

Intervención psicoterapéutica en un caso de celos mediante técnicas de psicodrama y psicodanza: entrenamiento de roles

Esperanza GÓMEZ HARRIERO

Miembro del Grupo de Psicodrama de la Delegación de Huelva del COPAO

Resumen

En este trabajo se muestra la evolución de una mujer, protagonista de un caso de celos, mediante la aplicación de técnicas de psicodrama y psicodanza. La construcción de imágenes, la dramatización y la danza ponen de manifiesto un sentimiento de envidia hacia otra mujer que la paciente cataloga como seductora. Tras varias sesiones, el entrenamiento del rol envidiado logra modificar la imagen que tiene de sí misma y, por consiguiente, su comportamiento y también su estado físico y anímico.

Palabras clave: psicodrama, psicodanza, celos, envidia, agresividad, entrenamiento de roles.

Abstract

This paper shows the evolution of a woman subject to jealousy, applying psychodrama and psychodance techniques. Image construction, dramatization and dance manifest an envious feeling *vis à vis* another woman that the patient has described as seductive. After several sessions, by training the envied role, they succeed to modify the image she has about herself and therefore, her behaviour and her physical and mental state.

Keywords: psychodrama, psychodance, jealousy, envy, aggressiveness, role training.

Una de las definiciones de celos más repetida en la bibliografía se refiere, como indican, por ejemplo, Gómez, Canto y García (2001), a la emoción que surge cuando existe una sospecha real o imaginaria de amenaza a una relación que consideramos valiosa. Sin embargo, considero más adecuada la referencia que hace Rojas Bermúdez (2012) al sentimiento de envidia como el deseo de algo que otro posee y yo considero que no tengo; para este autor, celos y envidia están estrechamente relacionados, siendo ésta una evolución de lo primero.

En este artículo describimos el caso de una chica cuya demanda inicial es tratar los ataques de celos que sufre y que amenazan con destruir su relación de pareja. Lo que en principio parece un problema inherente a su personalidad (yo) deriva en un entrenamiento del rol (sí mismo psicoló-

gico, roles sociales y vínculos) que la paciente ve en otras mujeres y desea tener, ya que mantiene la creencia de que ella misma no posee tales habilidades y cualidades.

A medida que su relación de pareja ha ido evolucionando, también lo han hecho la seguridad personal de la paciente; la percepción de su propia imagen, de la imagen de su pareja y de la imagen de terceras personas; y, por consiguiente, los comportamientos más o menos sutiles tanto de ella como de su pareja, entrando así en una dinámica relacional nociva. A veces, estos comportamientos sutiles pueden resultar prácticamente imperceptibles de manera consciente, pero sí se hacen muy visibles al nivel de la comunicación inconsciente y primitiva que, de manera natural, posee la especie humana (Rojas Bermúdez, 1997).

Para profundizar un poco más en esta última afirmación, Rojas Bermúdez (1997) explica lo siguiente:

“En la comunicación natural, la manifestación de los códigos genéticos se efectúa a través de formas que desencadenan comportamientos intra e interespecies. Nuestros cuerpos no escapan a este tipo de regulación y sus manifestaciones están presentes en todo momento, constituyendo la comunicación natural humana. [...] En la comunicación natural no hay un acuerdo previo entre las partes; sus formas están presentes y se manifiestan a pesar de ellas, dando lugar, en la especie humana, a comportamientos y respuestas muchas veces desconocidas por el yo. Son las formas que descubrimos en nuestro propio cuerpo al vernos en fotografías, cine o televisión. Por otra parte, este yo inteligente y volitivo, que posee la facultad de reflexionar y convertirse a sí mismo en objeto de conocimiento, puede instrumentar a su propio cuerpo para codificar y enviar mensajes (danza, teatro), incorporándolo, en parte, al sistema de la comunicación social.” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 86).

Sin embargo, estas pequeñas modificaciones *encubiertas* y paulatinas van generando cambios en los roles jugados por ambos miembros de la pareja. Aunque conscientemente una persona diga *“Te quiero y me importas mucho”* y fabrique una sonrisa en sus labios, si el resto de su cuerpo está enviando mensajes contradictorios, muy posiblemente el interlocutor captará la información global y se sentirá, cuanto menos, confuso. O, por continuar con otro ejemplo, alguien puede estar diciendo *“Yo me siento muy segura de mí misma, y sé que valgo mucho, por eso no sé a qué vienen estos celos”*, pero su comunicación natural afirma algo totalmente distinto, dando pie a que el otro adopte un rol complementario a éste.

Para ver qué está sustentando los celos de la paciente tratada, hemos aplicado la metodología psicodramática con el fin de que tome conciencia de qué está ocurriendo y de ofrecerle la oportunidad de que adopte recursos para modificar lo que considere necesario. Una posibilidad habría sido trabajar los síntomas en terapia de pareja, ya que, al parecer, éstos sólo se manifiestan en el contexto de esta vinculación; no obstante, al ser una demanda individual se ha trabajado unilateralmente, confiando en que, como afirman los terapeutas sistémicos Selvini, Cirillo, Selvini y Sorrentino (1990), si un miembro de la pareja modifica su comportamiento, el otro inevitablemente también lo hará... o el sistema dejará de existir, es decir, la pareja se romperá.

A continuación se presenta el recorrido por las seis sesiones de terapia describiendo con detalle las técnicas utilizadas, aporfo fotografías donde se imitan las imágenes que realizó la paciente, y transcribo literalmente las etapas de caldeamiento verbal y de comentarios.

Primera sesión

La paciente, de 30 años, acude a consulta por sufrir, según sus palabras, *“crisis de celos, de pánico y ansiedad”*. Describe estas crisis como regresivas, *“como si volviera a tener 4 ó 5 años”*. Dice sentirse muy insegura y asustada, pero sólo con respecto a su pareja. En el momento de comenzar las sesiones lleva 10 meses de relación con su novio y viven juntos. Ella asegura que durante su relación anterior, con otro chico, no se sentía *“tan mal como ahora”*, al igual que durante los dos o tres primeros meses de su relación actual. Afirma que durante más de 4 años, después de terminar un proceso terapéutico, se ha sentido feliz, a gusto consigo misma, estable y tranquila, ya fuera en pareja o soltera. Durante todo ese tiempo comenta haberse valorado muy positivamente, y sentirse atractiva e interesante, con mucho que aportar a los demás. Sin embargo, desde hace unos meses ya no se ve de esta manera, sino al contrario, cada vez se siente más inestable y ha comenzado a sentir unos celos muy dolorosos por los que se juzga a sí misma (*“No debería sentir estos celos, no tienen sentido, no tengo motivos pero es que no puedo evitarlo”*). Lloro con frecuencia, tiene muchas pesadillas de abandono y piensa que *“he perdido todo mi brillo”*.

Se sienta encorvada, con la mirada hacia abajo, aunque intenta reponerse y contener sus emociones constantemente.

Lo primero que quiere tratar son los celos porque la paralizan, le impiden disfrutar de encuentros sociales. Están localizados en una persona, una chica amiga de su novio, con quien recientemente ha sabido que mantuvo relaciones sexuales en el pasado. Dice sentirse traicionada por no haberse contado antes, y haber aprovechado una etapa en la que ella está deprimida para decírselo. Ella dice que sueña mucho con el tema y que lleva un par de semanas llorando a todas horas, igual que si él le hubiese sido infiel.

Tras realizar un caldeamiento verbal donde recabo toda la información anterior, pasamos a elaborar la historia biopatográfica (López, 2005) (tabla 1). Cuando la comentamos, le llama la atención que muchos síntomas aparecieron al nacer su hermano. También recuerda los celos que tenía con su mejor amiga durante la infancia. Ha olvidado decir que, en el instituto, se sintió abandonada por su mejor amiga cuando empezaron a salir también con una tercera chica. Señala que *“la misma humillación”* sentía también cuando su madre le pedía que no contara a nadie las peleas y conflictos que surgían en casa, pero luego su madre iba contando las cosas que ella (la paciente) hacía mal, criticándola y juzgándola ante familiares y amigos. Verbaliza sentir mucha rabia en ese momento en que lo está verbalizando.

Como ella misma ha puesto la atención en el nacimiento de su hermano, le pregunto si quiere que comencemos a trabajar por ahí en la siguiente sesión. Ella dice que cree que sí es importante y que habrá que trabajarlo, pero que lo primero que quiere tratar son los celos en la actualidad para poder encontrar la forma de salir *“del agujero en el que estoy”*.

Tabla 1. Historia biopatógrafa.

Biografía	Edad	Sintomatología
- Parto natural. Mi madre no quería cogerme cuando nació. - Tomo biberón.	<i>Nacimiento</i>	- Hipotonía. - Me costaba comer, comía poco.
- Habla.	<i>11 meses</i>	- Me costaba comer, comía poco.
- Marcha. - Muy mimada por mi familia paterna al ser la única <i>hembra</i> .	<i>1 año</i>	- Me costaba comer, comía poco.
- Mucho tiempo con mamá. Esperaba el momento de ir al colegio.	<i>3 años</i>	
- Nace mi hermano. - Empiezo el colegio.	<i>4 años</i>	- Fiebres diarias, tartamudeo, me muerdo las uñas. - Lloro por las noches y en los recreos (me da miedo tanta gente) - Tiro y rompo cosas y culpo a mi hermano. - “Delitos” por omisión (<i>Mi hermano se caía y yo no hacía nada</i>). - Quiero ser siempre la protagonista y la mejor.
- Aprendo a leer en casa. Tengo una mejor amiga. - Discusiones y peleas entre mis padres. - Abusos sexuales por parte de un vecino.	<i>5 años</i>	- Miedo. - Masturbaciones frecuentes, y comportamientos sexuales con amigos y amigas.
- Comienzo Primaria.	<i>6 años</i>	- Lloro por las noches. - Líder con mis amigas. Celos de otras amigas de mi mejor amiga.
- Nos mudamos de pueblo. Colegio nuevo. Excelentes notas. - Mi madre tiene fobia a las tormentas y pueden pasar días sin que esté bien; se acuesta y desaparece. Cuido de mi hermano.	<i>8 años</i>	- Dolores de estómago frecuentes. - Colesterol alto. - Enamoradiza.
- Juego con niños y mi madre me riñe y tira del pelo delante de ellos. - Me apunto a clases de música. - Tocamientos por parte un familiar lejano. - Vacaciones con abuelos. Me gusta estar con mis titos. - Las niñas mayores se aprovechan de mí y cambio de amigas.	<i>9 años</i>	- Culpa. - Dolores de estómago. - Miento mucho. - Ansiedad. Huida. - Vergüenza.
- Sexualidad con vecinos y vecinas. - Mi padre se entera, me pega y me castiga.	<i>10-12 años</i>	- Vergüenza. Miento mucho. - Enamoramientos constantes. Fantasías constantes.
- Empiezo el instituto. Muy buenas notas. Caigo bien a los profes. - Mis amigas me dan de lado cuando empezamos a salir con chicos a los que no caigo bien. Tengo una nueva mejor amiga. - Conozco a un chico del que paso enamorada más de un año, pero a él no le gusto.	<i>13 años</i>	- Lloro por las mañanas. - Celos de otras amigas de mi mejor amiga. - Lloro mucho cuando me enamoro.
- Primer novio. Me pone los cuernos, volvemos, y me deja por otra.	<i>14 años</i>	- Depresión (voy a un psicólogo dos veces).
- Hago nuevos amigos, pero pocos.	<i>15-17 años</i>	- Soy la payasa siempre. Cuando estoy sola lloro a veces.
- Voy a la Universidad.	<i>18-19 años</i>	- Crisis de ansiedad.
- Mis padres se separan. Me echo novio. Empiezo una terapia.	<i>20-21 años</i>	- Crisis de ansiedad fuertes y casi constantes. Mejoro poco a poco.
- Tengo otro novio que me es infiel con una amiga. Retomo terapia.	<i>22 años</i>	- Depresión. Intento de suicidio. Mucho sentimiento de culpa.
- Continúo mi formación. Cambio de ciudad. Soltera.	<i>23-25 años</i>	- Integrada y feliz.
- Tengo otro novio y vivimos juntos. Hago mucha vida social.	<i>26-28 años</i>	- Armonía, estabilidad.
- Rompo mi relación antigua. Comienzo mi relación actual.	<i>29 años</i>	
- Convivo con mi pareja. Retomo terapia.	<i>30 años</i>	- Depresión. Aislamiento. Celos. Inferioridad.

Segunda sesión

Tarda varias semanas en asistir. Llega diciendo que ha vuelto a sentir muchos celos al pensar en estas chicas (“*Me siento pequeña e indefensa*”). Lo trabajamos mediante dramatización y psicodanza (Rojas Bermúdez, 1995).

Le pido que le dé una imagen a los celos. Los ve como un león furioso, rampante, que le ruge y quiere atacarla. Le pregunto qué le gustaría hacer y dice que domarlo. Empieza a llorar (“*Me da pena y miedo, pero es mi león*”).

Dice también que es gigante, mucho más grande que un león normal.

A continuación le pido que intente domarlo (figura 1). Permanece de pie frente a su león imaginario, tensa y con los puños apretados (1), narrando lo que va haciendo. La paciente alza una mano en señal de ‘stop’ (2) y cuando el león baja las patas al suelo ella lo acaricia en la nariz (3). Pasados unos minutos, el león se apoya en los cuartos traseros, entonces ella le acaricia la melena con las dos manos (4). Desde el principio le dice varias veces

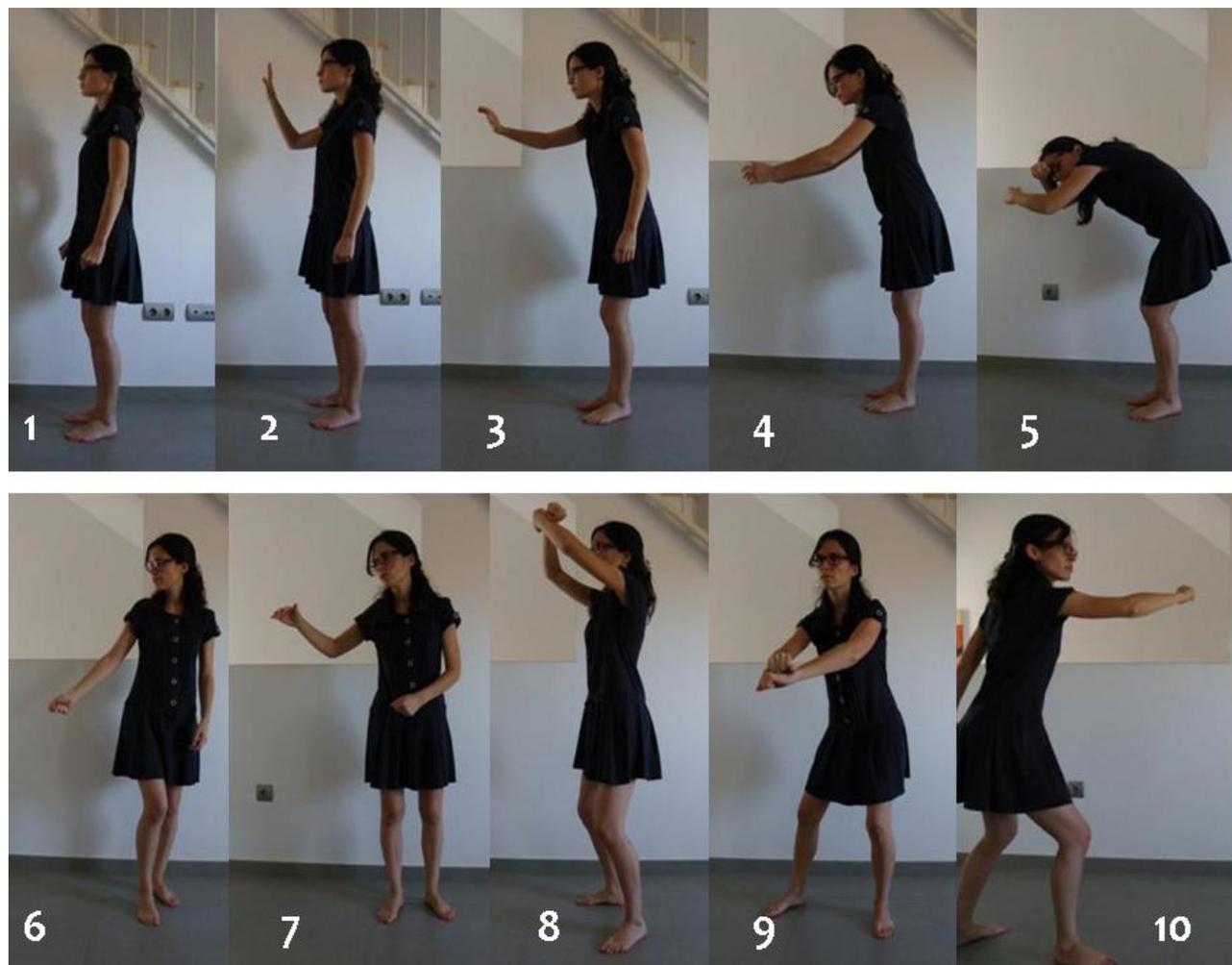


Figura 1. "Domando al león" de los celos.

"Ya está" y "Yo te quiero". Luego lo abraza (5) mientras sigue llorando. "Voy a atarlo con una cadena" y le rodea el cuello y tirando suavemente para que camine a su lado (6). Le acaricia el lomo y le repite "Te quiero", luego lo abraza y llora. Vuelve a caminar tirando de él. "Me da pena mi león, prefiero soltarlo. Él sabe que lo quiero, se lo he demostrado; yo confío en que sea suficiente motivo para que camine conmigo sin atacarme". Lo suelta y caminan juntos, despacio; a veces se miran (7). Parece una danza.

Le sugiero que le ponga música a esa escena. Elige "Will and Elizabeth", de la BSO de la película *Piratas del Caribe* y luego interpreta algo parecido a una lucha de resistencia entre dos guerreros (8, 9 y 10).

En la etapa de comentarios dice: "Estaba midiendo las fuerzas con él, me he sentido fuerte, una rival digna; he respetado y me ha respetado. No he sentido miedo. He conectado con mi fuerza y mi orgullo. Ha habido un equilibrio todo el tiempo, incluso complicidad. Le estoy agradecida".

Tercera sesión

La semana siguiente dice sentir ansiedad y muchas ganas de llorar ("Tengo pánico"). Una de las amigas de su novio, que llevaba mucho tiempo sin dar señales, ahora quiere volver a salir en su grupo de amigos y está llamando para quedar y apuntarse a los planes. Ha tenido varias crisis de pánico los días previos a la sesión. Aplicamos la técnica de construcción de imágenes dramatizadas de Rojas Bermúdez y Moyano (2012) (figura 2).

Para comenzar, le pido que haga una imagen de ese pánico. Se agacha (1) y rompe a llorar. Le pregunto si hay alguien más. Dice que sí, y elige dos marionetas: una para su novio (2) y el lobo (3) para la que ella denomina como "la puta". Le pido que escenifique los otros dos lugares y escoja una marioneta que haga de ella para sustituirla; elige la princesa (4). Cuando hace la imagen de su novio se coloca de pie, mirando al lobo con una sonrisa y poniéndole la mano en la cabeza a ella. Cuando hace de "la puta" pone

una pose seductora, colocándole la mano en el hombre a su novio. Le pido que realice los soliloquios (Rojas Bermúdez, & Moyano, 2012) en cada uno de los lugares: en el lugar de ella misma dice: “No valgo una mierda. Soy un mojón en el suelo. Me merezco que me humillen. Me merezco que me humillen”; en el lugar de su novio dice: “Tengo el poder. Tú ahí calladita y tranquilita, así te tengo controladita. Aquí el que manda soy yo”; en el lugar de “la puta” dice: “Eres mío. Hago contigo lo que quiero, puedo hacer contigo lo que quiera. Haces todo lo que te pido”. Para amplificar la sensación que la paciente tiene cuando está agachada con la mano de él encima, le pido que vuelva a ocupar su lugar y le pongo peso sobre la cabeza (5). Lloro y pide por favor que no la aplaste, que no le haga sentir pequeña. Su respiración se va acelerando y habla con rabia: “Se lo estoy pidiendo por favor, se lo estoy pidiendo por las buenas y él sigue”. Tira el peso y se levanta de un salto, con mucha rabia. Le habla a él: “¿Pero tú qué te has creído? ¡Que yo valgo muchísimo, deberías estar cuidándome como oro en paño, como lo más grande que tienes en la vida!”. Su posición es erguida y los brazos en jarra (6). Dice: “El lobo se ha ido corriendo, a la mínima de cambio se esconde y no da la cara. Puta cobarde”.

Tras un silencio le pregunto qué le apetece hacer; responde: “Me apetece pegarle a él, pero no le voy a pegar. Quiero hacerle pasar por lo mismo que yo”. Le pregunto cómo lo quiere hacer y responde: “Voy a lucirme delante de todos, a bailar, a sonreír, y a él ni lo voy a mirar”. Le pido que elija una música con la que quiera bailar y escoge ‘Moves like Jagger’, de Maroon Five. Durante la canción ella baila con sensualidad, moviendo las caderas y todo el cuerpo; sonrío seductora y, al final, da saltos alegres y divertidos. Al terminar le pregunto si ha cambiado en algo la imagen de antes. Dice: “Todos me miran y sonríen”. Le pregunto qué ha pasado con su novio y responde: “No sé, no está”.

Etapas de comentarios: “Siento un poco de pena. Ahora creo que él está triste y se siente poco valioso. Eso no me gusta, yo quiero que esté feliz, que estemos felices juntos y

nos protegamos el uno al otro. Quiero, y así lo he hecho, que él se sienta el rey del baile, que sepa que él va a estar por delante siempre, pero siento que él no ha hecho lo mismo, que para él es más importante la opinión de los demás y me gustaría que lo más importante fuera hacerme sentir especial, como en los primeros meses. Y lo peor es que creo que, de alguna forma, yo lo estoy consintiendo porque no soporto verle triste si sé que está en mi mano que él sonría. Pero es que soy yo o él, tengo que elegir porque yo noto como si me fuera consumiendo. He perdido todo mi valor y se lo estoy poniendo a huevo para que se suba encima”. Suspira. “A ver qué pasa”.

Cuarta sesión

Vuelve a la semana siguiente. Durante el fin de semana ha vuelto a sentir celos. Dice que intentó hacer como si no pasara nada, pero finalmente se puso a llorar. “Estaba muerta de miedo, le pedí a mi novio, llorando, que me ayudara a sentir seguridad, a ver que no tengo que sentir celos porque nadie vale como yo, quería ver en él lo mucho que valgo. Él no dijo nada, sólo dijo que se le habían quitado las ganas de todo y que no quería salir conmigo a ningún sitio, se metió en la cama y yo me quedé cada vez peor hasta que ya no pude más. Me acordé de la mano sobre mi cabeza, encima de que le estaba mostrando mi debilidad yo sentía que era culpable de que él se hubiera puesto mal. Luego empecé a recordar todas las veces que yo me había quedado sin salir, o que habíamos llegado tarde o nos habíamos ido pronto por sus inseguridades y celos, y me dio rabia, cada vez más, porque yo me merezco el mismo apoyo, y no merezco sentir que soy el motivo de sus desgracias; tiré el ventilador y le grité todo lo que pensaba, pero eso tampoco lo quiero. Yo lo que quiero es actuar como antes, sentirme segura y con derecho a defender lo que considero mío. No me gusta como soy ahora”.

Utilizamos la técnica de entrenamiento de roles (Rojas Bermúdez, 1997). Le pido que haga la imagen de cómo se



Figura 2. Venciendo el pánico.

siente en estos momentos, que camine acorde con esa imagen y que se relacione acorde con esa imagen y con esa manera de caminar: “Por favor, ¿puedo...?”. Es como si levantara la mano en clase para hablar. Dice que su interlocutor le interrumpe con un “No” y ella se calla y continúa caminando, aún más pequeña. Le pido que se relacione con un grupo de gente, y ella se queda detrás.

Después le pido que haga su imagen ideal: “Aquí estoy yo”. Le pido que camine acorde a esa imagen: sonríe, camina con soltura, ligera, ocupa el espacio, como si bailara; a continuación le pido que se relacione acorde a esa imagen, entonces se para porque dice que ahora está algo enfadada y quiere tomar distancia hasta que se le pase; se está refiriendo a su novio. Le pregunto cómo quiere relacionarse y con quién: “Con gente, moverme, variar”. Pasea, se sienta con una persona, pasea, se va a hablar con otra persona, etc. Le pido que ponga un ritmo a la situación y dice: “Se me viene una canción de Chenoa, ‘Soy lo que me das’”. La pongo y baila. Ha empezado bailando sonriente, como si bailara con varias personas y en muchas direcciones, pero en un momento para y llora durante un minuto. Luego continúa moviéndose más tranquila, aunque también usando las caderas y los brazos, pero esta vez como si le estuviera cantando la canción a una persona. La letra de la canción dice así: “A veces me pregunto / por qué estoy tan unida / a ti y a tu mirar, / que me ilumina. / Tus besos por mi cuerpo / me encienden día a día / un destello azul que me da vida. / Tú le das calor al sol / con tu piel morena, / devórame y hazme el amor / con la luna llena. / Mira lo que soy, / soy lo que me das, / si me das amor / yo te daré mi corazón, / soy lo que me das, / si me das cariño / yo me puedo enamorar, / soy lo que me das, / si me das ternura / te regalo mi ilusión, / mira lo que soy, / soy lo que me das, amor. / Tu pelo se me enreda / y entre mis dedos cuelga, / ámame otra vez / y sin medidas, / sólo con tu sonrisa / me invades, me haces triza / y al oír tu voz / ya me fulminas.

Etapas de comentarios: “Iba escuchando la letra y me he dado cuenta de que soy así, si mi novio me da seguridad, soy segura, pero si me da... bueno, si se comporta como si yo fuera el motivo de su malestar, yo me lo creo y me siento una carga y una molestia. Y no creo que sentir celos o miedo, y llorar por eso, sea motivo para que otra persona se venga abajo, ¡si la que siente esas cosas soy yo! Empiezo a pensar que no tengo motivos para tener miedo a perderlo, porque yo sí he sabido comprenderlo y ser un apoyo, y al revés no. Suena un poco prepotente, pero creo que en esto él no está a la altura. Ese problema ya no es mío, yo sí sé estar a su lado en sus inseguridades ante otros hombres, no le hago sentir que me amarga la noche. Creo que en lugar de ir hacia adelante estoy yendo hacia atrás con él.”

Quinta sesión

Llega muy sonriente. “Estoy consiguiendo muchas cosas, no he tenido ninguna crisis de celos y me siento

como más segura de mí. En algún momento he sentido algún pellizquito de miedo pero me he dicho que soy súper guapa, linda, inteligente, simpática y lo que yo doy no puede darlo nadie y si mi novio se conformara con menos que yo, entonces no vale la pena. Y con respecto a la amiga ésta, es una puta guarra folla-amigos y punto. Y no me siento mal por pensar así, es lo que hay. Ahora, una cosa que veo es que me afecta mucho cuando mi novio me habla mal, o es frío o brusco, me siento muy mal y me pongo a llorar, y le pregunto si he hecho algo mal para que me trate así, entonces él en vez de ver el daño que me hace se pone más enfadado y frío, y aún me trata peor; es como si yo me fuera bajando más y él subiéndose más, pero me utiliza a mí para subir y yo se lo consiento.”

Le pido que haga imágenes estáticas de lo que me está contando. Elige la marioneta del dragón para que haga de él y la marioneta de la princesa para que haga de ella y le pido vaya intercambiando los roles (Rojas Bermúdez, 1997). Los dos están “al mismo nivel, iguales”. Ambos tienen los brazos en jarra, gesto natural de intimidación. Él se empina y dice: “Venga”. Ella agacha la cabeza y dice: “¿Pero por qué?”, con los puños apretados, señal de rabia contenida. Él se empina más y dice: “Yo no te estoy tratando mal, no vayas a empezar”. Ella se agacha, llora y dice: “¿Pero por qué? No me trates mal, por favor”. Él se pone furioso y dice: “Paso de ti” y se da la vuelta. Ella se hace un ovillo, llora más y dice: “No lo entiendo, nadie me quiere”.

Le pido que proponga otra posibilidad: los dos están “al mismo nivel, iguales”, los dos se empinan, se empinan más y llegan a la violencia física. Aquí para y dice: “Esto no lo quiero”.

Le pido otra posibilidad más: los dos están de nuevo “al mismo nivel, iguales”, él se empina, pero ella se mantiene tranquila y le dice: “Si me hablas así yo no quiero hablar contigo”. Él se empina más y ella continúa en la misma posición. Él se empina aún más y ella se mantiene en la misma posición. Él baja los pies y ella le tiende la mano. Después de esto la paciente propone dos posibilidades: él acepta su mano, o él la rechaza y ella se mantiene tranquila y paciente y/o se retira para darle tiempo hasta que él quiera hablar.

En la etapa de comentarios: “El respeto me lo doy yo, es cosa mía”. Acordamos dejar más tiempo hasta la siguiente sesión, que ella llame cuando lo crea conveniente.

Sexta sesión

La paciente tarda tres semanas en regresar a la consulta. Afirma que, en general, se siente muy tranquila, y que su pareja tiene una actitud totalmente distinta con ella. Dice que después de la quinta sesión tuvieron varias discusiones, pero que ha logrado mantenerse firme “y no venirme abajo”. También comenta: “Mi novio ahora está conmigo otra vez que no caga -se entiende que no en el sentido literal, sino en el figurado, que está muy entregado

a la relación-, tiene un montón de detalles, está cariñoso y atento como los primeros meses, me siento muy respetada, y me gusta porque yo no tengo que tratarlo mal a él ni hacer que él se sienta mal, yo quiero dialogarlo todo, y si él no quiere pues lo acepto y me retiro, y hasta ahora siempre ha venido luego él para aclarar las cosas. Pienso que antes yo tampoco estaba respetando su ritmo y lo agobiaba mucho cuando yo quería aclarar algo para que se me bajara la ansiedad.”

“Bueno, tengo que decir que la semana pasada volví a ver la tipa ésta y me dio una punzada en el estómago, pero no me quedé luego dándole vueltas e imaginando situaciones que me hacen mucho daño, yo la ignoré y ya está porque no quiero saber nada de esta tía ni ser su amiga ni hacer como que soy muy buena persona y muy comprensiva, yo sé que no tengo motivos para enfadarme con ella porque en realidad no ha hecho nada, pero me da igual, no quiero verle la cara ni tener nada que ver con ella, no quiere decir que vaya a escupirle cuando la vea, pero que no la quiero en mi vida porque me hace daño saber que existen. Vivo más tranquila cuando no sé nada de ella, aunque sea capaz de soportar verla, cosa que antes no podía. Y también me he fijado en una cosa muy curiosa -aquí la paciente se ríe-, cuando la veía antes, aunque fuera en una foto, o alguien la nombraba, me daba la punzada en el estómago y me entraban ganas de vomitar, como náuseas, qué fatiguita...y ahora lo que me pasa es que me da la punzada en el estómago y lo que me entran ganas es de cagar, así que se lo dedico cada vez que voy al váter”. Vuelve a reírse.

Esta sesión la dedicó exclusivamente a integrar todo esto, verbalmente, y no hubo dramatización. Acordamos continuar en sesiones posteriores con un recorrido por su historia de celos; aquí el objetivo de la intervención sería elaborar la imagen primigenia de los celos.

Conclusiones

Confirmando las palabras de Rojas Bermúdez en su trabajo *De la envidia y de la violencia* (2012), se hace evidente en este caso que es la mirada de la pareja hacia otra mujer la que suscita los celos de la paciente. Pero debemos hacer hincapié en que no es la mirada hacia cualquier mujer, sino a una en concreto que parece tener ciertas habilidades, cualidades y maneras de comportarse (rol) que la paciente cree no tener o, como ella misma dice, cree haber perdido. Es aquí cuando hablamos de la envidia. La imagen que la paciente tiene de esta mujer ha cambiado. En un pasado se sentía superior a ella y, por lo tanto, no le suponía ninguna amenaza; sin embargo, en la actualidad, etapa de su vida en la que se siente poco valiosa y fracasada como persona, y ante una nueva información sobre el vínculo que esta mujer estableció con el que ahora es su pareja, la imagen que tiene de ella se engrandece: “ella es seductora y consigue lo que quiere, que la admiren y la deseen, y yo no lo soy”.

No obstante, como se puede comprobar a lo largo de las sesiones, la paciente sí cuenta con los rasgos y habilidades que, según su percepción, posee la otra mujer. De hecho, a medida que va adoptando este rol, sus celos van haciéndose menos dañinos para ella. En las tres primeras sesiones, la actitud que la paciente muestra ante su pareja, y según sus propias palabras, es la de “mártir”. Ella comenta: “Al haber ido sacrificándome cada vez más para que mi novio esté contento, he dejado de ser segura de mí misma, he dejado de tener las cosas claras y, por supuesto, he dejado de ser seductora, risueña, alegre, sociable, que es precisamente lo que hizo que él se enamorara de mí, y al mismo tiempo lo que luego le ha hecho sentirse inseguro y triste”. En este punto podríamos plantearnos si, de alguna manera, en este vínculo de pareja se ha dado lo que afirman Selvini, Cirillo, Selvini y Sorrentino (1990), quienes aseguran que si un rol se mantiene en una relación es porque existe otro rol que lo está alimentando, y viceversa. Para poder llegar a dicha conclusión, habría que investigar este vínculo en sesiones de pareja para poder contar con ambas versiones de la historia.

Concretando más (y volviendo una vez más a Rojas Bermúdez, 2012), existe la posibilidad de que, esta dinámica relacional de pareja que se ha ido generando, se haya cumplido que la envidia se alimenta mutuamente. Otra hipótesis que me planteo sobre este caso es que, si realmente la paciente se mostraba sociable y seductora y su pareja se percibe a sí mismo como carenciado en este aspecto, pudiera sentir envidia de esos mismos rasgos que le hicieron sentirse atraído por ella. De este modo, él habría adoptado un rol de vulnerable/apocado que podría haber complementado al rol de culpable de ella; con el tiempo, estos roles habrían evolucionado a los que, en teoría, parecían existir en el momento de la primera sesión, por ejemplo, castigada y castigador. Obviamente, también habría que indagar más mediante el sociodrama de pareja (Rojas Bermúdez, 1997).

Dejando a un lado el hipotético vínculo, y centrándonos en las imágenes generadas durante las sesiones de terapia individual, hay varios aspectos que, en mi opinión, son dignos de mención. Un primer cambio visible a lo largo de las sesiones es la postura que adopta la paciente al llegar y sentarse; en un primer momento su posición es encorvada y cabizbaja, y paulatinamente se va volviendo más erguida y risueña.

Continuando con el cuerpo, en la segunda sesión, donde se aplica fundamentalmente la psicodanza, además de ser una descarga de energía acumulada (al finalizar la sesión sus rasgos están más relajados y tiene más color en la cara que al inicio), se pueden ver los recursos con que cuenta la paciente para luchar y fortalecerse. Muestra una agresividad controlada que se manifiesta con mayor claridad durante la psicodanza. Llama la atención el contraste que se produce entre el momento de la dramatización, donde expresa fundamentalmente cariño y amor (a pesar del intento de encadenar al león), y el momento de lucha

que se da durante la danza. Una posible explicación que nunca llegamos a clarificar es que el león es, en realidad, su pareja, con quien mide sus fuerzas y se pone a prueba, y con quien oscila entre el afecto y la agresión. La envidia genera agresividad, y de alguna forma se hace necesario expresarla.

En la tercera sesión, la agresividad aumenta. Primero se hace necesario que la paciente toque el suelo, llegue a lo más bajo que pueda consentir, a su límite; hasta que esto no ocurre, no dirige su agresión hacia el exterior. Finalmente, la instrumentaliza mediante la psicodanza, transformándola en seducción.

En la siguiente sesión, la cuarta, la euforia se hace menos evidente durante el baile. Además de que, al dejar salir abiertamente su agresividad, tiene menos energía que descargar, también parece que va integrando todo lo vivido en las sesiones anteriores. Ya no es tan necesario exaltar el rol.

Durante la quinta sesión, la agresividad generada es más dirigida hacia la otra mujer y menos hacia su pareja. Aquí refuerza el rol de seguridad en sí misma ante él. El acto natural de tender una mano hacia el otro indica una disposición a la comunicación; es un acercamiento.

Algo fundamental a lo que también hay que hacer alusión se refiere al tratamiento holístico que la metodología psicodramática tiene sobre la paciente y que se hace patente en los comentarios que realiza durante la sexta sesión. Como rescata Rojas Bermúdez (2012), la definición de envidia tiene relación con el significado de demacrar, reseca. Me llama mucho la atención que, efectivamente, la paciente llegó a la primera sesión demacrada, con la piel apagada y cetrina y, según datos aportados por ella, con varios kilos menos de peso. Si pudiésemos comparar una fotografía de esa primera sesión con una de la sexta, observaríamos cómo ‘milagrosamente’, al ir disminuyendo el sentimiento de envidia, la paciente fue recuperando peso y color en su cara. En cuanto a la incidencia en otros aspectos del cuerpo, cabe recordar sus comentarios de la última sesión: a medida que ha ido *digiriendo* los hechos que su pareja le confesó, sus funciones fisiológicas también han ido evolucionando; en un principio sentía ganas de devolver lo que *tenía que tragarse a la fuerza* y, cuando lo ha procesado con ayuda de la terapia, ha sido capaz de *defecar*, de expresar su agresividad. Otra forma de tratar el caso podría haber sido incidiendo directamente en estos síntomas si su demanda hubiese sido ésta; de cualquier modo hubiésemos llegado al mismo conflicto que debía resolver.

Para finalizar, y haciendo alusión a la primera sesión, a través de la construcción de la historia biopatográfica se

pudo ver la relación entre las palabras de la paciente sobre sus crisis “*como regresivas, como si volviera a tener 4 ó 5 años*” y el hecho de que, con aproximadamente esa edad, naciera su hermano. De ahí la siguiente vía de trabajo a través de la historia psicodramática (López, 2005) de sus celos.

Referencias

- Canto, J.M., García, P., & Gómez, L. (2009). Celos y emociones. *Athenea Digital*, 15, 39-55.
- Carrera, P., & García, L. (1996). Conocimiento social de los celos. *Psicothema*, 3, 445-456.
- Gómez, L., Canto, J.M., & García, P. (2001). Reacción de celos ante una infidelidad: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*, 4, 611-616.
- Lillo, L. (2000). Psicodanza. Recursos en sicoterapia psicodramática. *Apuntes de Psicodrama*, 6, 21-30.
- Lillo, L. (2005). El cuerpo tiene la palabra. Psicodrama. *X Reunión de la ASSG*. Madrid.
- López, L.P. (2005). Técnicas psicodramáticas. *Más allá del monigote. Lecciones de Psicodrama* (pp. 148-164). Las Palmas de Gran Canaria: Amalgama Editorial.
- Moyano, G. (2012). Utilización de la imagen en psicoterapias. *Actualizaciones en psicodrama* (pp. 59-88). A Coruña: Spiralia Ensayo.
- Portilla, L.Y., Henao, G.C., & Isaza, L. (2010). Diferencias sexuales en la experiencia subjetiva de los celos: una mirada desde la psicología evolucionista. *Pensamiento Psicológico*, 15, 53-62.
- Rojas Bermúdez, J. (1995). Psychodanse. *Art et Thérapie*, 54-55, 125-135.
- Rojas Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Rojas Bermúdez, J. (2012). De la envidia y de la violencia. *Actualizaciones en psicodrama* (pp. 423-455). A Coruña: Spiralia Ensayo.
- Rojas Bermúdez, J., & Moyano, G. (2012). Imagen y dramatización en el entrenamiento y supervisión de roles profesionales. *Actualizaciones en psicodrama* (ágs. 271-289). A Coruña: Spiralia Ensayo.
- Rojas Bermúdez, J., & Moyano, G. (2012). Teoría y técnica de las imágenes psicodramáticas. *Actualizaciones en psicodrama* (pp. 15-57). A Coruña: Spiralia Ensayo.
- Selvini, M., Cirillo, S., Sevilini, M., & Sorrentino, A. M. (1990). *Los juegos psicóticos en la familia*. Barcelona: Paidós.