

Terapia psicodramática en un grupo terapéutico

Marina CABRERA SOLANA
Consulta privada. Tomares (Sevilla)

Resumen

Este trabajo describe el desarrollo y evolución personal de un grupo terapéutico, compuesto por seis mujeres de la provincia de Sevilla, de edades comprendidas entre los 25 y los 55 años. A lo largo del escrito se presenta una serie de técnicas psicodramáticas aplicadas al grupo. Esta terapia grupal no se encuadra exclusivamente dentro del marco psicodramático, más bien, mantiene una orientación primordialmente sistémica. Siendo el motivo fundamental de la creación de este grupo el malestar que manifiestan en el entorno familiar, se aplican técnicas psicodramáticas con el fin de trabajar diferentes aspectos, considerándose estas técnicas las más adecuadas tanto para este grupo como para los contenidos a abordar.

Palabras clave: evolución personal, grupo terapéutico, técnicas psicodramáticas, malestar y entorno familiar.

Abstract

This paper describes the development and personal evolution of a therapeutical group consisting of 6 women from the province of Seville aged between 25 and 55 years. A series of psychodramatic technics are applied to this group throughout the paper. This group therapy does not only belong to the psychodramatic field but it has a systematic orientation. The creation of this group comes motivated by the distress expressed by the members in their family environment. Psychodramatic technics are applied to the group to work on different aspects. These technics are considered the most suitable for the group and for the contents being presented.

Keywords: personal evolution, therapeutical group, psychodramatic technics, distress and family environment.

La metodología utilizada en las sesiones que aquí se presentan está basada en la orientación psicológica psicodramática, concretamente centrada en el enfoque de Rojas Bermúdez (1997). Los instrumentos a utilizar en psicodrama son cinco: el protagonista, yo auxiliar, el director, escenario y la audiencia. El/la *protagonista* es la persona que, pasando al escenario plantea un tema a dramatizar, frecuentemente referido a su propia vida. Se denomina *yo-auxiliar* (puede haber más de uno) a los coterapeutas o personas del grupo que ayuden a la dramatización. El/la *director/a* es el terapeuta responsable de conducir la secuencia dramática, implementando las técnicas y recursos del psicodrama. Se denomina *escenario* al espacio físico dónde se realiza la dramatización. La *audiencia* es la parte del grupo que no está participando en la dramatización.

Una sesión en psicodrama se compone de tres fases: el *caldeamiento* es la fase inicial y tiene como objetivo producir un contexto que fomente la espontaneidad, creando

una sensación de vinculación y confianza entre el director y el grupo; la *dramatización* es el núcleo del psicodrama, el material o contenido de dicha dramatización es aportado por el/la protagonista y es tratado con técnicas activas con el fin de plasmarlo en el escenario, representando su contexto particular y de tratarlo dentro de un campo terapéutico que permita observar el aquí y ahora toda la estructura del material a investigar. Por último en la fase de *comentarios* la atención se centra en el auditorio y se le solicita opiniones y comentarios referentes a la dramatización, al protagonista y a ellos mismos.

La experiencia descrita en este artículo se centra en la incorporación de sesiones psicodramáticas a un grupo terapéutico, estas personas acuden a terapia debido a malestar personal en diferentes aspectos en su vida, principalmente en el ámbito familiar y sentimental. Tras los meses de terapia aprendieron a tener una relación más funcional lo que supuso a su vez cambios directos en dichos contextos. Las inter-

venciones grupales ya habían comenzado y la organización de los módulos ya se había realizado, por lo que los temas a abordar ya estaban elegidos con anterioridad y por ello, se planteó hacer el trabajo psicodramático de los módulos en forma de talleres, adaptándolos de este modo a los temas ya elegidos. El grupo fue guiado por dos terapeutas, director y yo-auxiliar. Se plantean seis módulos con una duración seis meses y con una frecuencia de un fin de semana al mes. Los sábados las intervenciones tienen una orientación proyectiva basándose en las artes plásticas y el domingo es el día en el que se llevan a cabo las sesiones psicodramáticas.

Primera sesión

En la primera sesión psicodramática trabajamos el módulo *De la infancia a la madurez*.

En la fase de caldeamiento se les da la consigna de que vayan andando por el espacio con el ritmo de sus vidas, padres, madres y otros familiares. Se les pide que marquen el ritmo que les gustaría llevar. Una vez realizado esto se lleva a cabo una dramatización grupal en la que se van recreando las diferentes etapas de vida, desde el nacimiento hasta la muerte.

Durante toda la dramatización se acompaña el ejercicio con psicodanza (Medina, 1982) para mejorar el clima de trabajo.

Una vez terminada la dramatización se pasa a la fase de comentarios, donde todas las participantes muestran su asombro ante la grandeza de la técnica, explican cómo se han sentido a lo largo de la misma y cuáles han sido las etapas más llamativas.

Antes de terminar la sesión se les pide a las participantes que realicen una tarea en casa (debido a la falta de tiempo en las sesiones y a tratarse de una intervención grupal se considera más apropiado la autoaplicación de la técnica). Se les pide que rellenen una hoja relacionando edad y sintomatología cognitiva, emocional y conductual (la historia biopatográfica, siguiendo a Rojas Bermúdez, 1997). Con la aplicación de esta técnica obtendremos información relevante para el desarrollo de las sesiones, así como también será útil la aplicación de la misma para las propias participantes, tal y como ellas nos refieren.

Una vez finalizada la fase de comentarios se termina la sesión con una canción de despedida ("*Gracias a la vida*", de Mercedes Sosa). Esta forma de finalizar se llevará a cabo en cada una de las sesiones para aportar un cierre más distendido, reflexivo y relajado.

Segunda sesión

En la segunda sesión, se trabaja la *Polaridad de roles*, con el fin de trabajar roles poco desarrollados y más estructurados. En la fase de caldeamiento se trabajan diferentes roles a decisión de las participantes. La consigna con la

que comenzamos es que elijan un rol fácil a desarrollar alternándose con otro que les resulte complicado. Durante esta fase se relacionan entre ellas y con el entorno para comprobar cómo se van sintiendo ante las diferentes situaciones planteadas.

En la dramatización, se van solicitando diferentes roles polarizados al azar. Inicialmente se les pide que marquen una figura estática del rol establecido (construcción de imágenes) y que vayan incorporándole movimiento, ante la dificultad para realizar el ejercicio se incorpora la expresión verbal. Una vez terminada la dramatización se pasa a la fase de comentarios, donde expresan cómo se han sentido con los diferentes roles y comentan que figuras les han resultado más llamativas.

Tal y como se citó con anterioridad, para finalizar la sesión se lleva a cabo la escucha y baile de la canción de Mercedes Sosa.

Tercera y cuarta sesiones

Las sesiones tercera y cuarta el tema a tratar es *El miedo*. Se realiza un taller de elaboración de máscaras dividido en dos sesiones: una primera más reflexiva y de trabajo manual y otra segunda de acción con las máscaras.

En la primera sesión se elaboran de forma individual ocho máscaras de cartulina blanca, cuatro se decorarán en rojo-negro y las otras cuatro con los colores seleccionados a su elección. Para llevar a cabo esta parte del taller, es imprescindible crear un clima relajado, con el fin de tener un proceso de concentración que favorezca su creatividad.

Una vez terminadas todas las máscaras, se facilitan premisas para que las ordenen por preferencia personal, más tarde se les pide que pongan una edad a cada máscara, y por último un nombre que las represente.

En la sesión cuarta, tras la realización y secado de las máscaras comenzamos la dramatización. Cada una de ellas elige la máscara con la que quiere trabajar. Durante la dramatización se les da la consigna de que adopten la edad que tiene la máscara que han elegido. Al ser el tema principal del taller el miedo, se les pide que rememoren las preocupaciones y miedos vividos en esa época de su vida.

Una vez están colocadas todas las máscaras se comienza con diferentes ejercicios de toma de contacto con el miedo (fase de caldeamiento). Poco a poco, el ejercicio se vuelve más interactivo entre las integrantes del grupo.

Comenzamos a presentar diferentes situaciones para relacionarse con su propio miedo. Se les dan las siguientes consignas: esconder el miedo, hacerse gigantes, imaginarse una superheroína con un poder... En todo este proceso dejamos que desarrollen esos roles e interactúen entre ellas y con el propio entorno.

El taller finaliza con la despedida conjunta del miedo por parte de todas las participantes. Pasamos a la fase de comentarios, y despedida con la canción del grupo.

Para este taller también usaremos psicodanza y materiales complementarios (cojines, mantas y cualquier cosa en la sala que necesiten usar).

Sesión de cierre

Para la última sesión se plantea un taller de teatro. Individualmente definirán a su personaje y de manera grupal se llevará a cabo la organización de la representación teatral. Las únicas consignas que se les dan es que representen alguna situación familiar y escojan un rol vincular, utilizando todos los materiales necesarios disponibles en la sala.

Para comenzar el día se les pide una a una que construyan una imagen del grupo (construcción de imágenes) y tras la realización de la misma por parte de todas se pasa a la fase de comentarios, donde comentarán que imágenes les han llamado más la atención, cómo se han sentido a lo largo de la técnica y cualquier cosa que quieran expresar.

Una vez finalizada la técnica anterior, se les deja tiempo para la reflexión y organización del taller del teatro. El tema que deciden exponer un enlace y la maternidad. Tras la finalización de la representación se comenta lo experimentado, y se pasa a la fase del cierre de todo el curso. Reflexionan sobre lo vivido en estos meses, logros conseguidos, nuevas metas... Y para finalizar, una vez más, danzan la canción del grupo.

Discusión y conclusiones

Buscando siempre la mejora de la calidad de la práctica profesional, esta experiencia nos ha servido para ensayar, en el marco una terapia grupal, metodologías y técnicas que no suelen tener cabida en la formación inicial que proporcionan las facultades de psicología.

En el grupo psicodramático el/la directora/a y su yo-auxiliar tienen la responsabilidad de movilizar al mismo tiempo el plano racional (para comprender las situaciones), como las emociones y sentimientos que aparecen. En este sentido, la experiencia descrita en estas páginas al mismo tiempo que ha producido avances terapéuticos con el grupo, ha sido enormemente gratificante para la autora a nivel profesional y personal. Poder desarrollar las técnicas y comprobar las diferencias vivenciales entre los diferentes roles (directora, auditorio, protagonista) nos ha resultado útil para comprender e interiorizar mejor las técnicas; por ejemplo, comprobando que como directora es posible emocionarse y vivir las experiencias con los protagonistas, algo

muy distinto al rol distante y aséptico que se propone desde otras aproximaciones terapéuticas.

Este tipo de terapia da un tono más activo y positivo al contenido a trabajar en las sesiones. La incorporación de técnicas psicodramáticas al grupo terapéutico fue, de hecho, valorada muy positiva por parte de las participantes. Gracias al psicodrama se pudo avanzar en aspectos que estaban estancados; principalmente la asunción de roles poco desarrollados y la interiorización de la propia historia personal de las pacientes. Los mayores avances se encontraron en los roles vinculares (roles de madre, hermana, hija, amiga...) y se pudo apreciar cómo las participantes en la terapia aprendieron a conectar con sus propios sentimientos y emociones, siendo más conscientes de su sentir, lo que les ha ayudado a relacionarse con los demás de manera más funcional. Al finalizar los talleres ellas mismas manifestaban cómo sus dificultades familiares y de comunicación habían disminuido y se sentían mucho más seguras y conscientes de su estado emocional en cada momento, lo que les facilitaba las relaciones sociales en general.

Una de las dificultades para la incorporación del psicodrama fue tener que adaptar los módulos de contenidos programados a la dinámica talleres. Tener que prescindir del material emergente en las sesiones, como suele ser habitual en psicodrama, fue todo un reto. Otro obstáculo que hubo que superar fueron las características del grupo, pues las participantes se mostraron inicialmente recelosas con la metodología. La mayoría de ellas había tenido experiencia anterior con terapias psicológicas de orientaciones terapéuticas más convencionales y esperaban un trabajo eminentemente verbal. Por eso al principio mostraron alguna resistencia a utilizar el cuerpo como medio de expresión, aunque dicha actitud cambió a medida que experimentaron lo dinámico que resulta este tipo de terapia. Los progresos del grupo han permitido en poco tiempo observar avances notables en algunos problemas individuales, tales como los miedos adquiridos y no reconocidos, las estrategias de comunicación poco funcionales y, sobretodo, la mejora en la capacidad para operar desde el rol en el que mejor se desenvuelven las pacientes.

Referencias

- Medina, N. (1982). *Psicodanza. Una terapia de contacto*. Buenos Aires: Paidós.
- Rojas Bermúdez, J.G. (1997). *Teoría y técnica psicodramática*. Barcelona: Paidós.

