hacerse importante para una persona en términos de su noción de *sí mismo*, tal y como lo señala Stebbins (1992, 1997) y se mencionaba anteriormente.

Al considerar el teatro bien sea como herramienta terapéutica individual, analogía para el estudio de la interacción social o actividad de ocio, los tres enfoques considerados no ven la actividad teatral desde sí misma, es decir, sólo toman ideas generales (Goffman) o ejercicios puntuales (Moreno), sin que se remita a una escuela o tendencia escénica específica; ello simplifica el sentido que lo teatral puede aportar al estudio de la naturaleza humana (en este caso, desde la psicología social) y reduce las posibilidades de estudio de la realidad, en consonancia con la complejidad de la misma.

Tomando como referencia a quien sentó las bases de un sistema de trabajo para el actor, tenemos que, en la obra de Stanislavski (1949, p. 50), la investigación de determinado personaje debe hacerse sin que el actor pierda «su propio yo interior» y, paradójicamente, no esté encerrado en sí mismo; ello debe realizarse a través de la confianza en sí, en las imágenes asociadas a determinado carácter y en las acciones físicas pertinentes, todo lo cual lleva a «un convencimiento de la propia integridad» de la persona cuando actúa. Al organizar las fases más amplias del trabajo del actor, Stanislavski (Ibídem, p. 316) considera un tema cuyas unidades y objetivos conducen a la atención en objetos y situaciones con otros intérpretes, señalando que «para dar vida al objetivo y al objeto el actor debe tener un *Sentido de la Verdad*, de *Fe* en lo que está haciendo... Este elemento está inextricablemente unido al exterminio de toda artificiosidad, de todo tipo de interpretación tópica y manoseada» (cursivas originales). A esto se añade que «donde haya relación habrá

necesariamente *Adaptación*», de los actores a las circunstancias dadas de una situación, y a los vínculos con los demás personajes.

Al igual que las perspectivas psicodramática y dramatúrgica, los planteamientos de Stanislavski, y sus posteriores ampliaciones, desarrollos y divergencias exigirían un análisis que excedería con creces los propósitos de este trabajo. Sin embargo, y siguiendo con la idea de ver lo teatral desde sí mismo, vemos que independientemente de la estructuración del papel o rol a desempeñar, cada intérprete debe buscar asociaciones personales que lo hagan ser escénicamente verdadero, es decir, utilizando partes de sí mismo que lo lleven a expresar determinado conflicto o drama en el escenario; esto da una visión distinta a la visión de máscara o impresión impuesta (y en ocasiones falsa) que puede querer dar una persona, y enriquece las instancias en las que se puede dar curso a su espontaneidad y creatividad. Más recientemente, Morel (1993) ha señalado que el teatro es la actividad que, por definición, procura que quien lo estudie se reeduce para disponerse a la relación con el otro, lo cual es posible gracias al conocimiento y aceptación de sí mismo.

Si, como se mencionaba anteriormente, el carácter contrafuncional de lo creativo es una manera de aprehender el ocio como tiempo libre, y los ejercicios teatrales conllevan a un autoconocimiento de sí, derivado de la interacción con los objetos y personas del medio, la consideración de estas actividades escénicas puede ser útil para estudiar la relación entre el ocio como tiempo libre y la noción de sí mismo. Ello, desde una perspectiva procesual accesible a todo tipo de personas (que realizarían una actividad teatral de ocio, no una intervención clínica), permitiría estudiar los mecanismos de la interacción psicosocial a través de una intervención cuya estructuración, aún siendo con propósitos experimentales, guardaría estrecha relación con las características de la enseñanza teatral tal y como se da en realidad.

Ciertamente, intervenir en el ocio teniendo en cuenta el tiempo libre conduce a revisar las estrategias metodológicas y los instrumentos que permitan estudiar, analizar e intervenir desde los ejercicios teatrales. Un acercamiento a la combinación de factores y su comportamiento en esta realidad, es la que ofrecen las epistemologías de la complejidad; en relación con el tiempo libre, Munné (1997) ha señalado su no linealidad, caoticidad y fractalidad; así, la hipersensibilidad a las condiciones iniciales permite que el tiempo libre pueda darse en pequeños momentos con gran intensidad, la libertad sea un valor sobre el cual se oriente este fenómeno, y la repetición de una determinada actividad sea fuente constante de novedad. A esto puede unirse la característica borrosa que en el ocio ha descrito Codina (1999a), a partir de la cual una actividad no pertenece rígidamente a una categoría o tipo de ocio específico, ni condiciona la expresión personal de los individuos.

Estos autores, además, han puesto de manifiesto que la complejidad, como modo de analizar la realidad sin sobresimplificarla, se manifiesta igualmente en la noción de *sí mismo*, que tal como sugirió Munné (1998) y ha descrito Codina (1999b), puede manifestarse a partir de sus referentes interdependientes tales como el autoconcepto, la autoestima, la autoimagen y la autorrealización, lo que lleva a la selección de instrumentos y estrategias de análisis acordes con esta situación (para un desarrollo detallado a este respecto, cf. Codina, 1998 y 1999a).

En síntesis, considerar el ocio como tiempo libre y el *sí mismo* a partir de los ejercicios teatrales, puede ser una manera no sólo de estudiar un aspecto de la compleja realidad de la interacción psicosocial; también puede estimular la «alianza entre la imaginación creadora y el rigor científico» (Dumazedier, 1962, p. 284), que para Stanislavski (1949, p. 340), señalando la «majestuosidad de las investigaciones científicas», «consiste en la necesidad de alcanzar, con ayuda de un corazón sensible, lo inalcanzable». Esto, en definitiva, beneficiará a las personas que nos rodean, gracias a quienes la psicología social cobra su sentido más pleno.

### Referencias

- Casas, F. y Codina, N. (1998). Infancia, adolescencia y ocio: Una experiencia comunitaria afrontando la exclusión social. En A. Martín (Ed.), *Psicología Comunitaria: Fundamentos y aplicaciones* (pp. 435-456). Madrid: Síntesis.
- Codina, N. (1998). Autodescripción en el TST: posibilidades y límites. *Psicología & Sociedade*, 10 (1), 23-38.
- Codina, N. (1999). Tendencias emergentes en el comportamiento de ocio: el ocio serio y su evaluación. *Revista de Psicología Social*, 14 (2-3), 331-346.
- Codina, N. (1999b-Julio). *La investigación del self: aproximaciones metodológicas para ordenar un fenómeno complejo*. Comunicación presentada al XXVII Congreso Interamericano de Psicología, Caracas, Venezuela.
- Dumazedier, J. (1962). *Vers une civilization du loisir*. París: Les Éditions du Seuil [*Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Editorial Estela, 1964].
- Goffman, E. (1959). *The presentation of self in everyday life*. Nueva York: Doubleday & Co [*La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu, 1971].
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Iowa: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Juniu, S.; Tedrick, T. y Boyd, R. (1996). Leisure or work?: Amateur and professional musicians' perception of rehearsal and performance. *Journal of Leisure Research*, 28 (1), 44-56.
- Morel, C. (1993). La Escuela de teatro de la Universidad Católica de Chile: Principios pedagógicos. *Latin American Theater Review*, 27 (1), 39-42.
- Moreno, J. L. (1953). *Who shall survive?*. Nueva York: Beacon House [*Fundamentos de la sociometría* (2ª ed.). Buenos Aires: Paidós, 1972].
- Munné, F. (1980). *Psicosociología del tiempo libre: Un enfoque crítico*. México: Trillas.
- Munné, F. (1998). Psicología social e epistemología: Questão complexa o complicada?. Entrevista con Frederic Munné, por Antonio da C. Ciampa, Omar Ardans y Maria da Gloria S. Silveira. São Paulo, 4 de julio de 1997. *Psicologia & Sociedade*, 9 (1-2), 5-30.
- Munné, F. y Codina, N. (1996). Psicología Social del ocio y el tiempo libre. En J. L. Álvaro, A. Garrido y J. R. Torregrosa (Eds.) *Psicología Social Aplicada* (pp. 429-448). Madrid: McGraw-Hill.
- Neulinger, J. (1981). *The Psychology of Leisure* (2ª ed. rev.). Illinois: Charles C. Thomas Publisher.
- Stanislavski, C. (1949). *Building a character*. Nueva York: Theater Arts Books [*La construcción del personaje* (8ª reimp.). Madrid: Alianza Editorial, 1997].
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Canadá: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (1997). Serious leisure and well-being. En J. T. Haworth (Ed.), *Work, leisure and well-being* (pp. 117-130). NY: Routledge.