

## *Reconciliarse con la vida tras la pérdida: estudio de un caso de duelo*

**Cinta GONZÁLEZ PATRICIO**  
*Consulta privada. Sevilla*

### *Resumen*

Se pretende reflejar dos procesos simultáneos de creatividad, crecimiento y cambio, ambos a través del psicodrama. Mediante la exposición del trabajo psicodramático con un caso de duelo, se describe la evolución de la “paciente” en su reconciliación con la vida y se muestra cómo la terapeuta en formación va desarrollando la seguridad y espontaneidad necesaria en su práctica profesional.

*Palabras clave:* psicodrama, duelo, formación psicodramática, psicoterapia.

### *Abstract*

It aspires to reflect two simultaneous processes on creativity, personal growth and change, both through Psychodrama. By the showing of a psychodrama training on a mourning case, the “patient” evolution is detailed in her reconciliation with life, and it shows how the therapist in training goes developing the necessary self-confidence and spontaneity for her professional practice.

*Keywords:* psychodrama, mourning, psychodrama training, psychotherapy.

### **Una introducción personal**

Entiendo necesario comentar cómo es mi encuentro con el psicodrama para contextualizar y explicar el abordaje clínico del caso de duelo que expongo en este trabajo. Hasta ahora he desarrollado mi práctica clínica desde una orientación sistémica y precisamente durante mi formación en terapia familiar tuve mi primer contacto con el psicodrama, en un seminario sobre “La muerte, el duelo y el morir” impartido por Pablo Población.

Este “encuentro con la muerte” me ayudó a entender los cambios como la muerte parcial de lo que ha sido y el renacimiento a lo nuevo y a concebir por tanto a la muerte como el paradigma de todo cambio, guiando esto mis intervenciones en casos en los que este tema estaba presente. También despertó mi curiosidad por este método, que presentaba ante mí recursos terapéuticos muy valiosos, ya que si bien conocía desde mi orientación sistémica la imposibi-

lidad de comprender al ser humano y sus dificultades sólo desde una dimensión individual, el psicodrama introducía el espacio (escenario), un nuevo elemento donde se representa el mundo interno del o la protagonista, un paso de lo verbal a la acción y a la creación (Rojas Bermúdez, 1997).

Con esta inquietud por una metodología que se vislumbraba útil para ayudar a las familias, comencé mi formación en psicodrama, descubriendo el método y las técnicas como integrante de un grupo de psicodrama pedagógico (desde la acción) y comprendiendo la importancia del esquema teórico de la estructura de la personalidad de Rojas Bermúdez (1997) y su implicación en el cambio terapéutico “*no es la comprensión verbal de los conflictos lo que genera cambios interiores, sino la elaboración e integración yoica en torno a la acción*” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 126).

Durante este periodo formativo comencé a trabajar con el caso del duelo de una mujer por la pérdida del cónyuge,

abordándolo desde el psicodrama. Un trabajo de espontaneidad y creación en la aplicación metodológica y técnica, desde mi recién estrenado rol de *directora* psicodramática, del que dependía el que yo facilitara las circunstancias que permitieran a su vez la espontaneidad y creatividad de ésta en la comprensión de su situación y conflictos, y en su encuentro y/o aprendizaje de nuevas soluciones útiles para su momento.

Espontaneidad entendida como la define Moreno (1985) “*A esa respuesta de un individuo ante una situación nueva -y a la nueva respuesta a una situación vieja- la hemos llamado espontaneidad*” (pág. 112), concepto íntimamente relacionado con el de creatividad, como expresa José Agustín Ramírez (1988):

“*Moreno hace constante hincapié en la integración del hombre en su totalidad: cuerpo, sentimiento, voluntad y pensamiento. Cuando se enfrenta a la vida en sus variados matices y múltiples manifestaciones con todo su ser; estará obrando espontáneamente y su obra será siempre creadora.*” (pág. 31)

Para Rojas Bermúdez (1997) el terapeuta, para ayudar, ha de adaptarse a la forma de sentir, pensar y ser del paciente, respetando su material y tomándolo como referente de sus intervenciones, para facilitarle el acceso a sus propias respuestas. Entiendo esta idea no sólo en referencia a lo trabajado en cada sesión sino que la generalizo a la situación que lleva a la persona a buscar ayuda y realizar una demanda, en este caso una situación de duelo. Con esto quiero decir que si bien es necesario entender qué es el duelo y conocer las distintas clasificaciones al respecto (Espina, 1993), mi abordaje clínico de este caso no se para en estos conceptos y parte desde, como ya he comentado anteriormente, la creencia de la muerte como el paradigma de todo cambio y desde la utilidad del psicodrama (esquema de la personalidad) y del aprendizaje o psicodrama de roles sociales (trabaja con el rol social y secundariamente los vínculos y aspectos personales directamente relacionados) (Rojas Bermúdez, 1997).

## **Análisis de un caso: duelo por la pérdida del cónyuge**

### ***Encuadre formal***

El tratamiento individual bipersonal que se expone es atendido en el contexto de consulta privada. Se llevó a cabo en nueve sesiones de una hora de duración cada una, con una frecuencia semanal.

El encuadre de trabajo (Rojas Bermúdez, 1993) incluye las tres etapas (caldeamiento, dramatización y comentarios), los cinco instrumentos (protagonista, ego/s auxiliar/es, director psicodramatista o terapeuta, escenario y público), y los tres contextos (social, grupal y dramático).

### ***Técnicas utilizadas***

Se han utilizado distintas técnicas psicodramáticas (Rojas Bermúdez, 1997).

#### ***Imágenes***

“*Es la línea de lo intelectual, de la comprensión global: de las estructuras de pensamiento, de las sensaciones y de las acciones (...) una creación del sujeto que la produce*” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 139), un medio para acceder tanto al material como a su particular configuración para la o el protagonista, un factor imprescindible para la toma de conciencia y la superación de los síntomas. Se utiliza imágenes reales y simbólicas, que implican diferente compromiso yoico, diferente elaboración y síntesis de los hechos, sensaciones y pensamientos.

#### ***Juegos de roles***

“*Es la línea de lo vivencial, de las emociones, se utiliza cuando se trata de involucrar al protagonista en la dramatización*” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 139), y a la vez lograr que se involucre a nivel emocional, a nivel de sus sentimientos y de sus afectos. Se consigue la integración de todos los elementos (fantaseados y reales), que expresan los modos internos de relación del o la protagonista con los otros (basados en estructuras de personalidad mostrados y aclarados en la interrelación).

La dramatización o juego de roles incluye técnicas, entre otras, como los *soliloquios* (expresar en un diálogo lo que se siente o piensa de la situación o escena), la *interpolación de resistencias* (el director modifica la escena de forma imprevista para el o la protagonista, quien muestra sus recursos yoicos, su forma de conducta y vinculación más natural), el *intercambio de roles* (desde una visión simultánea de dos roles contrapuestos se facilita la comprensión mutua) y la *proyección al futuro* (permite trabajar no solo con el pasado y el presente sino acercarse a al futuro mediato, probable o ideal)

#### ***Objetos intermediario (OI) e intraintermediario (OII)***

En ambos la incidencia del objeto recae sobre el flujo de la comunicación natural, resultando el restablecimiento de la comunicación y/o el incremento de la capacidad creativa y de la reconexión con su propia intimidad. La finalidad del uso de un objeto (máscaras, títeres, telas, etc.) determina sus funciones (función auxiliar, mediadora o creativa), la técnica que se emplea, y cuando es introducido.

#### ***Psicodanza***

También se ha trabajado desde la psicodanza que instrumenta terapéuticamente la danza como capacidad natural (cuerpo y movimiento como vehículo comunicacional y con la música como soporte), para devolver a la persona su capacidad expresiva.

## Presentación del caso, desarrollo de las sesiones y cambios observados

Josefa es una mujer de 60 años que no tiene hijos y que vive sola tras perder a su marido hace siete meses después de diez años de una enfermedad degenerativa, durante los que tuvo que dejar de trabajar (era profesora de yoga) para cuidarle. Actualmente no tiene apenas ingresos propios (imparte alguna clase) y le sustentan económicamente sus hermanas.

Expresa en su motivo de consulta que *“Quiero aclararme, no sé por donde ir tirando, qué decisiones ir tomando en este momento de mi vida”, “Creo que he recibido una pésima educación emocional y no sé manejar mi situación actual”*. Josefa dice que no necesitaría ayuda si emocionalmente se sintiera *“más tranquila”*, si comprendiera en qué situación está y supiera qué ir haciendo en este momento de su vida.

Como terapeuta su situación me hace plantearme distintas hipótesis, desde la *Teoría de los Roles Sociales* de Rojas Bermúdez (1997), de cómo la situación de enfermedad mantenida en el tiempo o su pérdida han podido dilatar su *si mismo psicológico* (en adelante, SMS, que es la representación de los aspectos emocionales y sensitivos del psiquismo), y no cuente con roles funcionales (por su desarrollo evolutivo y estructura de personalidad) con los que vincularse o que los tenga pero estén poco desarrollados para superar al SMS. En cualquier caso la intervención psicodramática facilita el *“encogimiento”* del SMS y trabaja el aprendizaje de nuevos roles y formas de vinculación o el entrenamiento de los que ya se posee la persona.

### Dos primeras sesiones

Las dos primeras sesiones tomaron un carácter más de diagnóstico por las técnicas utilizadas (Rojas Bermúdez, 1997): Una la historia biopatográfica, que permite de forma rápida comparar evolutivamente la sintomatología con las circunstancias vitales, y otra la historia psicodramática, dirigida a movilizar recorriendo el espacio (desde su nacimiento hasta su situación actual) los recuerdos a partir del caldeamiento del área mente (película interior) en un primer recorrido, el área cuerpo (expresión corporal) en un segundo, y el área ambiente (construcción de escenas con telas en este caso) en un tercero.

Los datos de la anamnesis fueron recogidos en la historia biopatográfica. Resaltar de ésta que Josefa nació de un parto en casa sin ayuda médica (*“Salí casi sola”*), no hubo lactancia materna (*“Era la menor de doce hermanos y mi madre era una mujer muy ocupada, me cuidaba mi hermana mayor que no tenía mucha experiencia”*, *“Yo me sentía sola”*), el desarrollo psicomotor, el control de esfínteres y el desarrollo del lenguaje fueron normales. La entrada al colegio no fue una buena experiencia, sufrió acoso escolar

y abandonó el colegio sin contarle a nadie lo que le pasaba y sintiendo mucho miedo, culpa y vergüenza se aisló de su familia (*“Me castigué sin comer o estar con ellos, leía todo el tiempo”*) hasta sufrir una depresión y enfermar, bronquitis, asma, y tuberculosis (*“Mis padres por fin me cuidaron”*). Fallece su madre tras una enfermedad degenerativa en su adolescencia y a los pocos años su padre, sintiéndose sola y desprotegida rompe cada vez más sus vínculos con su familia. Se casa con su marido tras empeorar su enfermedad (*“Fue el primer hombre, hemos estado toda la vida unidos, como pareja o no”*) sintiendo mucho miedo y angustia. Muere su marido del que puede despedirse antes.

Durante todo el tiempo que duró la recogida de esta información (más de una sesión), Josefa sentía la necesidad de contarme con todo detalle *“toda su vida”*, me incomodaba tener que ser más directiva en cuanto a lo que quería recoger y a la vez no intervenir con el material que me aportaba, teniendo que esforzarme en ello y esperar a que ese material fuera saliendo en las sesiones posteriores.

En la historia psicodramática, Josefa representó su nacimiento sonriendo y los brazos estirados hacia arriba, rodeada de sus dos tías y su madre que la recibían con los brazos abiertos; la muerte de su madre donde ella estaba rodeada por su padre y sus hermanos, en posición agachada y los brazos estirados, *“Para volver al vientre de mi madre”*; la muerte de su padre, corporalmente agachada y encerrada entre sus brazos, *“Con un mundo delante esperándome”*; y la muerte de Ramón, su marido, donde estaba encogida con la cara en el suelo y Ramón (una tela verde) cubriéndola completamente por encima.

En los comentarios posteriores Josefa dijo haberle sorprendido, después de haber vivido tanto en su vida, elegir las tres muertes, *“Te cambian”*. También que se había sentido muy bien recibida y contenta de nacer así *“Expandiéndome”*, *“Cuando siempre había pensado que mi madre tuvo que tener miedo en el parto porque era muy mayor y estaba en casa sin ayuda médica”* y esto le alegraba.

El abordaje del duelo, por ejemplo desde el psicodrama focal del duelo (Filgueira Bouza, & Espina Barrio, 1997) u otras orientaciones, establecen la necesidad de que se produzca la despedida de la persona perdida para poder buscar posteriormente apoyos, vínculos y su reestructuración.

### Tercera sesión

En la tercera sesión Josefa comenta que se siente algo más tranquila porque ha descubierto cuánto quería a su madre al verse queriendo volver a ella en la imagen que realizó, que ha pensado cuántos *“regalos”* le hicieron en la vida y lo importante que es verificar lo que uno sabe y supone normal pero es verbalizado, *“Venimos de ellos y hay que estar agradecidos”*. Por otro lado, no espera mucho más de la vida, ni que cambie su emoción ni quiere que su marido se vaya de su vida *“Está conmigo, él y el dolor no se irán”*.

En este momento no abordo el tema de la despedida, no sé si fue por evitarlo, creo que más bien sentí que había muchas cosas que trabajar, que nuestra relación comenzaba y que era un tema que volvería a salir para trabajarlo. No estaba muy segura de mi decisión pero la tomé.

Dice que sus hermanas no comprenden que ella hable de Ramón tanto, exploro cómo son sus relaciones con su familia y dice *“En mi vida tengo que ponerme una máscara según con quién”*, con su familia dice *“Tengo un lado oscuro que calla, que silencia, no puede ser de otra forma”*. Le pido que realice una máscara para relacionarse con su familia. Dibuja una cara con un lado tachado (oculto), y le abre el hueco de los ojos. Le solicito que construya con telas una imagen de la estructura de su familia. Se sitúa fuera, y en círculo dándole la espalda, sus hermanas, cuñados y sobrinos. Su hermano *“abarcando un gran espacio”* lo sitúa más alejado de todos. En los soliloquios las hermanas y los cuñados critican lo no conseguido y sienten lástima de su situación, los sobrinos y sobrinas dicen no conocerla. El hermano la apoya aunque tiene su familia de la que ocuparse. Josefa, con su máscara, no siente el cariño aunque agradece la ayuda.

Construye la escena anterior de su familia. Ella sin máscara y su hermano están alejados. Los soliloquios no se refieren hacia las y los demás, se ocupa de sus asuntos.

Le pido que desde la escena primera imagine que hablan de ella entre todos. Ella repite sus comentarios de una u otra forma, y cuando llega a su hermano, tras un rato repitiendo que la apoya, cierra los ojos y explica que está separado de la familia porque se permite no estar de acuerdo con el resto, que existen unos códigos familiares de silencio, de muchas cosas que no se pueden decir, que es una familia en la que no se comparte lo privado, y que elige su vida separado de ideologías que no comparte. Josefa se emociona y llora. Desde su posición dice que forman parte de quien es y que en su situación de dependencia necesita esa máscara.

En la peor escena posible se sitúa en el centro sin máscara (*“No me podría diferenciar”*), y elige la primera escena con la máscara como lo mejor que podría pasar (*“Yo elijo dónde estoy”*).

Comenta que entiende que son diferentes y tiene que aceptarlo, se siente más segura de saber que no tiene por qué luchar contra su familia ni ocultarse, sino relacionarse con una parte que le permite seguir siendo libre.

Josefa se ha permitido decir todo lo que no le gusta de su familia al identificarse con su hermano y siente mayor decisión de elección respecto a ésta. Durante la sesión, Josefa se sale de los roles constantemente para explicarme a mí lo que quiere decir, constándole asumir lo planteado, hasta que cierra los ojos “como si” fuera su hermano. No se me ocurre dramatizar con los títeres, que podrían haber facilitado una producción más comprometida emocionalmente, si bien la creación y uso de la máscara cumplía esta función de reconexión con la intimidad.

#### Cuarta sesión

El la cuarta sesión la paciente habla sobre que quizás en el último periodo de su vida se trate de sentir “cierta paz, cierta gloria”.

Construye la imagen sobre “la paz” que quiere alcanzar. Se sitúa con los brazos alzados y una tela verde entre las manos “como una capa”. Expresa *“La paz me cuida y me protege de los miedos”*, *“Me cuida buscando un equilibrio”*. Se ata alrededor del estómago una tela negra representando los miedos. Sin consignas por mi parte cambia de posición la capa, se cubre los hombros *“Es cómo me hace sentir el equilibrio entre los miedos y el cuidarme”*. Le pido que no hable y ella cierra los ojos. Empieza a balancearse, a respirar como bostezando, se quita la tela negra y se frota el estómago con la tela verde. Sigue su danza de bostezos. Se queda parada, recoge la tela verde, la dobla y me la entrega emocionada. Yo la recojo con cuidado y la guardo. Le pregunto si quiere añadir algo y dice *“Estoy preparada para enfrentar mis miedos”*.

Comenta posteriormente que ha sentido que no le entraba el aire, que no podía gritar, llorar o hablar, y que empezó a coger aire hasta que sintió paz. Dice que quizás sentirse en paz está en sus manos, en lo que ella haga y que se ha sentido protegida para intentarlo.

En esta sesión el trabajo de Josefa relaciona las tres áreas (mente, cuerpo, ambiente) integrándolas en su acción. Por mi parte, no pregunto qué miedos son, aun siendo parte de la imagen, me dejo llevar por su acción sin apenas consignas. Desaprovechando la ocasión, quizás por mi inexperiencia.

#### Quinta sesión

En la quinta sesión Josefa dice sentirse más animada. Utiliza la escritura como apoyo, para no caer en la apatía (*“En la depresión de la muerte”*). Escribir le permite mantenerse activa (*“Es mi única actividad casi”*). Quiere continuar la obra de Ramón (era escritor) y la suya propia (*“Produzco para mí y para él”*). Dice que lo ha perdido pero que el dolor no es comparable a otras pérdidas (*“La muerte de Ramón es una herida abierta que se abre y se cierra y siempre será así”*). Le propongo trabajar ese dolor y ella dice que no tiene más ganas de sufrir, que ha tenido una educación religiosa que aniquilaba las emociones con culpa, vergüenza y el poner la otra mejilla. Demanda *“Seguir conociéndome ahora, continuamente escribo y revivo el pasado”* y dice que le sirvió trabajar con la máscara de su familia.

Le pido que realice un número de máscaras que ella quiera como ella quiera. Realiza dos, ambas sin abrir espacio a los ojos. Una (*“Me gusta”*) donde refleja las arrugas y todos los detalles de la cara y otra (*“No me gusta nada”*) son unas gafas con los ojos grandes y rojos.

Le indico que construya primero una imagen donde ponerse la primera máscara: Josefa escribiendo, *“Estoy en la intimidación concentrada”*. Luego le pido que dramatice un día en su vida: Josefa escribe, realiza diferentes tareas domésticas, sale a la calle y vuelve a casa, ella sola.

Respecto a la otra máscara dice *“No me gustan esos ojos, es la parte en la que quiero ver más allá, que rebusca en la existencia humana y juzga, demasiado mental”*. Construye una imagen colocando frente a ella una tela azul: el agua *“que fluye”*, y a los lados, una tela roja (el Daimon, *“El carácter es destino”*), y una tela amarilla (demasiada luz, *“La ceguera que no ve más allá”*). Ella, una tela blanca (*“Tres partes de mí misma con las que tengo que convivir”*). Sin necesidad de darle ninguna consigna, va introduciendo movimiento y colocándose en cada elemento de la imagen, quieta, movimientos alterados, y yoga, hasta volver a su posición donde recoge las tres telas y danza con ellas.

En la etapa de comentarios dice que la primera máscara es lo íntimo, lo cómodo y elegido, añadiendo que también se ha dado cuenta de que se ha sentido sola en todo lo que hacía. También le hace plantearse cómo debe aceptar lo que le gusta y lo que no de ella misma, respetándose, y no irse a un extremo u a otro para relacionarse con los demás.

Durante la sesión, me sorprende la capacidad creativa y espontánea de Josefa, apenas le daba consignas. Supongo que podría haber utilizado más técnicas para ampliar los contenidos y tener mayor comprensión de las formas y su estructura, pero reconozco que sentía que ella iba encontrando respuestas por ella misma. Josefa con el ritmo de sus movimientos parecía integrar corporalmente ambiente y cuerpo, a la vez que la contemplación de la imagen podría haber ayudado a la integración ambiente-mente. También me quedé con la duda sobre la *“herida que se abre y se cierra”* de la que hablaba al referirse al dolor por la pérdida de Ramón, aunque no lo abordé.

### Sexta sesión

En la sexta sesión dice sentirse más animada. Habla de la escritura, de cómo está demasiado inmersa en ella (*“Mientras escribo no hago otras cosas, y me doy cuenta”*, *“Es libertad pero también me impide probar, salir”*, *“Ramón decía que escribir es como esconderse debajo de una mesa”*).

Construye la imagen de estar escondida debajo de la mesa, utilizando el mobiliario de la sala. Expresa *“Escribir da libertad e impide”*, *“Me iría a la India”*. Le pido que salga y se vaya a la India. Con telas naranja, morado y amarillo se viste de india y reza (*“Me pararía a pensar en otras cosas”*). Sin consignas, coloca el resto de las telas en el suelo (*“Hay mucha gente que me rodea”*) y luego se tumba sobre ellas (*“Es un manto humano, un lecho humano”*) y cierra los ojos (*“Me siento bien, plácida”*, *“No les conozco pero sé que estaré bien”*).

En los comentarios Josefa añade que quizás no haya que irse tan lejos para sentirse así. Tiene ganas de formar parte de lo cotidiano, interactuar más y sentirse más cómoda.

De nuevo en esta sesión sigo a Josefa en su camino espontáneo, sin necesidad de aplicar muchas técnicas más. Las tres áreas se relacionan. A posteriori veo muchas posibilidades de trabajo con esta imagen, y supongo que eso lo traerá una mayor experiencia como directora psicodramatista.

### Séptima sesión

En la séptima sesión dice que reconoce el sentido de la especie humana, buena y mala. Siente que tiene un camino que recorrer, que aun desconoce.

Utilizando la psicodanza, exploro la evolución corporal de Josefa, desde la postura representativa de su momento actual hacia su nacimiento y desde la actualidad hasta su muerte, le da movimiento y ritmo con la música elegida por ella misma para su pasado (ritmos acelerados) y su futuro (ritmos pausados). En su pasado recorre toda la sala, interactúa con el mobiliario y toca las paredes en su danza atropellada. En su futuro, se balancea rítmicamente, sin mover sus pies del mismo sitio hasta morir de pie.

En los comentarios dice que no ha parado de vivir intensamente su vida (*“¡Qué mareo!”*, *“Hasta en los cuarenta años vivía como una niña alocada”*, *“Quiero vivir esta etapa a mi manera, sin sabores intensos, ya he saboreado mucho la vida”*). Añade sentirse sorprendida por lo plácido de su muerte igual que se sorprendió con la alegría de su nacimiento en la historia psicodramática. Recuerda un sueño que tiene últimamente, el escenario va cambiando pero el sentimiento es el mismo, *“Como un anhelo por sentirme así de plácida”*.

Construye la imagen: extiende una tela blanca, ella, y la cruza de una esquina a otra con tres telas, amarilla: el sosiego *“necesario”*, violeta: la compasión *“que acerca a los demás”*, blanca: la tranquilidad *“basta de intensidades”*. Ella se coloca en la posición de la tela, extiende las telas sobre su corazón y estómago *“están atadas, sujetándome”*, y dice *“Así me siento yo ahora, esta soy yo”*, emocionada y sonriendo.

Comenta que necesita perdonarse, situar sus vivencias donde no la atormenten y no la culpabilicen, aceptando su responsabilidad hasta donde llega (*“El carácter es destino”*).

A mí me llama la atención cómo sus pies permanecen quietos en un futuro, ¿una zona muda que tiene que expresarse o la expresión congruente con su sentimiento e idea de tranquilidad?, en todo caso creo que la experiencia plácida de su muerte puede ayudarle a sentir menor angustia respecto a su pérdida (o pérdidas). Por otro lado Josefa con el sueño aporta en un principio su imagen ideal para luego tomarla como su presente. Esta imagen, donde se representa más libre aunque atada y sujeta, la conecto con la imagen de

su situación al comenzar la terapia, alimentando mi hipótesis de que representa el espacio que ocupa Ramón en su vida, y que puede reflejar la evolución del tratamiento hasta ahora. También sigue en mi cabeza el símil del SMS de Josefa, más retraído y que permite que ella, sus roles, lleguen al exterior.

### Octava sesión

En la octava sesión dice sentir que vive una época en la que quiere reconciliarse con la vida en su propio devenir del tiempo. Quiere trabajar sus miedos, los define como irracionales, miedos concretos (*“Dejar la ventana abierta y que entre algo”*, *“Que llamen a mi puerta por sorpresa por la noche”*, *“A las personas por la calle que veo con malas pintas”*) y no tan concretos (*“Por la noche cierro la puerta de mi habitación y es como si se quedara algo fuera en la casa, una energía”*).

Tengo la hipótesis de que sus miedos están conectados con historias de violencia de los otros hacia ella por los datos de la historia biopatográfica y exploro en ese sentido. En su pasado ha sentido miedo (*“Tenía una vecina, una bruja, que estaba loca y me agredía y alimentaba mi miedo”*, *“Creía que me gustaba su marido y me amenazó con un cuchillo, me tiró de los pelos en otra ocasión y tuve que irme”*).

Dramatiza la escena, con títeres, donde le amenaza con un cuchillo golpeando los barrotes de su casa. La vecina le grita *“Te voy a matar”*, *“Se lo voy a decir al hada blanca y te vas a enterar”*, el marido ríe y ella se encierra en casa llorando (*“Ay qué miedo si me coge por la calle”*). Le pido que dramatice la escena de encuentro por la calle, Josefa pasa por el lado (*“Que no me miren, que no me miren”*) y no se encuentran. Le pregunto qué pasaría si se miraran (*“No me agrediría”*). Josefa lo dramatiza y les amenaza con denunciarles a la policía. Le pregunto qué pasaría si le agredieran en la calle, y Josefa introduce a una vecina a la que llama la bruja buena que tiene el poder de no tener miedo y que la defiende.

Esta terminología me hace pedirle que represente un cuento, ella es *una niña inocente que llega a vivir a un palacio donde reside la crueldad injustificada, la bruja mala y el ogro hacían que la niña tuviera miedo y fuera desapareciendo su bondad e inocencia; también estaba la bruja buena con el poder de no tener miedo que ayudaba a la niña a que el miedo no la convirtiera en estatua*. Le pido que le pregunte a la bruja buena como consigue no tener miedo: *“El miedo hace crecer al miedo, ella tiene poder sobre ti mientras tú tengas miedo. Toma esta piedra de cuarzo blanco y te recordará que eres fuerte”*. Le animo a representar la escena de la calle y no se aparta, les llama feo y loca, les dice que ha denunciado y que llamará a la policía.

En los comentarios dice que se ha dado cuenta de que se defiende, de que el miedo depende de ella. No entiende a la gente que agrade gratuitamente.

Exploro si se ha sentido así antes, y menciona su historia de acoso escolar. Dramatiza la escena con títeres. Ella la “niña indefensa” y dos “niñas malas” en el patio del recreo. Se ríen de ella (*“¿Y ese peinado?”*, *“Eres una mosca en leche”*), y la agreden tirándole el bocadillo, despeinándola, amenazándola si lo dice, mientras Josefa llora en una esquina. Al volver a casa llora y no lo cuenta aunque le pregunten su padre y sus hermanas, se aísla y abandona el colegio. Dramatiza una escena en que las hermanas le obligan, la visten y arrastran por las escaleras haciéndole daño hasta que “me dan por perdida”. Comenta que se castiga leyendo y se aísla de su familia hasta que cae en una depresión y desarrolla varias enfermedades. Le pido que elija a quien contarle lo sucedido y lo dramatice: elige a la hermana que la cuidaba que le dice *“Tú no tienes la culpa, se lo voy a decir a papá y mamá para que lo solucionen”*. En la siguiente escena con su padre y su madre, los tres personajes están pegados, las caras y los cuerpos son como uno, con mucho cariño ambos la consuelan y la miman (*“No te preocupes, te queremos”*). Comenta Josefa que ha conseguido lo mismo que cuando enfermó (*“Sentirse querida e importante en su familia”*), que ahora sabe que lo habrían comprendido. Le pido que represente la escena del patio. La niña se defiende diciendo que se lo contará a la directora y a su padre y madre. Le pregunto qué pasaría si le agredieran y ella comienza a agredir a las niñas.

En los comentarios dice que el no haberlo contado ha marcado su vida, sus relaciones familiares, profesionales, amorosas, etc. Ve que reacciona aunque demasiado tarde y que siempre ha preferido perder la batalla, añadiendo *“No es tan malo pelear, sienta bien”*.

Durante el desarrollo de la sesión no pensaba en las técnicas, los contenidos me iban dando los siguientes pasos. Creo que esta sesión desarrolla un nuevo rol que no tenía por su historia evolutiva y que le *reconcilia*, en sus palabras, más con la vida.

### Novena sesión

En la novena sesión habla sobre Ramón. Planteo (por sugerencia de Concha Mercader) el tema de la herida, de cómo si se abre y se cierra puede estar infectada. Dice que es una herida limpia porque la forman recuerdos buenos (se señala el pecho), que sangrará aunque pase muchos años porque el dolor seguirá.

Construye la imagen de la herida ahora: dos telas como los pliegues de la carne (*“Estoy desgarrada”*) y en medio una tela roja que sobresale como la sangre y el dolor (*“El dolor que no para, que fluye”*). Construye a continuación la imagen de la herida cuando murió Ramón (*“El dolor era igual, fluía, quizás había más cosas”*), añadiendo una tela negra (el miedo), una tela verde (desasosiego), una tela azul (angustia) y una tela blanca (el malestar general *“que lo inunda todo”*). Para terminar, construye la imagen de la

herida en un tiempo futuro que ella considere: la deja como la primera y luego la cambia (“*Quizás el dolor no fluya, y esté ahí pero dentro*”).

En los comentarios dice que la herida un día le recordará cuánto ha sentido. Ahora dice que la gente puede pensar que está loca porque piensa y sabe que Ramón está con ella, que habla con él, que no quiere que se vaya, lo ve como era cuando joven, alegre.

Representa la imagen de Ramón ahora: extiende en tiras todos los colores en vertical y pegadas “son sus cualidades”. Le pido que se siente a sus pies. Josefa cierra los ojos y emocionada dice que está en el hospital. Le pregunto qué le diría y dice que ya tuvo la oportunidad de decirle todo lo que quiso. Le pregunto qué le diría un año después. Josefa le dice “*Estoy bien, pienso vivir los años que me quedan tranquila y ocupada en distintas tareas*”, poco a poco emocionada le dice “*Sé que no podías quedarte más tiempo, que te sentías atrapado en tu cuerpo, me decías que era tu momento*”. Después de un largo silencio expresa llorando “*Sé que tengo que dejarte marchar*”. Invirtiendo los roles, se tumba sobre las telas y la cubro hasta la cintura con una tela blanca y le pido que se despidiera de Josefa “*Estaré bien, sabes que no me gustaba tu debilidad así que sé fuerte, que lo eres*”. “*Vive una vida alegre, yo lo habría hecho*”. “*No seas tan dramática, tranquila*”. La cubro con la tela blanca y llora. Después de un tiempo le pido que se siente de nuevo a los pies de Ramón y le cubro con una de las telas de su cuerpo. Casi sin luz en la sala, con música, Josefa callada. Le retiro la tela que la cubre y llora.

Comenta posteriormente que necesitaba volver a despedirse. Se ha sentido bien siendo Ramón, sin miedos. Al final estaba desnuda sin la tela, sola como en su vida y tampoco ha sentido miedo. Revela que tuvo un sueño esa noche: “*Estaba en el hospital, pasaba delante de una puerta cerrada que no quería abrir porque sabía que detrás estaba el cuerpo muerto de Ramón y no quería verlo. Y aquí la he abierto, necesitaba abrir esa puerta. Necesito ventilar, abrir las puertas y las ventanas.*”

Construye una imagen de su casa, abre una puerta (“*Deja que pasen y tú puedas salir*”), abre una ventana (“*Ver lo de fuera, lo que hay por ver*”), la pared (“*Soy una protección necesaria y firme*”). Comenta luego que para seguir construyendo en su vida, sus obras, sus relaciones, a sí misma, necesita “que fluya la energía”.

Le pido que se represente en una imagen cómo es ella en un presente. Coge todas las telas y las deja caer sin cuidado a la vez (“*Estoy desparramada, todo fluye, se expande*”). Se tira en el suelo con los brazos y las piernas estiradas (“*Se siente una bien así de libre*”). Suena una canción.

Comenta que la vida es un gran regalo. Y cerramos la sesión acordando la participación de Josefa en un grupo terapéutico y dejando la posibilidad de trabajar en sesiones individuales en un futuro.

Durante la sesión me permití ser espontánea y creativa y los contenidos me iban guiando. El trabajo con la herida proyectaba un futuro posible y reconciliador para Josefa, donde el recuerdo de Ramón y hacer su vida cabían. La despedida era necesaria y Josefa eligió el cuándo, quizás ya lo había elegido con su sueño la noche anterior, quizás sintió al trabajar su herida que este paso era necesario. Luego lo conectó con el espacio para ella (abre las puertas y ventanas que representaban sus miedos) y en su imagen actual (“desparramada”) se expande, nada le ata ni le cubre, para ser mente-cuerpo-ambiente. Siguiendo con el símil del SMS, sus roles interactúan dejando a su SMS dentro.

Por último unir las tres imágenes que creo muestran su evolución en el tratamiento (si pudiéramos hablar de eficacia), y desde la hipótesis de que refleja el espacio de la pérdida de Ramón en su vida. Desde cubierta completamente a estar atada y sujeta, hasta desparramarse y expandirse.

## Conclusiones

Respecto a mi labor terapéutica, después de explicar mi encuentro con el psicodrama e ir comentando durante la intervención mis impresiones, dudas, motivaciones y decisiones, creo que no voy a entrar a valorar sobre lo correcto, eficaz o terapéutico (o cualquier otra terminología que se emplee) de mi ejercicio, de la aplicación metodológica, de la adecuación de mis planteamientos respecto al duelo, de haber abordado la despedida antes o después del trabajo de otros asuntos, etc.

Más bien quiero añadir a todo lo que ya anteriormente he dicho que siento que he ido “apropiándome” del psicodrama, asimilándolo e integrándolo sesión tras sesión, en un ejercicio personal de respeto a los contenidos de la protagonista, tratando de no aportar los míos en forma de interpretaciones, contacto físico o redefiniciones por ejemplo. Esta labor de “controlar” indescriptiblemente me ha hecho ir sintiéndome cada vez más espontánea y creativa, y a la vez más segura de mi rol, lo que como en un círculo me ha permitido ser más creativa y espontánea, y así sucesivamente.

Respecto al proceso de la protagonista, resaltar el que se quiera reconciliar con la vida, que entiende como un regalo, tras un proceso (también creativo y espontáneo) de cambios (de muerte y renacimiento a lo nuevo) para lo que primero ha comprendido conociendo y experimentando, viendo y participando, hasta encontrar sus respuestas. Reconciliarse y querer aceptar lo que a las y los demás les hace diferente y estar “en paz” con ello, tener ganas de formar parte de lo cotidiano, de perdonarse y no atormentarse asumiendo la responsabilidad que a ella le toca y soltando lo que no está en su mano, empezar a expandirse tras estar mucho tiempo agachada, permitirse ser un todo y abarcar su espacio.

**Referencias**

- Espina, A. (1993). Sobre la elaboración del duelo en terapia familiar. *Revista de Psicoterapia, IV*, 77-88.
- Filgueira Bouza, M.S., & Espina Barrio, J.A. (1997). Psicodrama del duelo. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría, 64*. 649-659.
- Moreno, J.L. (1985). *Psychodrama, Vol I*. Nueva York: Beacon.
- Rojas-Bermúdez, J. (1993). Forma y contenido (del psicoanálisis al psicodrama). En los resúmenes de las *I Jornadas de Introducción al Psicoanálisis*. Universidad de Sevilla.
- Rojas Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Ramírez, J.A. (1988). *Psicodrama. Teoría y práctica*. México: Diana.