

Aplicación de técnicas psicodramáticas en un taller de autoestima

Cristina ANDRADES RAMÍREZ
Consulta privada. Sevilla

Resumen

Aplicar técnicas psicodramáticas a un grupo de autoestima, viene precedido de la necesidad de que las componentes del grupo dejen a un lado el lenguaje superficial en el cual se encontraban. Se considera el psicodrama de Rojas Bermúdez el más indicado puesto que permite observar las formas en que el grupo se expresa, pero a través de actos, no de palabras. De esta forma se evita interpretar y se basa en comprender la estructura vivencial de la forma expresada. Los resultados fueron satisfactorios puesto que desde el comienzo de la aplicación de las técnicas psicodramáticas el grupo comenzó a tener un clima más íntimo y a trabajar temas de importancia para su desarrollo personal. En este artículo se describe la aplicación de algunas de las técnicas utilizadas.

Palabras clave: psicodrama, autoestima, técnicas, grupo, imágenes, máscaras, Rojas Bermúdez.

Abstract

Apply psychodramatic techniques to a group of self-esteem, is preceded by the need for the members of the group to leave aside the surface language in which they were. The Psychodrama of Rojas-Bermudez is considered the most appropriate one it considers the ways in which the group gets expressed, but through actions, not words. This avoids interpreting and is based in understanding on experiential structure as expressed. The results were satisfactory because from the beginning of the application of psychodrama techniques the group began to have a more intimate atmosphere and work important issues to their personal development. This article describes the application of some of the techniques used.

Keywords: psychodrama, self-esteem, techniques, group, images, masks, Rojas-Bermúdez

Siempre había pensado que la palabra, la comunicación verbal, sentaba las bases de una sesión terapéutica. El psicodrama sin embargo, en palabras de Rojas Bermúdez (1993), *“ha sido la primera psicoterapia que ha integrado el cuerpo en acción en su metodología de trabajo”*. En psicodrama la construcción de imágenes con telas o con personas puede otorgar información que con la palabra resultaría muy costoso conseguir.

En este trabajo presentamos la experiencia de aplicar las técnicas psicodramáticas en un grupo de desarrollo de autoestima. Un grupo formado por mujeres de entre 22 y 57 años. Una adecuada autoestima es esencial para el bienestar psicológico, puesto que, como concluyen Aparicio, Dresch y Sánchez (2006), se relaciona con la salud mental y con los índices subjetivos de salud física.

La decisión de aplicar las técnicas vino motivada porque el grupo se encontraba estacando en una espiral de lenguaje superficial y no se profundizaba en temas realmente relevantes. Lo primero que se modificó fue la disposición espacial en la que se encontraban sentadas. Se pasó de una circunferencia, a una forma circular; integrando el espacio intermedio que se considera el escenario psicodramático.

“El círculo adquiere su real valor cuando se delimita de su entorno y se le descubren e instrumentan sus potencialidades. Por eso, trabajar con la forma circular sin considerar el espacio no es trabajar en círculo, sino en circunferencia.” (Rojas Bermúdez, 1993).

Trabajo con imágenes, la historia familiar

Siguiendo a José Luis Cebolla Blanch, comenzamos con un caldeamiento inespecífico:

“Si las sesiones no se iniciaban de un modo espontáneo, se realizaba un recordatorio de los temas comentados en las sesiones anteriores, así hasta que emergía un protagonista.” (Cebolla Blanch, 2001, pág. 7)

En nuestro caso, puesto que el grupo ya llevaba bastante tiempo reuniéndose, realizamos de caldeamiento inespecífico comentando las dudas de la sesión anterior o qué habían estado pensando durante la semana en referencia a dicho tema, etc.

En ese momento D., de 22 años, comenzó a emerger como protagonista. En la última sesión había comentado su incapacidad para pasar mucho tiempo fuera de casa, y su necesidad de estar atenta a su madre y a que *“nada le ocurriera”*. En la sesión actual, comenzaron a hablar de la familia y se sugirió la realización de la historia familiar a través de imágenes.

La elección de la técnica de imágenes se basa en que D. volvía una y otra vez al mismo hilo argumental sobre su madre que había tenido durante varias sesiones y era necesario esclarecer sus propias ideas sobre este tema:

“La forma imagen presenta un esquema de relaciones (estructura) propia del hemisferio derecho, que arroja una nueva luz sobre el material tratado linealmente (sucesivamente) a través de la comunicación verbal, propia del hemisferio izquierdo”. (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 147)

“Construcción de imágenes: reproducción fotográfica de los hechos, permitiendo al protagonista la confrontación de su imagen externa y sus mutuas influencias.” (Mercader Larios, 2001, pág. 9)

D. comenzó diciendo: *“Mi familia es muy simple”* y, cuando se le animó a representar a su familia actualmente, compuso la siguiente imagen: ella agarrada a la madre, el padre un poco separado de la figura materna y el hermano directamente está alejado de ellos tres (figura 1). Al verse desde fuera en la imagen que ella misma ha creado, D. se emociona y verbaliza: *“Qué pegada estoy”*.

Nos sentamos para realizar comentarios y D. comenzó relatando que al ver la imagen desde fuera había sentido el “agobio” de verse tan agarrada a su madre y que al padre lo había visto enfadado.

A continuación, al iniciar los comentarios entre los miembros del grupo, la compañera que se puso en el lugar de madre manifestó encontrarse *“muy agobiada en la ima-*



Figura 1. Representación de la imagen psicodramática de la familia de D.

gen, sin poder hacer nada”, la compañera que se colocó en el papel de padre manifestó *“Yo he sentido que no podía acercarme”* y la compañera que realizó el papel de hermano *“Yo estaba muy bien lejos de todo”*.

No se toman como elemento de trabajo los comentarios de las compañeras puesto que son vivencias de ellas mismas; en la imagen de D, son sus cuerpos parte de la imagen, pero es D. la que debe relatar sus propias vivencias. Sin embargo, las compañeras estaban inquietas durante la realización de la imagen porque querían relatar desde su experiencia y como material personal cómo se habían sentido, por lo que se aprovechó la etapa de comentarios para llevar a cabo esta labor.

Después de los comentarios de las compañeras, D. vuelve a hablar y se emociona. Indica que ella está así porque quiere que su madre esté bien, que no le pase nada (recordemos que ha D. no le gusta pasar mucho tiempo fuera de casa por miedo a que algo ocurra y no poder ayudar a su madre).

Para poder entender desde cuando se está dando esta situación, se le propone a D. la realización de imágenes secuenciadas que muestren cómo ha ido evolucionando su familia. Las imágenes realizadas son: (1) cuando ella era pequeña, solos sus padres y ella, aferrada a su madre; (2) cuando nació su hermano, igual que la imagen anterior, pero con su madre teniendo en brazos con un cojín que representa al bebé; (3) cuando su hermano fue más grande y ella tenía unos 15 años, él está abrazado a la madre y ella algo distanciada, y (4) actualmente, como en la primera imagen.

Cuando termina de realizar esta imagen, vuelve a emocionarse. Señala que siempre ha sido igual con su madre, que solo se separó cuando era ella adolescente y el hermano estaba más pendiente de su madre pero que ahora ha vuelto como antes. Comienza a nombrar a la figura paterna y reconoce que la relación con su padre no es tan “buena” como la de la madre. Indica que mantienen una “lucha” por la atención de la madre. En este momento, propongo realizar una imagen de esta “lucha”, una situación cotidiana donde pueda verse.

D. decide realizar una escena en la que están viendo la tele que dice que ocurre muy a menudo. Esta escena representa al padre y a la madre sentados juntos en el sofá, ella separada pero que en cuanto puede comienza a acercarse a la madre y agarrarse a ella y a hablarle.

Una vez realizada la imagen y vista desde fuera por el protagonista se pasa a realizar soliloquios. En los soliloquios en imágenes, el protagonista desde el sitio de los diferentes componentes de la imagen, expresa sus sentimientos.

Desde esta postura D. se queda en silencio y pensativa. Transcurrido un tiempo, se le da libertad de actuación para desarrollar la escena como ocurriría y que las compañeras actúen como creen ellas, por lo que han escuchado de D. sobre sus respectivos personajes. La escena transcurre de la siguiente manera:

D. se empieza a acercar cada vez más a la madre hasta agarrarla por el brazo y en este momento, T., que realizaba el papel de padre, comienza a pedir la atención de D. y a decirle que deje un poco a la madre y que si a él no le da "cariñitos". D. sigue con la escena pero vuelve a emocionarse porque reconoce que le gustaría acercarse al padre pero que no puede, que ve a la madre sola y necesita acercarse a ella.

Se monta la escena y se le pide que represente la situación que comenta. Ocurre lo que ella había relatado verbalmente que ocurriría. En este momento, se cree necesario que realice intercambio de roles desde el lugar del padre y de la madre. Estos intercambios se realizan mientras la imagen sigue de forma dinámica, como si fuera una película con la escena del comienzo en la que los padres están viendo la televisión. Pasado unos minutos, D. de repente se levanta de su silla de un salto y grita: "*¡Me agobio!*".

Pasamos a la etapa de comentarios y D. relata que lo que ella cree que está haciendo bien y por ayudar a su madre, puede estar provocando tensiones y agobios en esta última e impidiendo una buena dinámica con su padre y con la estructura familiar.

Se propone entonces que D. vuelve a hacer de ella misma a través de un intercambio de roles y practique, en una imagen dinámica, diferentes formas de poder estar cerca de la madre pero sin llegar al agobio que ella siente que le provoca a su madre en la actualidad. D. decide continuar practicando con esa escena y después de numerosas pruebas de diferentes formas etc., encuentra la solución que le resulta cómoda y adecuada: aunque esté con sus padres en el salón y esté sentada cerca, puede estar realizando sus tareas con tranquilidad o viendo una serie etc., sin necesidad de agarrar a la madre puesto que no va a ocurrirle nada por ello. De esta forma monta la imagen que ella considera adecuada ahora.

Una vez finalizado el trabajo, pasamos a la etapa final de comentarios.

D. se muestra más tranquila y cuenta que ahora cree poder comportarse de esta otra forma y sentirse con menos

estrés. Las compañeras se dirigen hacia D. y le muestran su apoyo y la felicitan por haber encontrado una solución. Reconocen que con la nueva forma de comportarse que ha practicado, se encontraban desde el papel de madre y padre mucho mejor.

Como conclusión, se aprecia que el trabajo con las formas de imágenes psicodramáticas ha permitido a D. salir de su espiral de comentarios verbales siguiendo la misma línea y le ha ayudado a comprender e interiorizar la situación y las relaciones que se están dando en su núcleo familiar.

Trabajo con imágenes las diferentes edades

La siguiente sesión comenzó con una etapa de caldeo inespecífico durante la cual comentaron lo ocurrido. Se habló de la necesidad de crecer e ir separándose de los padres y formar su propia vida. D. dijo que ella no le gustaría seguir creciendo porque se veía ya que tendría que estar pensando en casarse, hijos, etc. y las compañeras más mayores como T. le llevaron la contraria, señalando que aún es joven que le queda mucho por vivir. En ese momento se hizo patente que los dos subgrupos de edad que componen el grupo (uno de 22 a 30 años y el otro de 30 a 50 años) tienen conceptos diferentes de la juventud y de las etapas de la vida y lo que corresponde a cada una.

Se trabajó con imágenes las diferentes edades. Como protagonistas salieron al escenario D. y T., por ser las que más debatieron durante el calentamiento sobre el tema emergente.

Se situaron de espaldas una a la otra y ambas iban realizando imágenes de cómo se veían a las diferentes edades. Se vio claramente cómo tenían conceptos muy diferentes respecto a cada edad. Sin embargo, al llegar a los 60 años, T., cuyas imágenes habían sido las de una mujer activa, comenzó a sentarse en una silla y a representar imágenes de una mujer decaída. Cuando acabaron, en la fase de comentarios, las compañeras le preguntaron el por qué de ese cambio de imágenes a esa edad, si ella es una persona muy activa y "dicharachera".

Tras la actividad, T., que se encontraba algo más cabizbaja de lo habitual, se quedó pensativa y señaló que esas imágenes muestran cómo cree que se verá, pero no lo que le gustaría. Los comentarios de las compañeras en este momento se dirigen a preguntar por qué las ha realizado entonces. T. reconoce que su madre se encuentra así actualmente y ella teme estar a esa edad así aunque no es lo que realmente quiere.

En ese momento se le pide que vuelva a realizar la representación de las imágenes correspondientes a las edades a partir de donde se convirtió en más pasiva y haga lo que realmente le gustaría. Una vez finalizada la actividad; en la etapa de comentarios señala que se encuentra mucho mejor, porque siente que puede ser diferente, que no tiene por qué ser como la madre.

Es de señalar que posteriormente, en otra sesión se realizó una psicodanza en la cual se les pidió que se movieran según las diferentes edades y T. estuvo muy activa, bailando etc. hasta cerca de los 80 años cuando se sentó, aunque seguía hablando con las amigas y haciendo cosas sentadas.

Como vemos, T. ha comenzado a cambiar su visión de futuro con la que no se encontraba a gusto, viéndose capaz de representarse como lo que quiere ser (*“Una mujer activa mientras que el cuerpo se lo permita”*).

Trabajo de elaboración de máscaras

Posteriormente a estas sesiones, se realizó un trabajo con máscaras. Las máscaras fueron realizadas por las propias protagonistas del grupo.

“La máscara es ahora una superficie sobre la cual se inscriben las formas propias, portadoras de contenidos.” [...] “La participación conjunta del rostro y de la mano en la elaboración de las máscaras moviliza toda la riqueza de registros (huellas amnésicas) existentes entorno a ellas.” (Rojas Bermúdez, 1997, págs. 172 y 174).

La “serie de máscaras” está formada por ocho máscaras cilíndricas que cubren la cara (excepto la última). El protagonista va pasando desde la primera máscara, que supone una situación con muy poca estimulación sensorial puesto que no tiene perforados los ojos, hasta la última, en la cual la objetivación y el control es máximo puesto que se pinta con pincel y apoyada en una superficie, no en el rostro. Siguiendo a Rojas Bermúdez en su obra *“Teoría y técnica psicodramática”* (1997), las ocho máscaras realizadas fueron: (1) sin visión, pintura con manos; (2) visión por el orificio ocular derecho; pintura con manos; (3) visión por el orificio ocular izquierdo, pintura con manos; (4) visión con ambos ojos, pintura con manos; (5) visión con ambos ojos, pintura con dedos con todos los colores; (6) visión con ambos ojos, pintura con pincel; (7) visión con ambos ojos, pintura con pincel y espejo, y (8) máscara apoyada en otra superficie y pintura con pincel.

Empezamos a comentar las realizadas por D. (figura 2).

Como ya hemos comentado D. tiene dificultades para afrontar el seguir creciendo, a ella le gustaría no crecer o ser más joven porque piensa que se hace mayor y que debería de estar ya haciendo y tener ciertas cosas de la vida que corresponden a su edad, según ella. A la hora de realizar las máscaras relata que lo que más le gusto fueron las que se pintaron con los dedos:

Se le preguntó por la máscara elegida para presentarse a los demás y eligió la penúltima (pincel y espejo), que representa la edad de 15 años.

Estos datos, podemos relacionarlos con la problemática que se ha manifestado en D. en referencia a la edad. Puesto

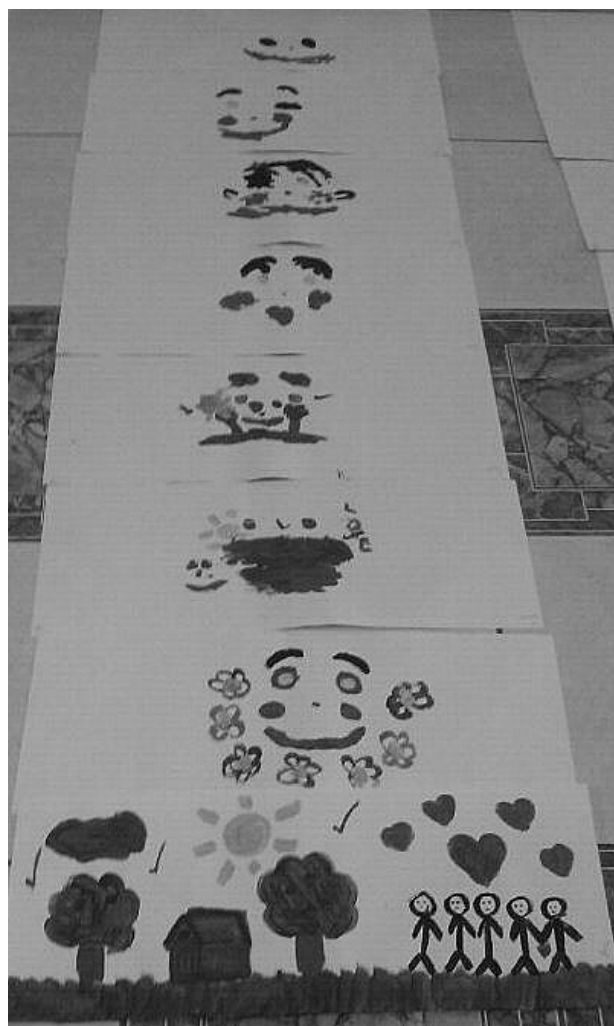


Figura 2. Serie de máscaras de D.

que sus máscaras representan dibujos “infantiles” y las más coloridas son las que asocia a edades más tempranas y a títulos más agradables. Representando las de mayor edad como imágenes más estructuradas y con obligaciones que cumplir; esto ocurre por ejemplo en la imagen última que pinta una casa y una familia y lo asocia a una edad de 25 años aproximadamente.

Luego pasamos a analizar las máscaras de P., que no ha llegado a abrirse al grupo con libertad como algunas de las demás compañeras. Esto se puede observar en sus máscaras, que presentan dibujos muy objetivos y estructurados. Así mismo, su máscara preferida es la realizada en último lugar: pincel y apoyada en la mesa. Esta máscara representa a su familia (con la inicial indicada arriba) y “running” que es su hobby (figura 3).

Además, fue la primera de las compañeras en ir terminando las máscaras; hasta llegar a la máscara de pincel y espejo (penúltima, que representa una biblioteca porque le gusta leer) y última, a las cuales dedicó más del doble de tiempo que las otras compañeras.

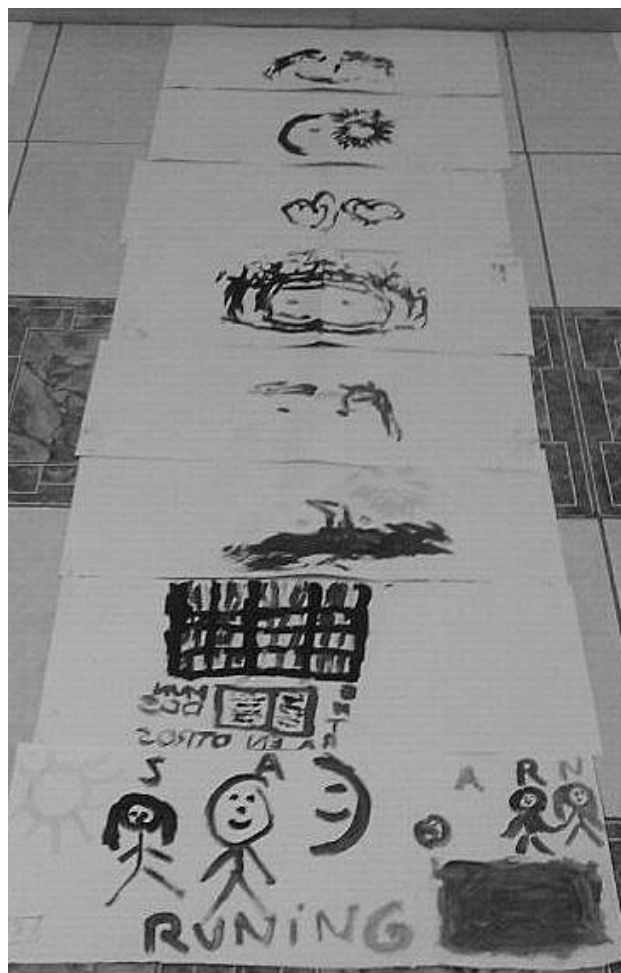


Figura 3. Serie de máscaras de P.

S. es otra de las compañeras, siempre dispuesta a comentar sus problemas sin pensar en lo que los demás piensen de ella o de sus decisiones; ella se sintió muy a gusto pintando la primera máscara, con los ojos tapados y con dedos, tanto fue así que casi inadvertidamente cerró sus propios ojos mientras pintaba la máscara.

El trabajo de elaboración de máscaras y el ponerle una edad y un título a cada una de ellas ya nos arroja información sobre las vivencias de los protagonistas que las realizan. Esta primera información se clarifica y complementa a través de la dramatización utilizando las máscaras como objeto intraintermediario, de tal forma que se facilite la expresión de emociones y vivencias.

Trabajo con la imagen corporal

En numerosas ocasiones ha surgido indirectamente el tema del físico. En general, menos dos excepciones; las participantes coincidían en no estar satisfechas con su imagen corporal. Se describían de forma dispar y poco ajustada a su apariencia física. Por este motivo, decidí realizar esta

técnica, de tal forma que pudieron comprobar por ellas mismas las diferencias entre su imagen corporal percibida por ellas y la real.

Para comenzar, pintaron en papel continuo y a tamaño natural la silueta de lo que creían que era su imagen corporal. Luego, en otro papel, se siluetearon ellas mismas para comparar ambas imágenes. Todas quedaron sorprendidas con los resultados, no creían que fuera su silueta realmente; y se sorprendían al ver las diferencias reales entre los dibujos primeros y la realidad.

Es interesante destacar que P. señaló desde el comienzo no tener ningún problema con su imagen corporal. Sin embargo, cuando se le pidió que dibujara su silueta fue la única de sus compañeras que se dibujó vestida y como un “muñeco”. Y cuando comparó el dibujo con su silueta real reconoció que en ningún momento pensó en dibujarse como la imagen calcada y que le salió pintar el muñeco sin pensar si quiera en que eso no era una silueta. Lo ocurrido puede guardar relación con que P, como se ha indicado anteriormente, ha tenido problemas para abrirse realmente al grupo; se ha intentado mostrar siempre sin dificultades ni problemáticas que trabajar.

Otro caso destacable, es el caso de S. que, cuando se calcó se dibujó más lejos de su contorno real. Cuando se compararon los dibujos percibidos y el real, las compañeras mismas le preguntaron si se había calcado bien, ella dijo que sí y que no veía que su calcado estuviera distorsionado. Había ensanchado la parte de su cuerpo que más grande había dibujado en la imagen subjetiva. Se le propuso coger otro color y volver a calcarse esta vez siguiendo su contorno real y cuando vio la realidad, se sorprendió y señaló que ella normalmente se ve más identificada con el primer calcado que con el segundo, el real.

Cuando en psicodrama se trabaja con la imagen corporal, se suele hacer con la figura real calcada/silueteada, sin compararla con el dibujo de silueta que creen tener. Esta técnica sí se utiliza en el trabajo profesional con pacientes que sufren trastornos alimenticios; en este caso decidimos seguir esta adaptación por el interés en que se evidenciara la discrepancia entre la imagen que creían tener y la real.

Conclusiones

La aplicación de los conocimientos y las diferentes técnicas psicodramáticas (o variaciones de ellas, como la de “la imagen corporal”), ha permitido que el grupo cambiara radicalmente de dinámica. Desde el comienzo de su aplicación, las componentes del mismo se mostraban más participativas, dispuestas a trabajar contenidos que en otros momentos no habían surgido. Además, el psicodrama permitió que cada participante del grupo que trabajó con alguna de las técnicas, realizara un importante trabajo terapéutico; interiorizando lo trabajado y llegando a conclusiones sobre sus vivencias muy diferentes a las relatadas verbalmente.

Esto ayudó al trabajo con la autoestima, permitiéndose las participantes conocerse más a ellas mismas y profundizar sobre contenidos que en otras circunstancias hubiera pasado desapercibidos.

Para terminar, mi experiencia tanto personal como profesional con el psicodrama ha contribuido a que se produzca un cambio en mí. En lo personal, he podido enfrentarme, a través del trabajo con psicodrama pedagógico, a diferentes situaciones, pudiendo trabajar los diferentes roles necesarios para superarlas. Y en lo profesional, he comenzado a quitarle importancia al simple hecho de comunicarse verbalmente e introducir y combinar el trabajo psicodramático.

Referencias

- Aparicio García, M.E., Dresch, V., & Sánchez López, M.P (2006). Ansiedad, autoestima y satisfacción autoper-
- cibida como predictores de salud. Diferencias entre hombres y mujeres. *Pshicothema*, 18 (3), 584-590
- Cebolla Blanch. J.L (2001). Una reflexión sobre dos experiencias de grupo psicodramático en una unidad de media y larga estancia para pacientes psicóticos. *VI Reunión de la ASSG*.
- Mercader Larios. C.L. (2001). Psicodrama y marginalidad. Aplicación del psicodrama a programas de exclusión social. *VI Reunión ASSG*.
- Rojas Bermúdez, J.G. (1993). El círculo en psicodrama. *Informaciones Psiquiátricas*, 132, 1-2
- Rojas Bermudez, J.G (1993). Forma y contenido [del psicoanálisis al psicodrama]. *Resúmenes de las I Jornadas de Introducción al Psicoanálisis*. Universidad de Sevilla.
- Rojas Bermudez, J.G. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Barcelona: Paidós