

Aplicaciones prácticas

Átomo sexual: En busca de la autonomía

APLICACIONES PRÁCTICAS

NATAN REIS GOMES



Psicólogo y neuropsicólogo brasileño, psicodramatista didacta por PROFINT y FEBRAP. Especialista en sexualidad humana y terapia cognitivo-sexual. Trabaja con adultos, parejas y grupos. Es creador del Átomo Sexual, del Tablero de la Sexualidad y de recursos terapéuticos como el Cartodrama y el Monomito en el Sandplay. Participa de la formación y supervisión de profesionales en la área clínica.

natanrg26@gmail.com

*Este estudio forma parte del proyecto Campus Bizia Lab, titulado "Grupos de entrenamiento experiencial como herramienta para el aprendizaje interpersonal y la transformación social", coordinado por el Vicerrectorado de Desarrollo Científico-Social y Transferencia de la UPV/EHU, en colaboración con la Dirección de Sostenibilidad.

RESUMEN

El Átomo Sexual es una herramienta terapéutica que permite explorar y comprender diversos aspectos de la sexualidad. A través de 8 elementos, podemos reflexionar sobre el cuerpo, las fantasías, las incomodidades, las imágenes eróticas, los roles de género, las creencias y las experiencias significativas. Mediante una representación gráfica en forma de diana, el participante puede visualizar las dinámicas internas y externas relacionadas con su sexualidad. Este proceso promueve la consciencia, la reflexión y la identificación de acciones concretas para mejorar el bienestar sexual y emocional. El Átomo Sexual se integra con el psicodrama como una estrategia creativa y participativa, facilitando la exploración de la identidad sexual y el autoconocimiento, a la vez que promueve el desarrollo de la autonomía en la experiencia de la sexualidad.

Palabras clave: psicodrama, sexualidad, átomo.

ABSTRACT

The Sexual Atom is a therapeutic tool that enables the exploration and understanding of various aspects of sexuality. Through eight elements, it allows reflection on the body, fantasies, discomforts, erotic images, gender roles, beliefs, and significant experiences. By

means of a graphic representation in the form of a target, participants can visualize the internal and external dynamics related to their sexuality. This process promotes awareness, reflection, and the identification of concrete actions to improve sexual and emotional well-being. The Sexual Atom integrates with psychodrama as a creative and participatory strategy, facilitating the exploration of sexual identity and self-knowledge, while also fostering the development of autonomy in the experience of sexuality.

Keywords: psychodrama, sexuality, atom.

INTRODUCCIÓN Y MARCO TEÓRICO

Fonseca (2010) afirma que "la relación humana en su totalidad precede a la sexualidad" (p. 218). En este sentido, nos impulsa el instinto de conexión e interacción con los demás, buscando establecer vínculos emocionales, sociales y afectivos. La sexualidad, por lo tanto, se revela como "uno de los instrumentos relacionales" (p. 218), y a través de ella expresamos frecuentemente nuestra identidad, deseos y habilidades relacionales. Por lo tanto, comprender la sexualidad en el contexto más amplio de las relaciones es esencial para una visión integral del ser humano y su dinámica afectivo-sexual.

Al explorar el tema de la sexualidad desde la perspectiva del psicodrama, percibimos un enfoque que trasciende el análisis individual, abordando las interacciones sociales y los roles que desempeñan las personas en sus relaciones. Técnicas como la dramatización, la expresión corporal y el diálogo espontáneo animan a los participantes a explorar experiencias, fantasías, tabúes y conflictos relacionados con la sexualidad.

Así, el psicodrama ofrece una metodología terapéutica rica y creativa para comprender y resolver las quejas sexuales como disfunciones, conflictos de orientación afectivo-sexual, deseo, gestación, adecuación a modelos de relación, traumas sexuales, fantasías y cualquier tema a ser trabajado de forma dinámica, lúdica y participativa.

El átomo social que inspiró la propuesta de este trabajo es uno de los conceptos centrales en el psicodrama. Para Moreno (2013), "es el núcleo de todos los individuos con quienes una persona está relacionada emocionalmente o que, al mismo tiempo, están relacionadas con ella" (p.239). Representa la menor unidad funcional de las relaciones humanas de su vida, en sus diferentes cualidades de vínculos, ya sea por aproximación, distanciamiento, conflictos o demandas relacionadas.

Como técnica, Cukier (1992) nos dice que "tiene como objetivo explorar el contexto sociométrico al que el paciente se está refiriendo. Puede ser su familia, su trabajo y las personas que participan en él, o incluso el ambiente escolar" (p. 76). Según Fonseca (2022), "la sociometría estudia la red de elecciones y deseos dentro de un grupo, con opciones positivas, negativas o neutrales" (p. 4).

El Átomo Sexual actúa como una herramienta sociométrica que mide aspectos simbólicos, conceptos, creencias e idealizaciones sobre la sexualidad que se construyen a través de la socialización a lo largo del desarrollo de sus roles. Para investigar con mayor profundidad los temas de la sexualidad en el átomo, la

persona es orientada a responder, con la primera idea que surgiera en su mente, cada uno de los ocho ítems que estructuran el trabajo. Para cada respuesta, la persona elegirá una palabra guía que representará la idea central de lo que había expresado. Después, lanza estas palabras en la representación gráfica del átomo en forma de diana, colocándolas a la distancia que considerara más adecuada con respecto al punto central, que lo simboliza.

Esta elección tiene en cuenta cuán cercana o lejana se encuentra cada palabra de su núcleo personal. Este proceso permite una visualización simbólica de las dinámicas internas y externas relacionadas con la sexualidad, favoreciendo una reflexión sobre estos contenidos.



"El Átomo Sexual es una herramienta terapéutica que permite explorar y comprender diversos aspectos de la sexualidad".

La sexualidad y las relaciones humanas no son fenómenos aislados, sino que se configuran en una red social y emocional que genera nuevas perspectivas y futuros posibles a través de la conexión y la co-construcción relacional. La metodología psicodramática, con el Átomo Sexual, promueve encuentros para explorar las influencias en torno a la sexualidad entre las esferas privada y colectiva.

“Los grupos funcionan como una arquitectura que permite a los individuos construir, mediante el intercambio y la comprensión mutua, un futuro transformado y enriquecido por la interacción social”.

En las escenas creadas a partir de los átomos de los participantes, encontramos la realidad complementaria que, según Ramalho (2011), supone el acceso a “una forma de realidad raramente alcanzada por otros enfoques terapéuticos, alcanzando el territorio dionisiaco de la liberación de las convenciones cotidianas” (p. 50). Así, la búsqueda de autonomía se produce a través del “como si” psicodramático, facilitando la presentación de verdades subjetivas. De esta manera, los grupos funcionan como una arquitectura que permite a los individuos construir, mediante el intercambio y la comprensión mutua, un futuro transformado y enriquecido por la interacción social.

MODALIDADES DE APLICACIÓN DEL ÁTOMO

1. El átomo en sesión individual

Un paciente de 24 años buscó terapia debido a la disfunción eréctil presente en la mayoría de sus relaciones sexuales con su novia, algo que ocurre después del primer contacto sexual entre ellos. Según Glina & Ankier (2013) “los hombres con disfunción eréctil suelen presentar características psicológicas como falta de asertividad y expresividad emocional, dificultad para manejar frustraciones y restricción de conductas sexuales (p. 156).

Estas características estaban presentes en el paciente, así como esquemas y creencias disfuncionales descritas por Glina & Ankier

como: la necesidad de satisfacer plenamente a la pareja, el miedo a las consecuencias públicas de un fracaso sexual y pensamientos relacionados con las exigencias de desempeño. Elementos que se manifestaban claramente en los pensamientos del paciente como: “soy un fracaso sexual”, “ya no soy capaz de tener una relación sexual satisfactoria”, “no puedo darle placer a mi novia” y “¿qué pensarán los demás de mi si se enteran de esto?”.

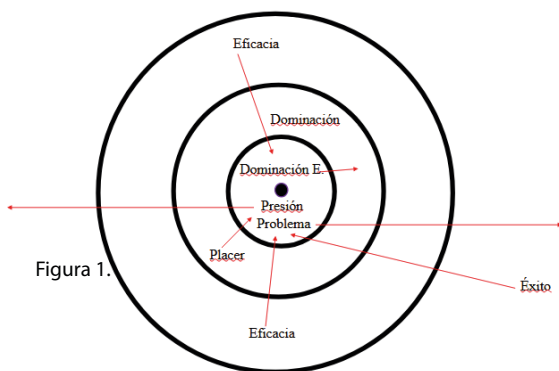
Para comprender mejor los aspectos de su sexualidad, el paciente respondió a los ítems que componen el átomo de la siguiente manera: 1. Una representación del cuerpo: pene – palabra guía: eficacia; Un animal: león – palabra guía: dominación; 3. Un escenario o fantasía sexual: usar un látigo – palabra guía: dominación desbordada; 4. Una molestia: disfunción – palabra guía: problema; 5. Un objeto erótico: látigo – palabra guía: placer; 6. Un rol de género: Dominador – palabra guía: eficacia; 7. Una cristalización: “no puedo perder la erección” – palabra guía: presión; 8. Una experiencia significativa: primera relación sexual – palabra guía: éxito.

Podemos observar en la Figura 1, la representación gráfica de una concentración significativa de contenidos eróticos relacionados con la dominación. A lo largo del trabajo psicodramático, el paciente tomó conciencia de que tenía varias fantasías vinculadas a este tema, pero

temía compartirlas con su novia por miedo a ser juzgado. Como propuesta de acción para favorecer los movimientos simbólicos observados en el átomo, él aceptó conversar abiertamente con su pareja.

En las sesiones posteriores, informó avances en esta dirección, hasta descubrir que su novia también disfrutaba de ese tipo de fantasías sexuales. A partir de entonces, la pareja comenzó a ampliar su repertorio erótico, escribiendo relatos juntos e incorporándolos a sus prácticas sexuales.

Gradualmente, el paciente recuperó su función eréctil y pasó a sentirse más seguro en la expresión de sus deseos y fantasías.



2. Taller del átomo sexual en grupo

El taller fue desarrollado en el 15º Congreso Iberoamericano de Psicodrama, realizado en Tarragona. Participaron 16 personas de países como España, Brasil, Venezuela y Costa Rica. El trabajo se desarrolló en las etapas de calentamiento, dramatización, compartir y un breve procesamiento teórico, descritos a continuación:

Calentamiento: los participantes fueron invitados a caminar por la sala, estirando el

cuerpo y concentrando la atención para el inicio de la actividad. Durante la caminata, respondieron preguntas como: si su sexualidad fuera un color, ¿cuál sería? ¿Y si fuera una comida? ¿Una bebida? Si fuera una persona famosa, ¿quién sería? Después de eso, pasamos a otros caldeamientos físicos, hasta entrar en el caldeamiento específico, con el llenado del átomo sexual.

Debido al tiempo, cada participante eligió solo un ítem que más llamó su atención y, a partir de él, definió una palabra guía, que fue escrita en destaque en el reverso de la hoja. A continuación, caminaron por la sala mostrando el resultado, hasta que formaron parejas por afinidad entre las palabras; después, cada pareja se unió a otras con el mismo interés, formando dos grupos finales. Por separado, cada grupo compartió las respuestas de los ítems escogidos y sus significados dentro de sus vivencias sobre sexualidad, construyendo una escena que los representara.

Primera dramatización: antes de empezar la escena, el grupo pidió al público que repitiera los sonidos emitidos por ellos, ampliando así la sonoplastia. Comenzaron con golpes en las sillas y en el suelo, mientras el público los acompañaba. Luego, el grupo empezó a emitir sonidos que recordaban al viento y a la lluvia y, envueltos por esa sonoridad replicada por el público, bailaron libremente hasta que todo fue silenciándose y desacelerándose. Finalizaron la escena abrazados, sentados en el suelo, nombrando la escena como "sexualidad sanada".

A continuación, se les solicitó que repitieran la escena, pero sin movimientos corporales.

¿Cómo expresarían la misma vivencia solo con la voz? Así, cada uno comenzó a decir frases en diferentes ritmos y entonaciones, como: "todo a su tiempo", "tú eres importante", "te amo". Una de las participantes empezó a llorar. Después de ser acogida, pedí que el grupo finalizara la escena creando una escultura colectiva a partir de esta participante. Todos la envolvieron en un abrazo y, de este modo, la escena de la sexualidad sanada adquirió aún más profundidad y belleza.

Segunda dramatización: el equipo comenzó en diferentes posiciones. Uno de los participantes representó la heteronormatividad, tocando a cada integrante; después del toque, cada uno entraba en movimientos y frases repetidas. Uno de ellos decía: "tú no puedes". La heteronormatividad permanecía a distancia, con los brazos cruzados, observando su efecto. Hasta que otro personaje empezó, con suavidad, a tocar nuevamente a los integrantes, de modo que comenzaron a flexibilizar sus movimientos, bailando o tocando sus propios rostros. Aquel que repetía "tú no puedes" pasó a decir "tú puedes". Al final, todos se reunieron en un abrazo, balanceándose y tarareando en un ritmo que fue tomando forma naturalmente.

"El instrumento funciona tanto como una vía de investigación como puente hacia el autoconocimiento".

La escena fue entonces congelada. Hablé con el personaje de la heteronormatividad y ella afirmó que los demás eran unos imbéciles, que todo aquello iba a terminar, pero que, al mismo tiempo, se sentía sola y tenía miedo de acercarse. Le pregunté si el grupo la le transmitía miedo; respondió que no. La invité a dar algunos pasos en dirección al grupo, percibiendo lo que sentía en cada avance que lograra hacer. A mitad del camino, le pregunté qué veía, entonces descruzó los brazos y dijo, señalándolos: "es el mundo". Comenté que esa era su primer gesto de apertura y que eso ya representaba un movimiento importante. Al percibirlo, su postura corporal se flexibilizó y, poco a poco, se acercó, donde el grupo abrió espacio para su entrada.

Ella atravesó el círculo, salió y quedó detrás de uno de los integrantes, apoyada en su hombro, como si estuviera descansando. Dijo que ese lugar era bueno, pues estaba cerca, había apertura, y no se sentía atrapada ni sola, y empezó a llorar. El grupo formó un círculo a su alrededor, y todos en la sala participaron en un gran abrazo. Las mujeres entonaban melodías; los hombres decían frases de acogida como: "mereces ser amada", "tú puedes", "eres libre", "puedes sentir", y "te amo". Permanecimos así por un tiempo, hasta que ella se calmó, y el grupo fue silenciándose y seguimos al momento de compartir.

Compartir: la protagonista del primer grupo relató lo significativo que fue para ella vivir una escena en la cual se le privó del uso del cuerpo para expresar sus afectos. Percibió que, incluso teniendo dificultades

para verbalizar sentimientos, la experiencia mostró que es posible hacerlo y lo importante que fue. La protagonista del segundo grupo también agradeció, pues fue una escena muy intensa para ella y el acogimiento del grupo, junto con la última frase “te amo”, fue una experiencia sanadora.

Todos los participantes, agradecieron el taller y manifestaron interés en utilizar el átomo sexual en su práctica terapéutica, considerando lo ligero que resultó trabajar una temática que suele ser desafiante y que implica contenidos complejos. El átomo se mostró como una herramienta eficaz de acceso y investigación de estos temas a través del psicodrama, al permitir dramatizar contenidos sensibles y promover cambios significativos.

Procesamiento teórico: expliqué al grupo cómo el átomo puede aplicarse tanto en la terapia individual como en la terapia de pareja. Después que distribuyen las palabras guía en el átomo. Los participantes analizan si desean realizar algún cambio en las posiciones, ya sea acercando, alejando o manteniendo donde están. Cuando hay movimientos, estos se representan con flechas, trazadas desde la posición inicial de la palabra hasta el punto donde la persona desea que esté. Finalmente, la persona define tres acciones prácticas que pueda adoptar para mantener en funcionamiento la nueva configuración del átomo.

CONCLUSIÓN

El enfoque psicodramático aplicado al uso del átomo sexual surge como una herramienta

creativa, capaz de posibilitar un espacio seguro y reflexivo para la exploración de la sexualidad.

El sufrimiento de quienes experimentan alguna dificultad en el ámbito de la sexualidad es casi siempre solitario. En este sentido, Lopes (2018) señala que los sentimientos de fracaso, vergüenza y tristeza son individuales, ya que, muchas veces, no tenemos la libertad ni el coraje de compartirlos (p. 21).

De este modo, el átomo sexual se convierte en un recurso valioso para que los terapeutas aborden temas desafiantes de manera lúdica, creando caminos más flexibles para que cada persona se sienta cómoda al acceder y enfrentar sus dificultades a lo largo del proceso terapéutico.

El instrumento funciona tanto como una vía de investigación como puente hacia el autoconocimiento. Además, puede servir como una métrica para comparar distintos momentos del proceso, cuando se aplica en fases diferentes de la terapia.

A través de la dramatización y de la representación simbólica, las personas tienen la oportunidad de vivenciar sus experiencias de manera dinámica y auténtica. Este proceso favorece la reconexión con sus historias personales y promueve el desarrollo de estrategias orientadas al equilibrio en las relaciones y a una vivencia sexual más consciente y autónoma. De este modo, el trabajo no solo amplía la comprensión de los aspectos profundos de la sexualidad, sino que también estimula la transformación personal.

REFERENCIAS

- **Cukier, R.** (1992). Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu terapeuta e seu paciente. Ágora.
- **Fonseca Filho, J. S.** (2010). Psicoterapia da relação: elementos de psicodrama contemporâneo. Ágora.
- **Fonseca Filho, J. S.** (2022). O lugar do desejo na matriz de identidade. Revista Brasileira de Psicodrama, v. 30 p. 1-11.
- **Glina, S., & Ankier, C.** (2013). Manual prático de condutas em medicina sexual e sexologia. 1ª Ed. Santos.
- **Lopes, C.** (2018). Sexo: solução ou problema. Editora Maria Aparecida Lopes.
- **Moreno, J.L.** (2013). Psicodrama. 1ª Ed. Cultrix.
- **Ramalho, C. M. R.** (2011). O psicodrama e dinâmica de grupo. Iglu.