





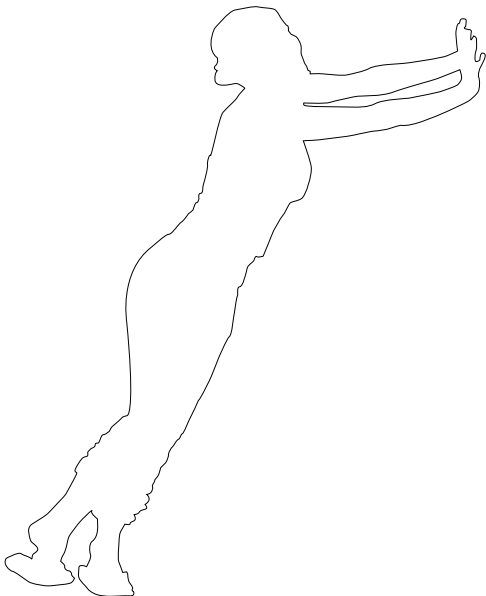
(R)

**XXVIII** Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

actas

# evolución



(R)inventarse  
(R)enacer  
(R)reconstruir  
(R)ehacer  
(R)reconvertir  
(R)earmarse

# (+)Libro

## Título

Actas de la XXVIII Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama

## Coordinación

Míryam Soler Baena  
M<sup>a</sup> Dolores Lanzarote Fernández  
Amelia Coppel Hidalgo

## Diseño y Maquetación

AS Design

## Edición

Punto Rojo Libros S.L.

## ISBN

978-84-16658-00-8

## Copyright

© de los textos: los respectivos autores  
© de las fotografías: los respectivos autores  
© de la presente edición: los respectivos autores

## Traductora

María Guillot Valdés

## Textos

Agnes Dudler , Rainer Bosselmann  
Amelia Coppel Hidalgo  
Ana Sofía Cruz , Gaëlle Carvalho y Patricia Ribeiro  
M<sup>a</sup> Antonia Berrocal Higuero  
Belén Hernández Zoido  
Candelas González Cuesta  
Ana Arguinzoniz Moraleda, Blanca Correas Del Prado, Laura García Galeán, Mónica González Díaz de la Campa, Celia Márquez, Andrea Motouri, Carlos Ortega Rodríguez, Carina Sampó Franco, M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz y Francisco Javier Sanz Rivera  
Cristina Domínguez Vázquez  
Isabel Navarro, Iratxe Aguirre Orúe, Laura Torres Encinas, Oriol Lafau Marchena, Lourdes Alcalá Aranda y Cristina Iglesias Tamargo  
Eva Lorenzo Magariño y Beatriz Menéndez Monte  
Gonzalo Negreira Gómez  
Goyo Armañanzas y Susana García  
Gustavo Garzón Calabrés y Rebeca Nieto San Julián  
Irene Henche Zabala y Oriol Lafau Marchena  
Isabel Calvo Ortega  
João Paulo Ribeiro y Artur Malícia Correia  
José Antonio Espina Barrio y M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López  
Laura García Galeán y Mónica González Díaz de la Campa  
Lola Quesada Bueno  
Luis Palacios Araus  
Malena Rubistein Poleeff  
María Andrés Mascañana y Teresa Andrés Mascañana  
Marisol Filgueira Bouza, Manuel Castro Soto, Antolína Fernández González, Anne Haire Collins, Maika Lorenzo Vila, Begoña Alonso Búa, Anabel González Vázquez, Lourdes Suárez Fernández, Conchi Hernando Román, Elena Piñero Reiriz, María Martínez Cortizo y Mar Córdoba Gamallo  
Raúl Pérez Sastre  
Sofía Veiga  
Yolanda Corres González

# (+)Congreso

XXVIII Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama

## Comité Organizador

Míryam Soler Baena  
M<sup>a</sup> Dolores Lanzarote Fernández  
Amelia Coppel Hidalgo  
Sergio Núñez Morón

## Coordinación

Míryam Soler Baena

## Comité Científico

Míryam Soler Baena  
M<sup>a</sup> Dolores Lanzarote Fernández  
Amelia Coppel Hidalgo

## Contacto

Aequo.  
Plaza Sacrificio 1<sup>o</sup> iz. 41018 Sevilla  
+34 954 921298  
centroaequo@centroaequo.com  
www.centroaequo.com

## Sede

Hotel Tryp Sevilla Macarena  
San Juan de Ribera, 2. 41009 Sevilla  
Tfno: 954 375800 · fax: 954 381803  
tryp.macarena@melia.com

## Financiación

Asociación Española de Psicodrama AEP  
Colegio Oficial de Psicólogos COP  
Ayuntamiento de Sevilla  
Diputación de Sevilla

## Aep

Asociación Española de Psicodrama

## Presidente

Luis Palacios Araus

## Contacto

Acebal de Idigoras, 6 - 1<sup>o</sup>A.  
48001 Bilbao (Bizkaia)  
+34 944 057545  
http://aep.fidp.net

## Entidades Organizadoras



aequo

## Entidades Colaboradoras



FEAP  
Federación española  
de asociaciones  
de psicoterapeutas



NO8DO  
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA



# XXVIII Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

## actas

### **Agradecimientos**

*Colegio Oficial de Psicólogos  
de Andalucía Occidental*  
Reyes Casares Ordóñez

*Universidad de Sevilla*  
M<sup>a</sup> Dolores Lanzarote Fernández

*Ayuntamiento de Sevilla*  
*Hogar Virgen de los Reyes*

*Diputación de Sevilla*

*Sevilla de Fiesta*  
Mercedes Arcas

*Medios de comunicación*  
Isabela Valle  
Federico Casado  
Advantdel  
Ignacio Deldado  
Manolo Naranjo  
Flicker  
psicodramarsevilla2013.blogspot.com  
Canal youtube

### **Ocio y Entretenimiento**

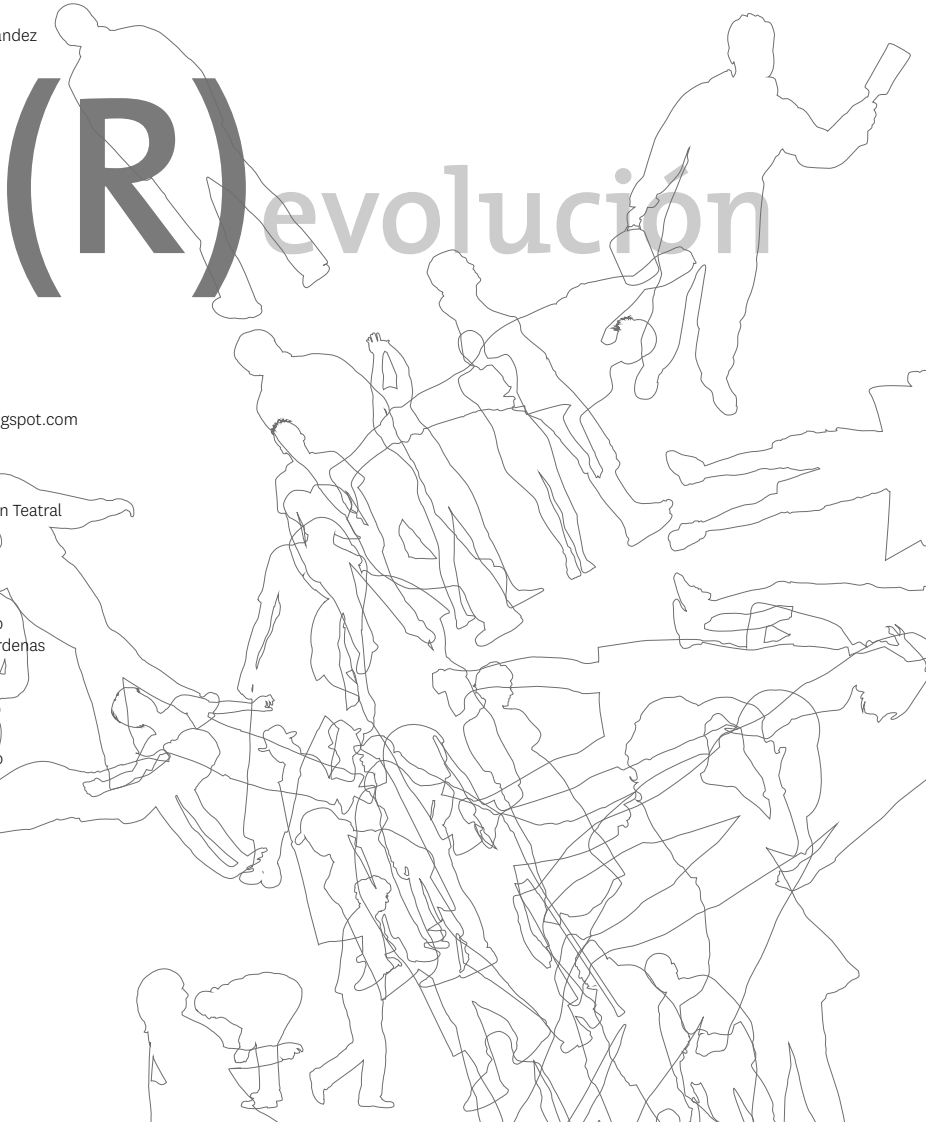
Laboratorio de Investigación Teatral  
Antonio Reina  
José Ramón Muñoz Leza

### **Administración**

Antonio Fernández Delgado  
M<sup>a</sup> Dolores Manzanares Cárdenas

### **Colaboradores**

María Dolores Manzanares  
Gonzalo Negrreira Gómez  
Antonio Fernández Delgado  
Lola Ordoñez  
M<sup>a</sup> Victoria Mellado Ramos  
Encarnación Gómez Reina  
Malena Rubinstein Poleeff  
Elena Torrado Val  
João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correira



introducción

actas

presentación

11

**Luís Palacio Arous**

R-evolución

taller inaugural

21

**Agnes Dudler**

Change and Transformation through Evolution and Revolution. Phylogenetic, individual and social experiences and ideas coming on stage in a warm-up and first exploration of the topic of the conference

prólogo

13

**Amelia Coppel, Miryam Soler Baena**

R-evolución

talleres didácticos

41

**María Andrés Marcucaña, Teresa Andrés Marcucaña**

Aprendizaje activo y experiencial:

Herramientas: Psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

53

**Amelia Coppel, Gonzalo Negreira**

La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia

71

**José Antonio Espina Barrio y Ángeles Álvarez López**

Psicodrama: psicoterapia breve centrada en soluciones: la (R) evolución de la proyección al futuro

81

**Candelas González Cuesta**

Escenario Sicodramático y  
Reconstrucción del Contexto

93

**Belén Hernández Zoido**

Re-crearse y Recrearse La Tarea del Psicodramatista

## talleres experienciales no terapéuticos

103

Ana Arguinzoniz Moraleda, Andrea Montuori, Blanca  
Correas del Prado, Carina Sampó Franco, Carlos Ortega  
Rodríguez, Cecilia Márquez, Javier Sanz Rivera, Laura  
García Galeán, M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz, Mónica González  
Díaz de la Campa

La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

115

Goyo Armañanzas Ros, Susana García Sellarés

Reconstruir: Las ventajas del fracaso y  
los inconvenientes del éxito

119

M<sup>a</sup> Antonia Berrocal Higuero

(R)evoluciona tu tiempo

Taller para vivenciar el concepto de tiempo

125

Ana Sofía Cruz, Gaëlle Carvalho, Patricia Ribeiro

Sociodanza

135

Cristina Domínguez Vázquez

Cuéntanos tu Historia

141

Irene Henche, Oriol Lafau

El viaje de la Heroína y del Héroe:

La realización de los deseos en nuestra historia de vida

147

Eva Lorenzo Magariño, Beatriz Menéndez Monte

Amor y Conciencia:

la Revolución comienza en casa

167

Gonzalo Negreira

Caldeamientos en Psicodrama.

Teatro de sombras como técnica de caldeamiento

175

Lola Quesada Bueno

El rol del director en psicodrama

189

João Paulo Ribeiro, Artur Málfcia Correia

En una tierra extraña: Encuentros de caminos y continuidades

205

Malena Rubinstein

Caminos propios. Un recorrido sicodramático por nuestra  
historia vital, para investigar ¿quién soy? ¿a dónde voy?  
¿Qué obstáculos aparecen?

## comunicaciones libres

217

Isabel Calvo

¿Cómo me las maravillaría yo?

Recursos Terapéuticos en el Psicodrama Individual

231

Yolanda Corres

El Amor: un recurso infinito

243

Marisol Filgueira

El sanador herido

297

Gustavo Garzón Calabrés, Rebeca Nieto San Julián

Una aproximación sociométrica en una residencia de  
discapacitados psíquicos

347

Isabel Navarro Suárez, Iratxe Aguirre Orúe, Laura Torres

Encinas, Oriol Lafau Marchena, Lourdes Alcalá Aranda,

Cristina Iglesias Tamargo

El psicodrama en la formación especializada de Salud Mental  
en la isla de Mallorca

351

Raúl Pérez

El fruto de la creación

357

Sofía Veiga

(RE)nacer en el papel de yo-auxiliar,

(RE)construir el rol profesional

## anexo

372

Directorio

380

Programa del congreso

XXVIII Reunión Nacional de la

Asociación Española de Psicodrama





XXVIII Reunión Nacional  
Asociación  
Española  
Psicodrama

(+)

introducción

presentación

11

Luis Palacio Araus  
R-evolución

prólogo

13

Amelia Coppel, Miryam Soler Baena  
R-evolución



## XXVIII Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

presentación



Revolución, Renacer, Reconstruir, Rehacer, Reconvertir, Rearmarse, Resonar... palabras (+) 11 llenas de sentido que evocan una parte de lo mucho vivido durante el XXVIII Congreso de la Asociación Española de Psicodrama que tuvo lugar en Sevilla desde el 22 hasta el 24 de noviembre de 2013.

Fueron unos días en los que un grupo de profesionales interesados en los grupos y las técnicas psicodramáticas compartimos muchas experiencias ricas e intensas. Más allá de la discusión de los aspectos más teóricos de nuestro trabajo, los participantes en el congreso latimos al ritmo de lo que sucedía en nuestra sociedad. Tratando de entender lo que pasa a nuestro alrededor y de buscar soluciones a los problemas que vemos y vivimos.

En este libro de actas se recoge la elaboración del trabajo realizado en este espacio de encuentro. Con su publicación esperamos hacer llegar nuestras reflexiones a otras personas y grupos, como una forma de mantener abierto el diálogo entre la sociedad y los grupos que la integran.

### **Luis Palacios Araus**

Presidente de la Asociación Española de Psicodrama





El comité organizador y científico de la XXVIII Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama me ha encomendado prologar la publicación de las actas de la misma. Este encargo, lo he recibido con placer, pues hace ya muchos años que tuve mi primer contacto con el modelo psicodramático y quedé fascinada. Desde entonces me he dedicado a profundizar y difundir este encuadre psicoterapéutico.

Este motivo me ha impulsado a tomar esta tarea aunque no me resulte fácil, ya que implica plasmar una visión global aunque subjetiva del proceso de la Reunión.

En primer lugar, quiero señalar que el inicio de este recorrido fue en Madrid de 2013, en la terraza del Círculo de Bellas Artes, sede de la Reunión anterior. Allí un afortunado encuentro con Miryam Soler Baena propició la idea de realizar la siguiente Reunión en Sevilla. La Asamblea de socios aceptó nuestra propuesta, pro-

porcionándonos la oportunidad de organizar el encuentro anual de psicodrama. (+) 13

Al regresar a Sevilla nos pusimos manos a la obra y conseguimos reunir a un grupo de personas, formando un equipo competente y comprometido. El primer objetivo fue elegir el nombre de la reunión. Rápidamente y como por arte de magia, las ideas de renacer, reinventar, reconstruir, reconvertir flotaban en el ambiente, las cuales cristalizaron en el eslogan de la reunión sevillana: (R)evolución.

¿Qué significaba la idea de revolución/evolución para nosotros? En mi opinión, para lograr una evolución, lo primero que hay que hacer es una revolución. Nuestro máximo deseo era infundir mayor fuerza a la asociación, proponiendo un renacimiento hacia un compromiso mayor de los socios en la investigación y difusión del psicodrama.

En este sentido, consideramos que era fundamental la publicación de este libro de actas en un soporte adecuado para hacerlo llegar a las diversas universidades e instituciones como bibliografía básica para futuras investigaciones en Psicodrama. Para llevar a cabo este objetivo, introdujimos un cambio dentro de la estructura de las reuniones que supusimos impulsaría a sus miembros a presentar artículos donde se plasmasen experiencias, nuevas técnicas y, sobre todo, una mayor profundización en sus planteamientos teóricos. Para incentivarlos, consideramos que el aliciente de volver a la publicación en papel, a la vez que les animaría, daría un mayor prestigio al psicodrama como metodología de trabajo psicoterapéutico.

Este libro es el resultado del esfuerzo de todos los psicodramatistas que hemos participado para presentar una visión de la evolución del psicodrama en la actualidad.

Por todo ello, siento una satisfacción enorme de encontrarme entre las personas que con sus aportaciones han hecho posible esta publicación.

En cuanto a la estructuración de la Reunión decidimos:

- Volver con más ímpetu al trabajo en la escena que es lo propiamente psicodramático.
- Añadir talleres didácticos donde se expliquen y se practiquen las diferentes metodologías.
- Enfatizar en la utilidad de los talleres experienciales, que no terapéuticos, ya

que consideramos que no son el contexto adecuado para trabajar temas personales, sino para el aprendizaje de técnicas y metodologías.

- Restar protagonismo a las comunicaciones y ponerlas en paralelo de los talleres.

En definitiva, dejar un poco de lado la palabra y volver a la acción en la Reunión, pero sin olvidarnos de su importancia para difundir nuestro modelo mediante los trabajos escritos

En la Reunión se simultanearon tres tipos de actividades: **Talleres didácticos, Talleres experienciales no terapéuticos y Comunicaciones libres.** Y se realizaron de forma plenaria **el taller inaugural, el taller de clausura y el psicodrama público.** Además de llevarse a cabo **la asamblea y el grupo AEP para los socios.**

En la AEP coexisten diversas corrientes psicodramáticas, que enriquecen su panorama como son el psicodrama moreniano, el psicodrama simbólico, el psicodrama sistémico, el psicodrama freudiano, el psicodrama de la escuela argentina... lo que se puso de manifiesto en las diferentes aportaciones de los participantes a la Reunión.

Tuvimos el honor de que el **taller inaugural** de la reunión lo realizara Agnes Dudler, psicodramatista alemana. El taller, titulado "Change and Transformation through Evolution and Revolution. Phylogenetic, individual and social experiences and ideas coming on stage in a warm-up and first exploration of the topic of the con-



ference”, nos ofreció un espacio donde todos pudimos participar, y propició el caldeamiento necesario para iniciar las diversas actividades de esta Reunión.

Los **talleres didácticos** fueron cuatro de temáticas muy diversas. Así, María y Teresa Andrés Marcuñana plantearon la eficacia del uso del psicodrama en el área de formación frente a otros enfoques, resaltando el role-playing como una técnica que permite al participante aprender desde su propia experiencia. Amelia Coppel destaca la intuición de Rojas-Bermúdez, en tiempos que no existía la neuroimagen, de percibir la importancia de las imágenes mentales en el proceso del pensamiento y en la estructuración del siquismo. Creando una base teórica única sobre el Sicodrama y una aportación metodológica de gran eficacia como es la “técnica de construcción de imágenes” donde las imágenes mentales se transforman en dramáticas en el escenario. Sobre el escenario sicodramático fue el trabajo de Candelas González Cuesta, proponiendo que la aportación de Rojas-Bermúdez de los tres contextos posibilita la distinción de tres espacios claves que facilitan la comprensión de los procesos terapéuticos. El último taller de Belén Hernández Zoido sugiere la gran importancia del desarrollo de la creatividad en los psicoterapeutas. Propuesta muy interesante dentro del modelo psicodramático que se asienta en procesos interactivos relacionados con elementos artísticos.

Los **talleres experienciales no terapéuticos** fueron la modalidad más elegida. El grupo compuesto por Ana Arguinzoniz

Moraleda, Andrea Montuori, Blanca Correas del Prado, Carina Sampó Franco, Carlos Ortega Rodríguez, Cecilia Márquez, Javier Sanz Rivera, Laura García Galeán, M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz, Mónica González Díaz de la Campa presentaron un trabajo de una sesión terapéutica cuyo tema versaba sobre dependencia-libertad. El objetivo era que los participantes lograsen actuar, no desde la imposición de las normas de la estructura social, sino desde el desarrollo de roles más espontáneos, que integren los ofrecidos por la cultura con las características propias de cada individuo y, de este modo, posibilitar ser menos dependientes y más libres. Un poco en la misma línea Goyo Armañanzas y Susana García Sellarés realizaron una reflexión sobre la dicotomía éxito/fracaso cuyas consecuencias sobre el individuo están matizadas, tanto por la estructura social en la que está inmerso como por los rasgos de su personalidad. Ana Sofía Cruz, Gaëlle Carvalho y Patricia Ribeiro ofrecieron un aporte innovador con su taller de sociodanza. Según sus autoras, la sociodanza es una metodología que integra el sociodrama y la psicodanza, recogiendo contribuciones de ambas metodologías y cuyo campo principal es el trabajo de las interacciones grupales. Cristina Domínguez Vázquez en su trabajo propuso que el teatro espontáneo facilita el juego y a través de él surgen múltiples relaciones que posibilitan la creatividad grupal. Irene Henche y Oriol Lafau mostraron la validez de trabajar usando doce cuentos de hadas, que debido a su nivel simbólico, permiten profundizar en los deseos latentes, así como investigar en el desarrollo personal y evolutivo de los individuos.

Eva Lorenzo Magariño y Beatriz Menendez Monte partiendo de la crisis actual en la que estamos inmersos propusieron que antes de intentar una revolución social, es necesario, hacer la revolución interna de cada individuo, a través de una toma de conciencia de nuestras capacidades para realizar un cambio personal que finalmente logrará una transformación en la sociedad. Gonzalo Negreira resaltó la importancia y eficacia de los caldeamientos en sicodrama y sicodanza para lograr poner en actividad al grupo en el inicio de la sesión. Destacando el papel del “Si Mismo Sicológico”, elemento del Esquema de Roles de Rojas-Bermúdez, que explica teóricamente las funciones del caldeamiento. Lola Quesada Bueno expuso las diversas funciones del director en la sesión psicodramática y añadió el relato de lo ocurrido en el taller. João Paulo Ribeiro y Artur Malícia Correia plantearon la utilización conjunta del psicodrama y la musicoterapia como un nuevo instrumento terapéutico complementario que facilita el trabajo en el ámbito emocional y en el desarrollo de roles. El trabajo de Malena Rubinstein trató de cómo usando el sicodrama se pueden afrontar, en el grupo, las diferentes etapas de la vida a través de un proceso espacial y temporal. Añadiendo una experiencia en la cárcel de mujeres de Sevilla.

Las **comunicaciones libres** presentadas fueron ocho.

Isabel Calvo Ortega desde el encuadre de la Escuela de Rojas-Bermúdez, presentó ejemplos de casos clínicos a través del trabajo con diversos objetos Intraintermediarios. En su comunicación Yolanda

Corres González planteó que, la realización de una serie de talleres para usuarios de un centro de día, utilizando el psicodrama como metodología y el concepto del amor como elemento común, dio como resultado una mayor eficacia en la intervención de enfermedades mentales graves. El grupo compuesto por Marisol Filgueira Bouza, Manuel Castro Soto, Antolina Fernández González, Anne Haire Collins, Maika Lorenzo Vila, Begoña Alonso Búa, Anabel González Vázquez, Lourdes Suárez Fernández, Conchi Hernando Román, Elena Piñeiro Reiriz, María Martínez Cortizo, Mar Córdoba Gamallo plantearon que el trabajo del terapeuta, por sus características emocionales, incide en la vida personal y en la profesional. Mediante Grupos de Autocuidado exploraron a través de juegos de roles y escenas las dificultades en ambos ámbitos, ofreciéndoles un espacio de entrenamiento de su labor profesional y, a la vez, una supervisión sobre el solapamiento de roles personales y profesionales. Gustavo Garzón Calabrés y Rebeca Nieto San Julián expusieron un laborioso trabajo, realizado en un centro de discapacitados psíquicos, donde utilizaron la sociometría como metodología. El objetivo era que los residentes tomaran la decisión de con quien querían compartir habitación en unas próximas vacaciones. Basándose en las elecciones, de aceptaciones y rechazos, plasmaron los resultados en sociogramas y en átomos sociales, donde se evidenció las decisiones tomadas para el orden de las habitaciones. El equipo de Mallorca integrado por Isabel Navarro Suárez, Iratxe Aguirre Orúe, Laura Torres Encinas, Oriol Lafau Marchena, Lourdes Alcalá Aranda,





Cristina Iglesias Tamargo describieron en su comunicación la experiencia, que realizaron con un grupo de residentes, en formación de psicodrama. El objetivo era que conociesen las técnicas psicodramáticas y la posibilidad de utilizarlas en su práctica. Raúl Pérez reflexiona en su trabajo sobre el origen jasídico del psicodrama morreniano oponiendo las ideas de creación/alienación. En su comunicación Sofía Veiga comenzó con una amplia y completa revisión de las funciones del yo-auxiliar en psicodrama y sociodrama. Prosiguió con el relato de una serie de clases pedagógicas, utilizando el sociodrama como metodología, las cuales fueron realizadas en la Escola Superior de Educação de Porto, en Portugal, donde antiguos alumnos en el

papel de yo-auxiliares constituyeron con el profesor/director la unidad funcional. Estos yo-auxiliares ayudaron en el proceso formativo y a la vez, desarrollaron y enriquecieron su rol profesional.

Para terminar, resaltar el gran trabajo del equipo de coordinación, que cumplió sus objetivos plenamente y, que gracias, a su fuerza, ánimo y energía nos movilizó a todos. En segundo lugar, queremos expresar mi gran admiración a M<sup>a</sup> Dolores Lanzarote que compartimos la laboriosa tarea de revisar y corregir todos los trabajos y enseñándonos cómo hacerlo. Y por supuesto, a todo el equipo que fue excelente, un gran aplauso.

(+) 17

### **Amelia Coppel**


Comité organizador

### **Miryam Soler Baena**

Coordinadora de la XXVIII Reunión Nacional de Psicodrama

Comité organizador





**XXVIII** Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

(+)

actas

taller inaugural

21

**Agnes Dudler**

Change and Transformation through Evolution and Revolution.  
Phylogenetic, individual and social experiences and ideas  
coming on stage in a warm-up and first exploration of the topic  
of the conference

# The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

## Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

### Abstract

This article introduces the concept of the role atom. The role atom provides a means of portraying a person's psychodramatic and psychological roles as a representation of inner dynamics, and bringing it to life on stage in psychodramatic action. The methodology is based on the concepts of the "social" as well as the "cultural" atom. The role atom can be employed in multiple ways: i.e., for identity clarification, personal development, pro-gressive role development, better self-regulation, diagnostics, evaluation of psychodramatic work within a group, and for practicing psychodramatic diagnostics as part of a psychodrama training course. While the concept is simple, it has a deep effect on individuals as well as groups.

### Key words

Role atom – self-in-role – capacity for self-regulation – progressive role development – meta-roles – reflective self-function – mentalisation – psychodramatic training

### Resumen

Este artículo presenta el concepto de "átomo de roles". El átomo de roles provee un medio para retratar los roles psicodramáticos y psicológicos re-presentantes de dinámicas internas y traerlos al escenario en una acción psicodramática. La metodología se basa en los conceptos tanto de átomo "social" como el de átomo "cultural". El átomo de roles puede usarse de muchas maneras: por ejemplo, en la clarificación de identidad, en el desarrollo personal, desarrollo progresivo de roles, mejoramiento de la auto regulación, en diagnóstico, en la evaluación del trabajo psicodramático en grupo, y en la práctica de diagnóstico psicodramático en cursos de entrenamiento. Siendo un concepto simple, tiene efectos profundos tanto en individuos como en grupos.

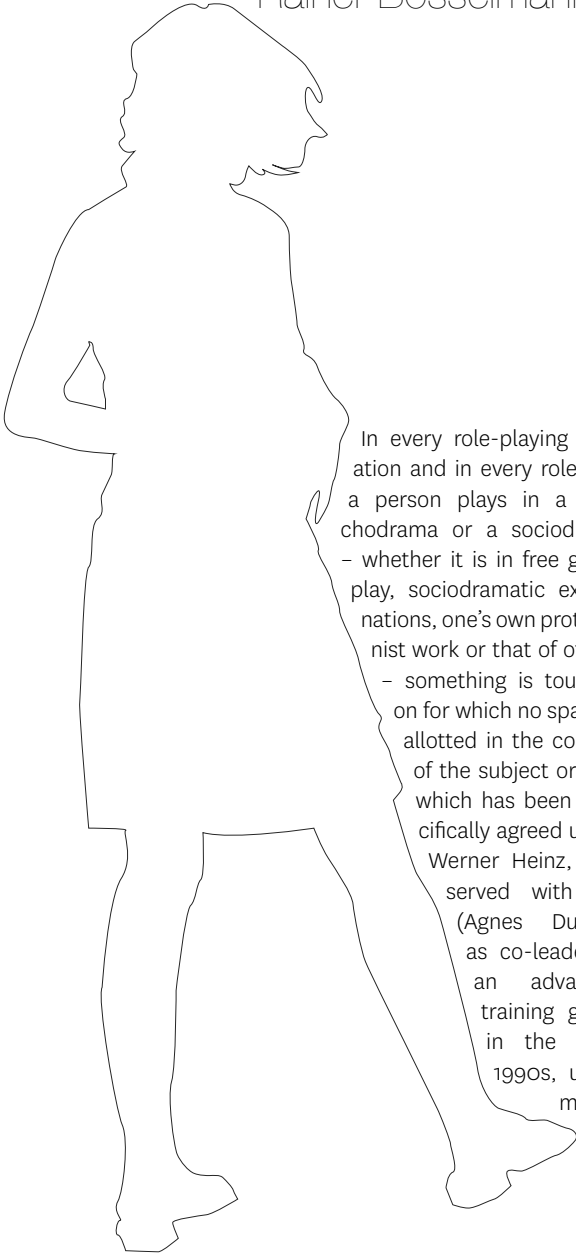
### Palabras clave

Átomo de roles - el yo en rol - capacidad de autoregulación - desarrollo progresivo de roles - meta roles - auto funciones reflexivas - mentalización - entrea-miento psicodramático



taller inaugural

(+) Agnes Dudler en colaboración con  
Rainer Bosselmann (2008)



In every role-playing situation and in every role that a person plays in a psychodrama or a sociodrama – whether it is in free group play, sociodramatic examinations, one's own protagonist work or that of others – something is touched on for which no space is allotted in the context of the subject or goal which has been specifically agreed upon. Werner Heinz, who served with me (Agnes Dudler) as co-leader of an advanced training group in the early 1990s, urged me to

work further with the group members' (+) 21 roles. In response to this, going further than to have the participants appear again in individual and special roles, came up the idea of applying the model of the social or cultural atom to psychodramatic roles as well. This was the birth of the first role atom – in which a person gathers his or her<sub>1</sub> (most important) roles around himself and appears with them on the stage in interaction. The effect was as surprising as it was convincing in its intensity – for the protagonists as well as the auxiliaries, and in the positive reactions generated in the group as a whole. Since then, we (Rainer Bosselmann and I) have worked in many different groups using the role atom as an instrument, and have presented it at conventions and conferences. An article on the subject appeared in the Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie in 2008. That article forms the basis for this current version, which has now been translated into English (17.11.2013).

## Introduction How it all Began

## The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

### Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

At the Szenen Institute for Psychodrama<sub>2</sub>, the role atom has been used systematically since 1994, as an instrument for evaluation at the end of a year of advanced training. The assigned task to which it is applied is varied from one year to the next: for evaluating self-awareness, as a diagnostic and directing exercise, and for developing one's own role as a director.

As simple and convincing as the role atom is for psychodramatists in its application, its effect is so complex and multi-faceted that it is actually not easy to describe. In an article about psychodrama in individual therapy (1996), I briefly introduced the role atom as an instrument for personality development. In group situations, it displays an even more wide-ranging effect.

Working with the role atom helps participants maintain the necessary respect for "simple" role playing. No matter how seemingly harmless – as a symbol – every role is an invitation to experience more: it refines, or at least touches upon, material from different conscious levels. It has happened often enough that a well-intentioned pedagogical role play, or a role that was assigned "incidentally", has ended up hitting a bull's-eye and providing the director with a more or less pleasant surprise.

A successful psychodramatic role play session brings us into contact with inexhaustible riches and interpersonal depths which – even after more than 30 years of practice and instruction in psychodrama – continue to let us experience wonder and joy at the abundance of possibilities it opens up. We would like to pass on some of this experience.

In view of the current article, I once again researched the work of various colleagues on the subject of role theory and role play. Adam Blatner's writings on the subject of role theory seem to come very close to our ideas (2000, esp. pp. 119–123, 142–146, 160–161, 177–187). In several instances, I expected him to introduce the role atom in the next sentence. This was not the case; nevertheless, he describes and reflects upon part of the effect of the role atom in far greater detail than we are able to do here: namely, the possibilities for fostering reflective self-function, self-development and self-regulation – as well as ego functions or self-functions – through work with psychodramatic roles (for more on this subject, see Section 7, p. 12). Readings on the subjects of "schema therapy" and "ego-state therapy" – which, although worthwhile, cannot be explored further at this time – reveal a similar process to that which underlies the role atom. However, in some cases they depict a significantly different image of the human being than that which is represented in psychodrama or humanistic psychology.

Only shortly before passing this revision on to be translated, I discovered K.M. Hudgins' work (2000, S. 236ff), in which she describes developing a special role atom for working with survivors of trauma: "the trauma survivor's intrapsychic role atom (TSIRA)". Here, particular role types are filled which are necessary for working through and healing trauma. She, too, describes a significant effect of working with this model: that people learn to comprehend their inner feelings and can learn to act in a way that is beneficial to them. She also specifically employs the term "role atom".



### An Example of a Role Atom on Stage

In the yearly evaluation of an advanced training group, Ralf<sub>3</sub> selected four roles from the role atom he had outlined previously to present on the stage (the number of roles was specified by the director): the role of a travel guide, which he had chosen for himself for a group role play; the socio-metrically assigned role of a king's advisor from a fairy tale role play; as well as the role of a depressed husband and that of protecting knight from the work of other group members. He chose auxiliaries for these roles and placed the travel guide and the king's advisor diagonally to his right and left; the husband and the knight were placed facing him, some distance away.

In introducing the roles, Ralf said the following in the respective cases:

Travel guide: "I stand at the front and act, decide, and convince others to do what I want. Nature and emotions – that is, everything that cannot be controlled – has to stay outside."

King's advisor: "I am secretly powerful. I embody clarity, perspective and security – and I can manipulate others; I pull the strings in the background."

Depressed husband: "I represent a stagnated position, a lack of motivation. The first thing I say – and what I say about everything – is NO!"

Knight: "I secure the borders, I protect; I am strong and provide security. I am a rather rigid defender dressed in armour; I receive no thanks."

Having returned to his position, Ralf listened to the lines spoken by the auxiliaries in the roles. He wanted to keep a close

eye on the travel guide and the advisor; he found them quite manipulative and not sympathetic.

He waved the husband further away; he found his voice unpleasant.

He then placed the husband and the knight back to back: "They watch over each other."

He briefly stepped into each of these roles again; with regard to role of the depressed man, he said: "He has been with me for a long time; he is a part of me, who reminds me of my father." Ralf suffered from this; he felt trapped, not free, compromised.

In the role of the knight: "I am strong and capable; this is familiar to me." But the depressed role at his back was an unpleasant burden on him.

After some back-and-forth dialogue with the roles, Ralf placed the knight and the advisor at his back and the travel guide across from him, some distance away. The depressed man remained alone and further away. Ralf experienced him as a many-tentacled monster that had a debilitating effect on all the other areas; he himself felt paralyzed and stifled, tending to be weaker and more negative.

Responding to an impulse from the director, the knight and the advisor laid their hands on Ralf's shoulders and spoke their lines: "I am strong, I have perspective; I make decisions." He shook the hands off, saying he found them unpleasant and the voices manipulative and moralistic. He turned back toward the depressed husband. He experienced this role as the most difficult and the most powerful, overshadowing everything else. He froze and sunk into a state of helplessness. Even doubling could not change this situation

## The Role Atom–Psychodramatic Roles in Action

Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler en colaboración con  
Rainer Bosselmann (2008)

at first; he simply shrugged his shoulders in resignation.

When asked by the director whether his collection of roles included anything like a complementary role to the depressed man, Ralf hesitated briefly, laughed, and said: “Yes, the mentally handicapped child from the scene in the orphanage with Marie’s parents.” He then took on this role himself, running joyfully around the depressed husband shouting “yes, yes, yes” in a childish sing-song until the latter moved to the edge of the action, silent and distraught. Ralf returned to his place and chose Karin to play the role of the child. With pleasure and good will, he watched the way “this child” hopped around the room repeating its “yes”. He forgets too easily, he said, that this side of himself exists as well – and how much good it does him. He does not always have to be so serious and careful; he has enough safety and ability to react in his repertoire. At this distance, he was better able to observe the negativity and depressive avoidance tactics that he adopted from his father. In fact, they are only partially his own.

The work ended at this point. During the feedback session, it became clear that in his current, overly self-critical state, Ralf had chosen a portion of his roles which, while strong, tended toward rigidity and stagnation. He did not bring his playful side – whose existence had been repeatedly visible to the leaders and the group – onto the stage of his own accord. The result was a massive self-confrontation with controlling, manipulative and safety-conscious aspects of himself which, in our perception, belonged more to his

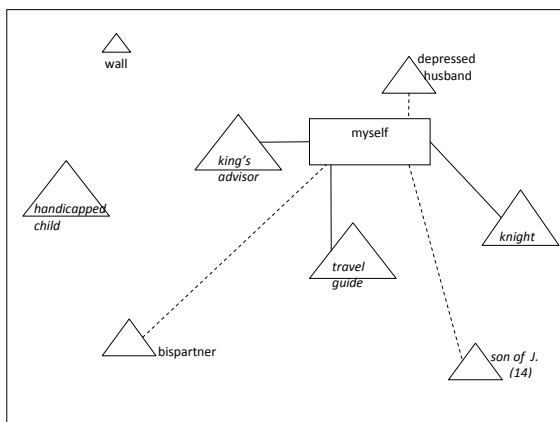


Figure 1:  
drawing of Ralf's role atom

childhood – and above all, to his father's history. (This complex was later used as the subject of other protagonist work.) Apparently, in this case, he needed “parental” permission from the directors to give space and a role to his playfulness and desire for light-heartedness in order to strengthen his self-care in this regard. In the feedback from the respective roles, the “travel agent” said: “I felt that my positive abilities were unrecognised and not respected enough.”

The “king's advisor” said: “I felt undervalued and underused; I felt like the opposite pole to the depressed role. That role used manipulation and pressure to help him exert power. Therefore, I found it unfair that I was called moralistic and that my help was rejected. I felt strong by your side.”

“Knight”: “All my bones ached. That was so strenuous! I could hardly stand it anymore. I felt out of place, somehow exploited by having to stand back to back with the depressed man. He didn't really take in any of my many abilities; and you did not appreciate me at all.”

“Depressed husband”: “I was in great physical discomfort. The role was very





strenuous, but I also felt powerful. I was almost relieved – as if I were freed – when the child jumped around me.”

“Child”: “I was completely baffled by the nay-sayer. I was totally in my own world. Before I was assigned the role, as an audience member, I had already been seized by paralysis. In contrast, the role of the child was truly liberating.”

### **What is a Role Atom?**

Briefly: A reflection of a person’s inner psychodynamics; a road map of the inner figures that help a protagonist get to know him or herself better and find orientation for action. So often, it is not at all clear to people what is really going on inside them, and who is calling the shots at whose expense. For this reason, the role atom can be employed very productively in individual therapy, where inner voices, aspects, interests and objectives can be represented by symbols or chairs and put into action (cf. Dudler, Neumann 1996). In group psychodrama as well, inner psychological aspects are brought on stage in the form of roles – this is nothing out of the ordinary. Here, the focus is on continued developmental work with one’s own self, as it is presented in psychodramatic roles.

In a role atom, (subjectively) important psychodramatic roles are portrayed and grouped around an active and decision-making “I” (or “self”) as the centre. This can be sketched out in the same manner as a social atom, using a circle and a triangle as symbols (see Fig. 1). However, it becomes particularly effective on a psychodrama stage, portrayed in a group in action and in changing roles with selected

group members. Here, some of a person’s psychodramatic roles are selected from among those that he or she played over a given period of time in this or another group, and which have been experienced as meaningful. These may be roles the person has chosen or had assigned to him from improvisations, fairy tales, the Bible, social dramas, his own psychodramas or those of others; they may be either major or minor roles.

Represented graphically or on stage with the help of others, the role atom reflects an inner picture of the way “I” see myself “in the constellation of my psychodramatic roles.” Statements are made about the significance of each respective role and its relationship to the protagonist in either a graphic or a plastic manner, through proximity or distance, posture, gestures and words. Through doubling, adoption of roles and interaction, the protagonist comes into contact with her roles and is able to explore them and their possible connections or mutual rejection.

The result is a scene of encounter with oneself, based on the way one appears in this group as reflected by the psychodramatic roles. In this scene, the person’s own contribution and assessment of the roles she occupies are brought into play. Thus, a cross-section of the inner roles or psychodynamics of the role-player are made visible in a symbolic way and made available to be experienced consciously. According to Moreno (1962, p. 291 ff) the self develops out of the roles. Here, he makes a distinction (if not always a clear and unambiguous one) between psychosomatic, social and psychodramatic (also defined as psych-ological, because they

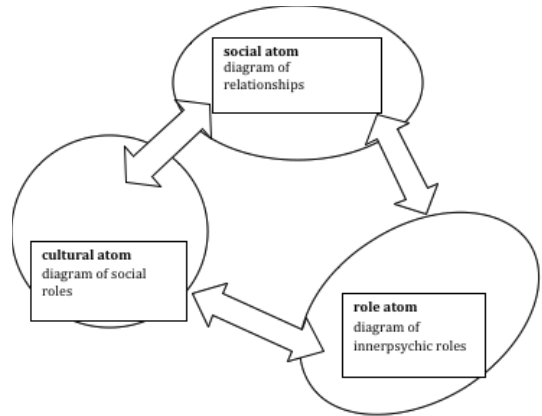
# The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

## Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

are intrapsychic) roles. Whereas the cultural atom reflects a person's social roles, and the social atom depicts the significant people in his or her life, who partially serve or have served as models for social as well as intrapsychic roles (= representatives in analytical terminology) – the role atom focuses on psychodramatic roles. In Moreno's work, this distinction is not clearly preserved. In this context, Schacht (2003, p. 34 ff) speaks with Stimmer in summary of an "inner socio-cultural atom". This is plausible and theoretically consistent, since none of the atoms can really be separated from the others. Nevertheless, for the sake of practical work with widely varying individuals and situations, it seems valuable to us to have different approaches at our disposal.

In contrast to the classical role diagram (Moreno 1940, p. 306f), which presents role patterns and interactions between roles graphically in a list or as concentric circles in a development process (Bosselmann, observation at the Moreno Institute in Beacon, New York, 1982), the roles in a role atom are grouped around the active person, who serves as a responsible centre, performing ego functions. Necessary functions include perception, weighting, evaluation, organising, change and composition. The primary objective is to expand the self-awareness and self-acceptance as well as the options and creative latitude of the protagonist: to strengthen and further develop the "healthy adult" – as the well-functioning inner entity is so aptly described in schema therapy.



#### 4. An overview of the "Three Atoms" – in Contrast and in Relationship to one another

- The social atom (Leutz, 1974, p.11ff) is a model or image of the structure of an individual's relationships to the people around him, in their variously pronounced qualities, intensities and distances. It sketches out an answer to the question: Who am I in terms of my socially significant relationships with others? Like a mirror, the social atom reflects the individual at the relationship level – how he evolved and how he appears at the present moment. Depending upon the given individual's age, phase of life, character, openness to contact or need for distance, it can take very different forms.
- The cultural atom gathers together the full range of social and cultural roles that a person assumes within her life environment and illustrates them. The result is an up-to-date overview of the functions and behaviours which – due to inner motivations and external demands – may be perceived and fulfilled in widely varying ways, and which sometimes come into conflict with one another.



· In addition to the abovementioned “snapshots” taken from the developmental paths of clients, patients or participants in training programmes, the role atom has proven to be fruitful and surprisingly rich in content in work with psychodrama groups. Here, the role-player combines roles that have been assigned to him in psychodramatic action or roles that he has chosen for himself based on their subjectively perceived significance. These roles are then actively explored in discussion and finally, brought back to life dramatically in a group context. The result is an image of the individual’s inner experience and a step-by-step understanding of its structure.

How are these three pictorial models of personal reality connected to one another in group situations? How do they influence one another; and what special or supplementary qualities does the role atom introduced here have, as compared to the dynamic structural ideas already formulated by Moreno decades ago?

Following the social atom, which was significant in the development of sociometry, and the cultural atom, which is tremendously informative for many clinical, social, pedagogical and educational applications of psychodrama, and which presents a diagnostic image of areas of competence and areas in need of development – the role atom has now been discovered, developed and made usable: It is a tool that is included in many role-playing exercises and which has a wide range of applications. Drawing from the subtle combination of important sequences of inner experience in psychodrama-

tic roles, it offers surprising possibilities for learning, self-confrontation, growing self-acceptance and personality development, as well as the understanding of unfamiliar and disconcerting situations – with interwoven effects for the individual, the culture of a group and the awareness of fundamental themes, even for participants who may seem to be only marginally involved with the action.

Experiences with persons from the social atom – particularly figures from our early, formative years – serve as models for inner representations, ideas of ourselves and others, social and cultural roles, values, as well as psychic patterns of experience and processing. On this basis, we interpret the things that happen to us, the people we meet and the way we experience others. Thus, we constellate social situations in large part according to old patterns and automatically transfer our expectations onto others. These representations play a major part in determining our choice of roles and the way we construct them, as well as our social connections in our current environment. In particular, the representation of the role atom on stage helps us to make visible the living presence of the past as well as our expectations for the future with regard to our relationships and styles of action and perception – and to change them.

### **The Technical Approach to Working with a Role Atom**

Before the role atom is put into action on stage, there are three first steps which are useful in the preparation and warm-up process:



## The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

- Each member of the group puts together a list of the roles that he or she embodied during a defined period of time. If the time period is somewhat longer – for example in the case of a yearly evaluation – we can form small groups for this purpose.
- Each member of the group draws his or her role atom on paper. We use the symbols of circles for female roles and triangles for male roles. If it is unclear what gender a role had – or if it had one at all – we recommend choosing the symbol that seems to fit best. As with the social or cultural atoms, significance may be expressed through size, proximity and distance and solid, broken or zigzag lines of connection, as well as through the choice of colours.
- In small groups (of two or three), the individual participants present their role atoms to each other. The other participants ask questions to explore the roles further.
- As a fourth step, one can ask the participants to assign a typical sentence to each role as a statement about that role. However, we often wait to suggest this step until the participants are on stage, especially after all the group members have found space to explore their atoms on the stage.

The next step, then, is to bring the role atom onto the stage; although at this point, we reduce the number of roles. Four or five roles are sufficient – even two can be enough if time is short. Limiting the number of roles – that is, to four or a maximum of five examples from the sketched-out role atom – makes the depiction of the central conflict more concise and usually provides enough variety in representing

the important role-playing experiences from the group's year together. Otherwise, additional roles may be requested, as in the example of Ralf's role atom above.

The roles may be introduced methodically, through brief, external descriptions. A more in-depth approach is through the tried and tested technique of "doubling", using a few key words to set the atmosphere and provide instructions for the other players; or using role reversal, if time allows, adding a few interview questions from the director.

Step by step, using experimental aspects, the dramatic work on stage leads us to the content and possible significance of the roles that have been brought together here. For the protagonist and the group, it is a process of developing awareness. Spontaneous reactions and impulses for action on the part of the other players and the director affectively enhance the often almost dreamlike action and spontaneous interactions. These may be fed from many different sources and can represent a variety of levels and dynamics.

It is often necessary to explore the protagonist's inner personae through numerous role reversals between these figures and the protagonist. The various aspects of these figures can be brought into play and experienced vividly with the help of doubles. Only a very few protagonists are able to immediately let go of their fixed, one-sided assessments of certain roles and to recognise and further explore these roles' potential. In the same way, bringing the roles into interaction with one another and influencing the protagonist as the "centre" (in the sense of the "healthy adult") usually requires a certain degree

(+)

of support from the director. Here, she may temporarily assume ego functions as a demonstration, or encourage the “centre” to actively perform them. In the beginning, protagonists often feel more like spectators or victims of their roles – until they comprehend that these are their roles and parts of themselves that are embodied in them, and that they can exert influence over these roles.

### **What Happens in Detail?**

To the protagonist:

The protagonist is able to uncover the meaning of her inner issues in a relaxed and unconstrained manner. The predetermined form provides security; this is combined with curiosity about more closely exploring a role that she has played before. In the collection of assigned roles, she can see herself reflected in the group. The resulting feedback from her peers – in the symbolic and playful form of the roles – has an immediate effect and is often easier to accept than feedback from directors or therapists might be. In the course of the performance on stage, a surprising sequence of seemingly familiar images and roles usually develops into an astonishing scene, in which she is captivated and carried along by the interaction of life issues and twists and turns of fate which are still difficult to assess or predict. She may experience stagnation, helplessness, bottlenecks and dilemmas before an escape can be found. To paraphrase Aristotle (1982, Chap. 18) it seems that – just as in tragedy, if it functions correctly – a fateful entanglement remains well-guarded until, with the help of non-intrusive guidance or

an impulse from the director, a solution is discovered. In psychodramatic terms: creativity and spontaneity are freed from their torpor and can reveal new solutions which are often astonishing.

It can also happen that the protagonist only becomes conscious of the reason a particular role was chosen for her when that role is brought on stage through exploration, doubling or role playing. In Hannah’s case, the process looked like this:

As one of her four roles, she selected that of a severe, grim and taciturn grandmother which she had once been chosen to play by one of the other group members. She said she did not even know why she felt that this role was important, but she had found it rather sinister. When she introduced this character during the role-taking process, saying “I don’t say much about myself. There is something dark and sinister about me, and I leave others puzzled,” she was suddenly frightened. Something which she had not shared before – and which had either been taboo in her family or simply “not a problem” – had risen to the surface. Her father had been given up for adoption as an infant and was adopted by very loving parents. He viewed them as his father and mother; and she herself, as well as her siblings, had experienced them as warm-hearted grandparents. She seemed to be the only one in the family who often felt strange or frightening to herself; she felt she was something like a “black box”. After all, she didn’t know what she carried inside her; she might be the granddaughter of a murderer. All the positive roles that she had often been given here in the group – a



## The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

good mother, a reliable friend, a safe port – could not balance this out.

To the auxiliaries:

In an especially intense fashion, the other actors in the role-playing ensemble now once again discover the roles for which they seem to be especially talented and how they might be seen by others, even if they have not seen themselves in this way up to now. Quite frequently, they are also chosen to play roles that they themselves may have assigned to the protagonist of the role atom in an earlier exercise. In this way, they are once again confronted with parts of themselves and their effects in a different context.

As in the case of the protagonist, the auxiliaries initially display a readiness to act, but it is not uncommon for them to show hesitation and stall before they slowly feel their way into their roles. However it can also happen the other way around: that given permission from the director, the inner elements take off on their own and perhaps confront the protagonist – who is normally struggling to maintain the illusion of keeping control – with her fears of being helpless. But she will not be left on her own in this situation; rather, she will be guided along in dealing with it. Permission to play roles freely on the stage often vividly reflects the internal interplay and power balance of the roles among themselves, and their contact or non-contact with the protagonist herself – which she might not otherwise experience consciously. In this way, the auxiliaries provide suggestions for diagnosis and ego-strengthening possibilities for intervention. The experience of playing a role – and the

protagonist's interactions with it – lead them to eagerly and supportively participate in her fantasy, as well as provoking, countering and enticing her through an auxiliary. In a bogged-down situation, where the group of auxiliaries and spectators are kept on tenterhooks, the mutually motivating power often becomes the imagined idea of a more beneficial situation – leading to a reassignment of roles in order to overcome familiar obstacles for the protagonist. Playing both in and with the roles inspires interaction between those roles (and the people inhabiting them – the group members, who are also playing themselves); it evokes creative solutions and allows them to be tested in a playful manner.

To the group:

A great deal happens to the group, even when only one person is working at a time: in terms of its structure, the group pulls together cooperatively. This is often comparable to a joyful harvest event, such as an autumn bonfire or during the grape harvest season. Implicitly, the protagonist – or the person who assigned the roles in the group most recently – receives a validation, since one of the roles that he or she assigned has been chosen, and has thereby been identified as meaningful for others. This highlights the group members' connection to one another and strengthens the cohesiveness of the group. Gratitude for the group as a supportive and creative force – and as a circle of people who see, accept and mutually support each other – fosters and strengthens this process.

(+)

At the same time, all of the participants and spectators unwittingly recapitulate their contributions to the group's story, the richness of the group's life, their multi-faceted interactions with each other and desires for contact and understanding – both fulfilled and unfulfilled – in the group and in life as a whole. All of them are concerned with questions of strength and deficiency, personal evolution, silent longing or need for development. In current relationship to one another, the group experiences and reflects upon the way support and criticism, sympathy and alienation were allocated during the last phase of this group's work together.

With the role atom, the group members create a new inner scene for themselves based on the theme of "myself and my repertoire of experiences and behaviours". Who am I as reflected in this group? What lies behind the roles that I play here? What have the other people seen or sensed about me? What have I chosen for myself? And finally: how do I deal with these things?

We have already mentioned above that every role touches on more things than those that can be taken into account in the particular context in which the role is played. Usually, a role is taken on in service of another person or in service of a group theme or a theme of one's own. Aspects of the self, which are often revised along the way, continue to have an effect, even if they are passed over or remain in the background during the process. Thus, we can observe a certain degree of satisfaction and a good, motivated working attitude in the group members when they meet the demands of the collected roles.

Superficial protests such as "Oh, I don't know anymore!" do not have any effect here. It seems to do the participants good that the personal side of the role is given space and can be expressed here.

As a result, this work brings about intense self-awareness and ever-increasing room for free play. Learning and understanding – particularly with regard to less accessible areas of oneself – are set in motion. Relief from stress and pain patterns occurs quite quickly, as a number of catamnestic observations and interviews suggest. Encouragement is accepted easily, and leads the participant to try out variations in his or her behaviour. Playful, intensive personality development takes place in a concentrated form and thereby opens the participant up to deal with himself in a more satisfying way.

(+) 31

### **What Happens Overall?**

The group members' motivation and commitment develop and grow as they sketch their role atom; they increase further with its exploration in the interview, so that the step onto the stage follows very organically. The simple and clearly-structured basic pattern has an encouraging effect on the participants and allows them to imagine something that is clear and easily manageable. In addition, the participants have, in fact, already played these roles on stage in the past; they are familiar. In most cases, curiosity about one's own part is stronger than any fear of it. In any case, the idea of role playing with one's own roles entices people to become protagonists and makes them willing to act. This impulse is supported and strengthened



## The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

through the special attention the protagonist receives from the group, whose previously assigned roles are being given new significance and respect in this context. It is deeply satisfying to experience the way in which the assigned roles achieve a deeper meaning.

Time and again, it is surprising how quickly a central theme or one of the protagonist's core conflicts becomes evident on the stage. In the example of Ralf described above, the theme is his early parentification – with great responsibility and self-control even in his childhood, which placed a burden on his childish enthusiasm for play and his ability to be carefree. As a child, he had to take great care of his depressed father, who grew up as an orphan of the war, living with extremely strict relatives and who was hindered in his vital development. In addition, he was misused by his mother as a “confidant” in the denigration of his father. In response, he unconsciously identified more strongly with his depressed and fearful father. His deflected longing for spontaneous, unburdened play – like that in the role of the mentally handicapped child – may be the reason for his negative assessment of the roles of travel guide, king's advisor and protecting knight. However, the roles with which his mother overwhelmed him as a boy were similar to these. Through the permission – and even the request – from the leaders, as symbolic parents, to bring one of his livelier roles into play, the seemingly hopelessly bogged-down scene is finally brought into motion and then to a solution which, in the course of the following year in the group, continues to work like a door being opened.

Similarly to Ralf's case, many role atoms are concerned with themes of deficiency, strengths which are undervalued or which appear in negative roles or even as villains; needs which are refused or deflected and longings which cannot be clearly grasped. If group or protagonist role-playing exercises have offered ample opportunities for playful experience, even in seemingly marginal roles such as a tree, a river, the sun, a hamster, a disabled child, etc., then the group members' collection of roles gathered through playing and spectator experience will provide enough material to enrich even those self-images in the role atom which have initially been laid out in a sparse or one-sided manner.

Here, the leaders function as “good parents”, in the sense of supporting growth and development – as active auxiliaries, establishing ego functions such as reassessment, questioning and previously unrecognised connections between roles – and offer them to the protagonist for him to try out and examine. If ambivalence arises frequently – here, in the form of antagonism between two roles – the protagonist can request a mediator role, either through doubling or through direct intervention from the leader. When the protagonist takes on the role of a “neutral” third party – a sort of intermediary between the two antagonists – space can be freed up to allow the roles to listen and respond to one another and perhaps develop a new solution together, rather than continuing to fight and disparage each other.

We can also understand the effect of a role atom as a contribution to mentalisation.<sup>4</sup> Mentalisation (Dornes 2004, p. 175ff) refers to the ability to recognise our



(+)

inner mental state (or that of another person: see footnote) and to reflect upon it while we are in that state. In a role atom, various parts of the protagonists' selves – symbolised by roles, their conditions and meanings – are made available to them, as are their own reactions to these aspects. In the course of role playing, the protagonists can discover what lies within them and broaden their abilities in as-if situations.

In his "Applied Role Theory" (2000, pp. 150–183), Blatner emphasises the value of role playing and of thinking for oneself in different roles. He describes the abilities that are fostered here as a function of "meta-roles", which transcend the psychodramatic roles. In his view, it is very important for the development of self-confidence and self-regulation that these meta-roles are also given names. In our work with the role atom, we have placed the protagonist in the middle as the central, active and responsible person (or as an observer in contact with the director on the side-lines, or on a high chair) – and when necessary, we have confronted her encouragingly and rather casually by saying, "you're the one in the centre" or "you are the boss of these roles after all". However, this was far from comparable to systematic work on differentiating and clearly giving a name to this role. Blatner proposes names for meta-roles such as "inner director" or "manager"; "investigator, chooser and decision maker" (2007, pp. 53–65). These are the abilities which are described in depth psychology as ego functions or self-functions, and which protagonists are supported in exercising in their role atoms. Blatner's instruction to be the "... conductor of your inner

orchestra" (2007, p. 53) encourages protagonists to recognise their meta-role as the "locus of control". This idea overlaps with our intentions and describes our process to the greatest possible extent.

Spurred on by this, we have since discovered that the explicit naming of the "centre" – above all, as a "healthy adult", as it is in schema therapy – facilitates further progress and seems to make conscious access to this self-regulating ability easier.

### **The Value of "Simple" Role Playing Should not be Underrated.**

The potential importance of seemingly marginal role-playing scenes as a source for personality and role development was repeatedly evident in the group in which Ralf participated. Nearly every person who had played a role in a brief, exuberant secondary scene containing mentally handicapped children – part of the protagonist work of one group member – included this role as a selected role or a resource in his or her role atom. A similarly fruitful scene was that of another group member's terrifying nightmare. At the beginning of the dream, a large number of hamsters scrambled over her sister's pillow and defecated on it with abandon. Rainer Bosselmann allowed this scene to be played out extensively in order to build up energy for the subsequent horror in the strenuous dream work. For many participants, the experience in the hamster role was and remained highly amusing and enjoyable because they simply "had to" indulge themselves and be completely carefree.



## The Role Atom – Psychodramatic Roles in Action

Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

Here is some of the feedback from these role-playing exercises:

Ralf, smiling broadly, said: “As the disabled child, I was not the least bit responsible for anything I did. I could do anything I felt like doing!”

Beate, a very dutiful older sister, said: “As one of the hamsters in the group, I was completely carefree. It was all right just to scurry around and let myself go, simply make a mess. And in my role, I didn’t even have to clean up after myself.”

The spontaneous fun of the earlier role play was conjured up and acknowledged once again in the role atom. It took on a meaningful place in the canon of the participants’ own role options, not least because of the support and positive validation that came from the leaders and the group members.

Using an example case, Krüger (1997, p. 86 ff) also emphasises how helpful role playing and assuming roles in the work of others can be: After spending two years in a psychodrama group, a member with a severe set of symptoms exhibited significant improvement without having engaged in any noteworthy protagonist work. He did, however, participate intensively in improvisational work and antagonist roles, in which he experimented with different roles and even took on previously rejected antagonist role in the service of others. This evidently helped him in his self-development and the development of his own roles, and advanced his self-integration (1997, p. 143).

### **What is the Purpose of the Role Atom?**

In summary, we would like to present some of the indications and possible applications of the role atom. In our experience, the role atom is excellently suited

- as an instrument for personality development in counselling and therapy,
- for playful and creative self-confrontation with one’s strengths and weaknesses,
- to increase the scope of behaviour and ego functions and thereby to foster mentalisation,
- to promote intensive group cohesion,
- to affirm the widely varied effects of psychodrama, increase understanding and build trust in the process,
- as an instrument for evaluation in psychodramatic development work,
- as an intrinsic concept for practising diagnosis and directing in psychodrama,
- as a clear, understandable instrument for the development of professional roles – including, for example, the role of a psychodrama director/leader.

In therapy groups, it has proven to be valuable as a concept for evaluation. It reveals which conflicts are unresolved – particularly intrapsychic conflicts – and which inner figures are involved in them. It helps patients become familiar with and develop their own psychic structure, thereby fostering introspection and reflective self-function; it is very useful in helping people overcome critical situations with more thought, rather than acting “blindly”. At the same time, work with the role atom increases trust in oneself and in others, as well as feelings of gratitude and connection with and within the group in which

(+)

the roles are assigned and acted out. The psychodramatic collective draws its strength from the principle of reciprocity and maintains a space to manoeuvre outside of familial and professional relationships. In this way, it can take on a serendipitous meaning for the participants by paving the way for healthy self-advancement in the service of others, and at the same time advancing the development of the group as a whole. Something like a mutual group subconscious becomes palpable – a power that extends beyond the sum of the individuals. At a time of increasing individualization, combined with suffering from the loss of meaningful connections in human communities – as we are experiencing in Western cultures – these experiences are especially valuable and beneficial. A feeling that one belongs and can contribute something meaningful to the community is a fundamental human yearning.

### **Use of the Role Atom in Advanced Training**

As we described above, at the Szenen Institute for Psychodrama, we have been using the role atom systematically for years as an instrument for evaluation at the end of a year of advanced training: At the end of the first year, it is used to take stock of each group member's self-awareness and to point out areas where there is a potential or a need for further development. Here, as already described, we make use of the intermediate step in which the participants introduce their atoms to each other in groups of three and conduct interviews about them.

At the end of the second year, the role atom is used as a diagnosis and directing exercise. Three-person subgroups are given the assignment of collecting the roles of each individual in another group of three and sketching a role atom that addresses the following questions: What is this person's central conflict, and which roles have demonstrated this conflict over the course of the year? Which role could help to set progress in motion and resolve the conflict? Finally, one member of each subgroup – i.e., A (B, C, D) – directs one member of another subgroup – B (C, D, A). The group trainers assist where necessary.

At the end of the third year, each participant once again sketches his or her own role atom in response to the question: Which of the psychodramatic roles that I embodied this year demonstrates my strengths and weaknesses as a future psychodrama director or therapist? Under the direction of another group member, this atom is then explored on stage, and a profile is developed for the protagonist. Participants have found this process – the form of which is already familiar – to be very helpful in developing one's own leadership identity, since it allows the protagonist to practice dealing with his or her limitations and potential strengths in a slightly irritating context.

(+) 35

# The Role Atom–Psychodramatic Roles in Action

## Fostering reflective self-function and self-regulation through role-playing

Agnes Dudler *en colaboración con*  
Rainer Bosselmann (2008)

(1) In the following text, masculine and feminine forms will be used in alternation; in most cases, both genders are implied.

(2) For 20 years the Institute for Psychodrama Szenen , in Cologne Germany, was directed by A.D. She and Rainer Bosselmann served until 2008 as the main trainers. Since 2011 Stefan Flegelskamp and Andrea Winkler have directed the institute, which is member of the DFP (German Professional Organisation for Psychodrama) and FEPTO (Federation of European Psychodrama Trainingsorganisations).

(3) Names and personal descriptions have been changed.

(4) The term and the concept of mentalisation were developed by Peter Fonagy and colleagues, who combined theory-of-mind research with research on attachment. Dornes connects this to the psychoanalytical discussion about symbolisation. The concept – in which role playing and the “as if” mode are central terms – very accurately describes the reason why psychodramatic work is effective. We do not have room here to address this topic at length; however, we consider further exploration worthwhile (Cf. Krotz 1992).





## Bibliography

- Aristotle (1982): *Poetik (Poetics)*. German translation by Manfred Fuhrmann., Reclam Heft 7828, Stuttgart
- Blatner, Adam (2000): *Foundations of Psychodrama. History, Theory and Practice*. 4th Edition, New York
- Blatner, Adam (2007): The role of the meta-role. In: Baim, Burmeister and Maciel (Editors): *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*. pp. 67–81, London
- Clayton, G. Max (1991): *Living Pictures of the Self: Role Theory*. Wellington, New Zealand
- Daniels, Sue (2004): *Progressive Role Development*. Unpublished manuscript distributed at the International Conference on Psychodrama in Oxford, 2004.
- Daniels, Sue (2007): Psychodrama, role theory and the cultural atom. New developments in Role Theory. In: Baim, Burmeister and Maciel (Edi-tors): *Psychodrama. Advances in Theory and Practice*. pp. 67–81, London
- Dornes, Martin (2004): Über Mentalisierung, Affektregulierung und die Entwicklung des Selbst. In: *Forum der Psychoanalyse* Vol. 20, pp. 175–199, Heidelberg
- Dudler, Agnes and Neumann, Eckhart (1996): *Das innere Theater der Seele*. Psychodrama 1/1996, pp. 3–92, Cologne
- Dudler, Agnes with Bosselmann, Rainer (2008): *Das Rollenatom – Psychodramatische Rollen in Aktion*. ZPS Vol. 2/2008, pp. 244–259, Wiesbaden
- Hudgins, M.K. (2000): *The Therapeutic Spiral Model: Treating PTSD in Action*, pp. 229–254. In: Kellermann, P.F. and Hudgins, M.K.: *Psycho-drama with Trauma Survivors*, London
- Kellermann, Peter Felix (1992): *Focus on Psychodrama. The Therapeutic Aspect of Psychodrama*, London
- Kellermann, Peter Felix (1994): *Role Reversal in Psychodrama*. In P. Holmes, M. Karp (Editors): *Psychodrama since Moreno*, London, pp. 263–279.
- Krotz, Friedrich (1992): *Interaktion als Perspektivenverschränkung. Ein Beitrag zum Verständnis von Rolle und Identität*. PSYCHODRAMA Vol. 5(2), pp. 301–325, Cologne
- Krüger, Reinhard (1997): *Kreative Interaktion. Tiefenpsychologische Theorie und Methoden des klassischen Psychodramas*, Göttingen
- Leutz, Grete (1974): *Das klassische Psychodrama nach J.L. Moreno*. p. 11ff, Berlin
- Moreno, Jakob L. (1940): Ein Bezugsrahmen für das Messen von Rollen. In: Petzold, H. and Mathias, U. (1982): *Rollenentwicklung und Identität*, pp. 301–309, Paderborn
- Moreno, Jakob L. (1962): *Rollentheorie und die Entstehung des Selbst*. In: Petzold, H. and Mathias, U. (1982): *Rollenentwicklung und Identität*, pp. 291–294, Paderborn
- Petzold, H. und Mathias, U. (1982): *Rollenentwicklung und Identität*, Paderborn
- Schacht, Michael (2003): *Spontaneität und Begegnung. Zur Persönlichkeitsentwicklung aus der Sicht des Psychodramas*, Munich
- Young, Jeffrey E., Klosko, Janet S. & Weishaar, Marjorie E. (2008): *Schema-therapie. Ein praxisorientiertes Handbuch*. Pa-



XXVIII Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

(+)

actas

talleres didácticos

41

**María Andrés Marcucaña, Teresa Andrés Marcucaña**

Aprendizaje activo y experiencial.  
Herramientas Psicodramáticas para la  
formación en diferentes ámbitos

53

**Amelia Coppel, Gonzalo Negreira**

La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de  
Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia

71

**José Antonio Espina Barrio y Ángeles Álvarez López**

Psicodrama: psicoterapia breve centrada en soluciones: la (R)  
evolución de la proyección al futuro

81

**Candelas González Cuesta**

Escenario Sicodramático y  
Reconstrucción del Contexto

93

**Belén Hernández Zoido**

Re-crearse y Recrearse La Tarea del Psicodramatista

# Aprendizaje Activo y Experiencial: Herramientas psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

## Abstract

We know that you learn a lot more when you experience it, than simply see or hear it. Therefore, in this work we do a tour of the different models that propose a more active and experiential way of learning, ending with a concrete proposal training workshop, which aims to train for a specific professional role.

## Resumen

Sabemos que se aprende mucho más cuando lo experimentas, que lo que sencillamente ves o escuchas. Por ello en este trabajo hacemos un recorrido por los diferentes modelos que proponen un modo de aprender más activo y vivencial, para finalizar con una propuesta concreta de taller de formación, que pretende capacitar para un rol profesional concreto.

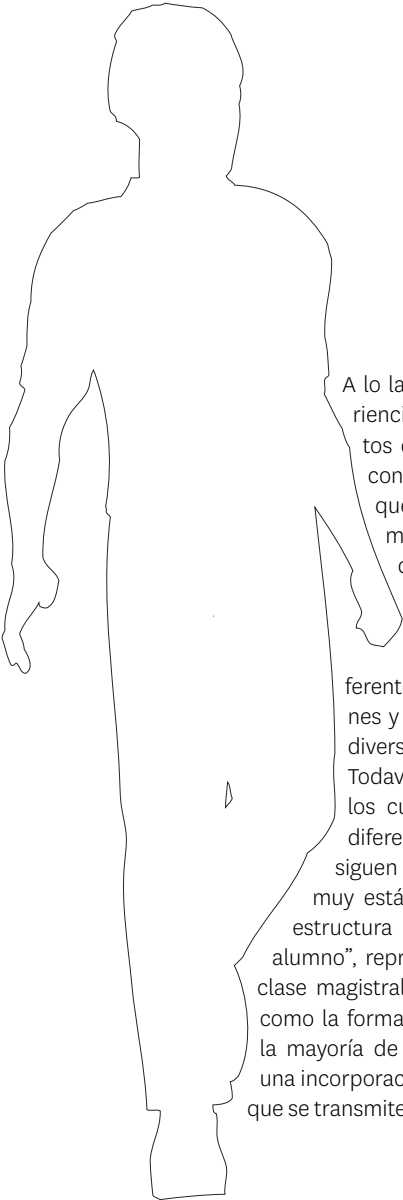




talleres didácticos



María Andrés Marcucaña  
Teresa Andrés Marcucaña



A lo largo de nuestra experiencia en diferentes ámbitos de formación, hemos constatado el gran valor que tiene el psicodrama para facilitar la incorporación de gran número de capacidades y actitudes requeridas para diferentes tareas, profesiones y desempeños en muy diversos ámbitos.

Todavía hoy, muchos de los cursos impartidos por diferentes instituciones, siguen teniendo un carácter muy estático, manteniendo la estructura rígida de “profesor-alumno”, representada en la típica clase magistral. Tanto la educación como la formación, se plantean, en la mayoría de las ocasiones, como una incorporación de conocimientos que se transmiten de profesor a alum-

nos, teniendo el profesor un rol de “experto” (+) 41, es el que “posee” el conocimiento, y se lo “da” a sus alumnos.

A pesar de que “en los papeles” (tanto en las teorías del aprendizaje, como en las diferentes leyes que regulan, en este caso, la educación) hace tiempo que las propuestas son muy diferentes, la realidad ha cambiado muy poco. A menudo, cuando participamos en talleres o llevamos a cabo cursos de formación, recibimos un feedback positivo de los participantes ante un abordaje más activo, participativo y experiencial, de temas en los que quizás, ya hayan recibido alguna formación.

Hay diferentes teorías, tanto pedagógicas como psicológicas que han promovido la enseñanza y formación más activa y participativa. Siguen esta línea el Constructivismo (desde la Pedagogía) y la Dinámica de grupos (desde la Psicología). También la Pedagogía Sistémica, trata de ofrecer una visión más relacional de la formación, rescatando este elemento como fundamental para el aprendizaje.

## Introducción

## Aprendizaje Activo y Experiencial: Herramientas psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

María Andrés Marcucaña  
Teresa Andrés Marcucaña

El Psicodrama da un paso más, e incluye tanto la acción como la relación, e integra el cuerpo y las emociones, ofreciendo una profunda manera de mirar a la persona y su forma de aprender, así como una serie de herramientas concretas, que permiten un diseño del proceso formativo, completo y exitoso.

Esta visión psicodramática de la formación y del aprendizaje, se puede aplicar a procesos formativos de diferente índole; formación de vendedores, personal de atención al público, personal de limpieza, formación de maestros, estudiantes de psicología, cuidadores de personas enfermas y mayores, de voluntarios, etc.

Para la elaboración de este trabajo y del taller impartido en este Congreso, rescatamos de nuestra experiencia algunos procesos formativos en los que hemos aplicado el Psicodrama, habiendo sido muy satisfactorio.

### Una visión desde la pedagogía

El primer gran paso hacia una concepción del aprendizaje más integral lo hace el Constructivismo. Desde esta teoría, diferentes autores desplazan la mirada desde el experto hacia el aprendiz, e incluyen elementos como la acción y la relación, estableciéndolos como elementales en la adquisición de cualquier aprendizaje.

Desde concepciones anteriores del aprendizaje, basadas en los modelos conductual y cognitivo, la mirada estaba puesta en lo que el experto debía hacer para lograr el aprendizaje en sus alumnos, y no en la experiencia del que aprende.

Podríamos decir que, desde el modelo conductual, aprender consiste en “cono-

cer las respuestas correctas a las preguntas que formula el profesorado; la enseñanza facilita al alumnado el refuerzo que precisa para que logre dar esas respuestas”. (Coll, Martín, Mauri, Miras, Onrubia, Solé y Zabaj, 1999, 12) Dichas respuestas pueden ser diferentes conductas: escritas, habladas o actuadas; y se considera que ha habido aprendizaje cuando el alumno es capaz de emitir la respuesta correcta.

Desde el modelo cognitivista, “el aprendizaje consiste en adquirir los conocimientos relevantes. (...) En este caso la enseñanza procura al alumnado la información que necesita.” (Coll, et al 1999, 12) El proceso de aprendizaje se convierte en un traspaso de información, desde el experto al aprendiz, ya sea un aprendizaje conceptual, o procedimental (el profesor dice como se hace).

“El constructivismo es un término general utilizado por filósofos, planeadores educativos, psicólogos, docentes y otros. (...) Las perspectivas constructivistas están fundamentadas en las investigaciones de Piaget, Vygotsky, los psicólogos de la Gestalt, Barlett, Bruner y Rogoff, así como en la filosofía de John Dewey”. (Coll et al. 1999, 15)

Aunque no podemos decir que haya una única Teoría Constructivista del aprendizaje, si podemos destacarlo común a las diferentes vertientes “los aprendices son activos en la construcción de su propio aprendizaje (...) . Las interacciones sociales son importantes en este proceso de construcción del conocimiento”. (Woolfolk, 2010, 55)

“Una forma de organizar las perspectivas constructivistas es refiriéndose a dos for-



mas de constructivismo: la construcción psicológica y la social” (Woolfolk, 2010, 56.). La perspectiva psicológica pone el énfasis en el papel activo del que aprende; la perspectiva social se centra en el papel que tienen las interacciones en el aprendizaje y cómo dicho aprendizaje “mejora nuestras habilidades para participar con los demás en actividades que son significativas dentro de la cultura” (Woolfolk, 2010, 70)

Como decíamos al inicio de este apartado, el constructivismo desplaza el foco del profesor (experto) al aprendiz, y le da un papel mucho más activo. Desde este cambio de mirada, el constructivismo psicológico se detiene a analizar el aprendizaje teniendo en cuenta aspectos que van más allá de lo cognitivo. De esta manera se empiezan a tener en cuenta aspectos motivacionales, emocionales; el autoconcepto, la identidad...etc.

Desde el constructivismo más social además de aspectos individuales, se consideran aspectos relacionales y contextuales como elementos de gran peso en la construcción individual del aprendizaje. Desde estas teorías se empiezan a investigar sobre las condiciones para el aprendizaje, y se lleva a cierto acuerdo para establecer “cinco condiciones para el aprendizaje:

1. Insertar el aprendizaje en ambientes complejos, realistas y pertinentes.
2. Ofrecer elementos para la negociación social y la responsabilidad compartida, como parte del aprendizaje.
3. Brindar múltiples perspectivas y utilizar múltiples representaciones de contenido.
4. Fomentar la conciencia personal y la idea de que los conocimientos se construyen.

5. Motivar la propiedad del aprendizaje “ (Woolfolk, 2010, 72)

Si nos detenemos a analizar cada una de estas condiciones, no nos queda ninguna duda sobre la gran herramienta que puede ser el psicodrama en su vertiente pedagógica para aprender.

La primera condición, insertar el aprendizaje en ambientes complejos, realistas y pertinentes, se basa en la demostración de que, un aprendizaje es incorporado de manera eficaz y significativa, siempre que se de en un contexto lo más parecido al real; en este sentido, el role-playing se convierte en una herramienta privilegiada para reproducir, en el “como si”, gran variedad de contextos y, por lo tanto, facilitando el aprendizaje.

En cuanto a la segunda condición, ofrecer elementos para la negociación social y la responsabilidad compartida como parte del aprendizaje, se hace también real a través del psicodrama en el trabajo en grupo y con el grupo, siempre que se favorezcamos y facilitemos una buena cohesión grupal.

Desde la tercera condición, brindar múltiples perspectivas y utilizar múltiples representaciones de contenido, nos trasladamos directamente ante la técnica de la multiplicación dramática que, en un momento dado, dentro de un role-playing, diferentes miembros del grupo pasan por el papel del protagonista y representan el papel desde su perspectiva, para ofrecer al protagonista alternativas en su manera de abordar la situación.

Tanto por la interacción en el grupo y el feedback que éste da a cada miembro, como por la posibilidad que ofrece el psicodrama a través de la representación de

## Aprendizaje Activo y Experiencial: Herramientas psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

María Andrés Marcucaña  
Teresa Andrés Marcucaña

escenas de mirarse a uno mismo desde fuera, cumple sin duda la cuarta condición que es fomentar la conciencia personal y la idea de que los conocimientos se construyen.

El concepto propiedad del aprendizaje se refiere a que, es la persona que aprende, la que se hace responsable de su propio aprendizaje; el Psicodrama a pesar de ser más directivo que otras corrientes, en cuanto a la aplicación de técnicas, parte de la premisa humanista de que, es el paciente, en este caso el aprendiz, el protagonista de su propio cambio y/o aprendizaje. Además, el hecho de que sea a través de la acción, y no solo de la palabra, hace que el aprendiz se comprometa y se implique de una manera más global. Más reciente que el Constructivismo es la aplicación del pensamiento sistémico a la pedagogía. Algunos autores se han dedicado a introducir este modelo en la escuela, y por tanto en la enseñanza, creando lo que podemos llamar la Pedagogía Sistémica.

En la Pedagogía Sistémica, podemos destacar cinco ingredientes fundamentales que se configuran como elementos básicos de esta teoría.

El primer ingrediente lo llamamos ampliar la mirada y respetar los diferentes contextos. Si aplicamos este ingrediente a nuestros cursos y talleres, tendremos que tener en cuenta que, cuando estamos dando un taller a "Personal de Limpieza", estamos trabajando con personas, más allá de ser limpiadoras que "proviene de un contexto determinado, de una generación y de una cultura" y una representación del mundo que, puede o no ser coincidente entre ella, o con nosotros como

formadores. Ampliar la mirada supone "una voluntad de revisión con humildad de las propias concepciones y un espíritu investigador de cómo poder llegar al otro" (Traveset, 2007, 17). No podemos formar a otras personas, si no podemos llegar a ellas, y para esto, debemos mirar más allá del rol con el que llegan al curso o taller y acercarnos a una comprensión amplia. Esto no implica que debamos conocer los detalles de su vida o su historia, sino tener una manera de mirar que respeta al otro, que diferencia las conductas de la identidad, que trata de tener una visión positiva y que confía en la capacidad de cambio de las personas.

El segundo ingrediente que propone Mercé Traveset es afecto y disponibilidad. "Para poder educar es necesario que estemos presentes, a fin de poder mirar lo que está sucediendo..." (Traveset, 2007, 20) Estar presentes, no solo desde nuestro rol de formadoras sino como personas, con una actitud de escucha y empatía, dando tiempo a los procesos de aprendizaje.

Los obstáculos que pueden darse para que este ingrediente no esté en la educación merecerían una profunda reflexión, ya que consideramos que están presentes en demasiadas ocasiones, e impiden una adecuada práctica educativa. Estos obstáculos son: el miedo a la emoción, al malestar, el riesgo de la alteridad, "temor de encontrarse en esta situación de vulnerabilidad explica la tendencia a refugiarse en actitudes de poder" (Traveset, 2007, 26), la ilusión de autosuficiencia.

El agradecimiento y la admiración como valores para poder aprender es el tercer ingrediente. El agradecimiento como un modo de abrirse a lo nuevo, a las expe-



riencias, como un modo de “salir de la queja, el victimismo o el rechazo. “La admiración es la base del agradecimiento, y del reconocimiento de lo que hemos recibido y estamos recibiendo” (Traveset, 2007, 27). Admirar es superar “la ilusión de la igualdad” para reconocer lo valioso de cada uno, superar el falso respeto de “todo vale” para optar por lo que para mí tiene valor.

No puede haber un espacio educativo y formativo que no tenga en cuenta la comunicación verbal y no verbal. Como formadores debemos saber que siempre estamos comunicando; con nuestra manera de hablar, de colocarnos en la sala, de disponer las sillas, con nuestra mirada...etc. La pedagogía sistémica pone “mucho atención tanto en los elementos relacionales de la comunicación como en los analógicos...() debemos aprender a escuchar y a mirar más y a hablar menos”. (Traveset, 2007, 29).

### **Una visión desde la psicología: dinámica de grupos**

Si tomamos el significado de la palabra “Dinámica” en griego dynamis, que significa fuerza, descubrimos que, cuando hablamos de Dinámica de Grupos, nos referimos a las fuerzas que actúan en el interior de un grupo, es decir, al funcionamiento de un grupo.

A través de la Dinámica de Grupos se desarrolla el estudio de los métodos prácticos de trabajo con grupos, de los procesos y estructuras grupales.

Actualmente se usa frecuentemente y en distintos contextos diferentes ejercicios o juegos (a menudo llamados “dinámicas”),

con el fin de movilizar al grupo y abordar de forma algo más activa, una clase, o un encuentro entre monitores o una sesión de formación. En distintos ámbitos y profesiones “se tira” de actividades ya planificadas para abordar o conseguir diferentes objetivos en el grupo.

Desde nuestra experiencia, lo fundamental es tener claro cuál es el objetivo que perseguimos, y a que lleva cada “ejercicio” que se lleva a cabo. En distintas ocasiones nos hemos encontrado que el “uso” de una “dinámica” en la que nos proponían participar no respondía a ningún objetivo claro, y simplemente fue llevada a cabo “por hacer algo dinámico”, sin tener en cuenta lo que este ejercicio generaba en el grupo y en sus participantes.

Desde ahí, hacemos una breve revisión de esta rama de la Psicología, que se ha dedicado al estudio de los grupos y las fuerzas que operan en él. El fin es poder recuperar el sentido de “porque hago lo que hago”, y unir la teoría con la práctica.

Tal y como experimentamos en nuestro día a día, la pertenencia a grupos moviliza fuerzas poderosas en las personas que lo forman. Recuperando la clasificación recogida de forma sencilla por Lopez-Yarto (1997), podemos enumerar tres fuerzas fundamentales que están presentes en un proceso grupal, a través de la revisión de tres escuelas fundamentales que han desarrollado el estudio de las mismas:

#### **Enfoque Interaccional**

Nace en América, al final de la segunda guerra mundial, de la mano de Kurt Lewin, que dirige el Centro para la Investigación de la Dinámica de Grupos en el M.I.T. (Boston, EE.UU.). A través de pequeños

## Aprendizaje Activo y Experiencial: Herramientas psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

María Andrés Marcucaña  
Teresa Andrés Marcucaña

seminarios organiza grupos pequeños con un doble fin; (1) formar a personal especializado en solucionar dificultades intergrupales (objetivo de orden práctico) y (2) tener un mejor conocimiento de cómo funcionan los grupos pequeños (objetivo teórico).

Después de la experiencia de diferentes seminarios grupales de discusión “el equipo de Kurt Lewin parece haberse dado cuenta bien pronto de que había hallado un nuevo y poderoso medio de aprendizaje y educación... () con una intuición clara: tratándose de las relaciones humanas, como de veras se aprende no es leyendo interesantes volúmenes o escuchando sólidos razonamientos sobre lo que es la comunicación humana y sobre lo que pasa en un grupo que funcionan bien. Lo que hay que hacer es funcionar realmente en un grupo, y luego reflexionar sobre lo que en él pasa”. (Lopez-Yarto, 1997, 37).

Este enfoque centra la atención en las fuerzas que se originan cuando dos o más personas entran en contacto (interaccionan), donde aparecen las fuerzas de atracción, rechazo o indiferencia; así como las actitudes de dominio o sumisión, que nos llevan a situarnos por encima o por debajo de otra persona.

### Enfoque Grupal

Aquí la atención se centra en los aspectos grupales. Tal y como lo expresa Luis López Yarto (1997, 40) “las grandes vivencias de nuestras primeras relaciones en el seno familiar permanecen vivas en cada uno de nosotros. Cualquier relación de grupo que tengamos en la vida adulta se parecerá en realidad mucho a aquella primera relación grupal que todos hemos vivido. Por eso

podemos decir que sobre los miembros del grupo operan fuerzas que el grupo, con su presencia, es capaz de despertar imaginativamente en la fantasía y en el recuerdo de todos.”

Este enfoque grupal coincide con el concepto de grupo de Psicodrama y aunque quizás tenga más importancia en el ámbito psicoterapéutico no debemos obviar que esto sucede en los grupos incluso en los de corte más pedagógico o formativo. Diferentes autores a partir de este enfoque han realizado una clasificación de las diferentes etapas de la vida de un grupo, atendiendo a las vivencias y fantasías que sus integrantes van viviendo “como grupo”.

### Enfoque Intrapersonal

Este enfoque tiene en cuenta las fuerzas que surgen cuando una persona entra en relación con otra persona, fuerzas basadas en necesidades psicológicas personales, que están en el interior de cada uno.

Desde este enfoque el acento está puesto en lo que ocurre en el mundo interior de cada persona que participa de un grupo. “Persona madura es aquella que ha logrado gran espontaneidad, que es flexible y que está en contacto con sus propios sentimientos, abierta a experimentarlos como surgen en el momento presente, y que se sabe comunicar de manera cercana e íntima con las personas que le rodean.” (Lopez-Yarto, 1997, 98).

Diferentes autores hablan del grupo como un lugar para experimentar y reconocer las propias emociones. Desde este enfoque se promueve que cada miembro del grupo pueda conocer y ser dueño de su



propia existencia. El grupo es un espacio donde se facilita la expresión de sentimientos auténticos.

Desde nuestro punto de vista en un grupo operan estas tres fuerzas. Depende de donde se ponga el acento y la mirada, podemos atender o decidir centrarnos más en un aspecto o en otro, sin que esto quiera decir que lo demás no ocurre.

A la hora de trabajar y abordar procesos formativos con grupos, hemos de tener en cuenta estos enfoques y las fuerzas que se mueven en un grupo, teniendo en cuenta que cualquier actividad e intervención que decidamos hacer pone en juego un modo de entender a la persona y la relación humana.

### **La aportación del psicodrama**

La herramienta pedagógica por excelencia del Psicodrama es el Role-Playing Pedagógico (aprovechamos para recomendar y agradecer a Elisa Lopez Barberá y Pablo Población Knappe, el libro *Introducción al Role-Playing pedagógico* (Lopez Barberá, 2000) que nos ha sido de gran utilidad en nuestra labor de formadoras de formadores). No vamos a abordar este tema en profundidad, a pesar de ser el eje fundamental de nuestra propuesta, porque ello sería reproducir la obra citada anteriormente.

Si queremos resumir la aportación que hace el Psicodrama a los diferentes contextos de formación, y lo hacemos a través de las dos palabras que componen el nombre de esta técnica: juego y roles.

El psicodrama permite jugar “el juego, al que se llega por la búsqueda de nuevas experiencias, está en relación con el

aprendizaje, “con el impulso de aprender...” (...). Se trata siempre de una acción en el terreno del como si, y en un campo de relajación (...) permite experimentar con independencia, con capacidad de acercarse al compañero (...) pero también de separarse”. según decía Población (1997, 39).

“En el juego como vía de aprendizaje es preciso contar con un monto de desorganización que permita la apertura a los nuevos hallazgos, es decir, a la nueva información” tal como señalaba Población (1997, 42)

El juego es un modo de “conocer el entorno e intercambiar información (...) con la finalidad tanto de conocer el mundo y conocerse a sí mismos, como de aprender a aprender y por tanto lograr integrar esquemas de adecuación funcional al entorno” como señalaba Población (1997,43)

El juego “implica necesariamente la acción, la interrelación y la improvisación desde la espontaneidad, la curiosidad y la aceptación del riesgo, dentro de un proceso de espiral continuo de desestructuración/estructuración” necesario para que se dé el aprendizaje, según Población (1997,46)

“El juego así entendido, no solo es propio de las primeras edades, sino de todo proceso de crecimiento y aprendizaje vital en cualquier fase de la vida” tal como indica Población (1997,44), y por tanto, también lo incluimos en procesos formativos de corte más profesional.

En cuanto a los roles, podemos decir que, prácticamente cualquier aprendizaje puede ser considerado como una ampliación de un rol que ya desempeñamos, o bien como la incorporación de un nuevo rol.

# Aprendizaje Activo y Experiencial: Herramientas psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

María Andrés Marcucaña  
Teresa Andrés Marcucaña

Desde el psicodrama entendemos el aprendizaje de un rol en un sentido amplio, de modo que la adquisición de un rol determinado, por ejemplo el rol de vendedor le daría al aprendiz de vendedor el capacidad de vender , pero además todo un modo y un mundo vincular con componente emocionales, cognitivos, conductuales, afectivos y de valores.

Lo que se pretende con el role playing es, un cambio en los roles o un aprendizaje en un área del conocimiento.

Uno de los elementos precursores del aprendizaje en el role-playing es el grupo, que actúa como matriz afectiva, dando apoyo emocional, contención y confianza, como impulsor, animador y facilitador de la exploración y el juego, como vías de aprendizaje que permite el manejo en las áreas de amor y de poder, y de sus interrelaciones, que actúa como caja de resonancia multiplicando la información desde cada situación y se constituye como un sistema de crecimiento y aprendizaje. (Lopez Barberá, 2000)

Las vías por las que se adviene de una forma más determinante a los cambios perseguidos son; toma de conciencia racional, toma de conciencia emocional, identificación, modelado, repetición, prueba/error, catarsis, cultivo de la espontaneidad /creatividad.

## Una propuesta de formación

En base a lo expuesto anteriormente, estructuramos nuestra propuesta en tres fases:

1. Cohesión grupal.
2. Análisis de la experiencia vivida desde el rol y el contra-rol.

3. Ensayo en situaciones “reales”: role-playing.

A continuación detallamos el desarrollo de un taller, a modo de ejemplo.

### 1.- Cohesión Grupal

Es fundamental, si queremos potenciar la participación para un aprendizaje experiencial, que las personas del grupo se sientan cómodas y en confianza. Para ello dedicamos tiempo a que se conozcan, a que compartan por parejas o por tríos, etc, a que se vean y miren unos a otros, y les invitamos a que entren en contacto entre ellos. Poco a poco se va generando un clima diferente al inicial, más cálido y de cercanía. Aunque esto puede ser más o menos largo, según el grupo, creemos que nunca es perder el tiempo.

Esta primera fase comienza antes incluso de comenzar el curso. Si vamos a tener en cuenta al grupo, como elemento fundamental de la formación, debemos disponer la sala de modo que sea posible la comunicación (sillas en forma circular).

Dejaremos espacio a esa comunicación informal de corrillos, en la que el propio grupo se va conociendo y caldeando, y poco a poco, dirigiremos la atención hacia nuestras propuestas, con calma y sin ser cortantes, con el deseo de transmitir que ese primer encuentro es importante.

Una vez iniciamos, nos presentamos desde nuestro rol, pero dejando ver algún aspecto relacionado con dicho rol que vaya más allá de la propia tarea, o de los conocimientos que me permiten desempeñarlo. Y dejamos un espacio para la presentación del grupo, que puede hacerse de muy diferentes maneras, según el tiem-





po y las características del grupo. Aquí, solemos aprovechar para explicitar que el propio grupo es una herramienta de aprendizaje, y por ello vamos a ver “quienes forman este grupo”. Se puede hacer una ronda de presentación de nombres y experiencia en el rol que vamos a trabajar, en este caso de cuidador (donde trabajo, cuánto tiempo llevo en ello...).

Una vez hecha esta primera presentación, pasamos a un ejercicio más activo. Para ello, nos levantamos y proponemos que ellos lo hagan también, y les invitamos a pasear unos instantes, para activarnos y reconocer el espacio y al grupo, desde otra perspectiva que es diferente de la de estar sentado.

A partir de aquí hay diferentes e infinitas posibilidades que, para cada grupo y cada situación, según preferencias del facilitador, será mejor una u otra.

El fin es que el grupo entre en relación, que se conozcan, que entren en contacto unos con otros y, a la vez, que puedan empezar a dar forma a ese rol que se va a poner en juego a lo largo de las sesiones de formación.

Algunos ejercicios que nosotras proponemos son:

- Polaridades.- estableciendo polaridades en dos lugares de la sala y que cada uno de ellos se sitúe. Empezamos con polaridades sencillas (hombres-mujeres, mayores de 40- menores de 40...) y poco a poco iremos explorando aspectos de sí mismos relacionados con su rol: paciente-impaciente, hablador-callado, cariñoso-cordial... En cada polaridad, le podemos dar voz al grupo para que exprese su impresión de verse en una polaridad, o bien su impresión de cómo ha quedado

compuesto el grupo.

- Dinámica del Reloj.- representar una hoja de su agenda con varias horas en las que tienen que hacer citas, que ellos establecerán con personas del grupo. Esto les permite abrirse a miembros del grupo que quizás conozcan menos. Una vez que todos han hecho sus citas, vamos guiando el día, como si pasaran las horas y llegaran cada una de esas citas; “son las 10, busca a tu cita de esta hora, y busca un lugar donde reunirte con ella”. En cada hora, les hacemos algunas sugerencias de temas que compartir. Al ser por parejas podemos aprovechar para sugerir temas con cierto nivel de intimidad de modo progresivo, teniendo en cuenta que a medida que pase el tiempo se irá creando un clima más afectivo. Algunas sugerencias son: “actitudes de un buen cuidador”, “dificultades de ser cuidador”, “una experiencia en la que me sentí muy cuidado”, “una experiencia de enfermedad y dolor propios”, “una experiencia de enfermedad y dolor de alguien cercano”... Se pasa con calma de una cita a otra, haciendo solo una sugerencia en cada cita.

Según el grupo que sea, la temática o el tiempo que tengamos, podemos hacer más ejercicios para favorecer la cohesión. En este sentido ajustamos hasta lograr el clima grupal que nos permita trabajar, sin excedernos en intimidad o afectividad, que puede generar una sensación excesiva de riesgo o de engaño con respecto a las expectativas que se generan del curso.

## Aprendizaje Activo y Experiencial: Herramientas psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos

María Andrés Marcucaña  
Teresa Andrés Marcucaña

### 2.- Análisis de la experiencia vivida desde el rol y el contra-rol

En esta segunda fase lo que buscamos es facilitar que los participantes de la formación se pongan en contacto con su propia vivencia del rol que se va a abordar, que puedan detenerse a reflexionar y re-vivenciar su propia experiencia. Por ejemplo, si trabajamos con futuros vendedores, nos pondremos en el lado de cliente, y analizaremos diferentes experiencias vividas con distintos tipos de vendedores; si son maestros, haremos un recorrido por nuestra vida de alumnos...etc.

De nuevo tenemos distintas propuestas que nos acercan a este objetivo. Podemos señalar dos modos de "trazar la línea de la vida" en relación a estas experiencias::

- Una visualización en la que evocamos un camino que pasa por las diferentes fases de nuestra vida, evocando cómo, es ese camino en relación al rol; si lo sienten cuesta arriba, con curvas, llano, con obstáculos..., qué personas que estaban cerca y como recibíamos y sentíamos a los demás, qué nos hacía bien y qué no... etc. Una vez terminada la visualización les damos un papel en blanco y algunas pinturas para que representen el camino que han visualizado y los elementos que iba teniendo.

- Otra manera, en la que las preguntas y sugerencias son parecidas, pero que añaden el componente corporal y el movimiento, es establecer una línea a lo largo de la sala que vamos recorriendo, con diferentes modos de avanzar, posturas, modos de caminar...que representen nuestras vivencias a lo largo de nuestra trayectoria vital, en relación a la enfermedad y los cuidados, con la educación...etc.

Después de este ejercicio (sea en la modalidad que sea) dejamos un tiempo para compartir en grupo (eco grupal), dando libertad a que cada uno comparta o no lo visualizado, pero sí animamos a compartir de qué les ha servido y como lo han vivido.

- Otro modo de mirarnos a nosotros mismos en relación a un rol a aprender, puede ser a través de la reflexión de cómo se nutre este rol con aprendizajes y elementos de otros roles que desempeñe en mi vida. Para ello, en ocasiones hacemos un ejercicio con materiales plásticos de representación de mi yo, como composición de los diferentes roles que desempeña y como se relacionan unos con otros (ejemplo; seguro mi modo de ser madre, está relacionado con mi manera de ser cuidadora). Se trata de guiar esta reflexión.

### 3.Role-Playing Pedagógico.

Para introducir las situaciones en las que vamos a trabajar con role-playing podemos recogerlas del grupo de diferentes maneras, estableciendo grupos de diálogo en las que elijan situaciones temidas, o bien que cada uno escriba una situación temida en un papel y luego se votan... se trata en cualquier caso que sean situaciones que ellos mismos traigan; bien porque las hayan vivido y no han sabido abordarlas, bien porque temen que les pase...etc. y que el grupo de alguna manera también las haga suyas.

La última fase, de ensayo la llevamos a cabo según el modo de hacer psicodramático de role-playing, teniendo mucho cuidado de permanecer en todo momento en un plano horizontal. Queremos señalar aquí, que aunque el término role-playing sí está muy extendido en el ámbito





de la formación, a menudo los modos de llevarlo a cabo distan mucho de un buen manejo de esta técnica. Hemos visto por ejemplo un modo basado en la representación de la escena y a continuación la crítica por parte del facilitador de lo que está bien y está mal, lo cual rompe absolutamente con un aprendizaje realmente experiencial.

En el role-playing psicopedagógico usamos las diferentes herramientas psicodramáticas: cambio de roles, soliloquio, espejo, multiplicación dramática... para ampliar la percepción de la situación y experimentarla desde diferentes lugares para que sean los propios participantes los que encuentren vías de abordar dicha situación de una manera adecuada. A través de este recorrido hemos realizado, con múltiples variaciones, gran variedad de cursos y talleres con resultados que consideramos muy satisfactorio.

## Bibliografía

- Coll, C., Martín, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J., Solé, I., Zabaja, A. (1999). El constructivismo en el aula. Barcelona: Grao.
- Lopez Barberá, E., Pablacion Knappe, P. (2000). Introducción al Role-Playing pedagógico. Madrid: Desclee Brouwer.
- Lopez-Yarto, L. (1977). Dinámica de grupos: cincuenta años después. Madrid: Desclee Brouwer.
- Poblacion Knappe, P. (1997). Teoría y práctica del juego en psicoterapia. Madrid: Fundamentos.
- Traveset Vilagines, M. (2007). Pedagogía Sistémica; fundamentos práctica. Barcelona: Grao.
- Woolfolk, A. (2010). Psicología Educativa. Mexico: Pearson educación.

# La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

## Abstract

This will be a theoretical and practical workshop, which will be performed on stage through the technical construction of Images.

The work takes as its starting point Dr. Rojas-Bermudez's theory on the structure of personality (The roles scheme and the core of the ego) and the subsequent development of these concepts in the construction of images; as basic means of its methodology. The aim of the workshop is to show the effectiveness of this method in relation to the link between the psychodramatist and the patient as well as to demonstrate their scientific validity from the latest research in the field of neuroscience.

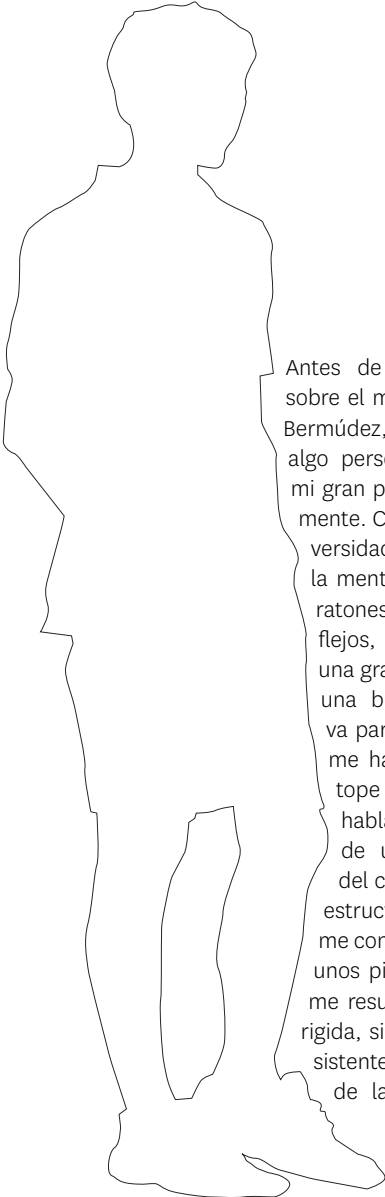
## Resumen

El taller consistirá en una exposición teórica y práctica del esquema de roles realizada en el escenario, a través de la técnica de construcción de imágenes.

El trabajo toma como punto de partida la teoría del Dr. Rojas-Bermúdez sobre la estructura de la personalidad (el esquema de roles y núcleo del yo) y el posterior desarrollo de estos conceptos en la construcción de Imágenes, vía fundamental de su metodología.

El objetivo es mostrar la eficacia de este método en relación con el vínculo entre sicodramatista y paciente así como evidenciar su validez a partir de las últimas investigaciones realizadas en el campo de la neurociencia.





Antes de realizar la exposición sobre el modelo teórico de Rojas-Bermúdez, me gustaría agregar algo personal. Desde muy joven mi gran pasión era saber sobre la mente. Cuando crecí, fui a la universidad y allí no me hablaron de la mente, sino de cajas negras, ratones, condicionamientos, reflejos, experimentos, etc. Sufrí una gran decepción y comencé una búsqueda casi exhaustiva para encontrar alguien que me hablase de la mente. Me tope con el psicoanálisis y me hablaron de la mente pero de una mente muy lejana del cuerpo y con demasiadas estructuras simbólicas que no me convencieron. Después hice unos pinitos con la sistémica y me resultó una terapia muy rígida, sin una base teórica consistente y además se olvidaron de la mente. Finalmente, y

## Introducción

por casualidad acudí a un taller de Rojas-Bermúdez en 1982 y me habló, pero no de la mente, sino del siquismo. Un siquismo inmerso en una teoría neurofisiológica fascinante. Y supe en ese instante que había encontrado lo que buscaba.

A lo largo de la historia de la psicología han surgido muchos enfoques insuficientes, en gran medida, de explicar el funcionamiento del siquismo y menos aún, de su inicio y estructuración.

Se supone que la “psicología” contemporánea es la disciplina que investiga sobre la actividad mental pero viene centrándose únicamente en las funciones psicológicas como la motivación, percepción, aprendizaje, memoria, etc., y sobre todo, en el comportamiento; intentando que, tanto procesos mentales como comportamentales, puedan ser verificados a través de la experimentación y observación y de esta manera, erigir a la psicología en científica.

## La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel

Asimismo, identifican la enfermedad con los síntomas y por tanto, su práctica se dirige a su eliminación. No tienen en cuenta que los síntomas son manifestaciones yocicas, que de alguna manera, protegen y reparan al Yo. Por otro lado, estas manifestaciones inciden en las características de la personalidad del individuo, al punto de darle una configuración especial, llamada fórmula estructural (Rojas-Bermúdez, 1984).

Desde el inicio de la década de 1990 empieza a despuntar la neurociencia (Kandel 2001), como una disciplina de carácter superior que permitiría la confluencia e interdisciplinariedad de diferentes áreas implicadas en el estudio del cerebro comenzando a trabajar de forma coordinada, integrando su metodología, objetivos y conceptos. En concreto, la neurociencia nos acerca al conocimiento de cómo se elabora el mundo subjetivo, tarea que no ha conseguido, en profundidad, la psicología. En este sentido, la neurociencia surge con el objetivo de comprender el funcionamiento y la estructura del sistema nervioso desde distintas aproximaciones, mediante metodologías y técnicas diversas para abordarlo, finalmente, desde una perspectiva científica. Desde este planteamiento, parece que la ciencia ha abandonado las explicaciones dualistas. Actualmente, es un hecho que los procesos mentales son producto enteramente del funcionamiento del cerebro “en la actualidad, la posición privilegiada del cerebro ha quedado firmemente establecida, y ya es posible enunciar con seguridad algunas conclusiones generales acerca de las áreas del cerebro que son importantes para la conciencia” (Edelman, 2005, 65)

Finalmente en este siglo, la neurociencia se ha convertido en la ciencia del cerebro, proporcionando datos sobre la eficacia de la psicoterapia, la cual puede influir en la estructura y el funcionamiento cerebral, por medio de la plasticidad neuronal y de la expresión génica. En este sentido, García de Haro (1999, 125) considera que “la psicoterapia no es un acto muy distinto al de la toma de psicofármacos. Tanto en uno como en otro, se modifica la estructura cerebral”.

La epigenética, corriente de la biología que estudia la influencia del ambiente sobre los genes, está produciendo, también, un gran impacto en los últimos años, por su forma de entender el cerebro y su relación con su entorno, parece que es el eslabón que faltaba entre ambiente y genes. La epigenética viene a demostrar que el ADN no es algo inmutable sino que los factores ambientales alteran la expresión de los genes, modificando así el fenotipo. Es decir, no cambia la secuencia del ADN, pero sí determina la expresión de ésta.

El libro “La biología de la creencia” de Lipton (2007) supone una revolución en la concepción sobre la interacción entre genes y ambiente. Plantea que las células aprenden a través de la experiencia, de su contacto con el medio que las rodea, y luego guardan una memoria que les permite adaptarse mejor y anticiparse a los cambios en las conductas. Estos aportes muestran cómo la plasticidad de la corteza cerebral permite la inscripción de nuevas experiencias en la red neuronal. Esta afirmación de que la experiencia deja una huella ha sido confirmada de modo experimental por aportes recientes de la neurobiología. (Kandel, 2001).



Es decir, que la experiencia vivida por el individuo remodela permanentemente las conexiones entre las neuronas hecho que ocurre a lo largo de toda la vida. Esto significa dos cosas, que la creencia en la determinación genética ha perdido fuerza y que cada cerebro es irrepetible debido a cómo se realizaron esas experiencias. Según Ansermet y Magistretti (2010,15) “la plasticidad participa en la emergencia de la individualidad del sujeto. Cada una de nuestras experiencias es única y tiene un impacto único (...) éste se libera del determinismo genético”.

Koch (2013) considera que las diferencias anatómicas entre los cerebros humanos se reflejan en la manera personal de percibir el entorno “es obvio que si el aparato sensorial difiere de un sujeto a otro, la experiencia del mundo que obtenga el cerebro conectado a este sistema sensorial será también distinta” (Koch, 2013, 48).

Últimas investigaciones prueban que “el cerebro produce incesantemente y a lo largo de toda su vida nuevas células nerviosas” (Kemperman, 2012, 4). En este sentido, al contrario de lo que se creía hace apenas una década, el cerebro no es estático ni deja de desarrollarse a partir de cierta edad, sino que se transforma según los sucesos de la vida. Las experiencias dejan registros y estos registros (huellas mnémicas) son capaces de modificar la estructura neuronal existente hasta entonces. Esta capacidad que afecta al proceso de comunicación entre neuronas, es lo que llamamos neuroplasticidad y ha modificado completamente nuestra idea del cerebro. Según Ansermet y Magistretti (2010, 21) “el fenómeno de la plasticidad demuestra que la experiencia deja una

huella en la red neuronal, al tiempo que modifica la eficacia de la transferencia de información a nivel de los elementos más finos (...) más allá de lo innato, lo que es adquirido por medio de la experiencia deja una huella que transforma lo anterior. La introducción de esta nueva visión del cerebro supone considerarlo como un órgano dinámico en permanente relación con el medio ambiente, por un lado, y con la “realidad biológica”, por otro. Jacob (2005) considera la realidad biológica como la representación concreta de un mundo exterior que construye el cerebro de una especie dada. Según Rojas-Bermúdez (1997, 359), la realidad biológica de cada individuo “es la resultante de las configuraciones propias de cada especie (filogenia) y las experiencias de cada individuo (ontogenia)”.

Nos encontramos ante una polémica antigua ¿genética o ambiente?. Según las nuevas investigaciones, ni una ni otro, parece que la epigenética tiene la respuesta. Según Wolf (2011, 56-60), “la joven disciplina de la epigenética explica como la vida va dejando huellas en la herencia y determina con ello, características diferentes de cada persona, aunque la información genética sea la misma”. En este sentido, Gage y Muotri (2012, 52-57) apuntan que “la variabilidad genética que heredamos de nuestros padres desempeña un papel importante. Sin embargo, incluso los gemelos idénticos criados por los mismos padres pueden diferir notablemente en su funcionamiento mental y forma de comportarse”. Se está evidenciando que las experiencias que se adquieren en la vida afectan a los genes, finalmente, parece que Lamarck tenía parte de razón.

## La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel

Epigenética y plasticidad neuronal introducen una nueva perspectiva del cerebro, dando lugar a un cambio de paradigma en el modelo científico imperante en el sentido propuesto por Khun. Según Khun (1975, 179) “podemos llegar a sospechar que es necesario algo similar a un paradigma como requisito previo para la percepción misma. Lo que ve un hombre depende tanto de lo que mira como de lo que su experiencia visual y conceptual previa lo ha preparado a ver”.

La otra gran noticia proveniente de la neurociencia es la relevancia que se está otorgando, de nuevo, a las imágenes mentales o neuronales para elaborar representaciones tanto del cuerpo como del mundo circundante, así como que son la base de la mente humana.

En palabras de Damasio (1996, 92) “poseer una mente significa que un organismo forma representaciones neurales que pueden convertirse en imágenes, ser manipuladas en un proceso denominado pensamiento, y eventualmente influir en el comportamiento al ayudar a predecir el futuro, planificar en consecuencia y elegir la siguiente acción”. Changeux (1985) haciendo una reflexión histórica sobre las imágenes comenta que en la antigüedad Epicuro y Lucrecio consideraban a la imagen la sustancia del pensamiento. También el mismo Aristóteles afirmaba que el pensamiento era imposible sin imágenes. En la época clásica, Locke y Hume siguen interesados por la imagen mental y este interés perdura hasta el final del XIX con los asociacionistas que otorgan a la imagen la categoría de unidades elementales del espíritu humano. Sin embargo, Watson en 1913 rechaza todos los términos subjetivos,

entre ellos las imágenes (Naville, 1970). La consecuencia de esta censura supone que “las investigaciones sobre la capacidad mental de producir imágenes se detendrán durante casi medio siglo” (Changeux, 1985, 153). Es a partir de finales del siglo pasado, sobre todo gracias a la neuroimagen, que la imagen recupera su lugar como base del pensamiento. En opinión de Damasio (2010, 110), “el cerebro humano es una replica mimética de la irrefrenable realidad existente (...) las imágenes presentes en la mente son los mapas momentáneos que el cerebro levanta de todo y de cualquier cosa, tanto dentro de nuestro cuerpo como a su alrededor”. La función fundamental de nuestro sistema nervioso es gestionar la vida. La capacidad del cerebro de crear mapas nos permite la planificación de nuestras acciones. Los mapas se construyen cuando interactuamos con el entorno. De hecho, lo que queda registrado en el cerebro es la interacción. Damasio utiliza la palabra mapas cuando se refiere a los patrones neurales e imágenes cuando es a nivel mental. Hay que tener en cuenta que no es, en absoluto, dualista y que sólo usa diferente nomenclatura a nivel descriptivo. Según este autor (Damasio, 2010, 111) “el cerebro tiene la habilidad de representar aspectos de la estructura de acontecimientos y cosas que no tienen cerebro”. Ante cualquier acción es necesario una representación interna (imagen) de la situación para generar un patrón de actividad. Llinás (2003), científico colombiano, también, considera que la predicción es la función fundamental del cerebro porque sin cerebro no hay movimiento. Una planta no necesita cerebro porque ni se mueve ni interacciona.





## Una noción básica de la teoría del siquismo

En la introducción me he referido a dos términos introducidos por la neurociencia y la biología: la plasticidad neuronal y la epigenética.

Ambas, en mi opinión, son la base del esquema teórico sobre la estructuración y desarrollo del siquismo creado por Rojas-Bermúdez hace unos 60 años.

En palabras de Rojas-Bermúdez (1997, 343) “la estructuración del siquismo resulta de las diferentes interacciones del individuo con su medio. Primero, siguiendo las pautas genéticas (Núcleo del Yo) y más tarde, como fruto del aprendizaje (Yo y Roles) (...) desde un punto de vista neural, la localización correspondiente al Núcleo del Yo es el sistema límbico mientras que la del esquema de roles es el neocórtex”.

En este sentido, este autor considera al siquismo como una función del sistema nervioso, “el siquismo es la expresión neural de un cierto grado de integración orgánica desencadenado por los cambios fisiológicos que tienen lugar durante el llamado trabajo del parto” (Rojas-Bermúdez, 1997, 347). En ese momento, comienza una nueva actividad neural considerada la primera manifestación del siquismo y le da el nombre de “sí mismo fisiológico” (SMF). El SMF o siquismo incipiente sería el inicio de la estructuración del siquismo y la base del esquema de roles donde plasma la estructura de la personalidad.

De este modo, la interacción organismo/medio y el registro resultante (huella mnémica) es clave en su teoría. Basándose en un modelo fisiológico considera que

“los registros nerviosos son el resultado de experiencias complementarias de cierta complejidad” (Rojas-Bermúdez, 1997, 343). Estos procesos estarían programados genéticamente, tanto en el individuo como en el medio. Se iniciarían con la relación boca-pecho considerando “el interior del tubo digestivo como un espacio correspondiente al entorno corporal, al ambiente, en el que tienen lugar ciertos procesos indispensables para la vida” (Rojas-Bermúdez, 1997, 344). Estas primeras interacciones del niño con su entorno siguen el programa genético de la especie y serán lideradas por las funciones fisiológicas de la ingesta, la defecación y la micción. En mi opinión, Rojas-Bermúdez ha elegido el tubo digestivo como organizador del siquismo debido a su conexión con el cerebro. Estudios realizados por Gershon consolidados en su libro “The second brain” (1999) muestran que el Sistema Nervioso Entérico, llamado también Segundo Cerebro es el que se encarga de controlar el sistema gastrointestinal. Posee 100 millones de neuronas y un centenar de neurotransmisores del mismo tipo que en el cerebro craneal. Esta red de neuronas permite mantener un estrecho contacto entre el sistema digestivo y el cerebro.

Rojas-Bermúdez (1997) considera que estas experiencias complementarias que ocurren en el SMF dan lugar a registros neurales que configuran el Núcleo del yo. Considerado como la infraestructura del Yo, es un constructo teórico en el que están representadas las tres dimensiones perceptivas del ser humano, Rojas-Bermúdez las denomina, área cuerpo, área mente y área ambiente. La función

## La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel

del Núcleo del Yo es la de realizar una triple discriminación de lo que ocurre fuera o dentro del cuerpo e informar al yo de donde proviene todo tipo de estímulo, mental, corporal o ambiental, por ejemplo, si es un pensamiento, una sensación corporal o algo que ocurre en el entorno. De acuerdo con esta idea, García de Haro (1999, 61) considera que “la actividad mental siempre se realiza en varios niveles: se piensa, se siente, se actúa, y todo ello se verifica sobre un soporte somático”.

A partir de la integración de las actividades del Núcleo del Yo (sistema límbico) surge el Yo (neocortex) como una instancia nueva. El Yo se ubica entre el Sí mismo Sicológico (SMS) y el Núcleo del yo. EL SMS, es la parte sensitiva del esquema de roles y en constante relación con el núcleo del yo, se corresponde con el sistema neurovegetativo siendo el responsable de respuestas fisiológicas como taquicardia, sudoración, sonrojo, etc. ante situaciones de alarma, El Yo va a tener dos fuentes de información: el Núcleo del Yo y la estructura social. En este sentido, el Yo pasa a contener el Núcleo del Yo. A partir de ahora, los registros que se deben al aprendizaje social se integran en el Yo y junto con los roles sociales, como prolongaciones yoicas, se configura el Esquema de Roles (ER) considerado por Rojas-Bermúdez la representación de la estructura de la personalidad. Las respuestas del ER se las considera en tres niveles: social, psicológico y fisiológico. Las primeras parten de los roles sociales; las segundas, comprometen al individuo, son respuestas desde SMS y en las terceras hay un compromiso orgánico donde el Núcleo del Yo

queda incluido (Rojas-Bermúdez, 1984) Llinás (2003, 4) corrobora la idea de Rojas-Bermúdez sobre la importancia de la interacción en los sistemas cerebrales, “propongo que el estado mental (...) ha evolucionado como un instrumento que implementa las interacciones predictivas entre un organismo vivo y su medio ambiente. Para que tales transacciones tengan éxito, se requiere un instrumento precableado genéticamente establecido que genere imágenes internas del mundo externo, que puedan compararse con la información que éste nos proporciona del mundo externo”. Además, añade que “una vez más el “alambrado” pre-establecido, la filogenia, otorga la capacidad, y luego la práctica, la ontogenia, la perfecciona” (Llinás, 2003, 229).

Al sintetizar en el Núcleo del Yo que la interacción epigenética (entre organismo y medio) era la base del siquismo y que la plasticidad de la red neuronal permite la inscripción de la experiencia en el sistema nervioso siendo la base de los procesos de aprendizaje, convierte a Rojas-Bermúdez en un precursor de las investigaciones neurocientíficas sobre la mente del ser humano. Por lo que considero que es el momento de reconocérselo y de otorgarle el lugar que le corresponde en la ciencia.

### **Imágenes mentales**

Rojas-Bermúdez (1997) considera que la imagen mental es la resultante de la actividad de circuitos neuronales estables o de la combinación aleatoria o dirigida de muchos de ellos. Las primeras imágenes mentales corresponden a la organización cerebral que resulta de las interacciones



programadas genéticamente que son las que le permiten al individuo integrarse a su medio natural.

En la Escuela de Rojas-Bermúdez, la técnica de construcción de imágenes ha evolucionado de tal forma que, desde mi punto de vista, ha pasado a ser la vía metodológica esencial en lugar de la dramatización clásica de Moreno.

Según Rojas-Bermúdez (1988, 20), “esta técnica dio un vuelco a nuestra metodología sicodramática y se convirtió, con el pasar de los años, en una de las características del modelo sicodramático de la Escuela Argentina”

El uso metodológico de la construcción de imágenes no se debe a una elección arbitraria sino que está basada en la idea, como hemos dicho, de que la actividad mental funciona con imágenes. Este concepto es compartido por algunos neurocientíficos de los que hablaré a continuación.

Damasio, en su libro “La sensación de lo que ocurre” (2001), recuerda que cuando era estudiante en la especialidad de Neurología ante su pregunta de cómo se producía la conciencia, la respuesta siempre era que la mente la fabrica el lenguaje. La idea dominante, en aquel momento, en el mundo científico se resumía en que la conciencia era la interpretación verbal de los procesos mentales existentes. Damasio, afortunadamente, nunca creyó en esa respuesta y seguramente, esa intuición le condujo a sus innovadoras investigaciones sobre los procesos neurológicos. Según este neurocientífico, el lenguaje es una traducción de imágenes no lingüísticas. El lenguaje simboliza mediante palabras lo que existe anteriormente bajo

una forma no verbal, la conciencia no se basa en el lenguaje. En este sentido, Damasio (2001) cree que el deterioro de la capacidad de construir imágenes elimina por completo la conciencia. En “El error de Descartes” (1996, 13), este autor considera que “el organismo constituido por la asociación cerebro-cuerpo interactúa con el ambiente como un todo (...) pero los organismos complejos como nosotros además de generar respuestas externas como el comportamiento generan también respuestas internas, algunas de las cuales constituyen imágenes, de las que postulo que son la base de la mente”.

La idea de Damasio está basada en que la tenencia de una mente significa que un organismo forma representaciones neuronales, que a su vez se convierten en imágenes. La capacidad de representar internamente imágenes y de ordenar dichas imágenes en un proceso denominado pensamiento es la condición esencial para tener mente. Señala que “la principal divisa de nuestra mente es la imagen” (Damasio, 2010, 109) y afirma que “el término imagen se refiere a configuraciones precisas de todas las modalidades sensoriales, y no sólo visuales, así como a configuraciones no sólo abstractas sino también concretas” (Damasio, 2010, 245). Concluye que “las imágenes se basan en cambios que se producen en el cerebro durante la interacción de un objeto con el cuerpo. Las señales que son enviadas por los sensores situados en todo el cuerpo, construyen pautas neurales que acotan en mapas la interacción del organismo con el objeto” (Damasio, 2010, 122).

En resumen, la imagen es una representación neural. Las imágenes relacionadas

# La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel

con el exterior pueden ser en cualquiera de las modalidades sensoriales: auditivas, táctiles, visuales, olfativas y gustativas. Las imágenes relacionadas con el interior del cuerpo son las que dan cuenta de los cambios de estado: dolor, náusea, placer, etc. En sicodanza, por ejemplo es habitual, que un tema musical (imagen auditiva) desencadene un estado emocional (imagen sensorial) que evoca, a su vez, una vivencia (imagen visual). Las imágenes tienen, por tanto, la capacidad de provocar reacciones en cadena.

Llinás (2003) llama a este tipo de efectos resonancias neuronales, y se deben a la existencia de una interacción entre los circuitos que integraron la vivencia inicialmente. Al captar el sentido auditivo uno de los componentes del sistema resuena en todos los demás aspectos, recreando la imagen interna completa. Afirma que “estos componentes sensoriales interrelacionados de una misma estructura funcional residen en muy diversas partes de la corteza y es la resonancia neuronal la que los recombina para nosotros” (Llinás, 2003, 233). Damasio añade en el mismo sentido “ya sean en vivo, reconstruidas a partir del recuerdo, o creadas de la nada en la propia imaginación, las imágenes inician una cadena de acontecimientos. Las señales procedentes de las imágenes procesadas quedan puestas a disposición de varias regiones del cerebro” (2010, 178).

Llinás (2003,1) con un sencillo ejemplo aclara la noción de imágenes sensoriales “Imaginemos que sentimos un prurito en la espalda en un sitio que no podemos ver, pero que genera una imagen interna con determinada localización en el cuerpo y simultáneamente una actitud de lo que

debemos hacer: ¡RASCARNOS!”

En este caso, según la teoría de Rojas-Bermúdez (1997) si el Núcleo del Yo está correctamente estructurado informara al Yo, en primer lugar, de dónde ha partido la sensación (cuerpo) y en segundo, en qué lugar del cuerpo (espalda) para así poder realizar una respuesta motora (rascarse).

## Imágenes sicodramáticas

En mi opinión, la introducción de la imagen dramática en el trabajo terapéutico supone un gran logro en psicoterapia porque nos facilita trabajar con el material del paciente, en forma de imagen mental sin tener que haber sido traducido a un código simbólico. Changeux (1985,192) considera que “los objetos mentales de componente realista, como las imágenes, movilizan preferentemente neuronas del hemisferio derecho, mientras que las de contenido más verbal o abstracto, los conceptos, reúnen más bien neuronas del hemisferio izquierdo”.

Las ventajas que se atribuyen a la imagen mental se refieren a su valor emocional y al hecho de que los afectos que expresan no son directamente accesibles a la expresión verbal. Además, quiero destacar que la formación de imágenes parece ser una forma privilegiada de acceso a la memoria de períodos anteriores vitales. En mi experiencia, he encontrado una serie de imágenes primarias en cada individuo que configuran una estructura vincular. Esta estructura primaria se repite constantemente en otras situaciones concretas a lo largo de la vida. Cada vez que nos topamos de frente con una de estas formas vinculares tempranas tendemos a

(+)

complementarla y, en consecuencia a comportarnos de la misma manera que antaño. En este caso, nuestra conducta suele ser desproporcionada, dolorosa y muy cargada emocionalmente. Estas repeticiones producen confusión y, lo que es peor, un desconocimiento del motivo de su aparición. El trabajo con imágenes sicodramáticas y con sicodanza permite acceder a esas configuraciones primeras y tomar conciencia de donde provienen para poder responder de distinta forma. Por ejemplo, en una sesión de sicodanza di la consigna al yo auxiliar que señalase a la protagonista con el dedo autoritariamente. Ante la sorpresa de todos se puso a llorar desesperadamente. En los comentarios, relató como su madre la estaba siempre juzgando y dando instrucciones. La forma del dedo apuntándola simbolizaba para ella aquella situación. Esta es una imagen primaria, cada vez que aparezca la forma del dedo se repite el llanto. La mayoría de las veces el darse cuenta lleva a una reflexión más profunda.

Las imágenes mentales conllevan una gran riqueza afectiva y por eso, al evocarlas restituyen con intensidad la emoción original. Pavio (1971) en una investigación experimental sobre las emociones, constató que las evocaciones en imágenes tienen mucha más carga emocional que las evocaciones verbales. Estos resultados nos llevan a reconocer que la información sobre el valor afectivo está más estrechamente ligada a las formas imaginativas que a otras formas de representación mental. Denis (1984) opina que si comparamos la imagen con el lenguaje racional se evidencia que el

lenguaje no verbal de la imagen es una forma de expresión mucho más directa del inconsciente del siquismo humano.

A partir de todas estas reflexiones, considero que el uso de la técnica de construcción de imágenes es la vía regia de entrada al siquismo. La imagen dramática es una creación del sujeto que la produce. Por un lado, nos muestra cómo comprende la estructura de su material interno, y por otro, al observar desde fuera en el escenario, puede objetivar sus contenidos. Es la parte comprensiva de la terapia. La imagen del protagonista es respetada al máximo como obra propia que es. Expresa su punto de vista sobre el sentido que tienen sus situaciones, vivencias e interrelaciones.

Tengo que resaltar que la lectura de formas constituye una parte fundamental en la metodología sicodramática y en sicodanza. Una vez construida la imagen dramática en el escenario su posterior elaboración se realiza a través de la lectura de formas. La lectura de formas es la guía para el proceso terapéutico y la que permite la clarificación de la estructura de los procesos interiores, teniendo en cuenta, que en la imagen mental previa están sintetizadas las interacciones del individuo con el mundo exterior. Tanto las imágenes mentales como las sicodramáticas proporcionan al individuo una representación de su medio. (Coppel, 2010).

En la escuela argentina “las imágenes sicodramáticas implican un proceso de síntesis, integración y organización espacial que determina un esquema de relaciones entre sus partes, resultando una especie de “mapas mentales” de una ex-

# La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel

perencia dada en un momento determinado. Estos “mapas” ayudan orientando al director respecto al paciente, acerca de cuáles son los contenidos realmente significativos y, al mismo tiempo, da una referencia firme y estable para abordar este material” (Rojas-Bermúdez, 1999).

Podemos concluir que si la información relevante es la del protagonista y su mente funciona con imágenes entonces vamos a explorar el uso de las imágenes sicodramáticas. Teniendo en cuenta, que la imagen mental se transforma en imagen dramática al construirla en el escenario.

## **El uso de imágenes sicodramáticas en la situación terapéutica**

Voy a iniciar esta parte con un párrafo de una carta que el genial Einstein escribe a Hadarmard sobre su proceso de creatividad y que recoge Penrose “las palabras o el lenguaje, ya sea escrito o hablado, no parecen desempeñar ningún papel en mi mecanismo de pensamiento. Las entidades psíquicas que parecen servir como elementos del pensamiento son ciertos signos e imágenes más o menos claras que pueden reproducirse y combinarse “voluntariamente (...) los elementos antes mencionados son, en mi caso, de tipo visual y muscular. Las palabras u otros signos tienen que buscarse laboriosamente sólo en una segunda etapa, cuando el citado juego asociativo está suficientemente establecido y puede ser reproducido a voluntad” (1991, 525).

Considero que los contenidos a tener en cuenta, en el trabajo terapéutico se basan en este lenguaje del pensamiento, es decir, en imágenes. Changeux (1985, 191)

afirma que “la transmisión de objetos mentales pasa, con mucha frecuencia, por la simbología de los signos del lenguaje, el sistema de codificación pesado y engorroso que transporta mal que bien el lenguaje del pensamiento”. Considera que el lenguaje es como un intermediario entre este lenguaje del pensamiento y el mundo externo, funcionando como un traductor. En este sentido, en sicodrama el relato se relega a un segundo plano porque viene muy estructurado por el hemisferio izquierdo. En cambio, el conglomerado de los estados emocionales son las actividades que pertenecen al hemisferio derecho, configurados como imágenes mentales y son las que, habitualmente se recogen para trabajar.

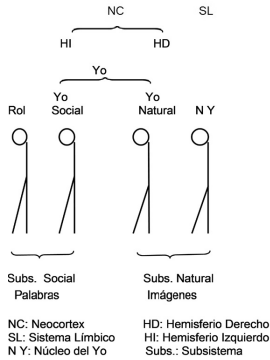
A fin de esclarecer los fundamentos de las imágenes sicodramáticas y de explicar algunas de sus propiedades es necesario contemplar un aspecto esencial: ¿cuál es su origen? Preciso previamente representar el esquema de roles en otra versión de este esquema, que aunque omite algunos datos importantes como el “sí mismo psicológico”, facilita la comprensión del procesamiento de las imágenes.

Cada figura simboliza tanto un elemento del esquema de roles: rol, yo social, yo natural y núcleo del yo, como un elemento del cerebro: hemisferio izquierdo y hemisferio derecho (ambos en el neocórtex) y sistema límbico.

## **Estructura de la Personalidad**

En la teoría sicodramática el yo-social se corresponde con el hemisferio izquierdo y el yo-natural con el hemisferio derecho, ambos conforman el yo y se ubican en el

(+)



neocórtex. El núcleo del yo está situado en el sistema límbico. Se consideran dos subsistemas, el natural y el social. El subsistema natural comprende el núcleo del yo y el hemisferio derecho. El funcionamiento de este subsistema "se caracteriza por la capacidad para procesar las informaciones recibidas de una manera simultánea, de manera que permiten al individuo situarse en cada momento en relación al espacio que lo rodea y apreciar sus posibilidades, para así tomar las decisiones más adecuadas a sus necesidades inmediatas. El conjunto de estas informaciones simultáneas integradas configura las imágenes mentales" (Rojas-Bermúdez, 1997, 423). El subsistema social se compone del hemisferio izquierdo y de los roles. Al comenzar el aprendizaje de actos se produce la lateralización corporal y el inicio de la asimetría funcional de los hemisferios corporales. A partir de la especialización motriz del hemisferio izquierdo, el derecho pone a su disposición las imágenes mentales tanto para orientarlo en el espacio como para el desarrollo del sistema motriz. Las imágenes mentales son "los

puntos de referencia para dirigir primero los movimientos y luego estructurar los actos, el yo social (HI) ha de efectuar una traducción de lo espacial (imagen, HD) a lo temporal (acto, HI), una especie de digitalización de la imagen, para alcanzar sus objetivos. De esta manera, a partir de lo espacial y simultáneo (HD), se elabora lo temporal y sucesivo (HI), que, por otra parte, se comprueba en la acción" (Rojas-Bermúdez, 1997, 424).

En otros modelos, la comunicación terapéutica está basada en la traducción de las imágenes a palabras, con la desventaja de que el terapeuta para comprender la información va a convertir, a su vez, el discurso del paciente en imágenes mentales propias que provoca la contaminación de materiales.

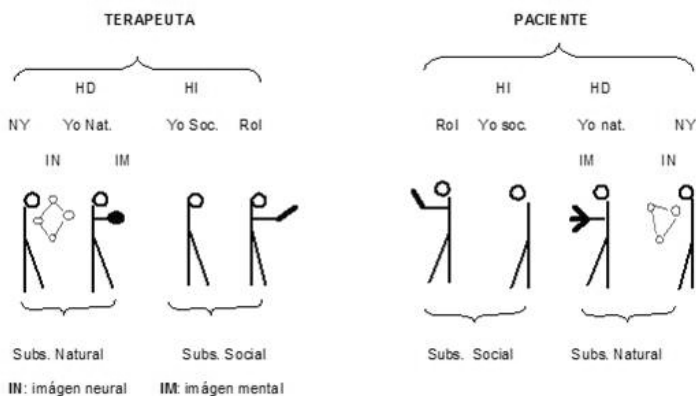
Voy a aclarar esta última consideración con unas imágenes didácticas utilizadas por Rojas-Bermúdez (1993) en un taller de supervisión sobre el vínculo terapéutico en La Coruña. Me parecieron tan esclarecedoras y explicativas que las uso desde entonces en los grupos de formación. Estas imágenes evidencian la diferencia entre la situación terapéutica verbal y la situación terapéutica utilizando imágenes sicodramáticas

### La situación terapéutica verbal (A)

En este caso, el paciente dice que siente rabia. Rabia es la forma verbal de lo que siente interiormente. En la figura, la palabra está simbolizada por el dedo (en el rol), y el dibujo en gris es la imagen neural del malestar (en el núcleo del yo, NY). El hemisferio derecho (HD) reconvierte la imagen neural en imagen mental, en el

La (R)evolución en Psicodrama:  
El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez  
y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel



(A)

paciente la mano extendida y en el terapeuta un puño. La imagen mental es patrimonio del HD. El hemisferio izquierdo (HI) la traduce a una forma verbal (rabia), y es desde el rol que comunica la palabra a la estructura social. El terapeuta entendería perfectamente ésta palabra porque también es la que él usa, pero la imagen mental del terapeuta es una cosa muy diferente. Es decir, la forma para los dos es la misma (la palabra,) el contenido (la imagen) es distinta. Como puede apreciarse la imagen mental del paciente es una mano extendida y la del terapeuta es un puño. La cuestión esencial es cómo el terapeuta consigue saber qué es lo que realmente siente el paciente. Cuando se utilizan imágenes sicodramáticas la situación cambia totalmente, como puede verse en el siguiente gráfico.

**La situación terapéutica sicodramática utilizando imágenes (B)**

En este caso (B), el terapeuta tiene su imagen (puño) pero no tiene que guiarse por ella para comprender el contenido de la

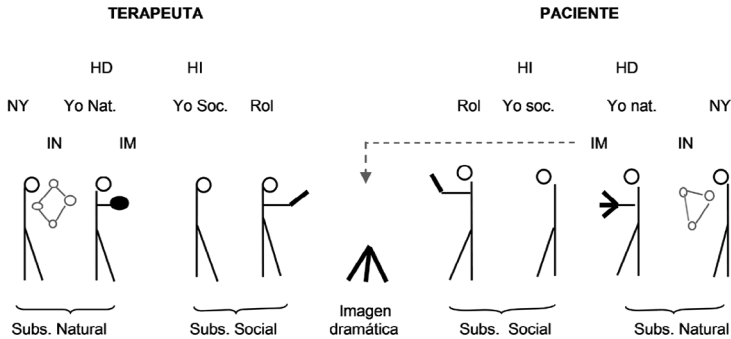
palabra. La imagen dramática posibilita que la rabia del paciente (mano extendida) pueda construirse en el escenario, tal cual, sin digitalizarla. Es decir, construirla en la escena como imagen sicodramática. La imagen sicodramática es una de las herramientas más eficaces que posee el sicodrama. Las imágenes sicodramáticas permiten la posibilidad de acceder a la forma tal como está configurada interiormente, saltarse todo el proceso de traducción a formas verbales y que la imagen del malestar aparezca directamente en el vínculo terapéutico (de rol a rol).

Ampliando el trabajo con imágenes intermedias hacia el pasado y hacia el futuro se facilitaría la comprensión de la historia del conflicto. Esta técnica favorecería el conocimiento de dónde viene el problema y la expectativa que tiene el protagonista de cómo lo va a resolver. Y lo más importante, la observación de las formas tal como son en todo su recorrido permite una visión global sin tener que comunicarlas linealmente a través de palabras que las contengan.

Siguiendo con esta idea, Johnson (1991)



(+)



(B) **IN:** imagen neural    **IM:** imagen mental

apunta que los conceptos están descor-poreizados en el sentido de que no están vinculados a la mente particular que los experimenta en la forma en que, por ejemplo, lo están las imágenes.

El lenguaje es un código que nos prece-de, que viene dado de afuera y como tal nos es extraño. En la práctica terapéu-tica es habitual oír “no tengo palabras para expresar lo que siento”, y es verdad, lo que se “tiene” es una imagen.

Según las investigaciones de Gazzaniga (1993) la tarea del hemisferio izquierdo es la interpretación de nuestros comportamientos externos y de nuestras respuestas emocionales debido a la necesidad que tiene el sistema cerebral de construir teorías coherentes sobre las conductas. La consecuencia de esto es que dificulta la labor terapéutica porque el individuo, a través del hemisferio izquierdo, construye un discurso lógico aparentemente muy organizado y, muchas veces, sin correspondencia con la realidad. Una de las estrategias del trabajo sicodramático es el intento de bloquear este hemisferio y dejar que el

derecho tome el mando para que fluya libremente el material sin ningún tipo de estructuración racional.

Rojas-Bermúdez (1997) señala que los estudios neurológicos actuales de los hemisferios cerebrales apoyan una re-evaluación del papel del hemisferio derecho, y por tanto, de las imágenes en la estructuración de la situación traumática síquica y añade que las imágenes son patrimonio del subsistema natural del yo (hemisferio derecho).

La imagen mental al transformarse en imagen sicodramática representa la organización interna de una vivencia. Rojas-Bermúdez (1997) considera que la imagen sicodramática es una forma que construye el protagonista en el escenario, que expresa en su estructura la visión del individuo, el sentido y el significado que algunos hechos y experiencias tienen para él, los elementos que selecciona y los que omite, y las relaciones mutuas entre estos elementos que son los que componen su estructura.

La técnica de construcción de imágenes se utiliza cuando el objetivo es que el

## La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia.

Amelia Coppel

protagonista tenga una visión estructural de la situación para facilitar su comprensión, muy diferente a una dramatización que está dirigida a una vivencia (Rojas-Bermúdez, 1984)

En relación a la visión subjetiva que tiene cada uno, me gustaría aclarar que hay una diferencia importante entre la “realidad” y la representación de la realidad que construye cada individuo que me parece interesante para el trabajo terapéutico. En la percepción normal, se toma como si fuera realidad lo que sólo es una representación de ella. Los patrones neurales y las imágenes mentales correspondientes de los objetos y acontecimientos del exterior son creaciones del cerebro. La imagen que vemos no es una réplica ni una imagen espejular que refleja la realidad sino que cada cerebro construye su propia realidad. A veces, puede parecer real porque activa las mismas bases neurales que el objeto o acontecimiento real. La imagen de la realidad que vemos está determinada por la selección que realiza la estructura biológica de cada uno. Esta congruencia estructural significa que “el sistema nervioso opera con determinación estructural y por tanto, la estructura del medio no puede especificar sus cambios, sino sólo gatillarlos”. (Maturana y Varela 1990, 112). En la misma línea, Mora (2009, 41) considera que “La realidad que construye nuestro cerebro no es una traducción fiel a la realidad que existe fuera de nosotros. La realidad externa (...) es un constructo que hace nuestro cerebro sobre la base de su funcionamiento que, en alguna medida, viene preprogramado por los logros obtenidos a través de la evolución en esa lucha por sobrevivir”.

Rojas-Bermúdez (1997, 156) prosigue que “tenemos que considerar que los procesos neurales distan mucho de la realidad ambiente”. Este autor utiliza la “metáfora del submarino” propuesta por Maturana y Varela (1990, 116) y la compara con la situación terapéutica. Rojas-Bermúdez (1997, 358) “como observador es fácil confundir lo que ocurre dentro del organismo con la conducta que este organismo realiza en su entorno (...) los comportamientos tanto normales como patológicos han de ser considerados para su comprensión a partir de la vivencia del sujeto y no de la del observador (...) considero fundamentales partir de la información que nos provee el yo del protagonista para comprender sus dificultades antes que de las observaciones del director”.



## Conclusiones

Podemos concluir que nuestro cerebro percibe de forma casi instantánea una gran cantidad de informaciones a través de los distintos sentidos. Los impulsos nerviosos viajan a lo largo de los nervios desde la retina, el tímpano, la piel, la lengua o la mucosa nasal. Estas autopistas de sensaciones transmiten al cerebro en décimas de segundo las informaciones provenientes del mundo exterior y del interior. Las percepciones, sensaciones y los cambios de estado corporales invaden nuestro cerebro. Es decir, el cuerpo informa incesantemente al cerebro enviando señales y esta actividad enciende neuronas y genera una serie de circuitos que se manifiestan como imágenes mentales. Estas imágenes son las resultantes de la actividad de las redes neuronales y corresponde a la organización cerebral que se origina de las interacciones con el entorno.

Damasio (1996, 92) asegura que “el cerebro puede tener muchos pasos intermedios en los circuitos que median entre el estímulo y la respuesta, y seguir careciendo de mente, si no cumple una condición esencial: la capacidad de representar internamente imágenes y de ordenar dichas imágenes en un proceso denominado pensamiento”.

Resumiendo, la función del siquismo es la representación del mundo interno y externo en el cerebro. Son, por tanto, las imágenes mentales las que permiten al individuo tener una representación de su medio y de su relación con él. En el proceso terapéutico, las imágenes sicodramáticas construidas en el escenario se corresponden con estas imágenes internas.

(+) 67

Para finalizar, considero que Rojas-Bermúdez ha tenido la genialidad de crear una teoría del siquismo, basada en un modelo neurofisiológico, que actualmente, gracias a la neuroimagen, la mayoría de sus hipótesis han sido confirmadas.

El **objetivo** del taller es mostrar, por un lado, el procesamiento de las imágenes mentales en el cerebro y por otro, la eficacia de la técnica de construcción de imágenes en el tratamiento terapéutico.

La **metodología** empleada será la construcción de imágenes sicodramáticas en el escenario





## Bibliografía

- Ansermet, F. y Magistretti, P. (2010). A cada cual su cerebro. Madrid: Katz Ed.
- Changeux, J-P. (1985). El hombre neuronal. Madrid: Espasa Calpe
- Coppel, A. (2010) Imagen, metáfora y sicodanza. Anais de Congressos – XVII CBP. Artigos Científicos – 627. Brasil: FEBRAP publicações
- Damasio, A.R. (1996). El error de Descarte. Barcelona: Crítica
- Damasio, A.R. (2001). La sensación de lo que ocurre. Madrid: Debate
- Damasio, A. R. (2010). Y el cerebro creó al hombre. Barcelona: Destino
- Denis, M. (1984). Las imágenes mentales. Madrid: Siglo XXI
- Edelman, G. Y Tononi, G. (2005). El universo de la conciencia. Madrid: Crítica
- Gage, F. y Muotri. A. (2012). La singularidad de cada cerebro. Investigación y Ciencia. Temas 70. (4º trimestre, pp. 52-57). Barcelona: Prensa Científica S.A.
- García de Haro, F. (1999). Las mil caras de la mente. Madrid: Díaz de Santos
- Gazzaniga, M.S. (1993). El cerebro social. Madrid: Alianza Editorial.
- Gershon, M. (1999). The second brain. New York: Harper Perennial.
- Jacob, F. (2005). El juego de lo posible. México: FCE
- Johnson, M. (1991). El cuerpo en la mente. Madrid: Debate
- Kandel, E. R. (2001). Principios de neurociencia. Madrid: MacGraw Hill
- Kempermann, G. (2012). Neurogénesis. Mente y Cerebro. Cuadernos (4, pp. 4-11). Barcelona: Prensa Científica S.A.
- Koch, C. (2013). Cerebros diferentes, imágenes distintas. Mente y Cerebro (60, pp. 48-50). Barcelona: Prensa Científica S. A.
- Khun, T. (1975). La estructura de las revoluciones científicas. Madrid: FCE
- Lipton, B. (2007). La biología de la creencia. Madrid: Palmyra.
- Llinás, R. (2003). El cerebro y el Mito del Yo. Barcelona: Belacqua
- Maturana, H y Varela, F. (1990). El árbol del conocimiento. Madrid: Debate
- Mora, F. (2009). Continuum ¿Cómo funciona el cerebro?. Madrid: Alianza Editorial
- Naville, P. (1970). La psicología del comportamiento. Madrid: Guadarrama, D.L.
- Paivio, A. (1971). Imagery and verbal processes. Nueva York: Rinchart&Winston.
- Penrose, R. (1991) La nueva mente del emperador. Madrid: Mondadori
- Rojas-Bermúdez, J. (1984) Qué es el sicodrama? Teoría y práctica. Buenos Aires: Editorial Celcius.
- Rojas-Bermúdez, J. (1988) Forma y contenido en Sicodrama. En Centro de Investigaciones de Sicodrama de la Asociación Argentina de Sicodrama y Sicoterapia de Grupo (Comps), Avances en Sicodrama. (pp.11-21) Buenos Aires: Celcius.
- Rojas-Bermúdez, J. Taller de supervisión en ALEA: el vínculo terapéutico. La Coruña, 5 de Diciembre 1993, (paper)
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). Teoría y técnica sicodramáticas. Barcelona: Paidós.
- Rojas-Bermúdez, J. (1999). Utilización de imágenes sicodramáticas en supervisión. Psychodrama Training. An European View. Leuven, Belgium: FEPTO Pub.
- Wolf, C. (201). Entre la herencia y la experiencia. Mente y Cerebro (47, pp.56-60). Barcelona: Prensa Científica S.A.

# Psicodrama y psicoterapia breve centrada en soluciones: la (r)evolución de la proyección al futuro

## Abstract

For many years, we are performing brief psychotherapy on one side and the other psychodrama, as therapeutic group. In the current article we will show you an original joining between the two kinds of intervention.

First of all, is to identify if demand is visiting, complaint or purchase. In the first two cases is necessary the intervention in order to develop the demand without psychotherapy, which is just for buyers. Who does the demand knows the solution and is the active part in it; the psychotherapist is just a speaker at the service of those who know, the patients. It is the opposite way that psychoanalysis.

Traditional psychotherapy is based on knowing the problem: its origin, cause and development, which involves a large number of sessions; otherwise in this kind of therapy is begun for representing what is different in the current time, if it is not found, the next step consists in representing the future without the problem. Differences between present and future without problem are analyzed and the beginning is performing it easier from the future. If there is no foreseeable future, it is the miracle question.

In a few sessions things are better and are discharged. After six months, the situation is better and optimistic future prospects as you can see in the bibliography

## Resumen

Desde hace años realizamos la psicoterapia breve por un lado y el psicodrama, como grupo terapéutico, por otro. En este artículo se mostrará una original unión que sirve para conocer y aprender de las dos modalidades de intervención.

Lo primero es detectar si la demanda es de visita, queja o de compra. En los dos primeros casos se interviene para hacer progresar la demanda, pero no se hace psicoterapia, que se reserva para los compradores.

El que hace la demanda sabe la solución y es el agente activo de la misma, el psicoterapeuta solo es un altavoz al servicio del que sabe, al revés que en el psicoanálisis.

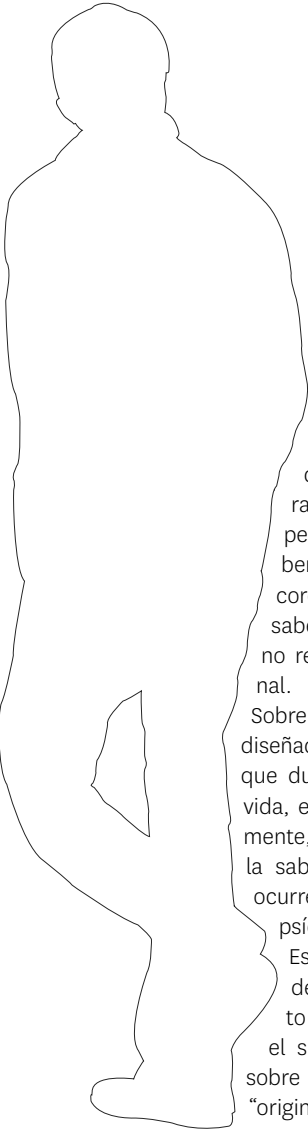
Al contrario de la psicoterapia tradicional, que se basa en conocer el problema: su origen, causa y desarrollo, lo que implica un amplio número de sesiones; se comienza por representar qué cosas son ya diferentes en el presente. Si no hay ninguna se pasa a una proyección al futuro sin el problema, se representa vívidamente y se analizan las diferencias entre el presente y el futuro y se comienza a realizar lo más fácil del futuro. Si no hay futuro previsible, se hace la pregunta del milagro.

En unas pocas sesiones las cosas van mejor y se da el alta. Al cabo de seis meses, la situación está mejor y con perspectivas optimistas de futuro, como se evidencia en la bibliografía.





José Antonio Espina Barrio  
M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López



### 1-. De la ignorancia al saber del cliente

En la psicoterapia tradicional, se ha considerado al cliente como una persona ignorante del saber de su sufrimiento. El corolario lógico es que si lo sabe puede solucionarlo y no requiere ayuda profesional.

Sobre esta creencia se han diseñado largas psicoterapias, que duran de años a toda la vida, en las cuales, supuestamente, el analizado adquiere la sabiduría sobre lo que le ocurre y mejora su bienestar psíquico.

Esta hipótesis se basa en depositar el conocimiento en el terapeuta que es el sujeto “supuesto saber” sobre el que descansa tan “original” método de curación.

## Introducción

Dejando de lado los beneficios económicos, personales y narcisistas que este procedimiento implica en los terapeutas, es imprescindible reconocer que es una metodología excesivamente costosa, desmedidamente prolongada y de una eficacia más que dudosa. Conocer lo que sucede o el origen de los problemas muchas veces no aporta nada sobre cómo solucionarlo; además es imposible investigar con una metodología científica un procedimiento caracterizado por su variabilidad en las intervenciones y una ausencia de objetivos concretos y evaluables. No es extraño que muchas de estas psicoterapias hayan sido excluidas del catálogo de prestaciones de la Seguridad Social de muchos países europeos.

Además, el enfoque de carácter paternalista, donde el clínico tiene un poder supremo, se encuentra desfasado de la concepción actual de la relación entre la clínica y las personas. Un breve repaso histórico pone al día esta relación básica en toda terapia.

## Psicodrama y psicoterapia breve centrada en soluciones: la (r)evolución de la proyección al futuro

José Antonio Espina Barrio  
M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López

En la clínica tradicional y paternalista todo se hace en beneficio del paciente, que es un ser pasivo al que se le indica lo que es bueno para él, porque no lo sabe ni tiene capacidades para ello. Por ello pacientemente espera, se somete a costosas intervenciones, paga las sesiones que el clínico estipula, sin conocer cuál es el objetivo final. Todo ello se hace en su “beneficio” y al paciente sólo le incumbe el deber de obedecer. Se necesita mucha paciencia para aguantar este modelo de relación, que es la base de muchas psicoterapias. El paciente es un incompetente en lo que atañe a su salud, por lo tanto alguien con el que no hay que contar para curarle, para eso están los profesionales, que son los que poseen dicho saber.

El advenimiento de la seguridad social, con su medicina para todos y un imponente recurso técnico y farmacológico, convirtió al paciente en asegurado y por lo tanto usuario, que usa y abusa de dicha condición.

El desmesurado gasto que esto implicó llevó considerar al usuario como cliente, con un análisis económico de lo que gasta en salud. Fue un intento de convertir la relación pública en una relación comercial. Esto mejoró el trato, menos deshumanizado, pero ni bajó los gastos ni modificó las expectativas de que el terapeuta fuera el que resolviera sus problemas, en lugar del enfermo. Este seguía teniendo un papel pasivo, con muchos derechos, pero solo un deber, obedecer lo que los clínicos le imponen para su salud. Proporciona una buena imagen de la asistencia pública, pero a costa de un abuso clientelar de la misma de una forma irresponsable. Abuso de urgencias por problemas ni-

mios, psiquiatrización de las emociones, intolerancia al dolor, exceso de costosas técnicas de exploración, aumento desproporcionado de intervenciones, como p.e. cesáreas, innecesarias, etc.

A finales de los 90, con la democratización y el desmesurado gasto sanitario, se dio un paso más allá en los derechos y deberes de los clínicos y los enfermos. En España la Ley Básica de Autonomía del Paciente 41/2002, señaló las bases sobre las que se sustenta una nueva relación clínica. El enfermo tiene el derecho al conocimiento de lo que le pasa, de los procedimientos a los que se le somete, de los beneficios y riesgos terapéuticos y de elegir el tratamiento que le parezca más adecuado. El clínico tiene el deber de informar, de forma comprensible, sobre la enfermedad que padece, solicitando el consentimiento del enfermo para los procedimientos que precise y ofrecer las distintas alternativas terapéuticas para que el enfermo elija. La historia clínica es propiedad del enfermo, sólo las notas subjetivas corresponden al profesional.

De esta manera el enfermo es un elemento activo en descubrir lo que le pasa, en aceptar las pruebas que considere oportunas para ese diagnóstico y en elegir el tratamiento que considere más oportuno para su dolencia. Por lo tanto una persona pasiva se convierte en un Actor de su salud, que es como se denomina actualmente a la persona afectada por un trastorno o enfermedad.

La palabra Actor es muy querida en Psicodrama, porque Actor es el Protagonista, que también es coguionista, junto con el Director Psicodramático, de la representación de sus dificultades, lo que sirve



(+)

para mejorar su salud. De esta forma se muestra la genial revolución que el Psicodrama inició a mediados del siglo pasado y que se refrenda medio siglo después. El Protagonista ya no es un enfermo pasivo que se somete al “supuesto saber” de la Clínica, sino que elabora el guión y lo representa con la Ayuda del Director Psicodramático y los Yo Auxiliares. El Director Psicodramático no es el centro de la representación, sino un facilitador y acompañante que sirve al Protagonista. Un buen Director Psicodramático está al servicio del Protagonista, si no es así y se comporta como una estrella, a quien sirve es a su narcisismo, resulta espectacular, popular o fascinante, pero es falso porque pone por delante sus propios intereses y no los del protagonista que es ninguneado y apartado del foco de la representación. La tentación narcisista es muy poderosa en el Psicodrama, pero es la brújula que nos indica si estamos en la dirección apropiada, la del Protagonista, o en la equivocada, el interés egoísta del Director. Si prima el último, se justifican intervenciones muy inadecuadas que el Director hace al Protagonista, con la única intención de mostrar su preparación, redondear la representación o sobresalir en la misma, sin ninguna consideración por el centro de la misma, que es el Protagonista y no el Director Psicodramático.

## **2- De la sabiduría de la proyección al futuro**

El excurso anterior lleva a una revolución de los papeles. El clínico al servicio del enfermo, pasa de ser el que sabe todo, al ignorante, deja el papel activo por el pasi-

vo. El enfermo se convierte en el centro de la clínica, es el que sabe y, por lo tanto es el sujeto activo.

Para entender este cambio copernicano es necesario acudir a la historia de la psicoterapia y realizar un análisis crítico.

La psicoterapia tradicional, siguiendo el modelo médico infeccioso de principios del siglo XX, intentó ir al origen de los problemas. La teoría del trauma inicial, que Freud (V.O. 1908) colocó ingeniosamente en el nacimiento, anticipando la inspiración posterior de Otto Rank en su libro el Trauma del Nacimiento (V.O. 1924). Lo que dio lugar a la búsqueda incesante de escenas traumáticas, una de las primeras era la contemplación de la relación sexual de los padres. Por lo tanto todos estamos traumatizados y para resolver nuestros conflictos debemos ir a las escenas originales y resolverlas. Esto se hacía tras largos años de análisis en los que se adquiría tal conocimiento, pero éste no era muy eficiente en resolver o solucionar el problema. A esta ineficacia e ineficiencia, se suma que sujetos con graves traumas en su infancia, eran personas sanas, saludables y afectivas, resilientes, lo que supuso el abandono de la teoría del trauma. Sin embargo en los años 50 y 60 se propició un análisis existencial que “explicaba” la clínica de las neurosis y psicosis.

Javob Levy Moreno revolucionó esta concepción, el nacimiento es un acto creativo y el niño un ser creador limitado por las conservas culturales (MORENO (1978) (Pp. 85-207)). Luego ni el nacimiento, ni la sexualidad, de la que Moreno no dijo mucho, son actos traumáticos sino creativos. Si algún trauma resulta de este desarrollo, el Psicodrama es el instrumento

## Psicodrama y psicoterapia breve centrada en soluciones: la (r)evolución de la proyección al futuro

José Antonio Espina Barrio  
M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López

para volver a él y cambiarlo. No se bucea en el pasado para conocer, sino para sentir y crear algo nuevo. No sólo palabras, sino también acciones y emociones son los contenidos de los guiones vitales. Se observará que en la Bibliografía no figura Jacob Levy Moreno, no es irreverencia sino inexistencia. Desgraciadamente no se encuentran reediciones españolas del creador del psicodrama. Aunque no tenía ni la estructura, orden y buena prosa de Freud, también carecía de su obsesividad y recurrencia perfeccionista a los mimos temas, se igualaba a él en genialidad. Sus libros eran frutos de la inspiración, a veces caóticos, pero creadores y avanzados. En este apartado sólo voy a nombrar Las bases de la psicoterapia (Moreno, 1995) porque sería muy interesante releer este libro para ver la perspectiva absolutamente (r) evolucionaria del padre de la psicoterapia de grupo, el psicodrama y la sociometría. Se le pregunta y comenta con extrema lucidez muchos puntos absolutamente vigentes, a pesar de los cambios que han existido desde entonces.

Por otro lado, otro psicoterapeuta genial, Milton Erikson, propuso a las personas que le consultaban que visualizaran una bolita de cristal. Miraran en ella y describieran con todo lujo de detalles como era su vida sin el problema. De nuevo, otra vuelta de tuerca a los roles Psicoterapeuta / Paciente. Él no sabía nada de ellos, los que conocen de su vida son ellos mismos, la ven en la bola de cristal y la fijan en su guion vital. Sólo basta ponerla en práctica. Esta genial intuición sirvió a Steve de Shazer (1986) para crear la Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones, como se verá más adelante.

Sería injusto olvidar que el genial inventor del psicodrama, posiblemente con anterioridad, tuvo la ocurrencia de inventar una técnica psicodramática conocida como “La proyección al futuro” (Moreno (1966) (P. 139)) donde el Protagonista no sólo describe, sino que representa su vida en el futuro sin el problema.

Estas son las bases históricas y revolucionarias para solucionar los problemas de los que acuden en nuestra ayuda.

Hace más de una década se publicó en el B.O.E. la “Ley Básica de Autonomía del paciente” (41/2002) que enmarca la relación clínica más igualitaria entre los profesionales y los enfermos, como hemos descrito con anterioridad. Lo curioso de esta Ley es que su objetivo es cambiar las prácticas antiguas y propiciar una relación diferente. Es decir que en lugar de legalizar la práctica tradicional, la cuestiona e ilegaliza y propone una forma de relación diferente que centra la relación en el enfermo el cual es el guionista y actor de su salud. Es, por lo tanto, una ley prospectiva que trata de cambiar las costumbres inadecuadas, que más de diez años después siguen plenamente vigentes en el contexto de la salud, ya que es muy difícil cambiar la relación tradicional, reforzada por la costumbre y que asegura al clínico y al enfermo los límites y funciones de la relación en la que se encuentran acomodados.

### **3- El enfoque en la solución, más allá del problema**

El análisis de la demanda es básico en esta psicoterapia. La primera cuestión es detectar cómo acude el demandante: De visita, queja o de compra.

(+)

Si viene de visita, pero no expone un problema se le recibe con respeto y cordialidad y se expone que cuando tenga un problema y quiera hacer algo por solucionarlo, que vuelva a pedir consulta. No se intenta otro abordaje psicoterapéutico, porque carece de sentido.

Si acude quejándose constantemente, expone un problema, pero no está dispuesto a hacer otra cosa que quejarse. Se le permite su queja de forma cordial, esto ayuda muchas veces y es mucho mejor que tratar de resolverlo. No se hace psicoterapia y cuando se finaliza se le indica que ahora lo que mejor puede hacer es quejarse. Que cuando esté dispuesto a hacer algo diferente para resolver el problema que pida consulta.

Si la persona presenta un problema y está dispuesta a poner todo su esfuerzo para solucionarlo, estamos ante un comprador, que es el merecedor de empezar la terapia, porque está dispuesto a hacer algo diferente para encontrarse mejor.

Las preguntas del clínico dejan el problema de lado y se centran en la solución. El diálogo presupone que la solución está en quién consulta y que, además, ya ha estado haciendo algo para solucionarlo mientras espera.

En lugar de preguntar: ¿Qué le pasa?. Se pregunta lo siguiente: Desde que detectó el problema y pidió consulta hasta ahora. ¿Qué es diferente?. Si hay una diferencia, el terapeuta detecta si dicha diferencia marca un cambio y si este es suficiente para solucionar el problema. Las investigaciones al respecto señalan que un 60% de los que esperan consulta ya han hecho algo diferente que resuelve el problema, pero que no se les ha preguntado.

La respuesta fácil a este hecho es: “Entonces si la gente ya conoce la solución al problema, ¿Para qué acude a terapia?. Este cuestionamiento no diferencia que una cosa es conocer la solución y otra ponerla en práctica o reconocer que lo que se está haciendo es lo mejor posible. Si la conversación se centra en la solución, pronto se enfoca ésta como el centro de la terapia y es la mejor vía para finalizarla rápidamente de forma exitosa.

Centrarse en la solución también es hacer uso de las excepciones: ¿En qué momentos del día no existe el problema?. A veces exageramos nuestros sufrimientos: “Estoy todo el día sufriendo”. “¿También cuando duerme?” localiza más la temporalidad del sufrimiento, pero la excepción es la vía directa a la solución.

Por eso antes de hablar sobre el problema y centrarse en maximizarlo, minimizarlo o intervenir paradójicamente, es más útil centrarse en los caminos de la solución, en las excepciones y maximizarlas o agrandarlas para que, sin necesidad de conocer el problema, se solucione de forma más ágil y efectiva.

#### **4- El Protagonista como guionista de su vida**

Representar, en el escenario o en una descripción verbal detallada y concreta, la vida sin el problema da una visión meridiana sobre el camino hacia la solución. Lo curioso es que no es el terapeuta el encargado de encontrar, investigar o descubrir soluciones. Es el consultante que bucea en sus excepciones, el que descubre la vía regia para su sanación. No hay ninguna psicoterapia que mejore gracias a

## Psicodrama y psicoterapia breve centrada en soluciones: la (r)evolución de la proyección al futuro

José Antonio Espina Barrio  
M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López

la intervención del psicoterapeuta, ya que si éste no cuenta con la convicción de que las acciones del investigado son las que realmente le van a llevar a recuperar su salud, el enfermo nunca se va a recuperar. Entre otras cosas porque será siempre un sujeto dependiente, que cuando vuelva a sufrir buscará el alivio del profesional, en lugar de acudir a los recursos propios, aprendidos y utilizados en situaciones similares anteriores.

El psicoanálisis lacaniano ha mantenido en sus escritos y congresos (1980) (1984) (1987) que el tiempo del análisis finaliza cuando el analizado “se reciba”, es decir sienta que su proceso se ha acabado, en un acto de madurez personal. Es una medida muy inteligente para intentar justificar que el análisis dure toda la vida, algo muy beneficioso para el analista, pero muy costoso, en dinero y dependencia emocional, para el analizado. Freud ya lo cuestionó previamente en sus reflexiones sobre la finalización de la cura psicoanalítica en *Análisis Terminable e Interminable* (V.O. 1937). Aunque sus afirmaciones tienen casi un siglo no se debe olvidar lo que sostiene en ese libro: “El papel del psicoanálisis es lograr las condiciones psicológicas mejores posibles para las funciones del yo; con esto se ha cumplido la tarea” (p. 3.362). No se argumenta con los analistas que, en su propio beneficio, desestiman el pensamiento de Freud, pero si se sostiene que esta frase debe ser aplicada a cualquier psicoterapia, ninguna analizará todas las pasiones de las personas, pero su meta será que sea autónoma con ellas y no dependiente de un profesional toda la vida.

Además la relación clínica del Siglo XXI no tiene nada que ver con la de la primera mitad del XX. Las personas que sufren un trastorno psíquico exigen y merecen ser los protagonistas de su curación y decidir por donde la encauzan, por más que la tentación paternalista sea muy cómoda para los profesionales; es perversa porque crea seres dependientes y pasivos, por lo tanto es iatrógena y perjudicial para la salud.

Luego la Alianza de Trabajo consiste en que el Enfermo se convierta en Protagonista activo de su salud. Cuando esto se consigue la psicoterapia finaliza en pocas sesiones y con la satisfacción de todos. No hace falta que haya resuelto todos sus conflictos, lo importante es que asuma que la vía de la solución está en sí mismo (locus control interno) en lugar de en el exterior (locus control externo).

### **5- El Director como altavoz de la creatividad del actor**

No es necesaria la presión de saber, ni siquiera tener en uno mismo la creatividad para resolver los casos que atiende. Si el Director está al servicio del Protagonista, la creatividad es de él. La posición es de humilde ignorancia, el conocimiento está en el otro.

Si esto es así, auténtica (r)evolución psicoterapéutica, entonces conviene explicar cómo es el papel del Psicoterapeuta. El nihilismo terapéutico es lo más alejado de este modelo. No consiste en dejar que todo corresponda al actor. Se precisa una escucha activa, donde el Actor se sienta acompañado por el Director. Éste escucha el guion del actor pero lo enfoca en las soluciones y no en el problema:

## (+)

Pregunta presuponiendo que ya ha hecho algo para mejorarlo. ¿Desde que pidió la consulta a ahora, qué va mejor o que es distinto de lo que le trae aquí?. Sorprendentemente, si ha transcurrido más de una semana, más del 60% de las personas ya han hecho cosas que les solucionan el problema, como ya se expuso anteriormente. Este hecho cuestiona la rapidez en las consultas y la alta utilidad del tiempo de espera, cuando se estima que el consultante es el agente activo en su curación y el proceso no se agrava por dilatar unas semanas su diagnóstico y tratamiento. Esto no se suele saber, porque no se tiene en cuenta y porque no se pregunta a las personas que piden cita y no acuden a consulta, pero es una línea de investigación muy interesante.

Si no ha existido un trabajo previo en la solución la investigación va a las excepciones. ¿En qué momentos no se da el problema?. El detalle de los mismos es la vía que conduce directamente a la resolución del problema. Basta incrementar el número de excepciones o agrandarlas para aminorar o arrinconar el problema, hasta que éste pierda su importancia. De nuevo el Protagonista muestra, con esta forma de encarar las cosas, que es el propietario de la solución, el Director la saca a la luz, da brillo y la amplifica, lo que muestra un quehacer muy diferente en ambos.

Si las excepciones no han dado resultado, la Proyección al Futuro es la representación que culmina la meta. Una puesta en Escena es la “Pregunta del Milagro”. La escena de un futuro sin el problema se construye sobre la base de una ruptura entre el problema y la solución. En lugar del esfuerzo constante para solu-

cionar algo que vislumbra la solución, sin profundizar en el problema, se describe vivamente una vida sin él. ¡Que pocas psicoterapias detallan de forma concreta y observable una vida libre de lo que le trajo a consulta! (Beyebach (2006))

Esto no es banal, porque si no hay diferencias entre la vida con problemas y la solución, ¿Cómo sabemos que hemos alcanzado unos objetivos que no hemos definido previamente?. Luego no hacerlo es propio del análisis interminable y de una completa ausencia de evaluación de resultados. Por el contrario la representación de una vida sin el problema trae a la luz las metas intermedias a alcanzar para conseguirlo.

El Director insiste en términos operativos. Si se habla en términos negativos de no hacer cosas, preguntará lo que hará en su lugar. Matizará las metas hasta tornarlas accesibles, cuando se coloquen fuera o en los demás, las dirigirá hacia el actor y sus propias acciones y remarcará las diferencias con el mantenimiento del problema. La representación “in situ” de un futuro sin el problema prepara al actor para el mismo, minimiza las metas hasta que resulten posibles y encara las resistencias que encuentre en su cambio de actitud ante el mundo. Todo ello afianza en el presente psicodramático lo que sucederá en el futuro real.

Si quién acude a consulta no visualiza un futuro sin el problema y, a pesar de ello, quiere hacer algo para resolverlo, entonces sí que es el momento de enfocarse en el problema, representarlo, maximizarlo, minimizarlo o interrumpir la cadena que mantiene el problema, son opciones que permite movilizarlo y resolverlo. Cuando

## Psicodrama y psicoterapia breve centrada en soluciones: la (r)evolución de la proyección al futuro

José Antonio Espina Barrio  
M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López

esto ocurra, empezará a vislumbrarse un futuro sin él, de forma que la representación del futuro avance una nueva vida sin lo que preocupa al consultante.

La (r)evolución psicoterapéutica que se da en este enfoque atañe al Director que además de acompañante del Protagonista es el amplificador de sus soluciones, al Protagonista porque es el eje central de la terapia y a la Representación, que en lugar de centrarse en el problema, se centra en el futuro sin él, cuya concreción psicodramática va conformando un presente saludable sin problemas (Espina Barrio (1997)).

### 6- Investigación en Psicoterapia

Los pies de barro de la Psicoterapia es la investigación y esta fragilidad también se extiende al Psicodrama.

Ahora que hemos destruido un mito, que la creatividad atañe al Director Psicodramático, se va a abordar el tema de la investigación en el psicodrama, un campo yermo en el que todo resta por hacer.

En los estudios que se han realizado sobre el psicodrama sólo se han encontrado eficaces unas pocas técnicas, en concreto las más eficaces son el cambio de roles y el doble (Kipper 2003). Este hecho no debe desanimar a seguir investigando, sino todo lo contrario. Los clínicos observamos la eficiencia de la representación, pero no dedicamos ni un minuto a demostrarla.

La investigación subjetiva, que abarca todo el sufrimiento psíquico, precisa de la intervención activa del sujeto investigado, que en este campo también es el actor principal. ¿Quién sabe mejor de su sufri-

miento psíquico que el propio interesado?. Por eso humildemente debemos preguntarle por los resultados y cambios de nuestras intervenciones. Las emociones, el humor y como uno siente, su estar en el mundo, son subjetivos. La única forma de objetivar lo subjetivo es recurriendo al número. Nada mejor que utilizar escalas del 1 al 10, pero sobre metas positivas y saludables. Tradicionalmente se hacen las puntuaciones sobre la depresión, ansiedad, etc.. En lugar de esto se propone sobre el ánimo, bienestar, etc, de una forma que implique acciones saludables y positivas, en lugar de una aminoración de unos síntomas molestos.

Los objetivos no son los del terapeuta, sino los del enfermo, que deberán ser ajustados a las acciones que él va a llevar a cabo. Para que la investigación pueda ser replicable y comparable se deben establecer unas guías de procedimiento, claras, concretas y concisas. Servirán de guía para homogeneizar las intervenciones, que se realizarán siempre bajo la expectativa de que el enfermo hará todo lo posible para recuperar su salud. Evidentemente esta es una variable no controlable, pero sin ella no se puede hacer esta psicoterapia.

De esta forma se pueden hacer trabajos muy interesantes, ya que el número de sesiones es muy pequeño, entre 1 y 5, que puede servir para detectar la eficacia de las intervenciones y su mantenimiento en el tiempo después de la terapia, como se puede ver en varios trabajos propios que se presentan en la bibliografía (Espina Barrio, J.A. y Blanco Velasco, B. (1992)) (Espina Barrio, J.A. y Cáceres Pereira J.L., (1999)) (Espina Barrio, J.A. y Perez Cipitria, A. (2000)).





## Bibliografía

- Beyebach, M. (2006). 24 Ideas para una Psicoterapia Breve. Barcelona: Herder.
- B.O.E. (2002) "Ley 41/2002, de 14 de noviembre, básica reguladora de la autonomía del paciente y de derechos y obligaciones en materia de información y documentación clínica", núm. 274, de 15 de noviembre, (pp. 40126 a 40132) España. Autor
- Espina Barrio, J.A. y Blanco Velasco, B. (1992). La Revisión en un Programa de Terapia Familiar de un Centro de Salud Mental, *VINCULOS-Revista de Psicodrama, Terapia Familiar y otras Técnicas Grupales*, N° 4, Invierno, 67-80, Madrid.
- Espina Barrio, J.A. (1995). Psicodrama: Origen y Desarrollo. "Colección Psicología" Vol. 31. Salamanca: Amarú.
- Espina Barrio, J.A. (1997). Conversemos sobre Soluciones y no sobre Problemas. Hablando con Steve de Shazer, en Cuadernos de Terapia Familiar, II Época, Año XI, N° 35-36, Otoño, (Pp. 165-170), España.
- Espina Barrio, J.A. y Cáceres Pereira, J.L. (1999). Psicoterapia Breve Centrada en Soluciones, *Revista de la A.E.N.*, Año XIX, Enero/Marzo, 23-38, España.
- Espina Barrio, J.A. y Pérez Cipitria, A. (2000). Evaluación de Psicoterapia Breve en los servicios públicos en Familia-*Revista de Ciencias y Orientación Familiar*. Escuela Universitaria de Ciencias de la Familia, Universidad Pontificia, Salamanca, N° 21, 9-22. España.
- Espina Barrio, J.A. y Velasco Argüello, A. (2003). Evaluación de Psicoterapia de duelo en un Centro de Salud Mental. *Familia-Revista de Ciencias y Orientación Familiar*, Escuela Universitaria de Ciencias de la Familia, Universidad Pontificia, Salamanca, N° 27, 71-82. España.
- Espina Barrio, J.A. y Álvarez López M.A. (2013). Psicoterapia y Creatividad. *Revista Vínculos*, 3º Etapa, N° 1, Junio 2013, <http://www.itgp.org>, 42-56
- Freud, S. (1975). *Teorías Sexuales Infantiles*. "Obras Completas". Tomo IV, Madrid, Biblioteca Nueva, (V.O. 1908).
- Freud, S. (1975). *Análisis Terminable e Interminable*. "Obras Completas". Tomo IX, Madrid, Biblioteca Nueva, (V.O. 1937).
- Kipper, D.A. y Ritchie, T.D. (2003). The Effectiveness of Psychodramatic Techniques: A Meta-Analysis. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, Vol. 7, N°1, 13-25.
- Moreno J.L. (1966). *Psicoterapia de Grupo y Psicodrama*. Fondo de Cultura Económica, México (V.O. 1959)
- Moreno J.L. (1978). *Psicodrama* (4ª ed.) Hormé S.A., Buenos Aires
- Moreno J.L. (1995) *Las Bases de la Psicoterapia* (2ª ed.). Hormé S.A., Buenos Aires.
- Rank O. (1992) *El trauma del nacimiento*. Paidós Ibérica, España, 3º ed. (V.O. 1924)
- Shazers et al. (1986). Brief Therapy: Focused Solution Development. *Family Process*, 25, 207-221.

(+) 79

### Congresos:

- I Jornadas de Estudio Psicoanálisis Psicodrama (1980) (Barcelona, 23 25 de Mayo de 1980). Realización de la Memoria de las Jornadas en colaboración con dos Médicos Residentes más.
- Jornadas de Psicoanálisis (1984), Febrero, Vigo
- Seminario sobre "Conceptos Básicos del Psicoanálisis" (1987) (40 h.) Organizado por la Junta de Castilla y León Valladolid (Enero a Julio)

# El Escenario Sicodramático y la (R)construcción del Contexto

## Abstract

Rojas-Bermúdez has made many fundamental contributions to the theoretical field in psychodrama. This work highlights his introduction of the social, group and dramatic contexts to Moreno's framework. Moreover, it delves into the efficacy of the stage as a therapeutic instrument. I am going to take a practice case of Rojas-Bermúdez to explain how the stage enables the dramatic reconstruction of the scene and its social context. Such reconstruction often has therapeutic effects in itself.

## Key words

Psychodrama, (Psychodrama) stage, reconstruction of the context.

## Resumen

Rojas-Bermúdez ha realizado contribuciones fundamentales al campo teórico del sicodrama. Este trabajo enfatiza su aportación de los tres contextos (social, grupal y dramático) al encuadre de Moreno. También profundiza en la eficacia del escenario como instrumento terapéutico. Para ilustrarlo se recurre a un caso práctico tratado por Rojas-Bermúdez que muestra cómo el escenario posibilita la reconstrucción dramática de la escena y de su contexto social. Dicha reconstrucción por sí misma, en muchos casos, produce efectos terapéuticos.

## Palabras clave

Sicodrama, escenario sicodramático, reconstrucción del contexto.

## Objetivos del taller didáctico

Con el título de "El escenario sicodramático y la reconstrucción del contexto" se pretende presentar un taller didáctico con los objetivos siguientes:

- 1.- Profundizar en la teoría de los contextos y en su aplicación práctica siguiendo el encuadre formal de la Escuela Argentina.

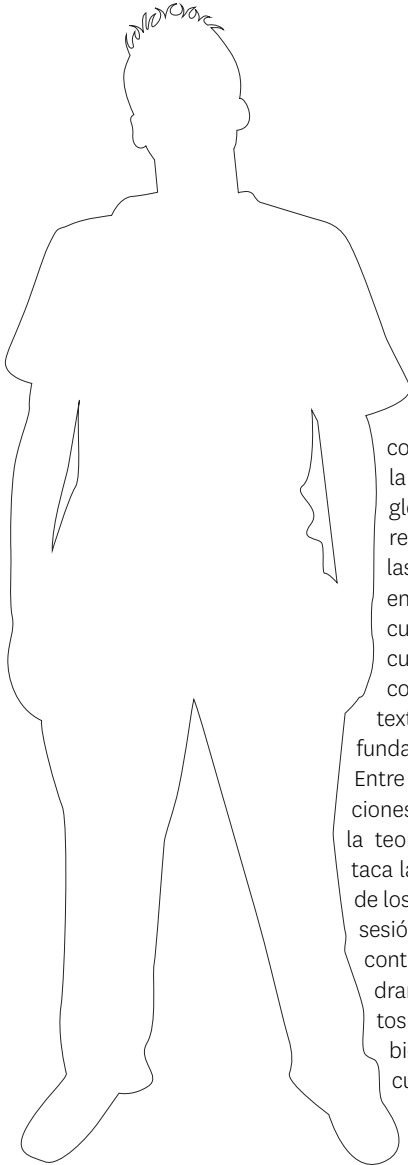
- 2.- Poner de manifiesto la importancia de los rituales en la dinámica de la sesión de sicodrama para transformar el espacio en el escenario sicodramático.
- 3.- Trabajar la reconstrucción del contexto, o en su caso, poner en común en el escenario ejemplificaciones experimentadas en la práctica terapéutica.

## Metodología

Se utilizarán las dos líneas metodológicas del Sicodrama: la dramatización y la construcción de imágenes







El psicodrama es un método sicoterapéutico que desde sus inicios con Jacob Levy Moreno en la segunda decena del siglo XX, ha generado diferentes corrientes y escuelas. Este trabajo se sitúa en las directrices de la Escuela de Rojas-Bermúdez cuyo encuadre formal está compuesto por tres contextos, cinco instrumentos fundamentales y tres etapas. Entre las numerosas aportaciones de Rojas-Bermúdez a la teoría psicodramática, destaca la realizada en la década de los sesenta. Introdujo en la sesión de psicodrama los tres contextos: social, grupal y dramático. Dichos contextos han amalgamado “tan bien con el resto del encuadre que muchos auto-

res contemporáneos los atribuyen a Moreno” (Rojas-Bermúdez, 1997, 33).

Denomina contexto social al extra-grupo. Especialmente lo ubica “fuera de la sesión”. Viene a coincidir con lo que la Psicología Social llama “estructura social” y, distingue para cada persona entre un grupo social de pertenencia y un grupo social de referencia. El grupo social de pertenencia, o grupo del que realmente cada individuo forma parte, lo constituyen: su familia, el pueblo o la ciudad donde vive, las personas con quienes trabaja, etc. Y el grupo social de referencia es aquel con el cual se identifica y le sirve de modelo (Arán y Güel, 2000). El contexto social supone una red de relaciones y una identificación con el universo simbólico o conjunto de significados compartidos. Exige el acatamiento de las normas y costumbres entre las que discurre la vida cotidiana; es el contexto donde las personas han de responder con su yo y con sus roles sociales. El desacuerdo con el universo simbólico, la inadaptación a las normas, la falta de sentimientos

## Introducción

## El Escenario Sicodramático y la (R)estructuración del Contexto

Candelas González Cuesta

de vinculación, o cierta incompetencia en el desempeño de los roles, generan en la persona conflictos que constituyen una parte importante del material aportado a la terapia. El contexto social suele ser más relevante en los primeros momentos de cada una de las sesiones de sicodrama hasta que, con las interacciones, van evidenciándose las características del contexto grupal.

El contexto grupal lo forman los miembros del grupo e incluye al director y al yo-auxiliar. Cada miembro aporta al contexto grupal, además de su presencia física, sus emociones, afectos, sentimientos, deseos, rivalidades, conflictos y cultura, es decir, su personalidad. Aunque incluye a la unidad funcional, el director y el yo-auxiliar participan de forma diferente en el contexto grupal, ya que nunca aportan material personal, sino la observación y la valoración de las interacciones y del material expuesto por el grupo. Por tanto, el compromiso emocional no es comparable, normalmente es mucho más intenso en el grupo que en la unidad funcional. A lo largo de las sesiones el grupo va desarrollándose, trazando una historia compartida de vivencias, conflictos y surgen normas y costumbres propias que se consolidan. Dicha historia y la identificación con pautas implícitas cohesionan y singularizan al grupo, lo constituye como diferente y diferenciado de otros, en especial para sus componentes, formando de este modo el contexto grupal. Se puede afirmar que “el contexto es particular de cada grupo, a pesar de que el encuadre sea el mismo” (Rojas-Bermúdez, 1997, 35). Con frecuencia se confunde el contexto grupal con el “auditorio”. El contexto grupal

es permanente durante la vida del grupo, mientras que el auditorio es variable en cada sesión y dentro de la misma: “El auditorio se constituye como tal en función de y por contraposición al protagonista” (Rojas-Bermúdez, 1997, 53). El auditorio lo forman todos los miembros en la etapa de caldeamiento y cuántos no estén actuando en la etapa de dramatización, es decir, los observadores.

El sentimiento de pertenencia al grupo psicoterapéutico, por la honestidad y profundidad con que se comparte la vida, supone una fuente de riqueza afectiva y social para sus miembros. Es en el contexto grupal donde “se crea el clima propicio para que surja el protagonista o tema protagonista, y que funciona luego como soporte del tema dramático” (Rojas-Bermúdez, 1997, 35). La trama de relaciones que se urden en cada sesión y, a lo largo de todo el proceso terapéutico, impulsa la emergencia de sucesivos protagonistas que se recortan como formas. Sentir el amparo del grupo estimula al protagonista a pasar al contexto dramático y una vez en el mismo percibir la resonancia emocional y la expectación del auditorio genera sentimientos de identificación, complicidad y seguridad. Se diferencia el contexto grupal del contexto dramático por la vivencia y el compromiso; mientras que en el contexto dramático se está en lo simbólico y en la representación, en el contexto grupal se permanece en la realidad y en la responsabilidad de lo que se hace o se dice. La diferenciación formal de ambos contextos queda marcada por la unión o separación de las sillas-símbolo.

El contexto dramático se desarrolla en el escenario donde los protagonistas juegan

(+)

sus roles y/o representan sus imágenes. Es un contexto artificial, de la fantasía, donde los protagonistas actúan en un permanente “como sí”. Pueden dejar volar su imaginación y probar cualquier tipo de comportamiento, libres de los juicios y condicionamientos sociales. Esta licencia para actuar en la ficción diferencia los contextos grupal y dramático. En el escenario “se juegan roles, se interpretan papeles, se interactúa de una manera particular, se pueden hacer y deshacer escenas, modificar sucesos, intercambiar personajes, alterar el tiempo, etc.” (Rojas-Bermúdez, 1997, 36). Con todo ello, se pretende que el protagonista se sienta relajado, abierto y preparado para poder contemplar, desde otros puntos de vista y con otro talante, el conflicto planteado. Puede jugar sus temores, sus deseos, probar distintos comportamientos o construir imágenes. Todo lo que ocurre en el escenario es producto de sus recursos, de sus capacidades y de su creatividad. El director deberá estar entrenado para tomarlo en cuenta y para manejar tanto la dramatización como la construcción de imágenes. Mientras la dramatización facilita la descarga emocional, la construcción de imágenes facilita la comprensión de los conflictos y la toma de decisiones. Rojas-Bermúdez (1997, 36) da tanta importancia a que en la sesión de sicodrama se discriminen los contextos, y se tomen en cuenta al evaluar los comportamientos, que ilustra su explicación con un ejemplo. Si en el contexto dramático un protagonista juega el rol de “ladrón” lo que interesa es si es capaz o no de asumir el rol y si realiza una buena o mala interpretación; todo el grupo conoce que está

en el “como sí” y carece de importancia el acto delictivo. En cambio, si en el contexto grupal intentara robar a un compañero se estaría comprometiendo como persona a ser descubierto; en tal caso, el director podrá abordar lo sucedido y tratarlo en el escenario con la ayuda de los yo-auxiliares. Finalmente, si el robo lo realizara en el contexto social se expondría a ser detenido y a enfrentarse al peso de la ley.

Una espiral de continuidad liga los tres contextos: los problemas originados en el contexto social son planteados en el contexto grupal, tratados en el contexto dramático, vuelven al contexto grupal en la etapa de comentarios y, replanteados, al contexto social; es decir, los cambios que se producen en el contexto dramático y que son elaborados en el contexto grupal, el protagonista, progresivamente, intentará implementarlos en el contexto social.

(+) 83

### **Líneas Metodológicas del Sicodrama**

Las dos líneas metodológicas fundamentales de la Escuela de Rojas-Bermúdez son: la dramatización y la construcción de imágenes. Ambas líneas se complementan; mientras que la dramatización aporta la vivencia, la imagen permite comprender la estructura. A lo largo de la sesión de sicodrama se pueden ir enlazando dramatizaciones con imágenes y viceversa. En una y otra línea, la tarea del director es la de un creador de situaciones; la forma y el tipo de material relatado por el protagonista le orientará para decidir si plantea una dramatización o si pide la construcción de una imagen.

## El Escenario Sicodramático y la (R)estructuración del Contexto

Candelas González Cuesta

En la etapa de la dramatización el trabajo se centrará, por una parte, en realizar una buena puesta en escena para descubrir informaciones sobre el contexto social que con frecuencia no aparecen en el relato, y ( esta característica es una de las potencialidades del sicodrama); y por la otra, en manejar las técnicas sicodramáticas, la lectura de formas, el aprendizaje de roles y el uso de los objetos intermedios e intraintermedios (para clarificar los vínculos y restablecer la comunicación).

La imagen es una forma que engloba y transmite plásticamente el sentido y el significado de los contenidos. El director ha de conseguir, en primer lugar, que el protagonista construya la imagen del conflicto (familia, síntoma, trabajo, etc.) mediante una consigna directa, clara y precisa. En segundo lugar, comprender las relaciones que aparecen en su estructura. Para ello, ha de preguntar siguiendo la "técnica de construcción de imágenes" sobre los significados de los diversos componentes de la misma; pedir e investigar la imagen complementaria, la deseada, la imagen temida. O una secuencia de imágenes comenzando por la actual, la imagen anterior, etc., y solicitar el posterior soliloquio. Rojas-Bermúdez, en su práctica, cada vez más, realiza secuencias de imágenes que sustituyen a la dramatización clásica.

### El escenario sicodramático

El escenario sicodramático es uno de los cinco instrumentos fundamentales de la sesión de sicodrama. "Sus límites físicos son los del escenario mismo y su centro

está señalado por las sillas-símbolo. A su alrededor se encuentra situado el auditorio y los yo-auxiliares. Sobre el escenario y detrás de las sillas símbolo se encuentra el director, oficiante encargado de la ritualidad y responsable de los fenómenos que surjan tanto en el protagonista como en el auditorio" (Rojas-Bermúdez, 1997, 23).

En la sesión de sicodrama, al situarse el grupo alrededor del escenario, emerge una "forma natural social: el círculo" (Rojas-Bermúdez, 1997, 20). El círculo es la forma social más común que adoptan los grupos humanos cuando se reúnen espontáneamente. Si se encuentran dos personas suelen situarse una frente a otra. A partir de tres o más, abrirse en círculo facilita la comunicación. Esta posición circular se define como forma natural porque depende de la morfología del ser humano y de sus características anatómicas: de la bipedestación, de la visión, de la audición y de la locución. El círculo es la forma que puede reunir a un número máximo de personas, en torno a una actividad común, en el menor espacio posible.

Rojas-Bermúdez profundiza en el estudio del círculo y de sus relaciones con el espacio y el territorio. Llega a la conclusión de que en la práctica los tres conceptos, círculo, espacio y territorio, vienen a tener funciones complementarias y/o similares. Cuando se reúnen en círculo "los individuos que lo componen son, al mismo tiempo, los que delimitan el espacio interior experimentándolo como de su pertenencia" (Rojas-Bermúdez, 1997,21). Se interesa por el "espacio" desde el punto de vista arquitectónico, tal como lo con-



sidera Bollnow, donde la disposición y el orden reflejan la personalidad del dueño; un espacio concreto y limitado que incluye tanto el ambiente que lo envuelve como los acontecimientos vividos (Bollnow, 1969). Toma de Hall el concepto de “territorio” desde el punto de vista del ser vivo como el terreno que hay que defender, la propiedad, el lugar donde poder hacer y relacionarse (Hall, 1973). Los tres conceptos se integran en la sesión de sicodrama; se inicia dispuestos en círculo, delimitando un espacio y compartiendo un territorio.

El círculo está muy presente en nuestra cultura, recuerda las leyendas y tradiciones medievales, desde la mesa redonda utilizada para discutir asuntos cruciales, tomar decisiones, hasta las tertulias alrededor de la mesa camilla. Asimismo, la forma circular se repite en numerosos juegos infantiles, juegos de “corro” o de “la rueda” cuyo origen se atribuye a antiguos ceremoniales o ritos; también aparece en las danzas folklóricas que se bailan en círculo o formando círculos, tradición que rememora las danzas en torno a la hoguera o alrededor de algún símbolo.

### **Del círculo al escenario sicodramático**

En las terapias grupales anteriores al sicodrama, si bien el grupo se distribuía en forma de círculo, el espacio interior no tenía función alguna. Se podría decir que se trabajaba en circunferencia. El sicodrama, al instrumentar el espacio interior con la dramatización, integró al círculo en el encuadre y lo convirtió en escenario sicodramático. El espacio donde se ubica el escenario, ya se trate del sicodra-

ma individual, grupal o público, adquiere connotaciones especiales que inciden “en los fenómenos espirituales que ocurren durante la sesión de sicodrama, tanto en el protagonista como en el auditorio” (Rojas-Bermúdez, 1997, 19). “Fenómenos espirituales” es la denominación que utiliza el autor para referirse a los frutos de los vínculos, a las sensaciones, emociones, sentimientos y afectos, a las alegrías y a las tristezas, en fin, a todas las vivencias que se experimentan en las relaciones. Compartir y/o vincularse, transforma a las personas y las eleva a la dimensión espiritual. Instrumentalizar esta dimensión forma parte del proceso terapéutico. Para analizar los fenómenos espirituales, se basa en los estudios antropológicos, principalmente, en la teoría sobre lo sagrado y lo profano de Mircea Eliade (1985, 16) que liga la aparición de estos fenómenos a determinados espacios. Recuerda que para el hombre religioso “el espacio no es homogéneo” (Mircea Eliade, 2012, 21) y distingue unas porciones de espacio cualitativamente diferentes de otras; a unos espacios los denomina significativos y a los otros amorfos. Estas cualidades no van inherentes al espacio en sí, sino que se adquieren. Cualquier espacio amorfo puede devenir en significativo si en él se vive una experiencia primordial; desde ese mismo momento queda marcado como “sagrado”, dotado de valor absoluto. En este sentido, refiere la cita bíblica de la aparición de Yavé a Moisés “... quítate el calzado de tus pies; pues el lugar donde te encuentras es una tierra santa” (Éxodo 3,5). Y se constituye en “centro” existencial desde donde poder orientarse. Si al espacio donde tuvo la experiencia

Candelas González Cuesta

le aplica las categorías de absoluto y de sagrado, al resto del espacio lo denomina “profano” Mircea Eliáde (2012). El espacio profano es un espacio homogéneo, indiferenciado, relativo, donde reina el caos. Justo lo contrario del espacio sagrado. Forman el espacio profano todos aquellos lugares en los que se mueve el hombre bajo el imperio de las obligaciones.

También al hombre secularizado le atribuye espacios sagrados, mereciendo tal dignidad, a los lugares privilegiados o territorios sellados por experiencias vitales singulares como, por ejemplo, el lugar de nacimiento, los parajes de los juegos infantiles, el rincón de la declaración amorosa, etc.

¿Cómo influye esta teoría sobre el espacio en el sicodrama?. Rojas-Bermúdez (1997, 25) aplica el concepto de sagrado al espacio del contexto sicodramático, quedando como profano el espacio alrededor del escenario donde se sitúa el grupo. Desde esta perspectiva, estar en uno o en otro, en el sagrado o en el profano, impregna las experiencias y los actos. En el escenario sicodramático (espacio sagrado) se juega el “como si”, mientras que en el contexto grupal (espacio profano) la persona ha de dar cuenta de su conducta, ya que desempeña y asume su propio rol. Por lo tanto, el escenario adquiere toda su potencialidad durante la sesión de sicodrama, especialmente en el contexto dramático. La ubicación de las personas en círculo contribuye a categorizarlo como lugar social, lugar de encuentro, lugar con especiales connotaciones para el protagonista, a sacralizarlo.

### **El inicio de la sesión de sicodrama**

Se prepara la sesión de sicodrama con el grupo en círculo alrededor del escenario que contiene a las sillas-símbolo. Las sillas-símbolo son una pareja de sillas situadas en el centro del escenario, a modo de telón, unidas por sus patas delanteras en forma de ángulo recto. Cumplen las funciones de remarcar, focalizar y señalar el escenario como lugar sagrado, ya que “un signo cualquiera basta para indicar la sacralidad del lugar” (Mircea Eliáde, 2012, 25). El director con su apertura y cierre señala el inicio y el fin del contexto dramático. Las sillas simbolizan el sicodrama y su disposición corresponde “al encuentro” (Rojas-Bermúdez, 1984, 30).

Con la entrada del director y el yo- auxiliar (la unidad funcional) comienza la sesión de sicodrama. El yo-auxiliar permanece en el auditorio y el director se coloca detrás de las sillas símbolo, apoyando sus manos en los respaldos, e inicia la etapa del caldeamiento fruto de la cual se produce la emergencia del protagonista. Abrir y cerrar las sillas-símbolo e invitar a pasar al escenario, son atribuciones del director que han de hacerse con ritualidad y oficio. Rojas-Bermúdez (1997, 25), fundamentándose en estudios antropológicos, otorga tal importancia y respeto al ritual terapéutico que lo asemeja a un ritual religioso y atribuye al director la categoría de “oficiante”. El acto de abrir las sillas recuerda los ritos de iniciación, impregnados de simbolismo, como el rito de “la puerta que se abre” y hace posible “el paso de un modo de ser a otro” (Mircea Eliáde, 2012, 131). Todos los rituales de tránsito ofrecen la oportunidad de un



segundo nacimiento o de un renacer a la plenitud. Para el antropólogo Harris (2011, 380) “las sociedades tienen (...) rituales sagrados que se oponen a los acontecimientos ordinarios o profanos”. Un ritual, según Adamson (1973, 481) consiste “en la realización de acciones repetidas de palabra, movimiento y sonido (...) con la creencia de que son necesarias para la consecución de fines específicos”.

Cuidar la ritualidad genera, en quienes entran en el escenario, un sentimiento de transformación y de entrega al trabajo terapéutico para conseguir superar lo cotidiano y limitado e integrarse en un universo de fantasía y posibilidades; dicha entrega ha de ser firme, decidida y perseverante porque “difícil es el camino que lleva al conocimiento”, como figura en los mitos de iniciación, tanto orientales como occidentales.

### **La instrumentación del escenario**

El sicodrama es esencialmente una terapia grupal, pero también puede implementarse individualmente. La diferencia principal entre el sicodrama individual y el grupal radica en la ausencia o presencia del auditorio. El auditorio está constituido por las personas que se encuentran alrededor del escenario. Colabora en la puesta en escena al intensificar el clima emocional, crear expectativas y centrar la atención en el escenario a la espera de que el protagonista vuelque y transforme sus contenidos en formas escénicas. El auditorio funciona a modo de espectadores que tienen conciencia de su expectación, de estar presenciando y participando de un acto, de una creación en

la que, como en el teatro, se produce una mudanza a otro mundo regido con otras normas, otras reglas y otra lógica.

El espacio transformado en escenario permite la representación y/o reconstrucción del mundo interno de la persona y añadir al relato verbal nuevos elementos y recursos técnicos: el cuerpo, los objetos, la acción, la imagen.

La actuación del cuerpo en el escenario es notoria para las personas con las que se interactúa y para el auditorio. Las personas quedan expuestas, con sus actos y su forma de relacionarse, con sus luces y sombras. En la interacción con el otro u otros se pone en evidencia la gama de recursos comunicativos disponibles, así como los pendientes de adquirir. Se manifiestan la gracia, la espontaneidad, la desenvoltura, la expresividad, la seguridad, la empatía y la creatividad; pero también la inhibición, la timidez, la inseguridad y la rigidez hacen su presencia. Es el cuerpo el mensajero al emitir la voz (el tono, la intensidad, el timbre), en sus gestos (acompañados y rítmicos o caóticos), en el movimiento (sereno o agitado), en su posicionamiento (de pie, sentado, tumbado), en la ubicación (esquina, centro) y en las interacciones (aislado, participativo), etc.

El escenario sicodramático recoge esta exposición corporal y da lugar a un trabajo terapéutico personalizado y objetivado. La escena y/o la imagen puede repetirse, una y otra vez, con objetivo investigador. Y puede observarse cómo la realizan otros. Con esta repetición o reconstrucción, la persona en primer lugar puede darse cuenta de sus propios actos, así como de sus respuestas emocionales y, en segun-

## El Escenario Sicodramático y la (R)reconstrucción del Contexto

Candelas González Cuesta

do lugar disponerse a asumirlos, requisito necesario para desarrollar mejores y más completas capacidades humanas de relación, de manejo de roles y de bienestar (Davidson, 2012). Generalmente, en la valoración del sicodrama se suele enfatizar su riqueza y aportes en el aspecto relacional y dejar de lado lo intrasíquico, en lo que la Escuela de Rojas-Bermúdez hace énfasis.

El escenario posibilita la acción en los diferentes encuadres, tanto si se trata de sicodrama individual, grupal, sociodrama o sicodanza. La acción ya está presente en el sicodrama individual desde la entrevista sicodramática, cuando se investiga la historia personal mediante la consigna de recorrer el borde del escenario expresando corporalmente la vida; pero cobra su plenitud expresiva en el sicodrama grupal y en el sociodrama, donde el escenario es imprescindible para producir movilizaciones corporales: caminar, saludarse, imitar y realizar un sinnúmero de juegos dramáticos que generan el caldeamiento emocional propicio para la apertura y la comunicación. Es en el escenario donde la sicodanza instrumenta terapéuticamente el cuerpo, el ritmo y la música.

Otra característica del espacio como instrumento es la posibilidad de introducir los objetos comúnmente usados en las técnicas sicodramáticas: telas, títeres, máscaras, túnicas, bolsa, cuerdas, siluetas, etc. En varios libros, artículos y enseñanzas, Rojas-Bermúdez (1984) trata de la utilidad de los objetos, asignándoles la función de intermediarios o intraintermediarios para el establecimiento de vínculos y/o para la facilitar la expresión (títeres, máscaras, música).

El protagonista construye la imagen sicodramática “que es la representación en el escenario de una imagen mental” (Rojas-Bermúdez y G. Moyano, 2012), similar a un mapa de referencias, a una guía para abordar los contenidos.

El escenario, finalmente, permite al director, protagonista y auditorio conjuntamente “leer” las formas y comprender su estructura, con lo cual el protagonista, al “darse cuenta” de sus actos, puede realizar las modificaciones pertinentes. Es función del director, mediante la metodología y las técnicas sicodramáticas, crear situaciones que favorecen la reconstrucción del contexto dando lugar a una dramatisación, a una imagen o a ambas y, de este modo, realizar la labor terapéutica o “facilitar al paciente que sus conflictos puedan ser expresados y concretados en formas (imágenes) que podamos observar y compartir” (Rojas-Bermúdez, 1997, 15).

### **El escenario sicodramático y la (r) reconstrucción del contexto**

Para mostrar la relevante contribución del escenario y, sobre todo, de la reconstrucción del contexto a la terapia sicodramática, recorro al caso “Marianita”, que en su libro Teoría y técnica sicodramáticas relata el Dr. Rojas-Bermúdez (1997). Marianita tiene seis años, lleva escolarizada desde los tres años en Educación Infantil y comienza a negarse a asistir al Colegio. Sus padres estiman que esta conducta es anómala y no dudan en acudir a terapia. Pero, ¿cómo se desarrolló el caso?. Lo reescribo añadiéndole alguna explicación acerca de las técnicas sicodramáticas empleadas. Marianita, hasta la fecha



(+)

de la consulta, nunca tuvo problemas de adaptación al colegio. La niña expresa que no quiere ir al colegio porque la maestra le castigó. El terapeuta aconseja que el padre se entreviste con la maestra para aclarar la situación. Padre e hija hablan con ella y Marianita se queda en la escuela. Al cabo de varios días, el problema reaparece. Ahora la niña se queja de que un compañero le pega, motivo por el que no quiere entrar en clase. Tiene lugar una nueva entrevista, pero Marianita esta vez se niega a quedarse. Ante esta situación, el terapeuta decide introducir a Marianita en un grupo de sicodrama confiando en la potencia del grupo para acoger y resolver situaciones traumáticas de la vida real. Marianita, una vez integrada en el grupo, realiza su reconstrucción de la situación escolar en el “como si”. Están en la escuela y dentro del aula. El director va dando consignas para la “reconstrucción del contexto”. Marianita va reproduciendo la distribución de la clase, eligiendo a sus compañeros para los roles de discípulos y a una de las yo-auxiliares para el rol de maestra. El director sigue dando consignas: es por la mañana, los niños y niñas acaban de llegar y van ocupando sus respectivos lugares. Le pide que narre todo lo que se hace y dice desde el momento en que los alumnos entran en el aula: dónde dejan sus cosas y cuál es el movimiento de la clase. Toda esta actividad es un buen caldeamiento emocional para Marianita que relajada, con el sí mismo psicológico (SMS) reducido, describe fácilmente la dinámica del aula. Con los nuevos datos, el director, propone la repetición de la escena e indica a la yo-auxiliar que juegue su rol de maestra para impulsar la drama-

tización y conseguir que los niños entren en situación. Siguiendo los hechos relatados, se va desarrollando la dramatización hasta que el grupo alcanza un buen nivel de espontaneidad. Los niños asumen sus roles, “se mueven con soltura, inician la interacción y crean el clima emocional adecuado” (Rojas-Bermúdez, 1997, 19). Gracias al buen hacer del experto sicodramatista, “Marianita está entusiasmada y habla con sus compañeros. De pronto, se detiene y, dirigiéndose al director dice que falta Alejandro. Se le pregunta quién es y dónde se sienta. Marianita explica que es un chico enano, que tiene la cabeza muy grande y que la asusta mucho (Alejandro es acondroplásico); antes se sentaba lejos, pero que ahora la maestra lo había ubicado frente a ella” (Rojas-Bermúdez, 1997, 19). Este dato relevante es el aporte de la dramatización grupal, de la reconstrucción del contexto. Aparece un compañero a quien Marianita no había mencionado, de quien se había olvidado, aunque por la descripción física, Alejandro es difícil de olvidar. Y es necesaria la maestría del director para tomar en cuenta el “falta Alejandro”, ayudarlo a explicitarlo, a ubicarlo en la escena y ver qué es lo que ocurre en el aula cuando está presente. A continuación se dramatizan las dos situaciones: una con Alejandro situado lejos y otra con el niño sentado enfrente. Como resultado del trabajo, finalmente, el terapeuta puede concluir que a Marianita siempre le asusta Alejandro, pero mucho más desde que lo tiene enfrente.

El Dr. Rojas-Bermúdez (1997) da una explicación de lo vivido por Marianita. La reconstrucción en la escena de la situa-

## El Escenario Sicodramático y la (R)construcción del Contexto

Candelas González Cuesta

ción traumática permitió que emergiera “fácilmente el recuerdo disociado que en el relato verbal no aparecía. Las defensas del yo mantenían fuera de la conciencia la relación existente entre el suceso traumático (la presencia de Alejandro) y el afecto ligado a él” (Rojas-Bermúdez, 1997, 19), es decir, el miedo, que provoca la respuesta defensiva de la huida<sup>1</sup>. La niña temía ir al colegio, pero no tenía conciencia del porqué de su miedo. Siguiendo la teoría psicoanalítica, su yo había utilizado el mecanismo de defensa denominado “negación” que consiste en que la persona niega sensaciones, hechos dolorosos, experiencias traumáticas, recuerdos, etc. que no acepta como suyos, por lo tanto, adopta inconscientemente esta actitud con partes dolorosas de la realidad. Pero había unos hechos que explicar, a pesar de la negación, hechos relacionados con la conducta: es necesario dar razones que justifiquen su inasistencia a clase. Es entonces cuando su hemisferio izquierdo o verbal se ve impelido “a explicarlo de la manera más coherente para ella” (Rojas-Bermúdez, 1997, 19).

Con este brillante razonamiento, como con tantos otros, Rojas-Bermúdez se adelantó a lo que se ha denominado “Teoría del intérprete”<sup>2</sup> descrita magistralmente por Gazzaniga (2008, 257-285) a partir de investigaciones de conductas en pacientes con el cerebro dividido. Se mostró al hemisferio derecho una orden de reír y el

paciente empezó a reír. Al preguntarle sobre el motivo de su risa, el centro del habla del hemisferio izquierdo que ignoraba por qué su persona estaba riendo dio una respuesta: ¡Es que sois tan graciosos!. Con otros intentos similares, los investigadores observaron que daba igual que no supiera nada de lo ocurrido, el cerebro izquierdo siempre encontraba una solución. El hemisferio izquierdo toma toda la información entrante y la combina en una historia que tenga sentido, sin preocuparse de si es verdadera o es falsa. Gazzaniga (2008) explica cómo hace inferencias, interpreta sus acciones y sentimientos cuando no son conscientes; para ello, está constantemente evaluando el estado del cuerpo y de la mente. Se trata de un módulo neuronal del cerebro que intenta interpretar el mundo y las propias acciones del sujeto, incluso a costa de inventar falsas memorias. El “intérprete” es el sistema que pregunta “¿por qué?” y “¿cómo?” y trata de proveer una respuesta construyendo una narrativa personal. El hemisferio izquierdo ve las consecuencias de la acción impulsada por el hemisferio derecho y, aunque desconoce las causas, inventa una explicación a posteriori. El “intérprete” toma la información incompleta con que cuenta y elabora una historia coherente para explicarla. Esta teoría nos alerta de la capacidad de los humanos para conocer la realidad. Nos consideramos tan racionales que no podemos plantearnos si, como



(1) La explicación con un lenguaje psicoanalítico se debe a que en ese momento Rojas-Bermúdez tenía todavía un modelo de sicodrama con muchos elementos psicoanalíticos, que pronto fue modificando.

(2) Aunque Gazzaniga haya elaborado la “Teoría del intérprete”, los datos acerca de las diferencias funcionales de los hemisferios cerebrales eran conocidas, siendo numerosos los científicos que han contribuido a su esclarecimiento; destacamos R.W. Sperry, su tutor, que obtuvo el Premio Nobel de Fisiología y Medicina en 1981 por sus trabajos acerca de las funciones de los hemisferios cerebrales.



le ocurría a Marianita, inventamos los hechos. Estamos en el corazón del problema de las memorias: después de estos descubrimientos no podemos identificar diferencias entre memorias verdaderas y falsas, ambas son parte del tejido de nuestra narrativa personal y el resultado es un Yo un tanto ficticio. Para Gazzaniga (2008, 310) el intérprete es el cemento que mantiene unida nuestra historia y nos hace sentir que somos un agente coherente y racional. El intérprete se inventa la teoría, el relato y la imagen que el yo tiene de sí mismo y forma una autobiografía a partir del caos de aferencias.

La reconstrucción del contexto, además, le sirvió a Marianita para descargar el problema: pudo contarle, compartirlo y, en cierta manera, objetivarlo y ponerle distancia. De este modo, su miedo dis-

minuyó y, poco a poco, pudo afrontarlo y verificar que Alejandro no era peligroso. También sirvió para informar a la maestra de la situación a fin de que pudiera tomar en cuenta la necesidad de realizar una presentación afectiva de Alejandro y de sus problemas físicos, así como proponer un cambio en la distribución del aula que propiciara la adaptación de Marianita. Concluyendo, podemos decir que el escenario, como “espacio de lo posible” (Rojas-Bermúdez, 1997, 23), ofrece soporte a la reconstrucción dramática de la escena y su contexto. Dicha reconstrucción, por sí misma, en muchos casos, como en el que nos ocupa, produce efectos terapéuticos.

(+) 91

## Bibliografía

- Adamson Hoebel, E. (1973). *Antropología: el estudio del hombre*. Barcelona: Ediciones Omega.
- Arán, J.M. y Güel, M. (2000). *Psicología*. Barcelona: Teide.
- Bollnow, O.F. (1979). *El hombre y el espacio*. Barcelona: Editorial Labor.
- Dadvidson, R.J. (2012). *El perfil emocional de tu cerebro*. Barcelona: Ediciones Destino.
- Damasio, A. (2010). *Y el cerebro creó al hombre*. Barcelona: Círculo de Lectores.
- Gazzaniga, M. (2010). *¿Qué nos hace humanos?*. Barcelona: Paidós.
- Hall, E.T. (1973). *La dimensión oculta*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- Harris, M. (2011). *Antropología cultural*. Madrid: Alianza.
- Mircea Eliáde (2012). *Lo sagrado y lo profano*. Barcelona: Paidós.
- Rojas-Bermúdez, J.G. (1984). *¿Qué es el Sicodrama?*. Buenos Aires: Celcius.
- Rojas-Bermúdez, J.G. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Rojas-Bermúdez, J.G. y otros (2012). *Actualizaciones en sicodrama*. La Coruña: Spiralía Ensayo.

## Webgrafía

<http://www.monografias.com/trabajos14/espacio-existencial/espacio-existencial.shtml#ixzz2m1wYJaiw>

# Re-crearse y recrearse: la tarea del psicodramatista

## Abstract

A lack of creativity in psychotherapists could be behind a large number of patient referrals and their negative effects on the patients' expectations of change. This didactic workshop, through different symbolic games, is addressed to think about the need to improve psychotherapist's resources through creative attitudes training. For that purpose, some of the Nickerson's proposals to increase the children's creativity are applied here to the psychotherapists' creativity improvement.

## Resumen

Una falta de creatividad en los psicoterapeutas podría estar detrás de un gran número de las derivaciones que se producen y de los consiguientes efectos negativos sobre las expectativas de cambio de los pacientes. Este taller didáctico, a través de diversos juegos simbólicos, busca reflexionar sobre la necesidad de reforzar los recursos del psicoterapeuta a través de la formación en actitudes creativas. Para ello se toman algunas de las sugerencias que Nickerson propuso para incrementar la creatividad en niños y se aplican al objetivo de aumentar la creatividad en los psicoterapeutas.





Muchos son los estudios que se han realizado hasta la fecha sobre la creatividad con la atención puesta en diversos aspectos como son el producto, el proceso, la personalidad o la situación creativa, por seguir la subdivisión que hace MacKinnon (1987). Beatriz Martín Cabrero (2007) realiza una interesante revisión de las investigaciones que exploran la relación entre creatividad y psicoterapia en sus diversos componentes: proceso terapéutico, paciente y psicoterapeuta. Nosotros ahora nos interesamos particularmente por la creatividad del psicoterapeuta, ya que la considero un factor de primer orden para el ejercicio de la psicoterapia de una manera eficaz.

## Introducción

En otro momento (Hernández Zoido, (+) 93 2012) he abordado la necesidad de despertar y desarrollar la creatividad de nuestros pacientes de manera que pueda actuar como motor para el cambio terapéutico que necesitan realizar, pero no podemos ignorar la existencia de un requisito previo para que esa tarea se lleve a cabo con éxito: el desarrollo de la propia creatividad del psicoterapeuta, y no sólo por la incuestionable función de modelo que ejerce, sino por otras razones de igual o mayor calado que expondré a continuación.

La idea de la importancia y la urgencia de tratar este tema surge en mí a raíz de la llegada periódica a mi consulta de pacientes que han padecido sucesivas derivaciones y lo acusan en forma de una profunda falta de confianza sobre su propia capacidad de cambio, lo que a su vez les lleva a la desesperanza y la depresión. No es fácil devolver la ilusión a estos pacientes cuando su vivencia es la de que diferentes profesionales ya emprendieron la misma tarea antes que

## Re-crearse y recrearse: la tarea del psicodramatista

Belén Hernández Zoido

nosotros con idéntica confianza y energía pero acabaron tirando la toalla. Son pacientes en los que se combina una pequeñísima luz de esperanza por empezar un tratamiento nuevo (al fin y al cabo han acudido a la cita) con una enorme dosis de doloroso escepticismo que se manifiesta en una actitud distante que parece decir: "Si, ya sé cómo empieza esto siempre". Son pacientes que a la vez con su mirada nos están suplicando a gritos que les convenzamos de que están equivocados con respecto a sí mismos, si bien no van a ponérselo fácil.

Son muchos los autores que como Malugani (1990) consideran que la "confianza esperanzada" en el futuro - lo que otros llaman las expectativas de cambio del paciente- es una condición sine qua non para el éxito de la psicoterapia y de ahí nuestra obligación como terapeutas de protegerla, cultivarla y, ante todo, no dañarla. Es por ello que quiero subrayar el carácter iatrogénico de las derivaciones sucesivas, algo que considero que todo profesional de la salud mental debe tener muy en cuenta antes de tomar una decisión en este sentido.

Personalmente, y por las razones expuestas, me siento en estos casos especialmente comprometida como psicoterapeuta -y particularmente como psicodramatista- a poner en juego toda mi creatividad: el que otros profesionales hayan recurrido a la derivación es señal inequívoca de que habrá que crear maneras nuevas de acceder al mundo del paciente y una vez allí buscar formas también nuevas de explorar caminos.

Esta reflexión es la que me ha llevado a la conclusión de que tenemos la necesidad

urgente de poner en marcha los mecanismos necesarios para conseguir que la derivación de pacientes que ya han iniciado un tratamiento con un psicoterapeuta sea utilizada por los profesionales de la salud mental siempre como un último recurso al que se acuda con prudencia y con plena conciencia de sus efectos sobre el paciente.

Como psicoterapeutas, creo que estamos obligados a desarrollar y poner en juego toda nuestra espontaneidad y creatividad y a re-crearnos constantemente, una y otra vez si queremos salir al encuentro de nuestros pacientes allí donde ellos están, si queremos acceder a la gran variedad de mundos en los que cada uno de ellos nos espera en la confianza de que va a ser ayudado.

Se trata de vencer la tentación de colocarse en el cómodo lugar de "el que sabe" y esperar allí -como sucede tantas veces en la relación terapéutica- a que sea el paciente el que se acerque e incorpore el mundo de salud psíquica que el profesional le ofrece, cuando no siempre puede hacerlo. Creo que todos conocemos casos de pacientes que han sido invitados a abandonar una psicoterapia alegando una insuficiente colaboración por su parte. En mi opinión, un paciente que acude a sus citas ya está expresando suficientemente su deseo de cambio y su colaboración, todo lo demás que suceda dentro de las sesiones y en la relación terapéutica es el material de análisis y trabajo del psicoterapeuta y por tanto una responsabilidad suya para cuyo desempeño necesita capacitarse.



## La formación en actitudes creativas

Desde mi punto de vista el camino para alcanzar el objetivo propuesto pasa por un refuerzo de la formación del psicoterapeuta y en concreto por lo que Martín Cabrero (2007) llama la formación en actitudes creativas, tales como la tolerancia a la ambigüedad para enfrentarse a problemas mal definidos, la receptividad a múltiples experiencias, la capacidad de plantearse preguntas más allá del discurso del paciente, la flexibilidad a la hora de aplicar las técnicas junto con la capacidad de improvisar o alcanzar lo que en psicodrama llamamos el “estado de espontaneidad” (Moreno, 1972), la autoconfianza en la toma de decisiones, la voluntad de crecer para seguir probando e incorporando nuevas herramientas terapéuticas, la perseverancia para tratar los trastornos crónicos sin dejarse abatir por los obstáculos que llevan una fuerte carga emocional, o la sensibilidad a los problemas que el paciente no menciona o a aquellos que pueden estar impidiendo el acercamiento al objetivo terapéutico. Esta “sensibilidad a los problemas” fue definida por Guilford (1967) como la habilidad para detectar lo extraño o poco usual, las carencias o las necesidades donde otros no las ven.

### Aplicación de las sugerencias de Nickerson para el aumento de la creatividad de los psicoterapeutas

Aunque no existe unanimidad en la comunidad científica acerca de la eficacia del entrenamiento para aumentar la creatividad, yo concuerdo con Nickerson (1999) y otros muchos autores en que merece la

pena estimular una actitud creativa, y por ello me gustaría explorar las posibilidades que nos ofrecen algunas de sus sugerencias para aumentar la creatividad en los niños si las adaptamos a nuestro objetivo de incrementar la creatividad en los psicoterapeutas.

Nickerson sugiere que los educadores pueden incrementar la creatividad de los niños:

- *Consiguiendo un compromiso personal con el deseo profundo de desarrollar el propio potencial creativo.*

En nuestro caso el compromiso surgiría del convencimiento de que una actitud creativa favorece la eficacia de nuestra labor terapéutica, independientemente de otros beneficios que su desarrollo nos pudiera reportar a nivel personal.

- *Estimulando la adquisición tanto de habilidades y conocimientos básicos como de conocimientos específicos del campo concreto en el que se busca desarrollar la creatividad.*

Nuestros conocimientos teóricos y técnicos, así como la formación continuada son una base sólida sobre la que puede asentarse la creatividad pero en sí mismos no son suficientes para su desarrollo. Resulta necesario llegar a tener tan incorporadas la teoría y la técnica como para propiciar que en algún momento seamos capaces de olvidarlas para poder innovar sobre ellas; pensarlas de una manera nueva que permita levantar nuevos peldaños sobre los que otros puedan apoyarse para seguir haciendo avanzar a nuestra disciplina.

## Re-crearse y recrearse: la tarea del psicodramatista

Belén Hernández Zoido

### - *Estimulando y recompensando la curiosidad y la exploración.*

Se trata de desarrollar una actitud inquisitiva ante el mundo, una actitud hasta cierto punto inconformista y de escepticismo ante las respuestas excesivamente simples: que los terapeutas en formación se animen a cuestionar a sus maestros y que éstos generosamente lo alienten en el convencimiento de que esa actitud es una parte esencial de la formación que están impartiendo. Igualmente la desinhibición a la hora de cuestionarse o pedirse explicaciones entre profesionales expertos en reuniones y congresos, dentro de un clima de respeto, debería ser fomentada y entendida como un acto que impulsa positivamente el avance de nuestra ciencia, sobre todo si tenemos en cuenta que, como señala Nickerson, la curiosidad es contagiosa.

### - *Creando motivación.*

Una de las principales motivaciones intrínsecas para sostener una actitud creativa, según afirma Mackinnon (1987), es el disfrute y el placer de ejercitarla y sentirse competente en ese aspecto, lo que desde mi punto de vista está al alcance de cualquiera que sea capaz de desprenderse de las inhibiciones que nos ha ido imponiendo desde muy temprano un determinado modelo de educación e inculturación. El énfasis se pone aquí en la autosatisfacción que produce el ejercicio de la creatividad. La necesidad de novedad y de juego son también señaladas por este autor como motivaciones que conducen a una conducta creativa. He aquí por fin la justificación de la segunda parte del título del taller que estamos presentando:

por lo que acabo de exponer, considero que no sólo re-crearse en el sentido anteriormente aludido forma parte de la tarea del psicodramatista, sino que también recrearse en y con su labor creativa en el sentido más lúdico le permite sostener la necesaria creatividad.

### - *Estimulando la confianza en uno mismo y la disposición a asumir riesgos.*

Esta autoconfianza y disposición a asumir riesgos resulta particularmente necesaria en nuestra profesión cuando debemos enfrentarnos a casos difíciles en los que las intervenciones más convencionales que han demostrado científicamente su eficacia no ofrecen ningún resultado. Mi experiencia profesional me ha enseñado que en determinadas circunstancias lo único que ha sacado adelante a algunos pacientes particularmente graves ha sido una serie de intervenciones que a priori podrían considerarse poco ortodoxas y que sin embargo han resultado eficaces. Esto demuestra que nuestro objeto de estudio es tan complejo que la Psicología nunca podrá ser considerada una ciencia exacta y, por otra parte, no podemos esperar a que determinadas intervenciones demuestren científicamente su eficacia con un número suficiente de estudios y casos porque los pacientes que se acercan a nuestras consultas es ahora cuando sufren y necesitan de nuestra ayuda. En este sentido, Nickerson (1999) observa que cuando los individuos sufren presiones para amoldarse y adherirse a normas y expectativas sociales (o profesionales en el caso que nos ocupa) tienden a suprimir su creatividad y también su curiosidad, con lo cual es posible que todavía



(+)

tengamos un largo camino por recorrer en el ámbito de nuestra profesión.

En un ambiente persecutorio donde predomine la rivalidad entre autores, escuelas u orientaciones no puede desarrollarse la autoconfianza. Tenemos por tanto la responsabilidad de crear en los foros de discusión un clima cooperativo en el que todas las propuestas sean acogidas con respeto y los errores no sean motivo de vergüenza, crítica, ni recriminación sino que puedan entenderse como oportunidades de aprendizaje. La ausencia de tensión y de temor a la crítica favorece la expresión libre de las propias ideas y permite el desarrollo y consolidación de la confianza en uno mismo, a la vez que incrementa la disposición a asumir riesgos. Todo ello imprescindible para crear un terreno fértil donde las ideas compartidas sirvan de armazón para un mayor crecimiento colectivo tanto teórico como técnico.

- *Ofreciendo oportunidades de elección y descubrimiento.*

Las personas están más motivadas internamente para dedicarse a tareas que han elegido ellos mismos que a las que vienen impuestas por alguna autoridad externa. En este sentido considero que las facultades de psicología en la mayoría de las universidades españolas no ofrecen todavía la suficiente variedad de enfoques y orientaciones en sus formaciones de grado como para que cada alumno elija libremente la orientación en la que estará más dispuesto a volcar su energía y creatividad, ese terreno donde confluyen lo que uno sabe hacer bien con lo que a uno le apasiona, que sir Ken Robinson y Lou

Arónica (2012) han llamado “el Elemento”. Y eso por no hablar del enorme beneficio y enriquecimiento que supone contar en una misma aula con alumnos motivados hacia diferentes enfoques.

- *Proporcionando equilibrio entre creatividad y estructura.*

La libertad, la espontaneidad y la innovación en psicoterapia, como en cualquier otra disciplina, necesitan estar respaldadas siempre por una estructura subyacente que tiene sus raíces en un profundo conocimiento teórico-técnico que orientará y dará sentido a nuestra intervención creativa. Podría resultar tentadora la idea de que tratándose de creatividad y espontaneidad todo vale, pero no es así, el uso de la creatividad en psicoterapia persigue un fin que el terapeuta debe conocer bien en cada caso si no quiere quedarse en un mero juego superficial sin sentido.

(+) 97

# ( Re-crearse y recrearse: la tarea del psicodramatista

Belén Hernández Zoido

## El taller

A partir de este planteamiento, el taller didáctico “Re-crearse y recrearse: la tarea del psicodramatista” pretende en primera instancia, y a través del uso de diversos materiales y juegos simbólicos, conectar con nuestra propia creatividad como individuos y como terapeutas para disfrutar de ella y aumentar así nuestra motivación intrínseca hacia una actitud creativa. En un segundo momento, y también a partir de las situaciones vividas en los juegos, se favorecerá la creación de un espacio de reflexión grupal donde poder compartir nuestras experiencias personales sobre el grado de importancia que concedemos a la creatividad en nuestra labor psicoterapéutica diaria y en el proceso de cambio que toda persona que acude a nosotros necesita realizar.





## Bibliografía

Guilford, J.P. (1967). *The nature of human intelligence*. Nueva York: McGraw-Hill.

Hernández Zoido, B. (2012). Juntos en busca de la creatividad dormida. En *Psicodrama: creatividad, memoria y proyecto*, Dossier de la XXVII Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama. [http://aep.fidp.net/sites/aep.fidp.net/files/dossier\\_aep\\_xxvii.pdf](http://aep.fidp.net/sites/aep.fidp.net/files/dossier_aep_xxvii.pdf) (visitado 2013-11-08).

MacKinnon, D. W. (1987). Some Critical Issues for Future Research in Creativity. En *Frontiers of creativity research*. <http://cpsb.com/research/articles/creativity-research/Issues-Further-Research-MacKinnon.pdf> (visitado 2013-11-08).

Malugani, M. (1990). *Las psicoterapias breves*. Barcelona: Herder.

Martín Cabrero, B. (2007). *Psicoterapia y Creatividad*. <http://www.feap.es/anuarios/2007/pdf/premio1-txt.pdf> (visitado 2013-11-08).

Moreno, J. L. (1972). *Psicodrama*. Buenos Aires: Hormé.

Nickerson, R. S. (1999). *Enhancing Creativity*. En Sternberg, R. J. (ed.), *Handbook of creativity*. Cambridge: Cambridge University Press; 1999.

Robinson, K. y Aronica, L. (2012). *El Elemento*. Barcelona: Random House Mondadori, S.A.



(+)

## talleres experienciales no terapéuticos

103

Ana Arguinoniz Moraleda, Andrea Montuori, Blanca Correas del Prado, Carina Sampó Franco, Carlos Ortega Rodríguez, Cecilia Márquez, Javier Sanz Rivera, Laura García Galeán, M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz, Mónica González Díaz de la Campa

La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

115

Goyo Armañanzas Ros, Susana García Sellarés

Reconstruir: Las ventajas del fracaso y los inconvenientes del éxito

119

M<sup>a</sup> Antonia Berrocal Higuero

(R)evoluciona tu tiempo:

Taller para vivenciar el concepto de tiempo

125

Ana Sofía Cruz, Gaëlle Carvalho, Patricia Ribeiro

Sociodanza

135

Cristina Domínguez Vázquez

Cuentanos tu Historia

141

Irene Henche, Oriol Lafau

El viaje de la Heroína y del Héroe:

La realización de los deseos en nuestra historia de vida

147

Eva Lorenzo Magariño, Beatriz Menendez Monte

Amor y Conciencia:

la Revolución comienza en casa

167

Gonzalo Negreira

Caldeamientos en Sicodrama.

Teatro de sombras como técnica de caldeamiento

175

Lola Quesada Bueno

El rol del director en psicodrama

189

João Paulo Ribeiro, Artur Malícia Correia

En una tierra extraña: Encuentros de caminos y continuidades

205

Malena Rubinstein

Caminos propios. Un recorrido sicodramático por nuestra historia vital, para investigar ¿quién soy? ¿a dónde voy? ¿Qué obstáculos aparecen?

# La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

## Abstract

This paper describe the Experiential (not Therapeutic) Workshop presented by members of the brief therapy team of the Institute of Techniques of Group and Psychodrama (ITGP for its initials in Spanish).

This workshop has its origin in the format of brief psychotherapy, based on a psychodramatic and constructivism approach, and it has been inspired by "La Sesión" (1969-70), play written by P. Población.

The group, privileged space for meeting, experimentation and regeneration of alternatives, will facilitate the exploration of one of the big paradoxes of the human being: the pairing dependence - freedom (from the play "La Sesión").

The person feels restricted in his freedom by the social and familiar restrictions and by his own way of dealing and living through the external and internal world. On the one hand, there is the basic need to belong to something or someone; and on the other one, there is the anxiety of freedom ... Of the confluence of these two opposite forces there will be a space that makes renaissance possible, a space which allows everybody to be reinvented, to be transformed and therefore, to live through life in fullness.

We will start from a scene of the play which will allow to progressively warm the group up and the equipment of Professionals Auxiliaries Egos will be giving life to the representation, facilitating the participation of those members of the workshop that want to explore this pairing, giving voice to the vital blocks.

## Keywords

Dependence, Freedom, Fear of Freedom, Individuation, Spontaneity, Mask, False self

## Resumen

Taller experiencial no terapéutico, presentado por integrantes del equipo de terapia breve del Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama (ITGP).

Este taller tiene su origen en el formato de psicoterapia breve psicodramática-constructivista, y se inspira en la obra de teatro escrita por P. Población: "La Sesión" (1969-70).

El grupo, espacio privilegiado para el encuentro, la experimentación y la regeneración de alternativas, nos facilitará la exploración de una de las grandes paradojas del ser humano: el binomio dependencia-libertad (de la obra "La Sesión").

La persona se siente constreñida en su libertad por las restricciones sociales, familiares y su propia manera de entender y vivir el mundo externo e interno. Por un lado está la necesidad básica de sentirse parte de algo o de alguien; y por el otro, está el ansia de libertad... De la confluencia de estas dos fuerzas opuestas se genera un espacio que posibilita el renacimiento, el reinventarse, transformarse y por tanto, vivir la vida en plenitud

Se trabajará a partir de una escena de la obra de teatro que permitirá ir caldeando al grupo y el equipo de y/o auxiliares profesionales irá dando vida a la representación, facilitando la participación de aquellos integrantes del taller que quieran explorar este binomio, dando voz a los atascos vitales.

## Palabras Clave

Dependencia, Libertad, Miedo a la libertad, Individuación, Espontaneidad, Máscara, Falso yo

## Origen

Este taller tiene su origen en el formato de psicoterapia breve psicodramática-constructivista del Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama (ITGP), coordinado por Elisa López Barberá. Y se inspira en la obra de teatro "La sesión"; escrita por Pablo Población Knappe y dirigida por José Carlos Plaza, que obtuvo el Premio Nacional de Teatro de Cámara en 1970.

"La sesión" constituye el experimento de llevar el psicodrama al escenario, del mismo modo que el psicodrama lleva el teatro al espacio terapéutico.

El Grupo -espacio privilegiado para el encuentro, la experimentación y la regeneración de alternativas- nos facilitará la exploración de ésta, una de las grandes paradojas del ser humano: el binomio dependencia-libertad (narrada y dramatizada en la obra "la Sesión")

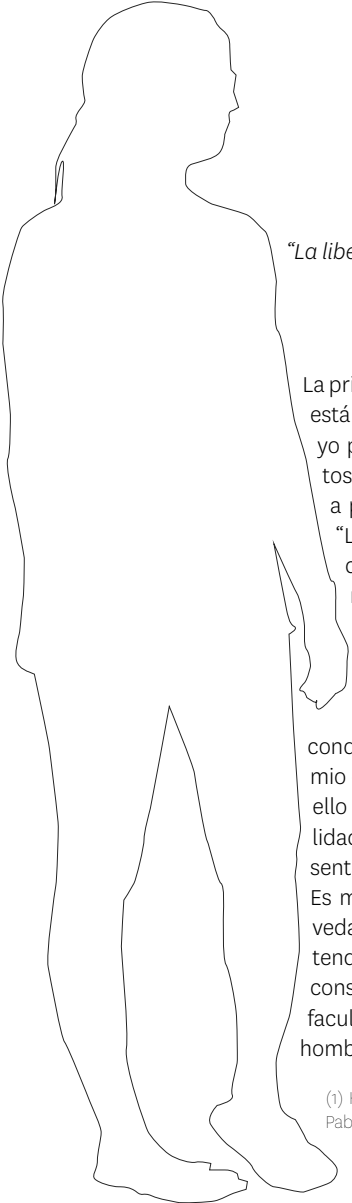


## talleres experienciales no terapéuticos



Ana Arguinzoniz Moraleda  
Blanca Correas del Prado  
Laura García Galeán  
Mónica González Díaz de la Campa  
Cecilia Márquez

Andrea Montuori  
Carlos Ortega Rodríguez  
Carina Sampó Franco  
M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz  
Francisco Javier Sanz Rivera



*“La libertad no se pide, se toma”<sup>1</sup>*

La primera parte de este trabajo está escrita en forma de ensayo pues surge de pensamientos y reflexiones madurados a partir de la obra de teatro “La Sesión” de Pablo Población. [No escatimamos en mostrar nuestro entusiasmo en la propuesta, pues del autor aprehendimos el arte en la clínica].

Encontramos como hilo conductor de la obra el binomio dependencia-libertad, por ello ahondaremos en la modalidad que cada personaje presenta en relación a este par.

Es menester efectuar una salvedad en relación a lo que entendemos por libertad, pues consideramos que es una facultad natural de todos los hombres y mujeres y que éstos

tienen derecho a ejercerla. Pero no somos (+) 103 ingenuos de pensar que todos la ejercen con igual plenitud, pues sería como comparar dos vasos diferentes, llenarlos de agua y preguntar cuál de ellos está más lleno.

La libertad es facultativa del hombre por lo tanto requiere de un ejercicio constante. Si bien, en “esencia” todos somos libres podemos reparar en la concepción que hace Pichon Riviere de mente, cuerpo y mundo externo, donde el ser humano se encuentra atravesado por estas áreas que en consonancia condicionan su comportamiento (2000, 13).

Así pues, “La Sesión” es una obra que desarrolla y ejemplifica esta coyuntura. Está compuesta por doce personajes, de los cuales siete son pacientes, dos son religiosos, dos “yo auxiliares” y un médico que, aunque cansado, es el que regula la terapia.

## Introducción

(1) Hemos escuchado con frecuencia esta expresión en los grupos de psicodrama dirigidos por Pablo Población.

## La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

Ana Arguinoniz Moraleda  
Blanca Correas del Prado  
Laura García Galeán  
Mónica González Díaz de la Campa  
Cecilia Márquez

Andrea Montuori  
Carlos Ortega Rodríguez  
Carina Sampó Franco  
M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz  
Francisco Javier Sanz Rivera

Los tiempos de la obra son los de una sesión de psicoterapia, donde en un primer momento se observa como los participantes se acercan a la terapia, cada uno entra en escena de un modo peculiar que responde a su propia subjetividad.

El lenguaje corporal expresado en cada personaje sugiere el teatro interno que cada uno actualiza en el encuentro.

Así, la locura irrumpe con el personaje de Joaquín (paciente con diagnóstico de esquizofrenia paranoide). Ésta se instala y señala lo extremo, el terror, la falta de libertad, la dependencia, la angustia. Por eso, ante la angustia espejada del grupo los otros pacientes demandan la figura del médico, como modo simbólico de organizar lo psíquico desorganizado.

Aparece el médico y comienza la sesión, éste con astucia toma lo sucedido señalando que los problemas de Joaquín pueden ser los de todos y que estos no se resuelven condenando al ostracismo al compañero.

Gonzalo, identificado con Joaquín pide que se le escuche, pedido que el médico aloja advirtiendo que el mismo paciente se encuentra caldeado para afrontar la primera representación. De esta manera, los temores de Gonzalo son puestos al descubierto y aparece su ambivalencia sexual donde fácilmente se puede ver la rumiación obsesiva que arma y desarma escenas sin poder concretar ninguna acción. [En palabras de Pichón Riviere: “El sujeto sano en la medida que aprehende el objeto y lo transforma, se modifica también a sí mismo, entrando en un interjuego dialéctico, en el que la síntesis que resuelve

una situación dilemática se transforma en el punto inicial o tesis de otra antinomia, que deberá ser resuelta en este continuo proceso en espiral” (2000, 15). Entonces lo que en Gonzalo se observa es que no hay un punto de referencia, que la identidad se disuelve en acciones truncas que lo avergüenzan y no puede concretar. La libertad de elección consiste justamente en poder optar por una cosa y no discurrir ad eternum en todas].

Llegado a este punto, nos es menester aportar la noción de salud que Moreno (1965) y el Psicodrama nos trasmite. Para Moreno, uno de los recursos innatos del hombre es el Factor e o Espontaneidad. Esta viene con el recién nacido y le permite ir más allá de sí mismo y entrar en nuevas situaciones. Según nos dice Moreno no hay reserva de Espontaneidad. Ésta opera solo en el momento de su emergencia. Se dispone o no se dispone de espontaneidad en grados variables, de esta manera, y ante una situación nueva el factor e actúa como guía, indicando qué pensamiento, emoción y acción son más apropiadas. A veces se apela a mas espontaneidad, otras veces a menos, de acuerdo con las exigencias de la situación o tarea. Por tanto, un sujeto puede considerarse “sano” cuanto más adecuada sea su respuesta a la situación presente, o bien, cuando puede dar una respuesta nueva a una situación antigua. Es la adaptación plástica y rápida al medio que lo rodea; movilidad y flexibilidad del yo (Ramírez, 1997).

Desarrollar la espontaneidad o factor e preparando al sujeto para solucionar sus



(+)

propios problemas, es la finalidad del Psicodrama. ¿Cómo? Induciendo al sujeto a dejar de depender de roles introyectados y conservas culturales, ampliando su repertorio de roles y maneras de relacionarse con su mundo interno y su mundo externo (Ramírez, 1997).

La obra continúa con cada personaje que, haciendo eco a la representación inicial, encadena su propia teatralización.

Miryam se exaspera, su “histeria” no soporta la ambivalencia de Gonzalo. Señala la falta, la grita. Acobardando más a su compañero. El médico una vez más advierte un aumento de energía, hay excitación y necesidad de pasar a la acción. En palabras de Moreno “hambre de acción” (1966, 257). Convoca a Miryam y ella acepta.

La escena transcurre en la teatralización de una fiesta donde José Luis (yo auxiliar) intenta coquetear con Miryam, el episodio acaba en una bofetada, dejando a los otros protagonistas perplejos. Miryam toma contacto con su agresividad, pero continúa con una actitud defensiva. El médico repara que allí hay un conflicto, lo señala y observa que esa agresión tiene como interlocutor a su padre. Recrean una escena de la vida familiar de Miryam, ahora José Luis deja el rol de pretendiente y asume el de padre de la paciente. El escenario cambia, Miryam puede expresar su verdadera fragilidad ante la presencia imponente del padre quien ahora se ofrece como protector.

Una vez más parafraseando a Pichon-Rivière consideramos que “La salud mental consiste en este proceso, en el que se realiza un aprendizaje de la realidad a través del enfrentamiento, manejo y solución

integradora de los conflictos. En tanto se cumple este itinerario, la red de comunicaciones es constantemente reajustada, y sólo así es posible elaborar un pensamiento capaz de un diálogo con el otro y de enfrentar el cambio” (2000, 15).

Describir el principio común que produce la catarsis en la espontaneidad creadora; en razón de su universalidad y de su naturaleza primaria incluye todas las otras expresiones troqueladas (psíquico, somático, consciente, inconsciente...). En esta corriente de la acción general desembocan todos los pequeños afluentes de las catarsis particulares.

*Todo depende de la luz,  
de la manera de iluminar las cosas...*

*Todo depende de la forma,  
de los contornos,  
de las interpolaciones y  
de las dudas.*

*Todo también depende  
de que el tiempo nos marque,  
de que los espacios nos den los titulares.*

*El verdadero problema es elegir entre  
perseguir las sombras*

*o resignarse a ser el perseguido.*

*Un extraño “To be or not to be”  
en este casi ser  
en este casi no ser.*

*Salir desde las sombras  
o hacer las sombras perdurables.*

*Y en la última etapa del abismo  
después de liberar a los otros,  
a todos los que son los otros,*

*recordar,  
sin urgencias,  
que uno es el preso.*

*Y a partir de allí...*

*Liberarse.*

(+) 105

## La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

Ana Arguinzoniz Moraleda  
Blanca Correas del Prado  
Laura García Galeán  
Mónica González Díaz de la Campa  
Cecilia Márquez

Andrea Montuori  
Carlos Ortega Rodríguez  
Carina Sampó Franco  
M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz  
Francisco Javier Sanz Rivera

### La libertad

Partimos del binomio dependencia-libertad con el objetivo de profundizar en este dilema del ser humano. Quizás para entender este binomio tengamos que pensarnos, tal como lo expresa el poeta Quintana “en parte liberados y en parte prisioneros”... “en este casi ser – en este casi no ser, salir desde la sombra o hacer las sombras perdurables”

La persona se siente constreñida en su libertad por las restricciones sociales, familiares y su propia manera de entender y vivir su mundo interno y externo. Por un lado está la necesidad básica de sentirse parte de algo o de alguien y, por el otro, está el ansia de libertad.

A lo largo de la historia, han sido muchos los pensadores, filósofos, psicólogos que se han preguntado si el hombre es libre y han profundizado sobre esta cuestión.

Erich Fromm (1947), en su obra ‘El miedo a la libertad’, realiza una aproximación a la visión colectiva de la libertad, en un análisis dirigido precisamente a esclarecer esta paradoja a través de un examen del significado de la libertad para el hombre moderno y de sus intentos de rehurla.

Rollo May define la libertad como “la capacidad que tiene el individuo de saber que él es el determinado, de hacer una pausa entre estímulo y respuesta y así aliviar su peso, aunque sea liviano, del lado de una respuesta en particular entre varias posibles (May, 1967, 167).

La libertad implica conocerse a sí mismo/a profundamente (Yalom, 1984) y conocerse implica también conocer al otro/a y al

mundo que nos rodea, pues cada concepto o cada experiencia necesitan del otro. La libertad implica atreverse a descubrir nuestros márgenes, no los impuestos. Explorar más allá de la cultura en conserva en la que nos manejamos. Explorar de otra manera, mirar desde otro lugar, dar una respuesta nueva. Libertad implica atrevernos a descender a los infiernos, atravesarlos, contemplarlos, y aceptarlos como una parte propia para, solo desde ahí, poder ascender desde una postura más libre, más integrada (de luces y sombras) facilitando una mayor flexibilidad y espontaneidad; siendo más uno mismo. En palabra de Jung “La totalidad del alma, es decir, el sí mismo, representa una conjunción de opuestos. Sin sombras tampoco el sí mismo es real” (Jung, 2011, 287). La persona se mueve hacia la libertad y la responsabilidad-corresponsabilidad en su vida a medida que va tomando más conciencia de las experiencias que le resultan determinantes y a través del otro, con el otro.

### La dependencia

“La palabra “dependiente” deriva de “pendiente”, que quiere decir literalmente que cuelga de algo (de pender), que está suspendido desde arriba, sin base, en el aire. Pendiente significa también incompleto, inconcluso, sin resolver. Si es masculino designa un adorno, una alhaja que se lleva colgada como decoración. Si es femenino define una inclinación, una cuesta hacia abajo, presumiblemente empinada y peligrosa”. (Bucay, 2002, 18).



Una persona que vive en el extremo de la dependencia podría sentirse o vivirse como colgada a algo o alguien, sin base, inconclusa, suspendida o que va cuesta abajo en su propio crecimiento y desarrollo.

Esta posición supone vivir desde el “deber ser” como obligación. Un deber ser según un orden preestablecido desde las creencias o mitos, es decir, desde la conserva cultural y desde esta falta de libertad, desde esta dependencia a manejarnos con el otro y con uno mismo.

Por ello es importante diferenciar la dependencia de la necesidad del otro. Necesitamos del otro porque somos seres en relación y sin ésta perecemos. No somos autosuficientes ¡No! Pero lo que sí podemos hacer como adultos es construir una relación madura desde el autoapoyo; ocupándonos (en lugar de pre-ocuparnos) responsablemente de nosotros mismos.

La dependencia podría describirse metafóricamente de la siguiente manera: cuando una persona sólo puede verse a través de los ojos de los demás, cuando pregunta al otro ¿quién soy yo? porque por sí misma no tiene la respuesta, está limitada en su capacidad de búsqueda y trata de depositar en el otro la responsabilidad de ser uno mismo. No puede mirarse a sí misma con sus propios ojos y sumar a la propia la mirada de los demás. Deseamos la libertad y, paradójicamente, pedimos permiso al “otro” para ser libres. La dificultad radica en aceptar el miedo que acompaña al acto de tomar la responsabilidad de nuestra vida; sin embargo, esto nos sitúa ante una nueva paradoja, puesto que no somos libres de elegir esta responsabilidad, esta nos viene dada

como una realidad intrínseca a la propia existencia de la persona.

### **El desarrollo de la Persona y la Individuación**

A la hora de hablar de dependencia-libertad no nos podemos olvidar del proceso de individuación del ser humano, así como de la creación de un ser genuino.

Desde el psicodrama se señala que el desarrollo de la identidad del sujeto es el resultado de las interrelaciones básicas y del contexto en el que transcurren. Así, el niño cuando nace, siendo esto su primer acto dramático, se encuentra inmerso en una relación con la madre. Se establece un espacio de crecimiento o matriz. Se distingue la matriz de identidad indiferenciada que se caracteriza por la unicidad entre la madre y el hijo, el niño está fusionado con la madre (Moreno, 1965).

Posteriormente, empieza a aparecer una pequeña distinción entre el yo y no-yo correspondiendo esta fase a la matriz de identidad diferenciada. En esta matriz de identidad (tanto indiferenciada como diferenciada), que Moreno describe como “la placenta social del niño, el locus en el que arraiga” (Moreno, 1965, 105), el niño no es capaz de distinguir lo real de lo fantaseado. A medida que el niño va creciendo y madurando, va distinguiendo mejor la realidad de la fantasía, proceso que se conoce en psicodrama como brecha fantasía-realidad y que marca el paso a la matriz familiar y social. Del paso por estas matrices, el niño va contactando e interactuando con distintas personas, va adquiriendo y desarrollando distintos roles, los va inter-

## La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

Ana Arguinoniz Moraleda  
Blanca Correas del Prado  
Laura García Galeán  
Mónica González Díaz de la Campa  
Cecilia Márquez

Andrea Montuori  
Carlos Ortega Rodríguez  
Carina Sampó Franco  
M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz  
Francisco Javier Sanz Rivera

nalizando, y poco a poco configurando su yo-operativo.

Este paso por las matrices depende no sólo del tiempo sino de la cualidad del vínculo que establecen el niño y la madre que constituyen un sistema de dos elementos en interacción. Así, Pablo Población introduce los conceptos de escena primigenia y escena diabólica (Población, 1985). La escena primigenia, denominada así por ser la primera engendrada, remite al concepto moreniano de unicidad, coacción y co-existencia en la relación madre-hijo.

Esta primera relación, este primer esquema vincular, puede fundamentarse de forma predominante en el amor, en la agresión o en el vacío. El que predomine va a constituir el referente o la base para las futuras relaciones debido a la unicidad entre madre e hijo. A su vez, el predominio de una u otra va a provocar una herida infantil, lo que Rosa Cukier (2003) denominó niño herido.

A partir de este momento, el niño va a desarrollar una serie de roles para conseguir el afecto y la aceptación en el seno de la familia. La separación de la madre o escena diabólica se verá influida a su vez por el tipo de matriz que se haya engendrado. Este conjunto de roles que el niño va desarrollando para manipular al otro van constituyendo un patrón rígido de relación que Población ha denominado personaje, definiéndolo como “una estructura de supervivencia desde la que solemos ponernos en relación con el mundo y con nosotros mismos” (Población, 2010, 73). Cuando “el personaje” pasa a dominar al

individuo y éste vive preso de la mirada y opinión ajena, y desconectado de sus propios sentimientos, emociones y necesidades, está transitando el camino de la dependencia. Este patrón rígido aleja al individuo de su verdadero ser y de la espontaneidad, en definitiva de su libertad. Relacionarse desde el falso yo (Jung, 1928), máscara o personaje –una forma sutil de aparentar individualidad- genera malestar y culpa pues estamos llamados a ser nosotros mismos. En este sentido, Heidegger señala que “en el concepto de culpa radica el carácter del “no”. (Heidegger, 1984, 336). De esta forma la culpa está relacionada con sus posibilidades y potencialidades negadas de cada persona. Otto Rank escribió que cuando nos restringimos y vivimos por debajo de nuestras posibilidades, “nos sentimos culpables de la vida que no estamos aprovechando, de la vida no vivida que hay en nosotros” (Rank, 1984, 337).

Deseamos ser libres. Sin embargo, el deseo de libertad nos confronta una y otra vez con nuestra incompletud, con nuestros propios límites.

Como señala Steiner (1894/1999), el hombre no es libre, está en todo momento en camino hacia la libertad. Recorrer este camino es aceptar un proceso que nunca termina, que comienza cuando nacemos y se extiende durante toda la vida, siempre en relación.

Para Jung, El viaje del héroe, recogido en multitud de mitos antiguos, describe el proceso de individuación. El proceso de individuación que propuso Carl Jung en sí trata de que cada uno de nosotros viene



a hacer lo que es esencialmente desde su nacimiento hasta que deja de existir, que en sí el individualismo es una exaltación, un deseo, que puede ser a menudo inconsciente de destacarse de lo que se considera como colectivo (Jung, 1914).

Carl Gustav Jung se refiere al proceso de individuación como “aquel proceso que engendra un individuo psicológico, es decir, una unidad aparte, indivisible, un Todo” (Jung, 1939, 45). Por ejemplo la individuación significa llegar a ser un individuo, entender nuestra peculiaridad, ser uno mismo. Entonces se podría decir que individuación es como la autorrealización. Todos nosotros poseemos una naturaleza que en parte es individual y también en parte colectiva. En sus propias palabras: ‘Noto una y otra vez que el proceso de individuación se confunde con el devenir consciente del Yo, y por ello el Yo se identifica con el Sí-mismo (arquetipo central de lo inconsciente colectivo), de lo que naturalmente surge una grave confusión del concepto. Pues de este modo la individuación se convierte en el mero egocentrismo y autoerotismo. Sin embargo, el Sí-mismo comprende infinitamente mucho más en sí que un mero Yo... Es tanto uno como los otros, como el Yo. Individuación no excluye al mundo sino que lo incluye.’

Así Jung nos presenta varias etapas y arquetipos de transformación que van permitiendo el proceso de individuación. Así, el camino se inicia con un proceso de Imaginación Activa que permite que la persona integre su sombra a la consciencia, superando o trascendiendo la máscara social. El sujeto posteriormente se enfrenta a fuerzas vitales simbolizadas por el Ánima, la cual posee una profunda

sabiduría oculta y esboza la intuición de la existencia de un orden secreto tras la arbitrariedad aparente del caos (Jung, 1939).

Otra forma de describir este proceso es la que propone Carl Rogers. En este proceso de conocerse así mismo Rogers señala que: “el cliente habitualmente emplea la relación para explorar y examinar los diversos aspectos de la propia experiencia. Descubre que gran parte de su vida se orienta por lo que debería ser y no por lo que es en realidad. A menudo advierte que sólo existe como respuesta a exigencias externas y que no parece poseer un sí mismo propio; descubre que trata de pensar, sentir y comportarse de la manera en que los demás creen que debe hacerlo (Rogers, 2000, 105). Rogers ilustra esto recogiendo las palabras que dice uno de sus clientes: “Tal como lo veo ahora, estaba peleando mis defensas, capa tras capa. Solía crearlas, utilizarlas y luego descartarlas al darme cuenta de que seguí siendo la misma. Ignoraba qué habría en el fondo y tenía mucho miedo de averiguarlo, pero debía seguir intentándolo. Al principio creía que en mi interior no había nada... sólo un gran vacío donde yo necesitaba y deseaba que hubiera un núcleo macizo. Luego comencé a sentir que enfrentaba una sólida pared de ladrillos, demasiado alta para saltarla y demasiado gruesa para atravesarla. Un día la pared dejó de ser sólida y se volvió translúcida. Después de esto me pareció que se desvanecía, pero detrás de ella descubrí un dique que contenía aguas violentas y tumultuosas. Sentí como si estuviera soportando toda la fuerza de esas aguas y pensé que si abría aun un pequeño orifi-

## ( La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

Ana Arguinoniz Moraleda  
Blanca Correas del Prado  
Laura García Galeán  
Mónica González Díaz de la Campa  
Cecilia Márquez

Andrea Montuori  
Carlos Ortega Rodríguez  
Carina Sampó Franco  
M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz  
Francisco Javier Sanz Rivera

cio yo y todo lo que me rodeaba seríamos arrasados por el torrente de sentimientos que ellas representaban. Por último, no pude soportar más la tensión y cedí. Todo lo que hice, en realidad, fue sucumbir a una absoluta y total autocompasión, luego al odio y después de éste, finalmente al amor. Después de esta experiencia me sentí como si hubiera saltado a la otra orilla y me encontrara a salvo, aunque todavía titubeaba un poco. No sé qué buscaba ni a dónde me dirigía, pero entonces me sentí como siempre me he sentido al vivir realmente; estaba avanzando” (Rogers, 2000, 106).

Para dar cierre a nuestra exposición, recogemos esta cita de Carl Rogers (2000, 41) como recordatorio de nuestro compromiso, personal y profesional, para con nosotros mismos y con el otro:

“He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resulta esta última. Esto significa que tengo que tener presentes mis propios sentimientos y no ofrecer una fachada externa, adoptando una actitud distinta de la que surge en un nivel más profundo o inconsciente. Ser auténtico implica también la voluntad de ser y expresar, a través de mis palabras y mi conducta, los diversos sentimientos y actitudes que existen en mí (...). Sólo mostrándome tal como soy, puedo lograr que la otra persona busque con éxito su propia autenticidad”.



### **Taller experiencial no terapéutico**

Una vez que se ha expuesto en breves pinceladas algunas ideas relacionadas con este gran dilema del hombre, pasamos a describir los objetivos y la metodología del taller.

#### **Objetivos del Taller**

- Explorar en el grupo el camino de la dependencia a la libertad.
- Favorecer la tomar conciencia respecto a la posición en la que se encuentra cada persona, aquí y ahora, en este camino.
- Facilitar en el grupo la identificación de algunas de las limitaciones que impiden avanzar en este camino hacia la libertad.
- Favorecer en el grupo la identificación de algunas de las potencialidades que impulsan a transitar este camino.
- Jugar en el escenario psicodramático el derecho a elegir.
- Permitir la aproximación al encuentro consigo mismo y con el otro, como una vía de crecimiento.

### **Metodología**

Partiendo de una fase inicial de caldeamiento, en la que se recrearán escenas de la obra "La sesión", se propone realizar un trabajo grupal, a través del cual los participantes podrán aproximarse, de una forma vivencial, a los diferentes modos en los que, como individuos y como seres en interacción, nos enfrentamos a este gran dilema del ser humano: permanecer afeerrados a la seguridad de depositar nuestros actos en la voluntad que intuimos o recibimos del "otro" o recorrer nuestro propio camino de búsqueda desde un mayor grado de libertad.

A través de la vuelta al grupo, en el eco grupal, se facilitará un espacio de reflexión para la expresión libre de las diferentes experiencias relacionadas con la posición personal y grupal, aquí y ahora, en este continuo de "depender y liberarnos".

## La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad

Ana Arguinzoniz Moraleda  
Blanca Correas del Prado  
Laura García Galeán  
Mónica González Díaz de la Campa  
Cecilia Márquez

Andrea Montuori  
Carlos Ortega Rodríguez  
Carina Sampó Franco  
M<sup>a</sup> Ángeles Santos Sanz  
Francisco Javier Sanz Rivera

## Conclusiones

### ¿A que aspirar entonces?

A recorrer el camino de la dependencia a la libertad; aceptando que la resolución de este conflicto no concluye en el logro de la libertad, sino en la aceptación del deseo, de la búsqueda, como motor de nuestra potencialidad siempre de algún modo incompleta.

Y para ello, me guste o no, es necesario conectar con mi soledad, encontrarme con mis sombras, reconocerlas. Desde ahí podré empezar a recuperar el potencial perdido (Perls, 1965) y a aumentar la espontaneidad y la autenticidad (Moreno, 1965). A partir del encuentro con mis sombras podré reconocirme a través del otro sin perderme, sin confundirme con la imagen del otro, con el self del otro. Podré diferenciarme, con-formarme (darme forma), mirarme, sentirme y re-encontrarme conmigo mismo/a.

Al igual que dejamos de SER nosotros en relación con el otro (dependencia) nos encontramos a nosotros mismos a través del otro (autenticidad-libertad). Jacob Leví Moreno nos describe este ENCUENTRO de la siguiente manera:

“En un encuentro de dos; ojo a ojo, cara a cara entre dos personas. Y cuando estés cerca arrancaré tus ojos y los colocaré en el lugar de los míos, y tú arrancarás mis ojos y los colocarás en el lugar de los tuyos, entonces yo te miraré con tus ojos y tú me mirarás con los míos (Moreno, 1965).

Quando confluyen estas dos fuerzas opuestas (dependernos y liberarnos) tomamos conciencia, nos damos cuenta, se produce una catarsis integrativa -un nuevo orden en el binomio de dependencia-libertad- y podemos vincularnos y actuar de una manera diferente. Se genera un espacio interno-externo que posibilita el renacimiento, el reinventarse, transformarse y por tanto, vivir la vida en plenitud.







## Bibliografía

- Bucay, J. (2002). El camino de la autodependencia. Buenos Aires: Sudamericana.
- Cukier R. (2003). Psicodrama bipersonal: su técnica. Su terapeuta y su paciente. Sao Paulo: Ágora.
- Fromm E. (1947). El miedo a la libertad. Barcelona: Paidós.
- Heidegger, M. (1962) Being and time. New York: Harper y Row. Versión Castellana: El ser y el tiempo (1974). México. En Yalom, I. (1984). Psicoterapia existencial. Barcelona: Herder (2ªed).
- Jung, C. G. (1999). Obras completas. Madrid: Editorial Trotta.
- Jung, C. G. (1913-1930). El Libro Rojo. Madrid: El Hilo de Ariadna.
- Lima Quintana, H. (1993) Declaración de bienes: antología, poesía 1954-1992. Buenos Aires: Torres Agüero
- May R. (1967). El dilema del hombre. Barcelona: Gedisa (2ª ed).
- Moreno, J. L. (1962). Fundamentos de la Sociometría. Buenos Aires: Paidós.
- Moreno, J. L. (1965). Psicodrama. Buenos Aires: Hormé.
- Moreno, J.L. (1966) Psicoterapia de grupo y psicodrama. Buenos Aires: Ed. Paidos.
- Nante, B. (2011). El libro rojo de Jung. Claves para la comprensión de una obra inexplicable. Barcelona: Siruela.
- Población Knappe, P. (1971). "La sesión" en Teatro español 69-70. Madrid: Aguilar.
- Población Knappe, P. (1985). La escena primigenia y el proceso diabólico. Madrid: Revista Encuentro, (OC) I, 20-28.
- Población Knappe, P. (2010).Manual de psicodrama diádico. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Pichon-Rivière, E. (2000). El proceso grupal. Buenos Aires: Ed. Nueva visión.
- Ramírez, J.A. (1997). Psicodrama teoría y práctica. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Rank, O. (1945). Will therapy and Truth and Reality. Nueva York. Alfred A. Knopf. En Yalom, I. (1984). Psicoterapia existencial. Barcelona: Herder (2ªed).
- Rogers, C (2000). El proceso de convertirse en persona: Mi Técnica Terapeutica. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Steiner, R. (1999). La filosofía de la libertad. Madrid: Rudolf Steiner (Versión Original 1894)
- Yalom, I. (1984). Psicoterapia existencial. Barcelona: Herder (2ª ed).

# “Reconstruir. Las ventajas del fracaso y los inconvenientes del éxito”

## Un taller

### Abstract

We will work with sociodrama and psychodrama techniques, the complexity of success and failure. The group will decide the route of the workshop. In any case phenomena such as envy, guilt, resiliency, competitiveness, etc.. may appear and can be worked.

We will spend the last 20 minutes processing theory of experience: why I did something, applications, other ways to do so, etc

### Resumen

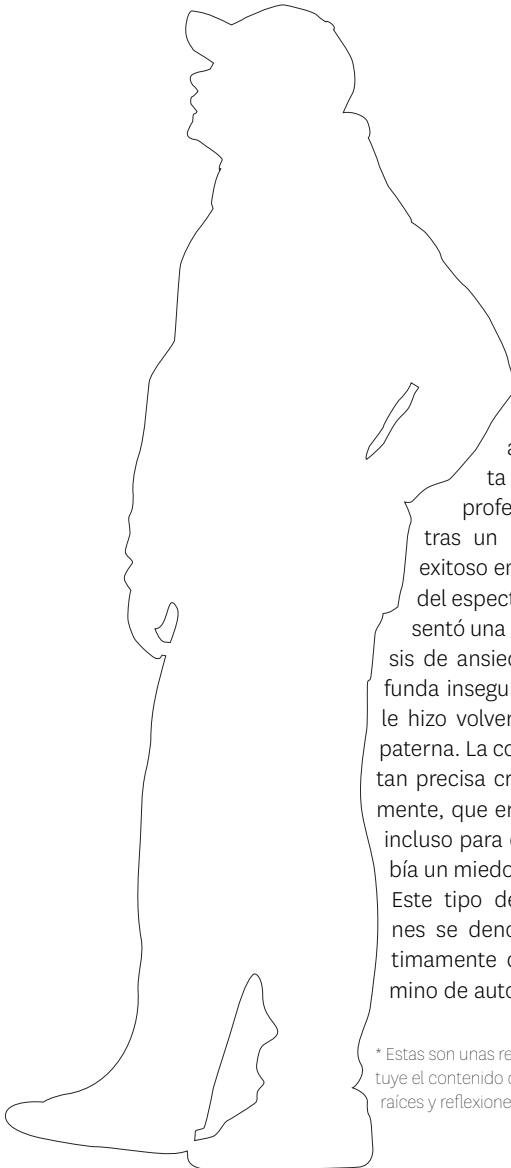
Trabajaremos con técnicas psicodramáticas y sociodramáticas, la complejidad del éxito y el fracaso. Será el grupo el que decida en buena parte del recorrido del taller. En cualquier caso fenómenos como la envidia, la culpa, la resiliencia, la competitividad, etc. pueden aparecer y trabajarse.

Dedicaremos los últimos 20 minutos a procesamiento teórico de la experiencia: por qué hice qué, aplicaciones, otras formas de hacerlo, etc.



talleres experienciales no terapéuticos

(+) Goyo Armañanzas  
Susana García



Recientemente acudió a consulta una joven profesional que tras un inicio muy exitoso en el mundo del espectáculo presentó una brusca crisis de ansiedad y profunda inseguridad. Esto le hizo volver a la casa paterna. La conexión era tan precisa cronológicamente, que era evidente incluso para él, que había un miedo al éxito. Este tipo de situaciones se denominan últimamente con el término de auto-sabotaje.

### \*Reflexiones previas

Algunaparte nuestra decide boicotearnos, ponernos trabas, olvidar, equivocarnos, etc. (+) 115

Las raíces profundas de ello pueden ser diversas. El miedo a la envidia, a ser atacado por el éxito suele estar en la base de algunos de estos casos.

Se suele hablar de envidia buena y envidia mala. La envidia buena sería la que se acompaña de elementos de admiración. La envidia mala sería la que se acompaña de elementos de hostilidad. Posiblemente hay toda la escala de grises entre este blanco y negro. Probablemente hay buenas razones emocionales para hacer esa distinción equivalente al “estas conmigo o contra mí”. Es más sencillo considerar estas dos posiciones que aceptar que todos nos movemos en un mundo incierto y fluctuante de sentimientos. Nuestra forma de sentir la envidia puede fluctuar por días, por acontecimientos, por cómo nos

\* Estas son unas reflexiones previas al taller que lleva el título y resumen anteriores. No constituye el contenido de éste que será en parte decidido por el grupo. Constituyen algunas de las raíces y reflexiones que han originado el taller.

## “Reconstruir. Las ventajas del fracaso y los inconvenientes del éxito” Un taller

Goyo Armañanzas  
Susana García

autovaloramos ese día, lo frustrados que nos sintamos en cuanto al logro de nuestras metas, etc.

Melanie Klein (1975) al hablarnos de la envidia, no diferencia una envidia destructiva de otra no destructiva. Toda ella trata de destruir el objeto de esta.

“La envidia de la facultad creadora es un elemento fundamental en la perturbación del proceso de creación” (Klein, 1975, 208). Se refiere la autora tanto a la destrucción del proceso propio de creación por envidiar, como a la actitud destructiva de la creatividad en otros a los que se envidia. Diferencia esto de la crítica constructiva en la que se propone ayudar en el proceso creativo. La confianza en la propia facultad creadora contrarresta la envidia.

La autora establece una serie de defensas como forma de evitar ser conscientes de la envidia: la omnipotencia, la negación y la disociación. Añadidas a estas, detalla algunas que resultan más claras:

- Idealización del envidiado.
- Desvalorización (el “están verdes” de la fábula de la zorra y las uvas).
- Devaluación propia, en la que se niega la envidia y se castiga a la vez por ella.
- Despertar envidia en otros, tratar de ser envidiado.
- Sofocar el sentimiento de amor con intensificación del odio. Esto es menos doloroso que la mezcla de envidia, amor y culpa.

Desde los inconvenientes del éxito, sería un miedo persecutorio o precaución, ante la envidia y sus elementos de hostilidad. Tanto la envidia como el miedo a esta, son en parte inconscientes.

No solemos tener presentes los inconvenientes que el éxito puede conllevar y nos frenan. Tenemos una rica variedad de elementos externos y circunstancias que nos hacen eludir la responsabilidad de lograr o no nuestras metas, y pasarla a ellos.

El éxito nos deja solos ante nuestro destino, nos lleva a prescindir de figuras ideales a los que imitar, para ponernos en la tarea de realizar en nosotros mismos esas metas. No es fácil crecer hasta romper el techo de la habitación en la que siempre hemos habitado. No es fácil aceptar que hemos superado a nuestros padres pues nos quedamos internamente sin ellos como figuras a las que acudir en momentos de incertidumbre para que nos digan que y como hacer. No es fácil superar un padre que se va a sentir inseguro al vernos crecer.

El intentar el éxito nos supone un riesgo pues si no lo logramos recibiríamos un golpe en nuestro ego. El miedo al fracaso puede ser un fuerte paralizante. Gran cantidad de buenas y creativas ideas han sido abortadas por las sombras del fracaso. Un crítico interno, un rol interno que debiéramos identificar y conocer mejor, nos descalifica.

Se suele decir “no es llegar, sino mantenerse”. Se ve el éxito como algo que nos demandaría un esfuerzo continuo.

Hay una desventaja más sutil del éxito que me ha tocado ver. Hay personas con un alto grado de inseguridad que necesitan tener éxito y que los demás se lo reconozcan para creérselo. Esto es algo que en cierta medida nos puede ocurrir a todos. que viven la mejor de sus vidas posibles.

En esa línea, el éxito puede generar relaciones de adulación e inauténticas. Es



(+)

muy visto en el mundo del espectáculo como se alimenta el narcisismo de las estrellas en base a nuestra necesidad de tener ídolos que admirar. La persona corre el riesgo de perderse en el personaje del famoso y creerse todas las idealizaciones que sus admiradores que necesitan esa figura, le colocan.

Complementariamente tenemos las ventajas del fracaso. Entre ellas están el ser compadecido y querido protectoramente. Se puede recibir mucha atención y cuidados desde la posición de fracaso. Nuestros padres siempre estarán ahí para recogerlos.

Esa actitud protectora, también puede ser castradora.

El mundo del fracaso es un mundo relativamente estable. No tengo que afrontar nuevos desafíos, no tengo que asumir riesgos de que los demás me rechacen por que les evoco el sabor amargo de la envidia. Mis padres (o figuras ideales en quienes nos apoyamos y admiramos) no serán confrontados con que ya no son necesarios para mí, con que se hacen viejos y lo que ellos sabían ya no me es suficiente en este mundo cambiante.

Detrás del fracaso y de la imposibilidad del éxito puede estar la culpa y la necesidad del castigo. Algo interior te dice que no puedes tener éxito que te debes castigar por algún misterioso pecado, que no tienes derecho a vivir con plenitud.

Lo suelo personalizar como un personaje interno: el culpabilizador. Un rol interno que es bueno conocer mejor. Cuando te acercamos al éxito te ataca internamente y te descalifica. Cuando eso ocurre, puede darse que sin darnos cuenta pongamos en nuestro entorno a personas que hagan desde fuera esa función de castigarnos, criticarnos, sin que les pongamos freno.

Cuando se fracasa no hay competencia. Eso nos ahorra esa forma de expresar (+) 117 nuestra agresividad: la competitividad. Nos ahorramos vivir el miedo a perder en la lucha competitiva, a ganar y perder el afecto.

## Bibliografía.

Klein, M. (1975). *Envidia y gratitud y otros trabajos*. Barcelona: Editorial Paidós.

# R (evoluciona) tu tiempo.

## Taller para vivenciar el concepto del tiempo.

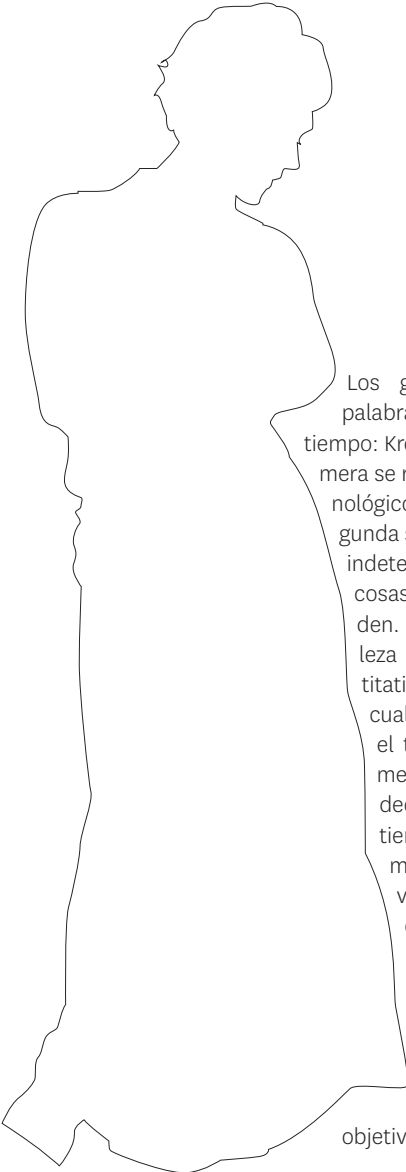
### Abstract

Experiential workshop whose objective is to create a space group with participants, where they can experience the concept of time. According to Moreno (1961, 96) "you live with a problem such intensity that words are insufficient, thus becomes a representative of the action." Moreno refers to an act that some of the immediate, the instantaneous, not a preplanned action, an action where thought and action are consistent, to what you call spontaneous act. The spontaneous act is an instantaneous act that breaks the stereotype or rather does not enter into it, is an act thought and acted at the same time, it is an act of life, is the act of the here and now, is an act of expression (Moreno, 1966). And even though unnamed Moreno has much to Greek Kairos, the qualitative nature of timesheets.

### Resumen

Taller experiencial cuyo objetivo será generar un espacio grupal con los participantes, donde puedan vivenciar el concepto del tiempo. Según Moreno (1961, 96) "se vive con tal intensidad un problema que las palabras resultan insuficientes; se convierte así en un representante de la acción". Moreno se refiere a un actuar que parte de lo inmediato, de lo instantáneo, no a una acción previamente planeada, a una acción donde pensamiento y acto van acordes; a eso que llama acto espontáneo. El acto espontáneo es un acto instantáneo, que rompe el estereotipo o más bien que no entra en él; es un acto pensado y actuado al mismo tiempo, es un acto de vida, es el acto del aquí y el ahora, es un acto de expresión (Moreno 1966). Y aunque Moreno no lo nombra tiene que ver mucho con el Kairos griego, la naturaleza del Kronos cualitativa.





Los griegos tenían dos palabras para referirse al tiempo: Kronos y Kairos. La primera se refiere al tiempo cronológico o secuencial, la segunda significa el momento indeterminado donde las cosas especiales suceden. Mientras la naturaleza de cronos es cuantitativa, la de Kairos es cualitativa. Kronos, es el tiempo como usualmente conocemos, es decir la medida del tiempo, es nuestra forma de organizar la vida, lo que hacemos, el trabajo, nuestras reuniones, es el Padre Tiempo, activo, controlador, organizado, fuerte, masculino (Shinoda, 2005) Es el tiempo objetivo determinado por

el reloj y el calendario, entendido como (+) 119 instrumento de planificación (Ramón Bayés, 2007).

Kairos, por otro lado, no mide el tiempo sino “la participación en él” (Shinoda, 2005, 132). Es el que da significado a nuestras vidas. Es el que justifica nuestra existencia y nuestra razón de ser (Ramón Bayés, 2007). Sin duda que Kairos no es un concepto fácil de comprender, pero me parece clave porque nuestras vidas están regidas por Kronos, el reloj, los horarios apretados, la vida corta, el estrés provocado por el hacer. Estamos ocupados y preocupados tratando de cumplir con Kronos, y nos olvidamos de participar en ese tiempo. Kairos no mide, si no que participa de tal manera que se pierde la noción del tiempo; tiempo sin tiempo; momentos en los que el reloj se detiene, alimentándonos, renovándonos, es un tiempo más maternal, o sea “Madre Tiempo” (Shinoda, 2005, 133). Kronos nos cuadrícula y aunque efectivo e importante, si Kairos no participa, corremos el riesgo de perdernos el dis-

## Introducción

# R (evoluciona) tu tiempo. Taller para vivenciar el concepto del tiempo.

M<sup>a</sup> Antonia Berrocal Higuero

frute de lo que estamos haciendo. Vivir con Kronos es correr, es esquema, si no conocemos e invitamos a Kairos perdemos la posibilidad de participar (Shinoda, 2005). De este lado del mundo vivimos peleando entre lo femenino y lo masculino, nos sentimos en guerra, defendiendo los derechos de unos y otros. Sin embargo en esas culturas milenarias lo femenino y lo masculino están mezclados, influenciándose mutuamente. Lo masculino, activo, concreto y lo femenino, nutritivo y compasivo. Estar en Kairos, es estar en el momento preciso, en el cual te sientes en sintonía, te sientes alineado hacer cualquier cosa que quieras. Es estar en tu máxima plenitud de explotar el aquí y el ahora, de lo que puedes hacer con lo que está sucediendo (Shinoda, 2005). Hay un sujeto de la acción, del “aquí y del ahora” (Moreno, 1923). ¿Es que puedo crear momentos Kairos? Estar en Kairos, es estar en una búsqueda permanente de estar en sintonía con lo que está pasando. Es estar en el aquí y en el ahora, es vivir en conciencia constante, es sentirse merecedor de lo mejor, y adueñarnos de nuestro destino. “La representación activa, en el aquí y el ahora, de la verdad subjetiva del protagonista, fomentando el aprendizaje de la espontaneidad y de los roles, y por tanto, la integración social de los individuos” (Filgueira, 2009)

“La categoría del momento – el momento de ser, vivir y crear – ha sido el entenado de todos los sistemas filosóficos universalmente conocidos. Las razones de esto son que el momento es difícil de definir; que a la mayoría de los filósofos se les ha aparecido como una fugaz transición entre pasado y futuro, sin sustancia real;

que es intangible e inestable, y por consiguiente, una base insatisfactoria para un sistema de filosofía teórica y práctica. Tenía que hallarse algún fenómeno en un plano diferente que el presentado por el momento, que fuera tangible y susceptible de una definición clara, pero al que estuviera vinculado integralmente el momento” (Moreno, 1957, 153)

Pero, ¿Cómo hacemos esto?: “Una teoría del momento es inseparable de la espontaneidad” (Moreno, 1953, 104). Por ello en el taller se fomentará en todo momento la espontaneidad del sujeto.

La elasticidad del tiempo subjetivo está en función de los dos parámetros que le dan sentido (Bayés, R 2007): la espera (largo) y la realización (corto). Cuanto más absortos nos encontremos en la tarea que estamos realizando, menor será la estimación del tiempo transcurrido.

La duración de un instante consiste en anular el paso del tiempo. “El instante no es una parte de la historia, sino la historia es una parte del instante sub specio momento. De acuerdo con la experiencia, las vivencias más impresionantes del pasado toman expresión, en alguna forma en las experiencias presentes” (Moreno, 1953).

Con el fin de aumentar la sensación subjetiva del concepto tiempo, se utilizarán estrategias en el taller capaces de anular el paso del tiempo y de permanecer en un presente inmutable que consiga abolir el pasado y suprimir el futuro, que olvide a cada instante, el milisegundo anterior y que no se vea afectado por el milisegundo siguiente.

El tiempo estático es cuando la persona abandona momentáneamente su participación en el devenir de la vida, como río





que fluye continuamente desde el pasado hacia el futuro, para sumergirse en un tiempo estático desde el que observa una secuencia de imágenes atemporales que simplemente están allí (Bayés R, 2007).  
¿Cómo detener el tiempo? “La representación activa, en el aquí y el ahora, de la verdad subjetiva del protagonista, fomentando el aprendizaje de la espontaneidad y de los roles, y por tanto, la integración social de los individuos” (Moreno, 1953, 85).

#### **Fases del taller:**

#### **Caldeamiento inespecífico:**

##### **Sociometría**

o ¿Quién soy yo en la línea del tiempo? Juego sin hablar, consistente en ordenarse por edades. Se convida a hablar de esa experiencia.

o El grupo es dividido por lugar en donde se vive ¿Cuánto tiempo hace que vives en ese lugar?

o ¿Quién es terapeuta? La directora hace el papel de periodista: ¿Por qué escogiste la profesión? ¿hace cuánto tiempo? ¿Quién es psicodramatista? ¿Quién está en formación? Las preguntas son cortas y rápidas.

o Ejercicio de sincronización, se empieza a andar y se cuenta del 1 al 20, cada vez que se diga el número por dos personas a la vez, se empezará a contar desde el 1.

o Se organizan dos grupos respecto a la pregunta: ¿Quién organiza bien su tiempo? Su Kronos, el tiempo objetivo. Herramientas y dificultades en la gestión del tiempo.

#### **Caldeamiento específico**

o Sentados. Se solicita que todos cierren los ojos y respiren profundamente poniéndose en una posición agradable. Psicodrama interno: reflexiones sobre el tiempo.

#### **Dramatización**

o Vinculación de las representaciones mentales con los sentimientos a través de imágenes.

o Se pide a los integrantes que se busquen personas donde sus imágenes resuenen y se hacen grupos a partir de esa experiencia. Cada grupo desarrollará tres escenas, una escena donde haya percibido en su vida que el tiempo se le ha hecho largo, otra escena donde el tiempo se le haya hecho corto y otra donde el tiempo se haya congelado, poniéndoles un título a cada una.

o Una vez compartidas, se procederá a la elección grupal de la escena más significativa respecto a la consideración subjetiva del tiempo, corto, largo o congelado.

#### **Compartir**

Después de la dramatización se realizará un comentario grupal solicitando a partir de las reflexiones sobre la experiencia de cada miembro del grupo.

( R (evoluciona) tu tiempo.  
Taller para vivenciar el concepto del tiempo.

M<sup>a</sup> Antonia Berrocal Higuero

*“Para entender el valor de un año, pregúntale a algún estudiante que perdió el año de estudios.*

*Para entender el valor de un mes, pregúntale a una madre que alumbró a un bebe prematuro.*

*Para entender el valor de una semana, pregúntale al editor de un semanario.*

*Para entender el valor de una hora, pregúntales a los amantes que esperan a encontrarse.*

*Para entender el valor de un minuto, pregúntale a una persona que perdió el tren.*

*Para entender el valor de un segundo, pregúntale a una persona que con las justas evito un accidente.*

*Para entender el valor de una milésima de segundo, pregúntale a la persona que gano una medalla de plata en las olimpiadas”*

Autor desconocido





## Bibliografía

Carr, Wilfred y Kemmis, S. (1988). Teoría crítica de la enseñanza: La investigación-acción en la formación del profesorado. Barcelona: Martínez Roca

Bayés R. (2007). El reloj emocional. Barcelona: Alienta.

Shinoda Bolen, J (2005). La psicología del Tao. Barcelona: Kairos.

Knobe, A (2010). Em tempo presente: o co-inconsciente. XVII Congresso Brasileiro de Psicodrama de 2010 e I Latino-americano de Psicoterapia de Grupo e Processos Grupais, Sao Paulo, 3-7 sept (paper).

Román, C y Martínez D (2012). Un acercamiento a la concepción del sujeto psicodramático. Recuperado el 25 de octubre de 2013.

[http://148.206.107.15/biblioteca\\_digital/capitulos/21-528chy.pdf](http://148.206.107.15/biblioteca_digital/capitulos/21-528chy.pdf)

Moreno, J.L (1961). Psicodrama. Buenos Aires: Hormé.

Moreno, J.L (1966). Psicoterapia de grupo y psicodrama: introducción a la teórica y la praxis. México: Fondo de Cultura Económica.

Moreno, J.L (1977). El teatro de la Espontaneidad. Buenos Aires: Vancu.

# Sociodanza / Sociodance

*“The body remembers what the mind forgets”*

Moreno (cit in Dayton, 2005, 134)

## Abstract

Moreno believed that verbal language by itself was not a reliable way for the human psyche. A more ancient and primitive underlying level would become the basis of his theory: action and interaction between humans. Seeking for an intervention technique that would give voice to the body, and more effectively explore and transform this area “between” humans, he created new instruments, which include: psychodrama, sociodrama and psychodance. Beyond psychodrama, that deals with intra and interpersonal relations through dramatic action, and sociodrama whose focus consists on the intra and intergroup relations, Moreno introduced the technique of psychodance, further developed by his disciple Rojas-Bermúdez. Along a continuum between word and action, psychodance seems to rescue one of the oldest natural human codes - body language - addressing the intra and interpersonal expression through the body. In this line of thought that led Moreno from psychodrama to sociodrama, we found in psychodance the potential to treat intra and intergroup relations through body language, and so we keep walking in the continuum of decreasing the protagonism of the word in group interventions, (re)creating sociodance. Thus, with sociodance we propose to introduce a line of intervention in the group universe and their vincular conflicts through body expression, combining movement and sound, using music as a support for communication, (re)activating their creative potential and restoring their ability to respond to new challenges.

## Resumen

Moreno creía que el lenguaje verbal por si solo no constituía un camino fidedigno para la psique humana. Un nivel más antiguo y primitivo vendría a ser la base de toda su teoría: la acción e interacción entre los seres humanos. En la búsqueda de una técnica de intervención que permitiese dar voz al cuerpo, y que de forma más eficaz, explorase y transformase esta área “entre” los seres humanos. Creó una serie de instrumentos de los cuales destacamos: el psicodrama, el sociodrama y la psicodanza. Mas allá del psicodrama, que trata de las relaciones intra e interpersonales a través de la acción dramática y del sociodrama, cuyo foco reside en las relaciones intra e intergrupales; Moreno introduce la técnica de la psicodanza, posteriormente desarrollada por su discípulo Rojas-Bermúdez. A lo largo de un continuum entre la palabra y la acción, la Sociodanza parece rescatar uno de los mas antiguos códigos naturales del ser humano - el lenguaje corporal - tratando de las relaciones intra e interpersonales a través de la expresión corporal. En esta línea de pensamiento, que conduce a Moreno desde el psicodrama hacia el sociodrama, es donde encontramos en la psicodanza el potencial para tratar relaciones intra e intergrupales a través de la expresión corporal, y así proseguir un camino de forma continuada buscando la

disminución del protagonismo de la palabra en la intervención con grupos, (re)creándose la sociodanza. De esta forma, con la sociodanza proponemos presentar una línea de intervención del universo grupal y sus conflictos existentes por medio de la expresión corporal, combinando movimiento y sonido, usando la música como soporte de toda comunicación, (re)activando su potencial creativo y desarrollando la capacidad de respuesta a nuevos desafíos.



talleres experienciales no terapéuticos



(+) Ana Sofía Cruz  
Gaëlle Carvalho  
Patricia Ribiero

Moreno consideraba que la psicodanza era “una combinación o ampliación del psicodrama por medio de la danza” (Moreno, 1976, cit in Cukier, 2002, 217). En el presente trabajo sugerimos una ampliación del potencial del sociodrama a través de su conjunción con el método de la psicodanza, que considera la música y la expresión corporal como una prioridad en la acción dramática.

Teniendo en cuenta el trabajo de Moreno (+) 125 en sociodrama y el desarrollo de la psicodanza, por su discípulo, Jaime Rojas-Bermúdez, la presente propuesta pretende convertirse en una adaptación de la metodología de la psicodanza y de sus técnicas y, en particular, de la construcción de imágenes y de la lectura de formas corporales en una intervención centrada en el grupo.

## Introducción

## Psicodrama

El psicodrama desarrollado por Moreno en 1930, lo definimos como una terapia individual llevada a cabo en un contexto grupal, donde en lugar, de hablar de los problemas los viven, en este sentido, los pacientes, a través de sus vivencias y, su posterior elaboración son ayudados a solucionar esas situaciones problemáticas. “Es de destacar que el psicodrama ha sido la primera psicoterapia que ha integrado el cuerpo en acción a su metodología de trabajo.” (Rojas-Bermúdez, 1997, 81). Además de representar el punto culminante del paso del tratamiento del individuo con métodos verbales a métodos de acción, el Psicodrama representa, también, el cambio del tratamiento del individuo aislado, al individuo en grupo. “El psicodrama se aproxima a la propia vida. Cuanto más una psicoterapia se aproxima a la vida mayor será su éxito terapéutico” (Moreno, 1976, cit in Cuckier, 2002, 222).

Moreno no creía que el lenguaje fuese el camino más seguro para la psique humana y defendía la existencia de un nivel subyacente más primitivo, es decir, a través de la acción y de la interacción entre los seres humanos. Para el autor, la psique sería un sistema abierto, constantemente influenciado y moldeado - o deformado- por el ambiente interactivo en el que el ser humano se desarrolla (Moreno, Blomkvist y Rutzel, 2001).

Para alcanzar este nivel, no bastaban las palabras. El propio procedimiento terapéutico debería, por lo tanto, fijarse en el espacio “entre” las personas, lo que exigía acción e interacción.

Es importante notar que el psicodrama, en cuanto método terapéutico, es una de las contribuciones de Moreno. Él creó otros instrumentos para descubrir, explorar y cambiar ese espacio entre los seres humanos.

Blatner (2007) enumera una serie de áreas de interés más allá del psicodrama, de las cuales destacamos: la sociometría como un método útil para clarificar las dinámicas interpersonales y grupales; la sociatría aplicada a la comunidad y a la cultura para la higiene mental y cura intergrupal; el sociodrama para tratar cuestiones culturales; los métodos interactivos de grupo para promover el aprendizaje experiencial para la educación, las empresas, la rehabilitación, la construcción de una comunidad, la religión y la acción política entre otros..

El psicodrama, es así, definido como “un método de acción profunda que se ocupa de las relaciones interpersonales y las ideologías particulares y, el sociodrama como un método de acción profunda que trata las relaciones intergrupales y las ideologías colectivas” (Moreno, 1975, 411).

## Sociodrama

*“A truly therapeutic procedure cannot have less of objective than the whole of mankind”* (Moreno, 1978, 1)

El contexto de revoluciones sociales del inicio del siglo XX, con el fin de la primera guerra mundial, así como todo el contexto educativo y religioso de Moreno, probablemente hayan contribuido para su “misión” de crear un nuevo orden para la cura de la sociedad a través de la relación. Aquí re-



side la importancia del método centrado en el grupo, donde cada elemento se convierte en un agente terapéutico para los demás elementos.

“El verdadero sujeto de un sociodrama es el grupo. No está limitado por un número especial de individuos; puede estar formado por tantas personas como seres humanos vivan en cualquier lugar o, al menos, cuantos pertenezcan a la misma cultura” (Moreno, 1975, 413).

Así como la cura del individuo en el psicodrama, producirá impacto en el grupo, la cura de los pequeños grupos provocará impacto en los grupos más amplios en los cuales se integran y así sucesivamente, en una red sociométrica interminable. Así fue como nació el sociodrama como una forma especial de psicodrama que proyecta su foco sobre los factores colectivos (Moreno, 1975).

En la descomposición del propio vocablo encontramos dos raíces: “socius que significa el socio, el otro individuo; y drama, que significa acción. Sociodrama significaría pues, acción en beneficio de otro individuo, de otra persona” (Moreno, 1975, 411). En realidad Moreno parece instalarse más en el socium y no en la psique para formular sus teorías y principales conceptos, tales como tele, papeles, matriz de identidad, co-inconsciente y espontaneidad-creatividad (Fox, 2002).

### **Psicodanza**

*“Fue un día de energía, de elaboración, de encuentro y aprendizaje a través del cual fue fácilmente observada la importancia y vitalidad de la psicodanza como herramienta terapéutica. En un “workshop” de*

*apenas un día, podemos descubrir la importancia del significado y construcción de las formas, las figuras, el sonido de la música vórtices y estáticas, del impulso y del enlace del grupo, de los trapos y velos con los que danzamos y nos ayudan a preguntar al otro si quiere y nos ayuda a danzar. Todo esto se pone de relieve, pero si en el psicodrama el CUERPO es maestro, porque entre otras cosas éste no olvida, en la psicodanza, él es obligado a afinar todos los sentidos, es seducido a abandonar amarres, es invitado a volar.”<sup>1</sup>*

Como afirma Rojas-Bermúdez (1997, 115), con el psicodrama, Moreno introdujo el cuerpo en acción en el espacio psicoterapéutico, “extendió las características y leyes de la comunicación verbal al cuerpo”. No obstante, no expandió el foco terapéutico a dicho lenguaje corporal, de manera que no consiguió diferenciarlo totalmente de la palabra (Rojas- Bermúdez, 1997). Así, en un intento de ampliar la técnica psicodramática, recuperar y promover la expresión de los códigos de comunicación que permanentemente nos ofrece nuestro cuerpo, Moreno introduce la psicodanza, posteriormente desarrollada por su discípulo Rojas- Bermúdez.

De hecho, el lenguaje corporal tiene raíces ancestrales, nos remite a la evolución de la especie y nos integra como seres en relación, siendo por este motivo un lenguaje universal primitivo, instintivo e innato. A su vez, la danza, como movimiento integrado pleno de significados, está presente en todas las culturas, en la historia de la evolución de la raza humana. “La danza es el lenguaje del cuerpo” (Schutzenberger, 1970, cit in Rojas-Bermúdez, 1997, 115),

que a lo largo de la historia, por sus efectos físicos y psicológicos, ha ido adoptando diferentes funciones dependiendo de su papel utilitario (como la expresión de emociones, como ritual, como arte, como divertimento, entre otros).

Con vistas a desarrollar esta técnica creada por Moreno, Rojas-Bermúdez inició, en 1961, los primeros grupos de investigación en psicodanza. Este proceso de investigación, que se llevó a cabo con grupos de artistas de distintos ámbitos y especialmente en grupos de estudio, permitió una exploración, profundización y un mayor entendimiento de las posibilidades terapéuticas del trabajo corporal (Rojas-Bermúdez, 1997). De ahí, partiendo del encuadre psicodramático y usando el soporte teórico de otras áreas como la neurofisiología y la etología, Rojas-Bermúdez (1997) concibió la psicodanza tal y como hoy la practicamos, definiéndola como “una técnica psicoterapéutica de encuadre psicodramático que utiliza el cuerpo y el movimiento como vehículos de comunicación preferentes y la música como soporte de dicha comunicación” (Rojas-Bermúdez, 1997, 111).

Al centrar su atención en la liberación de formas corporales, en el movimiento, en el ritmo de expresión de las emociones y sensaciones experimentadas en el espacio psicodramático, la psicodanza alcanzó la desconexión de todas las connotaciones sociales y culturales, e imágenes predefinidas que se estructuran en torno a la palabra, posibilitando un acceso más nítido, objetivo y sutil al mundo interno del paciente (Rojas-Bermúdez, 1997).

De este modo, a través de la estimulación de la comunicación corporal, la expo-

sición del material terapéutico discurre de una forma menos controlable para el paciente, permitiendo al terapeuta un acceso privilegiado a sus contenidos y a la organización interna de los mismos, por medio de la lectura de las formas (naturales, psicológicas y sociales), provenientes de las imágenes y actos corporales, que se desenvuelven en el escenario (Rojas-Bermúdez, 2013). Como resalta Coppel (2009), en la escuela de Rojas-Bermúdez la lectura de formas se revela como la herramienta base del terapeuta guiando su intervención en todas las fases de la sesión y posibilitando, a la vez, la no contaminación de materiales entre paciente y terapeuta. En este sentido, Rojas-Bermúdez añade que en psicodanza “los contenidos se hacen forma y la forma nos permite acceder a ellos de una manera más objetiva. La forma limita y evita la dispersión verbal” (Rojas-Bermúdez, 1997, 129). El siguiente paso consiste en la investigación de la lectura de formas. De acuerdo con Coppel (2009), “la lectura de formas constituye una parte fundamental del trabajo en psicodanza y su posterior elaboración se realiza a través de la construcción de imágenes donde emerge la estructura de los procesos internos”

Rojas-Bermúdez considera dos vías metodológicas diferenciadas que se complementan entre sí: la dramatización y la técnica de construcción de imágenes (Coppel, 2009). Citando a Rojas-Bermúdez y Moyano (2012, 25) “la dramatización es de piel para fuera, lleva al contacto; la imagen es de piel para adentro, lleva a la reflexión”. En este sentido, la dramatización, que en psicodanza discurre en el formato de una danza, permite el revivir





de la experiencia conflictiva, pues al colocar al individuo en acción e interacción se moviliza el componente emocional (Rojas-Bermúdez y Moyano, 2012). Sin embargo, no la considera suficiente para la resolución del mismo, por lo que para una comprensión más profunda de los procesos internos considera imprescindible una objetivación de los contenidos a través de la construcción de imágenes (Coppel, 1999). Al solicitar la construcción de imágenes corporales accedemos a las imágenes mentales, permitiéndonos un acceso a la forma en como el paciente aborda y estructura interiormente su material, esto es, un acceso directo al mundo interno del mismo (Coppel, 2009).

“Técnicamente, a partir de la psicodanza se inicia la búsqueda y estimulación de nuevas formas corporales que movilicen contenidos y den lugar a nuevas formas expresivas” (Rojas-Bermúdez, 1997, 113).

## **Sociodanza**

### **Motivación para la sociodanza: el porqué de una nueva propuesta**

Parece universalmente aceptado la premisa de la importancia de la dinámica de grupo basado en la naturaleza gregaria del ser humano que sólo existe o subsiste en función de sus interrelaciones grupales. Desde que nacemos, cada uno de nosotros integra diferentes grupos, en una constante dialéctica entre la busca de su identidad individual y la necesidad de una identidad grupal y social (Zimmerman y Osorio, 1997).

Desde sus más remotos orígenes, el hombre se agrupó, no sólo para defenderse de los peligros naturales, sino también

para instrumentalizar su dominio sobre grupos rivales. El elemento integrador de las primeras experiencias grupales, fue sin duda, la solidaridad. Para enfrentarse a amenazas externas, en la lucha por la sobrevivencia, el grupo primordial desarrolló el sentimiento de lealtad y de mecanismos de mutua protección. Si la rivalidad existía en la relación entre familias y tribus distintas, en el seno de una misma agrupación humana predominaba el elemento solidaridad, mientras persistiese la amenaza externa. Con o sin amenazas, la competición y la lucha por el poder disminuía entre miembros de un mismo grupo (Osorio, 2000).

Por otro lado, ritmo, sonido, movimiento y danza constituyen de igual modo códigos comunicacionales primitivos de las comunidades. Efectivamente, en la historia de la evolución humana, tribus, comunidades, sociedades y culturas, presentan modalidades distintas de sonido, movimiento, expresión corporal y danza, que forman parte integrante de su identidad social y cultural. De acuerdo con las distintas situaciones vividas en una comunidad, la danza siempre ocupó un lugar primordial como manifiesto expresivo de sus creencias, estados de ánimo, como nos demuestran, por ejemplo, las ceremonias fúnebres y nupciales y los rituales de iniciación. Citando Lillo (2006, 41), “en todas las expresiones rituales, la danza permite al individuo compartir experiencias que refuerzan su seguridad como individuo en un grupo”.

Nos parece incuestionable que “para el estudio de las interrelaciones culturales, el procedimiento sociodramático es idealmente adecuado, especialmente, cuando

dos culturas coexisten en proximidad física y sus miembros se encuentran, respectivamente, en un proceso continuo de interacción e intercambio de valores. (...) Los miembros de la cultura A pueden carecer de imágenes o tener imágenes muy deficientes y distorsionadas de los papeles representativos de la vecina cultura B; y los miembros de la cultura B pueden carecer de imágenes mentales o tener imágenes muy deficientes y distorsionadas de los papeles representativos de la cultura A. Este dilema podría ser superado por la inversión de la interpretación de papeles, en la medida de que todos los papeles existentes en la cultura A también existen en la cultura B y viceversa.” (Moreno, 1975, 414).

En el sentido de recuperar y tratar las relaciones grupales, potenciar el funcionamiento de los grupos, permitir que restablezcan la creatividad y espontaneidad, surge la inquietud de reinventar y hacer surgir una forma de intervención que pudiese aliar el psicodrama, la psicodanza y el sociodrama y concomitantemente traspasar la barrera de la comunicación verbal que se presenta ante grupos de diferentes códigos lingüísticos.

Nuestro desafío consiste en dar voz a los grupos, permitir que en el escenario se expresen y se clarifiquen sus sentimientos, objetivos, intereses, conflictos, por medio del movimiento, sonido y ritmo devolviéndoles la espontaneidad. El propio grupo espontáneo creará nuevas decisiones, procediendo de forma transformadora, considerando los lazos afectivos construidos.

### **Sobre la experiencia práctica con grupos.**

*“Las manos, los dedos, los cabellos, el sudor. De repente forma parte de nosotros y los otros forman parte de mí”*

*“Me gusta el sonido de compartir”<sup>2</sup>*

La primera experiencia de aquello que llamamos sociodanza, surgió en marzo de 2013, a partir del reto para dinamizar una sesión de psicodanza para el grupo de participantes de la “Queima do Judas3”-evento teatral creado y dinamizado por la “Nuvem Voadora”, una asociación cultural de la ciudad de Vila do Conde, Portugal. Teniendo en cuenta que el grupo de trabajo estaba compuesto por distintos subgrupos que inicialmente no se conocían entre sí y considerando que el espectáculo consistía en una creación colectiva, se levantó la necesidad de fomentar la cohesión grupal y permitir la reflexión sobre la temática que inspiró el espectáculo de 2013, la multiculturalidad.

Siendo conscientes de que el grupo estaba compuesto por personas de dos nacionalidades distintas, concretamente portuguesa y china, propusimos la dinamización de sesiones que creasen un espacio de reflexión sobre el enriquecimiento subyacente al diálogo entre culturas y la integración de sus diferencias, a través de técnicas activas como el sociodrama y la psicodanza. El objetivo era explorar la temática de la multiculturalidad a través de técnicas que promueven la vivencia de modelos comunicativos transversales a las diferentes culturas, que posibilitasen a su vez, el desarrollo de la creatividad y el fortalecimiento de las relaciones entre

(+)

los distintos elementos y subgrupos que integraban la “Queima do Judas”.

Partiendo del sociodrama como herramienta adaptada a las cuestiones grupales y a la reflexión sobre los fenómenos sociales y, creyendo en la expresión corporal como vía de comunicación más inocua y transversal a las diferentes culturas, surge la idea de combinar el potencial de estas dos técnicas, sociodrama y psicodanza, (re)creándose la idea de la sociodanza, que en esta experiencia en particular, permitió potenciar el diálogo intercultural a través del diálogo intercorporal.

La sociodanza, por lo tanto, proporcionaría un espacio de contacto con los demás y con su herencia cultural, donde el lenguaje corporal sería un instrumento privilegiado para trabajar con diferentes grupos culturales y, en consecuencia, disminuir la barrera provocada por el lenguaje verbal.

Con los resultados y entusiasmo obtenidos con esta primera experiencia piloto, surgieron nuevos experimentos en otros grupos, en particular un grupo de estudiantes de psicología en la Universidad Fernando Pessoa (Oporto, abril de 2013) y un grupo de teatro aficionado (Vila do Conde, junio de 2013), que vinieron a reforzar este interés en explorar la combinación de estas dos metodologías – sociodrama y psicodanza – y así contribuir al continuo palabra-acción-cuerpo propuesto por Moreno y profundizado por Rojas-Bermúdez.

Considerando el puente entre el psicodrama y sociodrama, donde se pasa del individuo al grupo, en nuestra perspectiva, es igualmente un gran potencial la exploración de las cuestiones de grupo a través

del cuerpo, lo que sugiere el puente entre la psicodanza y la sociodanza. En esta línea de pensamiento, la sociodanza sería así una técnica dirigida al tratamiento de temas inter e intragrupales a través de la expresión corporal, avanzando en el camino de la disminución del protagonismo de la palabra en la intervención con los grupos.

## Conclusión

La introducción del uso de la música y la expansión del papel del lenguaje corporal en el espacio sociodramático nos ha permitido potenciar el tema de la acción dramática destacada por Moreno. De hecho, partiendo de las formas y movimientos que surgen en el grupo, la propuesta de la alianza entre el sociodrama y psicodanza potencia el alcance de la expresividad de los fenómenos de grupo y sociales de una forma más innata, con menos contaminación de normas consideradas socialmente y culturalmente deseables. Se potencia una visión más clara y objetiva, menos sesgada de como realmente se reproducen las dinámicas sociales y relacionales intra e intergrupales.

Explorando el código del cuerpo, sus formas y movimientos, proporcionamos acceso al universo más instintivo y simbólico de cada uno, permitiendo en el contexto de grupo un entendimiento de las formas sociales y vinculares que surgen dentro del grupo. Percibir, sentir, dejar que el cuerpo hable y contactar con los movimientos y las formas de los otros cuerpos es promover la sinergia entre las personas y el alcance de nuevas formas corporales y expresivas, fuera de las normas prohibitivas de la sociedad, dándose una oportunidad a sí mismo de experimentar y redescubrirse.

La **sociodanza** surge así como una técnica enmarcada en el modelo sociodramático para la intervención en las relaciones inter e intragrupalas e ideologías colectivas (Moreno, 1975), que “utiliza el cuerpo y el movimiento como vehículos de comunicación preferentes y la música como soporte de esa comunicación (Rojas-Bermúdez, 1997, 111).



(1) Declaración de un participante de un taller realizado en ESMAE, Diciembre de 2010  
(2) Declaración de un participante de un taller realizado en Vila do Conde, Junio 2013.



## Bibliografía

- Blatner, A. (2007). Morenean Approches: Recognizing Psychodrama's Many Facets. *Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry*, 59(4), 159-170.
- Coppel, A. (1999). La imagen como línea clave metodológica de Rojas-Bermúdez. *Álea Centro de Sicodanza y Sicodrama Web Site*. Accessed on September 2, 2013, in [http://sicodanza.com/blog/?page\\_id=83](http://sicodanza.com/blog/?page_id=83)
- Coppel, A. (2009). De la imagen a la coreografía. Congreso de la Asociación Española de Psicodrama, Bilbao, Octubre, (paper). *Álea Centro de Sicodanza y Sicodrama Web Site*. Accessed on September 2, 2013, in [http://sicodanza.com/blog/?page\\_id=83](http://sicodanza.com/blog/?page_id=83)
- Cukier, R. (2002). Palavras de Jacob Levy Moreno: Vocabulário de Citações de o Psicodrama, da Psicoterapia de Grupo, do Sociodrama e da Sociometria. São Paulo: Ágora.
- Dayton, T. (2005). *The Living Stage: A step-by-step guide to psychodrama, sociometry and experiential group therapy*. Deerfield Beach, FL.: Health Communications.
- Fox, J. (2002). *O Essencial de Moreno: textos sobre o Psicodrama, terapia de grupo e espontaneidade*. São Paulo: Ágora.
- Lillo, L. F. (2006). El cuerpo tiene la palabra. *Apuntes de Sicodrama*. 5, 41-54. Sevilla: ASSG.
- Moreno, J. L. (1978). *Who shall survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Sociodrama*. Beacon NY: Beacon House.
- Moreno, J. L. (1975). *Psicodrama*. São Paulo: Cultrix.
- Moreno, Z., Blomkvist, L., & Rutzel, T. (2001). *A Realidade Suplementar e a Arte de Curar*. São Paulo: Ágora.
- Osório, L. C. (2000). Grupos: teorias e práticas, acessando a era da grupalidade. Porto Alegre: Artes Médicas Sul.
- Rojas-Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnica sicodramáticas*. Barcelona: Paidós.
- Rojas-Bermúdez, J., & Moyano, G. (2012). Teoría y técnica de las imágenes. Actualizaciones en sicodrama – Imagen y acción en la teoría y la práctica, 15-57. A Coruña: Spiralia Ensayo.
- Rojas-Bermudez, J. (gcmoyano@gmail.com). (2013, Julho 13) Resposta a perguntas para Entrevista. E-mail para AIP-RB (psicodanca@gmail.com).
- Zimmerman, D. E., & Osorio, L. C. (1997). *Como trabalhamos com grupos*. Porto Alegre: Artmed

# Teatro Espontáneo & PlayBack Theatre: “Cuéntanos tu Historia”

## Abstract

This workshop tries to provide an approach to the spontaneous & playback theatre through a living experience.

We will connect to the pleasure of the joy, the pleasure to connect with our emotions and body as bridges to flow to spontaneity where to create jointly our emotions and live stories through the aesthetics of the spontaneous & playback theatre technique.

## Resumen

Este taller pretende ofrecer un acercamiento al teatro espontáneo & playback desde su práctica vivencial. Conectaremos con el placer del juego, el placer de conectar con nuestro cuerpo-emoción como puentes para fluir hacia estados de la espontaneidad donde recrear colectivamente nuestras sensaciones e historias de vida desde la estética teatral propia de la técnica del teatro espontáneo&playback.



talleres experienciales no terapéuticos

(+) Cristina Domínguez Vázquez



Me gustaría comenzar expresando la síntesis de mi participación en el taller de teatro playback: "Sonidos de Alas", organizado por Loreto Campusano en Julio de 2009 en Santiago de Chile:

Escucho,  
Siento,  
Lo de afuera,  
Lo de dentro,  
Y de ahí hacia afuera,  
Mi cuerpo vibra con ese fluir de sonidos,  
Mi cuerpo los conoce y los transforma:  
Un gesto,  
Una mirada,  
Una voz,  
Un ritmo,  
Un nuevo lenguaje nace en mí.  
Es un todo que se integra en mí  
Y me conecto con el compañero en ese  
Nuevo lenguaje, que es y no es mío,  
Y que es de los dos.  
Transito el pasaje de los sonidos,  
De mi sentir,  
De mi co-existir con el otro,  
Desde el cuerpo,  
Desde la mirada,  
Desde mi ser.  
Pasajes de sonoridades múltiples, infinitas,  
Creadas en el momento, en mí y en nuestro  
momento.  
No hay mí sin ti, ni ti sin mí.  
En el teatro espontáneo, en este todo efí-  
mero infinito posible, sonamos al unísono.

## Teatro Espontáneo & PlayBack Theatre: "Cuéntanos tu Historia"

Cristina Domínguez Vázquez

Durante el periodo de 2009 a 2010 estuve compartiendo experiencias con diversas compañías de teatro espontáneo de Argentina y Chile y participé en el III Foro Iberoamericano de Teatro Espontáneo "Otros lugares, otras voces" en Montevideo Uruguay y en el III encuentro nacional chileno de teatro espontáneo "Escenario en Pie", Talca, Chile.

Este taller se basa en mi experiencia dentro del movimiento de teatro espontáneo latinoamericano y en mi práctica como actriz y directora de grupos de teatro espontáneo en España, Argentina y Alemania, centrándome en la capacidad del dispositivo de generar transformaciones dentro de los grupos de personas que lo experimentan así como a la comunidad a la que se abre con las funciones de teatro espontáneo abiertas a público.

### Orígenes del teatro espontáneo

El teatro espontáneo reconoce sus raíces en el teatro de la espontaneidad creado por Jacob Levy Moreno, (Levy Moreno, 1921, 22, Garavelli 2003) a principios de siglo XX y fue desarrollado posteriormente en 1976 por Jonatan Fox y Jo Salas, con el formato conocido como "playback theatre" (Jo Salas, 1993).

En América Latina, se ha venido gestando desde aproximadamente 20 años, con compañías como El Pasaje dirigida por Marilén Garavelli, en Córdoba (Argentina), el teatro debate creado por Moyses Aguiar (Aguiar, 2009) (Brasil), teatro espontáneo comunitario de Mario Flores (Flores, 2010) (Cuba-Chile), escuelas referenciales del llamado "Movimiento de teatro espontáneo Latinoamericano,

actualmente formado por más de 200 compañías, donde se incluyen nuevas experiencias en torno a los inicios de Moreno junto con la técnica del teatro playback. Así tenemos teatros de multiplicación dramática (E. Pavlovsky, Kesselman, Sintés, 2002), teatro debate (M. Aguiar, 2009), Cuerpo y Máscaras (M. Buchbinder, 2008; E. Matoso, 2007), y nutriéndose de otras estéticas del mundo de las artes escénicas como la danza, el clown, teatro foro del oprimido de Augusto Boal (Boal 1998), entre otras. "Es un movimiento dinámico que nos coloca más cerca del arte que de la psicología", dice Moyses Aguiar en su presentación del III Encuentro Latinoamericano de Teatro Espontáneo en Uruguay de 2009.

### Qué es el teatro espontáneo

El teatro espontáneo abre un nuevo territorio en el ámbito de la terapia y de las artes escénicas. Es un teatro del "entre", entre teatro y psicodrama, entre lo artístico y lo terapéutico, entre lo particular y lo social (Garavelli, 2003). Su potencial transformador radica precisamente en integrar estas dimensiones y concretamente en la capacidad que tiene este teatro de liberar la espontaneidad individual y grupal en un acto de creación colectiva donde la producción estética, propia del ámbito de las artes, genera también transformaciones para el espectador al que se le devuelve su historia en acto creativo escénico así como la audiencia que participa al abrir la multiplicidad de sentidos.

En una función de teatro espontáneo, la dramaturgia viene dada por las historias del público; los actores y las actrices po-





nen cuerpo y voz a esas historias creándolas en el momento, la dirección facilita el puente entre actores y audiencia. Ofrece un lugar vacío para las historias de la gente. Cada función crea un espacio comunitario que integra las artes escénicas y la música con la intervención socio-comunitaria, en donde es posible compartir y recrear la cotidianidad. Cada función es única e irrepetible, lo que suceda en la función sucederá una sola vez y nunca más.

Un teatro para dar voz a la gente, a esas historias, anécdotas y recuerdos que no salen en los periódicos, pero que son la memoria de los pueblos, pedacitos, retales de historias, que al ser contadas y ser puesto en escena desde la belleza y la poesía del teatro, no nos deja indiferente porque todos somos parte de la memoria colectiva.

Moreno, a principios de siglo XX, buscaba borrar las fronteras entre audiencia, actores y autores, es un teatro de todos y para todos decía, procurando que la gente asumiera su protagonismo en el teatro y en la vida (Garavelli, 2003).

Para que este teatro de creación colectiva espontánea sea posible es necesario entrenar en su práctica. Los grupos de teatro espontáneo entrenan su mayoría una vez por semana y en torno a dos horas. Nos entrenamos con nuestras propias emociones, sensaciones y con nuestras historias, anécdotas y recuerdos de vida. El caldeamiento se hace indispensable para emerger la espontaneidad, la creatividad y la conexión individual y grupal. Utilizamos expresión corporal, individual y grupal, ejercicios energéticos de conexión a tierra, de movimiento-contacto, de segmentos corporales para creación

de personajes, etc. Nos entrenamos con el instrumento indispensable para todo actor/actriz su cuerpo y su voz.

### **Mis aportes al teatro espontáneo**

Entiendo el cuerpo como un todo integrado en sus múltiples dimensiones, físicas, mentales, energía, emoción, psique, espíritu.

Si no estamos conectados con nosotros mismos y con el grupo, no podemos estar conectados realmente con las historias que nos regale el público. El actor de teatro espontáneo resuena desde el sí mismo, no interpreta, sino que actúa en el momento, es un actor creador.

Es justamente en ese acto creador donde se despliega la esencia creadora tanto individual como colectiva, junto con un otro y para un otro. Este ir conectando con nuestro potencial creador, nos abre a nosotros mismos y a los otros, nos abre a nuestras emociones, y a nuestro mundo interno, y tenemos el coraje de compartirlas y crear y jugar con ellas. La transformación va abriéndose a nuestro paso. La emoción y la historia de nuestros compañeros resuenan en nosotros. Es en ese estar disponible y presente, y no alejándose de lo que siento, donde se van abriendo las puertas para estar preparado a crear espontáneamente y sentir la catarsis propia del lenguaje teatral.

Lo que propone el teatro espontáneo es que las personas se unan con el objetivo de crear algo en conjunto algo nuevo. Crear es dar existencia, traer de la nada, dar origen, generar, formar, dar forma. Co-crear es hacer eso colectivamente. (Moyses Aguiar, 2009)

## Teatro Espontáneo & PlayBack Theatre: "Cuéntanos tu Historia"

Cristina Domínguez Vázquez

Y entonces, co-creamos jugando, para crear es necesario jugar, el teatro es juego. Es en el juego y a través de él donde se da el clima, la tierra fértil para emerger el estado de la espontaneidad. El sustento de toda vida creativa es juego y es donde aparecen nuevas formas originales y sorprendidas. A través del juego, nos entregamos a la tarea para divertirnos y obtener placer, conectamos con nuestro niño interno que no nos juzga y vive en el momento presente.

Este conectar con el placer del juego, y jugar con el otro propiciando el encuentro y el vínculo como un igual, es otra de los aspectos fundamentales para posibilitar las transformaciones individuales y colectivas. Jugar nos libera, nos saca de la conserva cultural de la que hablaba Moreno. Y buscamos la estética, la forma, la creación de la escena, con sus nudos teatrales y síntesis poética. Esta es la parte donde hemos de hilar fino, donde andamos en la cuerda para encontrar el equilibrio entre el fluir de la espontaneidad y la estética de la historia convertida en escena. Donde la dirección junto con la música facilitan encauzar y dar estructura y sostén a esa creatividad y espontaneidad grupal, en los entrenamientos y en las funciones. Aquí las técnicas de teatro, sin encorsetarnos en la técnica, nos ayuda a crear, ritmos, expresión corporal, sonidos, texturas, formas nuevas, creación de personajes, etc.





## Conclusión

En resumen, la posibilidad que nos da el teatro espontáneo para expresarnos, de esta manera libre, espontánea y grupal, creando belleza, nos devuelve al lugar central de los orígenes de Moreno, recuperar nuestro protagonismo, es decir nuestra identidad como individuos y ciudadanos, dando voz y cuerpo a la expresión del padecimiento y las potencialidades del ser humano.

## Objetivo

El taller se desarrollará de una manera participativa y vivencial donde crear y habitar un espacio que facilite sentir, expresarse, y comunicarse de una manera auténtica y creadora y que nos lleve hacia el encuentro y el compartir, favoreciendo el despertar de nuestras historias y recuerdos.

## Metodología

En cuanto a los contenidos actuaremos estructuras básicas de representación de sensaciones e historias (esculturas estáticas, fluidas, máquinas, historias en tres momentos.) junto con la música en vivo, como otro actor más de teatro espontáneo, y hablaremos de la estética y ética del teatro espontáneo.

(+) 139

## Bibliografía

- Garavelli, M. E. (2003). *Odisea en la Escena. Teatro Espontáneo*. Buenos Aires: Brujas.
- García Reynoso, F. y Gabriela Levín, F. (2005). *Creación de Nuevas Subjetividades*. Tesis de Teatro Espontáneo. Córdoba: Universidad Nacional de Córdoba. Facultad de Psicología.
- Sintes, R. (2002). *Por Amor al Arte. Entre el Teatro Espontáneo y la Multiplicación Dramática*. Buenos Aires: Lumen
- Matoso, E. (2007). *El cuerpo territorio de la imagen*. Buenos Aires: Letra Viva.
- Buchbinder M. J. (2008). *Política del desenmascaramiento. Caminos de la Cura*. Buenos Aires: Letra viva.
- Aguar. M. (2009). *Teatro de la Anarquía. Un rescate del psicodrama*. Santiago de Chile: Quimantú.
- Boal, A. (2002). *Juegos para actores y no actores*. Barcelona: Alba.
- Flores, M. (2010). *Teatro Espontáneo Comunitario: Un recurso para el desarrollo de las comunidades*. Tesis presentada en opción al grado académico de Master en Psicodrama y Procesos Grupales. La Habana: Universidad de la Habana. Facultad de Psicología.
- Salas, J. (2005). *Improvisando la vida real. Historias Personales en el teatro playback*. Montevideo: Nordan-Comunidad
- Mantovani, A y Jara, J. (2006). *El actor creativo/ la actriz creativa*. Madrid: ArtezBlai
- Moreno, J. (1977). *El teatro de la espontaneidad*. Buenos Aires: Vancu.

# El viaje de la Heroína y del Héroe: La realización de los deseos en nuestra historia de vida

## Abstract

Through a symbolic journey, doing a path with the archetypal characters of Twelve Fairy Tales, it will be possible to contact in an experiential way with the wishes and the essential tasks of our life time.

This workshop will show an overview of the new alternatives that can be opened with the Twelve Stories to permit ourselves to channel in a smoothly way our energies.

We will glance the wide horizon that offers each one of these characters, his companions, his opponents, his script, to contact with opportunities and challenges that every human been faces in his or her evolutionary process, and to loose knots that anchor us in scenes or legacies of the past.

## Resumen

A través de un viaje simbólico, haciendo un recorrido por los personajes arquetípicos de Doce Cuentos Maravillosos, será posible contactar de manera vivencial con los deseos y las tareas esenciales de nuestro momento vital.

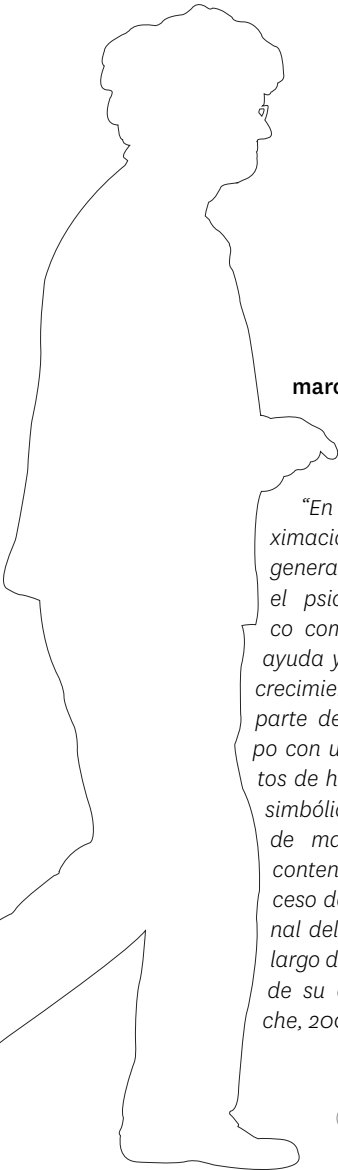
En este taller se mostrará una perspectiva de las nuevas alternativas que pueden abrirse en un trabajo con los Doce Cuentos para permitirnos encauzar de manera más fluida nuestras energías.

Nos asomaremos al amplio horizonte que nos ofrece cada uno de estos personajes, sus acompañantes, sus adversarios, su guión, para contactar con oportunidades y dificultades a las que se enfrenta todo ser humano en su proceso evolutivo, y desatar nudos que nos anclan en escenas o legados del pasado



talleres experienciales no terapéuticos

(+) Irene Henche Zabala  
Oriol Lafau Marchena



**Modelo teórico o  
marco conceptual del  
psicodrama  
simbólico<sup>1</sup>**

*“En una primera aproximación y, de manera general, podemos definir el psicodrama simbólico como un método de ayuda y potenciación del crecimiento personal, que parte del trabajo en grupo con una serie de cuentos de hadas o materiales simbólicos que evocan, de manera metafórica, contenidos clave del proceso de evolución personal del ser humano, a lo largo de todas las etapas de su ciclo vital.” (Henchche, 2008, 22-23)*

## Introducción

Podemos decir que el psicodrama simbólico (+) 141 realiza una síntesis dinámica de tres grandes paradigmas:

### a. El paradigma de la psicología analítica

Toma por una parte las aportaciones de Carl Gustav Jung (Jung, 1974, 1982, 1992, 1996, 2002, 2004) en cuanto al desarrollo del proceso de individuación; por otra parte las investigaciones y teorías sobre los cuentos de hadas realizadas por Marie Louise Von Franz (Von Franz, 1990, 1991, 1993, 1995, 1999, 2002) y las aplicaciones que esta autora realiza de los conceptos junguianos a la interpretación de los cuentos de hadas; y en último término también algunas de las aportaciones de Bruno Bettelheim (Bettelheim, 1980) en cuanto a las fases del desarrollo infantil en los cuentos de hadas.

En el psicodrama simbólico, los contenidos se abordan a través de la comunicación metafórica y los símbolos. Entendemos como símbolo la representación a

(1) El Método de Psicodrama Simbólico es original de la autora Irene Henche Zabala.

## El viaje de la Heroína y del Héroe: La realización de los deseos en nuestra historia de vida

Irene Henche Zabala  
Oriol Lafau Marchena

través de imágenes de algo desconocido que no puede ser comprendido sólo racional y conscientemente, pues una parte permanece siempre inconsciente.

Los símbolos son polisémicos, su significado guarda un profundo vínculo con la fuente referencial que buscan representar; generando por tanto imágenes y asociaciones de gran pureza. Dentro del universo simbólico, los cuentos de hadas juegan un papel fundamental pues en ellos se recogen imágenes, personajes y escenas simbólicas arquetípicas.

*“podemos afirmar que existe una lengua de los símbolos, cuyo contenido es necesario para expresar, comprender, transformar y crear contenidos que no pueden ser abarcados únicamente por la razón y por el pensamiento discursivo, y que son los que guardan una relación más directa con las emociones y con los valores.”* (Henche, 2008, 26).

### **b. El paradigma del psicodrama como modelo técnico**

Creado y desarrollado por Jacob Levi Moreno (Moreno, 1979) como método de psicoterapia en el cual los pacientes representan mediante la dramatización los acontecimientos relevantes de su vida en vez de simplemente hablar sobre ellos, mediante un marco de comunicación total que utiliza el lenguaje dramático y su unidad básica, la escena, para permitir una expresión integral de las distintas dimensiones del ser humano.

### **c. El paradigma de la teoría sistémica aplicada a grupos**

El psicodrama simbólico se desarrolla fundamentalmente a través del trabajo en grupo, entendiendo el grupo como sistema y como unidad.

Existe, sin embargo, una adaptación de psicodrama simbólico, para el trabajo individual, de familia y de pareja.

#### **Metodología**

Este taller presenta el modelo de Psicodrama Simbólico de Cuentos de Hadas. Se va a llevar a cabo, por tanto, a través del modelo, el método y técnicas específicas del Psicodrama Simbólico.

Haciendo un recorrido por los personajes y escenas arquetípicas de Doce cuentos Maravillosos, será posible contactar de manera vivencial con los Deseos y las Tareas Esenciales de nuestro momento vital.

#### **Objetivos**

El objetivo de este taller es ayudar a los participantes a ser heroínas y héroes, es decir, protagonistas, de la manera más plena posible, de su guión existencial, tomando conciencia de los deseos más genuinos y mostrando cómo se puede favorecer a través de un trabajo continuado:

- La propia diferenciación
- El desarrollo integral y la madurez de cada persona.
- La potenciación de la dimensión creativa.
- La vivencia y la experiencia de pertenencia a un grupo, así como el desarrollo socioemocional y la mejora de la competencia social.



- La conexión y apertura hacia el sustrato inconsciente y arquetípico a través del universo de los símbolos
- El aprendizaje y la construcción de valores.
- La posibilidad de desactivar narrativas vitales obstaculizadoras para poder crear otras más gratificantes y constructivas.
- Enriquecer y transformar el guion de vida a través del proceso permanente de la integración de opuestos.

### **Puesta en práctica**

El método del psicodrama simbólico desarrolla una forma de entender y de utilizar el lenguaje de los símbolos a través de doce Cuentos de Hadas. Doce historias dotadas de extraordinarias cualidades simbólicas de las que se han seleccionado versiones genuinas que muestran los elementos más esenciales característicos de los cuentos de hadas, en cuanto a sus imágenes arquetípicas. Estas doce historias, ordenadas secuencialmente representan de manera metafórica el proceso evolutivo desde la infancia hasta la constitución de la edad adulta.

Los doce cuentos están dotados de un hilo argumental que raya en la perfección, en cuanto a su sencillez, su secuencia, su ritmo y su progresión dramática, y todo ello en un espacio simbólico, es decir, un lugar que no es la vida cotidiana, que no es la "realidad", sino que es todo ese universo mágico, mítico, poético, que acompaña al ser humano en su proceso vital, ayudándolo a conocer, a comprender, a superar el miedo, a tener esperanza, en resumen, a llenar la vida de sentido. (Hench, 2008, 31).

La secuencia de los doce cuentos es la siguiente:

1. Los siete cabritos y el lobo
2. Caperucita Roja
3. Los Tres Cerditos
4. La Casita de Chocolate
5. Pulgarcito
6. La Reina de las Abejas
7. El Patito Feo
8. Pinocho
9. Cenicienta
10. La Bella Durmiente
11. Blancanieves
12. La Bella y la Bestia

El método simbólico posee un modelo de aplicación que contempla las siguientes dimensiones: (+) 143

#### **1. DIMENSIÓN EVOLUTIVA**

Esta dimensión hace referencia al carácter evolutivo y de crecimiento del propio método, de los individuos y de los grupos en que se desarrolla.

#### **2. DIMENSIÓN SIMBÓLICA**

Hace referencia a los niveles de significado o de contenido latente en los cuentos y en los símbolos.

#### **3. DIMENSIÓN GRUPAL**

Como decíamos anteriormente hace referencia al trabajo en grupo entendiendo éste como sistema y como unidad. Aprovechándolo como un enorme potencial de espontaneidad, de intercambio y creatividad.

#### **4. DIMENSIÓN CONTEXTUAL**

Hace referencia básicamente al encuadre grupal como el conjunto de normas y límites que rigen la intervención con respecto al sujeto, al grupo y a su entorno.

El viaje de la Heroína y del Héroe:  
La realización de los deseos en nuestra historia de vida

Irene Henche Zabala  
Oriol Lafau Marchena

5. DIMENSIÓN TÉCNICA Por un lado, potenciando la dimensión grupal, siguiendo las orientaciones del psicodrama moreniano, generando grupos que se convierten en verdaderas matrices re-constructivas; y por otro, poniendo en funcionamiento las diferentes técnicas del Psicodrama clásico y las específicas del Psicodrama Simbólico para permitir una evolución genuina de los contenidos y potenciar verdaderos universos de cambio, de espontaneidad y creatividad.

6. DIMENSIÓN DE LOS ÁMBITOS Y NIVELES DE APLICACIÓN

En este taller, el psicodrama simbólico se mantendrá en el nivel de aplicación referente al desarrollo de la espontaneidad y creatividad, y abrirá un espacio de crecimiento personal.







## Conclusiones

Proponemos un trabajo personal con los cuentos de hadas a través del Psicodrama Simbólico como universo de significado para explorar nuestros deseos y tareas existenciales.

Posibilitamos el florecimiento de un pensamiento más global e intuitivo, que posibilita ser acompañados por las imágenes y leyes del inconsciente y de las emociones, gracias al poder simbólico de los cuentos. Partiendo del trabajo en grupo de a través de los materiales simbólicos de los Doce Cuentos, se posibilita un contacto contenidos clave del proceso de evolución personal del ser humano, a lo largo de todas las etapas de su ciclo vital.

Intentamos promover de esta forma el desarrollo integral de las cuatro funciones, y la madurez de cada persona, así como la potenciación de la capacidad creativa, la vivencia de pertenencia a un grupo, la apertura hacia el sustrato inconsciente y arquetípico, y el diálogo entre consciente e inconsciente.

Potenciamos la vivencia de pertenencia a un grupo, desde la valoración profunda de cada individualidad, la inclusión, el diálogo y la aceptación; y, por tanto, de un ámbito de creación y construcción de valores de empatía, diferenciación, solidaridad, amor por la vida y por uno mismo.

(+) 145

## Bibliografía

- BETTELHEIM, B. (1980) Psicoanálisis de los cuentos de hadas. Editorial Crítica. Barcelona.
- HENCHE ZABALA, I. (2008) Educar en valores a través de los cuentos. Editorial Bonnum. Buenos Aires
- JUNG, C.B. (1974) Los complejos y el inconsciente. Alianza Editorial. Madrid
- JUNG, C.B. (1982) Símbolos de Transformación. Editorial Paidós. Barcelona.
- JUNG, C.B. (1992) Psicología y simbólica del arquetipo. Editorial Paidós. Barcelona.
- JUNG, C.B. (1996) El hombre y sus símbolos. Biblioteca Universal Contemporánea. Barcelona
- JUNG, C.B. (2002) Los arquetipos y lo inconsciente colectivo. Ediciones Trotta Barcelona.
- \_JUNG, C.B. (2004) Recuerdos, sueños, pensamientos. Ed. Seix Barral. Barcelona.
- MORENO, J.L. (1979) Psicoterapia del grupo y psicodrama., Fondo de Cultura Económica. México
- VON FRANZ, M.L. (1990) Símbolos de redención en los cuentos de hadas., Luciérnaga. Barcelona.
- VON FRANZ, M.L. (1990) L'ombre et le mal dans les contes de fées. Ed. La Fontaine de Pierre. Paris
- VON FRANZ, M.L. (1991) La femme dans les contes de fées. Ed. La Fontaine de Pierre. Paris.
- VON FRANZ, M.L. (1993) Érase una vez... Luciérnaga. Barcelona.
- VON FRANZ, M.L. (1995) Sobre los sueños y la muerte. Editorial Kairós. Barcelona.
- VON FRANZ, M.L. (1999) Alquimia. Editorial Océano. Barcelona
- VON FRANZ, M.L. (2002) La gata (Un cuento de redención femenina). Editorial Paidós. Barcelona.

# Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

## Abstract

Today we live in a society driven by fear, lack of ethics, selfishness and individualism and our proposal is to offer ideas to make a revolution in which we believe: the revolution towards love, understanding, generosity and community awareness. The crisis in which we find ourselves is not an economic, political or social crisis... these are all the most obvious symptoms.

In our opinion, this is a crisis of human values and consciousness. There is a lack of love for ourselves and for others and this is something most people experience in their everyday lives. To heal all those symptoms you will need to deal with the root of the problem and bet on attitudes that are in line with human and ethical values and this is everybody's responsibility.

Therefore, using the tools provided by psychodrama, we try to make a journey from this starting point in which we find ourselves toward a path of ethical values both at a personal and a social level to achieve a real and solid change. We will use the power of the encounter and the recovery of the feminine values as an engine for this change.

## Resumen

Hoy en día vivimos en una sociedad donde imperan los actos dirigidos por el miedo, la falta de ética, el egoísmo y el individualismo y nuestra propuesta de trabajo es ofrecer ideas para hacer una revolución en la que creemos: la revolución hacia el amor, la comprensión, la generosidad y la conciencia comunitaria.

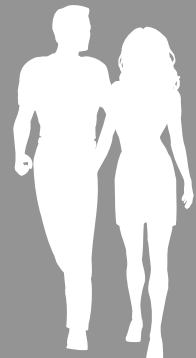
La crisis ante la que nos encontramos no es una crisis económica, ni política, ni social... todos ellos son los síntomas que se manifiestan ante nuestros ojos, los más obvios.

En nuestra opinión, lo latente a esta crisis de la que tanto se habla, es una crisis de valores humanos, de conciencia y de falta de amor propio y al prójimo que la mayoría de las personas experimentan en sus vidas más cotidianas.

Para poder sanar todos esos síntomas va a ser necesario ocuparse de la raíz del problema y apostar por actitudes que estén en consonancia con valores más humanos y éticos y esta responsabilidad recae sobre todas y cada una de las personas.

Es por ello que desde las herramientas que nos proporciona el Psicodrama, intentaremos hacer un viaje que nos lleve desde este punto de partida en el que nos encontramos hacia un camino en el que sembremos estos valores más éticos tanto a nivel personal como a nivel comunitario y social para lograr un cambio real y sólido.

Para ello utilizaremos el poder del encuentro y la recuperación de los valores femeninos como motor para este cambio y como verdadera revolución.



talleres experienciales no terapéuticos

(+) Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte



Dicen que las ideas creativas suelen surgir en los espacios y momentos más espontáneos y menos esperados de la vida. Puede aplicarse a nuestro taller, que encuentra su origen remoto en una conversación telefónica e informal, mediada por voces y olas que iban y venían del mar Cantábrico al Mediterráneo, en un mes veraniego del año 2011.

El espacio social ya se encontraba teñido por la llamada “crisis”. El movimiento 15M surgido pocos meses atrás aglutinaba el malestar y cansancio popular hacia una clase política

delincuente y psicópata. Y a pesar de (+) 147 que la palabra crisis era bombardeada constantemente por los medios y era tema constante de bar y demás espacios públicos... había una pregunta importante que en aquel entonces quedaba por responder de forma honesta: ¿qué era realmente esa crisis? La crisis se nos presentaba como un ente abstracto y huérfano, del que nadie se hacía responsable, que como una nube negra envolvía la vida y el sueño de las personas, obviamente de unas más que otras.

Ese era el marco macrosocial en el que se encuadraba nuestra conversación, pero nuestros temas telefónicos de aquel momento iban por otro camino aparentemente distinto: la soledad y la falta de encuentro, la ausencia de amor; yendo más allá, el miedo al amor y al vínculo auténtico con el otro. La pregunta de partida era ¿cuántas personas en este mundo realmente se encuentran, se aman?

## Introducción

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

Nuestras primeras observaciones y análisis se producían en el espacio natural de las personas de nuestra vida cotidiana, desde las pertenecientes a las redes afectivas primarias, amistades, compañeros y compañeras de estudio o trabajo, vecinos y vecinas del barrio... hasta personas desconocidas que observábamos en los bares, en los autobuses o en las playas, como hacíamos en aquel mismo momento. Fijábamos la atención, por deformación generacional, especialmente en los y las jóvenes. El Whatsapp, Facebook y demás redes sociales iban sustituyendo a las redes humanas de carne y hueso, a los encuentros reales en los que los ojos se dirigían al rostro del otro y no a un rostro virtual. Ambas coincidimos en la percepción de soledad y aislamiento que, al menos en apariencia, impregnaba a las personas de nuestro alrededor y en numerosos momentos, también a nosotras mismas. A esta primera intuición, esbozada en aquella conversación telefónica, la respaldaría la muestra y experiencia a nivel profesional que después iría surgiendo.

En aquella conversación, también surgió el tema de la banca ética. La mención de este tipo de banca derivó en la reflexión sobre el importante papel que la responsabilidad personal tiene en el cambio global del mundo. Comenzamos a plantearnos que el tema de la falta de encuentro, el miedo que paradójicamente se sentía hacia el amor pero también hacia el aislamiento y el tema de la crisis actual y la responsabilidad que a nivel personal se tiene en dirigir la mirada hacia nosotros mismos y en buscar herramientas propias para su solución no eran temas ajenos el uno del otro y el trabajo en torno a ellos

podría, al menos explorar, herramientas para una auténtica revolución humana.

Somos conscientes de que el tema del amor y del encuentro, del temor al aislamiento pero también el miedo al vínculo con el otro no son algo nuevo en la literatura. “El arte de amar” de Erick Fromm (2007), un clásico más actual y necesario que nunca, tomado como una de las obras de referencia para el soporte teórico del taller, es un ejemplo de los numerosas obras que versan sobre estos temas. No es de extrañar pues uno de los problemas existenciales de la persona desde su origen es la angustia del aislamiento y la necesidad de amar y ser amada. Pero con este trabajo, y en línea con los principios del psicodrama, pretendemos ir más allá de la palabra o reflexión, ubicando el tema del amor y el encuentro en el momento social actual y explorando mediante la metodología activa cuestiones que van desde un marco social más amplio (¿qué papel tiene la falta de amor y de encuentro con el otro en la crisis actual que se nos presenta cómo económica? ¿Soy consciente del papel que como ser humano juego en el cambio de esta sociedad cada vez más deshumanizada?) hasta cuestiones a un nivel personal y propio (¿cómo puedo potenciar mi creatividad y recursos personales amorosos para contribuir a una revolución auténtica? ¿Con cuántas personas me encuentro y a cuántas amo realmente? ¿Cuántas siento que lo hacen conmigo? ¿Con qué actos de mi vida diaria puedo cambiar las cosas?).

Por tanto, planteamos el taller con un objetivo inicialmente exploratorio que incite a tomar conciencia del papel tan relevante que el amor hacia el otro ser humano



juega en la crisis actual y la potencia de cambio que como seres creadores tenemos en ella. Nuestra idea de cómo la toma de conciencia de nuestra responsabilidad individual influye en los cambios a nivel global se corresponde con la concepción evolucionista y optimista del mundo que presenta Moreno: “El hombre es algo más que un ente psicológico, biológico, social y cultural; es un ente cósmico... Porque o bien es co-responsable de todo el universo, de todas las formas de ser y de todos los valores, o bien su responsabilidad no significa absolutamente nada...” (Garrido, 1978, 21).

Así que teniendo en cuenta la necesidad de re-descubrir el amor y encuentro con el otro y nuestra responsabilidad en ello para el cambio global...” Amor y Conciencia: la revolución comienza en casa”.

### **Acercamiento al marco social actual: La Crisis**

Una de las aportaciones más humanas del Psicodrama, en coherencia con su filosofía del encuentro, ha sido la concepción de la persona como un ser social y no como un sujeto aislado. La vida cobra sentido en el encuentro y vínculo con el otro. De ahí la importancia del contexto social que envuelve a la persona, espacio en el que nace, vive, aprende y desarrolla sus roles.

En este apartado centraremos el foco de análisis en el marco macrosocial, haciendo referencia al sistema capitalista y las estructuras, normas y demás “conservas culturales” que lo integran.

No es objetivo de este soporte teórico el análisis exhaustivo de los fundamentos

del capitalismo. Sí nos gustaría posicionarnos y definirlo como un sistema que oprime y atenta contra la dignidad y valores esenciales del ser humano. La realidad social que actualmente envuelve a nuestro país es desoladora y triste. Por más que dulcifiquen la acción de este sistema, la tasa de personas que no pueden cubrir las necesidades más básicas, que nos dignifican como seres humanos, suponen una bofetada rotunda a lo que hasta ahora nos han vendido como una organización social adecuada.

Es importante señalar que la actual crisis tiene responsables. Las bancas y demás macroinstituciones económicas y financieras, en colaboración con una clase política narcisista y ególatra, han guiado con sus intereses lucrativos y antihumanos el camino hacia el declive y la miseria social. Lo que también queremos resaltar, y es uno de los pilares claves de nuestra propuesta, es la responsabilidad y compromiso que como personas tenemos en la solución de esta crisis. Los calificativos que se van dando a la actual crisis (económica, financiera, política...) no son sino síntomas del problema, siendo confundidos mayoritariamente con el problema en sí. Estamos ante una crisis de valores, una crisis humana, una crisis evolutiva de pérdida de conciencia de nuestras capacidades y potenciales en cuanto a personas, como es la capacidad de amar y encontrarse con el otro. Aunque en un principio parece más complicado enfrentarse con una crisis de esta índole, encontramos un aspecto esperanzador: en cuanto la crisis se genera por un alejamiento de los valores que definen nuestra existencia humana, estará en nuestras manos pro-

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

vocar esa vuelta y redescubrimiento del amor y encuentro con la especie humana. Para ello es necesario superar la idea de que “no existen otras alternativas de vida” porque la persona ciudadana normal no tiene el poder necesario para provocar cambios en la situación actual. Lo tiene, y lo encontrará en la superación de ciertos miedos y en su encuentro con el otro, en la gestión de espacios grupales y micro-políticos que se escapen de las estructuras de poder dominantes. Lo encontrará superando el aislamiento y comprometiéndose con el encuentro.

Otro de los elementos claves del contexto macrosocial actual es el miedo. Bajo un sistema aparentemente democrático, apoyado en libertades, se esconde de forma sibilina una de las estrategias más eficaces para evitar los conflictos y posible evolución de la población: la generación y potenciación del miedo. Nos permitimos recordar los siguientes versos: “Los que trabajan tienen miedo de perder el trabajo. Los que no trabajan tienen miedo de no encontrar nunca trabajo. Quien no tiene miedo al hambre tiene miedo a la comida. Los automovilistas tienen miedo de caminar y los peatones tienen miedo de ser atropellados. La democracia tiene miedo de recordar y el lenguaje tiene miedo de decir. Los civiles tienen miedo a los militares, los militares tienen miedo a la falta de armas, las armas tienen miedo a la falta de guerras. Es el tiempo del miedo. Miedo de la mujer a la violencia del hombre y miedo del hombre a la mujer sin miedo. Miedo a los ladrones, miedo a la policía. Miedo a la puerta sin cerradura, al tiempo sin relojes, al niño sin televisión, miedo a la noche sin pastillas para dormir

y miedo al día sin pastillas para despertar. Miedo a la multitud, miedo a la soledad, miedo a lo que fue y a lo que puede ser, miedo de morir, miedo de vivir” (Galeano, 2005, 52).

Nos encontramos con una población que siente miedo, pues cree que tiene algo que perder. La estrategia para el quietismo y la conformidad social logra su objetivo; a pesar de la observación de injusticia o incluso su vivencia en carne propia, nos resignamos y caemos en una indefensión aprendida, creyendo que no está en nuestras manos cambiar la realidad social que conformamos. El llamado Estado de Bienestar se torna en un Estado de alarma y resignación, creando un malestar cultural y gran frustración vital al no poder comprender las causas de ésta ni buscar soluciones eficaces.

Bajo el halo de una supuesta democracia con sus correspondientes derechos, libertades y respeto a la diversidad, se vende una pluralidad de escaparate que esconde un adoctrinamiento de vida y pensamiento: “La mayoría de la gente ni siquiera tiene conciencia de su necesidad de conformismo. Viven con la ilusión de que son individualistas, de que han llegado a determinadas conclusiones como resultado de sus propios pensamientos (...). El consenso de todos sirve como prueba de la corrección de “sus” ideas” (Fromm, 1947, 27).

Este conformismo es utilizado para mantener el orden. EL ORDEN SOCIAL, ese otro gran ente en nombre del cual es mejor mantenerse en el rebaño. Pero, si el orden es la miseria y el hambre convertidos en estado normal de la sociedad, arriesguemos y creemos el desorden (Anguita, 2011).



### **Nada de lo social me es ajeno: el sujeto fragmentado**

Partiendo de la influencia que el encuadre social tiene en el individuo y del papel que a su vez cada persona juega en el origen, evolución o mantenimiento de ese sistema global, es interesante observar las características personales que otorgaríamos al sujeto medio de un país occidental. Hasta ahora hemos hecho referencia a una sociedad enferma, movida por la rentabilidad y orientada a un tipo de relaciones instrumentales, donde el otro se convierte en un medio y no en un fin. Pero, en nuestra individualidad y vida diaria, no podemos sentirnos ajenos a todo esto. “Nos ilusionamos pensando que aquello que denominamos lo social, el estado, la política, la moneda, los modos de producción, están por fuera del individuo. En realidad son constitutivos de nuestra producción subjetiva (...). En este sentido el individuo es el resultado en realidad de una producción de masa. En este sentido es serializado. Es así como la subjetividad circula en lo social asumida y vivida por los individuos en sus existencias particulares” (Del Cueto, 2005, 6).

Es interesante bajar a un escalón más concreto y reflejar las características de personalidad que derivan de los mecanismos psico-sociales y económicos del sistema capitalista. Para ello reflejamos las ideas expuestas por Concepción Ortega en la ponencia “La producción de subjetividad y los mecanismos psico-sociales y culturales integradores de la personalidad en el proceso de capitalización” (Ortega, 2012). Nos habla de una “masa” conformada por sujetos frag-

mentados que presentan los siguientes rasgos:

- Nula capacidad cognitiva que merma la gestión del conocimiento. La población utiliza el sentido común como sustituto del conocimiento, interiorizando pautas y normas que el sistema presenta como correctos.
- Incapacidad de abstracción y generalización.
- Dificultad para la continuidad en la secuencia motivación-acción.
- Grande narcisismo. La persona se centra en su autoimagen. Se pierden referentes de implicación y compromiso social, adoptando la creencia de que “la sociedad está a mi servicio”.
- Sobrevaloración: las personas integrantes de la sociedad capitalista actual exigen la valoración de su opinión por el mero hecho de ser suya.
- Baja capacidad empática. No se consolidan relaciones de interacción social más allá de relaciones elásticas muy ligadas a redes afectivas primarias como son la familia o las amistades.
- Exigencia de derechos sin establecer relación causal con los deberes que esos derechos implican. Esto, unido al deficiente autocontrol promovido por el sentimiento narcisista, incapacita a la persona para ser consciente de las consecuencias de sus propias acciones.
- El sujeto es objeto de una ataraxia negativa, reflejada en el desinterés político y la desmotivación vital.

Respecto al desinterés político, se produce una identificación de la política con el rechazo a la política institucional. Se defiende lo apolítico confundiendo con apartidismo. Se siente también que el es-

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

fuerzo no servirá para cambiar las cosas. La desmotivación vital implica el malestar cultural, la insatisfacción vital, no siendo la persona capaz de establecer sus causas ni buscar soluciones satisfactorias.

### **La respuesta a la crisis: en busca de la espontaneidad perdida**

La respuesta en España a la crisis actual comenzó con una primera etapa de quietud e inmovilidad. La vergonzosa hipocresía política, que negó la crisis hasta el último momento posible, y el inicial estupor y confusión ante un fenómeno descrito con términos lejanos y poco accesibles a la persona, contribuyó a este primer momento de prudencia e incertidumbre, donde la crisis aún sonaba ajena y lejana. Pero pronto la realidad cercana, las experiencias de vida que desde “arriba” no se podían esconder o disfrazar, comenzaron a dar cuenta de que algo estaba pasando. Los despidos, la dificultad en el pago de la hipoteca y las dificultades para llegar a fin de mes empezaban a pulular en realidades cada vez más próximas.

Tras un primer periodo de espera, de digestión y rumiación, de esperanzas puestas en una clase política que aún se presentaba como salvadora y de confianza en que otros nos rescatarían, comenzó la frustración, el cansancio, la desesperanza y la toma de conciencia de que nos habían engañado de forma perversa. Comenzó la indignación ciudadana con movimientos como el 15M, que consideramos una primera muestra de espontaneidad que recoge las dos dimensiones de este concepto: “En el sentido cosmológico la espontaneidad se opone a la energía física

que se conserva. En el psicológico, desarrolla en el hombre un estado de perpetua originalidad, y de adecuación personal vital y existencial a la circunstancia que le toca vivir” (Garrido, 1978, 131).

Movilizaciones sociales, manifestaciones, encuentros en las calles, espacios para canalizar la rabia y la indignación. Vuelta a casa, soledad y sensación de impotencia, de que nada sirve, de que la revolución, o al menos los medios que utilizamos para ella consumen energías caídas en el vacío...

Las manifestaciones y movimientos sociales producían los efectos terapéuticos que toda acción en grupo con un objetivo común tiene. Creaban tiempos y espacios que ayudaban a la persona a paliar su sentimiento de soledad con la pertenencia a un grupo que compartía sus miedos y el deseo de un cambio. Permitían la expresión de emociones, el desbloqueo de la rabia y frustración, en un entorno seguro y protector que nos proporcionaba el contacto y arropamiento de otras personas. Por tanto, compartimos que estas manifestaciones eran imprescindibles y necesarias, y lo siguen siendo, tanto como medio canalizador y facilitador de catarsis para la persona como reproche y protesta contra los responsables del duro contexto actual. Pero a la vuelta a casa, la persona retomaba sus miedos y bloqueos: la vida seguía igual, nada parecía haber cambiado.

Los cimientos de la injusticia gestionada por los bancos y clase política sólo sentían un ligero temblor, apenas tambaleaban y mucho menos se derrumbaban. La ilusión y esperanza surgida en el 15M fue decayendo. ¿Qué había fallado?.



(+)

No pretendemos hacer un análisis profundo de este movimiento, pero sí consideramos necesaria una breve reflexión que apoye nuestra hipótesis de que el amor y encuentro real con el otro juega un papel vital en una verdadera revolución. Si bien el 15M supuso un vehículo para el malestar ciudadano, y una respuesta sorprendente e innovadora a lo que hasta ahora se había venido haciendo, la situación social desoladora seguía presente. Los cambios, al menos a gran escala, no se apreciaban. Por un lado, las trabas que el sistema ha puesto para sofocar el movimiento y volver a potenciar el miedo y desesperanza han sido fuertes: empleo de violencia injustificada por las fuerzas de seguridad, castigos a nivel legislativo para aquel que se “rebelase demasiado” en la calle, manga ancha para los casos de corrupción política y demás delitos de cuello blanco, influencia desorbitada de los bancos y demás monstruos financieros... Pero, en la línea de asumir nuestra parte de responsabilidad en la respuesta a la crisis y de reafirmarnos en una visión positiva, de confianza hacia el ser humano y su capacidad de crear una auténtica revolución ética, nos planteamos qué ha pasado a un nivel más profundo. Quizás el 15M ha funcionado como espacio para la catarsis, pero no ha dado el paso a la acción. Se ha partido de una rabia e indignación que han movilizado, pero que no han soportado a largo plazo las conservas de un sistema fuerte que ha ido agotando los valores más humanos. Tras un periodo inicial, este movimiento comenzó a teñirse de luchas de intereses, establecimiento de jerarquías, multiplicidad de subjetividades individuales que

se sumaban pero no entraban en conexión para la acción... reflejando aquellos puntos característicos del mismo sistema contra el que se había alzado. ¿Fue realmente aquel movimiento un reflejo de encuentros humanos, de amor, de empatía, de ver a través de los ojos del otro?, ¿Produjo el movimiento algo nuevo o sólo una repetición de los viejos esquemas que deseábamos destruir? Yendo más lejos, ¿reforzó la creencia de que hiciéramos lo que hiciéramos, nada cambiaría?, ¿fortaleció al poder, pudo incluso éste aprovecharse de él como mecanismo de generación de frustración, de indefensión aprendida? Podríamos seguir planteándonos miles de preguntas, pero nuestra conclusión está clara: el 15M funcionó como bálsamo, como método purgante, pero surgió sobre unas bases ya contaminadas por los mitos del sistema. Un movimiento a gran escala que pretendía aglutinar a todas las personas, pero que se quedó en la rabia y la frustración. Se necesitaba una empatía, un amor real por la especie humana, por nuestra esencia, que resistiese en el tiempo, y que sobre todo, venciera al miedo. Porque, ¿cuántas personas de las que salieron a las calles tenían conciencia de cómo sus miedos o deseos estaban influyendo?, ¿cuántas tenían como base un amor y respeto hacia ellas mismas?, ¿hubiera cambiado algo una mayor conciencia de la responsabilidad personal en una crisis de evolución humana?

Todo pareció volver a cero, y el bloqueo para la acción contra la injusticia humana y social volvió a instaurarse: “Padecer la indignación es como sufrir a una mosca cojonera: una se enfada, rabia por dentro, clama al cielo por sus sueños violados o

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

su dignidad repetidamente pisoteada y gana con ello poco más que la resaca que sigue a las muchas cervezas en las que tantos ahogamos el chispazo de nuestro activismo político. El ingenio y las reivindicaciones -la 'lucha'- se quedan ahí, en el fondo de una botella compartida un sábado noche entre amigos frustrados. Pediremos una copa más y espantaremos a la mosca. A regañadientes, nos tragaremos la rabia y seguiremos adelante. Algunos prepararemos las maletas. Qué otra cosa hacer, si nadie nos va a escuchar. No podemos recurrir a unos partidos que nos han decepcionado repetidamente. Ni a los sindicatos que han vendido nuestros derechos" (López, 2012).

Sin embargo, a pesar de esta interpretación, ¿realmente no ha cambiado nada? Creemos que sí, o que al menos se está comenzando un camino exploratorio para el cambio personal y social. Y esto se observa en los entornos más próximos y las "pequeñeces" de la vida cotidiana. En los movimientos que si bien no son tan globales o ambiciosos como el 15M van consiguiendo avances en el amor por uno mismo y por los demás. Como consecuencia de la crisis surgen momentos de magia en la vuelta a los encuentros sociales, comunitarios, de barrio. Las personas se ayudan, luchan por el otro. Un ejemplo claro es la Plataforma de Afectados por la Hipoteca (PAH).

Personas que sienten el dolor y sufriendo ajeno, que se entregan a aliviarlos con pequeños grandes actos de amor que les será devuelto porque el flujo es así, y no tiene fin. Va y vuelve, va y vuelve, sin detenerse, creciendo...

Los micro-movimientos sociales y lazos

de solidaridad que de forma casi espontánea van surgiendo como paliativo de la enfermedad social actual, y el bienestar que a todas las personas implicadas en estas uniones llega, es una pista de las necesidades más humanas que se han relegado a un último plano, como es el amor a la persona por el hecho de serlo.

Es también curioso como, paralelamente, ha ido creciendo el interés por el trabajo personal, el autoconocimiento, la exploración de otras alternativas de vida...

De forma hasta ahora más intuitiva hemos ido explorando nuevas respuestas que permitiesen volver a redescubrir el sentido de nuestra existencia y poder volver a descansar en el otro y en nosotros mismos. Estos micromovimientos sociales pueden verse potenciados con el efecto que supone comprometernos con nuestros recursos personales, con confiar en nuestra creatividad y poder de cambio, con enfrentarnos a nuestros miedos y luchar por nuestros sueños, con amarnos sin más motivos que el de ser personas.

¿Cómo comenzar esa transformación interna?, ¿por dónde empezar? En los siguientes apartados, una vez realizado el análisis a nivel social, nos centraremos en los apartados a trabajar como persona que quiere recuperar el mundo, su mundo, que desea encargarse de la responsabilidad individual que en ello tiene. Son los actos del día a día, esas "banalidades" de la vida, las que ofrecen el escenario para practicar la revolución.

### La Revolución

En el intento por reflexionar acerca de cómo concebiríamos una auténtica revo-

(+)

lución en la actualidad, hemos llegado a la conclusión de que ésta estaría relacionada con una transformación interna personal de cada individuo, que supusiera dedicar tiempo y atención al conocimiento de uno mismo, a desarrollar una mayor autoconciencia, para empezar a observar el lugar interno del que proceden nuestros actos, nuestras motivaciones, nuestras elecciones y nuestros rechazos...

En nuestra cultura todavía no está suficientemente extendida la conciencia de la importancia de transformarse a uno mismo para poder transformar de verdad el mundo, deseo al que parece que todos nos sumamos sin vislumbrar que no sucederá a menos que empecemos a asumir la responsabilidad del propio cambio interno.

Lo que sucede en el mundo externo es un reflejo de lo que nos sucede a los humanos internamente. Si experimentamos internamente inconsciencia, egoísmo, miedo, orgullo, avaricia, etc. será exactamente lo que veamos reflejado en el exterior, y de hecho es lo que nos encontramos en muchas ocasiones. Por ello, si nuestro deseo es ver reflejados otros valores como la comprensión, la paz, el amor, la generosidad o el encuentro, será necesario hacer una revisión interna de los valores y emociones que guían nuestros actos y decisiones y cambiar aquello que no sea coherente con lo que verdaderamente queremos y nos interesa.

Es relativamente común la postura de atribuir la responsabilidad de los cambios externos a aquellos que ocupan puestos de poder en los gobiernos o la economía. Y por supuesto que ellos tienen una gran responsabilidad, ya que

sus decisiones afectan a todos los ciudadanos.

Pero no podemos olvidar que somos siete mil millones de personas habitando este planeta y que todos tenemos una parte importante de responsabilidad en lo que aquí acontece.

Tenemos más poder como individuos del que pensamos. La cuestión es si estamos dispuestos a asumir la responsabilidad que supone tener tanto poder. Porque exige mucha responsabilidad. Porque exige un gran compromiso. Porque exige revisarse y cuestionarse a uno mismo si se desea alcanzar una coherencia interna entre lo que quiero, lo que pienso, lo que siento y lo que hago. Porque exige cambiar y salir de la comodidad del letargo cotidiano. Y porque si se quieren alcanzar resultados diferentes y mejores, exige aplicar un elevado nivel de ética. Y parece que todo esto... DA MIEDO.

Y la cuestión es: ¿quién está dispuesto a hacer sus cambios y a asumir su poder atravesando todo su miedo?

### **El autoconocimiento y la educación**

A lo largo de la historia, las necesidades de los seres humanos han ido cambiando y transformándose con el desarrollo instrumental, tecnológico y personal.

Al principio se trataba de cubrir las necesidades de pura supervivencia física. Cuando el humano fue capaz de desarrollar los medios necesarios para modificar su entorno y lograr con esto su supervivencia, se pudo empezar a plantear desarrollar y atender las necesidades de tipo intelectual.

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

Para ello, la educación y la escolarización se encargaron de proporcionar los conocimientos sobre diferentes áreas de saber: matemáticas, lengua, geografía, naturales y un largo etc.

Todos estos conocimientos estaban enfocados al mundo exterior.

A día de hoy hay un gran torrente de información acerca de cualquier área de conocimiento al alcance de la mano de cualquiera por el avance de las tecnologías e internet. La información está al alcance de todo el mundo en esta sociedad occidental.

Y parece que, una vez cubiertas las necesidades de desarrollo intelectual, las necesidades que van aflorando poco a poco actualmente y sería estupendo atender desde la educación son las emocionales y las relacionales. Es decir, atender al conocimiento de uno mismo y de encuentro con el entorno y con las demás personas. Está a la vista de todos que en la actualidad aumenta cada vez más el número de diagnósticos clínicos tanto en niños como en adultos, que invitan a la reflexión, más allá de conformarse con una etiqueta diagnóstica, de qué puede estar sucediendo para que se produzcan tantos desajustes emocionales y la población general se sienta con tan pocos recursos para afrontarlos.

El hecho de que se de este aumento con respecto a otras épocas de la historia es un claro síntoma que ejerce una presión cada vez mayor para buscar una comprensión y una solución apropiada al origen de los mismos.

Y esto no va a venir dado. Nadie va hacer el trabajo por nosotros. Este trabajo requiere desarrollar una conciencia de

responsabilidad individual hacia el propio bienestar y poner en marcha los recursos al alcance de cada uno para lograrlo.

Por otra parte, el papel de la educación en este sentido es fundamental. Para empezar, sería fundamental el desarrollo emocional y de autoconocimiento de las personas que se van a dedicar a educar a los niños. Y por otro lado sería fundamental la educación de los niños en sus habilidades de autoconocimiento, emocionales, sociales y de desarrollo de la ética.

Llegados a este punto, parece sensato pensar y proponer una educación que tenga como prioridad el desarrollo emocional, relacional y ético de los niños, una educación que proporcione la suficiente libertad para SER uno mismo, si pretendemos de verdad que se den cambios reales y a mejor y si queremos educar niños que cuando sean adultos hayan desarrollado un gran sentido de la responsabilidad, del compromiso, de la ética, de la valoración y del amor hacia sí mismos y como consecuencia hacia los demás y hacia su entorno.

Entendemos que sólo de esta forma es posible una verdadera revolución, que como suma y multiplicación de los cambios individuales, se convierta en una gran onda expansiva que alcance todos los rincones del planeta.

A la hora de empezar a hacer una introspección para el trabajo y el cambio personal, las siguientes preguntas podrían servir como punto de partida para la reflexión:

- ¿Cuáles son mis miedos?, ¿Los evito o soy capaz de afrontarlos?
- ¿Qué situaciones me duelen en la vida?
- ¿Cuáles son mis necesidades?, ¿Y mis



deseos?, ¿Me hago cargo de ellos?

- ¿Cuáles son mis talentos y mis capacidades para afrontar las diferentes situaciones de la vida?

- ¿Estoy satisfecho con mis diferentes relaciones y vínculos: familiares, sociales, de pareja, laborales?

- ¿Qué es importante para mí en la vida?

- ¿Cuáles son mis valores?

Como expone la psicóloga Paloma Cabadas en dos de sus publicaciones (Cabadas, 2004, 2008), dos de los grandes pilares del trabajo personal pueden ser:

- El conocimiento y la concreción de nuestros miedos, comprendiéndolos como los grandes limitadores que nos impiden caminar en la dirección deseada.

- El conocimiento y la puesta en marcha de nuestros talentos, como puntos de apoyo fundamentales para lograr alcanzar aquello que nos interesa en la vida.

Aunque se nombren aquí de una forma muy resumida y concreta, estos dos pilares de trabajo se pueden desarrollar de forma extensa, llegando a una comprensión profunda de nuestra forma de funcionar en el mundo y la dirección que nos interesa tomar para crecer como seres humanos y realizarnos de una forma que nos satisfaga personalmente.

### **El miedo**

Al reflexionar acerca de nuestro deseo de experimentar cambios en el mundo, parece plausible pensar que si no se están dando, no es porque los que están en el poder no están haciendo su trabajo (que podría influir también, por supuesto) sino porque quizás cada individuo no ha asumido aún la responsabi-

lidad de hacer el trabajo interno que le corresponde.

Y esto puede deberse a varias causas:

- La falta de conciencia del poder que tenemos como individuos para implementar cambios en el medio.

- La falta de conciencia de la importancia de conocerse, para valorarse y amarse, como motor del cambio.

- El miedo a cambiar.

- El miedo a asumir responsabilidades y compromisos con uno mismo y con el mundo que nos rodea.

Vamos a permitirnos reflexionar un poco acerca del papel que juega el miedo en la consecución o no de los cambios deseados:

Se ha definido el miedo como una emoción cuya función principal es garantizar la supervivencia de un individuo ante cualquier amenaza del entorno, dotándole de la energía necesaria para escapar de dicha amenaza. En este sentido cumple una función adaptativa, ya que sirve para salvaguardar la propia integridad.

Pero lo cierto es que, en muchas ocasiones, las personas reaccionan con miedo a pesar de que no exista ninguna amenaza real para su propia vida.

De hecho, hoy en día es muy frecuente que las personas experimentemos esta emoción ante estímulos internos generados por nosotros mismos, ante amenazas imaginarias acerca de posibles situaciones presentes o futuras que anticipamos, pero sobre las que no tenemos la certeza de que vayan a suceder.

Y así, vamos acostumbrando progresivamente nuestro cuerpo a liberar las sustancias químicas necesarias, como la adrenalina, para escapar y protegernos de

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

las amenazas reales o imaginarias manteniéndolo en un habitual estado de tensión. Y es por eso, que a lo largo de la vida podemos experimentar cómo el miedo se va convirtiendo en un acompañante habitual de nuestro caminar, ejerciendo su influencia en nuestro estado físico, emocional o relacional, así como en las decisiones que tomamos.

Al suceder esto de forma progresiva, es difícil caer en la cuenta de que el miedo ha ido invadiendo poco a poco nuestra propia identidad, acoplándose a nosotros como un okupa que invade nuestro hogar sin preguntar, como un velo que se extiende ante nosotros y que todo lo desdibuja, tiñendo la realidad de un aire opaco y difuminado que no nos permite ver con claridad el camino que queremos tomar. De esta manera, puede resultar común que ese estado se perpetúe a lo largo del tiempo si no nos examinamos y nos cuestionamos el lugar del que proceden nuestras decisiones y nuestros actos.

Como cualquier persona ha podido experimentar en algún momento de su vida, el miedo puede llegar a ser una de las experiencias más limitantes a la hora de disponernos a reflexionar, decidir y llevar a cabo cualquier objetivo.

Los miedos pueden ser de naturalezas muy diferentes y probablemente el mayor miedo que las personas podemos experimentar es el miedo a la muerte que, como indica Paloma Cabadas (Cabadas, 2004), podría entenderse como el miedo que condensa el resto de los miedos humanos, que serían como derivaciones en diferentes formas y medidas de este miedo, como si se tratara de un ramillete que converge en un tronco común.

Pero... ¿cómo puede ser que convivamos con tanto miedo (propio y ajeno)?, ¿es el miedo el que guía nuestras decisiones?, ¿somos capaces de sentirnos como una identidad separada de nuestro miedo?, ¿nos educan para manejar el miedo?, ¿cuál sería el mejor antídoto contra el miedo?, ¿es posible crear la propia vida con menos miedo y más amor?, ¿qué repercusiones tendría eso en nuestra realidad más cercana?, ¿y en la más lejana?

Todas estas preguntas pueden ayudar a clarificarse uno mismo en relación a los propios miedos, si es que se desea probar a vivir la aventura de desprenderse de ellos para ser más uno mismo y vivir con más libertad.

Paloma Cabadas describe en su publicación *La muerte lúcida* (Cabadas, 2004) una sencilla metodología de trabajo con los miedos:

“La naturaleza de los miedos es escurridiza y ambigua y una manera de poderla desenmascarar es comenzando por conocer el carácter de nuestras preocupaciones. Debajo de la preocupación subyace un miedo y dejado del miedo hay un trauma emocional importante. Como las preocupaciones están más a la vista, podemos empezar por localizar todo aquello que nos preocupa en la vida en el momento actual (...).

Listado de preocupaciones:

Observar y vigilar la naturaleza de lo que nos preocupa. ¿A qué le estoy dando vueltas habitualmente o de forma recurrente? ¿Qué es aquello que vuelve y vuelve y no consigo apartar de mi espacio mental? (...).



Analizar cuál es el miedo que se esconde debajo de esa preocupación”. (Cabadas, 2004, 132)

Y continúa añadiendo algunos pasos a esta metodología:

“Listado de miedos:

Los miedos conviene denominarlos con claridad, sin ambigüedades: miedo a la soledad, miedo al rechazo, miedo al fracaso, etc. Analizarlos y reagruparlos hasta dar con el miedo raíz. Por muchos miedos que aparezcan en la lista, vean como al final se termina resumiendo en un miedo nuclear (...)”.

El siguiente paso es no quedarse a merced de las repercusiones que el miedo produce, sino que, cuando se manifiesta y se reconoce, intentar mantener cierto control para hacerse preguntas y encontrarles respuestas”. (Cabadas, 2004, 133).

### **El amor**

Como se ha visto, la realidad humana está tan impregnada por el miedo que impide así el espacio para el amor. Porque donde hay amor no hay espacio para el miedo. Y donde hay miedo no hay espacio para el amor. Son incompatibles.

Así que parece sensato pensar que para liberar espacio para experimentar el amor, crear desde el amor y actuar desde el amor, haría falta ahuecar poco a poco los diferentes miedos que habiten en nosotros.

Como indica Paloma Cabadas en su publicación No nos educan para amar (Cabadas, 2008), en la que hace una profunda reflexión acerca del amor, en el empeño por tratar de amar hay que empezar por uno mismo, lejos de todos los mensajes que desde la religión hemos escuchado

durante siglos, como el clásico “Amarás a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a ti mismo”.

En este mensaje el “uno mismo” es el que está en último lugar. Y es imposible que amemos a otros si no nos amamos a nosotros mismos, porque lo que hacemos en relación a los demás es una proyección de lo que hacemos en relación a nosotros mismos.

Por eso en el intento de empezar a amar, hay que empezar por uno mismo. Y no es egoísmo, ni egocentrismo, es amor propio. Porque no puedo dar lo que no tengo. El amor hacia el prójimo en realidad sería una consecuencia natural de amarse a uno mismo, como un desbordamiento del amor propio hacia afuera, que sucedería sin esfuerzo.

Entonces, ¿cómo empezar a amarse a uno mismo?

Para poder amar algo o a alguien, es imprescindible primero conocerlo y después valorarlo, ya que no se puede amar lo que no se conoce y lo que no se valora.

Es por ello que hemos insistido tanto anteriormente en la importancia del autoconocimiento como motor para el cambio.

El proceso de autoconocimiento, empieza por podernos mirar a nosotros mismos y aceptarnos tal y como somos, con nuestras cualidades y nuestros defectos.

Es cierto que no hay una gran cultura de la sana valoración de uno mismo y de las propias cualidades, ya que se ha identificado con la vanidad, con la soberbia o con el orgullo, pero nada más lejos de la realidad.

Parece que está mucho más extendida y normalizada la costumbre a la autocrítica y la auto-desvalorización entre la pobla-

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

ción general, consecuencia probablemente de toda una historia de manipulación de masas por parte de religiones o gobiernos. Es mucho más fácil adoctrinar a personas empobrecidas afectivamente y en la valoración de sí mismas, ya que permitirán con menor resistencia acceder a los mandatos de otros que piensen y decidan por ellos.

Es por esto que es importante cambiar la idea de que valorarse a sí mismo es un acto de vanidad y para ello es necesario el papel de la educación, como se ha expuesto anteriormente.

Del mismo modo, es mucho más fácil manipular a la población cuando el miedo inunda su vida, ya que estarán dispuestos a hacer cualquier cosa con tal de hacer desaparecer su miedo.

Pero, ¿qué pasaría si la gente empezara a amarse más a sí misma? ¿Sería tan fácilmente manipulable?, ¿Les conviene a los organismos de poder que nos amemos a nosotros mismos y que asumamos así el poder que nos corresponde para gestionar nuestra vida?

Para empezar a valorarse a uno mismo, un buen punto de partida puede ser la identificación de aquellos talentos que se poseen a nivel mental, afectivo o físico, ya que la identificación y desarrollo o puesta en marcha de los mismos, nos pueden servir como grandes pilares o soportes sobre los que vayamos construyendo cada uno progresivamente nuestro proyecto de vida. En la medida en que una persona está alineada con su proyecto de vida, ya está abriendo un gran espacio interno para el amor, ya que se activan el entusiasmo, la entrega, la creatividad y la alegría que supone tener la certeza de es-

tar caminando en la dirección que a uno le interesa.

Y para poder llegar a ese punto, el paso previo será haber identificado y atravesado los miedos que uno tiene, que normalmente van a estar muy vinculados al proyecto de vida y el hecho de atravesarlos traerá, como consecuencia natural, situarse en la lanzadera hacia ese proyecto, como una puerta que se abre y te permite caminar en esa dirección con más ligereza y alegría.

Es decir, que enfrentarse a los miedos y superarlos y apoyarse en los talentos propios como pilares para el caminar van a ser los dos pasos fundamentales para dejar espacio interno libre para el amor hacia uno mismo y, como consecuencia, para alinearnos con nuestro proyecto de vida desde la libertad, la confianza y la alegría.

Vamos a hacer referencia ahora a algunas ideas que expone Paloma Cabadas en su obra *No nos educan para amar* (Cabadas, 2008) en los que habla sobre la relación de la energía de amar con los siguientes aspectos:

- La alegría.
- La creatividad.
- El agradecimiento,
- La conciencia de los límites.
- El componente femenino de la vida.

### ■ La alegría:

La alegría está relacionada con la energía de amar porque cuando se ama, se está alegre. No es posible amar si se experimentan estados emocionales negativos.

Esta autora define la alegría como “un estado de serenidad con chispa” (Cabadas, 2008, 219) y lo diferencia de la euforia en





que ésta no nace de la serenidad interna. Además invita al cambio de conciencia tratando de acometer cualquier acción desde la alegría, con menos miedo o apatía hacia la vida (Cabadas, 2008).

■ La creatividad:

Nuestra capacidad de crear está íntimamente relacionada con la energía de amar, ya que no se puede crear sin amor. La creación sin amor se traduciría en destrucción.

Esta autora hace referencia a la capacidad de realizar actos creativos sencillos o pequeños y valorarlos. De hecho afirma: “si no somos capaces de valorar lo pequeño, difícilmente alcanzaremos lo grande” (Cabadas, 2008, 238).

La creatividad se puede desarrollar en ámbitos muy diversos y cotidianos, no sólo está relegado a la creación de grandes obras de arte. Se puede ser creativo cocinando, resolviendo un problema, haciendo planes para el tiempo libre u organizando una reunión con amigos, por ejemplo.

El acto de crear es un acto de amor porque también requiere un desprendimiento y una entrega hacia uno mismo y hacia los demás (Cabadas, 2008).

■ El agradecimiento:

Según esta autora, el agradecimiento se relaciona con la energía de amar porque “...nace de la generosidad y de la valoración de las cosas, porque es imposible agradecer algo que no se ha apreciado y que no se ha sentido. Manifestar agradecimiento dice mucho de la sensibilidad de la persona que se da cuenta y reconoce la verdad en las ac-

ciones de los demás.” (Cabadas, 2008, 244).

■ La conciencia de los límites:

Respecto a la conciencia de los límites en relación con la energía de amar esta autora afirma: “En la conciencia de los límites está contenida la energía de amar porque la conciencia de los límites es la conciencia del respeto(...) En la conciencia de los límites se juega la valoración, la seguridad, la confianza que uno tiene en sí mismo.” (Cabadas, 2008, 247).

En nuestra propuesta de trabajo hemos decidido dedicar una especial atención a la reintegración de la energía femenina y los valores femeninos en la sociedad como un medio más para la activación e implantación del amor y la energía de amar a nivel personal y social, como motor del cambio y de la revolución.

Hemos reflexionado acerca de cómo históricamente se ha relegado a la mujer y a los valores femeninos a un lugar completamente secundario (o terciario), apartado del reconocimiento en la esfera pública y relegada a un ambiente meramente doméstico.

De hecho, en la religión cristiana, la figura de Eva ha representado la tentación y el pecado dotando, de este modo, a la mujer de una connotación negativa por definición.

A día de hoy es innegable que continuamos viviendo en sociedades patriarcales donde el machismo continúa imperando, a pesar de todos los avances y derechos que las mujeres han ido reconquistando con mucho esfuerzo en los últimos siglos, para poder recuperar el lugar digno que les corresponde y que les ha sido arrebatado por la fuerza bruta.

## Amor y Conciencia: La revolución comienza en casa

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

Es por todo esto que consideramos importante dedicar un espacio y un lugar a la reflexión de la importancia de ir reintegrando los valores femeninos y la energía femenina dentro de cada persona (hombre o mujer), para que puedan recuperar su lugar apropiado a nivel personal y social y su poder, y lograr así un mayor equilibrio entre la energía masculina y la femenina, que tenga como consecuencia la creación de una sociedad más equilibrada, más justa y más armoniosa en ese sentido.

Vamos a hacer uso de nuevo de las aportaciones y reflexiones de Paloma Cabadas (Cabadas, 2008) al respecto de la energía de lo femenino que, a nuestro parecer, lo expresa de forma muy clara y adecuada en los siguientes fragmentos:

“La energía de amar está estrechamente relacionada con el componente que entendemos como femenino, está plegada en ese mundo sutil, íntimo, dador y contenedor de vida (...).

Sin embargo el hecho de nacer mujer no supone que la persona sea plenamente consciente de lo femenino, también lo tiene que descubrir, máxime en los momentos actuales donde la mujer se está ganando otro lugar en el mundo y otro reconocimiento social (...)” (Cabadas, 2008, 232).

“La energía femenina es una energía fuerte que no se impone. Actúa desde atrás porque lo que asoma es la blandura, que no es debilidad. Es la energía de la espera, que es otro tipo de acción que no desespera. Es la energía de lo oculto, de lo misterioso, lo íntimo, lo instintivo, las verdades subyacentes; a través de lo femenino aprendemos a valorar lo profundo, lo que

no es tan evidente, a caer en la cuenta de que hay otros factores que operan en la vida. Tiene la fuerza de lo flexible, se dobla y se dobla, pero raramente se rompe. Tiene la calidad de lo delicado, frágil y vulnerable y ahí reside su grandeza. Es la energía del cuidado porque da la vida y por eso protege y contiene. Es depositara de lo trascendente porque conoce los misterios de la vida y de la muerte. Es la energía de amor callado y silencioso. Permite disfrutar sin demostrar. Sabe sin saber, porque intuye y conecta con el trasfondo de las cosas. Es la energía de lo que fluye, como el líquido, como el viento, sin toparse con obstáculos, abriéndose camino como una fuerza de la naturaleza.” (Cabadas, 2008, 233).

“El amor lúcido va surgiendo de este descubrimiento de lo femenino y de la integración de la escucha de las dos voces, masculina y femenina, que resuenan en nuestro ser, para que ninguna chille más alto que la otra.” (Cabadas, 2008, 235).

Parece que estas líneas que dejan claras las características de la energía femenina, del poder que tiene y de su marco de actuación, así como el lugar que puede volver a ocupar en el mundo íntimo de cada hombre o cada mujer y en la sociedad, además de ser un componente más a tener en cuenta para desarrollar la capacidad de amar.

### **Objetivos y Metodología**

#### **Objetivos**

- Tomar conciencia de la importancia de la responsabilidad, el compromiso y el poder individual y personal para lograr



cambios en uno mismo y, como consecuencia, en el entorno.

- Hacer uso del poder del Encuentro con los demás como medio para promover y expandir los cambios en el entorno más cotidiano.
- Experimentar el poder de transformación que tiene desarrollar el amor hacia uno mismo y hacia los demás para vivir con más libertad.
- Explorar tanto los miedos como los talentos personales como punto de partida para el cambio.
- Identificar las áreas de actuación donde se tiene poder para implementar cambios.
- Fortalecer el compromiso social y la motivación de ayuda a los demás, acompañándolos en el camino al cambio y la transformación.

Duración: dos horas aproximadamente.

### **Metodología**

El trabajo propuesto responde a la modalidad de taller experiencial no terapéutico. Se plantea con un fin principalmente exploratorio, en el que las personas que lo desarrollamos sugerimos los ejercicios al grupo con el objetivo de una primera toma de conciencia y acercamiento al tema planteado.

El taller se abordará desde la metodología psicodramática, empleando para ello, según cada fase de la sesión (caldeamiento, dramatización y eco grupal), técnicas variadas que van desde el psicodrama interno a la elaboración de dibujos o dramatización de escenas.

Se detalla a continuación el esquema metodológico de intervención:

- Presentación de las personas que coor-

dinarán el taller y breve introducción del tema objeto de trabajo.

#### ■ Caldeamiento:

- Ejercicios de toma de contacto con el cuerpo para llevar la atención al aquí y al ahora y estar más presente.

- Ejercicios de toma de contacto con las demás personas del grupo: contacto visual, contacto físico, encuentro con el otro, con el grupo.

- Psicodrama interno: identificación y visualización de los miedos que limitan nuestra libertad de actuación y de los talentos y recursos personales para afrontarlos y para emprender el proyecto de vida.

- Representación en dibujos de forma individual aquellos elementos importantes para cada uno identificados en la visualización anterior.

#### ■ Dramatización:

- Trabajo en grupos: representación de escenas que recojan lo surgido a partir del psicodrama interno (recursos o miedos identificados, acciones posibles para el cambio, descripción de la “casa” propia desde la que se pueden iniciar los cambios...)

#### ■ Cierre:

- Escultural grupal: una vez representadas las escenas, se propone hacer una pequeña escultura con la ayuda de objetos intermediarios (ya sean objetos personales, telas, piedras o cojines) donde cada subgrupo aporte al grupo a través de los objetos aquello que considere más representativo de la vivencia en el taller y quiera compartir con los demás.

Eva Lorenzo Magariño  
Beatriz Menéndez Monte

## Conclusiones

La tarea del trabajo individual a realizar por cada persona va de la mano del encuentro y el amor hacia uno mismo y hacia las personas. Uno no tiene sentido sin el otro, como seres sociales pero también como seres únicos, irrepetibles y responsables últimos de nuestras acciones y estilo de vida. La toma de conciencia nos corresponde.

No todas las personas estamos en el mismo punto en el camino de esta toma de conciencia. Las circunstancias económico-sociales, culturales, familiares y personales ejercen su influencia. Por ejemplo, será más probable que una persona con muchas cargas familiares, sumida en una jornada laboral agotadora y cuyas preocupaciones se centren en cómo llegar a fin de mes, encuentre menos viable o ni siquiera se haya planteado un trabajo interno como el que proponemos. Es ahí donde entra en escena el compromiso de aquellas personas que se encuentran comenzando o avanzando en esta Revolución interna. Compromiso como labor de encontrarse con el otro, y en ese encuentro ir mostrándole la cantidad de caminos posibles a crear, acompañándolo en el descubrimiento o toma de conciencia de sus potencialidades y recursos para crear su propio guión de vida. Y en esta labor las personas que ejercemos profesiones “sociales” tenemos que asumir el papel que nos toca. Un papel que se aleje de “iluminados” y que, desde una posición de igual a igual, de persona a persona, desde el Entre: “ni lo tuyo ni lo mío, lo que está en el medio, circulando, fluyendo” (Del Cueto, 2005, 18), permita que cada persona con la que nos encontremos, por

lo menos se plantee comenzar su propia revolución. Porque “una concepción ética de nuestra práctica consiste en develar los mitos capturantes del capitalismo que expropian a las personas, a sus afectos y pasiones, normalizando sus cuerpos y sus mentes, equiparando su modo de percepción y deseo” (Del Cueto, 2005, 12).

Ya tenemos un espacio para el comienzo de la Revolución. La Revolución comienza en casa. Mi casa es mi cuerpo, mi yo, mi alma, mi mente, mi esencia. También lo es mi familia, mis amistades, mi barrio, mi lugar de trabajo. Mi casa es todo aquel espacio donde puedo tener un lugar, donde puedo crear y armar otra geografía, donde sé que tengo poder y puedo provocar ensayos de vida.

El Psicodrama se muestra como gran aliado en nuestra Revolución. Tanto por su visión de la persona como un ser creador y su filosofía de vida basada en el encuentro, como por la riqueza de sus técnicas y la potencia del grupo como generador de encuentros y catalizador de tomas de conciencia a un nivel más individual.

Por un lado, “la técnica dramática es la “vía regia” de acceso a la comprensión y conceptualización teórico-clínica de los acontecimientos microsociales” (Del Cueto, 2005, 23). Por otro, el grupo representa en sí mismo esa realidad microsocia que podremos explorar y tergiversar a nuestro gusto, arriesgando con la presencia de los otros. Pavlovsky anima al empleo de los grupos como espacios micropolíticos que permitan recuperar la pasión e ilusión en la acción, los afectos alegres y la singularidad de cada persona: “El grupo como espacio





de liberación-pero siempre arriesgando en la experimentación, en la búsqueda permanente de nuevas formas de relaciones humanas a inventar” (Del Cueto, 2005, 22).

A los encuentros y experiencias grupales se suma la tarea individual de cada persona en su día a día. La Revolución interna no es solo una cuestión de buena intención o voluntad, supone un trabajo constante sobre uno mismo y sobre los otros. Nosotras tenemos la firme confianza en que esta propuesta de revolución que tiene como pilares fundamentales el autoconocimiento, la pérdida de los miedos, la valoración y el amor a uno mismo y a los demás, el encuentro sano y la integración de los valores femeninos en la sociedad, tendrá los resultados esperados algún día, esperemos que no muy lejano. Porque las

subjetividades individuales “existen en los pequeños detalles cotidianos. En lo nimio, en lo banal, en las pequeñeces. En cómo miramos, en cómo amamos, qué deseamos ser. Ya no son los otros. Somos nosotros. Sólo poniendo en cuestión tales ideas, pensamientos y acciones nos comenzaremos a despegar de las significaciones dominantes. Construiremos así nuestro territorio, singular, colectivo, único. Pesar, vivir, conocer y desear de otra manera” (Del Cueto, 2005, 8-9).

Mientras tanto, en nuestro taller, haremos un intento por transitar un viaje que nos permita saborear, aunque sea de forma breve, toda esta apasionante tarea que nos espera: la R-evolución.

(+) 165

## Bibliografía

- Anguita, J. (2011). Crisis económica y desorden mundial. II Jornadas Universidad, Compromiso Social y Mundo Actual, Córdoba, 20 diciembre.
- Cabadas, P. (2004). La muerte lúcida. Barcelona: Belacqva de Ediciones y Publicaciones, S.L.
- Cabadas, P. (2008). No nos educan para amar. Madrid: Ediciones Martínez Roca, S.A.
- Del Cueto, A.M. (Comp.). (2005). Diagramas de Psicodrama y Grupos. Cuadernos de Bitácora. Buenos Aires: Ediciones Mardres de Plaza de Mayo
- Fromm, E. (2007). El arte de amar. Barcelona: Círculo de Lectores, S.A. (Versión original 1947).
- Galeano, E. (2005) Patas arriba. La escuela del mundo al revés. Madrid: Siglo XXI.
- Garrido, E. (1978). Jacob Leví Moreno. Psicología del encuentro. Madrid: Sociedad de Educación Atenas.
- López Urrutia, S. (2012, 17febr.) Y yo, ¿dónde me indigno?: un análisis del ‘cabreo’ improductivo. <http://mellamaronperdida.wordpress.com/2012/02/17/y-yo-donde-me-indigno/>
- Ortega Cruz, C. (2012). La producción de subjetividad y los mecanismos psico-sociales y culturales integradores de la personalidad en el proceso de capitalización. Seminario Teórico Crítica Humanista del Capitalismo Total

# Caldeamientos en Sicodrama. Teatro de Sombras como técnica de caldeamiento

## Abstract

The aim of this project is to highlight the importance of warm-ups in Psycho-drama and Psychodance. Namely, I will focus on a basic element in Jaime Rojas-Bermúdez's theoretical framework which is key in order to achieve and undertake its own process. A fundamental constituent in the scheme of roles is the psychological self, which represents the structure of personality. As an example I will use a shadow theatre.

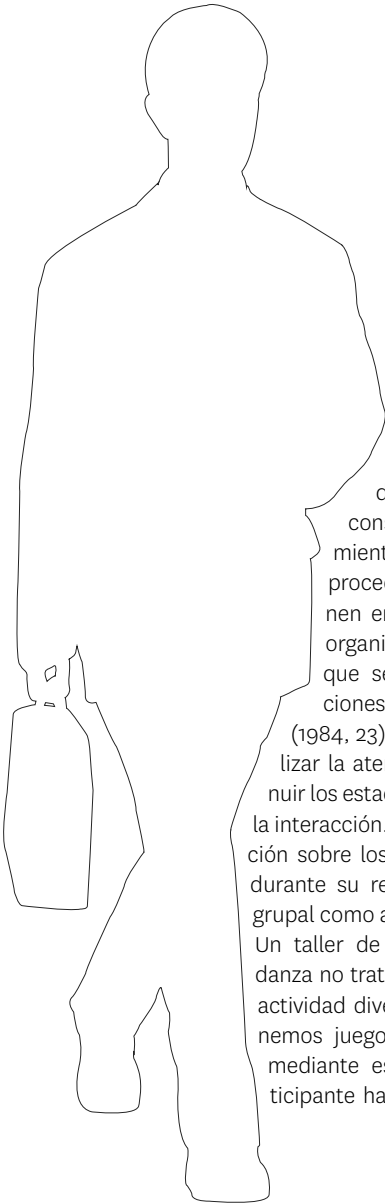
## Resumen

Este trabajo pretende poner de relieve la importancia del proceso de caldeamiento dentro de la sesión de sicodrama y sicodanza. En concreto, voy a centrarme en un elemento fundamental del modelo teórico de Rojas-Bermúdez que es clave para conseguir el objetivo propuesto. Se trata del Sí Mismo Sicológico parte integrante del Esquema de Roles que representa la estructura de la personalidad. Como ejemplo de caldeamiento voy a utilizar el teatro de sombras.



talleres experienciales no terapéuticos

(+) Gonzalo Negreira en colaboración con  
Amelia Coppel



El caldeamiento es la primera de las tres etapas de la sesión de sicodrama y sicodanza. Rojas-Bermúdez considera que el caldeamiento es el “conjunto de procedimientos que intervienen en la preparación de un organismo con el objeto de que se encuentre en condiciones óptimas para la acción” (1984, 23). Están dirigidos a focalizar la atención del grupo, disminuir los estados de tensión y facilitar la interacción. Requiere nuestra atención sobre los procesos que ocurren durante su realización tanto a nivel grupal como a nivel individual.

Un taller de sicodrama o de sicodanza no trata, simplemente, de una actividad divertida en la que proponemos juego y diversión, sino que mediante este proceso cada participante ha de integrarse al grupo

y su dinámica para sentirse cada vez más (+) 167 capaz de interactuar y relacionarse con los otros participantes y si lo desea volcar sus contenidos en él.

Los individuos llegan a la sesión contaminados por el contexto social, con sus preocupaciones, normas, inhibiciones, etc., por tanto, el caldeamiento es el objetivo inicial fundamental para poner al grupo en actividad y que, a través de sus interacciones, emerja el protagonista.

En sicodrama, el director es el que suele comenzar la sesión con un caldeamiento verbal e ir intentando poco a poco que la atención del grupo pase de estar focalizada en él (radiada) a centrarse entre los miembros del grupo (circular).

En sicodanza, generalmente, se inicia con un caldeamiento corporal llevado a cabo por el yo-auxiliar, donde el director va introduciendo diferentes temas musicales, adecuándolos al proceso grupal.

En los caldeamientos hay tres tipos de iniciadores: físicos, mentales y sociales. En este sentido, los iniciadores estimulan

## Introducción

# Caldeamientos en Sicodrama. Teatro de Sombras como técnica de caldeamiento

Gonzalo Negreira en colaboración con  
Amelia Coppel

una de las tres dimensiones del siquismo, cuerpo, mente o ambiente dependiendo del interés del director.

Es necesario tener en cuenta, que en los primeros momentos de la sesión el caldeamiento es inespecífico, realizado por el yo auxiliar y dirigido al grupo. El caldeamiento específico es el realizado con el protagonista como emergente grupal, está destinado a la preparación de la puesta en escena si es sicodrama o a montar una coreografía en el caso de sicodanza, tanto uno como otro están a cargo del director.

“Un buen caldeamiento da lugar a una buena dramatización y ésta a una buena acción terapéutica” (Rojas-Bermúdez, 1997, 57).

## Base Teórica: Sí Mismo Sicológico

Partimos de una breve noción teórica para aclarar el papel clave que juega el Sí Mismo Sicológico en los caldeamientos. La expresión teórica y gráfica de la personalidad la llamamos Esquema de Roles (ver en Rojas-Bermúdez, 1997).

Uno de los elementos integrantes de la configuración de este esquema es el sí mismo sicológico (SMS). El SMS expresa los estados de alarma o bienestar en relación con el Yo, dilatándose ante situaciones tensas y retrayéndose ante la calma. Está representado gráficamente como un círculo que rodea al Yo y que fluctúa dependiendo de los estados del organismo. La dilatación del SMS desconecta al Yo de la estructura social al sobrepasar los roles sociales imposibilitando la relación a través de ellos. El SMS se corresponde con el sistema neurovegetativo y representa

los elementos sensitivos y emocionales del individuo. Para Rojas-Bermúdez (1997, 421), “el término yo identifica un conjunto de funciones específicas del neocórtex que emerge como resultado de la organización neural”. El Yo, por tanto, se corresponde a la autoconciencia, a la capacidad de reflexión y a la percepción de la relación entre el cuerpo y el entorno.

Cada individuo se relaciona con la estructura social por intermedio de los roles sociales. El rol social surge de la complementación de la estructura yoica con la estructura social. Los roles sociales son los elementos emergentes de esa interacción. Es decir, el rol social, por un lado, es una prolongación yoica, y por otro, es una conserva cultural. Su función es contactar con la estructura social con un compromiso mínimo. Cada rol contiene en su estructura el rol complementario. Al inicio, por ejemplo, del rol profesional, el rol está muy poco desarrollado, hay un modelo de jugar ese rol, dado por la estructura social, pero poco a poco según se va desempeñando va integrando la forma particular de cada individuo que tiene que ver con su personalidad y su experiencia. El rol de sicodramatista nunca va a ser jugado del mismo modo por dos personas distintas aunque hayan aprendido con el mismo formador. Cada uno aporta a la estructuración del rol su forma de ser.

Para una mejor comprensión de lo tratado incluimos una representación gráfica de la situación de relación social. La primera figura representa al Yo Social, el rol está representado por el brazo, por intermedio de éste, se establece la vinculación con la estructura social, la zona punteada representa al SMS en modo normal



(+)

como se encontraría en una situación de caldeoamiento y bienestar, la vinculación se realiza a través del rol y supone poco compromiso para el Yo.

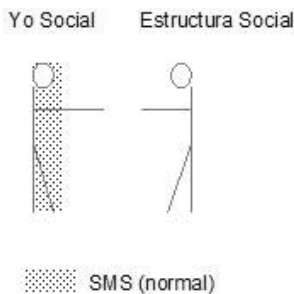


Fig. 1

Por el contrario si el SMS se encuentra dilatado (fig. 2), en situaciones de alarma, los roles poco o medianamente desarrollados no pueden desempeñarse debido a la expansión del SMS y sólo los muy desarrollados lograrán desempeñarse aún con dificultad. En este tipo de situaciones la vinculación se realiza a través del SMS, el Yo queda desconectado de la estructura social y no logra elaborar respuestas adaptadas a las circunstancias lo que implica gran compromiso emocional y repercusión fisiológica para el Yo.



Fig. 2

Resumiendo, el Yo recibe doble información del SMS. Esta información le señala lo que ocurre tanto en su entorno como en su mundo interior. En palabras del autor: "En cuanto a la función sensible del SMS es estimulada por cambios externos e internos. La representación del tipo de repercusión neurovegetativa producida por dichos estímulo es: en caso de estados de alarma (sistema simpático) la dilatación del SMS y, por el contrario, de retracción en los estados de caldeoamiento y bienestar (sistema parasimpático)" (Rojas-Bermúdez, 1997, 448). Nuestro interés reside ahora en los procesos de caldeoamiento, fundamentales para generar un ambiente propicio donde los participantes puedan interactuar y si lo desean, volcar sus contenidos, para lograrlo necesitaremos tener en cuenta tanto el ambiente como los estados internos.

En las situaciones en las que se da un compromiso yoico restringido al rol en juego son aquellas en que el SMS permanece retraído y permite que los roles bien y medianamente desarrollados afloren y se pueda establecer una vinculación rol a rol. En este caso, el organismo se encuentra en estado de relajación y bienestar, lo cual permite al yo elaborar respuestas adecuadas sin coste emocional ni fisiológico. Por el contrario, en situaciones que desencadenan estados de alarma el SMS se encuentra dilatado y los roles quedan cubiertos por éste. Dejando de funcionar como tal, y en consecuencia, la relación se establece por intermedio del SMS. En este caso, el yo se compromete en su totalidad (como persona) y las interacciones se producen en campo tenso, al contrario de la vinculación por intermedio de ro-

## Caldeamientos en Sicodrama. Teatro de Sombras como técnica de caldeamiento

Gonzalo Negreira en colaboración con  
Amelia Coppel

les complementarios que tienen lugar en campo relajado. La aplicación de técnicas de caldeamiento no solo se utilizan en el caso de roles sociales poco desarrollados, sino también en toda situación, en la que el SMS se encuentre dilatado y se dificulte la vinculación. El caldeamiento forma parte de las etapas de la sesión de sicodrama, es la primera de ellas y su objetivo es el de preparar al grupo para la acción. Habitualmente, tanto en sicodrama como en sicodanza, la sesión comienza siendo verbal con los saludos y primeras palabras que los participantes se cruzan en el contexto grupal. Para Rojas-Bermúdez, el caldeamiento es un proceso natural, es la preparación de un organismo para la acción y en sicodrama utilizamos este proceso natural como una técnica para lograr el clima emocional adecuado para que disminuyan las tensiones y se faciliten las interrelaciones.

El origen del concepto de SMS surgió trabajando con pacientes sicóticos muy deteriorados, permanentemente aislados, con una carencia absoluta de atención y en ausencia total de comunicación, Rojas-Bermúdez ante su falta de atención “mis esfuerzos fueron dirigidos a implementar diferentes tipos de estímulos con el fin de centrar la atención de los pacientes e intentar sacarlos de su ensimismamiento, recurrí así al teatro de títeres manejados por profesionales. La respuesta conseguida superó mis expectativas: El ensimismamiento (...) era superado con la intervención de los títeres. Por este procedimiento se obtenían respuestas” (1997, 158).

A partir de este descubrimiento se denominó Objeto Intermediario (OI) a todo

objeto (títeres, máscaras, capuchas, etc.) usado por el terapeuta para lograr restablecer la comunicación interrumpida. Rojas Bermúdez imaginó a estos pacientes aislados dentro de una especie de cápsula que les protegía del medio. Esta cápsula fue lo que más tarde denominó SMS, el cual se ha convertido en la piedra fundamental del Esquema de Roles sobre el que desarrolló toda su teoría de la personalidad humana.

Posteriormente, pusieron a disposición de los pacientes un títere u otro objeto y algunos de ellos empezaron a usarlos. Rojas Bermúdez dice: “nos encontramos ante respuestas que surgían del paciente mismo en relación al objeto sin la intervención directa del equipo terapéutico, como era el caso del OI. Por su similitud, continuidad, experiencia con el OI y el tipo y calidad del material que aportaba fue denominado Objeto Intraintermediario (OII)” (1997, 163).

Inicialmente, se utilizó con pacientes sicóticos y posteriormente con neuróticos. En el caso del sicótico la utilización del OI permite el restablecimiento de la comunicación perdida y en caso del neurótico se da un incremento de la capacidad creativa. Al utilizar el títere (prototipo de OI usado por el terapeuta) se eliminan todos los mensajes naturales (pertencientes a la comunicación natural de la especie) del terapeuta hacia el paciente y se sustituyen por los del objeto. En el segundo caso, al cubrirse el rostro con una máscara (prototipo de OII), el sujeto elimina todos los mensajes naturales de su rostro que pueden ser percibidos por los demás. Partiendo de las premisas y características de los OI y OII se introduce

(+)

la técnica de las sombras. A pesar de no cumplir todos los requisitos para ser consideradas OII, sí responde a alguno de sus características como la “función mediadora”. Esta función requiere la presencia del objeto para la aparición de conductas comunicacionales y expresivas por parte del protagonista. Sin el objeto la situación no ocurriría, su introducción produce o facilita un cambio en la producción del protagonista. El protagonista usa el objeto (proporcionado por el director) como protector yoico que le permite expresarse y comunicarse con los demás. En el caso de la técnica de sombras, la pantalla interpuesta oculta y protege el cuerpo del mismo modo que una máscara, túnica, capucha, tela, bolsa, etc., reduciendo en gran medida los rasgos de la comunicación natural y contribuye a la retracción del SMS. En definitiva, esto es el objetivo del caldeamiento.

Finalmente todos estos objetos facilitadores se agruparon bajo el nombre de técnicas de comunicación estética (TCE). La actividad expresiva está siempre presente en toda interacción humana. Ha sido utilizada desde un principio como un elemento terapéutico y como vehículo para el logro de cambios relacionados con la salud y la enfermedad. En nuestra escuela las utilizamos, frecuentemente, como caldeamiento. Las llamamos estéticas porque se refieren a la instrumentación de lo artístico dentro del campo de la sicoterapia, ampliando y enriqueciendo las vías de comunicación, de expresión y de sus contextos.

Más allá de la utilización de lo artístico como elemento proyectivo o curativo “per se”. Las técnicas de comunicación

estética intentan movilizar los aspectos creativos del individuo, concretizándolos: en un objeto (como un títere, un collage, una silueta, una máscara) o en una acción (como en Sicodanza o en las sombras).

Estas técnicas eluden los habituales esquemas comunicacionales, favoreciendo la movilización de contenidos internos teñidos con las características, fantasías y conflictos personales y su concreción. Pero además, el individuo pasa a interactuar activa y creativamente con su producción objetivada para descubrir su estructura y significados. Esta referencia favorece la comprensión e integración síquica de lo creativo y lo conflictivo.

(+) 171

### **Técnica de las sombras**

Comenzamos utilizando la técnica de las sombras como caldeamiento inespecífico, y poco a poco las fuimos introduciendo en los caldeamientos específicos, en las dramatizaciones, en Sicodanza, etc. Esta técnica es un instrumento de gran utilidad principalmente por que funciona como facilitador yoico permitiendo una desinhibición del protagonista, (debido a la pantalla interpuesta), de manera similar a otras técnicas que usan Objetos Intraintermediarios (máscaras, túnicas, bolsa, etc.).

El objetivo de haber empezado a usarlas en Sicodanza, además de como caldeamiento, ha sido la posibilidad de extraer de los múltiples elementos de la danza únicamente la forma y el movimiento, eliminando estímulos como el color, la expresión de la cara, etc. propiciando, de esta manera, que la atención se focalice solamente en la figura, que se resalta con

# Caldeamientos en Sicodrama. Teatro de Sombras como técnica de caldeamiento

Gonzalo Negreira en colaboración con  
Amelia Coppel

nitidez y para el protagonista una mayor libertad pues limita los rasgos propios de la comunicación natural.

Las sombras son muy hipnóticas. Enganchan al auditorio de tal manera que todos permanecen atentos a lo que ocurre en la pantalla. Resulta interesante tanto para el auditorio como para el protagonista, facilitando la interacción grupal. A nivel individual contribuye a disminuir los estados de tensión (campo tenso/campo relajado) y en consecuencia, se produce la retracción del Sí Mismo Sicológico y un menor control por parte del yo. En general los movimientos son muy alejados de los bailes sociales pautados que ocultan emociones y dificultan los movimientos naturales.

Las sombras proporcionan a la unidad funcional información muy sintética que permite observar la forma, el ritmo, los segmentos corporales en movimiento, los movimientos característicos, la utilización del espacio, los niveles de movimiento, los recursos personales, el tiempo, etc. Proporcionando al protagonista un espacio que libera al cuerpo del control social, un facilitador que permite la exploración de otros campos expresivos y movimientos más alejados de los condicionamientos sociales descubriendo y expresando nuevas formas. Desaparece el miedo a moverse y los movimientos son más espontáneos, más desinhibidos y creativos.

## **Objetivo**

El objetivo del taller es intentar mostrar la relación y los efectos que se dan en los procesos de caldeamiento en relación al Sí Mismo Sicológico de manera vivencial, y experimentar con la técnica de sombras.

## **Metodología**

Sicodanza



(+)

(+) 173

## Bibliografía.

Rojas-Bermúdez, J.G. (1984) Qué es el Sicodrama?. Buenos Aires: Celcius

Rojas-Bermúdez, J. G. (1997) Teoría y técnica sicodramáticas. Barcelona: Paidós.

# El rol del director en psicodrama

## Abstract

This article, the role of the director in psychodrama, divides itself into two blocks of contents: theoretical and methodological aspects. The first block consists in three sections: The first section focus in a review about the definition of psychodrama from different author's points of view. In the second block all the necessary elements to carry out a psychodrama session are mentioned and to end with, the third section develops one of the elements mentioned before, the role of the director in psychodrama, main subject of this article.

To end with, de second block, methodological aspects, describes and develops the workshop about "the role of the director in psychodrama", which took place at the XXVIII National Meeting of the Spanish Psychodrama Association (AEP) in November 2013 which objective was to develop a joint definition about the director's role in psychodrama and the analysis of the different positions that the director can adopt to be as useful as possible for the patients.

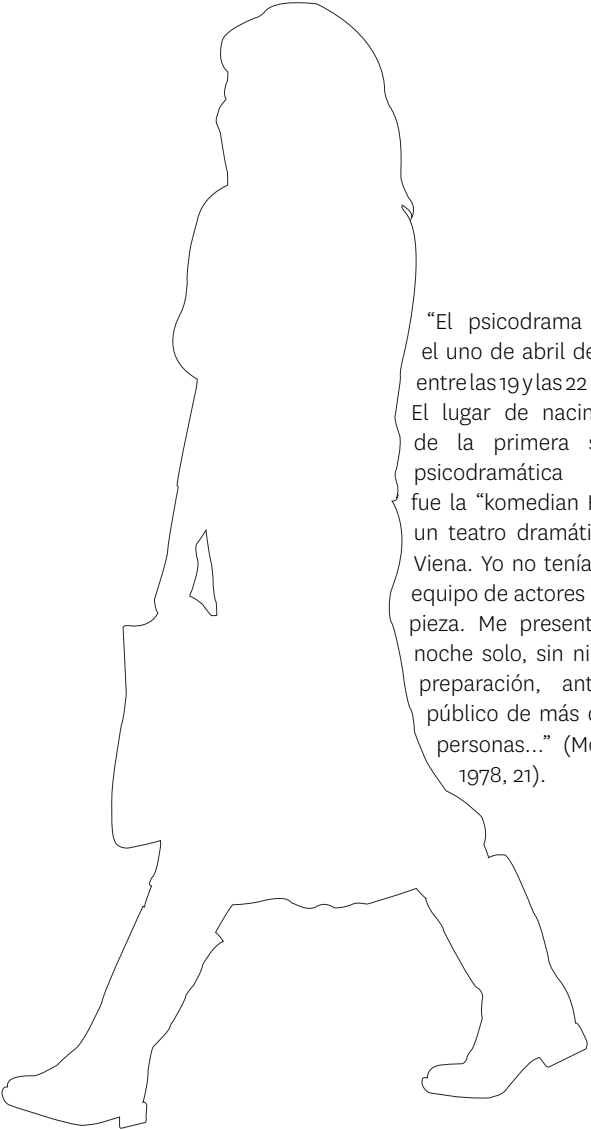
## Resumen

El presente artículo, el rol del director en psicodrama, se divide en dos bloques de contenidos: aspectos teóricos y aspectos metodológicos. El primer bloque consta de tres apartados. El primer apartado se centra en una revisión sobre la definición de psicodrama desde el punto de vista de diferentes autores. En el segundo apartado se mencionan todos los elementos necesarios para poder llevar a cabo una sesión de psicodrama; y por último el tercer apartado desarrolla uno de los elementos antes mencionados, el rol del director en psicodrama, objeto principal de este artículo.

Por último el segundo bloque, aspectos metodológicos, describe y desarrolla el taller sobre "el rol del director en psicodrama" que se realizó en la XVIII Reunión Nacional de la A.E.P en noviembre de 2013, cuyo objetivo fue desarrollar una definición conjunta sobre el rol del director en psicodrama y el análisis de las diferentes posiciones que el director puede adoptar para ser lo más útil posible a sus pacientes.



## (+) Lola Quesada Bueno



“El psicodrama nació el uno de abril de 1921, entre las 19 y las 22 horas. El lugar de nacimiento de la primera sesión psicodramática oficial fue la “komedian Haus”, un teatro dramático de Viena. Yo no tenía ni un equipo de actores ni una pieza. Me presenté esa noche solo, sin ninguna preparación, ante un público de más de mil personas...” (Moreno, 1978, 21).

### Antecedentes teóricos

Así relata Jacob Levi Moreno en su obra (+) 175 psicodrama la primera experiencia psicodramática que llevó a cabo sólo y ante nada más y nada menos que 1000 personas. Han pasado 92 años desde entonces. En este período, numerosas ciencias han realizado hallazgos importantes aplicables al campo de la comunicación, la psicología, la psiquiatría, la neurología, las psicoterapias en general y el psicodrama en particular.

Lola Quesada Bueno

## 1. Hacia una definición de Psicodrama

Moreno era un hombre muy vital y creativo, por lo que no se preocupó de ser exhaustivo en sus definiciones de la teoría y técnica psicodramática, las cuales son múltiples, variadas y, a veces, contradictorias; unidas exclusivamente por el estilo del autor. Según Kellerman “el psicodrama fue definido por él como una teología con postulados religiosos (Moreno, 1920), como una forma de arte dramático con ideales estéticos (Moreno, 1923), como un sistema político con valores sociales (Moreno, 1953), como un método de psicoterapia con fines curativos (Moreno, 1959), y como una filosofía de vida” (Kellerman, 1987, 77).

Escoger una definición de psicodrama del autor del propio psicodrama parece pues una tarea de cierta complejidad, pues como su autor la definición estaba en constante evolución, aun así, podríamos elegir la definición que aparece en su obra Psicodrama, “una nueva forma de psicoterapia, que puede ser ampliamente aplicada. El psicodrama pone al paciente en un escenario, donde puede exteriorizar sus problemas con la ayuda de unos pocos actores terapéuticos. Es un método de diagnóstico tanto como de tratamiento. Uno de sus rasgos característicos es que la representación de papeles se incluye orgánicamente en el proceso de tratamiento. Se puede adaptar a todo tipo de problema, personal o de grupo, de niños o de adultos. Se lo puede aplicar a todos los niveles de edad. Mediante su uso se puede acercarse a una solución a problemas infantiles tanto como a los más hondos conflictos psíquicos. El psicodra-

ma es la sociedad humana en miniatura, el ambiente más simple posible para un estudio metódico de su estructura psicológica. Mediante técnicas como las del yo auxiliar, la improvisación espontánea, la autoperformación, el soliloquio, la interpolación de resistencia, se revelan nuevas dimensiones de la mente, y lo más importante, se las puede explorar en condiciones experimentales” (Moreno, 1978, 245). ¿Por qué define Moreno al psicodrama como una nueva forma de psicoterapia? ¿qué es lo que lo hace diferente a otras formas de psicoterapia?, ¿cuál es el elemento común que comparten todas las escuelas de psicodrama que se han ido desarrollando durante este casi siglo?, el elemento distintivo y común es el escenario.

En palabras de Rojas, “el psicodrama es un método terapéutico con hondas raíces en el teatro, la psicología y la sociología(...) A diferencia de las psicoterapias puramente verbales, el psicodrama hace intervenir al cuerpo en sus variadas expresiones e interacciones con otros cuerpos(...) En el psicodrama no se deja de lado lo verbal, sino que por el contrario, se jerarquizan las palabras al incluirlas en un contexto más amplio, como es el de los actos(...) El psicodrama hace intervenir manifiestamente un nuevo elemento en la psicoterapia: el espacio. Éste, transformado en escenario, permite la representación del mundo interno del paciente, que hasta ahora había sido expresado sólo como relato verbal, de diversas maneras” (Rojas- Bermúdez, 1997, 17). Así tenemos el uso de “la palabra”, dando un paso más allá al introducir “el cuerpo” y por ende “los actos” (de ahí el uso de “drama” que



(+)

deriva del griego, “hacer” o “actuar”). En el escenario, un número de escenas son actuadas, representadas, como por ejemplo, recuerdos de sucesos específicos del pasado, situaciones inacabadas, dramas internos, fantasías, sueños y preparación para el futuro de situaciones posiblemente conflictivas. De esta manera, en el escenario se vivencia el “como si”; el escenario permite ensayar al paciente múltiples posibilidades en un contexto seguro donde puede experimentar desde su espontaneidad las diferentes alternativas, para que en algún momento puede llevar ese ensayo al mundo real. Puede que un ejemplo, tomado de una sesión de psicodrama grupal pueda ayudar a concretar la noción de acción y escenario. María es una mujer de 36 años que vive una relación de pareja donde ella se siente sometida y sin capacidad de decisión. Durante una sesión ensayó diferentes posiciones que podría tener ante una situación conflictiva con su pareja, la inmovilidad (su posición habitual), el enfrentamiento, o la salida de la situación. Este ensayo en el “como si” permitió que en la siguiente sesión de grupo relatara que cuando empezó un conflicto con su pareja ella saliera de la casa y se fuera a dar un paseo. El ensayo de las diferentes posiciones, viviéndolas desde cada rol (el de ella misma, el de su marido), con las aportaciones del grupo permitió que hiciera algo diferente y distinto cuando llegó la ocasión.

Antes de pasar a los elementos que constituyen una sesión de psicodrama, podríamos incluir la definición de Blatner que por su brevedad y sencillez puede ser muy ilustrativa, “el psicodrama es el método por el que se puede ayudar a una

persona a explorar las dimensiones psicológicas de sus problemas, por medio de la representación de sus situaciones conflictivas, en vez de sólo hablar de ellas” (Blatner,1980,1).

## 2. Elementos de una sesión de Psicodrama

La sesión de psicodrama cuenta con diversos elementos que marcan las coordenadas que distinguen al psicodrama de otras corrientes psicológicas y que determinan su singularidad. Aunque el taller que da origen a este artículo, se va a centrar en el rol del director todos estos elementos estarán presentes. Según la clasificación de Rojas-Bermúdez (1997) se distinguirían quince elementos:

### 2.1 Contextos:

- Contexto social.
- Contexto grupal
- Contexto dramático.

### 2.2 Instrumentos fundamentales:

- Protagonista.
- Escenario.
- Yo auxiliar.
- Director o terapeuta.
- Auditorio.

### 2.3 Etapas de la sesión:

- Caldeamiento.
- Dramatización.
- Comentarios.

## 2.1 Contextos

### 2.1.1 Contexto social:

Corresponde al extragrupo, a la estructura social o a la llamada “realidad social”, según Moreno. Es donde el sujeto nace, se desarrolla y muere, es el lugar donde procede cuando viene al grupo y al que va

Lola Quesada Bueno

cuando la sesión acaba. El contexto social, con sus características, prevalece en los primeros momentos de las sesiones de psicodrama (la vida cotidiana con sus normas y relaciones). Gradualmente este contexto va desplazándose por el contexto grupal.

### **2.1.2 Contexto grupal:**

Lo constituye el grupo en sí. Se halla formado por todos los integrantes tanto pacientes como terapeutas, por eso cada grupo es particular y único aunque el encuadre sea el mismo. El contexto grupal se va desarrollando por las relaciones entre los miembros del grupo, en cada sesión y a lo largo del proceso terapéutico.

### **2.1.3 Contexto dramático:**

Es el espacio protegido donde la persona puede jugar todos sus temores, deseos, fantasías, sentimientos y expresar y probar en él todo tipo de comportamientos libre de los condicionamientos sociales habituales. Es un contexto “artificial” y “fantástico”, es el espacio mágico del “como si”.

## **2. 2. Instrumentos fundamentales**

### **2.2.1 Protagonista:**

Se considera protagonista al individuo que, pasando al escenario, plantea un tema para dramatizar, frecuentemente referido a su propia vida. A diferencia del teatro, el protagonista es, en psicodrama, actor y autor de su propia obra.

### **2.2.2 Escenario:**

Como se menciona anteriormente el psicodrama es la primera metodología que introduce un espacio particular donde se puedan encuadrar artificialmente los conflictos internos y externos del protagonista. El escenario es el espacio de lo posi-

ble y lugar concreto de la dramatización. Ofrece al protagonista un locus protegido de los convencionalismos y las normas sociales, dentro del cual pueden tomar cuerpo sus miedos, sus ambiciones, sus sueños...El escenario, es así, el campo de trabajo terapéutico del director, en el cual interviene de una manera indirecta, a través de sus consignas al yo-auxiliar, de la introducción de técnicas psicodramáticas, de elementos coadyuvantes para la dramatización (música, objetos). El escenario puede tener varias formas, la más habitual es utilizar un alfombra que permita delimitar la distancia entre el contexto social y el contexto dramático que se iniciaría al “entrar en la alfombra”.

### **2.2.3 Yo-auxiliar:**

El psicodrama introduce otro elemento diferente respecto a otros modelos de psicoterapia, el yo-auxiliar. Hasta entonces, las psicoterapias eran función de una persona, el psicoterapeuta, quien, en su relación con el paciente, llevaba a cabo las intervenciones necesarias para lograr la curación. Así el psicodrama involucra a un equipo terapéutico, el yo-auxiliar junto con el director forman la unidad funcional y es un profesional cuyo rol es complementario al del director, con formación y entrenamiento psicodramático.

Al yo-auxiliar corresponde principalmente la función de jugar roles complementarios a los del protagonista y realizar algunas técnicas psicodramáticas en el escenario. En definitiva hace lo que el director no puede hacer porque al entrar en escena perdería su privilegiada perspectiva, de ahí que suela seguir las consignas que el director le proponga.



#### **2.2.4 Director de psicodrama (o psicoterapeuta):**

Más adelante se tratará con más detalle esta figura.

#### **2.2.5 Auditorio:**

Son los asistentes a la sesión de psicodrama. Participan desde el comienzo hasta el final de la sesión. El auditorio puede ser un público en general (psicodrama público), un grupo psicoterapéutico, una pareja, una familia, un grupo de trabajo (sociodrama institucional). El protagonista surge así como resultado del clima emocional del grupo, de los relatos de cada miembro del grupo, de las interrelaciones ocurridas; se da un nexo que mantiene al auditorio relacionado con el protagonista y sus vicisitudes a lo largo de la dramatización. Las emociones compartidas favorecen la reintegración del protagonista con los demás: ser acompañado en sus conflictos ayuda a no sentirse solo. Los puntos de vista y la experiencia de los otros le abren nuevos campos y favorecen la elaboración de nuevas maneras de pensar y actuar. Cada miembro del grupo puede resonar de diferente manera con lo ocurrido en escena: con empatía, con distancia, con envidia o celos... Todos ellos pueden ser nuevos emergentes (futuros protagonistas), que se explicitan durante los comentarios y que pueden ser un punto de partida para una próxima dramatización.

### **2.3. Etapas de la sesión de psicodrama**

#### **2.3.1 Caldeamiento:**

Es la etapa previa a la dramatización, se puede definir como el conjunto de procedimientos que preparan al grupo o al individuo para la acción (drama). El obje-

tivo del caldeamiento es favorecer la interacción grupal, de modo que la comunicación radial centrada en el terapeuta pase a ser una comunicación entre los integrantes del grupo, centrada en ellos mismos, sus temores y sus interrelaciones. Existen dos tipos de caldeamiento el inespecífico y el específico. En el primero se pretende poner al grupo en actividad para que se manifieste a través de sus interrelaciones y permita observar la dinámica en juego que dará origen al protagonista. El segundo (específico) se realiza con el protagonista emergente del grupo, se lleva a cabo un conjunto de procedimientos destinados a la preparación del protagonista para que se encuentre en las mejores condiciones para dramatizar; selección de escenas a dramatizar; así como la construcción del contexto dramático y la elección de los personajes que van a intervenir.

#### **2.3.2 Dramatización:**

Es la representación de la vida, sueños, fantasías y temores del protagonista. A diferencia del teatro, en la dramatización no existe un guión a seguir, el libreto es la propia vida del protagonista. Así el protagonista lanzado a la acción deberá resolver aquí y ahora todos los problemas que se le presenten, y ya no es el pasado lo que relata si no lo que construye es el presente que se le enfrenta y espera sus respuestas. Para que la dramatización cumpla su acción terapéutica es necesario que el protagonista quede envuelto y comprometido en la acción (principio de participación-involvement). No basta con la puesta en escena y la representación, es necesario el compromiso afectivo y emocional. Para ello, la técnica psicodramáti-

Lola Quesada Bueno

ca provee al director de los instrumentos necesarios para lograr que la dramatización alcance un nivel vivencial, terapéutico y no de simples escenas teatralizadas. Quizás el mayor logro de la dramatización sea la posibilidad de poder comprender; el ser humano es un ser social que está determinado a comprender al otro, para lograrlo necesita asumir esos múltiples personajes que le rodean y dramatizar, o sea, actuarlos “como si fuera ellos” (de ahí la importancia del juego en general y de roles en particular en los niños para su evolución en el mundo social).

### 2.3.3 Comentarios:

Es la tercera y última etapa de cada sesión psicodramática. En ella la atención se centra en el auditorio y se solicita a sus miembros opiniones y comentarios referentes a la dramatización, al protagonista y a ellos mismos. Los peligros de esta fase son una excesiva racionalización que sea una defensa frente al sentimiento y una excesiva interpretación de la escena, que pretenda despellejar al protagonista, después de haberse desnudado públicamente. La única manera de superar estos escollos es que el director insista en la búsqueda sistemática de las vivencias experimentadas por el auditorio, en la búsqueda de la resonancia (las emociones que se han provocado en el auditorio por medio de la dramatización del protagonista), ya que la resonancia afectiva tiene un sentido de apoyo al protagonista, de manera que éste no se sienta sólo con su problema y compruebe que en la realidad cosas similares les ocurren a todos.

### 3. El rol del director en psicodrama

El término de “director”, empleado por la extrapolación del nombre dado al director de teatro puede dar una falsa idea de la labor del psicodramatista, en psicodrama su “dirección” es técnica y metodológica, no estética; la obra no es su creación, ya que el autor es el protagonista que se hace cargo de lo que hace y de cómo lo hace. El director es un “hacedor de situaciones” (Rojas Bermúdez, 1997, 49) porque su labor principal es crear en el escenario, las circunstancias necesarias para que el protagonista se manifieste a fin de poder observar las formas y maneras de respuestas espontáneas. El director puebla el escenario de elementos de modo que el protagonista pueda realizar en la “acción” (drama) su aprendizaje, pueda mostrarse, reconocerse, encontrar y elegir su propio camino, su forma de salir y de resolver un conflicto. Las funciones del director están destinadas a crear situaciones ( el escenario es para ello un campo privilegiado, espacio de lo posible, de la fantasía...) que permitan al protagonista poner en actividad su espontaneidad y creatividad, su capacidad para reflexionar y encontrar nuevas respuestas a sus propias preguntas.

Para Moreno el director psicodramático tiene tres funciones: a) es un productor, b) es el principal terapeuta y c) es un analista social (Moreno, 1978, 338). En el papel de productor prepara al protagonista para el desempeño de la acción, diseña con él la escena y le ayuda a meterse en situación. Como terapeuta ha de usar sus recursos empáticos, para identificarse con el protagonista, sentir como él siente y ver

(+)

a través de sus ojos. En tanto que analista social confronta sus opiniones con sus yo-auxiliares y con el público. Utiliza a sus yo-auxiliares, como extensiones suyas, para fomentar la espontaneidad del protagonista, o confrontarle con lo que evita con sus relaciones con los otros, etc.

El director tiene una labor esencialmente “no directiva” (paradójicamente un director que no dirige) en la que sigue al grupo y al protagonista en su recorrido. De ahí que no sea recomendable que el director asuma la función de actor y pase también a la escena, no se recomienda por varios motivos: por un lado la labor del director es global, al estar fuera de escena y observar todo el conjunto le facilita el manejo de los recursos técnicos, la introducción de nuevas consignas, objetos, música, en función de lo que se esté dando en escena y de la situación del protagonista y favoreciendo que los recursos terapéuticos psicodramáticos sean empleados por y para el paciente; por otro lado si el director asume un personaje y actúa en el escenario, además de perder la visión de conjunto del grupo, de la escena y de la manera en la que se desarrolla el vínculo, su papel suele cobrar un peso superior al de otros personajes y esto puede desequilibrar la dinámica de la sesión.

Moreno en su obra Psicodrama también menciona esta función no directiva “el director debería trabajar con un gesto mínimo de energía emocional. Una vez que una producción ha comenzado debe dejar su desarrollo al sujeto. Donde y cuando se requiere orientación debe dejarla al yo-auxiliar que participa en las escenas. Debe aprovechar el hecho de que los yo-auxiliares son extensiones de su propia

persona, permitiéndoles comprometerse subjetivamente, pero manteniéndose el mismo a distancia, objetivo y no implicado” (Moreno,1978, 334).

La cuestión “no directiva” enlaza con la cuestión de la interpretación de los contenidos aportados por el protagonista. Si manejamos la definición de interpretación como hacer consciente un material inconsciente a través de la figura del psicoanalista que es el que elabora estos contenidos nos encontramos con la crítica fundamental de esta técnica terapéutica, esto es, es el propio psicoanalista el que elabora esos contenidos no el paciente. Lo que se pretende en el psicodrama es que la mejoría de los síntomas y el insight se logren a través de métodos dramáticos: la catarsis emocional y la toma de conciencia provocada por la acción del protagonista. Así el protagonista queda en posesión de nuevos recursos que sabe que tiene por haberlos experimentado en la escena, este “aprendizaje vivencial” lo libera de la tan común dependencia terapéutica. De tal manera que el director va tomando nota de los contenidos que se repiten en el protagonista para más adelante poder hacer “señalamientos” que no interpretaciones, y cuanto más obvios y sencillos más útiles pueden ser para el protagonista. Si tenemos en cuenta los tres monos místicos de la cultura japonesa y la adaptación occidental del “ver, oír y callar”, la posición del director se podría resumir de esta manera, observar todo lo posible, oír al protagonista en toda su dimensión y “casi callar”, esto es, intervenir lo indispensable.

Desde mi punto de vista en la psicoterapia hay que tener en cuenta los siguientes

## El rol del director en psicodrama

Lola Quesada Bueno

aspectos que son los cimientos sobre los que se construye el “edificio psicoterapéutico”:

A) La psicoterapia sirve para ayudar a los pacientes a descubrir y o a rescatar los recursos personales que ya tienen,

B) Existe una cita atribuida a Albert Einstein en la que afirma que la locura es hacer siempre lo mismo y esperar un resultado distinto. Los pacientes acuden a psicoterapia para hacer algo distinto, lo que hacen ya no les sirve, no les funciona y en la mayoría de ocasiones les ha provocado un síntoma.

C) La mayoría de los pacientes saben lo que les pasa y saben como podrían estar mejor, ¿entonces porqué no lo hacen?

En este punto me gustaría hacer referencia a un experimento que menciona Gustav Bally (1958, 56), el cual considera que el ser humano es un ser racional con base animal (la etología a través de la psicología comparada ha sido de gran utilidad a la hora de extrapolar comportamientos desde el mundo animal para explicar muchas conductas humanas). En dicho experimento un perro privado de alimento se encuentra detrás de una valla y le colocan comida muy cerca pero en el otro lado de la valla. En esa situación de proximidad del alimento y con su situación de privación intenta infructuosamente comerla a través de la valla, no es capaz de percibir que basta con rodearla para poder conseguirla. Ahora bien, cuando la comida es alejada el perro sin embargo puede rodear la valla y alcanzarla. Estas son situaciones de campo tenso (la comida muy cerca) frente a campo relajado (la comida más lejos) que se asimilan a la situación psicoterapéutica, estar inmerso

en los problemas personales frente a lograr una cierta distancia que permita verlos con cierta objetividad. La labor psicoterapéutica consiste en alejar “la comida” todo lo posible para que el paciente perciba que hay más alternativas como “rodear la valla”; para que tome cierta perspectiva y con ella pueda modificar algunas situaciones.

Así el director de psicodrama no le dice a sus pacientes lo que tienen que hacer (lo saben) sino que les permite explorar que alternativas tienen (hacer cosas distintas) y como se sienten en todas ellas desde el escenario, desde la acción, pone en marcha sus propios recursos, creando autonomía y no dependencia. Además, la toma de perspectiva que se puede generar ante los instrumentos psicodramáticos puede ser un elemento muy impactante. En palabras de Rojas, “los psicoterapeutas no pueden pretender que el paciente se adapte a sus esquemas de pensamiento y a su ideología. La relación terapéutica tiene que ser al revés: el terapeuta ha de adaptarse a la manera de ser, pensar y sentir del paciente para poder ayudarle, es decir, situándose en el particular contexto de cada uno y aceptando sus peculiaridades.....lo que es bueno en un grupo étnico o en un país, puede dejar de serlo en el otro. De ahí que abogue por el respeto del material y de las convicciones del paciente y que nuestra tarea sea la de ayudarle con todo nuestro conocimiento y recursos terapéuticos a encontrar su verdad y sus soluciones” (1997, 15). En resumen el director tiene el manejo de todos los elementos mencionados, para ello requiere de una formación clínica amplia además de un sólido conociemien-

(+)

to en los métodos, principios y técnicas psicodramáticas por medio de un tiempo suficiente en psicodrama didáctico y en supervisión. Decide cuando el grupo o el paciente está caldeado y se puede producir el paso a la dramatización, con el protagonista emergente, teniendo en cuenta en todo momento al auditorio, la introducción del escenario y la función del yo auxiliar si lo hubiera, todo esto sin perder nunca de vista en qué contexto se encuentra en todo momento el grupo o el paciente individual y su privilegiada perspectiva.

### Aspectos metodológicos

El taller se realizó en el marco de la XVIII Reunión Nacional de la A.E.P que tuvo lugar en noviembre de 2013 en la ciudad de Sevilla.

Asistieron catorce personas, todas ellas relacionados con diferentes ámbitos de la salud mental y de la asistencia social, con una duración de dos horas. En cuanto a la unidad funcional estuvo compuesta por la directora y un yo-auxiliar.

Al comienzo del taller la directora se presentó al auditorio y explicitó diferentes cuestiones relativas al taller. Lo primero la naturaleza del taller "experiencial pero no terapéutico". Esto significa que durante el desarrollo del taller se pueden mostrar algunos contenidos personales del auditorio, ya que con el psicodrama siempre se muestran contenidos personales, ahora bien, el taller tiene un carácter didáctico por lo que no es una terapia de grupo, sólo dura dos horas, no hay una continuidad ni un compromiso grupal que consiste en querer hacer psicoterapia de

grupo. Si bien la línea puede ser algo difusa, la directora debe esforzarse en, si llega el momento, contener y recomendar que esos aspectos se trabajen en un ámbito psicoterapéutico reglado. En un taller de carácter más didáctico como éste a veces cuesta diferenciar las tres etapas por las que atraviesa una sesión de psicodrama; caldeamiento, dramatización y comentarios, eso es debido a que no hay un protagonista como tal (como por ejemplo en una sesión de psicoterapia de grupo) ya que se prioriza que el contenido sea lo más grupal posible.

En este caso se comenzó con un caldeamiento verbal, pasando a una dramatización a través de imágenes grupales y una etapa de comentarios que permitieron que volvieran a surgir más imágenes del grupo al completo.

Una vez que todos fueron informados y estuvieron de acuerdo se especificó el objetivo del taller que era reflexionar sobre qué es y qué hace un director de psicodrama. En la etapa de caldeamiento se realizó un caldeamiento verbal, donde los participantes expresaron diversas opiniones sobre la figura del director en general; experiencias vividas como profesionales en el ejercicio de la psicoterapia, cómo las diferentes escuelas de la psicología diferenciaban las diferentes posiciones que el psicoterapeuta podía adoptar, desde la distancia más psicoanalítica, hasta la más cercana llegando al contacto físico de algunas escuelas de psicoterapia sistémica, etc. A continuación se le pidió al grupo que se dividiera en dos (subgrupos de siete asistentes) en función de su ubicación en el espacio con la consigna de que hicieran dos imágenes grupales don-

## ( El rol del director en psicodrama

Lola Quesada Bueno

de se incluyera la figura del director y la del complementario que en este caso era el paciente.

Se priorizó la utilización de imágenes ya que la imagen construida a modo de escultura, con personas u objetos, ofrece al sujeto mayores posibilidades de objetivación y evaluación de lo que hace. Creada por el protagonista como su obra, queda ante él para que pueda contemplarla. Las técnicas de imagen, en general, enfrían la situación, son más intelectuales y permiten mayor distancia emotiva por parte del protagonista, quién queda fuera de la situación representada. Además la técnica de construcción de imágenes permite proyectar otras imágenes que partiendo de la primera pueden llevarnos a otros momentos temporales (imagen anterior, posterior), a valoraciones que contrasten (mejor, peor, agradable, desagradable) etc. La imagen muestra “los elementos significativos internos subyacentes del protagonista con un mayor grado de solidez y seguridad, puesto que no se trata de un intervención externa, sino del material del paciente mismo referente a la situación” (Moyano, 2012, 84). La realización de imágenes por parte del protagonista obvia la necesidad y la conveniencia de la interpretación. Por eso las imágenes son tan potentes, las elabora el protagonista y sobre todo le permite ver lo que ha creado desde fuera (perspectiva). En este caso la técnica de construcción de la imagen grupal permite que el contenido de la imagen surja del grupo al completo por lo que el protagonista es el grupo en sí. Teniendo en cuenta que la mayoría de los participantes eran profesionales de la salud mental, se podía correr el riesgo de que

se sintieran demasiado expuestos en su rol profesional de ahí que el material del grupo les resultara menos comprometedo, en el grupo hay un material personal pero más diluido, por lo que se percibe que la exposición individual es menor.

Las dos imágenes que se realizaron fueron muy diferentes entre sí (suele ser habitual en los grupos esta diferencia incluso cuando el grupo es muy homogéneo, como en este caso donde casi todos los miembros estaban relacionados con el ámbito de la salud mental). El primer grupo realizó una imagen más simbólica donde el paciente se colocaba de pie, un paso por detrás estaba el director colocando una mano en su hombro, en señal de apoyo y sin obstaculizar su progreso al ponerse delante, con dos elementos otro paso por detrás que representaban “las mochilas” del propio director y sus cuestiones personales. Delante del paciente y tumbado en el suelo se encontraba otro elemento que hacía referencia a los obstáculos con los que el paciente se podía encontrar y otro elemento delante del paciente como “autoestopista” haciendo referencia a las posibilidades que se abrían ante él, que el podría “parar” y “subirse a ellas”. El grupo nombró un portavoz que fue detallando todos estos elementos y explicando su significado. A continuación el segundo grupo colocó su imagen y después de que el resto la observara el portavoz empezó a explicar los elementos que la componían. En este caso el paciente estaba sentado en el suelo con las manos en la cara, el director estaba agachado con una mano en su hombro intentando buscar la mirada del paciente, el resto de los elementos de la imagen estaban sentados represen-



(+)

tando las diferentes resonancias emocionales que el paciente podía provocar en el grupo, empatía, indiferencia, tristeza y enfado.

A continuación se le pidió al grupo que comentaran sus impresiones de estas dos imágenes. Sus comentarios fueron variados desde el diferente grado de simbolismo de una imagen con respecto a la otra, las diferentes posiciones del director, una de pie y por detrás y en la otra por delante y agachado, que en una imagen se tuvo en cuenta los aspectos personales del director (la mochila) como factores que influían en el desempeño del rol, etc. En un momento dado y haciendo referencia a cómo durante el desarrollo de la psicoterapia y de la psicología en general se ha priorizado el uso de la palabra frente a otras posibilidades, la directora del taller pidió al grupo que se levantara y que se colocara de espaldas. Posteriormente les pidió que cuando contará hasta tres cada uno debía girarse y hacer una imagen de la tristeza. Todos la hicieron y se les pidió que observaran la de sus compañeros. Ninguna imagen fue igual a la otra, si bien todos compartían una tendencia hacia abajo, hombros caídos, cabezas agachadas, brazos cerca del cuerpo, cada uno imprimió sus propios contenidos a esa imagen de tal manera que todas eran diferentes, igual que no hay dos personas iguales no hay dos “tristezas” similares. La palabra ayuda a contextualizar el contenido (ninguno se colocó con los brazos extendidos o sonriendo) pero la imagen ayuda a individualizarlo y a no dar nada por sentado a priori. En este punto uno de los asistentes al taller manifestó que en general el paciente debía adoptar la

distancia con respecto al terapeuta que creyera conveniente, a raíz de este comentario la directora llevó a cabo el siguiente ejercicio; colocó a esta persona en un punto de la sala y al yo auxiliar en la otra punta frente a él. La consigna que le dio al yo auxiliar fue la siguiente “acércate poco a poco hasta estar pegado a él”, se acercó tanto que podían notar la respiración el uno del otro y lo llamativo es que no detuvo al yo auxiliar. La incomodidad de ambos era evidente, y a raíz de ahí el grupo manifestó muchas cuestiones; la dificultad de poder trabajar cuando el paciente estaba tan “pegado” a él, la falta de perspectiva y de movimiento desde esa posición; que una de nuestras funciones del rol de director es marcar los límites terapéuticos (no tener relaciones sociales fuera de la consulta con los pacientes por ejemplo), la invasión que podría suponer tener a un paciente tan cerca, haciendo referencia a la prosémica y a la percepción de invasión del espacio personal, etc. A continuación se le pidió a cada miembro del grupo que fuera pasando por la situación, esto es, frente al yo auxiliar que se iba acercando, y se les pidió que dieran la instrucción de parar cuando consideraran que la distancia era la adecuada para poder desarrollar el rol de director de la manera mas pertinente posible. En este caso, al igual que el anterior, ninguna distancia fue igual a la otra, algunas fueron similares pero ninguna fue igual. Hubo casos en que estaban tan cerca que se podían tocar, otros se quedaron a una distancia media y hubo un caso en el que “el director” también avanzó y en el encuentro dio un abrazo al “paciente”.

## ( El rol del director en psicodrama

Lola Quesada Bueno

En los comentarios quedó reflejado la importancia de tomar una distancia prudencial para que el rol del director tenga la perspectiva suficiente, si bien hay una distancia personal propia de cada director, de ahí las diferencias individuales entre psicoterapeutas, las distancias extremas, o bien muy próximo o bien muy alejado, pueden afectar negativamente al ejercicio del rol, mostrando así un director casi amistoso frente a un director excesivamente distante o muy poco implicado. Finalmente se cerró el taller pidiendo a los asistentes que resumieran en una palabra los contenidos que más les habían llamado la atención o les habían hecho reflexionar, siendo la nota predominante la distancia psicoterapéutica y como se complementaba la palabra con la imagen creando la unidad que diferencia al psicodrama de otras corrientes psicológicas.



(+)

(+) 187

## Bibliografía

Bally, G. (1958). El juego como expresión de libertad. México: FCE.

Blatner, H. A. (1980). Psicodrama-Cómo utilizarlo y dirigirlo. México: Pax-México.

Kellerman, P. (1987). A proposed definition os Psychodrama. Journal of Group Psycotherapy, Psychodrama and Sociometry, 41, nº 2, Summer, 76-80.

Moreno, J. L. (1978). Psicodrama. Buenos Aires: Paidós.

Moyano, G. (2012). Utilización de la imagen en sicoterapias. En C. Domínguez y G. Moyano (Comps.), Actualizaciones en sicodrama (pp. 59-88). Galicia: Spiralia Ensayo.

Rojas-Bermúdez, J. (1997). Teoría y técnicas psicodramáticas. Barcelona: Paidós.

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

## Abstract

In our paper we address the use of a new therapeutic space, the relationship psychodrama-music therapy, in which we integrate techniques of psychodrama and of music therapy. We assume that the complementarity of these techniques potentiate the therapeutic benefits of each of these psychotherapies, facilitating the affective expression and the development of atrophied or undeveloped roles.

In this therapeutic space, psychodrama techniques and musical experiences in music therapy are used in inter-complementarity. The direction of therapy is alternated between the two therapists, according to the technique used - whether it belongs to psychodrama or to music therapy - and there are codirection moments, when the techniques of these psychotherapies are used simultaneously. We intend to show how this inter-complementarity and its therapeutic space work.

## Key words

psychodrama, music therapy

## Resumen

En nuestra ponencia abordamos la utilización de un nuevo espacio terapéutico, la relación psicodrama-musicoterapia, en la cual integramos técnicas del psicodrama y de la musicoterapia. Partimos del presupuesto que la complementariedad entre estas dos técnicas permite potencializar los beneficios terapéuticos de cada una de estas psicoterapias, facilitando la expresión afectiva y el desarrollo de los roles atrofiados o poco desarrollados. En este espacio terapéutico, las técnicas del psicodrama y las experiencias musicales en musicoterapia son utilizadas en inter-complementariedad. La dirección terapéutica es alternada entre los dos terapeutas, de acuerdo con la técnica utilizada - si pertenece a lo psicodrama o a la musicoterapia -, y existen momentos de codirección, cuando las técnicas de estas dos psicoterapias son utilizadas en simultáneo. Intentaremos mostrar como funciona la inter-complementariedad y el espacio terapéutico.

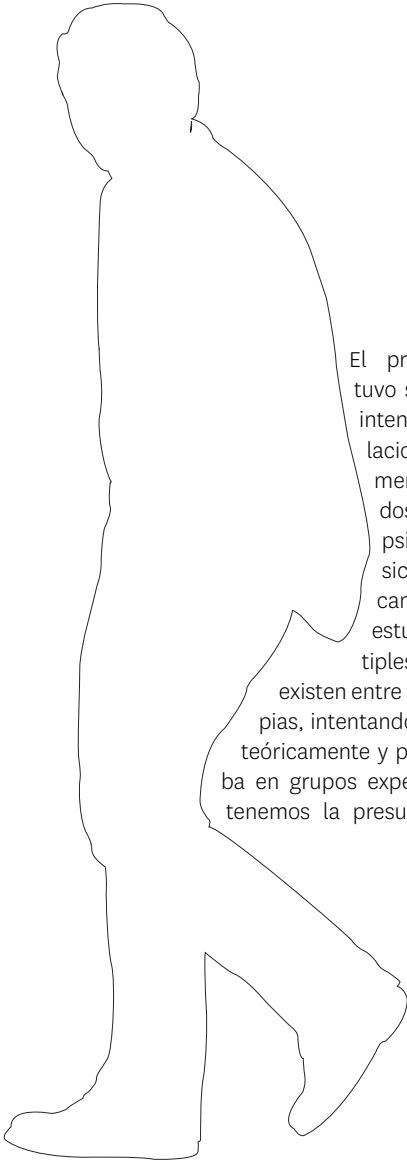
## Palabras Clave

psicodrama, musicoterapia



talleres experienciales no terapéuticos

(+) João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia



El presente trabajo tuvo su origen en un intento de buscar relaciones de complementariedad entre dos psicoterapias, psicodrama y musicoterapia. En el camino, hemos estudiado las múltiples relaciones que existen entre estas psicoterapias, intentando profundizarlas teóricamente y ponerlas a prueba en grupos experimentales. No tenemos la presunción de crear

## Introducción

una nueva psicoterapia, nuestra intención es sólo concebir un espacio experimental de desarrollo personal, en que las técnicas del psicodrama y de la musicoterapia se pueden utilizar juntas, alternativamente o simultáneamente. Intentamos así crear e implementar programas de desarrollo personal que tienen como objetivo la elaboración de las emociones y de los conflictos psíquicos, y que se basan en procedimientos y en la estructura del psicodrama y de la musicoterapia, mientras procesos terapéuticos de grupo. (+) 189

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

## 1. El Psicodrama

### 1.1. Qué es el Psicodrama

El Psicodrama es una técnica psicoterapéutica, creada por Jacob Levy Moreno y desarrollada por Jaime Rojas-Bermúdez, que se centra en el escenario de los conflictos internos. No se trata de una representación como la que acontece en el teatro, la intención es adecuar el desempeño de los roles relacionales de la vida cotidiana de la persona y la representación de sus propios conflictos.

En consonancia, con el origen del nombre, "psique" y "drama" (acción), es una psicoterapia que combina palabra y acción. En este sentido, la acción dramática, o dramatización, es la base terapéutica del psicodrama, el escenario experimental donde se viven los conflictos relacionales, y donde se busca nuevas respuestas a estos conflictos. Por otro lado, la palabra está presente y es un complemento de la acción dramática, permitiendo la expresión de los conflictos relacionales y la comprensión de la experiencia emocional vivenciada en la dramatización y su consiguiente re-significación.

Rojas-Bermúdez (1966) sostiene que al hacer intervenir el cuerpo en sus interacciones con otros cuerpos, el psicodrama permite al paciente desarrollar mejores y más apropiadas formas de comunicación con las otras personas.

Moreno (1946) consideraba el psicodrama como el punto de inflexión en el paso del tratamiento del individuo aislado al tratamiento de la persona en su medio relacional, del tratamiento con métodos verbales al tratamiento con métodos de acción.

El psicodrama sería así, una psicoterapia que coloca al individuo en el escenario de su vida relacional, lugar donde sus problemas pueden ser exteriorizados y con la ayuda de los agentes terapéuticos, trabajarlos terapéuticamente.

### 1.2. El Concepto de Rol y La Teoría de los Roles

Moreno (1946) afirma que el hombre está creando siempre un vínculo entre la personalidad y la cultura para organizar una unidad cultural de conducta y, así llegar a desempeñar un rol.

Para Moreno existen roles sociales, psicosomáticos y psicodramáticos. Así, como unidad cultural de conducta, los roles incluyen los patrones que la sociedad proporciona para la vida relacional (roles sociales de cónyuge, padre o madre, hijo, amigo, colega y los roles profesionales), las necesidades fisiológicas (roles psicosomáticos) y el mundo de la creatividad (roles psicodramáticos).

La asunción de un rol se relaciona con el aprendizaje de las habilidades necesarias para desempeñar ese rol, en este proceso de aprendizaje interactúan factores externos derivados del ambiente, y factores internos asociados a la personalidad del individuo; con sus dificultades y capacidades

### 1.3. Técnicas del Psicodrama

Existen numerosas técnicas de psicodrama, donde sólo abordaremos las técnicas que utilizamos, a menudo, en el trabajo que ahora presentamos.



#### **1.3.1. Inversión de Roles:**

Es una de las técnicas clásicas creadas por Moreno y una de las más utilizadas en psicodrama, por su simplicidad y sus resultados. El protagonista cambia de lugar con el yo auxiliar que está dramatizando, asumiendo el rol jugado hasta ahora por él. En este intercambio el yo-auxiliar repite las últimas palabras del protagonista, que continúa la acción como si fuera el personaje que el ego representaba. En una nueva inversión se repite este procedimiento, pero ahora con el protagonista en su lugar (Rojas-Bermúdez, 1966; Abreu, 1992).

#### **1.3.2. Rol Playing:**

Esta técnica consiste en la capacitación de los roles desempeñados por el individuo en su vida diaria. Trata de promover el desarrollo de un rol con dificultades para su realización. Por ejemplo, un jefe que no puede imponer su autoridad, un conferencista que no puede hacer frente a su audiencia. Se instruyen así los diferentes roles que la persona desempeña en su vida (Abreu, 1992).

#### **1.3.3. Soliloquio:**

Consiste en que el director invita al protagonista a decir en voz alta lo que está pensando, de manera que exprese sus pensamientos y sentimientos (Rojas-Bermúdez, 1966).

#### **1.3.4. Realización Simbólica:**

Esta técnica se utiliza cuando la representación directa de un conflicto puede ser muy difícil para el protagonista. Consiste en dramatizar una situación en la que el conflicto del protagonista se representa

simbólicamente, con el fin de disminuir su tensión y su resistencia terapéutica. Las posibles dramatizaciones son múltiples y dependen del enfoque clínico del director, su creatividad y experiencia terapéutica (ibídem). Es una técnica ampliamente utilizada en el psicodrama psicoanalítico.

#### **1.3.5. Doble:**

Mientras que la acción se lleva a cabo, el ego auxiliar se coloca al lado o detrás de lo protagonista susurrando su discurso implícito, el contenido latente de su discurso, es decir, los miedos, pensamientos, sentimientos y sensaciones que el protagonista no se da cuenta o evita explicitar (Abreu, 1992; Rojas-Bermúdez, 1966).

#### **1.3.6. Imágenes/Estatua:**

El director pide al protagonista que use los egos auxiliares u otros objetos para representar de un modo estático como ve cierta situación, ya sea un conflicto en particular, su relación con la madre, el padre, etc. Los egos intentan mantener las posiciones en que son colocados y después la imagen es comentada (Abreu, 1992).

#### **1.3.7. Objetos Intermediarios:**

Estos objetos se utilizan cuando la comunicación con el protagonista es extremadamente difícil. En los años 60, Jaime Rojas-Bermúdez comenzó a usar títeres, la música y los tejidos con los pacientes psicóticos crónicos y se ha verificado que el uso de estos objetos facilita la participación de los pacientes en la dramatización. De hecho, el uso de objetos intermediarios permite la relajación del campo emocional del protagonista, y puede ser

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

un recurso técnico fundamental para iniciar un diálogo con los pacientes problemáticos, como ha visto Rojas-Bermúdez.

### 1.3.8. Coro:

Los miembros del grupo en coro expresan al protagonista un sentimiento, una actitud que debe tomar, sus miedos, motivaciones o intenciones ocultas por debajo del discurso explícito.

### 1.3.9. Técnicas de Expresión Corporal:

El uso de técnicas no verbales favorece la expresión de los conflictos internos y su consecuente elaboración. Como sabemos, hay varias técnicas expresivas que se pueden utilizar en psicodrama.

## 1.4. Espontaneidad Y Psicodrama

Moreno (1946) considera que ser espontáneo es hacer lo oportuno en el momento apropiado. Es proporcionar una buena respuesta, adecuada a una nueva situación, responder con creatividad.

Para él, cada individuo tiene una matriz espontánea, desde la cual se desarrolla su personalidad. A través de los años la matriz se pierde debido a los bloqueos o las dificultades asociadas con el desempeño de roles. Rescatar el potencial creador del hombre, y por lo tanto, la espontaneidad, es el objetivo terapéutico del psicodrama. En efecto, en la acción dramática es posible promover la espontaneidad intrínseca del hombre, mediante la creación de condiciones para la búsqueda y capacitación de la espontaneidad. Como Moreno (1946) nos dice, el escenario multidimensional del psicodrama proporciona espacio y libertad para la espontaneidad,

libertad para el cuerpo y para el contacto corporal, libertad de movimiento, de acción e interacción.

## 1.5. Música en Psicodrama

La música es muy utilizada por los psicodramatistas, normalmente para favorecer el caldeamiento grupal, en cuanto movilizador y como soporte sonoro de las dramatizaciones, también para contención de afectos al final de las dramatizaciones. Rojas-Bermúdez (1966) considera la música como objeto intraintermediario o como parte de la técnica de caldeamiento. Para este autor, el uso terapéutico de la música como objeto intraintermediario se puede clasificar de la siguiente manera:

### a. Música dirigida al individuo

Intenta favorecer el desempeño de los roles dramatizados por el protagonista.

Música complementaria – Facilita la creación de un vínculo con el rol complementario desempeñado por el yo auxiliar.

Música suplementaria – Cuando se pretende aumentar al rol desempeñado por el protagonista algunos contenidos emocionales.

Música inductora – Destinada a estimular la dramatización de determinados roles por parte del protagonista.

### b. Música dirigida al grupo

Intenta favorecer la interacción grupal.

Música para homogeneizar – Utilizada para centralizar la atención del grupo en un tema dado.

Música facilitadora – Usada para acelerar el surgimiento del emergente grupal o da la catarsis, tanto como descarga afectiva





que como catarsis de integración.

Música inhibidora – Usada para “calmar los ánimos”, tanto dramáticos como verbales, y reducir los actos irracionales.

### 1.5.1. Psicomúsica

A partir de la idea de que existe una espontaneidad musical en todas las personas, Moreno (1946, 1965) propuso un trabajo que tenía como objetivo la devolución de esta espontaneidad.

Este trabajo, que denominó psicomúsica, consistía en la utilización de la música que espontáneamente puede ser creada por todas las personas, usando el propio cuerpo como instrumento (forma orgánica) y de otros instrumentos como extensión de la espontaneidad del organismo (forma instrumental).

La improvisación ha sido entendida por Moreno como una técnica posible para mejorar la capacidad de creación espontánea, habiendo propuesto un proceso terapéutico psicomusical al que llamó neurosis de desempeño – dificultad de un músico profesional para actuar en público. El objetivo del trabajo psicomusical es entonces la catarsis psicomusical, siendo necesario entender este trabajo dentro de los conceptos psicodramáticos, como acción creativa, adecuación de los roles y espontaneidad.

### 1.5.2. Psicodanza

La psicodanza es una técnica que se basa en la expresión de los conflictos y estados de ánimo por intermedio de la danza o del movimiento corporal. Puede ser usada como una técnica, aplicada en un grupo de psicodrama, o como una psicoterapia (Rojas-Bermúdez, 1966).

En esta última situación, las etapas (caldeamiento, dramatización y comentarios), los instrumentos (director, yos auxiliares, protagonista, escenario y auditorio) y las técnicas del psicodrama son mantenidas, siendo adaptadas a las especificidades de la psicoterapia.

Como psicoterapia, la psicodanza favorece el lenguaje corporal en detrimento de lo verbal, siendo que en la etapa de dramatización predomina el uso terapéutico de la música mientras objeto intraintermediario, la danza y la expresión corporal. Esto no quiere decir que la palabra sea eliminada, sino que la palabra es utilizada en el caldeamiento y en los comentarios, y también se puede utilizar en la dramatización.

Ante todo lo que hemos dicho, vemos que la música juega un papel central en el drama y el psicodrama. Música es acción, es creación, puede ser recreada cuando estamos viviendo activamente un drama, así como es una parte importante de la vida del hombre.

## 2. La Musicoterapia

La música es una organización humana de la sonoridad. Esta organización de la estructuración sonora está ligada directamente a la experiencia de la estructura social, cultural y emocional en la cual el hombre está inserto (Blacking, 1973). A su vez, esta organización corporal-sonoromusical organiza los grupos humanos. Siendo una forma de comunicación no-verbal, la música se constituye como una gran posibilidad de interacción humana, comunicación, creatividad, participación, y auto-organización en la relación con los

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

otros. Está presente en todos los humanos. Según Bruscia (2000), la musicoterapia: "es una terapia auto-expresiva que utiliza la música en sentido latente, como objeto intermediario, en la relación entre la música, el terapeuta y el paciente y utiliza los aspectos bio-psico-sociales del individuo, abriendo nuevos canales de comunicación que pueden ayudar a ese individuo a recuperar-se y a integrarse dinámicamente consigo propio y con su grupo social" (Bruscia, 2000, 277).

Para este autor, existen diferentes niveles de experiencia musical: a) nivel pre-musical; b) nivel musical; c) nivel extra-musical; d) Nivel para-musical (ibídem). Cualquier uno de estos niveles se divide en experiencias de input (entrada) y de output (salida).

En el nivel pre-musical, los inputs no están suficientemente desarrollados, organizados o completos para considerarse musicales, como sucede, por ejemplo, con la vibración eléctrica, con los ritmos motorizados, los sonidos instrumentales desorganizados, las señales eléctricas musicales y las vocalizaciones aleatorias. En el nivel de output son las reacciones a la música que aún no tienen suficiente awareness (conciencia) o intencionalidad para considerarse como música.

En el nivel musical, los inputs son los sonidos que están suficientemente controlados u organizados, y que crean relaciones entre ellos intrínsecamente significativas. Ejemplo de este tipo de sonidos, son los elementos musicales como el ritmo, el pulso, el tono, la armonía, la textura y el timbre, como ocurre en las improvisaciones, composiciones e interpretaciones. Por otro lado, los outputs son los esfuer-

zos intencionales para escuchar y crear música. Esto implica sentir, analizar, discriminar, preferir e interpretar.

En el nivel extra-musical los inputs son aspectos no musicales de la música o de la experiencia musical. Como ejemplos de inputs se consideran: a) una ficción o un drama retratado en la letra de la canción b) parte de una nota musical escrita que afecte o deriva del significado de la música, entre otros. No que respecta a los outputs, estos son esencialmente reacciones y comportamientos musicales que no implican la creación de música, pero que derivan de su significado, como por ejemplo, el movimiento, mimetismo, dramatizar, pintar, dibujar, esculpir, fantasear, escribir, etc.

En el nivel para-musical los inputs son los aspectos del ambiente musical con que el individuo contacta mientras escucha o está componiendo música, pero que no están intrínsecamente relacionados con crear música y no dependen de la música para tener significado. Por ejemplo, personas, objetos, muebles, luces del ambiente musical, la danza, la pintura, la poesía que es creada independientemente de la música. Por otro lado, los outputs son los comportamientos o reacciones que ocurren en contexto de actividad musical, pero que no son musicales en su propósito. Ejemplos: soñar despierto, distraerse, hablar o se correlacionar con otra actividad artística con música de fondo.

En musicoterapia existen diferentes caminos de experimentación musical, y por lo tanto, es importante considerar qué nivel está siendo experimentado por el paciente.



## **2.1. Las Experiencias Musicales en Musicoterapia**

En musicoterapia las experiencias musicales son recursos existentes en la intervención en musicoterapia que permiten integrar y soportar la experiencia inmediata de la persona. Estas experiencias son organizadas en procedimientos, y ofrecen una metodología de intervención usada: a) en el diagnóstico, como conocimiento; b) en el tratamiento, como experiencia de relación y creatividad; c) en la evaluación, como reconocimiento de las necesidades.

Según Bruscia (2000), son la experiencia receptiva de audición musical, la experiencia de recreación musical, la experiencia de composición musical y la experiencia de improvisación musical.

### **2.1.1. Experiencia Receptiva de Audición Musical**

Esta experiencia consiste en proporcionar una audición de piezas musicales para facilitar la libre asociación, o promover el movimiento corporal expresivo, o escuchar las canciones de la historia musical del cliente, con el fin de fortalecer la identidad y los campos experienciales que están aconteciendo en el cliente.

Así, el cliente intenta movimientos internos de empatía con la sonoridad escuchada, con las emociones y significados emergentes, e con las evocaciones de su historia de vida. En la sección 4.1 profundizaremos esta experiencia musical.

### **2.1.2. Experiencia de Recreación Musical**

En la experiencia de recreación musical el sujeto produce una performance musical

tocando una canción que ya existe, interpretándola. Centrándose en actividades musicales estructuradas, el cliente juega roles previamente decididos por él, siendo esta elección centrada en su historia musical.

Esta experiencia musical es indicada para personas que tienen que adaptarse a las ideas y los sentimientos de los otros sin perder su identidad. Tiene como objetivo terapéutico: el desarrollo de competencias sensorio-motoras, de la adaptación y organización de la conducta, de la memoria, de la promoción de la identificación con los demás, desarrollo de la empatía, de la comunicación e interpretación de ideas y sentimientos, de la aprendizaje de roles y respectiva mejora en la interacción.

La actividad musical recreativa pretende recrear el contacto con la historia de la vida del cliente, así como facilitar el proceso de emergencia de la identidad del individuo en el grupo y del propio proceso histórico del grupo. El propósito es promover la socialización y el contacto con los compañeros, el involucramiento en la actividad musical y la sensación de participación.

### **2.1.3. Experiencia de Composición Musical**

En la experiencia de composición musical el músico-terapeuta ofrece sus conocimientos musicales a su cliente, ayudándole a escribir canciones, letras de canciones, realizar piezas instrumentales, videos y grabaciones de audio. A pesar de asumir una responsabilidad más técnica, el terapeuta se centra en las capacidades musicales del cliente. Ejemplo, el mante-

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

nimiento del soporte armónico repetitivo para que el cliente logre improvisar de acuerdo con sus capacidades y potencialidades.

Esta experiencia musical permite el desarrollo de las habilidades de planificación y organización, la resolución de problemas, la promoción de la responsabilidad personal, la exploración de experiencias personales, el compartir y la integración del proceso.

### **2.1.4. Experiencia de improvisación Musical**

Ésta es una de las más importantes experiencias musicales en musicoterapia. Con el recurso de instrumentos musicales o de su cuerpo, la persona vive una experiencia emocional de improvisación e intonación vocal de melodías, que se puede hacer individualmente o en grupo. El recurso del músico-terapeuta como facilitador y de diferentes tipos de instrumentos musicales (percusión, viento, cuerda), con sus diferentes sonoridades, permite que la persona experimente estados emocionales distintos y, consecuentemente, cambios emocionales.

Dado que utilizamos con frecuencia esta experiencia en nuestro trabajo, la improvisación musical se detalla en la sección 4.2.

## **3. Contextualización de los Grupos de Desarrollo Personal con los Recursos del Psicodrama y la Musicoterapia**

Podemos afirmar que el setting no pretende ser un setting de Psicodrama y de Musicoterapia, pero un setting en el cual se integra ambas psicoterapias y algunas

de sus técnicas.

Nuestro objetivo es que los grupos experienciales contemplen la complementariedad entre el psicodrama y la musicoterapia.

Consideramos que el recurso de la expresión corporal-sonoro-musical, así como a el movimiento y el juego dramático, permite un contacto con todas las posibilidades simbólico-expresivas emergentes de un proceso creativo de grupo.

El trabajo se organiza en actividades de improvisación y audición musical, actividades de expresión plástica, rol playing, inversión de roles, soliloquios, estatuas, realizaciones simbólicas, caldeamiento y comentarios utilizando así técnicas del psicodrama y de la musicoterapia.

### **3.1. Contribuciones del Psicodrama**

Podemos dividir las contribuciones del psicodrama en: a) contribuciones de los instrumentos del psicodrama; b) contribuciones de las etapas; c) contribuciones de las técnicas.

#### **3.1.1. Contribuciones de los Instrumentos del Psicodrama**

Utilizamos los cinco instrumentos de la sesión de Psicodrama: Protagonista, Escenario, Director, Yos Auxiliares y Auditorio.

Así, el setting es constituido por un equipo de dos terapeutas que, como facilitadores, de la visión de la estructura de la sesión psicodramática, alternan los roles de director y de yo auxiliar, y en ciertos momentos, dirigen conjuntamente el grupo. Por otro lado, los elementos que no estén en el escenario o que no participen en la dramatización constituirán el



auditorio. Algunos de los elementos pueden desempeñar el rol de los auxiliares, tal como sucede en el grupo terapéutico de psicodrama. Este tipo de grupos experienciales prevén también la emergencia de protagonistas individuales y del grupo como protagonista.

### 3.1.2. Contribuciones de las Etapas

Los grupos de desarrollo experiencial se organizan en las tres etapas clásicas del psicodrama: caldeamiento (inespecífico e específico), dramatización y comentarios. Así, se usa todo tipo de técnicas psicodramáticas no verbales (juegos corporales, expresión plástica y cuentos, por ejemplo) y las experiencias musicales de musicoterapia, usadas como caldeamiento grupal.

Después, viene la etapa de dramatización, como una consecuencia del caldeamiento, y se termina con la etapa de comentarios. En el caldeamiento y en la dramatización, intentamos eliminar el recurso de la palabra, substituida por la expresión corporal-sonoro-musical, volviendo al recurso de la palabra como elemento integrador de los contenidos vividos que caracteriza a la etapa de los comentarios.

### 3.1.3. Contribuciones de las Técnicas

Como técnicas psicodramáticas utilizamos rol playing, inversión de roles, soliloquios, estatuas, realizaciones simbólicas, actividades de expresión plástica y escrita de historias, técnicas de expresión corporal, y también intentamos usar objetos intraintermediarios (Rojas-Bermúdez, 1997), como telas, vendas y máscaras. Todas estas técnicas son encuadradas en un abordaje en que el psicodrama es un con-

tinente (Bion, 1962) para los contenidos de la musicoterapia y vice-versa.

## 3.2. Contribuciones de la Musicoterapia

En nuestro trabajo usamos, principalmente, las experiencias receptoras de audición musical y de improvisación musical.

### 3.2.1. Experiencia Receptiva de Audición Musical

En la experiencia receptiva de audición musical, la persona y el grupo son convidados para la audición de los caminos sonoro-musicales personales, centrándose en las necesidades emocionales, intelectuales, estéticas y físicas.

Esta experiencia musical permite la promoción de la receptividad - reacción y respuestas a los estímulos musicales -, facilitar el relajamiento o la estimulación, evocar estados afectivos, explorar ideas y sentimientos, recuerdos, evocar fantasías e imágenes, como sucede en el uso de la música en psicoterapias de carácter verbal, que desarrolla imágenes, fantasías, asociaciones y memorias. El uso de las vivencias sonoro-musicales permite así una audición autobiográfica de las experiencias significativas del individuo (Bruscia, 2000).

### 3.2.2. Experiencia de Improvisación Musical

En la experiencia de improvisación musical, la persona desempeña un papel activo y central en las producciones musicales, siendo el responsable del proceso musical, facilitado y apoyado con la presencia del músico-terapeuta. Esta improvisación puede ser individual, dual

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

o grupal. El individuo inicia el proceso creando estructuras rítmicas y melódicas, construcción de canciones, y la respectiva ejecución instrumental, con recurso a cualquier mediador de producción sonora - voz, cuerpo, percusión, instrumentos musicales, por ejemplo (Bruscia, 2000). El músico-terapeuta facilita los procedimientos con pequeñas demostraciones de una idea o estructura musical para improvisar, o contiene una idea no musical, como es el caso de las imágenes o historias. Esta experiencia musical tiene, como posibilidad, el establecimiento de canales no verbales de comunicación, desarrollando capacidades de intimidad comunicacional intra y inter-personales, providenciando significados de la expresión del Yo, explorando aspectos personales de la dimensión relacional, promoviendo el desarrollo de la vivencia de creatividad, expresión libre y placer, fomentando la libertad interior, facilitando el conocimiento de sí mismo y del otro, la valorización personal, así como el proceso de maduración (Bruscia, 2000)

### 3.2.2.1. Aspectos relacionales y de creatividad en las experiencias de improvisación musical

La vivencia del fenómeno musical en musicoterapia es sentida como un proceso de cambio creativo y constructivo. Cualquier vivencia que emerge en el proceso terapéutico va a ocurrir en el campo fenoménico de la persona, con todas las posibilidades de observación de sí mismo, de los otros y de la relación inter-personal. Para Rogers "La experiencia del descubrimiento de actitudes y emociones reales que se vivieron, visceralmente y fisiológi-

camente, pero nunca han sido reconocidas en la conciencia, es uno de los fenómenos más profundos y significativo de la terapia." (1983, 88). También de acuerdo con este autor, el reconocimiento del sentimiento no expresado es "facilitado por las condiciones especiales de la relación terapéutica - la total libertad para explorar cualquier área o campo perceptivo y la ausencia absoluta de amenazas al ego que el terapeuta centrado en el cliente ofrece" (Rogers, 1983).

Intentamos, con base en estos supuestos, proporcionar las condiciones que permiten la aparición de este tipo de experiencias, así como el propio surgimiento de un enfoque músico-terapéutico centrado en la persona.

Mientras la psicoterapia expresiva, creemos que el uso de un enfoque músico-terapéutico centrado en la persona facilita el proceso de percepción interna, favoreciendo la comprensión empática, la escucha activa y la congruencia, y posibilitando una apertura del campo fenoménico experimentado por el individuo.

### a. La(s) audición(es) de sí mismo y del otro

En cuanto contenido sonoro, el sonido producido - con sus aspectos acústicos, neurofisiológicos, sensitivos e emocionales - viaja de fuera hasta dentro y de dentro hasta fuera, con todo su potencial experiencial, resonando y criando experiencias internas.

Facilitando una receptividad inmediata a la experiencia (Rogers, 1983) el contenido sonoro-musical de la relación músico-terapéutica facilita la apertura a la receptividad y a la vivencia. Este estado sonoro



y psíquico permite vivencias propioceptivas, como si se tratase de un diálogo interno.

Siendo la música un mediador expresivo intrínsecamente ligado al desarrollo humano y a las constantes tomas de consciencia - con todas sus características psicológicas, fisiológicas, culturáis - la música permite, entonces, una apertura de la persona a sus múltiples dimensiones humanas.

La audición de sí mismo se torna cada vez mas activa, y es vivenciada como una forma de relación de ayuda sonoro-musical. Con el recurso de la experiencia musical de improvisación, existe gradualmente una apertura a la expresión de sentimientos (verbales y no-verbales), lo que está de acuerdo con la "intencionalidad" de audiciones internas que el individuo tiene de su experiencia, permitiendo una aproximación a los contenidos afectivos de sí mismo.

En la improvisación musical, la persona transporta un campo fenomenológico que actúa constantemente con su mundo de producción sonora. El sonido creado tiene, así, una posibilidad intencional "aquí e ahora" en la audición, y en la relación entre dos individuos que, se escuchan mutuamente, promueven experiencias de empatía que facilitan la seguridad y la confianza.

#### **b. La(s) empatía(s) de sí mismo y del otro**

La experiencia empática del fenómeno sonoro-musical durante la improvisación, permite una apertura de un canal de comunicación entre la persona y su experiencia, posibilitando una vivencia de la li-

bertad de crear con autenticidad (Rogers, 1983).

Para Rogers (1983), cuando se puede hablar y expresar actitudes libremente se encuentra una contradicción que no habíamos visto antes. Es durante esta experiencia de exploración de las actitudes que el paciente comienza a sentir que el proceso con que está comprometido implicará cambios que aún no son visibles.

La consciencia del movimiento interno durante las actividades musicales permite un descubrimiento y una actualización del potencial creativo, posibilitando un cambio en los valores sonoros, estéticos y afectivos, de acuerdo con la coherencia interna entre las vivencias afectivas y la expresión musical. Como si se tratase de una especie de empatía sonoro-musical de sí mismo, auto-reguladora de la incongruencia.

Vivenciando esta experiencia, la persona en un grupo de musicoterapia está en relación con un constante ejercicio de simultaneidad entre sus producciones sonoras y las producciones de los otros elementos, entre sus estados emocionales y los estados emocionales de los otros.

Así, actúa en el paisaje sonoro, en el cual es un todo y una parte.

#### **c. La(s) congruencias de sí mismo y de nosotros**

El proceso sonoro-musical, como expresión de la historia del desarrollo individual, con intención de buscar un estado de sintonía interna entre la producción sonora y el campo fenomenológico del sujeto, su realidad subjetiva. Durante la improvisación musical, el individuo va viajando por un conjunto de estados emocio-

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

nales, buscando una coherencia interna en el momento. En este camino, la dinámica de la improvisación musical cambia de momentos más consonantes hasta momentos disonantes o, inversamente, de estados de excitación a momentos de relajamiento. Este hecho, nos revela como la intención del campo fenomenológico de la vivencia sonoro-musical, producida en el “aquí y ahora”, es congruente con el estado emocional del individuo. Según Rogers (1983), el proceso de exploración de los sentimientos es seguido de un mayor conocimiento y comprensión propia, permitiendo el análisis de la conducta de acuerdo con esta nueva comprensión.

## 4. Núcleo del Yo y Música Como Objeto Intraintermediario

Para Jaime Rojas-Bermúdez (1997), el núcleo del yo sería un esquema teórico, genético y estructural que integra los factores biológicos, psicológicos y sociales que intervienen en el proceso de individualización del ser humano. La estructura del núcleo del yo sería la resultante de la integración de las tres áreas (mente, cuerpo y ambiente) con los tres roles psicosomáticos que Rojas-Bermúdez (1966) llama: ingeridor, defecador y mingidor. El núcleo del yo informa al yo a que área pertenece el estímulo con que la persona se confronta. Por otro lado, el yo tiene la función de elaborar los estímulos y responder, relacionándose con el ambiente a través de los roles sociales. Existen roles sociales en desarrollo, roles atrofiados, roles poco desarrollados y roles desarrollados. Cuando un rol social está muy atrofiado

es necesario un objeto intraintermediario para vincularse al rol complementario, ese rol puede ser restaurado y, consecuentemente, su desarrollo fomentado.

Rojas-Bermúdez (1997) encara el objeto intraintermediario como un instrumento de comunicación capaz de actuar terapéuticamente sobre la persona en relación, sin provocar estados de incomodidad o alarma. Este objeto se caracteriza por una existencia concreta, maleabilidad, transmisor de la comunicación, adaptabilidad a las necesidades de la persona, permitiendo una relación íntima, instrumentación como forma de identificación e identificación por el reconocimiento automático. Para Rojas-Bermúdez la música “(...) en ciertas condiciones permite restablecer la comunicación perturbada (...)” (1966, 170), pudiendo, por lo tanto, funcionar como objeto intraintermediario.

## 5. La Relación Psicodrama-Musicoterapia

En este sentido proponemos la utilización de un nuevo espacio terapéutico, la relación psicodrama-musicoterapia, que podemos denominar de relación comensal<sup>1</sup> (Bion, 1970), en lo cual integramos técnicas del psicodrama y de musicoterapia. Con efecto, pensamos que la complementariedad entre estas técnicas permite potencializar los beneficios terapéuticos de cada una de estas terapias, facilitando la expresión afectiva y lo desarrollo de roles atrofiados o poco desenvueltos. Procuramos así potenciar las vivencias emocionales y la vinculación afectiva mientras factores terapéuticos.



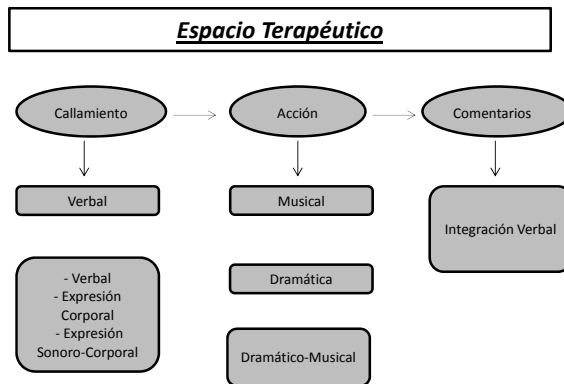


### 5.1. El Espacio Terapéutico – “Setting”

Como referimos, además de las experiencias musicales en musicoterapia, usamos técnicas del psicodrama, ambas usadas en inter-complementariedad. La dirección de los grupos experienciales es, entonces, alternada entre los dos terapeutas que los realizan, si la técnica utilizada es del psicodrama o de la musicoterapia, y existen momentos de codirección, cuando las técnicas de estas dos psicoterapias se utilizan en simultáneo.

en este caso, musical o técnicas del psicodrama, siendo la acción dramática. Es también posible utilizarse técnicas de musicoterapia y del psicodrama en simultáneo; en este último caso denominamos la acción dramático-musical.

Finalmente, en los comentarios se procura, a través del recurso de la palabra, integrar las experiencias emocionales de las etapas anteriores, haciendo hincapié en las ocurridas en la etapa de la acción. El esquema siguiente demuestra la estructura del espacio terapéutico:



Las etapas de este espacio terapéutico son: a) caldeamiento, b) acción (dramática, musical y dramático-musical), c) comentarios.

El caldeamiento puede ser verbal, o alternativamente, estar constituido por el recurso de la palabra y de la expresión corporal o sonoro-corporal.

Durante la acción pueden ser utilizadas técnicas de musicoterapia, como la improvisación musical, siendo la acción,

Como ya hemos visto, utilizamos técnicas del psicodrama y de la musicoterapia, separada o simultáneamente, y técnicas que estamos experimentando, como la técnica del coro musical. Esta técnica es una adaptación de la técnica psicodramática del coro, en nuestro espacio terapéutico el coro corresponde a la musicalización improvisada de un sentimiento, frase o letra musical, por parte del musicoterapeuta, al desempeñar el rol de yo auxiliar.

# Psicodrama y Musicoterapia: La Complementariedad de la Expresión Emocional

João Paulo Ribeiro  
Artur Malícia Correia

En relación, a la utilización conjunta de técnicas de psicodrama o de musicoterapia, usadas cuando la acción es dramático-musical, es posible todo tipo de combinaciones, siempre que permanezcan en el encuadre del objetivo de ese momento. Así, a título de ejemplo, es posible combinar role-playing, inversión de roles o soliloquios con expresión musical que recorra al cuerpo – expresión sonoro-corporal – o otro tipo de instrumentos musicales.

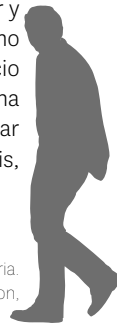
En lo que se refiere a la utilización separada de técnicas de psicodrama e de musicoterapia (acción dramática y acción musical), procuramos que la expresión corporal, el movimiento y la música sean elementos recurrentes de la acción, por lo que, cuando la acción es dramática, recurrimos frecuentemente a la psicodanza, utilizada como técnica terapéutica.

## 6. Áreas de intervención

Los campos de aplicación de la relación psicodrama-musicoterapia son enormes, en lo que respecta a las problemáticas de los individuos el objetivo de la intervención, y en lo que se refiere al tipo de intervención: contextos formativos en proceso grupal, grupos vivenciales de desarrollo personal, grupos de cariz terapéutico. Las áreas de intervención incluyen:

- 6.1. Dificultades en el contacto psicológico (psicosis)
- 6.2. Personas con problemas psicossomáticos (regulación simbólica)
- 6.3. Reactividad somática del mundo emocional
- 6.4. Dificultades de expresión de si mismo
- 6.5. Dificultades en el desempeño de roles sociales y de liderazgo
- 6.6. Rehabilitación de personas con dependencia alcohólica
- 6.7. Desarrollo personal para todos los técnicos
- 6.8. Contextos de supervisión activa para colaboradores en las áreas de salud mental y de la relación pedagógica y terapéutica
- 6.9. Técnicos y equipos del área de salud mental
- 6.10. Grupos experienciales en contexto expresivo o relacional

Intentamos terminar con una frase que expresa la capacidad de integrar lo desconocido, y, consecuentemente, de cambio: “Quien considera que el tiempo es lineal se aventura en el infinito, dejando siempre atrás lo ganado con dificultad. Sabe que el significado del mundo debe crearse logrando que la imaginación se apoye en los hechos. De modo que debe viajar y observar, tanto en el mundo interno como en el externo, para disfrutar de un espacio vital demasiado breve, heredero de una hermosa propiedad que habrá de dejar más hermosa todavía” (Meltzer y Harris, 1990, 13-14).



(1) Bion (1970) ha propuesto tres tipos de relación contenido-continente, la comensal, la simbiótica y la parasitaria. Como afirma Bion, “Por comensal entiendo la relación de dos objetos y un tercero con provecho para los tres” (Bion, 1970, 106).



## Bibliografia

- Abreu, J. L. P. (1992). O modelo do psicodrama moreniano (1 ed.). Coimbra, Portugal: Edições Psiquiatria Clínica.
- Bion, W. R. (1970/1991). Atenção e interpretação: O acesso científico à intuição em psicanálise e grupos. Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Bion, W. R. (1962/1994). Uma teoria sobre o pensar. En Estudos Psicanalíticos Revisados (pp. 127-137). Rio de Janeiro: Imago Editora.
- Blacking, J. (1973). How musical is man? Washington: University of Washington Press.
- Bruscia, K. (2000). Definindo musicoterapia (2 ed.). Rio de Janeiro: Enelivros.
- Gobbi, S. L. y Missel, S. T. (Org.) (1998). Abordagem centrada na pessoa: Vocabulário e noções básicas. Santa Catarina, Florianópolis, Brasil: Editora Unisul - Universidade do Sul de Santa Catarina.
- Meltzer, D. y Harris, M. (1990). Família y comunidad. Buenos Aires: Spatia Editorial.
- Moreno, J. L. (1946/2002). Psicodrama (8 ed.). São Paulo: Cultrix.
- Moreno, J. L. (1965/1977). Psicomúsica y sociodrama: cinematografía y tv terapéutica (2 ed.). Buenos Aires: Ediciones Hormé.
- Monteiro, R. F. (Org.). (1988). Técnicas fundamentais do psicodrama (2 ed.). São Paulo: Ágora.
- Rogers, C. (1983). Terapia centrada no paciente (2 ed.). Lisboa: Morais Editores.
- Rojas-Bermúdez, J. G. (1966/1984). Que es el sicodrama? Teoría y practica. Buenos Aires: Editorial Celsius.
- Rojas-Bermúdez, J. G. (1997). Teoría y técnica psicodramáticas. Barcelona: Paidós.

# Caminos Propios.

Un recorrido sicodramático por nuestra historia vital, para investigar ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué obstáculos aparecen?

**Experiencia de abordaje grupal de las diferentes etapas vitales, mediante el sicodrama**

## Abstract

Psychodrama gives us the possibility of rediscover ourselves in each session; it gives us the present of the meeting understood according Moreno "for the therapeutic process which happens in connection with other patients in patients groups. Meeting understood as reciprocity.

The proposal of this experimental workshop hopes to walk a route in space and time, dramatizing the different stages of live, starting with childhood, youth, maturity and old age, looking for the main and distinctive characteristic of each person in each moment of his/her live, as well as the difficulties we have to confront, the personal way to face those difficulties, the place the people who accompanied us holds and the roles played by each character.

As it is a lineal route in time, it is played since the past towards the fantasy of the future, as personal building of that future, going through the present moment, questioning at the same time: Who am I, where am I going in each part of my life.

In psychodrama we experiment with word, body, movement and action the different forms of integrating a continue learning. We use the psychodrama understood as a way to creativity and permanent discovery.

## Key Words

Method, action, psychodrama, creativity, meeting, building, way, integrate, learning.

## Resumen

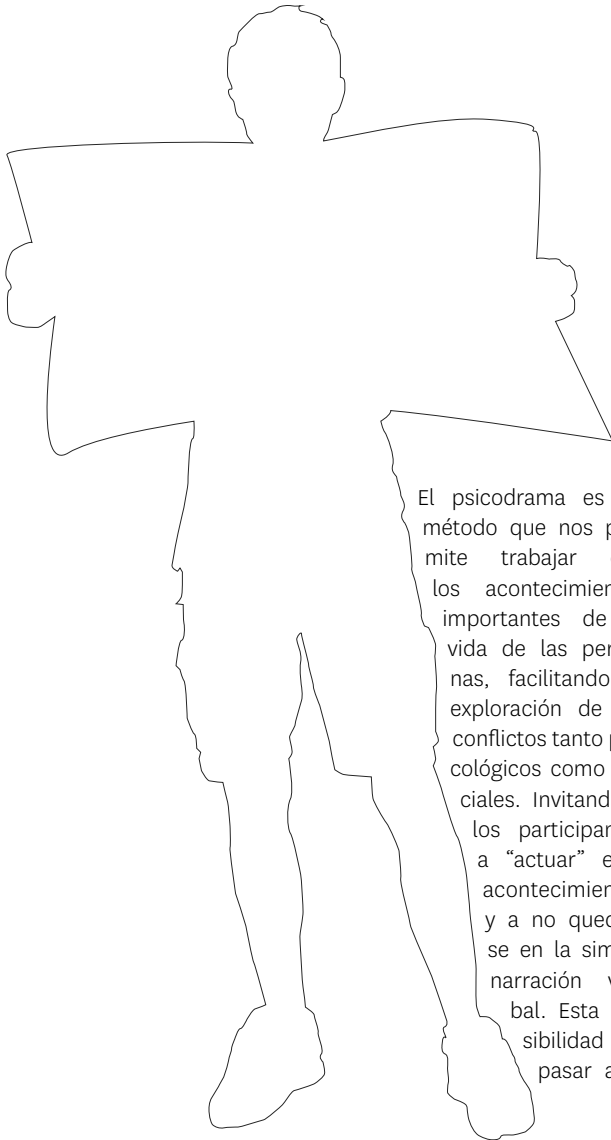
El psicodrama nos brinda la posibilidad de redescubrirnos en cada sesión, nos brinda el regalo del "encuentro" entendido según Moreno "desde el proceso terapéutico que tiene lugar en conexión con otros pacientes, en grupos de pacientes. El encuentro entendido como reciprocidad". (Jacob Levy Moreno, 1995, 20). La propuesta del taller experiencial plantea transitar un recorrido en el espacio y el tiempo dramatizando las diferentes etapas vitales de las personas. Comenzando con la infancia, la juventud, la edad adulta y la vejez, buscando en cada momento de ese recorrido, las características fundamentales y distintivas, al igual que las dificultades que se fueron presentando, la forma personal de afrontar esas dificultades, el lugar que ocupan las personas que nos rodean en cada momento y los roles jugados por cada personaje. Como es un recorrido lineal en el tiempo, se representa desde el pasado, hacia la fantasía de futuro y de construcción personal de ese futuro, pasando por el momento presente. Cuestionando ¿Quién soy y hacia dónde voy en cada parte del camino de la vida?

Experimentando con la palabra, el cuerpo, el movimiento y la acción, las diferentes formas de "integrar los aprendizajes continuos" Utilizando el método del psicodrama entendido como camino hacia la creatividad y descubrimiento permanente.

## Palabras claves:

método, acción, psicodrama, creatividad, encuentro, construcción, camino, integrar, aprendizaje.





El psicodrama es un método que nos permite trabajar con los acontecimientos importantes de la vida de las personas, facilitando la exploración de los conflictos tanto psicológicos como sociales. Invitando a los participantes a “actuar” esos acontecimientos y a no quedarse en la simple narración verbal. Esta posibilidad de pasar a la

## Base contextual y teórica

“acción” facilita y fomenta la búsqueda (+) 205 de la creatividad que podrá ser aplicada a posteriori en todos los ámbitos de nuestra vida real.

Según Blatner, “Al ser expresada, una idea adopta una forma distinta” (Blatner, 2005, 184) y es justamente en la forma resultante, en la que hay que poner la atención desde el rol de director.

El abordaje de las diferentes etapas y momentos vitales de las personas, utilizando el psicodrama como método, a través de la acción, aporta beneficios al desarrollo, al aprendizaje personal y a la apertura en el entendimiento de las relaciones humanas, favoreciendo la planificación de objetivos individuales y aumentando la creatividad en sentido amplio.

La posibilidad de recorrer el camino a través del psicodrama, en ocasiones nos permite representar situaciones vividas, a veces de forma traumática o violenta que se pueden volver a abordar desde “otro lugar”. Actuando de forma diferente, esta posibilidad, aporta la llave para trabajar

## Caminos Propios.

Un recorrido psicodramático por nuestra historia vital, para investigar ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué obstáculos aparecen?

Malena Rubinstein

terapéuticamente con lo que ha sido vivido, “modificándolo desde la acción” en la fantasía del escenario psicodramático, logrando un efecto reparador, preventivo e integrador en la mayoría de las ocasiones. Permitiendo ensayar en la ficción, lo que más tarde puede volverse realidad en la vida real.

El trabajo propuesto en el taller “Caminos Propios”, se basa en distintas experiencias grupales que he realizado con profesionales del ámbito social y de la salud, grupos de pacientes y especialmente se basa en el trabajo grupal realizado en la cárcel de mujeres. A continuación en primer lugar relataré brevemente la experiencia que dio origen a mi propuesta para luego describir el taller experiencial realizado en este XVIII Congreso.

### **Una experiencia grupal con psicodrama en la Cárcel de mujeres de Sevilla**

A finales del año 2011 me proponen, inaugurar y comenzar a dirigir un grupo abierto de psicodrama que funcionará de forma permanente y con frecuencia quincenal en un Centro Penitenciario de Sevilla.

La situación de reclusión, de privación de la libertad y la obligación de convivir con otras internas en un espacio cerrado genera multitudes de conflictos, desconfianza, y distintas circunstancias adversas que son de difícil resolución. En esta experiencia, a través del trabajo grupal permanente con psicodrama dentro del centro penitenciario, se proponen, descubren y crean nuevas formas de afrontar las realidades y conflictos de las mujeres que se

encuentran cumpliendo una medida judicial. Sobre todo se crea una nueva forma de vivenciar los “caminos propios” y una propuesta de construcción en positivo de las realidades individuales y grupales.

En el primer encuentro que me toca dirigir, planteo el encuadre, que será terapéutico, les cuento qué es el psicodrama (me dicen que les sonaba a drama de llorar) se recogen los temas de interés y las diferentes situaciones vitales en que se encuentran las mujeres que asisten de forma voluntaria al grupo. Les planteo la propuesta de transformar el tiempo de reclusión, en tiempo de acción hacia el aprendizaje. Es curioso como ante una misma realidad, que es el estar privadas de la libertad, para algunas personas significa una “pausa congelada” en el recorrido de su vida, mientras para otras es “paso del tiempo de forma acelerada” Desde el trabajo grupal psicoterapéutico psicodramático, siempre las animo a aprovechar ese momento vital de reclusión, para transformar la realidad emprendiendo la construcción de los “caminos propios”, aceptando por primera vez ser “las únicas responsables” de sus pensamientos, sentimientos y actos a partir de ahora.

Las primeras cuestiones que aparecen, giran en torno a la desconfianza mutua, la falta de solidaridad, la mala intención entre compañeras y la dificultad de sobrellevar la privación de la libertad. Hay un clima general de desesperanza, actitud agresiva, pesimismo, angustia y una visión compartida de que el futuro tanto dentro como fuera de la prisión, estará desprovisto de buenos augurios. Según ellas están “destinadas irremediabilmente a una

(+)

vida de sufrimiento y malas experiencias” Con ese punto de partida, mi propuesta para ellas será trabajar en las sesiones de psicodrama grupales, planteando la construcción de los caminos propios, en donde cada una podrá plantear el camino que quiere construir y la revisión de las experiencias vitales recorridas. Aprovechando el contexto grupal, como posibilidad de “aprender todas de todas” y como gran laboratorio de aprendizaje de las relaciones sociales entre las personas. A mi llegada, encuentro un grupo absolutamente heterogéneo en todos los sentidos con variedad extrema de edades, culturas, niveles de estudios, experiencias de vida, personalidades, actitud, perspectivas, voluntad, etc.

Durante todas las sesiones a lo largo del programa se abordan los diferentes temas de interés para las participantes, temas que surgen de acuerdo a los emergentes en cada caldeamiento.

### Algunos breves ejemplos

•En el caldeamiento de una de las sesiones surge como emergente una protagonista que luego realiza una escena donde se encuentran en una playa y los personajes que hacen de madre y padre, la obligan a tirarse al agua porque así es la manera de “aprender a nadar”. Los personajes que representan a los padres, la engañan diciéndole que van a sostenerla y que no la van a dejar hundirse en el agua, aunque mas tarde, a lo largo de la escena, esto no sucede y la protagonista muestra gran sorpresa y angustia al ver que no podía flotar y que no la están sosteniendo como le habían prometido. Luego del desarrollo de la escena, en la etapa de

los comentarios se reflexiona alrededor de los miedos actuales, relacionados con distintas experiencias de la infancia con respecto a la desconfianza en las personas. Las distintas resonancias que la escena provocó en el grupo, derivan hacia comentarios con respecto a sentir estabilidad e inestabilidad y también sobre el propio “rol de madres” que desarrollan ellas y las diferentes formas de enfocar el vínculo con sus hijos/as desde ese rol (engañando, forzando situaciones como la de tirar al agua, o desde el refuerzo, el acompañamiento y el cariño). Foto 1



Foto 1: Escena con títeres, en una de las sesiones con el grupo de mujeres del centro penitenciario.

•Otro momento en el desarrollo de “caminos propios” en la prisión es cuando una de las protagonistas crea una imagen del recorrido de su vida, utilizando telas y otros elementos (foto 2), se aleja para observarlo desde fuera. Lo recorre en varias ocasiones utilizando diferentes formas y posturas corporales y realizando distintos soliloquios. Ya en la etapa de comentarios reflexiona diciendo que “se había dado cuenta que ella misma había ocupado gran tiempo y energía en crear muchas dificultades en su camino en la

(+) 207

## Caminos Propios.

Un recorrido sicodramático por nuestra historia vital, para investigar ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué obstáculos aparecen?

Malena Rubinstein

vida real “al igual que en la imagen creada, había dedicado gran cantidad de tiempo y detalles al crear “esas dificultades con las telas” dice también que ahora lo volvería a hacer sin ponerse tantas dificultades. En efecto al reconstruirlo y agregar su “Idea” de futuro, modifica, quita y cambia, muchos elementos de los que estaban puestos. Lo recorre nuevamente y expresa sentirse más cómoda con la nueva propuesta.



Foto 2: Construcción de imágenes con telas, “dificultades en el camino”.

•En una escena con títeres, tratando el tema de la dependencia emocional, en este caso trabajando con ejemplos de modelos de pareja vividos. Surge emergente una protagonista que realiza una escena donde un títere (ella) depende totalmente de su pareja (él) y dice que no encuentra la forma de “ser libre” a lo largo de toda la escena ella le pide que la escuche, que la tenga en cuenta, que la mire, que cambie, que le de cariño... y expresa mucho sufrimiento dado que él ni siquiera la mira. Durante todo el desarrollo de la escena ella va tomada de la mano de él, pero siendo arrastrada, o sea el títere, va andando delante, mirando hacia delante

y ella va siendo arrastrada por él. Cuando ella desde el títere, prueba experimentar distintas opciones de continuar y finalizar la escena, descubre que una de las opciones es “soltar la mano” y encuentra en ese final una forma de ser protagonista de su propio destino, de ser libre y de dejar de esperar la acción del otro, pasando a la propia acción. En la etapa de comentarios reflexiona sobre ese descubrimiento, y resuena en varias integrantes del grupo que evocan situaciones en donde han sentido que la solución no dependía de otro, que el pasar a ser “protagonista” de los cambios personales, era la clave para librarse de toda dependencia.

### •Utilización de los Títeres

Mi especial dedicación, respeto y aprecio a este elemento que como menciona Rojas Bermúdez (1985) ejerce, entre sus muchas funciones, una labor como objeto intermediario e intraintermediario.



Foto 3: Algunos de mis “Títeres colaboradores” creados por artesanos argentinos.



(+)

Gracias a varias artesanas de Argentina, he logrado una gran colección de títeres de distintas expresiones, formas, tamaños y materiales que utilizo siempre en todas las actividades psicoterapéuticas y educativas que realizo. (Foto 3)

La utilización de los títeres, tanto con el grupo de mujeres de la cárcel, como con todos los grupos de ámbitos de exclusión y de no exclusión es siempre una herramienta de gran utilidad y valor.

Especialmente en el trabajo de “caminos propios” en todas las escenas que tienen componentes temáticos referentes a sexo y violencia, la utilización de los títeres ha sido facilitadora de resultados terapéuticos y educativos.

La distracción que provoca centrarse en el títere como protagonista, favorece la aparición de todo el material que se encuentra latente y que puede ser más fácilmente representado a través del objeto, quitando responsabilidad aparente a quien lo maneja. Y quitando riesgo de daño en todas las escenas violentas.

Muchas de las dramatizaciones abordadas en el grupo de mujeres, se centraban en la búsqueda de soluciones que tenían que ver con los conflictos en la convivencia diaria (foto 4). Experiencias de dolor, que han podido ser actuadas con este objeto, desde otro rol, de otra forma, ayudando a reparar el daño vivido.

Tratar situaciones de violencia con los títeres, permite que los protagonistas (personas) no corran riesgo real de daño y tam-

bién disminuye la tensión. De todos los elementos utilizados en distintos grupos con dificultades de conducta, siempre los títeres han favorecido el trabajo terapéutico y la búsqueda de soluciones de forma pacífica.

A través del trabajo con los títeres, las mujeres han ensayado en el grupo y luego en la realidad, las soluciones creadas a partir del trabajo en las sesiones de psicodrama.

Actualmente el grupo sigue en funcionamiento, a lo largo del desarrollo del programa de psicoterapia con psicodrama en la cárcel, se han logrado y evidenciado resultados muy positivos, en cuanto a mejora de la convivencia dentro y fuera del grupo, aumento de la creatividad en la búsqueda de soluciones a los conflictos, mejora del aprendizaje en líneas generales, aumento de la empatía y mayor solidaridad, mejora del sentimiento de valía

(+) 209



Foto 4: Trabajo con escenas “conflictos de convivencia entre compañeras”

Caminos Propios.

Un recorrido sicodramático por nuestra historia vital, para investigar ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué obstáculos aparecen?

Malena Rubinstein

personal, aumento de la expresión verbal y corporal, disminución de los miedos, disminución de las conductas agresivas y aumento de la sensación de bienestar en general.

### **Taller experiencial “Caminos Propios” desarrollado en el XVIII Encuentro Anual de Psicodrama (R) Evolución**

En el planteo del taller experiencial, mi propuesta consistió en crear y jugar con las distintas etapas de los propios caminos vitales, para luego realizar un recorrido en el espacio y el tiempo, transitando y analizando cada etapa, a través de la dramatización, enfocando cuáles han sido los elementos importantes del pasado y presente, siguiendo la construcción del camino imaginado y/o deseado en el futuro.

#### **Como objetivo General propone:**

Mejorar el autoconocimiento y la creatividad.

#### **Otros objetivos eran:**

- Participar de una experiencia psicodramática grupal.
- Aumentar la capacidad de expresión.
- Visualizar y plantear objetivos personales.
- Facilitar el encuentro. El encuentro con uno mismo y el encuentro con el otro. Desde los propios ojos y también desde los ojos del otro. Siempre utilizando como ruta de aprendizaje, el camino de la acción.

#### **Metodología**

La metodología propuesta fue la propia de la escuela de Sicodrama de Rojas Bermúdez y Graciela Moyano, respetando el

encuadre formal, 3,5,3. Las tres etapas fundamentales de la sesión, los cinco elementos y los tres contextos. (Rojas Bermúdez, 1997)

Como protagonistas de nuestra propia historia, tenemos una idea de cómo se han desarrollado los distintos acontecimientos importantes de nuestra vida. La posibilidad de abordarlos “desde la acción” aporta una nueva forma de encuentro, una nueva forma creativa que descubre otros elementos distintos a los que aparecen sólo desde el relato verbal y la palabra. Como siempre el psicodrama nos sorprende en el encuentro y en sus múltiples posibilidades.

Aristóteles citaba: “Es haciendo, que se aprende aquello que se debe aprender a hacer”

A lo largo del desarrollo del taller, se respetaron las tres etapas fundamentales del método del psicodrama a saber:

#### **Caldeamiento:**

Rojas Bermúdez (1997,55) señalaba que “El caldeamiento es el conjunto de procedimientos que preparan a un organismo de modo que éste se encuentre en condiciones óptimas para la acción”.

En esta etapa, mi objetivo como directora estuvo encaminado a generar un clima de preparación y confianza, favoreciendo el trabajo con el propio cuerpo, con el movimiento y en sintonía con el otro dentro del grupo. Como Bustos y Noseda citaban, “se trata de ir de lo superficial a lo profundo” (2007, 39)

A su vez en el caldeamiento específico propuse comenzar evocando “el personaje de la infancia de cada participante”.



Para ello se utilizaron diferentes técnicas y elementos (música, telas, títeres, consignas para la utilización del espacio, construcción de imágenes, formas y otros). La elección de la utilización de unos u otros elementos dependía de las características del grupo y de los emergentes que fueron surgiendo en el transcurso del propio caldeamiento. Generalmente suelo utilizar como punto de partida la palabra, pasando por la construcción de imágenes o en algunas ocasiones la elección de un títere representativo de esa etapa vital.

#### **¿Qué sucedió?**

En este caso en el caldeamiento inespecífico, se utilizó la tela como elemento para realizar una presentación personal de cada participante del grupo. Para el caldeamiento específico, se trabajó con música partiendo de ¿quién soy ahora? buscando una forma corporal para luego pasar al movimiento y a la interacción con los demás participantes desde ese personaje, comenzando un recorrido por las distintas edades, eligiendo un personaje de la infancia ¿quién fui? Y quién imagino que seré en el futuro de mayor, incluso imaginando cómo sería el instante justo anterior al momento de la muerte. Siempre utilizando la música, la forma, el movimiento y la interacción grupal para representar estos personajes.

#### **Dramatización:**

Es la etapa principal de la sesión, como dice Rojas Bermúdez (1997,57) “En ella se interpretan personajes y se movilizan emociones, en procura de la resolución del conflicto planteado por el protagonista”. Así cada dramatización va a contener

lo que cada protagonista exponga. Por ejemplo trabajando con la construcción de una imagen en telas, lo que para una persona ocupa un pequeño espacio y contiene dos elementos, para otra puede ocupar la mayor parte del espacio y contener cinco elementos asignándole un significado totalmente distinto al anterior. (Cuando hablo de imágenes estas pueden estar creadas de forma simbólica con telas u otros elementos en el suelo, o por ejemplo representadas por personas del grupo, siguiendo las indicaciones del protagonista). De esta forma, al respetar el contenido y significado que para cada protagonista puede tener un tema tratado, estamos disminuyendo la posibilidad de contaminar por parte del director/a, ese material y también a mi entender, estamos facilitando “el encuentro” al no interponer “interpretaciones y ruidos” que son ajenos al verdadero protagonista y a su proceso.

Poder dramatizar los conflictos desde la acción, utilizando las diferentes técnicas habituales, nos irá dando pistas del contenido de cada experiencia propia creada, así como irá descubriendo al director/a, los “emergentes guías” que debe tomar en cuenta, para continuar explorando en el recorrido.

#### **¿Qué sucedió?**

En el caso de nuestro taller, divididos en grupos por la elección de diferentes edades y personajes para trabajar en esta etapa principal de la sesión, se crearon escenas dramatizadas con los títeres, donde se ponía de manifiesto, conflictos

## Caminos Propios.

Un recorrido psicodramático por nuestra historia vital, para investigar ¿Quién soy? ¿A dónde voy? ¿Qué obstáculos aparecen?

Malena Rubinstein

y obstáculos, propios de cada etapa vital, según el grupo. Resultaron las siguientes escenas:

·Niñez: escena desarrollada en un colegio donde el profesor era cruel, dictatorial, perverso y en donde se veía la reacción e interacción de cada uno de los alumno/as presentes. (niño que reclamaba justicia, otros que reaccionaban con temor ...)

·Adolescencia: escena donde se destacaban los mensajes devastadores con respecto al aspecto físico y la influencia que estos tenían en los personajes. Se destacaron también mensajes “machistas” hacia el personaje femenino que representaba a una adolescente.

·Edad adulta: escena donde el mensaje principal que se transmitía era el conformismo y la resignación hacia las situaciones que se presentaban. (la vida es aguantar y esto es lo que hay...)

·Vejez: escena donde aparecen dos personajes “la demencia” y “la muerte” cada uno de ellos intentando convencer de las ventajas de su compañía a un grupo de ancianas.

### Comentarios

Esta etapa de la sesión se caracteriza por ser el momento de compartir con el grupo, de aprender del otro, de resignificar todas las escenas dramatizadas. Momento de expresar partiendo de lo verbal, cuáles han sido los elementos que han resonado en la propia historia de cada participante. Generalmente en la etapa de comentarios, vuelve a aparecer un emergente que será utilizado para la dramatización de la escena siguiente.

### ¿Qué sucedió?

Se realizaron comentarios referentes en algunos casos a “la incomodidad” del personaje elegido, al cambio sorprendente entre lo “Imaginado antes de la escena” y “lo actuado en el momento de la acción”. Comentarios sobre descubrimientos personales con respecto a la propia idea de “Infancia vivida” y a la resignificación de algunos elementos que aparecieron en las escenas. Estos y otros comentarios nos demuestran que en definitiva, la propuesta de transitar y construir los “Caminos Propios” con este método facilita la posibilidad de vivenciar lo que yo denomino, momento mágico del psicodrama, “momento en el que uno descubre, se sorprende, integra la información, ve y entiende en sintonía con la propia experiencia de vida”, para luego seguir, pero ya desde otro punto del camino...





### **Nota final**

Me gustaría agradecer al grupo de trabajo que ha participado en éste taller “Camino propios” dado que en todo momento ha mostrado su disposición positiva, creatividad y voluntad de compartir, favoreciendo mi disfrute y aprendizaje desde el rol de Directora.

## **Bibliografía**

- Moreno, J.L. (1995). El Psicodrama: Terapia de acción y principios de su práctica. Buenos Aires: Libris SRL. (Versión original 1965)
- Rojas Bermúdez, J. (1997). Teoría y Técnica psicodramáticas. Barcelona: Paidós.
- Blatner, A. (2000). Bases del Psicodrama. México: Pax México.
- Bustos, D y Nosedá, E. (2007). Manual de Psicodrama en la Psicoterapia y en la Educación. Buenos Aires: RV Ediciones
- Rojas Bermúdez, J. (1985). Títeres y Psicodrama. Buenos Aires: Celcius.



# XXVIII Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

(+)

actas

## comunicaciones libres

217

Isabel Calvo

¿Cómo me las maravillaría yo?

Recursos Terapéuticos en el Psicodrama Individual

231

Yolanda Corres

El Amor: un recurso infinito

243

Marisol Filgueira

El sanador herido

297

Gustavo Garzón Calabrés, Rebeca Nieto San Julián

Una aproximación sociométrica en una residencia de discapacitados psíquicos

347

Isabel Navarro Suárez, Iratxe Aguirre Orúe, Laura Torres

Encinas, Oriol Lafau Marchena, Lourdes Alcalá Aranda,

Cristina Iglesias Tamargo

El psicodrama en la formación especializada de Salud Mental en la isla de Mallorca

351

Raúl Pérez

El fruto de la creación

357

Sofía Veiga

(RE)nascer no papel de Ego Auxiliar,

(RE)construir o papel profesional

# Cómo me las maravillaría yo?

## El uso de objetos intraintermediarios en psicoterapia individual

### Abstract

The objects' use and creation in individual psychodrama psychotherapy is a powerful therapeutic tool. Its Use is framed within a theoretical development in which the way they are shown in the body action and in the patient creations are the reflection of an internal form which allows the expression of contents. We present a series of clinical cases and establish a discussion related to the use of the diverse psychodramatic resources in their clinical indication focused on the use of intra-intermediary objects.

### Key words

Psychodrama, Intra-intermediary objects, intermediary objects, individual psychodrama.

### Resumen

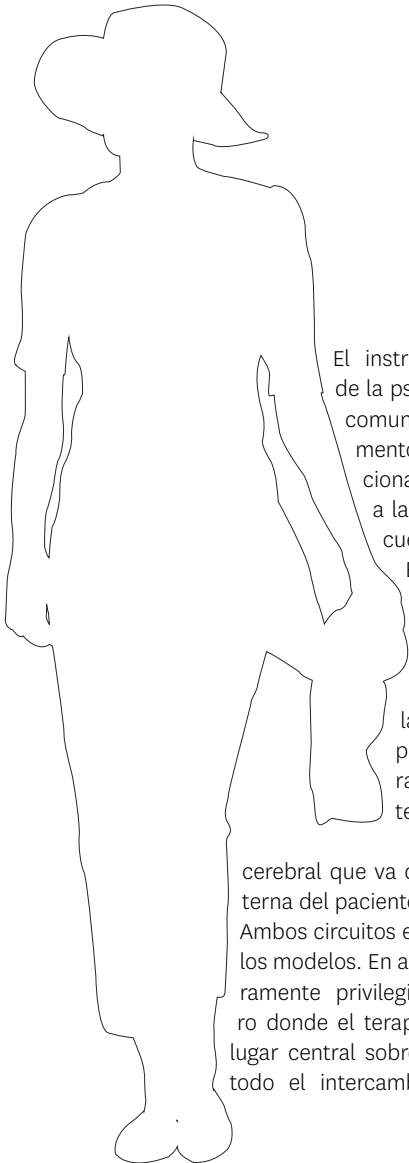
El uso y creación de objetos en la psicoterapia psicodramática individual es una herramienta terapéutica muy potente. Su uso se enmarca dentro de un desarrollo teórico en el que la forma que se muestra en el cuerpo en acción y en las creaciones del paciente son el reflejo de una forma interna que permite la expresión de contenidos. Se presenta una serie de casos clínicos y se discute el uso de los diversos recursos psicodramáticos en su indicación clínica focalizando en el uso de los objetos intraintermediarios.

### Palabras Clave

psicodrama, objeto intermediario, objeto intraintermediario, psicoterapia psicodramática individual.







*Oigo y olvido. Veo y recuerdo. Hago y entiendo.*

Proverbio chino

## Introducción

El instrumento básico de la psicoterapia es la comunicación, los elementos comunicables distinguen a las diferentes escuelas.

En psicoterapia se trabaja la comunicación en dos circuitos. Por un lado el formado por paciente-terapeuta-paciente. Y por otro, aquel circuito cerebral que va de una zona interna del paciente al yo reflexivo. Ambos circuitos existen en todos los modelos. En algunos está claramente privilegiado el primero donde el terapeuta ocupa un lugar central sobre el que pivota todo el intercambio. A grandes

rasgos, se trataría de que el terapeuta organice cómo devuelve la información recibida y procesada para que el paciente pueda hacerse cargo de ella. (+) 217

El segundo circuito, aun mas interesante, va desde el interior, aquellos contenidos internos no conocidos o rechazados por el yo del paciente a su consciencia. Sólo necesita al terapeuta como testigo, objetivador y facilitador, al proporcionar los instrumentos para que esta comunicación se produzca.

En general, en toda psicoterapia profunda siempre hay una mezcla de ambos tipos de intercambios aunque en muy distinta proporción. Desde la escuela de Rojas Bermúdez privilegiamos el segundo tipo de intercambio en el que el terapeuta no adopta una posición central, es el paciente el que se hace cargo del material y el terapeuta el que proporciona los recursos para que pueda encontrar sentido y coherencia.

Isabel Calvo Ortega

Para ello hay que tender un puente entre los contenidos internos negados, rechazados u ocultos con el yo del sujeto. La función del yo es reflexionar sobre sí mismo, la conciencia de sí (Rojas-Bermúdez, 1979, 1997, Rojas-Bermúdez et al, 2012). El yo también funciona como un filtro doble regulando la información que le llega tanto del exterior, lo social, como del interior, lo natural. Así, las señales y contenidos internos deben ser seleccionados en cuanto a ser mostrados o no. El Yo es, por tanto, una estructura adaptativa que mantiene el equilibrio entre el espejo social, es decir la imagen que mostramos a los demás y el espejo natural, el cómo soy de verdad (Rojas-Bermúdez, 1979, 1997, Rojas-Bermúdez et al., 2012). Y aquí se encuentra un circuito comunicacional básico en la práctica de la escuela de Rojas Bermúdez. Polansky describe un continuo evolutivo en la comunicación que va desde la acción, pasando por la imaginaria (imagen) concreta hasta llegar al polo de los símbolos abstractos (Polansky, 1991). Y es que la comunicación clásicamente se ha entendido cómo una capacidad en la que lo verbal era lo prioritario y la capacidad de transformar en símbolos verbalmente transmisibles los contenidos internos, el objetivo último de toda psicoterapia. Dentro del psicodrama moreniano se entiende el escenario como un campo intermedio entre la realidad y la ficción dónde se puede recorrer todo este continuo que va desde la acción hasta la simbolización. Este enfoque tradicional prioriza la acción psicodramática sobre la imagen. Como apunta Graciela Moyano (Rojas-Bermúdez et al, 2012, 81): “El constante hacer que Moreno propone, sin detenerse

en la creación de una forma, en un acto de creatividad per se; su oposición a las “conservas culturales””, lo llevan a alejarse de la obra y de las formas. /./ Este autor propone una actividad incesante y, en último término, improductiva materialmente; su efecto se da en las relaciones sociales del individuo.”

Para Rojas-Bermúdez la acción física está conectada con la forma, con la gestal y eso hace emerger toda una serie de elementos relacionados con ella, procurando una integración y el acceso a la simbolización. La comunicación se centra en la forma, por tanto. Ni lo verbal ni la acción están priorizados sino que se engarzan a la lectura de las formas, tanto en la dramatización como en la construcción de imágenes, completándola y ampliando su sentido. Son las formas que surgen en el escenario las que permiten profundizar y acceder a contenidos. La acción complementa a la imagen. Y lo verbal se integra a los contenidos que se muestran en ella. El objetivo último es el mismo, procurar una mayor integración y facilitar la emergencia, elaboración y simbolización del material interno utilizando las formas como puerta de entrada.

De acuerdo a la clasificación de Rojas-Bermúdez tenemos dos subsistemas: el natural y el social. El Subsistema Natural corresponde al Núcleo del yo, Yo Natural, Sistema Límbico y Hemisferio Derecho. El Subsistema Social corresponde al Yo Social, a los Roles, al Córtex y al Hemisferio Izquierdo (Rojas-Bermúdez, 1979, 1997). Así como el primero corresponde a la percepción a la decodificación de elementos internos; el segundo se encarga de la relación con estructuras sociales y la interac-



ción con el medio (Rojas-Bermúdez 1997, Rojas-Bermúdez et al, 2012).

Ambos subsistemas están en relación e interacción. Funcionan de forma armónica, dentro de un principio de economía si todo va bien.

Pero sabemos que en muchos pacientes esta integración interhemisférica no se produce de forma fluida. Así nos encontramos desde pacientes en los que la producción de imágenes está francamente limitada hasta aquellos que se encuentran embargados por la imagen y su compromiso emocional.

Las dificultades a la hora de establecer la comunicación se deben, por tanto, a distintas causas estructurales y/o funcionales, es decir a alteraciones en el nivel vincular, alteraciones en el nivel yoico y a alteraciones en el nivel del núcleo del yo. Tanto en unos como en otros casos, la comunicación se dificulta por el estado de alarma que aparece en el sujeto cuando el yo se encuentra amenazado por la confusión generada por la falta de integración. Ante la amenaza el Yo se defiende, se produce una dilatación del sí mismo psicológico que lo encapsula y que deja al sujeto sin la posibilidad de utilizar sus roles para comunicarse con el exterior. En los estados agudos o crónicos de angustia, tanto en psicóticos como en neuróticos se produce un estado de alarma que deja al sujeto encapsulado, con la dificultad, más o menos duradera, de poder comunicar contenidos de forma efectiva. Aquí es dónde encuentran su utilidad los objetos en psicodrama. El concepto de objeto intermediario, OI, que permite la comunicación del paciente con el terapeuta y el objeto intraintermediario, OII, que vehicu-

la la comunicación del paciente consigo mismo y que facilita el acceso a los elementos internos.

Las técnicas psicodramáticas median entre las palabras y los hechos permitiendo una revinculación (Sacks, 1996 en Kaplan y Sadock, 1996). Este puente básico se puede construir con recursos variados. La palabra, la acción en forma de dramatizaciones, la construcción de imágenes y el uso de objetos con función específica son el arsenal terapéutico del que disponemos. En este mediar los objetos intermediarios e intraintermediarios tienen una función privilegiada

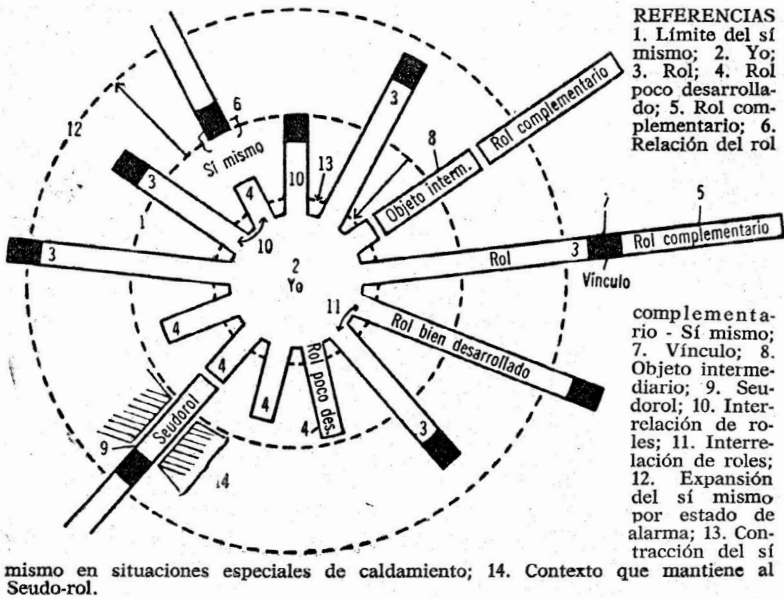
## Metodología

La metodología psicodramática empleada en estos casos fue la de la Escuela Argentina (conocida también como escuela de Rojas- Bermúdez). Este modelo, además de aportar varias ampliaciones y modificaciones sobre el primitivo esquema de Moreno, incluye la Teoría de la estructura de la personalidad (Esquema de Roles- Núcleo del Yo, figura 1), que permite su objetivación y facilita la comprensión de su estructuración y dinámica (Rojas-Bermúdez, 1979).

En su práctica el modelo de Rojas Bermudez focaliza la imagen y los objetos intermediarios e intraintermediarios frente a la acción, predominante en el modelo de Moreno. En su modelo teórico prima la lectura de formas.

1. Límite del SI MISMO; 2. Yo; 3. Rol; 4. Rol poco desarrollado; 5. Rol complementario; 6. Vínculo; 7. Seudorrol; 8. Contexto que mantiene al seudorrol; 9. Núcleo del YO.

Isabel Calvo Ortega



El concepto de objeto intermediario (OI) es definido por Rojas Bermúdez como “aquel que por sus características particulares, al ser instrumentado en un contexto adecuado, permite restablecer la comunicación interrumpida” (Rojas-Bermúdez et al, 2012, 93) El desarrollo de este instrumento terapéutico se inicia con la necesidad de establecer comunicación con los pacientes psicóticos crónicos e institucionalizados del Hospital Borda, de Buenos Aires en los años sesenta (Rojas Bermudez, 1967). Así surge la definición de objeto intermediario como un elemento utilizado por el Yo auxiliar que permite restablecer la comunicación bloqueada con el exterior. Y, posteriormente, la descripción del objeto intraintermediario (OII) como aquel objeto utilizado por el propio paciente que, actuando como pro-

ductor yoico, facilita la expresión consigo mismo y con los demás (Rojas-Bermúdez, 1997). El prototipo del OII es la máscara, incide sobre la cantidad de comunicación natural que parte del sujeto. “La máscara libera al Yo del control de su propio rostro” (Rojas-Bermúdezet al, 2012, 98). Al disminuir las cargas yoicas sobre la comunicación natural del propio rostro se puede focalizar la atención sobre los contenidos.

### Objetivos

Los siguientes casos clínicos (fragmentos) ilustran como, en el transcurso de una sesión de psicodrama individual, se recorre desde lo verbal a la acción con el uso de objetos, creación de imágenes y dramatización. Lo que indica la utilización de un recurso u otro es la indicación terapéutica

(+)

dentro de un marco teórico. Se muestra como el uso de objetos intrainmediarios (OII) permite el restablecimiento de la comunicación. En psicoterapia no se trata de facilitar una descarga pulsional ni una expresión artística catártica. El objetivo último es facilitar la comunicación dotando de significado los contenidos explicitados y, de esta forma, favorecer una mayor integración y mayor acceso a la simbolización/compreensión.

### Casos clínicos

#### Caso M

M. es un varón joven de treinta y pocos años con síntomas obsesivos graves. Los síntomas presentan la forma clásica de una ideación obsesiva torturante que le mantiene secuestrado vitalmente todo el día. La gran energía que alimenta sus obsesiones deja a M. muy limitado en su actividad. De acuerdo con nuestro modelo psicopatológico el síntoma es un mecanismo reparatorio, mantiene la integridad estructural del yo salvándolo de la confusión, cualquier abordaje que no respete esta utilidad del síntoma para la homeostasis del individuo está condenado al fracaso (Rojas-Bermúdez, 1997). En el espectro obsesivo la actividad mental es incesante, eso hace que a nivel social la persona aparezca como retraída, poco espontánea, pasiva o con poca iniciativa. Por tanto es lógico que aparezcan síntomas secundarios que intentan proteger al yo de estas vivencias tan dolorosas. Así se produce un retraimiento social y dificultades a la hora de establecer relaciones afectivas profundas.

Estas dificultades sociales, como no puede ser de otra forma, aparecen en la relación terapéutica.

M era tildado de vago, torpe o desinteresado en su entorno debido a sus dificultades. Esta respuesta desde lo social genera una imagen interna de desvalorización: “Soy una mierda, lo que hago es una mierda”, repetía continuamente M. Esta frase se propuso para construir una imagen, la imagen de “la mierda” y posteriormente dramatizar sobre ella pudiendo entonces tomar conciencia de su relación con la exigencia paterna. Aún así persistía en su discurso de forma obsesiva. En este paciente era muy característico su inhibición verbal, sobre todo cuando se trataba de comunicar material relativo a sus emociones. Las dudas obsesivas por lo general son fácilmente comunicadas pero resulta difícil entrar en otro tipo de contenidos más genuinos. De esta forma en las sesiones se alternaba el discurso mental de la ideación obsesiva con las dificultades de expresión, la frustración y el mutismo. En estos momentos, en los que M. queda embargado por el material emergente, apenas puede comunicar y, si lo hace, es en un discurso “circular” y depresivo en el que repite quejas culposas sobre su incapacidad. “No sirvo para nada, estoy todo el día tumbado, sin hacer nada, pensando en lo que voy a hacer, intentando no pensar en todas estas tonterías y encontrándome mal, todo el día perdiendo el tiempo”. En estas situaciones, el discurso verbal, iba acompañado con un golpeteo rítmico de las palmas sobre las piernas, realizado de forma inconsciente. Este golpeteo tiene una función clara, no es simplemente una descarga de tensión,

## Cómo me las maravillaría yo?

### El uso de objetos intraintermediarios en psicoterapia individual

Isabel Calvo Ortega,

tiene una utilidad homeostática. Inconscientemente se trata de estimular el nivel corporal a fin de frenar el flujo mental obsesivo. En una sesión de psicodrama este golpeteo se coge al vuelo, la palabra corresponde al subsistema social, en cambio, el lenguaje del cuerpo es natural. Esta visión fenomenológica es, en mi opinión, imprescindible en cualquier orientación clínica. Como recuerda Rojas-Bermúdez “hay que prestar atención no solo a lo que se dice sino a cómo se dice” (Rojas-Bermúdez, 1997, 492).

Un tic de este tipo es, realmente, una llave terapéutica, ya que se puede devolver al paciente de varias formas. Se puede pedir que lo exagere si te interesa mantenerlo en lo corporal, o pasar a lo mental con una pregunta (“qué estás golpeando?”, p.e.). Mantenerlo en lo corporal es la elección cuando el pensamiento circular obsesivo lo domina todo. En el caso de un paciente actuador sería más interesante dirigirlo a lo mental y de ahí continuar hacia una dramatización o una construcción de imagen.

En el caso de M. la imagen interna que me venía era la de un golpeteo musical, en primer lugar me interesaba pasar a estimular el área corporal a fin de favorecer la salida de la ideación obsesiva. Por otro lado, también entendía que era imperiosa su necesidad de comunicarse. Le pedí que siguiera con su discurso (sobre como pasaba el día “perdiendo el tiempo”) pero acompañándose del golpeteo. Para ello le acerqué una caja de madera que uso para guardar las marionetas. Mi sorpresa fue que sentó en ella a modo de cajón gitano y empezó a “tocar” rítmicamente. Este movimiento podría entenderse

como un artificio defensivo al colocarse el paciente en una situación que él domina debido a su aprendizaje musical. Para mí en ese momento fue un movimiento muy útil, el encontrarse en una zona más segura le permitió iniciar la comunicación y explorar sus dificultades. Así aparece un recurso espontáneo y creativo de comunicación que se puede utilizar pese al riesgo de que se convierta en un show musical. A partir de aquí pasamos a dramatizar. Le pedí que recorriera mentalmente un día típico de su vida y que fuera marcando con la percusión la “película” de su día que pasaba por su cabeza. Luego repitió la dramatización incorporando a lo anterior el relato verbal. Al contrastar ambos recorridos pudo advertir que el ritmo que marcaba no variaba prácticamente, daba igual que se levantara, que durmiera o que hiciera el amor. Al hacerse explícito, él pudo relacionarlo con sus ideas obsesivas y cómo estas marcaban tanto su “ritmo interno” como el externo y cómo esto era percibido por su entorno. Este insight dio pie a que quisiera explorar con mayor espontaneidad algunos aspectos de sus relaciones. Así dramatizó con el cajón una relación sexual, la real y la deseada, o un día ideal (con un ritmo frenético que no daba margen al descanso).

A partir de esta sesión incorporé un cajón gitano a la consulta. Coincidían en el tiempo varios pacientes con habilidades musicales y encontré en él un valioso aliado para la comunicación no verbal. Con el tiempo me animé a utilizarlo con todo tipo de pacientes. Realmente la percusión es algo muy básico y primitivo que engancha de forma intuitiva con lo emocional. La forma de tocar el cajón permite que se in-



volucre todo el cuerpo lo que genera una mayor profundidad en la comunicación. También permite un feed back, la persona siente el ritmo en su cuerpo, en especial en la zona genital, los esfínteres, las manos y los pies. Esto hace que a la vez que cumple su función mediadora como objeto intermediario, estimula corporalmente y se devuelve un mensaje en forma de lenguaje musical. Estimulando no sólo la función auditiva sino la cenestésica y la táctil profunda a través del golpeteo, en este sentido funciona como objeto intraintermediario. La función del objeto intraintermediario (OII) es la de facilitar la comunicación consigo mismo siendo secundaria la comunicación con los demás (Rojas-Bermúdez et al, 2012).

El introducir elementos que puedan estimular el cuerpo, como el cajón, resulta muy útil para ayudar a discriminar la procedencia de los estímulos corporales, mentales o ambientales.

En mi experiencia el marcar un ritmo físico que acompañe a un ritmo o cadencia mental es muy útil, por un lado no crea alarma al ser algo que se percibe como muy básico sin posibilidad de ser juzgado como bien o mal hecho, por otro es realmente una comunicación del sistema natural pero con posibilidad de ser simbolizada y verbalizada. Hay ocasiones que este sonido es el único vehículo posible de la comunicación de contenidos internos. En este sentido este ritmo que aparece es un precursor de lo verbal, permite un acceso a la verbalización y la simbolización. Otro de los instrumentos que han ido encontrando un sitio en la consulta como OII han sido las maracas de mano. Estas son del tamaño de un huevo y se pueden

mantener en un puño y hacerse sonar acompañando una dramatización. Con frecuencia constituyen un paso intermedio entre lo corporal puro y lo verbal. Las maracas permiten comunicar diferentes ritmos/sonidos que comunican sensaciones corporales (el sonido de mi corazón, la velocidad de mis pensamientos, como me siento...). Son muy útiles para acompañar a las dramatizaciones cuando no se pueden poner palabras aún pero sí un ritmo que acompañe el movimiento.

#### **Caso C**

“La expresión corporal del ritmo es una actividad sensomotriz que integra el sonido y el movimiento (ambiente y cuerpo)” (Rojas-Bermúdez, 1997, 127). El ritmo está en relación con la gestalt interna y puede servir de puente para el acceso de los contenidos internos. C. es un varón con grandes dificultades en la comunicación. Le cuesta discriminar entre lo ambiental, lo mental y lo corporal, es decir, con porosidades en el Núcleo del Yo según la teoría del autor referido. Todo pasa al cuerpo. En este sentido es muy complicado para él hilar un discurso que no sea de tipo obsesivo, suele ser un discurso pobre en contenidos, muy social y con tendencia a la repetición obsesiva. A nivel yoico, tiene un recurso muy potente en su creatividad, lo que ha hecho de él un prometedor artista. Es por ello por lo que, en su terapia, la función creativa del objeto permite disminuir la dilatación del sí mismo psicológico y profundizar emocionalmente. A su

## Cómo me las maravillaría yo?

### El uso de objetos intraintermediarios en psicoterapia individual

Isabel Calvo Ortega,

vez, en el momento de crear no hay una espontaneidad clara, si no que está supeditada a rígidos esquemas estéticos. Este hecho no ha sido un obstáculo si no que le ha permitido profundizar en el papel defensivo de estos esquemas. El uso de las máscaras en este caso fue de gran utilidad. No sólo su creación si no el posterior uso en otras sesiones le permitieron importantes insight.

La metodología para la fabricación de la máscara (Rojas-Bermúdez, 1997) consiste en una serie de ocho máscaras de cartulina que envuelven de forma cilíndrica la cabeza y cara de la persona. A estas cartulinas se le realizan aberturas en el lugar de los ojos de forma sistematizada. La primera es ciega, la segunda se abre el ojo derecho (OD), la tercera el ojo izquierdo solo (OI) y la cuarta ambos ojos. Se hace una segunda serie en la misma sesión con una quinta, sexta y séptima en la que se practican las mismas aberturas pero se añade un espejo para utilizarlo a la hora de pintarlas. Estas siete máscaras se dibujan con el cilindro colocado en la cabeza/cara. La última, la octava máscara, se dibuja desde fuera, sobre un plano horizontal. En las primeras 4, la persona no tiene control visual de su creación pero sí distintos feedbacks según las aferencias visuales que permiten las aberturas practicadas. Con el espejo aparece contenidos mas relacionados con el yo social. Cada ojo estimulará el área visual en el hemisferio contralateral. Como material lo mas clásico es usar una pintura de dedos en rojo y negro, un color para cada mano, para la serie de las cuatro primeras y pincel con paleta de colores para las restantes. Esta es una técnica muy compro-

metida que exige una buena alianza terapéutica y un trabajo previo. En pacientes muy inhibidos se pueden utilizar otros materiales como rotuladores o ceras que permiten una cierta distancia. En la etapa de comentarios se le pone un título a cada máscara, una edad, se numera de acuerdo a la mayor profundidad percibida en lo que muestra y se anota cual gusta más y qué máscara produce más rechazo..

La máscara como imagen psicodramática posee la función proyectiva, la función integradora y la función de concretizar, sintetizar.

Así como la dramatización explora los actos y las emociones producidas por ellos la imagen explora los contenidos de dichos actos y emociones producidas por ellos. Con la máscara tenemos un instrumento muy versátil que nos permite utilizarla en sus diversas funciones y que permite una integración de los contenidos y los actos muy rápida. En su versatilidad podemos utilizarla según la necesidad que plantea cada paciente. Así, puede ser mas interesante su uso para enfatizar la explicitación de los actos y las emociones y, en otros pacientes, generar un contacto y reconocimiento con los contenidos internos. Es decir, podemos incidir en la relación entre las áreas Mente Ambiente a través de la imagen o mas en las de Cuerpo Ambiente a través de la dramatización. No obstante, el objetivo será siempre favorecer la integración.

Los artistas muestran un predominio de las imágenes sobre lo verbal. Tienen una alta intensidad de imágenes mentales. Incluso están habituados a traducir conceptos verbales en imágenes plásticas o musicales. Priorizan el hemisferio derecho



(+)

cerebral. Se vuelcan en un mundo de sensaciones, fantasías, imágenes que tiende a aislarles del exterior (Rojas-Bermúdez et al, 2012). Aparece con frecuencia un déficit en el aprendizaje de roles, lo que hace que se genere un círculo vicioso. Cuanto menor es el desarrollo de los diferentes roles sociales más intranquiliza la interacción social y mas se enfatiza en el mundo interno.

Este paciente tenía una gran dificultad para verbalizar sus dificultades. Presentaba un discurso social muy bien estructurado y hábil pero este constituía casi el único posible en sus relaciones interpersonales. En el momento en el que intentaba comunicarse en un nivel mas afectivo se paralizaba y se veía invadido por sensaciones corporales e imágenes que bloqueaban la comunicación verbal pero no la gestual. De esta forma en el trabajo con máscaras introduce las maracas como puente a lo verbal. Primero elegía una máscara que le resonaba con el tema que quería trabajar y con ella puesta dramatizaba. Normalmente primero consigno un recorrido por el escenario en el que se va añadiendo otras consignas: ahora camina de acuerdo con el personaje que representa tu máscara, luego se puede añadir sonidos, palabras, pedir una postura... Siempre pido que la persona esté atenta a sus sensaciones corporales, imágenes mentales, recuerdos infantiles o cualquier material que emerja durante el trabajo. Por mi parte estoy atenta a la lectura de las formas que surgen sobre el escenario. Aquí procuro dar el feed back necesario, verbalmente o incluso a través de fotografías. Encuentro muy importante que la forma que surge a través del cuerpo y es

percibida por el protagonista, se vea esa percepción ampliada por la imagen que se muestra en una foto. Aquí una foto funciona como un objetivador.

La siguiente sesión clínica (fragmento) corresponde a un momento ya avanzado de su terapia. C acude a la sesión con ganas de explorar sus dificultades cuando trata de acercarse a alguien que le atrae. Había realizado las máscaras unas sesiones antes y eso había motivado mucho interés en cómo se muestra ante los demás. "No para de pensar en cómo me sentí el otro día cuando me encontré con mi amigo. Todo el rato "hum". Le propongo explorar el tema con las máscaras. Elige una que le resuene con esa sensación "hum", se la pone y le propongo que recorra el escenario con ella.

La máscara elegida es la Máscara 4: "El Oso" (od+oi sin espejo) (Edad atribuida: 14 años) Empieza a verbalizar: "Inestabilidad, como en un barco. La familia mirando. La sexualidad. La máscara esconde lo que soy. Ahí delante está lo que quiero conseguir. Tengo que acercarme". (señala un punto en diagonal del escenario en el que a partir de ese momento coloco un cojín) Inicia un vaivén de dos pasos adelante y dos atrás. No puede seguir el soliloquio. Se "bloquea". Le doy la maraca para que exprese lo que siente en su recorrido. Con la maraca se ve cómo se acelera el ritmo al acercarse y como se suaviza al alejarse. Tras unos minutos puede ir avanzando, cambia el ritmo a mas pausado y va recorriendo el camino hasta el punto que había fijado "como su meta". Esta sesión y las siguientes fueron claves porque las diferentes imágenes y dramatizaciones trajeron a la conciencia

# Cómo me las maravillaré yo?

## El uso de objetos intraintermediarios en psicoterapia individual

Isabel Calvo Ortega,

una serie de recuerdos traumáticos reprimidos que le permitieron un gran avance. Pero relatarlas ahora nos aleja del interés del artículo.

Quería hacer hincapié en el uso de la maraca. Añadir el ritmo permitió, en primer lugar calmar el estado de alarma que estaba experimentando el paciente (mayor caldeamiento). También y más importante, le proporcionaba una discriminación de contenidos entre el área ambiente y el área mental. En personas con porosidad entre las tres áreas es importante mantener el acento puesto en la discriminación de al menos dos de ellas. Ayudó también a calmar la frustración que supone el bloqueo verbal y más en una persona exigente y dotada para la expresión verbal. Al ofrecer una forma de comunicación alternativa la exigencia disminuye, además es imposible juzgar como bien o mal un ritmo de maraca. El protagonista puede elegir si el ritmo expresa sensaciones corporales, hay quien ha comunicado que representaba su corazón o su tensión, una representación mental (“la velocidad de mi pensamiento o la música de las películas de terror...”). O simplemente usarlo de una forma natural, intuitiva y dejarse llevar por él.

### Caso V

Este es el extracto de una sesión en la que se usan diversos recursos. Corresponde a un varón adolescente que está trabajando su angustia ante el acercamiento sexual a

las chicas. En la sesión anterior se realizó la silueta. La silueta es una técnica de construcción de imagen desarrollada por Rey Pousada (Rojas-Bermúdez et al, 2012) que se realiza sobre un papel grande (de 1,20 de ancho y el largo necesario), tras un caldeamiento previo se le pide al paciente que elija una postura sobre el papel previamente extendido en el suelo. Con esa postura se le pide que la siluetea con rotuladores procurando no alterarla mientras lo hace. En tercer lugar se le pide que se levante y que la rellene a su antojo, se le proporcionan distintos materiales como revistas, pinturas de dedos, ceras, rotuladores... Esto normalmente ocupa una sesión entera. En las siguientes sesiones se trabaja sobre ella. Se comenta, se visualiza desde diferentes ópticas. Se proyecta sobre ella una edad, una historia, un nombre...

A esta nueva sesión V. viene muy decaído, ensimismado, apenas habla. “No se me ocurre nada”. Coloco la silueta en un plano vertical. La mira en silencio y de nuevo no se le ocurre “nada que comentar”. Le saco el cajón gitano : le pido 1 que caliente, que toque lo que le apetezca. 2.- un ritmo para la silueta. 3.- ritmo para el rojo. 4.- ritmo para el negro y 5.- ritmo para los pies. Cuando está en este último ritmo me pregunta, “no tienes el piano?”, Se refiere al teclado del Ipad que le he dado en otras ocasiones para que lo use. Lo toma y empieza a tocar una canción romántica que ha versionado. Mientras que tocaba el último ritmo en el cajón recordé esta

(1) El concepto de OI y sus características se publican por primera vez en 1967 en Cuadernos de Psicoterapia alcanzado rápidamente gran difusión aunque no siempre se haya aplicado el término correctamente.

(2) En referencia a la clasificación de Rojas-Bermúdez en dos subsistemas el natural y el social (Rojas-Bermúdez, 1997)

(+)

canción y quería tocarla “para expresarse mejor”. Al acabar empieza a comentar todo lo que le pasa, habla de su familia, del instituto, del futuro, de sus dificultades... le asusta sentirse siempre igual.

Isabel Calvo Ortega,

## Discusión

En la escuela de Rojas Bermudez se da prioridad a la forma. Como señala Moyano (Rojas Bermudez et al, 2012, 81), en el modelo de Rojas Bermudez el elemento “forma” y el par forma/contenido son conceptos privilegiados. La creación y la utilización de objetos (intermediarios e intraintermediarios, OI y OII) como máscaras, títeres, siluetas... también priman la forma en sus vertientes expresivas (Rojas-Bermúdez, J. 2012). La forma se muestra a través del cuerpo en las dramatizaciones o a través de la construcción de imágenes y objetos. La construcción de imagen muestra el mapa mental que tiene el protagonista sobre el tema trabajado. En la máscara “el oso”, por ejemplo, podemos observar una disimetría entre ambos ojos. Son muy distintos en forma el derecho y el izquierdo. El paso a la forma nos permite profundizar en contenidos. Ante una imagen como esta se puede pedir que se construya una imagen con telas de cada ojo y luego se pueden pedir posturas y dramatizar cada imagen. Como dice Graciela Moyano “trabajar con imágenes sicodramáticas no implica eliminar la palabra, el cuerpo, ni la dramatización, sino instrumentarlas en función de las imágenes construidas por el protagonista, que pasan a ser los elementos centrales en la sicoterapia” (Rojas-Bermúdez et al, 2012, 55). La construcción de imagen no sustituye a lo verbal, sino que permite reintegrar la palabra, permitir un discurso antes bloqueado.

El objeto a su vez puede ser utilizado en su función de objeto intraintermediario para facilitar la comunicación y permitir el acceso a la simbolización. Esta función comunicativa se añade a la creativa. En el caso de las máscaras se combinan ambas y se utilizan terapéuticamente tanto durante su construcción, como luego a lo largo de otras sesiones como OII. En el caso del cajón gitano o de las maracas la función creativa la podríamos ver en el uso que se le dá, es decir, no lo construye el protagonista pero, al ser musicales, hay un punto creativo en su uso. No obstante su función es esencialmente comunicativa. Al permitir el acceso a los contenidos internos se puede continuar el trabajo sobre las formas que aparecen en la imagen. El significado de las zonas coloreadas en contraste con la falta de relleno o de marca que hay en otras zonas. La existencia del doble contorno, o esa imagen tan curiosa de los pies. Entrar a explorar estos contenidos formales y encontrar el sentido que proporcionan nos permite ir más allá del sentido emocional de la imagen y favorecer la integración y la simbolización. Citando a Rojas-Bermúdez “al crear elementos simbólicos (imágenes, dramatizaciones), el individuo expresa en las formas, las experiencias vivenciales repetidas asociadas al hecho representado. Las características particulares de la forma nos llevan a poder ver los elementos experienciales constitutivos de la situación” (Rojas-Bermúdez et al, 2012, 222). En estas viñetas se trató de mostrar esta sinergia entre imagen, dramatización y lo verbal que permite la psicoterapia psicodramática individual.



(+)

(+) 229

## Bibliografía

Polansky N. A. (1991): *Integrated Ego Psychology*, ed 2. Aldine de Gruyter, Hawthorne: New York.

Rojas-Bermúdez, J. (1967) El objeto intermediario. Cuadernos de Psicoterapia, II (2), 25-32. Genitor: Buenos Aires.

Rojas-Bermúdez, J.G.(1979) El Núcleo del Yo. Genitor: Buenos Aires.

Rojas-Bermúdez, J.(1997) Teoría y técnica psicodramáticas. Ed.Paidós: Barcelona.

Rojas-Bermúdez, J., María Corts J., Dominguez Rivera, C., Fonseca Fábregas, E., González Cuesta, C., Mercader Larios, C., Moyano Bermudez, G., Rey Pousada, R., (2012) Actualizaciones en Sicodrama, Imagen y Acción en la teoría y la práctica, Espiralía Ensayo: Culleredo, A Coruña.

Sacks. J.M.,(1996), Psicodrama. En Kaplan H.I. y Sadock B.I. (1996) *Terapia de Grupo* (3ed.) Ed. Médica Panamericana: Madrid

# El Amor: un recurso infinito

## Abstract

"Love: an infinite resource" is a project that has been created to work several aspects, such as group cohesion, communication, social skills, self-esteem, etc.

Love is the common element in all the workshops that make up the project. For this reason, it also aims to generate consciousness about the importance that has Love in the process of psychosocial rehabilitation of persons with severe mental illness.

As resources to develop this work I have taken into account the contributions of humanistic psychology, the current positive psychology, transactional analysis, activities of relaxation and mindfulness, and especially the theoretical support and active techniques of psychodrama.

### Key words

Love, psychodrama, project, mental health, mental illness, consciousness.

## Resumen

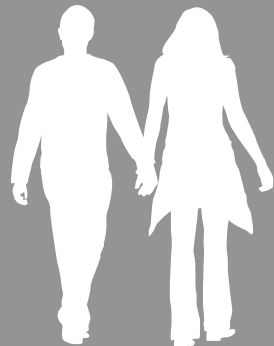
"El amor: un recurso infinito" es un proyecto que ha sido creado para trabajar varios aspectos, como son la cohesión grupal, la comunicación, las habilidades sociales, la autoestima, etc. El amor es el elemento común de todos los talleres que componen el proyecto.

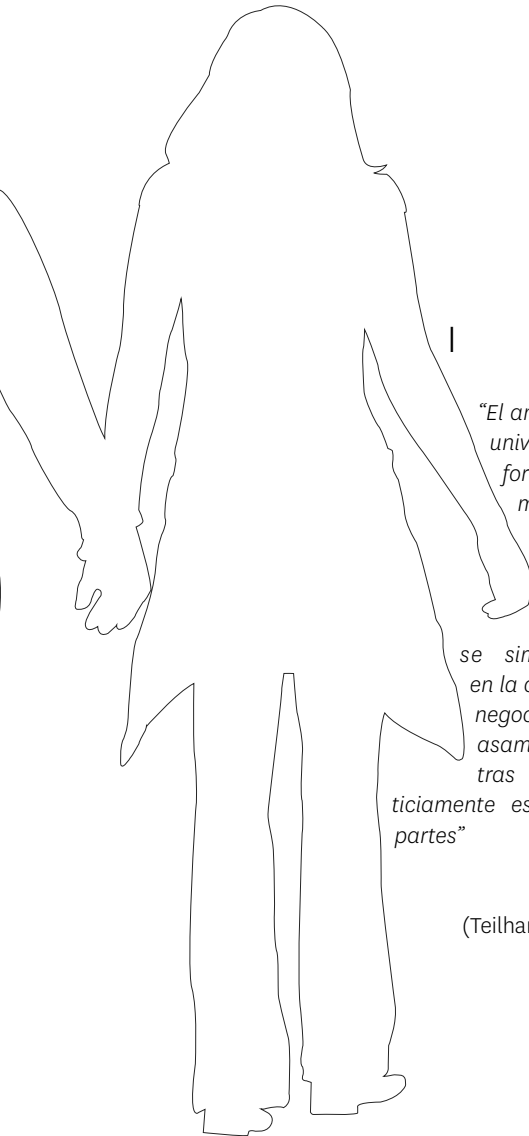
Por ello, también se pretende generar consciencia de la importancia que tiene el amor en el proceso de rehabilitación psicosocial de la persona con enfermedad mental grave.

Como recursos para desarrollar este trabajo se han tenido en cuenta las aportaciones que nos da la psicología humanista, la actual psicología positiva, el análisis transaccional, actividades de relajación y mindfulness; y especialmente el soporte teórico y las técnicas activas propias del psicodrama.

### Palabras-clave

Amor, psicodrama, proyecto, salud mental, enfermedad mental, consciencia.





I  
"El amor es la más universal, la más formidable y la más misteriosa de las energías cósmicas. Socialmente se simula ignorarlo en la ciencia, en los negocios, en las asambleas, mientras que subrepticamente está en todas partes"

(Teilhard de Chardin, 1967, 35)

## Introducción

Cuando hablamos de amor por medio de (+) 231 un poema, una novela, una película, una canción, etc. parece que hablar de amor está justificado. Se puede decir que en lo que se considera como artes creativas es uno de los temas más frecuentes. Por el contrario, no parece muy serio hablar de amor en ciertos ámbitos, sobre todo en aquellos en los que prevalece la ciencia. Sin embargo, aunque es cierto que ya no se concibe una humanidad sin ciencia, tampoco es concebible una humanidad sin amor. Generalmente, en el día a día no hablamos de amor, pero nos rodea, es algo intrínseco en nuestras vidas, todas las personas ansiamos y necesitamos amor. Sin amor la vida no tiene sentido. Las personas descubrimos el amor desde diferentes formas de manifestarse (cariño, comprensión, amistad, etc.) y a través de diferentes canales, como puede ser el amor de la madre y el padre, de la pareja, de los hijos, de las amistades, etc. Precisamente por ello, tomamos consciencia de que el amor existe, de que es el que da sentido a nuestras vidas y el que nos hace felices.

## El Amor: un recurso infinito

Yolanda Corres González

Es importante ser conscientes de que el amor es imprescindible en todas las facetas de nuestras vidas, es un motor en las relaciones interpersonales e incluso en la superación de dificultades.

“El amor: un recurso infinito” es un proyecto creado para trabajar con personas que sufren enfermedad mental grave. Surge tras la experiencia y unificación de una serie de talleres grupales, en los que la principal herramienta utilizada es el psicodrama y en los que el componente transversal de todos ellos es el amor. Dentro del ámbito de la salud mental, cuando trabajamos con personas es importante hacerlo desde el amor, en el caso de las personas con enfermedad mental grave, que tanto sufren el aislamiento al que les lleva la enfermedad y la sociedad, es imprescindible. Considerando el amor no solo como un sentimiento sino también como una actitud ante la vida, cuando nos dirigimos a los demás desde el amor sucede que difícilmente fallamos, cambiamos de perspectiva, no vemos una persona con limitaciones, sino con cualidades, con posibilidades, con capacidad de crecer, de dar amor y de recibir amor. Tal vez, la definición de amor más completa y acorde con la ideología de este proyecto es la que nos dan los psicodramatistas Arconada y Fernández (2004), las cuales lo entienden como “el respeto a la persona, la confianza en su capacidad de crecer y de desarrollarse, el afecto, la aceptación plena del otro, desde la que se le respeta y se le reconoce su espacio vital, y la posibilidad permitida de vivir desde su libertad, de prosperar y conseguir su proyecto vital”.

Desde ese acercamiento, de aceptación a la persona y su idiosincrasia, ha nacido este proyecto, con la intención de generar posibilidades de crecimiento y también, por qué no, de disfrute.

Otro de los motivos que justifican la creación de este proyecto es porque se considera que la persona sana en la medida que sana su capacidad de amar, de amarse a sí mismo, de dar amor a los demás y de recibir amor. Y aún en el caso de la enfermedad mental grave y crónica, en la cual hoy por hoy no podemos pretender que la enfermedad desaparezca, la persona siempre estará más integrada en la sociedad y disfrutará de una vida más plena cuanto mayor sea su capacidad de amar.

### **Bases en las que se apoya el proyecto**

Como recursos para elaborar el proyecto se han tenido en cuenta las aportaciones que nos da la psicología humanista, la actual psicología positiva, el análisis transaccional, las actividades de relajación y mindfulness; y muy especialmente el soporte teórico y las técnicas activas propias del psicodrama.

“El amor: un recurso infinito”, al igual que la psicología humanista y la psicología positiva pone su foco de atención en los recursos y las capacidades de las personas. No se centra en los problemas y en las carencias, sino que pone su énfasis en el potencial humano, intentando promover cualidades, como pueden ser la autoestima, la empatía,...; mejorar la comunicación, las relaciones interpersonales,...; todo ello para el desarrollo de ese potencial, el cual es posible cuando se dan las condiciones favorables.





La psicología humanista habla de autorrealización, la psicología positiva de la búsqueda de la felicidad, las cuales tal vez sean dos visiones diferentes de lo mismo. Si tuviéramos que decir cuál es el objetivo más trascendente de este proyecto, sería que la persona oriente su vida, a pesar de padecer una enfermedad mental severa, hacia la forma más plena que pueda vivir, que también aspire a la realización personal y a esa felicidad que todos debiéramos alcanzar.

Del análisis transaccional este proyecto rescata el concepto de “caricias”, entendiendo éstas como las manifestaciones de reconocimiento que nos damos unos a otros (Stewart y Jones, 2007). En este trabajo, además de como reconocimiento del otro, cuando las “caricias” son positivas, son consideradas como el vehículo para entregar y recibir amor.

Por otro lado, también se apoya en el método de mindfulness, conciencia plena, en la búsqueda de vivir el momento presente, aceptándolo sin hacer juicios de valor (Simón, 2006). Las técnicas de relajación y respiración también tienen un papel importante en el trabajo, igualmente centran la atención en el momento, buscan la calma, la armonía entre el cuerpo y la mente.

Todas las disciplinas mencionadas trabajan de forma diferente, sin embargo tienen varios aspectos fundamentales que comparten con el psicodrama, como son: la necesidad de aceptar a la persona “tal cual es”, a no juzgar; a la importancia de vivir las experiencias en el momento presente, en el “aquí y ahora”; y que el participante viva la experiencia en un clima de total seguridad.

El psicodrama también confía en el potencial de la persona, la considera un ser creativo, con capacidad de generar nuevas formas de actuar. Con sus técnicas activas (role playing, escultura, escena, doble, espejo, cambio de roles,...) fomenta la espontaneidad y nos facilita una forma de trabajo muy válida con la que de forma global se integran el cuerpo, las emociones y el pensamiento (Ramírez, 1997).

En este proyecto también se confía en las capacidades de sus participantes y, al igual que el psicodrama, tiene una visión holística del ser humano, en el que lo corporal, lo mental e incluso lo espiritual son inseparables.

(+) 233

### **Grupo al que se dirige**

El proyecto está creado para un grupo de personas usuarias de un centro de día de rehabilitación, el cual está compuesto por 18 personas, 6 mujeres y 12 hombres. Los participantes padecen enfermedades mentales crónicas, principalmente psicosis y se dan muchos casos de patología dual.

Aunque existe un denominador común, que es la enfermedad mental grave crónica, el grupo es muy heterogéneo, puesto que la edad oscila entre los 25 y los 64 años. A nivel sociocultural el grupo también es muy variado, el abanico abarca desde personas que carecen de estudios primarios a otras que poseen estudios superiores. Por lo tanto hay importantes diferencias tanto en las capacidades físicas como en las cognitivas.

Los usuarios y usuarias siguen tratamiento psicofarmacológico y están integrados

Yolanda Corres González

en un programa comunitario de rehabilitación psicosocial. Parte de ellos viven en pisos compartidos tutelados, los que sufren mayor dependencia lo hacen en residencia y sólo una pequeña minoría conviven con sus familias.

### Equipo de trabajo

He creado este proyecto tras la experiencia de más de tres años como voluntaria en el grupo de rehabilitación para el que está dirigido.

Cuando se proponen las actividades propias de este trabajo, mi papel pasa a ser de directora, bajo la supervisión de los responsables del centro.

La parte profesional la compone, una psicóloga, un educador social y una trabajadora social, los cuales se turnan dependiendo de las necesidades del centro. Con su profundo conocimiento del grupo, cuando paso al rol de directora ellos colaboran en las actividades, ayudando a las personas que tienen mayores dificultades y a las que se hallan más aisladas, intentando dinamizar el grupo, motivando, animando, sugiriendo, etc. y participando en las escenas como yo-auxiliares.

### Objetivos del proyecto

“El amor: un recurso infinito” está formado por varios talleres, los cuales han sido creados para trabajar diversos aspectos en el grupo descrito, como son la cohesión grupal, la comunicación, las habilidades sociales, la autoestima, etc. Se tiene en cuenta el papel protector, preventivo y adaptativo que supone la potenciación de ciertas cualidades positivas en las per-

sonas y en el propio grupo. Por ello, se pretende vivenciar experiencias positivas, generar fortalezas y resiliencia ante la enfermedad mental grave.

### Objetivos específicos

- Establecer un espacio de reflexión para la toma de conciencia de la función que tiene el amor en:
  - la creación y desarrollo de vínculos afectivos
  - la socialización
  - la resolución de conflictos
  - el afrontamiento y la superación de dificultades
  - el crecimiento personal
  - la generación de motivación e ilusión por la vida
- Identificar las diferentes formas en las que se puede manifestar el amor y las emociones vinculadas a él.
- Conocer más las cualidades y valores de los participantes del grupo.
- Fomentar la cohesión grupal, mediante la integración de todos los participantes, la creación de vínculos afectivos y la vivencia de sentirse querido y acogido por el grupo.
- Aumentar la autoestima y la confianza personal.
- Aprendizaje de habilidades sociales (empatía, asertividad, colaboración, comunicación, etc.)
- Favorecer el protagonismo en el propio proceso de rehabilitación.

### Metodología

Aclarar en primer lugar, que el psicodrama es una herramienta que puede

(+)

generar mucha movilización emocional. Por ello, teniendo en cuenta la vulnerabilidad de las personas que componen el grupo y mi papel en él como voluntaria, he considerado que lo adecuado era no traer escenas que pudieran desestabilizar a los participantes. El objetivo es trabajar aquellas en las que se movilen emociones positivas, que disfruten de experiencias gratificantes, que los participantes puedan ver distintas posibilidades, que practiquen la capacidad de ponerse en el "como si" para desarrollar ciertos roles, para que reflexionen sobre actitudes saludables, encuentren y trabajen por aquellas cosas que merece la pena vivir.

Para la ejecución del proyecto se propone una metodología activa (juegos grupales, ejercicios de expresión corporal, role playing...) con el objetivo de desarrollar una forma de trabajo amena y eficaz, que sirva para generar un aprendizaje vivencial.

Aunque en algunas ocasiones se llevan a cabo actividades individuales, la mayor parte de los ejercicios se realizan en grupo o subgrupos, con la intención de fomentar lo que en psicodrama denominamos tele-relaciones (Moreno, 1966), relaciones sanas donde se aceptan y captan las cualidades del otro, para evitar el aislamiento y generar cohesión grupal. El grupo es siempre el elemento central de trabajo, puesto que se le considera una fuente de posibilidades y crecimiento.

En cualquier grupo de trabajo cuando se proponen actividades a desarrollar es muy importante las consignas que se dan para llevarlas a cabo, pero en este especialmente. Siempre se ha tenido muy en cuenta que la información fuese lo más clara posible, que las claves para realizar

los ejercicios fueran claras y precisas, con el objetivo de evitar que se creara confusión, lo cual podría derivar en desmotivación.

Respecto a la estructura de los talleres, tras una breve exposición oral del tema a tratar, las sesiones están compuestas de las tres partes propias del psicodrama: caldeamiento, dramatización y eco grupal. En la primera parte de cada sesión se utilizan dinámicas grupales en las que el principal elemento de trabajo es la expresión corporal. Este tipo de ejercicios tienen en sí mismos su propia finalidad, como es el desarrollo de la expresividad (muy necesario en personas con enfermedad mental grave cronificada durante años) y el fomento de la cohesión grupal a través de la interacción de los participantes; pero al mismo tiempo tienen la doble función de servirnos como caldeamiento inespecífico. Del éxito de esta primera fase, y en especial en un grupo de estas características, dependerá el buen desarrollo de la segunda etapa, la dramatización.

Otra de las actividades utilizada, propia del psicodrama, es la escultura, sobre todo la solemos llevar a cabo para representar al grupo, con la intención de generar cohesión y darnos una visión de la situación grupal. Para la escultura suele ser muy eficaz la técnica del espejo (Población, 1997), con la cual el participante sale de la escultura y entra un yo-auxiliar que se pone en su lugar. Con esta técnica, además de vivir desde dentro la situación, se da la posibilidad de que el participante se vea desde fuera.

Tras el caldeamiento inespecífico, se hace una pequeña puesta en común y se anima a los participantes a que aporten escenas so-

## El Amor: un recurso infinito

Yolanda Corres González

bre el tema planteado (amor, héroes, etc.). Cuando surge el protagonista viene el caldeamiento específico, imprescindible para una buena puesta en escena. La persona que dirige le guía para que dé los mayores detalles posibles de la escena a representar y para que elija a los yo-auxiliares que participarán como personajes secundarios, también a ellos les deberá dar detalles específicos sobre sus características y rol a desempeñar en la escena. Tras las dramatizaciones viene la puesta en común, el eco grupal, donde se intenta poner palabra a lo vivido. En primer lugar se plantea hablar de cómo se han sentido realizando los juegos y ejercicios, llevando a cabo los diferentes roles y qué se ha experimentado mientras se realizaba la representación. Posteriormente se plantea poner en común lo que la escena nos ha evocado desde lo personal. Al trabajar en un grupo de estas características muchas veces te puedes ver en la necesidad de intervenir más de lo que lo harías en otro tipo de grupos, planteando preguntas, animando a que la gente participe,... con el objetivo de buscar la reflexión sobre lo vivido.

Para finalizar, en las sesiones, si el tiempo lo permite, se proponen ejercicios de respiración, de relajación o alguna práctica de meditación. La intención es buscar un momento de recogimiento, de búsqueda de calma e incluso de asentar lo vivido durante la sesión, así como generar una conciencia de uno mismo más plena. Debido a las características del grupo, nunca se hacen meditaciones prolongadas, ya que están contraindicadas en los pacientes de patología severa (Miró, 2006). Las relajaciones no son guiadas hacia el uso

de la imaginación, sino que se centran en la respiración, la cual nos pone en contacto con nuestro mundo interior de forma serena y con un menor riesgo de pérdida de contacto con la realidad.

La música también es un elemento importante, da apoyo al desarrollo de muchas de las actividades que se realizan en los talleres, especialmente para las técnicas de relajación.

### **Desarrollo y partes del proyecto**

El proyecto consta de cuatro partes, las cuales son: "Nuestra Red", "Caricias", "Amor" y "Héroes y Heroínas".

En la primera parte se trabaja la cohesión grupal y la participación activa de los componentes del grupo, con la intención de fomentar el desarrollo de un grupo afectivo y operativo. Mediante el uso de dinámicas grupales y psicodramáticas se pretende generar conciencia de la importancia que tiene la red social de la que formamos parte, en la cual es imprescindible que existan y se fomenten las relaciones positivas, porque la cantidad y la calidad de las relaciones sociales influyen mucho en nuestra salud mental.

Para pedagogizar se pone como ejemplo que al igual que por una red eléctrica debe circular la electricidad, si no solamente sería un conjunto de cables, por una red social también debe circular algo, si no es así no tiene sentido. El componente necesario es el amor. Al igual que la electricidad una vez que circula por la red se manifiesta de diferentes formas, en luz, calor, movimiento de máquinas, etc., cuando el amor circula por la red, no se ve, pero se percibe, manifestándose también de dife-

(+)

rentes maneras, como pueden ser cariño, respeto, aceptación, amistad, empatía, ayuda, confianza, compañía, etc. y eso es lo que de verdad hace que la red que formamos tenga sentido. Cuando el amor circula por la red en la que está integrado un individuo ésta le da apoyo, soporte en la vida, crea una red que le da impulso, le hace crecer y disfrutar de la vida.

Los profesionales que trabajan en el ámbito de la salud mental saben que es necesario abordar desde muchos aspectos la rehabilitación e integración de la persona con enfermedad mental grave. Uno de los aspectos, quizás el más importante, es lograr que las personas que padecen una enfermedad mental grave y crónica estén integradas dentro de una red social en la que circule el amor, porque sin amor no hay esperanza en la vida.

En la segunda parte del trabajo, se trata la relevancia del amor. De hacer sentir y promover el amor en el grupo, buscando maneras de reconocer y reflexionar sobre la capacidad que las personas tenemos de amar, sobre el amor que sentimos por los demás y la importancia de amarnos a nosotros mismos.

Para trabajar en el grupo esta segunda parte se plantea una fase de inicio como caldeamiento, realizando dinámicas grupales en las que el amor es el tema principal. Posteriormente quien dirige propone al grupo la búsqueda de escenas en las que esté presente el amor, para llevarlas a la representación y reflexionar sobre ellas en la puesta en común.

En tercer lugar, se pretende trabajar la forma en que nos comunicamos. En cómo nos damos reconocimiento unos a otros a través de caricias positivas, no sólo des-

de el aspecto físico (un beso, un abrazo, etc.) sino también desde el aspecto verbal, como puede ser un “te quiero” “qué bien te sienta este corte de pelo” “gracias por venir” etc. Podemos decir que aquí también está presente el amor, cuando damos caricias positivas, bien sean físicas o verbales, éstas son el vehículo por medio del cual entregamos y recibimos amor. Desde el punto de vista del análisis transaccional el concepto de “caricias” engloba tanto caricias positivas como negativas. Pero aquí sólo tratamos las positivas porque lo que se pretende es que las personas salgan reforzadas de la experiencia. Las caricias son un elemento muy importante en nuestras vidas porque implican el reconocimiento de la presencia o de la existencia de la otra persona, nos hacen sentir conectados a los demás (Joines y Stewart, 2007). Las caricias son imprescindibles para cualquier persona, pero es especialmente importante trabajarlas en este colectivo que tanto sufre el aislamiento, que tienen muchas menos posibilidades de recibir ese refuerzo que nos hace sentir personas queridas y válidas. Por último, la parte final del proyecto se titula “Héroes y Heroínas”, la cual quiere sacar los aspectos más positivos de las personas, trabajando las escenas de esas situaciones en las que se ha sido valiente en la vida, con la intención de potenciar la autoestima, que la persona encuentre su valía y crea en sí misma. Además, pretende generar consciencia del hecho de que cuando superamos una dificultad creamos en nosotros mismos una fortaleza (Carr, 2007).

En nuestra vida todos hemos sido alguna vez valientes, pero las personas que

Yolanda Corres González

forman parte del grupo para el que está dirigido este trabajo son auténticos héroes y heroínas. Luchan día a día en esta sociedad, a pesar de haberles tocado padecer enfermedades tan duras como puede ser la esquizofrenia. Sobreviven en una sociedad que a veces es sumamente incomprensiva con las personas que considera diferentes. En esa transformación en héroes y heroínas también tiene mucho que ver el amor, él es el impulso que nos hace apreciarnos a nosotros mismos, el que nos da fuerza para luchar por lo que consideramos importante, para buscar una vida mejor.

En general, se puede decir que en este proyecto se ha utilizado como método de trabajo el psicodrama y como ingrediente siempre presente el amor con la intención de dar una oportunidad a los participantes de encontrar buenos momentos, de disfrutar con el grupo que convive, de buscar actitudes sanas, de facilitar la reflexión en su relación con los compañeros y con la finalidad de entender mejor a los demás y a uno mismo.

## Resultados

Tras la ejecución de este proyecto podemos destacar los siguientes resultados:

- Ha habido una participación y colaboración activa de todas las personas que integran el grupo, por lo cual se ha logrado la motivación y activación, necesarias para combatir la apatía que frecuentemente se instala en quien padece enfermedad mental grave y crónica.

- Mediante muchas de las actividades realizadas se ha continuado trabajando la cohesión grupal, la cual en un grupo

de estas características, con alta tendencia al aislamiento, es importante no dejar nunca de lado.

- Se ha incentivado la comunicación en el grupo, la cual a menudo tiende a decaer.

- Nos ha servido para reflexionar sobre ciertos temas (amor, armonía, paz, naturaleza, etc.) de los cuales habitualmente no se habla en el grupo.

- Nos ha dado la posibilidad de conocer más detalles de las vidas y valores de los participantes, todo ello importante para la aceptación de la persona y para generar cohesión grupal.

- Se ha reflexionado sobre los valores que los participantes consideran que deben estar presentes en el grupo (amor, tolerancia, comprensión, solidaridad, amistad, aceptación, ...).

- Han surgido escenas grupales que han servido para visibilizar cuál es el objetivo del grupo y la importancia que tiene la colaboración de todos los participantes.

- Las muestras de cariño y reconocimiento recibidas por los compañeros en ciertas actividades, como puede ser las realizadas dentro del taller de "Caricias", han servido para trabajar el desarrollo de la autoestima, así como para sentirse queridos y acogidos por el grupo.

- Ciertas escenas que han surgido en los talleres, especialmente en el de "Héroes y Heroínas" han demostrado el valor y las capacidades de los participantes, lo cual también ha fomentado la autoestima y la confianza personal.

- El grupo ha puesto su atención en ciertas actitudes saludables (práctica de técnicas de relajación y respiración, la importancia de establecer y cuidar las relaciones afectivas, solicitar apoyo en el

(+)

caso de necesidad, etc.), las cuales son necesarias en el proceso de rehabilitación.

- Se han vivido experiencias positivas, las cuales son imprescindibles para generar bienestar e ilusión por la vida.

Si hacemos balance de los resultados obtenidos tras la puesta en práctica de este proyecto, podemos decir que el binomio psicodrama-amor ha sido valioso para el desarrollo de los objetivos planteados originariamente.

Con la intención de hacer crítica positiva y con el propósito de trazar la trayectoria de futuros proyectos, se podría decir que un tema que no se ha tratado con la suficiente profundidad es la función del amor en la resolución de conflictos. Tal vez porque para ello, además del amor, sea necesario también tener en cuenta otra serie de sentimientos, emociones y comportamientos humanos.

Todo esto en lo referente a los objetivos que nos habíamos propuesto. Por otro lado, también cabe destacar la utilidad que ha tenido la puesta en práctica del psicodrama para dirigir este proyecto, ya que en muchas ocasiones, las escenas y esculturas grupales que han surgido en los talleres han dado la posibilidad de ver con mayor claridad la situación del grupo, la posición sociométrica de sus participantes y las relaciones interpersonales que existen dentro de él. Esto es posible porque el psicodrama facilita conocer más profundamente a las personas y al grupo con el que trabajamos, y sirve a quien dirige como guía para mostrarle el camino a seguir teniendo siempre en cuenta las necesidades del grupo y de sus participantes.

Yolanda Corres González

## Reflexiones finales

La intención en este proyecto ha sido aportar un granito de arena a la gran labor que realizan aquellas asociaciones que desde el ámbito comunitario buscan dar respuesta a ciertos colectivos que viven o están en riesgo de exclusión social. Si no fuese por ellas muchas personas carecerían de una red social que les diese apoyo y no podrían disponer de ese amor que es el motor de la vida.

Evaluar la repercusión que puede tener un pequeño proyecto como éste, el cual está integrado dentro de todo un proceso de rehabilitación psicosocial para la persona con enfermedad mental grave, no es sencillo. Sin embargo, sí se puede dar crédito de la satisfacción de los participantes cuando salen reforzados por las “caricias positivas” recibidas de sus compañeros y se siente el apoyo del grupo, o cuando se han revivido esas historias en las que han sido un poco héroes o heroínas, o cuando viven escenas en las que son cuidados con amor,...

En todo el proyecto está presente el amor, porque éste es un recurso con infinitas posibilidades, nos abre puertas y nos da acceso a los demás y a nosotros mismos. Es cierto que aunque no hablemos de amor, las personas hacemos uso de él de forma innata, a veces sin ser conscientes de ello. Pero también es importante hacerlo de una forma consciente, de manifestarlo y fomentarlo. Por ello, se ha intentado traer a la consciencia de los participantes la importancia que tiene el amor en nuestras vidas.

No es fácil generar esa consciencia cuando la enfermedad y la sociedad te lleva al

aislamiento, a la desmotivación, al encubrimiento de la afectividad y falta de manifestación e identificación de sentimientos. Pero si junto con otros proyectos y desde otras formas de abordaje, creamos un poso que con la continuidad de nuestro trabajo genere un recurso más ante la enfermedad, ya habrá sido un gran logro, porque las personas no crecemos de repente, sino poquito a poco, paso a paso. Si logramos que la persona con enfermedad mental grave acceda o haga mayor uso del amor generaremos empoderamiento, haremos que sea más protagonista de su propio proceso de rehabilitación, porque el amor no es algo que sólo nos viene dado por las personas que nos cuidan, sino que nosotros también somos generadores de amor, lo podemos utilizar para cuidar a los demás y a nosotros mismos, así como para generar y reforzar vínculos positivos que nos den soporte, con los que podamos disfrutar, sentirnos conectados con la vida y con la sociedad. En lo que corresponde a quienes estamos interesados en la salud mental también es importante generar esa consciencia, porque podemos utilizar nuestros conocimientos, nuestros recursos, herramientas muy válidas como el psicodrama; si además de todo ello ponemos como componente imprescindible el amor, los resultados siempre serán los mejores. Cuando hay amor, cuando las cosas se hacen con amor, cuando nos acercamos a las personas con amor, todo resulta más fácil, todo tiene mejores efectos.







Es el amor, un amor responsable y comprometido, el que nos da acceso a los demás, el que nos hace crecer a las personas y evolucionar a la humanidad.

*El amor es una actividad, no un afecto pasivo; es “un estar continuado”, no “un súbito arranque”*

(Fromm, 2011, 38)

## Bibliografía

- Arconada Rodríguez, P. y Fernández Espinosa, A. (2004) En Clave de Amor. Salamanca: Psicodrama y Diversidad Cultural. XIX Reunión Nacional de la AEP.
- Carr, A. (2007) Psicología Positiva. Barcelona: Paidós.
- Fromm, E. (2011) El Arte de Amar (100 ed.). Barcelona: Paidós.
- Miró, MT. (2006) La Atención Plena (Mindfulness) como intervención clínica para aliviar el sufrimiento y mejorar la convivencia. Revista de Psicoterapia 66/67, 31-76.
- Moreno, J.L (1966) Psicoterapia de Grupo y Psicodrama. Introducción a la Teoría y a la Praxis. México: Fondo de Cultura Económica.
- Población, P. (1997) Teoría y Práctica del Juego en Psicoterapia. Madrid: Fundamentos.
- Ramírez, J.A. (1997) Psicodrama. Teoría y Práctica. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Simón, V.M. (2006) Mindfulness y Neurobiología. Revista de Psicoterapia 66/67, 5-30.
- Stewart I. y Joines V. (2007) AT Hoy. Madrid: CCS.
- Teihard de Chardin, P. (1967) La Energía Humana. Madrid: Taurus.

# El Sanador-Herido: R-Evolución Personal en Retiro. Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

## Abstract

Working with pain and disease is emotionally intense and demanding for therapists, who needs to keep themselves protected against the specific risks of their profession and updated in the required skills. In our Self-Care Groups (ITGP-Galicia, RENOSUR), we analyze the mutual impact between the personal and professional life, through the exploration and elaboration of clusters of roles and scenes in both spheres. We aim at the development of skills in self-analysis and in the analysis and intervention on the interactive dynamics in the different stages of the helping professional's life: couple, family, social groups and job environment, analyzing the overlapping among family, social and professional roles and scenes. Our goal is to train helping professionals on the application of diagnostic and therapeutic tools for the intervention with couples, families and groups of different typologies, simultaneously offering the chance of self-care and supervision of difficulties in the job environment, maybe rooted in the personal and family biography.

## Key words

Therapists, Self-care, Supervision, Training, Couple, Family, Group, Job.

## Resumen

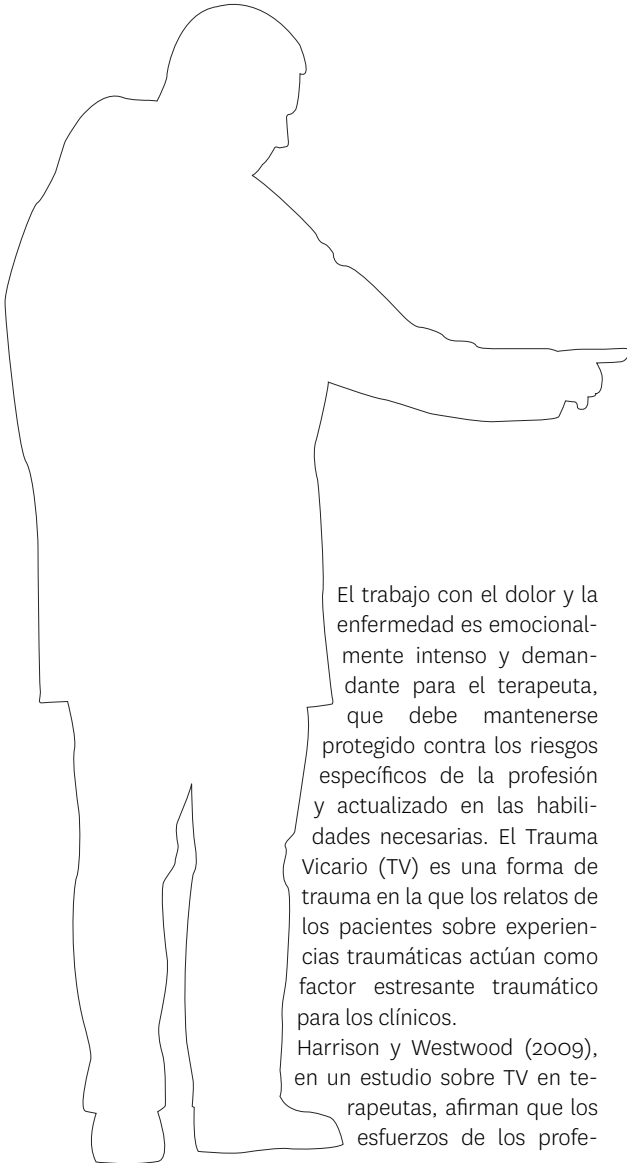
El trabajo con el dolor y la enfermedad es emocionalmente intenso y demandante para el terapeuta, que debe mantenerse protegido contra los riesgos específicos de la profesión y actualizado en las habilidades necesarias. En los Grupos de Autocuidado (ITGP-Galicia, RENOSUR Psicodrama) realizamos un análisis del impacto recíproco entre la vida personal y la vida profesional, mediante la exploración y el trabajo con los racimos de roles y escenas en los dos ámbitos. Buscamos el desarrollo de habilidades para el autoanálisis y el análisis e intervención sobre las dinámicas interactivas en los diferentes escenarios de la vida del profesional de ayuda: pareja, familia, grupo social y entorno laboral, analizando el solapamiento entre roles y escenas familiares, sociales y profesionales. Se trata de entrenar a profesionales de ayuda en la aplicación de instrumentos diagnósticos y terapéuticos para la intervención con parejas, familias y grupos en sus diferentes tipologías, ofreciéndoles simultáneamente una oportunidad para el autocuidado y la supervisión de dificultades del ámbito laboral, acaso enraizadas en la biografía personal y familiar.

## Palabras-clave

Terapeutas, Autocuidado, Supervisión, Formación, Pareja, Familia, Grupo, Trabajo.



(+) Marisol Filgueira Bouza



El trabajo con el dolor y la enfermedad es emocionalmente intenso y demandante para el terapeuta, que debe mantenerse protegido contra los riesgos específicos de la profesión y actualizado en las habilidades necesarias. El Trauma Vicario (TV) es una forma de trauma en la que los relatos de los pacientes sobre experiencias traumáticas actúan como factor estresante traumático para los clínicos. Harrison y Westwood (2009), en un estudio sobre TV en terapeutas, afirman que los esfuerzos de los profesio-

## I. Introducción

sionales por evitar o resistir la intensidad (+) 243 de los relatos traumáticos de los pacientes pueden ser contraproducentes. Del mismo modo que los individuos traumatizados deben integrar la experiencia traumática en su identidad y su historia personal, en lugar de escindirse, los clínicos tienen que beneficiarse de aceptar su relación profesional con el material traumático de los pacientes en lugar de intentar distanciarse de este aspecto de su trabajo. La “empatía exquisita” puede facilitararlo porque implica una conexión mutuamente curativa, en la que el paciente y el clínico se benefician por igual del cuidado bien delimitado y ético del paciente por el clínico. Los clínicos que se involucran con “empatía exquisita” aseguran sentirse fortalecidos en lugar de debilitados por sus conexiones íntimas profesionales con los pacientes traumatizados. El hallazgo de que la involucración empática resulta una práctica protectora cuestiona las conceptualizaciones previas sobre la etiología e inevitabilidad del TV, que la

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

consideraban un factor de riesgo, abriendo nuevas vías de investigación, teoría, formación y práctica. Se impone plantear el imperativo ético, compartido por los cuerpos de empleadores, formadores, profesionales y clínicos individuales, de crear el tiempo y el espacio necesarios para atender el TV por medio de: supervisión regular (en el contexto de una relación de supervisión de apoyo); redes de apoyo social y de iguales; equilibrio entre la vida personal y el trabajo; autocuidado holístico (incluyendo terapia personal); y auto-conciencia plena dentro y fuera del lugar de trabajo.

TRAUMA VICARIO:

PRÁCTICAS PROTECTORAS

**1. Neutralizar el aislamiento en todas las esferas de la vida:** profesional, personal y espiritual, por medio de supervisión, apoyo de iguales, formación continua, alternancia de responsabilidades profesionales y apoyo organizacional. La intervisión (supervisión en grupo de iguales) favorece la autoconciencia, disminuye la vergüenza en relación a los síntomas de TV y refuerza el compromiso con las prácticas de autocuidado necesarias. Esto contribuye a mantener relaciones sanas y equilibrio en la vida personal en situaciones de sobrecarga. A su vez, las relaciones personales sostienen los esfuerzos profesionales. Tener diferentes roles profesionales (combinación de práctica directa, docencia, supervisión y/o administración) aporta el contacto con una comunidad más amplia, facilitando un sentido de interconexión y esperanza renovada. La conexión con la esfera “espiritual”, de

significado más amplio, contribuye a neutralizar el aislamiento y la desesperación. Reconforta la creencia de no estar solos en nuestros esfuerzos y de que no son en vano. El tiempo en contacto con la naturaleza constituye un importante aspecto del sentido de conexión espiritual.

**2. Desarrollar conciencia plena.** La práctica del “mindfulness” (atención presente centrada en cada cambio de la mente, el cuerpo y el entorno) integrada en la vida diaria contribuye a desarrollar la paciencia, la presencia y la compasión. Respirar conscientemente y redirigir la atención a la experiencia incorporada del aquí-y-ahora ayuda a permanecer en calma, centrados y afianzados, ganar ecuanimidad y mantener la esperanza frente al sufrimiento. Fortalece la capacidad para comprometerse con las prácticas protectoras descritas.

**3. Ampliar conscientemente la perspectiva para aceptar la complejidad.** Al verse atrapados en la desesperación, hay que ampliar la perspectiva: auto-instrucciones, imaginación, tiempo en la naturaleza, humor, interacciones con personas de otras líneas de trabajo para confrontar las cogniciones negativas, aceptar la complejidad y contrarrestar la “perspectiva sesgada” sobre el mundo... Se trata de aceptar la inevitabilidad del dolor y el sufrimiento junto con el potencial de belleza, disfrute y desarrollo en la vida. Las experiencias devastadoras también pueden ser generativas; el dolor y la transformación positiva pueden coexistir. Las experiencias vicarias de desarrollo postraumático en los pacientes enriquecen, profundizan y fortalecen a los clínicos tanto como las experiencias persona-

(+)

les de trauma y desarrollo posterior. Esta perspectiva ampliada produce apertura a lo desconocido y mantiene la esperanza.

**4.Optimismo activo.** La creencia de que las personas se pueden curar es central para la disposición positiva que subyace al fenómeno de los clínicos que se manejan bien en el trabajo con pacientes que han sufrido acontecimientos traumáticos graves. La idea es una orientación positiva global que se traduce en una capacidad para mantener la fe y la confianza en: a) un “self” suficientemente bueno; b) el proceso de cambio terapéutico; y c) el mundo como lugar de belleza y posibilidades, a pesar y además del dolor y el sufrimiento (los tres aspectos suelen estar destrozados por la experiencia de trauma). Aparece una dinámica circular: la capacidad para mantener la esperanza y la fe en que las cosas mejoran está en la base de las prácticas protectoras que, a su vez, sirven para renovar la esperanza y la confianza, y equivale al optimismo con la conciencia puesto en acción. Los problemas son resolubles. Cuando el alcance de un problema es demasiado grande, hay que considerar qué pequeña parte se puede abordar. Hay que reforzar la autoconciencia para reconocer cómo nos afecta el trabajo, y determinar qué es lo que hay que hacer. Hay que desarrollar conscientemente un plan o un conjunto personalizado de estrategias para neutralizar el TV y recomendar a otros terapeutas que hagan lo mismo.

**5.Autocuidado holístico.** La aproximación holística al autocuidado es crucial para mantener el bienestar personal y profesional en todos sus aspectos: físico, mental, emocional, espiritual y estético

(producir belleza deliberadamente). Proporciona equilibrio y “clausura”. Es renovador y da una mayor presencia en las relaciones personales y profesionales. Es recomendable la terapia personal. Hay implicaciones éticas: si no nos cuidamos, corremos el riesgo de dañar a otros. El cuidado de cuidadores es una prioridad en la asistencia sanitaria y campos relacionados.

**6.Mantener fronteras claras y respetar los límites.** Mantener fronteras claras y consistentes en los múltiples ámbitos de la interacción es útil para los pacientes y protector para los terapeutas.

Esto supone:

- reconocer los propios límites, incluyendo la vulnerabilidad personal al TV.
- desarrollar estrategias para separar el trabajo y la vida personal (a nivel físico y psicológico): dejar los libros profesionales en el despacho, limitar el tiempo empleado en informar a la pareja, no trabajar el día del cumpleaños, tomarse tiempo libre para viajar...
- límites en la esfera de influencia: evitar relaciones duales, reconocer que, como terapeutas, no somos responsables de los cambios en la vida de los pacientes, tener expectativas realistas sobre el yo, el otro y el mundo, sin confundir lo ideal con lo real y lo probable... El cambio implica responsabilidad individual.
- fronteras claras entre la empatía y la simpatía: ser sensibles a los pacientes (estar sintonizados) sin llegar a la fusión emocional o a confundir de cualquier otra forma los sentimientos y experiencias de los pacientes con los propios; mantener fronteras interpersonales firmes suficientemente permeables para permitir la ex-

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

perencia de la conexión íntima en el contexto de una relación profesional centrada en el presente, sin perder la perspectiva personal; atención a las resonancias personales con las historias de los pacientes que pueden requerir supervisión o terapia personal para mantener la claridad y un buen manejo; visualizaciones y rituales personales para permanecer plenamente presentes, conectados y empáticos, pero diferenciados y protegidos en el rol sensible (sintónico), manteniéndonos como testigos cuidadosos del relato de la experiencia traumática, cuando aparecen contenidos perturbadores (p.ej., metáfora de la puerta como pantalla <el terapeuta> y el viento <material traumático> pasando a través).

**7.Empatía exquisita**, esto es, involucración con discernimiento, altamente presente, sensible, con límites claros y sentida. Un hallazgo inesperado: la involucración empática con los pacientes refuerza más que debilita (solía considerarse como factor de riesgo más que una práctica protectora). Si se mantiene la claridad en los límites interpersonales y se puede tener cercanía sin fusión o confusión de la historia, las experiencias y la perspectiva de los pacientes con las propias, esta clase de sensibilidad empática exquisita es nutritiva y sostiene por igual al terapeuta y al paciente, en parte porque los terapeutas reconocen que es beneficiosa para los pacientes. Así, la capacidad para establecer una alianza terapéutica profunda e íntima basada en la presencia, el interés sentido y el amor es un aspecto importante del bienestar y la satisfacción profesional.

**8.Satisfacción profesional.** La satisfacción proviene de la efectividad en el trabajo, lograr una contribución significativa con los esfuerzos profesionales, y tener una alta cualificación (ser muy habilidoso) en la tarea. Las vidas se ven ampliadas y enriquecidas con el trabajo. Se siente como un privilegio extraordinario ayudar a personas con experiencia de trauma, lo que sostiene los esfuerzos profesionales. Las culturas de las organizaciones y los estilos de gestión que valoran la pericia del terapeuta y se hacen cargo de una mayor autonomía profesional contribuyen en mayor medida a la satisfacción profesional.

**9.Crear significado.** Se refiere a la importancia de la capacidad para crear o percibir significado, más allá de los acontecimientos concretos, al margen de la creencia en una bondad universal superior; un propósito superior trascendente inaprensible; compromiso con la familia, el trabajo y/o la comunidad; o un sentido de la interconexión con los esfuerzos de otros con continuidad temporal. Remite a la idea de neutralizar el aislamiento en la esfera espiritual. Ayuda a contextualizar y reducir la amenaza del trauma.

Portnoy (1996), ha elaborado una guía de auto-ayuda para las variantes del estrés ocupacional en psicoterapeutas y profesionales de ayuda. Existen causas externas de estrés, contenidas en las variables del entorno laboral, y causas internas de estrés, radicadas en las creencias y características de personalidad que proceden de influencias familiares, socavan la capacidad de autocuidado y resultan en sobreimplicación en el trabajo (y, por

(+)

tanto, desgaste). En la guía se detallan las características de las personalidades vulnerables (hiperresponsabilidad, sobreinvolucración con el trabajo, autovaloración basada en logros, orientación al exterior, negligencia ante las necesidades personales, autosuficiencia, intolerancia de la discordia...), y los escenarios familiares

que favorecen prácticas de riesgo (falta de predictibilidad, menores adultos, familiares discapacitados, problemas de límites, roles estereotipados, transmisión de normas y expectativas...). Se facilita un instrumento de evaluación y un programa de autocuidado

| <b>SÍNTOMAS DE FATIGA POR COMPASIÓN</b>   |   |
|---|---|
| <b>Emocionales</b><br>Impotencia<br>Ansiedad y miedo<br>Culpa y culpa del superviviente<br>Rabia<br>Tristeza y depresión<br><br>Alta Sensibilidad               | <b>Cognitivos</b><br>Baja Concentración<br>Apatía<br>Rigidez<br>Minimización<br>Preocupación con el acontecimiento traumático                         |
| <b>Interpersonales</b><br>Aislamiento<br>Desconfianza<br>Replegamiento<br>Aumento de conflictos con otros<br>Disminución del interés por el sexo o la intimidad | <b>Conductuales</b><br>Malhumor<br>Irritabilidad<br>Replegamiento<br>Hipervigilancia<br>Negativismo<br><br>Fatiga                                     |
| <b>Somáticos</b><br>Tasa cardíaca elevada<br>Sudor<br>Dolores y malestar digestivo<br>Jaqueca<br>Alteración del sistema inmunológico                            | <b>Rendimiento laboral</b><br>Baja moral<br>Baja motivación<br>Desapego<br>Obsesión por los detalles<br>Absentismo<br><br>Distanciarse de los colegas |

(+) 247

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filgueira Bouza

## EVALUACIÓN DE NECESIDADES DE AUTOCUIDADO

Lee las 40 afirmaciones que se presentan a continuación y marca el número que mejor te describa en tus actuales circunstancias.

Respuestas:

1= Muy cierto

2= Relativamente cierto

3= Raramente

1. Cuando la gente se muestra preocupada, intento suavizar las cosas \_\_\_\_
2. No soy capaz de escuchar los problemas de otros sin intentar resolverlos o eliminar su sufrimiento \_\_\_\_
3. Mi autovaloración está determinada por la percepción que los demás tienen sobre mí \_\_\_\_
4. Cuando enfrento conflictos, siento que tengo la culpa \_\_\_\_
5. Me siento culpable cuando los otros se muestran decepcionados por mis actos \_\_\_\_
6. Cuando cometo un error, tiendo a ser extremadamente crítico conmigo mismo: me cuesta perdonarme \_\_\_\_
7. No suelo saber cómo quiero que me traten los demás \_\_\_\_
8. Con frecuencia tengo dificultades para decir a los demás cómo me gusta que me traten \_\_\_\_
9. Mis logros definen mi autovaloración \_\_\_\_
10. Siento ansiedad en la mayor parte de las situaciones de confrontación \_\_\_\_
11. En las relaciones, me resulta más fácil "dar" que "recibir" \_\_\_\_
12. Puedo centrarme tanto en alguien a quien estoy ayudando que pierdo de vista mis propias percepciones, intereses y deseos \_\_\_\_
13. Me cuesta expresar sentimientos de vulnerabilidad \_\_\_\_
14. Cometer errores significa que soy débil \_\_\_\_
15. Es mejor pasar desapercibido \_\_\_\_
16. Es importante aliviar a las personas \_\_\_\_
17. Es mejor no necesitar a los demás \_\_\_\_
18. Si no puedo resolver un problema, me siento fracasado \_\_\_\_
19. Suelo sentirme "utilizado" al final del día \_\_\_\_
20. Con frecuencia me llevo trabajo a casa \_\_\_\_
21. Puedo pedir ayuda pero solo si la situación es grave \_\_\_\_
22. Soy propenso a sacrificar mis necesidades para agradar a otros \_\_\_\_
23. Cuando me enfrento con la incertidumbre, siento que se puede perder totalmente el control de las cosas \_\_\_\_
24. Me siento incómodo cuando los demás no me consideran fuerte y autosuficiente \_\_\_\_
25. En las relaciones íntimas, me vuelco en personas necesitadas o que me necesitan \_\_\_\_
26. Tengo dificultades para expresar una opinión diferente ante un punto de vista opuesto \_\_\_\_
27. Cuando digo "no", me suelo sentir culpable \_\_\_\_
28. Cuando las personas allegadas se distancian de mí, siento ansiedad \_\_\_\_
29. Al escuchar los problemas de alguien, considero más sus sentimientos que los míos \_\_\_\_





30. Tengo dificultades para afirmarme y expresar mis sentimientos cuando alguien me trata de forma insensible \_\_\_\_
31. Siento ansiedad cuando no estoy ocupado \_\_\_\_
32. Creo que está mal expresar resentimiento \_\_\_\_
33. Me siento más cómodo dando que recibiendo \_\_\_\_
34. Siento ansiedad cuando pienso que he defraudado a alguien \_\_\_\_
35. El trabajo domina una buena parte de mi vida \_\_\_\_
36. Da la impresión de que trabajo más y rindo menos \_\_\_\_
37. Me siento más valioso y vivo en situaciones de crisis \_\_\_\_
38. Tengo dificultades para decir “no” y poner límites \_\_\_\_
39. Mis intereses y valores se basan principalmente en lo que los otros esperan de mí más que en mis propios valores \_\_\_\_
40. Las personas confían en mí para recibir apoyo \_\_\_\_

Si puntúas 1 (Muy cierto) en más de 15 ítems, es hora de considerar temas de autocuidado. Considera el impacto que tus creencias, identificadas al cumplimentar este cuestionario, tienen sobre tu vida personal. Considera y escribe las consecuencias que tiene en tu vida el hecho de mantener cada una de estas creencias. Recuerda que es importante revisar periódicamente tu autocuidado junto con tus necesidades y planes de acción para satisfacerlas\*.

## PROGRAMA DE AUTOCUIDADO

### Consejos de Autocuidado

- \* Evaluar y rebajar tu nivel de autoexigencia como cuidador.
- \* Reconocer tus limitaciones y conocer tu nivel de tolerancia.
- \* Identificar y conocer la contribución positiva que realmente haces a las personas a las que sirves.
- \* Realizar actividades que no impliquen pensamiento conceptual y no tengan nada que ver con el trabajo, como actividades artísticas, físicas o en la naturaleza.
- \* Hacer descansos y no sobrecargarse.
- \* Pasar tiempo con los amigos y la familia.
- \* Escribir diariamente en una revista.
- \* Bajar el ritmo y hacer tiempo para estar en soledad.
- \* Buscar supervisión para los clientes difíciles.
- \* Estar dispuesto a limitar los clientes cuyas historias particulares de trauma te pueden resultar difíciles de procesar.
- \* Considerar la posibilidad de incorporarse a un trabajo de servicio social en otros terrenos como consultoría/asesoramiento, enseñanza o investigación fuera de los confines de tu despacho o institución.
- \* Si trabajas en una institución, intenta conseguir que los clientes más tóxicos se distribuyan por igual en el equipo.
- \* Haz otros tipos de trabajo psicológico como asesoramiento, formación e investigación fuera de los confines de tu despacho.

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filgueira Bouza

Cuidarte implica atender a los diferentes aspectos de tu vida. Reflexiona sobre esto considerando las siguientes categorías:

#### AUOCUIDADO EMOCIONAL

Poner límites, tomarse tiempo libre, pasar tiempo con personas en las que confías para el apoyo emocional y a quienes puedes revelar aspectos de ti mismo que no son competentes o fuertes. Valora cómo te tratas cuando cometes errores o no cumples tus expectativas o las de otros.

#### FÍSICO

Hacer ejercicio regularmente, dormir bien, dieta sana, revisiones médicas.

#### FINANCIERO

Planificar la jubilación, inversiones, administrar el presupuesto.

#### ESPIRITUAL

Afiliaciones religiosas, meditación, actividades artísticas y tiempo en contacto con la naturaleza.

Ahora diseña un plan de autocuidados. Evalúate (niveles de estrés, burnout, trauma... y necesidad de autocuidado). Identifica tus creencias y supuestos nucleares. Considera las consecuencias de mantenerlos en tu vida personal y profesional. Evalúa cómo reforzaron tus padres y profesores dichas creencias y supuestos (ejercicio de las expectativas). Lee los consejos de autocuidado y diseña un plan pensado específicamente para satisfacer óptimamente tus necesidades personales y profesionales. Asegúrate de que incluye todas las categorías para garantizar tu bienestar Emocional, Físico, Financiero y Espiritual. Buena Suerte.

El trabajo con los roles profesionales pasa por un planteamiento de autocuidado o terapia de los terapeutas que incluye el trabajo con su biografía y sus relaciones familiares y sociales. Partiendo de la vivencia, compartida por los profesionales de ayuda, de "llevar demasiado tiempo haciéndose cargo de otros, y necesitar que alguien se haga cargo de uno", y otros conflictos profesionales de los psicoterapeutas, proponemos el estudio del rol profesional y la cadena histórica de escenas encadenadas hasta llegar a la matriz de los roles actuales. Aparecen escenas de relación con las figuras parentales y otros personajes significativos de la biografía personal, desvelándose heridas y corazas que parecían superadas. Se identifican las sobrecargas emocionales enmascaradas, encontrando paralelismos entre la experiencia individual, familiar, social y profesional. Se reconoce la necesidad de atención, cuidados, ayuda del cuidador para preservar su capacidad y rendimiento. La resistencia a admitir dicha necesidad tiene que ver con las expectativas y demandas de los roles y contrarroles, deseabilidad social, dificultad para enfrentar las propias debilidades, limitaciones, necesidades... Se recomienda la supervisión (o intervisión) y el autocuidado como abordaje para la resolución de conflictos personales y profesionales imbricados (Filgueira Bouza, 1995-2010).

En los Grupos de Autocuidado (ITGP-Galicia, RENOSUR "Red Norte Sur de Psicodrama") realizamos un análisis del impacto recíproco entre la vida personal y la vida profesional del psicoterapeuta (y otras profesiones de ayuda), buscando vías para la exploración y el trabajo con los racimos de roles y escenas en los dos ámbitos. Buscamos el desarrollo de habilidades para el autoanálisis y el



análisis e intervención sobre las dinámicas interactivas en los diferentes escenarios de la vida del profesional de ayuda: pareja, familia, grupo social y entorno laboral, analizando el solapamiento entre roles y escenas familiares, sociales y profesionales. Revisamos cuestiones teóricas y técnicas, trabajando vivencialmente con la dinámica grupal y el encadenamiento de escenas que evocan los participantes en la experiencia. Realizamos exploraciones de roles y escenas con instrumentos sociométricos, tests de la pareja y la familia, y cuestionarios de síndromes profesionales y de autocuidado. Utilizamos el método psicodramático y caldeamientos estructurados (ejercicios dirigidos) para trabajar, con un enfoque psicodramático narrativo, desde la integración "Psicodrama y Teoría General de Sistemas", las escenas que trae el grupo de la biografía personal y casos del ámbito profesional. Se trata de entrenar a profesionales de ayuda en la aplicación de instrumentos diagnósticos y terapéuticos para la intervención con parejas, familias y grupos en sus diferentes tipologías, ofreciéndoles simultáneamente una oportunidad para el autocuidado y la supervisión de dificultades del ámbito laboral, acaso enraizadas en la biografía personal y familiar.

Trabajamos desde la teoría de roles de Moreno (1978), los clusters de roles de Bustos (2007) y las teorías de las escenas (Población Knappe, 1985; Martínez Bouquet, 2005; Kesselman, Pavlovsky y Frydlevsky, 1981). Para los caldeamientos, recurrimos a Mitos, Símbolos y Juegos estructurados, con la referencia-marco del Mito de Quirón.

El mito de Quirón, el sanador herido, actúa como metáfora de la paradoja de los profesionales de ayuda, que deben ocuparse

de aliviar el malestar de otros mientras con frecuencia son incapaces de aliviar su propio malestar. El trabajo con el mito permite identificar somatizaciones de los conflictos, las emociones asociadas, y las escenas donde han cristalizado las dinámicas que desencadenaron la sintomatología. El trabajo con dichas escenas desvela de nuevo los roles y pautas interactivas que se repiten en los diferentes ámbitos de la vida del profesional.

El grupo cumple funciones formativas, de supervisión/intervisión y autocuidado en las diferentes esferas: emocional (vínculos, relaciones, necesidades), física (ejercicio y alimentación), económica (tarifas y estancias asequibles) y espiritual (contacto con la naturaleza, meditación, sonido, ballenoterapia, arte, encuentros transdisciplinarios y transculturales...). Proponemos la experiencia en régimen residencial, esto es, la convivencia como ingrediente activo de la dinámica grupal y la evolución personal en el proceso formativo y terapéutico.

El Sanador-Herido:  
R-Evolución Personal en Retiro.  
Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia  
Marisol Filgueira Bouza

## Quirón, el centauro

*En la mitología griega, Quirón es un centauro inteligente, sabio y de buen carácter, a quien los dioses le habían concedido la inmortalidad.*

*Fue un gran educador en música, arte, caza, moral, medicina y cirugía, tutor de héroes semidioses como Aquiles, Heracles o Asclepio (dios de la Medicina). Él enseñó a Asclepio el arte de la medicina.*

*Su fama de médico sabio y prudente corrió por toda Grecia. Se le considera también como el primer veterinario, ya que usaba sus grandes conocimientos médicos para curar criaturas de todas las especies.*

*Curó el talón quemado de Aquiles.*

*Heracles le disparó accidentalmente una flecha envenenada con la sangre de la Hidra. Quirón contrajo una herida incurable, que le causaba un dolor insoportable, pues era inmortal, lo que le llevó a ceder su inmortalidad a Prometeo, para poder así morir y escapar del dolor.*

*Fue ascendido al cielo como la constelación Sagitario, que simboliza el fuego de Prometeo, esto es, el conocimiento de todas las artes, en alusión a la sabiduría de Quirón. Dicha constelación está localizada en la elíptica del Zodíaco y se puede ver desde el hemisferio norte.*

## II. Metodología y objetivos: los seminarios itgp-galicia

### Formación, Supervisión, Intervisión y Autocuidado con Psicodrama

Coordina: Marisol Filgueira Bouza

### CICLOS Y PROGRAMAS

RETIRO DE AUTOCUIDADO EN  
PROFESIONES DE AYUDA ITGP-GALICIA  
CICLO 2011-2012

Destinatarios: Psicoterapeutas y profesionales de ayuda o estudiantes en niveles avanzados de formación.

Sede: Culleredo (A Coruña)

### PROGRAMA

Horario y plan de trabajo:

Viernes 18:00 a 20:00 h. Presentación del tema y dinámica grupal.

Sábado 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h. Trabajo experiencial.

Domingo 10:00 a 12:00 h. Procesamiento y cierre.

### **Módulo 1: Síndromes Profesionales. Formación, Autocuidado y Supervisión.** 27-29 Abril 2012.

Docente: Marisol Filgueira Bouza.

Participantes: Manuel, Julio, Anne, Antonina, Maika, Begoña.

Viernes: Trabajo con la dinámica grupal de reencuentro y objetivos del grupo. Presentación y debate de textos sobre Burnout, Trauma Vicario y otros riesgos de la profesión de ayuda. Medición de los niveles de riesgo. Programas para la pre-



vención y la intervención. Propuestas de Autocuidado. Exploración gráfica de roles, relaciones y escenas con el modelo del Átomo Social de Moreno (átomo profesional, átomo familiar actual, átomo social y átomo familiar del momento de elección de la profesión). Reflexión y puesta en común.

Sábado: Caldeamiento con el Mito de Quirón el Centauro. Evocación de escenas y localización corporal de emociones. Esculturas individuales, subgrupos temáticos, puesta en común y elección de emergentes. Trabajo con escenas de la vida profesional y sus solapamientos en la esfera personal. 4 sesiones, 4 protagonistas (Maika, Julio, Begoña, Anne).

Domingo: Procesamiento de la experiencia. Cierre.

### **Módulo 2: La Pareja y la Familia del Psicoterapeuta.** 25-27 Mayo 2012.

Docente: Marisol Filgueira Bouza.

Participantes: Manuel, Anne, Maika, Begoña, Elena, María.

Viernes: Revisión e integración de la dinámica grupal. Presentación de textos (Psicodrama y Teoría General de Sistemas, Esculturas de Parejas y Familias) e instrumentos diagnósticos para la exploración de la pareja (Pareja en Interacción de Juri, Triángulo de Sternberg, Duograma de Arcelloni y Ferrero) y la familia de origen (Dibujo de la Familia de Corman, Genosociograma...). Trabajo de exploración con el Duograma (historia y modelos de emparejamientos). Revisión de los átomos del taller anterior para re-conectar con la familia. Reflexión y puesta en común.

Sábado: Trabajo con escenas de pareja. Caldeamiento con mitos familiares (escenarios, creencias, expectativas y reglas de la dinámica familiar que generan vulnerabilidades y pautas). Evocación de escenas familiares y localización corporal de emociones. Esculturas individuales, subgrupos temáticos, puesta en común y elección de emergentes. Trabajo con escenas familiares. 4 sesiones, 4 protagonistas (Maika, María, Anne, Elena).

Domingo: Procesamiento de la experiencia. Nuevo protagonista, escena con la madre (Maika). Cierre con práctica meditativa (ejercicio toma de contacto con lo trascendente, la respiración y el cuerpo). Video de ballenoterapia.

### **Módulo 3: Terapia Transgeneracional y Transpersonal.** 15-17 Junio 2012.

Docente: Marisol Filgueira Bouza.

Participantes: Manuel, Julio, Anne, Antolina, Maika, Elena, María.

Viernes: Revisión e integración de la dinámica grupal. Presentación de textos (Psicodrama Transgeneracional) e instrumentos (Genosociograma).

Sábado: Caldeamiento con el lugar de origen/nacimiento/residencia en la infancia. Encuentro con un ancestro. Exploración gráfica del genosociograma. Trabajo con escenas vinculares del árbol genealógico (introducción a la técnica de los auxiliares incógnitos). 4 sesiones, 4 protagonistas (Anne, Maika, Antolina, María).

Domingo: Procesamiento de la experiencia. Nuevo protagonista, genosociograma (Julio). Cierre. Comida de trabajo (programación del siguiente ciclo).

El Sanador-Herido:  
R-Evolución Personal en Retiro.  
Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filgueira Bouza

GRUPO DE AUTOCUIDADO E INTERVISIÓN  
ITGP-GALICIA  
CICLO 2012-2013

**PLANTEAMIENTO:** El grupo consolidado en el Retiro de Autocuidado 2011-2012 cuenta con directores estables de talleres que ofertarán rotativamente temas monográficos en un marco de autocuidado e intervisión. Hay cabida para directores invitados puntualmente (de otras escuelas, asociaciones, grupos) por temas de interés específico para el grupo. Los participantes en cada taller surgirán y podrán variar a partir de la difusión del programa y calendario para cada curso. Se ofrecerá a alumnos de la escuela ITGP-Galicia (u otras escuelas de psicodrama acreditadas por la AEP) para completar su formación en psicodrama (3er nivel), y de otras fuentes/orígenes. Procuramos una estructura compatible con los criterios de acreditaciones docentes de AEP y FEAP, con la suficiente flexibilidad para dar cabida a los intereses y necesidades del grupo nuclear y del que se vaya consolidando. Haremos 4 encuentros al año, en el fin de semana más próximo al cambio de estación: septiembre, diciembre, marzo y junio, salvo reajustes de fechas por necesidades puntuales. Los docentes facilitarán material de lectura y/o referencias bibliográficas por adelantado.

#### PROGRAMA

Horario y plan de trabajo:

Viernes 18:00 a 20:00 h. Presentación del tema y dinámica grupal.

Sábado 10:00 a 14:00 y 16:00 a 20:00 h. Trabajo experiencial.

Domingo 10:00 a 12:00 h. Procesamiento y cierre.

Sede: Culleredo (A Coruña)

#### **PRIMER MÓDULO. “Autocuidado con Terapias de Conciencia. EMDR y Mindfulness”.**

Culleredo, 21 a 23 de Septiembre de 2012:

Docentes: Marisol Filgueira Bouza, Anabel González Vázquez, Lourdes Suárez Fernández.

Participantes: Manuel C, Julio, Manuel R, Anne, Antolina, Maika, Begoña, Anxos.

Viernes: Revisión e integración de la dinámica grupal. Presentación de textos (Meditación Mindfulness). Puesta en común de experiencias previas sobre el tema.

Sábado: Ejercicios combinados de EMDR y Mindfulness.

Domingo: Procesamiento de la experiencia. Co-dirección de Julio. Trabajo con protagonista, escena de silencio grupal (Begoña). Cierre.

Devoluciones post-taller: las docentes solicitaron feedback a los participantes sobre sus procesos individuales después de la experiencia.

“Me interesa lo que notáis una o dos semanas después, la resaca es normal y suele irse pronto. Pero fijaos si notáis luego algún cambio, en cualquier sentido, veáis o no relación con lo trabajado... Sé que la experiencia del momento, la de los días después, y la de las semanas después, puede ser muy diferente.

No queremos que nos digáis lo que suponáis que queremos oír. Nos interesa saber cómo estáis y como sedimentáis la experiencia. Lo que decís es muy valioso para nosotras y, además..., es un eco grupal demorado. Lo que realmente nos interesa a todos es si un par de semanas des-

(+)

pués, ¿me cuido mejor? ¿me cuido peor? ¿ha cambiado algo? Si toqué una herida (eso siempre escuece un poco), ¿quedo mejor después? ¿Hay algo diferente en mi vida HOY?

Sé que el revoltijo inicial no es el efecto, el efecto es cómo asienta después. Pero el trabajo con grupos es distinto, y vuestra experiencia es lo más importante.

Para mí fue una experiencia muy especial y, aparte, creo que me ayudó a nivel personal. He conseguido misteriosamente tener tardes libres!!!!!!”.

“El taller sí me dejó cierta resaquilla o resacón. Como la práctica de Mindfulness es algo habitual en mi vida, entiendo que fueron los ejercicios de movimientos oculares... Tuve una noche bastante agitada, de la que me levanté extenuada y con dolor de cabeza. Aunque mi tendencia normal es la de soñar mucho, y muy repetido, los sueños de la noche post-taller fueron muy vívidos y más raritos de lo habitual. Tuve diferentes pesadillas, de las cuales me despertaba y encadenaba con la siguiente cuando me volvía a dormir. Más que resaquilla fue marejada de fondo. El domingo estuve relajada, pero muy cansada. Me gustaría poder analizar el contenido de los sueños de esa noche, pero la verdad es que no me acuerdo de ninguno y, cuando me desperté, lo último que me apetecía era escribir los sueños. Quizás la próxima vez lo haga. Por lo demás, estuve muy cómoda con el taller. Tengo la sensación, eso sí, de que me faltó tiempo para profundizar un poco más. Me gustó también el espacio en sí (en la casa, sentados en los sillones, etc.), aunque me quedó la espinita de no haber podido hacer las

meditaciones al aire libre. Espero que hayáis disfrutado con la experiencia y, sobre todo, que nos haya servido a todos para que nos acordemos con más frecuencia de “atender al presente” y disfrutarlo con mayor plenitud”.

“El último día salí un poco “pachucha” y hubo gente que se preocupó un poco. No tuve sueños especiales, la verdad, en estas semanas, pero, como duermo poco y trabajo mucho, tampoco es de extrañar. Sí tengo que decir que, en el último momento, antes de irnos todos se me despertó un dolor emocional muy profundo que creía superado y del que no podía hablar. Ese dolor me estuvo fastidiando bastante durante toda la semana siguiente porque, además, coincidió con otros sucesos bastante estresantes y creo que llegué a arrepentirme lo suyo de haber asistido al curso porque malfuncionaba en el trabajo. Ahora estoy un poco mejor, ya que creo que le he puesto una “vendita” encima de la herida y ya no me duele tanto. No sé si ha sido el EMDR, el Mindfulness o las experiencias de otros, pero la verdad es que me han quedado pocas ganas de “meter el dedo en la llaga” si no es con la medicina al lado. He de reconocer, además, que ese fin de semana también viví una de las experiencias más bonitas con la gente que recuerdo y fue ese “silencio compartido y acogedor”, aunque cada uno estuviese rumiando su propio dolor. Así que, gracias. Y no voy a pedir perdón esta vez, aunque, pensando y pensando, encuentro que no hay nada de malo en ello. Estoy aplicando la técnica con una paciente... y, aunque a veces me desespero un poco (no es que no le surja nada, es

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

que se le borra la imagen nada más terminar el set), creo que estoy consiguiendo que elabore un poco más su material emocional, ya que somatiza bastante.

Estoy pensando en hacer un grupo de relajación..., pero el tema del Mindfulness en pacientes con daño cerebral es... En fin, que no sé yo si todas estas técnicas no serán, como siempre, para gente en pleno uso de sus facultades”.

“Me gustaría comentar las dudas... respecto a si estas prácticas son para pacientes en pleno uso de sus facultades. En lo que respecta a Mindfulness, independientemente de su utilidad en pacientes con trastornos afectivos, para reducción de estrés, etc., una de sus aplicaciones clínicas con mayor evidencia científica, recomendada por la NICE como tratamiento de elección, es el trabajo con pacientes borderline. De hecho, la primera psicoterapia basada en la atención plena (el entrenamiento en reducción de estrés no fue considerado una psicoterapia en principio) fue la DBT de Marsha Lineham, para pacientes límites graves, con múltiples intentos autolíticos que fracasaban en otras terapias. También está extendido y estudiado su uso con pacientes con trastornos psicóticos graves, trastorno bipolar, TOC y otros trastornos psiquiátricos de complicado abordaje... Con estas poblaciones hay que trabajar de una forma completamente diferente y nunca utilizar estas técnicas hasta que tengas la suficiente formación en ellas y, además, que el terapeuta las practique a nivel personal. Esto es algo en lo que insisten todos los autores y en lo que estoy completamente de acuerdo”.

“Tuve muchos ‘flashbacks’ de escenas del pasado en los días posteriores al taller, alguna que otra pesadilla más, después sueños más tranquilos pero también muy vivos, con simbolismos contundentes, que parecían colocar piezas... y de nuevo pesadilla ayer. Duermo como siempre, a saltos, levantándome varias veces por la noche, paso muchos ratos despierta... pero me parece que el tiempo que duermo es un sueño más profundo. Y, en general, durante el día, parece que estoy más serena y menos cansada, aun cuando las fuentes de estrés suelen ser las habituales. Para mí ha sido una experiencia intensa, gratificante... y, como dije, me quedo con ganas de más.

..., yo te dije que no pidieras perdón más, no porque sea inadecuado hacerlo, sino porque es innecesario en este contexto grupal donde vamos a ‘repararnos’ en lo posible y tenemos que darnos permiso para sentir y expresar de forma auténtica nuestro momento con la contención del grupo. Es uno de los principios del psicodrama. También disfruté mucho ese silencio. No es fácil encontrar con quien compartir silencios confortablemente”.

“En los sueños no he notado nada especial, sigo durmiendo bastante bien con los típicos insomnios vinculados a alguna preocupación.

Lo que sí me ha despertado el taller es un montón de recuerdos del pasado, ganas de compartirlos y una cierta añoranza...; en estos días también he tomado decisiones importantes y difíciles; no sé qué ha influido más (en la toma de decisiones), si mi situación vital, el otoño o el taller; pero, lo que sí he notado es que me ha



(+)

angustiado menos tomarlas (normalmente le doy tropecientas vueltas y me agobio porque me cuesta mucho renunciar a ciertas cosas...). A mi práctica habitual de "adorar al sol de otoño", le he añadido el recuerdo del mindfulness y la experiencia ha resultado enriquecida (como una especie de eco amplificador de esta maravillosa vivencia).

Aunque el taller me volvió a traer heridas del pasado, las he vivido con menos dolor que otras veces; pienso que fue el psicodrama y la vida la cura eficaz para esa niña herida...

La sensación más fuerte es la de que mi cabeza está menos ruidosa...

Ha sido un fin de semana muy intenso en el que me he sentido muy acogida (tanto por el grupo como por las directoras) y segura de que este grupo podía con cualquier problema humano".

"Me cuesta analizar lo que supuso para mí el taller. Creo estar en un proceso vital que, por una parte, no me da perspectiva para analizar lo que pasa y, por otra, creo que estoy más "consciente" de todo lo que siento, cómo reacciono... (me guste o me disguste). Estoy como con muchas cosas, pero, en lo concreto: busco estar más tiempo en casa, y lo consigo; si estoy cansada, me permito descansar (me tumbo después de comer, me paro si noto cansancio...), algo impensable hace no mucho. Las responsabilidades que no puedo eludir intento llevarlas a cabo "sin que me cueste demasiado", haciendo lo imprescindible o solo lo importante, y permitiéndome sentir que así ya es suficiente.

Con mi pareja... las cosas van.... sin problemas, ellas solas.

Otra cosa que hago es no hacer nada en esos momentos de descanso, tampoco leer, dejarme, en silencio, sin más... y está muy bien, es un descubrimiento para mí. Soñé muchas cosas estos días, no recuerdo bien lo qué, pero ¡¡sorpresajj algo de erotismo había, algo que apenas recordaba.

Gracias a todos/as que permitís, primero experimentar y luego recrear y volver a sentir".

### **SEGUNDO MÓDULO. "Los juegos como símbolos del recorrido vital: el juego de la Oca".**

(+) 257

Cotobade, 11 a 13 de Enero de 2013.

Docente: Antolina Fernández González.  
Participantes: Manuel, Julio, Anne, Maika, Marisol, Mar, Conchi, Begoña (solo mañana sábado).

"El juego de la Oca es un símbolo muy potente y antiguo del recorrido vital y también de un viaje iniciático. Utilizaremos su simbología para explorar nuestro particular recorrido e identificar en qué etapa del camino nos encontramos (los 9 símbolos del juego como representaciones de momentos vitales significativos) y dónde encontramos energía para continuar el trayecto (las 14 ocas como símbolos de impulso vital). Al juego de la Oca se le relaciona con el camino de las estrellas (la Vía Láctea) y el camino de Santiago, la dirección hacia Santiago, siguiendo de noche la Vía Láctea, la marca Sirio (la estrella más brillante del firmamento, de la constelación de Orión, en el cielo de invierno). Las fechas del encuentro son idó-

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

neas para completar cosmológicamente nuestra experiencia, por eso incluimos en la programación una cena-charla y posterior visita al observatorio de Cotobade, con miembros de la Asociación de Astroonomía Sirio, en la noche del sábado”.

Viernes: Recepción e inicio del caldeamiento, con la presentación del tema utilizando un video sobre el camino de Santiago y un powerpoint sobre los símbolos en general y el significado simbólico del juego de la Oca en particular. Ejercicio de ubicación y caldeamiento de activación, experimentando distintas maneras de caminar e identificación de dónde reside nuestra fuerza vital con la potente música de Lila Downs (esto es lo que tenía previsto y creo que se realizó aunque, con la fiebre alta que tenía, no lo recuerdo muy bien).

Sábado: Caldeamiento con Serrat cantando el poema de Antonio Machado (Cantares) para identificar el momento vital actual, introspección sobre el significado personal de dicho momento. Trabajo con 2 protagonistas (Maika y Marisol).

Domingo: Una larga puesta en común, procesamiento y cierre. Marisol retoma su papel de coordinadora para seguir con la programación. No cierro con la estructura prevista: identificar de dónde sacar la fuerza para continuar el camino, enmarcada en una visualización de proyección de futuro (mi epitafio).

Devoluciones post-taller: la coordinadora del equipo propone enviar feedback de cada experiencia para poder evaluar y hacer balance del proceso.

“Eso de poner las cosas por escrito me cuesta un triunfo y pensar que lo va a leer todo el mundo me echa para atrás, como dije ahí al final. Pero una de las cosas que me encuentro haciendo a menudo es estar ejecutando lo contrario de lo que me propongo. Lo que me impulsa a escribir es lo que me ocurrió al salir del taller y la fuerza de la actividad interior que me ha motivado la participación ahí.

Primero, para Marisol, unos versos. Para mí están relacionados con lo que surgió. Tal vez podríamos retomar los versos en el Taller de Inglés.

Sabiduría popular:

*The wise old owl sat on the oak.*

*The more she heard the less she spoke.*

*The less she spoke the more she heard.*

*Now isn't she a wise old bird.*

Wise.....Wisdom.....Sabio/a.....Sabiduría ¿Es eso la finalidad del juego de la Oca?

Otros versos por el poeta Irlandés Seamus Heaney que encontré el otro día.

*PERSONAL HELICON*

*As a child, they could not keep me from wells*

*And old pumps with buckets and windlasses.*

*I loved the dark drop, the trapped sky, the smells*

*Of waterweed, fungus and dank moss.*

*One, in a brickyard, with a rotted board top.*

*I savoured the rich crash when a bucket*

*Plummeted down at the end of a rope.*

*So deep you saw no reflection in it.*

*A shallow one under a dry stone ditch*

*Fructified like any aquarium.*

*When you dragged out long roots from the soft mulch*

*A white face hovered over the bottom.*



*Others had echoes, gave back your own call  
With a clean new music in it. And one  
Was scaresome, for there, out of ferns and tall  
Foxgloves, a rat slapped across my reflection.*

*Now, to pry into roots, to finger slime,  
To stare, big-eyed Narcissus, into some spring  
Is beneath all adult dignity. I rhyme  
To see myself, to set the darkness echoing.*

El planteamiento no es de caer al pozo como en el juego, ni mucho menos que otro cae para que puedas salir, pero la riqueza del símbolo del pozo queda bien claro y va en la línea que nos interesa de “see myself” de “verme”.

LA HISTORIA DE CÓMO SALÍ DE LA POSADA  
La posada era una casa rural con un acceso que parecía una casa de campo bien modesta. Pero, al acceder al interior y bajar por unas escaleras, te encontrabas en un lugar muy amplio, calentito y amueblado con varios sofás mullidos. Los techos bajos delataban su origen de cuadra de animales, pero ahora era un lugar delicioso con un aire de open-plan Americano, con una ventana pequeña que daba sobre un valle Gallego.

No dormía ahí pero, cuando empezábamos a trabajar con el juego de la oca, no dudé en elegir la posada esta para quedarme todo lo que se puede. Pero, como sabía que no te dejan quedar permanentemente gozando en ningún sitio, también decidí llevarme los dados de la suerte... que sea lo que ¿Dios? quiere.

¿Por qué no me di cuenta que estaba la muerte entre las opciones cuando elegí?

¿Begoña nos dejó para ir a un funeral?

Mientras hacíamos un calentamiento me fui a ver qué estaba fuera de la ventana.

Una vista invernal de un valle gallego. Un castaño en primer plano con una hoja o dos goteando al sol de invierno. Musgos de muchos tonos de verde cubrían todo, árboles, piedras. Un camino serpenteaba por la colina de enfrente. Encima Antolina ponía ese poema de Antonio Machado cantado por Serrat como música de fondo. Aquello me trajo al recuerdo mis inicios en Galicia, el trayecto recorrido y una escena nevada vivido en Irlanda en febrero, más bello aún si cabe de lo que tenía delante. La muerte. Sentí una honda tristeza pero decidí que no quería ir a eso hoy. Trabajamos con Antolina y el juego de la Oca todo el día del sábado. Ocurrieron muchas cosas. Pierdo muchas cosas..... como siempre! Vislumbro a veces, fruto del largo camino andado en el tiempo con varias de las personas presentes, cómo los dados del psicodrama retoman las cosas y cómo las vidas fluyen mezclándose como las olas del mar.

El sábado duermo mal. Me parece que el mundo de fuera de la posada es más riguroso que el mundo del “como si” que hemos metido dentro de él.

Llega la hora de marchar. Al volver por la mañana había aparcado cerca de la casa, evitando un campo cerca de la carretera porque sabía lo que podía pasar. Pero decidí meter el culo del coche un poquito hacia atrás en un campo verde al lado del camino para salir de frente. Los demás salían rumbo al pueblo. Cuando traté de salir, también las ruedas de delante donde está la tracción, no agarraban y daban vueltas sobre la hierba mojada. “Manolo no te marches que tengo un problema”. Manolo y Maika bajan del coche. Está lloviendo fuerte. ¡Qué sensación de idiota!

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

Piedra por aquí, conchas de Santiago (las había encima de un parapeto) por allá..... El coche pesa mucho y es bastante viejo, como yo misma, pero ha sido un buen coche en su día..... pero el coche no sale de ahí. Nada, lo dejamos. Pero Manolo insiste.... es fácil, se empeña y va a buscar una correa. Maika y yo agarradas debajo de un paraguas, la lluvia sigue cayendo. Manolo localiza una correa bien fuerte en casa de un vecino. Pero, ¿por dónde agarrarlo? No conozco los secretos del coche. Sacamos el libro de instrucciones y lo leemos debajo de la lluvia. El punto de agarre es un pequeño agujero delante que necesita de un gancho o.... algo. Acude un vecino. Buscamos el gancho.... no está!! Antolina al teléfono, “Bajar al pueblo”, ella conoce alguien que puede arreglar la cosa. Devolvamos la correa. Ya no llueve. Estamos a punto de marchar cuando llega la dueña de la posada. Ni hablar, ella arreglará la cosa por medio de los hombres que están en el bar. Que no! Que no!..... pero manda una de sus acompañantes en busca de fulano y de mengano. Llegan dos hombres, uno con la misma cuerda y otro con un cuatro por cuatro. El señor del cuatro por cuatro se tira en el suelo y engancha la correa al eje de las ruedas con mucha pericia. Lo sacan al camino en un momento. Me llena el corazón de agradecimiento. Cuando le doy un abrazo al del cuatro por cuatro, me dice, “No te preocupes, no eres la primera, ni serás la última que te ha pasado esto”. Nos despedimos tod@s y, camino de una comida de jabalí, que resultó ser delicioso, siento que tener amig@s que te ayudan a salir de una posada para que andes tu camino es lo mejor que te puede pasar en la vida

¿Una lección? Que viene bien aceptar que te ayudan.

Y sigo cavilando.... ¿la muerte en el juego de la Oca te remite al principio de nuevo? ¿es simbólico de la reencarnación? Llegar a la sabiduría es un proceso tan riguroso y la vida muchas veces es tan bella como para perderla..... qué misterio!! Muy agradecida, Antolina, por haber compartido con nosotr@s tu descubrimiento de ese ¡¡JUEGO!!”.

“Llevo dos días tirada en cama (“moqueda”) y parece que hoy (¡por fin!) empieza a despejarse (“desmoquearse”), un poquito, mi cabeza; lo que empezó siendo una alergia acabó en fuerte gripe (ya la era el sábado). Es curioso, yo elegí la muerte y, sin tomarla muy en serio, dije que ya estaba renaciendo y empezando de nuevo el camino y..., aquí estoy, en cama postrada (más muerta que viva), sin poder hacer nada, aprendiendo la lección de que no puedo pasar por la muerte de puntillas (como pretendía) y con el impulso vital de saber que me espera un nuevo ciclo en mi vida, empezar de nuevo la espiral.

Gracias Marisol por ocuparte siempre de todo, gracias Manolo por recoger los datos del psicodrama, que yo te tiré, para poder seguir recorriendo el camino y gracias a todo el grupo por vuestra codirección, participación y aportaciones. Es muy fácil trabajar así; yo me limité a poner encima de la mesa un tablero de la Oca y vosotros, jugadores expertos, hicisteis el resto.

Me gustaría saber si vuestro encuentro con este poderoso símbolo del recorrido vital, ha añadido algo a la mochila que necesitamos llevar para hacer el camino,

(+)

algo que pueda hacer más fácil el caminar... Cuando ofrecí este curso me marqué como objetivo identificar el momento vital de cada uno y la energía vital que nos permite seguir caminando; este objetivo se consiguió a medias. No hemos trabajado la segunda parte (energía vital para seguir caminando) y aún ahora no sé muy bien porqué cambié, sobre la marcha, la planificación estructurada que tenía del encuentro; incluso, el propio domingo, que había hecho una reestructuración del cierre, acomodada a las circunstancias, pasé de proponerla al grupo; en ese momento me pareció más importante compartir el cómo nos sentíamos; sin embargo, ahora mismo, pienso que pude compaginar ambas cosas, pude intentar quitar un poco de tiempo al compartir grupal y dedicarlo a un trabajo más individual para reincorporar la experiencia del día anterior (momento vital) e identificar nuestro impulso vital (oca) con unos sencillos ejercicios que llevaba preparados y ya probé su eficacia en otros talleres, sobre el mismo tema, de menos duración... A esta altura, y, después de la devolución de Anne y mis vivencias en este encuentro, estoy empezando a creer que el juego de la Oca es un símbolo tan potente del recorrido vital que en él puedes encontrar casi todas las claves, si quieres buscarlas, para seguir caminando; sobre todo si permites que te ayuden otros caminantes, cuando te atascas o te pierdes en el camino!!!

Anne, me sorprende que te cueste tanto ponerte a escribir cuando lo haces tan bien!!! Qué hermoso describes tu llegada a la casa rural-posada!!!, qué oportunos los versos y, sí, parece ser que la oca aparece como símbolo de la sabiduría en

muchas culturas; sobre todo representada por la simplificación de su pata, que tanto esculpieron los maestros canteros a lo largo del camino de Santiago. Para mí fue un descubrimiento sorprendente encontrarme, en la asignatura de Antropología Simbólica, con toda la carga simbólica del juego de la oca (juego ya redescubierto y utilizado por varias áreas del conocimiento y la expresión: matemáticas, pintura), adaptarlo e incorporarlo al área de la psicoterapia (aún estoy empezando) me parece fácil. Me gusta compartir mis pequeños hallazgos, si es con personas que los entienden y valoran, así que muchas gracias a ti por tu devolución y tu entusiasmo y... ¡¡¡vaya con el juego de la vida!!!

Gracias tod@s por acogerme, acompañarme y cuidarme todo el fin de semana”.

“Anxo, el astrónomo de Cotobade, nos dijo que “solo conocemos un 3% de la realidad existente”, y eso, supongo, sumando los conocimientos de todos los habitantes del planeta (?). Ni siquiera estamos seguros de que lo que percibimos sea la realidad, como señalaba Watzlawick (“¿Es real la realidad?”), pues hay tantas realidades como observadores. Sócrates tomaba conciencia del tamaño de nuestra ignorancia a medida que adquiría más conocimiento (“Solo sé que no sé nada”), y Platón nos advierte, en el “Mito de la Caverna”, que nuestras percepciones se limitan al mundo de los sentidos, haciéndonos vivir en la ignorancia del mundo verdadero que se encuentra en el exterior de la cueva, el mundo de las ideas. Esto me remite también a la caja de experimentación que mencionó Anxo,

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

la cual no se puede abrir, tenemos que tratar de descubrir, casi adivinar, lo que hay en su interior con los medios a nuestro alcance, los cuales, limitados, nunca van a permitirnos apereibir el contenido en todas sus dimensiones. Y ¿qué hacemos en Psicodrama? Pues trabajar con la verdad subjetiva del protagonista que es, al fin y al cabo, lo que nos hace sufrir y disfrutar, y re-co-construirla ampliada con una nueva visión, en otra dimensión, la que permite la cooperación de los otros con quienes interactuamos.

La sabiduría, los límites, la muerte, la conciencia, el momento... LA VIDA Y EL JUEGO, juego de roles, juego de la vida... Esta es mi cadena asociativa: disfrutar el momento ('carpe diem'), aquí y ahora ('hic et nunc'), identificando, desarrollando, respetando recursos y límites... En el taller de 'Mindfulness' (¿cómo se pronuncia esto?), aprendimos el sentido de desarrollar la conciencia y la atención plena al presente. Parece que no anticiparse (preocuparse), no juzgar, no tratar de resistir lo irremediable, entrenar la aceptación... puede evitarnos algún sufrimiento. "Si lo que nos inquieta tiene solución, lo vamos a resolver; si no la tiene, ¿para qué molestarse?". El encuentro de cada momento o, como dijo Begoña en el relato de su búsqueda, "cualquier lugar es EL LUGAR" (por eso no es tan importante perderse), ese es EL SENTIDO DE LA VIDA. No es el destino sino el viaje lo que importa ("Itaca", Konstantin Kavafis). Creo que Conchi (por su formación) y Mar (por sus orígenes) nos pueden aportar en esta visión de lo trascendente. Y Manolo, en el taller de Punta de Couso, nos pondrá en contacto con nuestras almas múltiples.

Anne, muchas gracias por las poesías. Es muy necesario poder detectar el lado bueno de las experiencias, en especial de aquellas que aparentemente son malas. Tu tragicomedia de final de taller suena también como un cuento triste de Navidad, donde se ponen de relieve las carencias más esenciales que suelen socorrer los personajes más insospechados. Esta clase de acontecimientos te reconcilian con la HUMANIDAD, aún en las situaciones más adversas. Sé que tu clase de inglés será una lección de experiencia (voy a practicar la pronunciation y a estudiar el vocabulary de tus versos para no quedar fatal en tu taller como doble-auxiliar).

Antolina, me dio pena que no pudieses disfrutar más de tu trabajo (en sentido amplio) que, para mí, supera tu apreciación. Te llevaste una lección importante sobre respetar los límites y cuidarte más. Yo te reitero mi satisfacción con la dirección que hiciste de mi escena, licitando además las intervenciones del grupo (muy sugerentes todas ellas) en la dirección de lo que quería hacer (e incorporando las correcciones técnicas que sugerí sobre la sesión de Maika). Lo necesitaba, lo hice con vuestra cooperación, me sirvió... y esto es lo que importa. En cuanto al escenario (lugares) y la coreografía (personajes, comidas, actividades...), absolutamente de mi gusto y para repetir. El retorno fue serpenteante como el camino que decoraba el paisaje de la casa rural. Llena de buenos propósitos, tuve un aterrizaje forzoso y prematuro, haciendo (ya ves cómo me luce el pelo, Anne) precisamente lo que intento evitar!!! (¿cómo te fue a ti, Julio?). Yo confío en el método psicodramático, salí convencida de

(+)

que había aprovechado el trabajo y ya lo podía aplicar. Aprendí que hay que tener paciencia para esperar el momento adecuado pues, efectivamente, “la realidad del exterior es más rigurosa que la del grupo de psicodrama”, pero Moreno nos lanzó el reto de transformar el mundo y vivir en armonía.

Añadir que me gusta estar en este grupo sabio y compartir con vosotros una etapa del CAMINO. Me siento bien en este “mundo paralelo”, ‘como-si’ o ‘como-no’, donde los hombres-femeninos nos ayudan a situarnos a las mujeres-masculinas, donde tenemos la posibilidad de ser neutros o activarnos ante las relaciones, donde compartimos las balizas que nos ayudan a señalar el camino (¡muy importante en noches de lobos como las que vivimos estos días!). Si hay o no un “más allá”, otros mundos, segundas (o más) oportunidades, renacimientos o reencarnaciones..., por si acaso, mejor nos dedicamos a aprovechar este viaje”.

“Gracias también, Anne, por ese precioso mensaje que nos has escrito y los versos que nos regalas (aunque he de reconocer que mi nivel de inglés no llega para tanto). Me gusta mucho cómo escribes y se me pasa por la cabeza que seguramente comparto contigo cierta forma de sentir y que quizá esa fue una de las muchas razones por las que en el penúltimo taller en el que estuvimos ambas fuiste una de las personas con las que elegí estar.

Decidí que era más importante acudir a aquel funeral. La persona que murió era una mujer de treinta años cuya vida había estado marcada por la discapacidad y la lucha por conseguir un nivel mayor de

autonomía. Había pasado varios años de rehabilitación... antes de que yo llegara, así que nunca llegué a conocerla, ni siquiera cuando estuvo en la UCI y les pedí a los padres que me dejaran pasar para verla. El caso me llegó un día, poco antes de las vacaciones de Navidad, en que mis jefes organizaron una reunión con todos los coordinadores para contarnos que al día siguiente de hablar con la familia sobre lo agradecidos que estaban a... (la institución) porque... (su hija), tras muchos años de rehabilitación (a los 11 años le detectaron un tumor en el cerebro que hubo de ser extirpado), había conseguido por fin cierto nivel de autonomía, pues acababa de tener un desgraciado accidente mien-

tras su madre la ayudaba a alimentarse. Creo que el sentimiento que me embargó en ese momento fue el de una terrible injusticia y sentí poderosamente toda la crueldad de la vida a través de la historia de esta muchacha por lo que me vi en la necesidad de hacer algo para reparar el daño que la propia existencia había causado. Lo que más me preocupaba entonces era que la falta de oxígeno que se produjo tras el accidente durante la alimentación, hubiese ocasionado daños cerebrales tales como los de varios de mis pacientes cuya situación psíquica y cognitiva es pésima. Y... (ella) ya había pasado por la durísima experiencia de la rehabilitación pero lo que la esperaba podía ser incluso peor, para ella y para sus padres. A estos les había dicho que no soportaría volver a pasar por una traqueotomía y que, de ser así, prefería morir. Pocos días después de que, al final, tuvieran que practicarle la traqueotomía con inmenso dolor de sus padres, ...(ella) murió.

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filgueira Bouza

Durante la reunión, les pedí a mis jefes que me dejaran ir con ellos a verla porque quería hacer algo por ella, ya que realmente yo creía que podía hacer algo. Pero no llegué ni tan siquiera a verla y, en su lugar, su padre me llamó un día porque estaba desesperado ante la perspectiva de perderla y terminé encontrándome en una cafetería del hospital compartiendo el dolor infinito de otro ser humano ante el cual no había palabras ni respuestas. Sólo un sinsentido profundo y desolador ante la muerte.

Tenía que estar en el funeral. Sé que hay una parte de mí buscando respuestas y la mejor respuesta que se me ocurre es la de ser un pequeño alivio. Una diminuta compensación por la inherente injusticia de la vida. Así que salto de Oca en Oca y, en cada salto, voy perdiendo de vista a dónde voy, a dónde quiero de verdad llegar. Tal vez porque soy consciente de que quizá en la próxima casilla me espere la muerte y todos mis esfuerzos dejen de importar. Sólo importa el momento presente, es verdad. Y este lugar que ocupó es mi lugar.

Gracias Antolina, por enseñarme de otra manera el Juego, me gustaría aprender más. Marisol, la próxima vez me quedaré hasta el final, si es posible”.

“Leer el correo anterior me ha hecho reflexionar sobre algunas ocasiones en las que me he sentido dividida. Una parte mía deseaba una cosa y otra parte mía deseaba lo contrario. Surgían dos partes de mi personalidad que no se ponían de acuerdo y entraban en una batalla que invadía al resto de mi persona. Las batallas consumen energía, agotan. A veces las

consecuencias de la batalla eran de tal sufrimiento que creaban un estado mental nuevo, el de la sufriente agotada, que se instalaba en mi como una nube oscura que solo deseaba cerrar los ojos y desconectar. Así conseguía bajar un poco el ruido de las dos partes en lucha (a veces eran más de dos partes las que batallaban). La depresión me permitía seguir viviendo, aunque fuera a poco gas.

Pero hay un eco, una voz de fondo dentro de mí que ha empezado a hablar más alto cada vez. Cuando mi ruido mental baja el volumen (a veces, cuando uno está muy triste y toca fondo, también se consigue), se oye cada vez más alto la voz de mi parte observadora, y, desde ella, la visión global diciéndome que yo tengo muchas más partes dentro de mí, que no sólo me constituyo de las partes que están en lucha. Me miro y tiendo la mano a mi parte exploradora, a mi parte imaginativa, incluso a mi parte pasota (que para mí es de suma importancia). Desde mis partes sanas, envió un mensaje a las partes en lucha: que se queden en tablas, calladitas y que ... ya se verá!

Compartir esto con vosotras me hace mucho bien: centrarse en lo útil y desactivar las partes que nos crean sufrimiento quizá nos convierta en personas más amorosas, más conectadas.

Parece que Begoña supo conectar con su parte amorosa y la hizo sentir bien.

Gracias a las demás por permitirme compartir estas reflexiones, porque, cuando uno habla a otros, parece que se habla más alto y contundente a sí mismo que cuando habla solo.





Espero no olvidar lo que he dicho y rescatarme siempre con alguna parte mía útil cuando las circunstancias me lleven a momentos duros”.

“Cualquier lugar es el lugar!!!; esa frase tuya, Begoña, me removió mucho porque yo siempre he necesitado tener lugares de referencia y, aunque la vida se haya encargado de llevarme a sitios que, inicialmente, no hubiese elegido, y que muchas veces me han agotado; en esas situaciones, lo que me ha permitido seguir caminando es intentar ver la parte buena de lo que me rodea (resueno contigo Conchi) y sobre todo recargar pilas dejándome ayudar por las personas que están cerca de mí y me quieren....

En Diciembre yo también he asistido a un funeral, el de mi suegro a quién cuidé los últimos 4 años; rompió una cadera y, después de pasar 2 semanas en el hospital (y yo con él), cuando ya iban a darle el alta, se murió, tenía 88 años; también valoraron la posibilidad de hacerle una traqueotomía.

Begoña, entiendo y me identifico contigo en tu elección de estar en el funeral de... y me agradó que compartieses con nosotros la mañana del sábado; espero que el esfuerzo de los viajes de ida y vuelta a mi tierra de Cotobade (es mi lugar de referencia) te haya merecido la pena”.

### **TERCER MÓDULO. “Las Máscaras, las Sombras y el Yo Hegemónico en Prácticas de Autocuidado”.**

Sede: Vilanova-Hío (Pontevedra)

Docente: Manuel Castro Soto.

Participantes: Marisol, Anne, Antolina, Maika, Mar, Maca.

Punta de Couso, 15 a 17 de Marzo de 2013:

“Bajo la máscara de nuestro YO consciente descansan ocultas todo tipo de emociones y sentimientos: la rabia, la vergüenza, la mentira, el resentimiento, la lujuria, los celos, el orgullo, las tendencias asesinas y suicidas... también la alegría, el goce, la tolerancia, la aceptación... Creer que somos uno que tiene existencia por sí mismo, desligado de la inconmensurable pluralidad de los propios yoes, representa una ilusión; la personalidad es como una confederación de varias almas, que se pone bajo el control de un yo hegemónico. Estas almas múltiples estarían en combate permanente, y esta lucha es la que nos hace estar en constante búsqueda de un alma hegemónica adecuada que nos permita estabilizar nuestras reacciones y nuestros deseos. El hecho de que tenemos toda una infinidad de deseos y de reacciones para transmitir al mundo, es en lo que se sustenta la teoría y sería ilusorio y demasiado simple creer que el alma sea única”.

Viernes: Planteamiento de la dinámica grupal. Se inicia con la elaboración de la máscara y la proyección de la sombra, como caldeamiento para el trabajo de exploración e investigación del Ego Hegemónico. En caso necesario retomáramos la presentación de textos. Elaboramos nuestra Máscara para mostrar mi imagen y conocer cómo me perciben. Seguimos con la proyección de la sombra para ayudar a conectar con mi imagen social y mi imagen interna. Finalizamos con una puesta en común de la vivencia de elaboración y proyección, e identificar las coincidencias o novedades de cómo nos vemos y cómo nos ven.

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

Sábado: Trabajo con escenas del Ego Hegemónico. Caldeamiento con el relato de la Confederación de almas. Evocación de escenas y elección de emergentes. Se trabajan escenas familiares (2) y profesionales (2). Se explora el átomo de la Confederación de almas (1). 5 protagonistas.

Domingo: Procesamiento de la experiencia. Nuevo protagonista. Cierre con un ejercicio de referencia simbólica para potenciar el ego hegemónico más gratificante.

#### PROCESAMIENTO DEL DIRECTOR

En la pretensión de un trabajo de autocuidado un aspecto importante a tener en cuenta es el grado de autoconocimiento. Si este es amplio y adecuado lógicamente favorecerá el equilibrio emocional y fortalecerá la autoestima, cimientos para las relaciones sociales satisfactorias.

Sabemos que las emociones y los sentimientos influyen en nuestro estado de ánimo y están permanentemente presentes en la toma de decisiones que en la vida cotidiana tenemos que afrontar.

Dejándonos llevar por la teoría de la Confederación de Almas pretendemos explorar y poder identificar qué emoción o sentimiento puede estar influyendo y condicionando nuestro comportamiento y nuestras actitudes que de alguna manera repetimos con mucha frecuencia.

Con la premisa de una posible relación lineal de la expresión y de la proyección que hacemos en los distintos ámbitos en los que nos movemos, pretendemos explorar y poder llegar a identificar cual puede ser esa emoción o ese sentimiento que predomina y nos somete a su voluntad.

Recurrir a la Máscara y a la Sombra para el caldeamiento de este taller, no era otro propósito que el de interactuar con estos objetos intermediarios e interrelacionarlos pretendiendo explorar e identificar el Ego predominante de las relaciones personales y sociales.

Así mismo, pretendemos experimentar una posible relación lineal de los tres elementos: la expresión, la proyección y la manifestación.

La Máscara serviría de ayuda para poder conectar con los aspectos de expresión de las relaciones externas; siendo la Sombra la que nos aportaría la posibilidad de una introspección de nuestro mundo interno.

#### LA MÁSCARA

Partiendo de la premisa de que la tendencia general de la utilización de las máscaras es la actitud inconsciente de esconderse detrás del otro rostro, recurrimos a este "objeto intermediario" para ayudar a nuestro autoconocimiento a través del proceso de reconocimiento y significación de cada uno de los rostros que van poblando nuestra historia personal, y desenmascarar conflictos, miedos, ansiedades, fantasías, etc., e incluso identificar las zonas congeladas del cuerpo.

#### LA SOMBRA

La sombra es la consecuencia de la intersección de un foco de luz. Sin un foco de luz no es posible la proyección de sombra. Como arquetipo, identificamos la sombra como aquella parte de nuestro inconsciente donde mandamos a parar tanto los aspectos negativos como los positivos que no somos capaces de aceptar de nosotros mismos. Como objeto intermediario, supone un recurso para reconocer qué estamos proyectando en los demás.



### EGO HEGEMÓNICO

Bajo la máscara de nuestro EGO consciente descansan ocultas todo tipo de emociones y sentimientos: la rabia, la vergüenza, la mentira, el resentimiento, la lujuria, los celos, el orgullo, las tendencias asesinas y suicidas... también la alegría, el goce, la tolerancia, la aceptación...

“Crear que somos uno que tiene existencia por sí mismo, desligado de la inconmensurable pluralidad de los propios egos, representa una ilusión; la personali-

dad es como una confederación de varias almas, que se pone bajo el control de un ego hegemónico. Estas almas múltiples estarían en combate permanente, y esta lucha es la que nos hace estar en constante búsqueda de un alma hegemónica adecuada que nos permita estabilizar nuestras reacciones y nuestros deseos”.

Los datos de la exploración realizada en el taller del grupo de intervisión celebrado en Punta de Couso con estos tres elementos los recogemos en la siguiente tabla.

|   |   | Máscara  | Sombra         | Ego Hegemónico                                   |                      |
|---|---|--|----------------|--|----------------------|
| Antolina  | Titulo  | Natural  | Serenidad      | Una piedra en el camino.                         |                      |
|   |   | Desprotección  | Tranquilidad   | Libertad - Compasión                             |                      |
|   |   | Exploración del Átomo de la Confederación  |                |  |                      |
| Anne  |   | Seducción  | Equilibrio     | Curiosa  |                      |
|   |   | Interioridad   | Fragilidad     | Reconocimiento                                   |                      |
| Clase de alumnos de inglés. No siempre devuelven (agradecen) el trabajo realizado (el esfuerzo para motivarles) |   |  |                |  |                      |
| Mar   |   | Sentimiento  | Amor universal | Firmeza  | Entusiasmo - Ilusión |
|   |   |  | Felicidad      | Relajada/<br>Expectante                          | Alegría              |
|   |   | Ensayo/caldeamiento para salir a actuar en un teatro.  |                |  |                      |
| Maca  |   | Escena   | Exploradora    | Curiosa  | Mi libertad          |
|   | Dar el paso a otra etapa más individualista.<br>Duelo y despedida familiar. |  |                |  |                      |
| Marisol   |   | Distancia  | Castigada      | Solitaria en el encuentro justo. Quédate conmigo |                      |
|   |   | Búsqueda de espacio (respetar mi espacio) en la relación de pareja.<br>Recuperar la confianza. |                |  |                      |
| Maika   |   | Siendo   |                |  |                      |
|   |   | Necesidad de mimos.  |                |  |                      |

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Figueira Bouza

Devoluciones post-taller: esta vez, surgen espontáneamente.

“¿Qué tal os fue el resto del domingo? Yo llegué a casa muy tranquila... Sigo en línea de aplicar el aprendizaje del grupo. Cuando veo que me voy a descarrilar, cambio de tercio. Cuesta mantener los propósitos y luchar contra la inercia, porras!!

Bueno, vine todo el viaje cavilando conmigo misma. Y, como ya sabéis, cuando estoy inspirada no puedo parar, así que ahí os van algunas propuestas...

Os cuento un sueño que tuve esta noche para que os riais a gusto: venía Miguel Bosé a cantar a nuestro grupo. Estaba esquelético, ensayando ante el espejo del baño, en calzoncillos y con el torso descubierto. Francamente, NO estaba para comerse. Ya preparado para ir a la sesión, se transforma en R... también esquelético (un compañero muy alto y corpulento, a quien yo aprecio mucho...). Me hace sentir como grima su aspecto y temor su presencia, ¿me traerá algún problema al grupo? R trata de seducirme, me da besos... y me retiene para que... (mi pareja) lo vea. Consigo soltarme. Llega (mi pareja) y detecta algo extraño. R le dice que nosotros fuimos novios hace años. No es verdad, lo niego. (Mi pareja) nos mira tratando de averiguar quién dice la verdad. No se enfada. Me mira con ternura y alegría, como siempre.

La verdad es que me voy sintiendo mejor. Gracias a todos”.

“Después de leer tu sueño, me resulta fácil imaginar tu reencuentro justo con (tu pareja); para mí sería imposible no sucumbir

a una mirada con tal grado de confianza-cómplice (dada la situación soñada) y, sobre todo, ternura. Yo me enamoré en una situación parecida de la vida real”.

“El día invitaba a disfrutarlo y nos acercamos a la cala donde, además de apreciar las aguas transparentes y el movimiento acariciante de las olas, también nos quedamos con los dientes largos por un edificio, fábrica de salazón, que se erguía sobre las rocas donde batía el mar y que han rehabilitado. Así mismo y, tras saltar caminos y salvar barreras privadas, pudimos acceder a la vista de “A Costa da Vela”, una hermosura de costa que finaliza con las Cíes.

A la hora de comer, quedamos 4, nos desplazamos a Híó, donde celebraban la festividad de San José, con procesión incluida. La comida sabrosísima, hemos querido felicitar a la cocinera, pero el “ayudante” no estaba por la labor, decía algo así como que “no era conveniente decir estas cosas buenas porque podía creérselo”.

En cuanto al sueño, no me reí, pero alguna sonrisita si me salió. No se interpretar sueños, pero me hizo conectar con que la pantalla y la mentira rápidamente se hacen notar, pero la verdad, lo real, permanece.

Yo todavía estoy saboreando lo que me disteis. Me llenasteis el saco ¿Narcisismo? ¡Claro que sí! ¿Por qué no? Gracias”.

“Qué poético relato!!! Otro talento oculto... Mientras lo leo, siento no haber compartido esa experiencia pero, al escoger una opción, renunciamos a otras. No se puede estar en todas partes a la vez. Yo,



en este momento, necesito atender mi proceso personal, donde entra proteger el tiempo privado de la relación de pareja... De todos modos, he visto esos paisajes en la galería de fotos de la web de Punta de Couso que, por cierto, mejora cada día. También se me pusieron los dientes largos...”.

“Me acordé de ustedes el 1 de Abril porque fue supuestamente el aniversario del Psicodrama, hace ya 92 años Moreno hizo su primera actuación sobre un escenario” .

**CUARTO MÓDULO. “Pedagogía Terapéutica y Psicolingüística.- enseñanza de inglés con técnicas psicodramáticas”.**

Punta de Couso, 28 a 30 de Junio de 2013:  
 Docente: Anne Haire Collins.  
 Doble-Auxiliar: Marisol Filgueira Bouza.  
 Participantes: Manuel, Antolina, Maika, Anxos.

“Vamos a descubrir las posibilidades de las técnicas activas en la enseñanza de idiomas, revisando nuestras escenas de aprendizaje. No es necesario que dominen inglés para asistir a este taller. Disfrutamos aprendiendo”.

Viernes tarde

- Introducción al enfoque de aprendizaje.
- Va ser como un viaje de descubrimiento al idioma extranjero.
- Cada uno va a ir a su ritmo pero acompañado por los compañeros de viaje.
- Cada uno va a aprender cosas diferentes dependiendo de quién es.
- Los errores son necesarios para conocer los límites del idioma y cómo usarlo.

- Los animadores son como los sherpas del viaje, organizan y ponen sus conocimientos al servicio de los viajeros.
- Los objetivos de aprendizaje no deben de ser demasiado altos ni debe de hacerse mirando a los otros. Así se perdería el disfrute de aprender.

- Se va a vivir en contacto directo con el idioma usándolo.

Ejercicios de relajación. Introducción a la lengua extranjera con traducción.

Ayuda a la conciencia del cuerpo, del idioma, a la concentración y receptividad.

Ejercicios de Ritmo.

Ejercicios de clapping con el ritmo comparando con el español.

-contar en inglés.

- ‘tinker, ‘tailor, ‘soldier, ‘sailor, etc.

- ‘twinkle, ‘twinkle, ‘little, ‘star... etc.

-In ‘winter I get ‘up at ‘night, etc.

-I ‘like to go ‘out in the ‘garden, etc.

-There ‘was a little ‘girl and she ‘had a little ‘curl, etc.

I can see you 1 2 3 4

I **can** see you 1 2 3 4

I can **see** you 1 2 3 4

I can see **you** 1 2 3 4

Los sonidos vocálicos del inglés a través de movimientos corporales.

Ejercicios de entonación y expresión.

-La palabra expresiva: cuál es la palabra favorita de cada uno en inglés. (eleven, mushroom, etc.)

-YES / NO, desde el gesto al sonido a la palabra.

-Song: HOKEY POKEY

Sábado mañana

Meditación en movimiento y relajación.

Osho: No Dimension.

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

Ejercicios de espejo grupal con gesto y palabra.

a) The "rose".

b) Poema:

*You see my eyes*

*But you but you don't see me,*

*You hear my voice,*

*But you but you don't hear me,*

*Listen to your heart,*

*You will understand me*

(adaptación de Yann Mazarin)

c) Poema:

*I'm nobody, who are you? Are you nobody too?*

*Then there's a pair of us. Don't tell.*

*They'd banish us you know.*

*How dreary to be somebody. How public, like a frog,*

*To tell your name the livelong day,*

*To an admiring bog!!*

(Emily Dickinson)

Ejercicios de doble, espejo y relación triádica (B. Dufeu) con máscaras.

Eco grupal.

Sábado tarde

Warm up. Creación de personajes imaginarios sobre cojines (recharge technique).

Warm up con un poema de William B.

Yeats musicalizado por Bill Douglas:

*To the Rose upon the Rood of Time*

*Red Rose, proud Rose, sad Rose of all my days!*

*Come near me, while I sing the ancient ways:*

*Come near, that no more blinded by man's fate,*

*I find under the boughs of love and hate,*

*In all poor foolish things that live a day,*

*Eternal beauty wandering on her way.*

*Come near, come near, come near—Ah, leave me still*

*A little space for the rose-breath to fill!*

*Lest I no more hear common things that crave;*

*The weak worm hiding down in its small cave,*

*The field-mouse running by me in the grass,*

*And heavy mortal hopes that toil and pass;*

*But seek alone to hear the strange things said*

*By God to the bright hearts of those long dead,*

*And learn to chaunt a tongue men do not know.*

*Come near; I would, before my time to go,*

*Sing of old Eire and the ancient ways:*

*Red Rose, proud Rose, sad Rose of all my days.*

Eligiendo palabras o expresiones del poema, los grupos crean algo para presentar al otro grupo. Pero, al final, a través de un mensajero espía, es el otro grupo el que va a presentar el material que uno ha preparado.

Relajación final del día con William Blake:

*To see a world in a grain of sand,*

*And a heaven in a wild flower,*

*To hold Infinity in the palm of your hand,*

*And Eternity in an hour.*

Domingo mañana

Meditación en movimiento y relajación.

Osho: Whirling.

Ejercicios de sincronización de movimientos y paradas por parejas.

Teatro sobre los contenidos del taller (adaptado de Ruth Zaporah "Action Theater").

Puesta en común y Procesamiento.

Sentí mucho no tener tiempo para explorar el poema que tenía que ver con Marisol y el taller de Antolina:

Y, como colofón, me gustaría compartir una música y unas imágenes que espero os animen a ir a Irlanda el año que viene:

<https://www.youtube.com/watch?v=FY2uFkVIACQ>



### III.Resultados: testimonios, reflexiones y procesamientos

Marisol Filgueira Bouza

#### PRELIMINARES

Mucho tiempo con una demanda pendiente aplazada, la de ofrecer un grupo de tercer nivel (supervisión) en el ITGP-Galicia; mucho tiempo en un proceso de desgaste, en una absurda noria sobrecargada de actividades (ni tan útiles ni tan ineludibles vistas retrospectivamente) que impiden atender esa y otras muchas necesidades (¡¡¡como las propias!!!); mucho tiempo dirigiendo grupos sin ser dirigida; y mucho tiempo sin tiempo para nada, tanto que me encuentro de repente aislada del mundo en mi tiempo libre (¡¡¡¡si quiero lo tengo!!!!), encerrada en mi cuarto, practicando la EMS (evasión mental solitaria) como recurso-sucedáneo y en espera de una proyectada formación sólida en meditación que nunca llega, con la irritabilidad a flor de piel, emitiendo chispazos incontrolables y desproporcionados ante cualquier estímulo exterior que pretenda distraerme de mi alienación... Se lo debía a un grupo de alumnos que lo esperaban, se lo debía a Manuel Castro, que lleva años asumiendo la formación de la escuela con escaso apoyo por parte de los co-directores, y me lo debía a mí misma, por mi salud mental y la de los que me rodean. Así llegó la oportunidad y la decisión de comenzar este grupo abierto a sanadores que desean sanarse.

#### PRIMER CICLO

Lo dirigí completo, pero pude compartir desde lo personal en los espacios de eco-grupal y en los procesamientos. Esto lo facilita una matriz grupal de alta confianza consolidada por los años compartidos de formación en el núcleo estable del grupo, aunque se incorporen participantes nuevos en cada uno de los módulos. Dicha experiencia empieza a producir cambios muy pronto en mi estado de ánimo y en mi actitud frente a los problemas. Me doy cuenta de que lo que comparto con el grupo de mi experiencia personal pierde, entre talleres, el dramatismo que tenía durante mi relato y en mi recuerdo de los acontecimientos. Y empiezo a sentirme mejor. Confío en mis ex – alumnos para dirigir y ponerme en sus manos, así articulamos el programa del segundo ciclo. Participando como miembro del grupo, sin la responsabilidad de la dirección, recupero energías. Así llegamos al boceto del tercer ciclo.

(+) 271

#### SEGUNDO CICLO

EMDR Y MINDFULNESS: Una maraña que fui desmadejando con los ejercicios de EMDR, hacía tiempo que necesitaba una revisión. Mis necesidades están muy desatendidas. Recuerdo sobre todo el disfrute del silencio en grupo, la flexibilidad que, para mi sorpresa, aún conservo, en las posturas de meditación, la sensación de quedarme con la mente “en negro” mientras meditábamos (perdí la noción del tiempo viendo filmintas negras pasar), la meditación a dos con Manuel de los niños en la playa (nos enviábamos energía mutuamente, sentimos una brisa de aire real) y la meditación individual de la mon-

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Figueira Bouza

taña (una que conocí en Amatlan-México, hermanada con el Tibet). El respeto, el buen clima y la intensidad durante todo el taller. La recuperación de relaciones que se habían perdido o deteriorado.

Actividades Extra-académicas (AE) que intervienen en el proceso de autocuidado (por la gratificación que aportan) o tienen un significado relevante en los temas trabajados: La preocupación como anfitrión por la comodidad de los huéspedes. La comida en O Canteiro con todo el equipo (la única donde estamos todos), buenas vibraciones después de todo.

#### RECORRIDO VITAL

Me encontraba en el Pozo y necesitaba la Posada. Una clara escisión entre mi mundo interior vs. exterior. Juego de palabras: Pozo-Poso-Posar-Reposar. La disyuntiva entre abrir o abrirse al exterior y la pereza que me determina a quedarme tranquila y segura, pero sola, con mi mundo interno, en un desequilibrio estable. Trabajo los avatares de mi relación de pareja desde mi guión vital (soledad única, ocuparme de todos) y los interrogantes sobre una relación anterior (como ingrediente en mi proceso de desgaste emocional y desconfianza sobre promesas incumplidas). Necesito tolerancia y volver a confiar. Retomo el rol de coordinadora docente para planificar tareas de los alumnos de 2ª y 3ª etapa de la escuela.

AE: El paisaje y la gastronomía de Coto-bade, desayunos interactivos, la piedra y la madera, la chimenea, las tabernas de los pueblos, la lluvia torrencial, el embarrancamiento de los coches, el astrónomo Anxo, el cielo y las estrellas, la tertulia, la Sra. Inés, su perro, los detalles de la Sra.

Mucha, la gripe de Antolina, la partida de Bego, el descubrimiento de Conchi. La satisfacción porque el grupo se consolida.

#### MÁSCARA, SOMBRA Y EGO HEGEMÓNICO

Con la Máscara tomo conciencia de mi capacidad para distanciarme de lo que no es importante y conservar las cualidades que siempre me han funcionado, como la sencillez y la intuición. Hay autoconfianza pero también mucho cansancio. Confirmando la necesidad de esperar sin perder la calma y con la confianza de que las cosas van por buen camino. Me devuelven la imagen de estar confortablemente escondida. En el ejercicio de la Sombra, en realidad trabajo con mi espejo, donde para mí se refleja descanso, relax, alivio, autenticidad, convencida de que lo adecuado es asumir y soltar. El grupo me devuelve lo que ve de mí por detrás: castigada, pasando de todo, buscando tierra o aguantando el peso y lo que caiga. A posteriori, estas polaridades me parecen coherentes entre sí: lo que se ve por delante y por detrás. En mi Yo Hegemónico predomina la autoconfianza y la intuición, la capacidad para disimular y esperar. Soy un espíritu libre que valora la justicia y la tolerancia, en busca de un encuentro adecuado y oportuno. El cansancio va dando paso al alivio. Las prácticas de autocuidado me procuran descarga y paz, y más confianza. Me enfrento con la culpa por las partes de mí misma que me desagradan, como egoísmo, abandono o rigidez, y con la frustración (duelo anticipado) por lo que me pierdo al cerrarme y dejar de mirar al otro. La profesional de las relaciones, que se hace cargo de todo/s hasta fundir identidades, va diferenciando lo que quiere y



(+)

lo que descarta. Trabajo una escena titulada “Solitaria buscando encuentro justo” con la que progresa mi proceso de pareja. De nuevo, la confianza y la tolerancia se hacen presentes. Reafirmo mi derecho a proteger y hacer respetar mi espacio y mi tiempo. Termino el taller como “guía de las relaciones, iluminada por el Faro de Finisterre, con un libro técnico y autobiográfico en las manos” (un proyecto que tengo en boceto y en espera desde hace tiempo). Refuerzo los insight que fui adquiriendo a lo largo del proceso y que trato de llevar a la práctica. Aumenta el bienestar subjetivo y la recuperación de energías. El emergente grupal sobre el narcisismo relaja prejuicios. Me siento cada vez más satisfecha del efecto del grupo sobre mí misma y de la evolución de mis alumnos (los de siempre y los que re/aparecen). La experiencia de ser dirigida por ellos, excelente. Estoy utilizando los aprendizajes también en mi actividad profesional. En lo personal, me percibo y me perciben más suavizada (sin pasarse, hay muchas asperezas por limar).

AE: La petición de habitación no compartida (sigo necesitando mucha intimidad). El paisaje contemplado en soledad, también a veces acompañada. La comida vegetariana, exquisita pero engorda igual porque comes más. El I-Ching de Antolina me transporta a escenas de abuelos contando cuentos en torno al fuego, y me ayuda a tomar una decisión sobre un asunto pendiente (“saldar cuentas”) en el ámbito laboral (fui al juego incrédula, pero me hizo reflexionar). El concierto de Jacomina (terapia con sonido de Gongs y cuencos tibetanos que te invade y se introduce por todo el cuerpo) reafirma mi

deseo de formarme en meditación, me confronta una vez más con mis complejos y limitaciones. Anxos no viene a los talleres pero viene al grupo.

#### INGLÉS CON PSICODRAMA

Durante mi formación en Beacon, el director del grupo nos animaba a expresarnos en la lengua materna para comunicar de modo más auténtico en momentos de especial intensidad emocional. No importaba si el protagonista no entendía el idioma que hablaba el ego auxiliar, el mensaje llegaba. Lo podíamos constatar, pues la información se veía incorporada en el transcurso de la escena y era comentada en el eco grupal. Esto llamó mi atención hacia las elaboraciones sobre la comunicación co-inconsciente de Moreno, y el entrenamiento de la empatía y los niveles de consciencia para el desarrollo del Doble, según Adam Blatner. Anne Haire me descubrió la obra de Bernard Dufeu (Psicodramaturgia Lingüística), que ella estaba utilizando en la enseñanza del inglés. Así articulamos una propuesta destinada a la formación de traductores e intérpretes para talleres experienciales en las técnicas psicodramáticas básicas (doble, espejo, soliloquio y cambio de roles), basándonos en la idea de integrarlos idóneamente en la dinámica de la escena, que requiere, más allá de la transmisión semántica, la transmisión vivencial de la experiencia en todas sus dimensiones (cognitiva, emocional, sensorial...). Del mismo modo que el doble, en una dramatización, debe sentirse identificado con el protagonista para ayudarlo a expresar, el intérprete necesita una identificación con los acontecimientos de la escena y un en-

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

trenamiento técnico para el manejo adecuado de la situación desde su experiencia. Idóneamente, un grupo multilingüe necesitaría varios dobles-intérpretes entre los que el protagonista pueda escoger y que puedan alternar sus intervenciones en función de las circunstancias y requisitos de cada momento grupal. Recuerdo una traductora en un grupo de psicodrama que se vio identificada con la historia de la protagonista y, muy profesionalmente, logró concluir su tarea hasta el final de la escena pero, percibiendo su resonancia emocional, como directora le di la oportunidad de compartirla en el eco grupal. El intérprete es un miembro más del grupo, que participa de su dinámica, y debe integrarse en el mismo grado que los demás miembros.

Anne ha sido mi doble-intérprete en diversos talleres. Esta vez pude corresponderle trabajando como su doble-auxiliar. Con el soliloquio entrenamos la expresión verbal, con el espejo la comunicación no verbal, con el doble la transmisión inconsciente de la experiencia, y en la relación triádica me parece que integramos las tres técnicas (B. Dufeu), ayudando al desarrollo expresivo del protagonista. El uso de las máscaras sirve como objeto intermediario protector para relajar la ansiedad y soltar progresivamente la espontaneidad: la máscara integral ciega solo permite escuchar al doble, el antifaz ciego permite al protagonista escuchar y repetir, el antifaz con ojos permite escuchar, repetir y recibir la retroalimentación grupal (visual y auditiva). No hay intimidación, es un proceso interactivo de intercambio improvisado de las experiencias individuales. La creación de personajes

por subgrupos y el encuentro de los mismos en dramatizaciones desde el cambio de roles sirvió para comprobar el potencial latente con el que viajamos. El nivel de comprensión y de expresión se vio incrementado más allá de lo imaginable. Y, no por estar en un marco pedagógico, fuimos ajenos a resonancias personales, pues, independientemente del vehículo comunicativo, los contenidos son depositados por los miembros del grupo. Así, el taller también tuvo su momento de compartir (sharing).

He disfrutado el descubrimiento de una forma diferente de enseñar y aprender que nada tiene que ver con el sistema educativo que conocemos. Si la consigna es “relájate, contacta con tu emoción y vive la experiencia”, sin forzar un ritmo ni objetivos, si te sumerges en ese viaje sin la presión de unas calificaciones al rendimiento y de la comparación con los rendimientos de otros, sin rivales, y sin más exigencia que la de la espontaneidad..., el resultado es la transmisión de la experiencia compartida, con logros que no deberían sorprendernos si verdaderamente creemos en el método psicodramático. “Listen to your heart, You will understand me”.

AE: Hacía mucho tiempo que no caminaba y, a pesar del esfuerzo, merecí la pena llegar hasta ese peñón, anocheciendo, para despedir la puesta de sol y seguir escuchando las narraciones de Anne. Las risas que nos echamos al regreso de la caminata, recordando los momentos gloriosos del taller, me transportaron a los tiempos en que el tiempo no era tan importante y las relaciones eran fáciles. Somos pocos, pero bien avenidos y bien allegados.



## Manuel Castro Soto

Venía fraguándose desde hace mucho tiempo y, a pesar de que había interesados, no acababa de materializarse este espacio para la supervisión. Ahora, desde esta pequeña singladura y aunque todavía corta distancia, respiro con satisfacción al poder disponer de este grupo para cuidarme.

En los primeros retiros dirigidos por Marisol en el 2012, de AUTOCUIDADO PROFESIONAL, FAMILIAR Y TRANSGENERACIONAL, llego con muchas ganas; sin embargo, parecía notarme desentrenado. Cuando Marisol propone esta fórmula con su plan de autocuidado y supervisión, ha logrado captar el interés e iniciado el desarrollo de este grupo de intervisión, a lo que yo me agarré.

Si bien el inicio fue un parto que se hizo largamente de rogar, finalmente ha nacido vigoroso y está creciendo firme con los cuidados de la ego auxiliar que sustenta los vínculos. Si bien llevaba cosas para trabajar, no sé muy bien si por los propios miedos, fantasmas personales... o un afán de renuncia para favorecer encuentros, he cedido el espacio a los demás. Lo que sí tengo claro es que mi participación como ego auxiliar en las escenas trabajadas ha sido suficiente para poder elaborar mis propias necesidades tanto personales como profesionales y sobre todo tener y sentir un espacio donde poder compartirlas con los demás. En cada uno de ellos he salido reforzado para afrontar mis dificultades, sobre todo en el plano profesional, que irradia e interfiere en el resto de los campos de mi relación.

### SEGUNDO CICLO

MINDFULNESS y EMDR: El inicio del curso 2012–2013, se presentaba relajante al tratar el tema del Mindfulness y el EMDR, y así me resultó, al abandonarme a la meditación y evitar el enjuiciamiento, dejar pasar las preocupaciones para que me permitan disfrutar del presente; así como aprender a cambiar el foco de atención para dejar de rumiar.

Sí me ha impactado gratamente la meditación a dos, al compartir que la sensación de alivio y frescura física que había notado y sentido fue percibida por ambos.

### RECORRIDO VITAL

Un fin de semana realmente de invierno que invitaba a recogerse y dejarse llevar por la nostalgia del álbum de fotos o echar mano de los juegos reunidos.

Cotobade nos ofrecía la noche para las estrellas y el día para el Juego de la Oca.

En el trabajo de este último, en mi recorrido vital, me encontraba en los puentes; por éstos circulaba mucha gente y yo no estaba seguro si debería cruzarlos o ya los había cruzado. La ambivalencia me ubicó en la posada, donde cómodamente instalado esperaba conocer a los huéspedes que llegaran y ver pasar a la gente. Esta actitud de descansar, escuchar y darme mi tiempo, me han servido para situarme y afrontar circunstancias de relaciones personales y laborales que antes acarreaban un alto coste emocional. Las estrellas jugaban al escondite y, para conocer el firmamento, hemos tenido que conformarnos con los recursos técnicos para disfrutar de su inmensidad. Nos ha dejado sin excursión y sin observatorio, pero lo hemos disfrutado en la cena con tanta pregunta curiosa.

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filgueira Bouza

La grandiosidad del universo me ha hecho conectar con aquello de que preocuparte en exceso por una cosa te impide disfrutar de otras. Me ha servido para volver a retomar que hay más vida más allá “de mis narices”.

También me he quedado con la caja de experimentación, de la que hablaba Anxo, puesto que gastamos tanta energía para hacernos con razones objetivas que aseguren nuestra verdad, cuando realmente estamos manejando, trabajando con la adivinación o la probabilidad.

Digo por decir, ¿no será más gratificante dedicarle más tiempo a sentir?

PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA Y  
PSICOLINGÜÍSTICA  
ENSEÑANZA DEL INGLÉS A TRAVÉS DE  
TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

Me está costando darle forma al comentario del taller, y es que no sé por dónde empezar, si por el final o el principio. Lo cierto es que fue un fin de semana relajado y gratificante, y hasta he aprovechado el resto del domingo con el grupo que nos quedamos para darme el primer baño del verano. Aunque el agua estaba fría, sirvió para refrescarnos y dejarnos calentar por el sol; e incluso dos intrépidos fuimos a curiosear en una cueva que sólo tiene acceso por mar. Después hemos vuelto a la misma casa de comidas para saborear unos ricos pescados. El ayudante del servicio seguro que no se morirá de infarto, la prisa y el esfuerzo le son desconocidos. La tarde la alargamos placenteramente en una terraza.

La espera de este taller ha sido de una sensación larga, parece que haya pasado mucho tiempo desde el último encuentro

del grupo. Desde luego que el inglés no fue el motivo, pues llevo muchos años flirteando con él, pero no acabo de tomármelo en serio. Incluso me doy un tiempo para asistir a las clases de Anne y, aunque dice que tengo nivel, yo sigo hablando como los indios en las traducciones de las películas. Por supuesto que no es un problema de la enseñanza, con la que me siento muy a gusto, sino de mi vagancia. Algún día, algún año, le haré caso a Anne y aplicaré sus enseñanzas.

Mi sensación generalizada es que estoy muy a gusto y saboreando todavía lo que he vivido en el taller. Creo que estoy aprendiendo a alargar los buenos momentos. Aunque la realidad se impone, trabajo, deberes..., sigo conservando ese estado de “FINE”, “QUIET”, “PEACE” con el que he conectado durante el fin de semana.

Los caldeamientos de relajación me quitaron las tensiones de tener que traducir algo que no sé cómo se dice, haciendo fácil la expresión de lo que quiero transmitir desde lo corporal y dejándome llevar por el doble.

He podido conectar con las diferencias que existen cuando mantengo mi ritmo o cuando me adapto al ritmo, facilita la expresión y la comprensión. Así mismo, he podido apreciar los distintos significados que podemos dar cuando la entonación está afectada por los estados de ánimo o por las represiones contenidas. Aunque estos conceptos y esta forma de trabajo ya me eran familiares, en esta ocasión he vivido de manera intensa esta manera de aprender y enseñar.

Lo pasé en grande y me divirtió el hecho de no tener que estar queriendo traducir, buscar palabras ajustadas, correctas... o



que se parecieran, y compartir las meteduras de pata, las confusiones y las risas. THANK YOU, VERY VERY MUCH!

## Antolina Fernández González

### PREVIOS

Cuando llegó la propuesta de Marisol, con los tres retiros de Autocuidado (profesional, familiar y transgeneracional), me encontraba en un momento de incertidumbre y cambio, inmersa en una tarea de cuidadora, en el paro y no sabiendo cómo sería mi futuro profesional cercano: ¿podría jubilarme anticipadamente? (se hablaba de cambios profundos en la ley), ¿o tendría que empezar una nueva etapa profesional como autónoma? (con el riesgo que eso supondría). Esta oferta de Marisol me ofrecía la posibilidad de pararme, cuidarme un poco, reencontrarme con personas importantes para mí profesionalmente y poder repasar y reactivar mi formación en psicodrama. No lo dudé y, a pesar de mis dificultades económicas en ese momento, me apunté.

### PRIMER CICLO (2012)

El primer encuentro (síndromes profesionales y autocuidado) fue muy emotivo y reconfortante: reencontrarme con las personas que formaron parte de mi historia psicodramática, el conocimiento de Begoña... El trabajo con los distintos átomos me sirvió para repasar mi historia, reubicarme y reforzarme. Darme cuenta del gran apoyo y nutrición que encuentro en mi red social de amigos y amigas.

Sentí mucho no poder asistir al segundo (la familia y la pareja del terapeuta) porque tenía un gran interés en explorar mis

relaciones de pareja. Es un trabajo pendiente y siempre he pensado que me han nutrido (me gustaría explorarlo). De todas formas, y de manera paralela, compartí algunos recuerdos de historias vividas.

El tercer módulo (terapia transgeneracional y transpersonal) de este primer ciclo, me ayudó a replantearme algunos vínculos con mis ancestros y a recolocarme en el aquí y ahora de mi biografía personal y familiar. La escena de Anne me devolvió una nueva valoración de mis antepasados maternos y la de María la esperanza en que las generaciones futuras son capaces de revisar la historia, con humor, de una larga trayectoria de mujeres castrantes-castradas. Fue muy agradable conocer a Elena, María y Clara.

Este primer ciclo cubrió sobradamente mis expectativas y lo terminé menos intranquila, más recuperada y centrada, con el deseo de que el grupo continúe y yo con él.

### SEGUNDO CICLO (2012-2013)

MINDFULNESS y EMDR: Una brillante exposición de la teoría de Mindfulness que me sorprendió, le dio contenido y amplió sustancialmente la perspectiva de mis experiencias en los años 70 y costumbres actuales. Aunque algunos de los ejercicios prácticos ya los conocía, me gustó revivirlos en este contexto (el reencuentro con la montaña, la meditación a dos...). Darme cuenta de que la plena consciencia, en el aquí y ahora, es una práctica de autocuidado que realizo, en solitario, de manera cotidiana y espontánea, con suma facilidad, y de las dificultades que tengo para realizarla, con la misma naturalidad, en la interacción con otros (estoy muchas veces "fuera de onda").

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

La realización de los ejercicios de EMDR resultó ser, para mí, una novedad. Me pareció una metodología muy interesante para algunos síntomas. Reviví los sentimientos de niña herida y de cómo he ido construyendo mi resiliencia, me di cuenta de que ya no hay dolor y me siento bien enfundarme en la piel de esa niña pequeña... Los dos métodos me parecieron muy útiles, en la práctica clínica, para reducir el estrés.

La mañana del domingo estuvo cargada de emociones: el dolor intenso de viejas heridas reabiertas (¿quizás por los ejercicios de EMDR?) y su aquietamiento en el remanso de ese maravilloso silencio compartido...

Me emocionó especialmente reencontrarme con Manolo Rego (compañero entrañable de los 6 años de formación en Psicodrama), con Anabel y con Anxos.

Muy buena idea iniciar los intercambios post-taller.

La experiencia de compartir la convivencia, esos 4 fines de semana, en la casa rural de Culleredo, para mí, que vivo sola, resultó entrañable (las charlas nocturnas con las compañeras de habitación, los desayunos compartidos, la distribución de las tareas domésticas...). Me sentí en familia.

Las comidas fuera de la casa (organizadas por Marisol) fueron deliciosas y variadas, resultaron un encuadre idóneo para compartir y conversar. Me agradó conocer a R... y me quedé con su naturalidad, mirada limpia y ceño interrogante.

LOS JUEGOS COMO SÍMBOLO

DEL RECORRIDO VITAL.

EL JUEGO DE LA OCA

Terminaba de pasar un mes de Diciembre física y emocionalmente muy difícil y estaba agotada (mi estancia, de buena parte del mes, en un hospital que terminó con el fallecimiento de mi suegro a quien estuve acompañando). Marisol, con buen tino, me propuso cancelar el encuentro pero yo, confiada en que unos días de retiro en mi casa de la aldea me repondrían la energía perdida, decidí continuar con el encuentro. Mi casa, lejos de cuidarme, me maltrató (quizás por el abandono al que la tuve sometida los últimos meses) y me absorbió las pocas energías que me quedaban. Enfermé y pasé un encuentro entre tinieblas. Mis recuerdos están nublados y tengo una sensación de irrealidad sobre lo vivido. Recuerdo con cierta nitidez: las ayudas prestadas por Manolo y Marisol, el apoyo y cuidado de todo el grupo y mi vivencia de la muerte como algo omnipresente (acababa de presenciar la muerte de mi suegro, elegí ese arcano y Begoña nos dejó para ir a un funeral).

Aprendí (una vez más) que debo respetar mis límites y que no debo pasar por la muerte de puntillas...

Recuerdo también la incorporación de Mar y Conchi (2 mujeres entrañables), que le aportaron al grupo ese aspecto transpersonal, donde el resto somos más neófitos.

Sentí que formaba parte de un grupo autogestionado que, mayoritariamente, buscaba una posada confortable a la que dirigirse para descansar, desde los distintos lugares simbólicos donde cada cual se encontraba (cárcel, pozo, laberinto, puente, dados, oca...) ¿Es el grupo de autocuidado esa posada?



Los creativos, hermosos y emotivos intercambios post-taller me ayudaron a curarme...

#### LAS MÁSCARAS, LAS SOMBRAS Y EL YO HEGEMÓNICO

El interés por conocer las instalaciones de Punta de Couso, la comida vegetariana y, sobre todo, el tema propuesto para este encuentro me estimulaban especialmente (Jung me apasiona y, conociendo a Manolo, sabía que nos ofrecería un trabajo muy conciencizado)

Aunque ya había realizado algunos talleres para trabajar la máscara y aisladamente no me aportó mucho, me pareció muy bien elegida esta tríada complementaria. Muy sugerente la metodología para identificar la sombra y muy eficaz la manera de explorar la confederación de roles para identificar el Yo Hegemónico.

La exploración del átomo de roles me sirvió para darme cuenta de que, al contrario de mi percepción inicial y de algunas devoluciones a través de la máscara, mi ego infantil no formaba parte del núcleo central y sí mi ego compasivo. Con la escena elegida (“quería caminar pero siempre se encontraba una piedra en el camino”), entendí por qué siempre he gritado en los momentos de agobio: “qué caray, si apenas grito que me siento libertaria, me cambian la vestimenta por otra de presidiaria”, y también mi pasión por la canción de El Rey: “...una piedra en el camino, me enseñó que mi destino, era rodar y rodar...”. La fuerza curativa (en mi caso) del inconsciente!!!

Fue un encuentro intenso en el que reviví mi rol de ego-auxiliar, de los años 90, con Manolo. El reencuentro con Maca (una

persona muy vital y acogedora que formó parte de esa etapa) reavivó ese recuerdo y me ayudó a reincorporarlo.

El concierto de Jacomina fue una experiencia muy relajante y me impactó, especialmente, el sonido de los gongs. Sentí que todo mi cuerpo vibraba con sus vibraciones. La comida muy sabrosa, las mujeres que nos atendían muy atentas y agradables. El interior de las instalaciones muy acogedoras, funcionales y cómodas, pero la vista del exterior me dañaba, no podía evitar pensar en cómo sería el paisaje antes del arrase de estas nuevas construcciones y su privatización. La bajada, el domingo antes de irnos, a esa playita, flanqueada en un lateral por una antigua fábrica de salazón devenida en casa de turismo rural, me reconcilió con el entorno.

#### PEDAGOGÍA TERAPÉUTICA Y PSICOLINGÜÍSTICA.

#### ENSEÑANZA DEL INGLÉS A TRAVÉS DE TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

Inicialmente, me resultaba un poco agobiante pensar en asistir a este encuentro (soy de francés y he pospuesto varios años obtener mi título de Psicología porque me exigían una prueba de inglés escrita). Me animaba el haber participado (hace ya muchos años) en un taller de este tipo, dirigido por Anne, donde me había encontrado a gusto (a pesar de no saber nada de inglés), y compartir un fin de semana con este grupo de autocuidado. Me dispuse a participar con la actitud de: “no importa que no me entere de mucho, lo poco que aprenda y participe me servirá como experiencia”.

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

Anne inició explicando, y haciéndonos vivir, las diferencias en el ritmo (también el nivel de ruido) entre el español y el inglés: “aprendemos una entonación y un ritmo antes que el significado”. Me ayudó a situarme en “me da igual no entender algunas cosas, me siento niña aprendiendo una nueva lengua, descubriendo nuevas palabras, aunque no entienda el significado de la mayoría” (me gusta el ritmo de la palabra “eleven”). Qué manera más natural de aproximarnos al habla!!!

El ejercicio de meditación activa, con el que inició la jornada del sábado, “me coló”, diluyó las pocas defensas que me quedaban y me ayudó a sentirme totalmente receptiva y abierta a la experiencia. Experimentar con los 3 niveles de aprendizaje: escuchar, repetir ciegamente y repetir pendiente de la asertividad de los otros. Me sentí especialmente cómoda repitiendo sin pensar, dejándome llevar por el sonido, solo pendiente de ser una extensión de mi doble (soy una niña pequeña confiada, no importa que no entienda, estoy en buenas manos...).

Sublime el poema musicado de Yeats y el ejercicio en subgrupos con las frases que nos resuenan. Qué hermoso trabajo en nuestro subgrupo: OVER TIME (mortal hoes), TIME ONLY FOR ME (before my time to go), GIVE ME MORE TIME (leave me still). Siento que “no puedo dejar que el paso del tiempo mate mis esperanzas y debo darme tiempo, tiempo para mí...”. Gracias, Anne, por aproximarnos a esta lengua, tan difícil para mí, de una manera tan natural y divertida y por enseñarnos algo más que nuevas palabras....

Resumen de mi pequeña R-evolución personal en esta experiencia de autocuidado:

Al inicio me encontraba en un laberinto, no sabía hacia dónde dirigirme ni cómo salir, la circunstancias externas eran tan adversas que me invitaban a seguir perdida y dando vueltas. La vuelta atrás (del laberinto al 3o), el recordar quién soy, de dónde vengo (en este caso el repaso del primer ciclo de autocuidado), me ayudó a reubicarme y recolocarme, desde el pasado y con perspectiva de futuro, y a reiniciar el camino.

El segundo ciclo me ayudó a conectar con mis puntos fuertes (mi resiliencia, mi amplia red de amigos, la conexión con la naturaleza, el disfrute con las pequeñas cosas...) y mis debilidades (mi falta de límites, creer que puedo con todo, pasar de puntillas, no darme tiempo...).

Concluyo esta experiencia sabiendo que me hace falta tener presente la frase construida en el último encuentro: NO PUEDO DEJAR QUE EL PASO DEL TIEMPO MATE MIS ESPERANZAS, NECESITO MÁS TIEMPO, TIEMPO PARA MI... Creo que la enmarcaré y la colocaré en un lugar bien visible. Es una consigna que me ayudará a R-evolucionar mi vida.

Siento que este grupo de autocuidado es una acogedora y comfortable posada, donde puedo pararme para descansar de los avatares del camino y reponer fuerzas para continuar caminando.





Anne Haire Collins

Después de dos cursos con el grupo de Autocuidado, puedo constatar que ha supuesto algo muy importante en mi vida. Me acogí a la prejubilación anticipada de la enseñanza a los 60 años, en 2006, con la intención de seguir trabajando de una manera más relajada. En la enseñanza de inglés lo que no falta es trabajo, pero ... ¿cómo buscarlo, organizarlo, dosificarlo? Los problemas de relaciones personales, familiares, no se resuelven tampoco por arte de magia con la jubilación. Y eso de conocerse, como dijo Jung, es la tarea primordial de la vida a partir de los 50 años. Así que, cuando surgió la posibilidad de formar parte de un grupo permanente que tenía como objetivo ser un foro para abordar esos temas, un grupo que está tan abierto a nuevas aportaciones de temas y personas, que, además, conozco pues me formé en psicodrama con el núcleo grupal, no podía creer la suerte de la oportunidad. Desde el final de la formación en psicodrama, he sentido la necesidad de un espacio de este tipo. No he sido defraudada!

#### **PRIMER CICLO (2011-2012)**

En el curso de 2011-2012, el grupo me ha facilitado trabajar muchos temas míos. Pero, a pesar de tener en una carpeta mis papelitos, sólo me acuerdo de las cosas a grosso modo. Esto de elaborar por escrito lo trabajado hubiera sido una buena idea desde el principio, aunque me cuesta un triunfo.

#### **MÓDULO 1. SÍNDROMES PROFESIONALES**

Trabajé de protagonista en el primer taller. Sólo recuerdo darme cuenta de que, de siempre, he tenido el freno, en mi desempeño profesional, de compromisos familiares que restaban fuerza a mi compromiso y dedicación profesional. De este taller, saqué la firme convicción de que tengo toda la libertad del mundo ahora para dedicarme cómo y cuando quiera al trabajo. Lo cual he hecho hasta la fecha sin remordimientos

#### **MÓDULO 2. PAREJA**

Revisar la pareja me hizo darme cuenta de mi estilo de relación de pareja. La verdad, no siento que haya podido cambiar gran cosa en este capítulo. Sigo igual con muchas insatisfacciones en este terreno.

#### **MÓDULO 3. TRANSGENERACIONAL Y TRANSPERSONAL**

Tenía desde hace mucho tiempo un interés en el tema de lo Transgeneracional por problemas con los hijos. Recuerdo con mucho detalle este taller. Me parece haber logrado que fantasmas de algunos de mis antepasados..., casi todos de la familia de mi padre, hayan ido a descansar en paz. También aprendí mucho participando de las otras sesiones.

#### **SEGUNDO CICLO (2012-2013)**

##### **MÓDULO 1. EMDR Y MINDFULNESS**

La meditación ha sido unos de mis temas de curiosidad desde hace muchos años... más de 20. He tonteado con la meditación Transcendental de Maharishi Mahesh en los años 80. Cuando no tenía otras herramientas, me ha servido de lifesaver. Pero siempre había en mí ese idea de que era

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

una cosa poco respaldada en ambientes científicamente serios y yo no tenía contacto con otros que lo practicaban. Luego, a través del psicodrama lingüístico de Dufeu, me fui dando cuenta de la importancia de los métodos de relajación en la dinámica de grupos y en el aprendizaje. Este taller en Culleredo, al cual venía muy informada con la lectura del libro de Ronald D. Siegel, me confirmó mi apreciación por este tipo de prácticas. Me encantó meditar acompañada por el grupo. Sólo conozco otra experiencia que quizás proporciona el mismo tipo de paz y satisfacción, y es una relajada convivencia en pareja. Pero, como ni los individuos que conozco del sexo contrario ni la cultura en general parecen ser propicios a proporcionarme la posibilidad de este tipo de vivencia sin un precio exorbitante de sacrificio de tiempo y libertad, de momento pienso seguir practicando la meditación a solas. Cuando lo hago con regularidad, me siento menos ansiosa y más persona. Tengo pocos recuerdos del EMDR. Me pareció que era muy poco tiempo para experimentarlo en profundidad... Es que a veces soy muy lenta!!

El lugar en las afueras de Coruña donde tuvieron lugar todos estos talleres, además de las magníficas comidas que Marisol organizaba en los alrededores, fueron un elemento también fundamental en la consolidación del grupo. Toda la experiencia de alojamiento y de las comidas era de auténtico lujo. Tengo muy gratos recuerdos también de las conversaciones y vivencias en los desayunos.

## MÓDULO 2. RECORRIDO VITAL

Aunque han pasado varios meses, los recuerdos de Cotobade siguen muy vivos. No estaba alojada en la casa sino viviendo en medio de mis problemas familiares en otra muy cerca. La belleza invernal del paisaje gallego, la lluvia, los musgos, lo acogedor de aquella casa, su chimenea, las comidas y tertulias, son recuerdos que no olvidaré nunca. Aunque trabajé poco de protagonista, El Juego de la Oca será siempre una herramienta básica para situarme en la vida. Precisamente por no ser protagonista y por el ritmo de trabajo de Antolina, estuve muy relajada para darme cuenta de mi propia vida interior. Hubo en mí como un ensanchamiento de horizontes. La antigüedad de los símbolos del juego, el entronque con las estrellas, hacía aflorar en mí una vivencia del misterio de la vida. Todo esto, junto con la aventura de la salida, con la experiencia de la solidaridad de las personas ahí presentes, me hizo mucho bien. Me ha ayudado a enfocar y gestionar cosas que han ocurrido desde entonces.

## MÓDULO 3. LA MÁSCARA, LA SOMBRA Y EL EGO HEGEMÓNICO

A estas alturas, el encuentro con el grupo se me presentaba muy relajado porque la cohesión y confianza es grande y hasta el sitio ya me resultaba familiar de haber estado allí antes.

El ejercicio de la máscara lo había hecho hace años con Pablo Población en un taller de la formación. Lo recuerdo con mucha nitidez. El tipo de máscara que hice ahora, tantos años después, me sale muy parecido... ¿me sorprende?... sí y no.

**Máscara:**

Qué me veo:

- sonriente
- boca grande pero cerrada
- boca roja, sexualidad
- máscara cómoda para ver y respirar
- interiorizada
- falsa transparencia

Qué me ven los demás:

- Sexy
- mucho aguante
- un gran beso con ceño fruncido
- pícara
- sorpresa
- seducción en carne viva
- boca cerrada

Qué coinciden

- sexo
- boca cerrada.

**Sombra:**

El ejercicio de la sombra me resultó más divertido y más inesperado en las cosas que ponía en evidencia. Me encantaba jugar a manejar el aspecto de mi sombra. Es muy fácil mentir con la sombra... al revés como con el espejo, como cuando te coges de sorpresa en el reflejo de un escaparate andando por la calle... ¿eso soy yo? El manejar la sombra me divertía, me daba una sensación de ligereza, de dinamismo, de creatividad. No me proponía expresarme a través de él... sin darme cuenta que me estaba retratando!!!

Qué me veo:

- dinámica
- pizpireta
- alegría
- mirar hacia delante
- equilibrio inestable

Qué me ven los demás:

- delicadeza

- equilibrio frágil
- la función va a empezar
- 1º elefante, 2º expectativa
- ligera
- niña curiosa
- cuídame
- pijita de Pontevedra
- Qué coinciden
- dinámica/ligereza
- equilibrio frágil
- pizpireta/la función va a empezar.

**Yo Hegemónico:**

Máscaras:

- seducción
- interioridad

**Sombras:**

- la función va a empezar

Identificaciones:

- activa/dinámica
- delicada/elegante
- curiosa

Átomo da Confederación de Almas:

CIRCULO INTERIOR:

curiosa, vanidosa, generosa, libre

CIRCULO MEDIO:

cómoda, dependiente, juguetona

CIRCULO EXTERIOR:

activa, sufrida, cutre, tierna

Hegemónica: Curiosa

PROS: dinamismo

- compañía
- da significado a la vida
- dinero
- interés vital
- novedad
- brújula

CONTRAS: cuesta dinero

- inversión de tiempo
- cansa

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

No recuerdo el título con el cual me eligieron como emergente grupal. No sé si tenía la palabra narcisismo o no, pero no tardó en pronunciarse... creo que lo dije yo en algún momento. Lo que más me impactó de lo que me pusieron los demás en los papeles fue La función va a empezar. Como ya sabes, empezamos con una cosa y fuimos derivando a otra en la dramatización, para llegar a una escena de clase y el tema de la ansiedad. Como la ansiedad es algo que me trae por la calle de la amargura toda mi vida y que trato de disimular y tiene mucho que ver con el narcisismo, agradecí trabajarlo, aunque me sentí empujada en algún momento de la dramatización. Marisol vino al rescate de qué hacer con aquella bola!!

En cuanto al trabajo hecho, tengo la sensación que es como una cebolla, se ha quitado la primera capa. Queda mucho por trabajar ahí todavía. Tal vez podríamos abordar algo de la relación de la profesión con la personalidad hegemónica en el taller de junio.

Revisando los papeles me quedo perpleja ante lo que quiere decir elefante/expectativa... da que pensar!!

Bueno, no voy a entrar en los aprendizajes vicarios de los trabajos de Antolina, Maca o Maika, que fueron muchos.

Y para mí, una de las experiencias más valiosas del fin de semana fueron los cuencos y gongs de Jacomina... una gran novedad donde me gustaría profundizar.

Conchi Hernando Román

## SEGUNDO CICLO

### RECORRIDO VITAL

En enero de 2013, hace ahora casi tres meses. Me atrajo la idea de explorar el momento vital de ese momento, ya que estaba a punto de iniciar lo que yo creía que iba a ser un cambio importante en mi vida, sobre todo en mi vida interior, que se traduciría inevitablemente en mi proyección profesional.

Desde León, que, en alguna información al respecto que he consultado en internet, simboliza "la cárcel", me dirijo a Galicia en una auténtica peregrinación. El primer peregrinar fue tomar la decisión de ir dejando aquí otros asuntos; ganó mi parte de búsqueda de conocimiento y perdió mi parte que intenta siempre contentar a los demás, con lo que me quedo atrapada en esas redes. Probablemente no salí desde León de una "cárcel", sino que logré encontrar la salida a un "laberinto interno" de voces, muchas de ellas casi prehistóricas, que me ataban a las expectativas que los demás tienen de mí. El tirón de Galicia y del grupo de Autocuidado fue la luz para escapar, y aquella llegada allí, tan dulce, tan respetuosa, con tantos oídos para escucharme y tantas palabras con contenido para yo poder escuchar, fue la fortaleza que adopté para seguir haciendo de mi vida, desde entonces, un transcurrir sin más laberintos, un seguir caminando hacia adelante en busca del "GRAN JARDÍN DE LA OCA", donde me encontraré por fin conmigo misma y con lo que, para mí, significa Dios, "la vida". El "juego de la oca" viene a traerme un simbolismo de camino hacia la espiritualidad.

(+)

La lluvia que me acompañó todo el camino de ida supuso un lavado de mis ideas previas y prejuicios, y llegué allí dispuesta a mostrarme tal cual soy, sin miedos a las opiniones de los otros. Y fue un éxito, encontré un eco amoroso en la atención y la buena acogida que los demás asistentes al taller me manifestaron. Estaba en un auténtico Grupo de Autocuidado.

Elegí el “puente” como símbolo del momento vital en el que me encontraba. Hace muchos años había soñado con un puente, por el que no solo pasaba yo, sino que ayudaba a pasarlo a más gente, y eso lo relacioné con mi proyección profesional: el conocimiento de la propia personalidad para liberarse de sus enredos y acceder al potencial espiritual.

Durante el taller, tuve la oportunidad de observar cómo dos participantes del taller rememoraban su recorrido vital ayudándose de las sugerencias de las casillas de “el juego” que iban saltando. De alguna manera yo iba haciendo también mi propio recorrido interno, con la sensación de acompañamiento que supone el escuchar las experiencias de otros.

Participé también en las escenas psicodramáticas para representar fortalezas y obstáculos en los momentos actuales de esos dos participantes del taller, obteniendo de todo ello una conclusión importante que posteriormente me está sirviendo en mi labor profesional: cuando las cosas no están claras (voces internas contradictorias), hay que ir las desmenuzando ordenadamente en otras partes menores que las integran hasta encontrar las voces que hay en cada una de ellas.

Después del taller, he seguido pensando en algunas ocasiones en términos simbó-

licos para explicarme situaciones vitales por las que pasaba, como “el pozo”, en el que me sentí atrapada durante un tiempo. Pero el símbolo quita gravedad y apego a la situación y permite a la imaginación manejarse de una forma conceptual, permitiendo que se liberen mecanismos automáticos útiles para la autorregulación.

Estando en el pozo lancé una llamada hacia alguien que pasaba por allí (un correo no sé ya por qué motivo enviado a una persona del grupo de Autocuidado). Esa persona me devolvió un conocimiento, una guía para salir: “no te preocupes, vete más profundo en el pozo y ahí verás aguas cristalinas, sumérgete en ellas y encontrarás unos conductos de aguas subterráneas que son caminos de surtidores que se abren desde el interior a grandes praderas luminosas. No hay pérdida”.

Gracias, Antolina, hacia allí me voy dirigiendo. Gracias a todos los del grupo de Galicia.

Begoña Alonso Búa

Comencé con el primer taller de autocuidado hace aproximadamente dos años

#### PRIMER CICLO

Necesitaba un grupo humano en el que exponer mis dificultades con la profesión, las cuales llevaba arrastrando desde que prácticamente comencé. El contar con gente tolerante y respetuosa me permitió abrirme en más de una ocasión y recibir enseñanzas a través de escenas representadas que me ayudaban a enfocar los problemas de una forma nueva. También aprendí escuchando y observando las es-

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

cenar de otros, de sus experiencias y reflexiones, las cuales, al ser compartidas, me enriquecieron y ayudaron de alguna manera.

A pesar de todo, reconozco que todavía no he conseguido resolver del todo mis paradojas con mi profesión y, quizá, con muchos otros aspectos personales que, inevitablemente, aparecen en estos talleres. Este año, en particular, mi asistencia a los mismos ha sido y es intermitente, y no es porque no necesite cuidarme o no necesite un grupo donde me cuiden. Es posible que para cuidarse o para dejar que otros te cuiden, uno tenga también que aprender cómo hacerlo.

Paso a describir mis experiencias concretas en los talleres de este año.

## SEGUNDO CICLO

EMDR Y MINDFULNESS: Me gusta el taller. Las dos son técnicas ampliamente conocidas para mí, lo que me aporta seguridad. Me resultan más fáciles de realizar que las técnicas psicodramáticas en sí, dónde, a menudo, no sé qué decir, ni qué hacer. Además, puedo explorar con más detenimiento mi interior y hay espacio y tiempo suficiente para todos, donde cada uno puede llevar a cabo su propio trabajo de autocuidado y luego exponerlo ante otros. Yo trabajo con mi omnipresente cansancio vital y me entrego a los ejercicios, como siempre, con apertura y receptividad. En uno de los ejercicios trabajo con otra compañera, su generosidad para “llenarse de mi sufrimiento” me conmueve pero al mismo tiempo me hace dolorosamente consciente de la dificultad que tengo yo para hacer lo mismo con el suyo. El miedo a “no poder asimilarlo”

aparece repentinamente pero luego me doy cuenta de que, más bien, es un miedo a “no poder transformarlo” lo que se apodera de mí.

Hacia el final del taller, amanezco con multitud de sensaciones silenciosas y removidas que no desean ser tocadas. Pero, de nuevo, asisto como espectadora al dolor de otra compañera y se produce en mí un llenado y una identificación que puedo a duras penas soportar. Debo abandonar el grupo, lo cual me llena a la vez de ira, frustración y confusión. Busco la soledad como último remedio para sanar pero alguien viene a buscarme y me invita a regresar. A pesar de la aceptación incondicional que noto por parte del grupo, no puedo evitar sentirme culpable y pido disculpas constantemente. En el espacio que me conceden no soy capaz de ponerle palabras a este dolor pre-verbal y abrazo el silencio. El grupo me acompaña.

## RECORRIDO VITAL

De camino al taller, conduzco por caminos desconocidos y tortuosos que me generan una inmensa angustia y miedo a morir. Me extravió y llamo para que alguien me ayude porque soy incapaz de llegar yo sola al lugar indicado. Al caer ya la noche, acude en mi rescate la compañera del grupo que dirige el taller. Me lleva al lugar donde están todos cenando. Con la comida olvido que, durante el camino, me juraba a mí misma que no volvería a hacer un viaje así.

El juego de la Oca me fascina. Todos los juegos lo hacen. Durante la primera noche, sin embargo, me doy cuenta de que no podré llegar hasta el final del taller con el grupo. En el intervalo entre taller y ta-



ller, he asumido como propio el dolor de otras personas que no están en el grupo y me siento obligada a acompañarlas. Me frustra como siempre, no poder utilizar en profundidad este juego para poder resolver los enigmas de mi propia existencia pero, al menos, me encuentro con cosas bellas, que de alguna forma me servirán por el camino.

Encuentro con el impulso vital latente en mi interior, al elegir como símbolos lasocas de ida y de vuelta. Un impulso caótico, quizá, pero que disfruta en sí mismo con su propia existencia. El devenir de este impulso se vuelve para mí más importante que el resultado al cual conduce y entonces viene a mi memoria una frase que escuché hacía tiempo en un retiro de meditación que hice, “cualquier lugar es el lugar”. Al irme, la experiencia del taller queda incompleta pero permanece siendo muy significativa.

Elena Piñeiro Reiriz

#### **PRIMER CICLO**

##### **MÓDULO 2. LA PAREJA Y LA FAMILIA DEL PSICOTERAPEUTA**

La participación en este taller fue muy importante para mí. El momento en el que me encontraba a nivel personal era muy bueno. Estaba embarazada, tenía a Clara creciendo dentro de mí, y mis relaciones de familia y de pareja estaban tranquilas. Así que me presenté a esta experiencia desde la tranquilidad y la necesidad de revisión desde lo bueno.

El análisis del duograma me llega mucho, la vuelta atrás y los recuerdos de mis relaciones anteriores me hacen comprender

matices de mi relación actual y me ayudan a despejar dudas sobre mi manera de relacionarme en pareja. Son revelaciones que dan luz y ayudan a comprender mejor. De algún modo, desenredo la madeja y ordeno. Además, recordé y me paré en momentos pasados que, de algún modo, estaban “olvidados”. Despejo dudas sobre mi elección de pareja y eso me da seguridad.

El trabajo de los dos días siguientes fueron muy intensos. Me nutrí de las escenas de los otros y fui abriéndome a reconciliarme con la idea de que el sueño de vida que yo tenía años atrás no se parecía a mi vida actual y, que, sin embargo, estaba bien así. Mi trabajo con la pareja fue con una escena del futuro y con una escena de mi sueño de vida. Ambas fueron una revolución en mí: el verme “controlando” y el ser consciente de que el sueño es mío, y que depende de mí y no de mi pareja, me ayuda y me lleva en mi día a día. Me doy cuenta ahora, reflexionando, cómo, aunque me había olvidado, sí se han movido cosas en la dirección que es buena para mí y para mi familia.

##### **MÓDULO 3. TERAPIA TRANSGENERACIONAL Y TRANSPERSONAL**

En este módulo no participo como protagonista. Desde el primer ejercicio, en el que tenemos que contactar con nuestros orígenes e infancia, me dio miedo adentrarme demasiado. Estaba embarazada y quería proteger a la personita que estaba dentro de mí. Intuía que las emociones que se podían despertar serían muy potentes y eso hizo que construyese un escudo de protección para no contactar con escenas y/o recuerdos potentes que

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

lo revolucionasen todo. Me protegí para proteger. Sin embargo, el trabajo con mis compañeros fue muy hermoso y, cómo no, en ocasiones, me resonaba mucho... La familia trae mucho, mucho de todo y mucho dolor también. Fue un trabajo muy muy intenso, donde las emociones te tocaban y, a veces, sentí que me apretaban. Mirando atrás me gustaría repetir el trabajo ahora, en este momento vital diferente, en el que el escudo ya no es tan necesario.

## Maika Lorenzo Vila

Voy a intentar poner algo, alguna reflexión, así, salvaje, sin preparar y desde la máxima espontaneidad del momento presente.

Empezaré por ahí. Mi momento presente es... de proceso, de largo proceso, donde todo se termina, todo se revisa, todo se plantea, y todo duele más. Se termina la juventud, se termina el buscar tu futuro, que ya es más presente y casi pasado. Se revisa la vida misma, mi propia vida, lo que he hecho con ella y, sobre todo, lo que voy a hacer con la que me queda, que por ser menos la aprecio más. Me planteo cosas, cotidianas, porque es ahí donde veo lo importante. Todo este viaje es más desde el interior, y así te cogen desprevenida muchas cosas de fuera, con las defensas bajas, defensas que ya cansan y por eso medio se abandonan.

Empecé todo esto por la conciencia clara de necesitar un espacio de cuidado personal, de cambio de rol, donde pueda ser otro quien ayude en el proceso. Ahí empecé el viaje: toma de contacto conmigo,

con mis personas cercanas, con las que no están tan cerca... El viaje siguió con un contacto con la "esencia" del estado de conciencia de la relajación profunda. Seguimos viajando, tanto en los encuentros como en la vida, y mi proceso personal se intensifica. A mi necesidad de tiempo para mí se unen tareas externas que me imponen, que me impongo y me asfixian. Seguimos el viaje y, en el último, permito salir mi cansancio vital, mi desvitalización, mi necesidad de mamá nutricia, y el proceso sigue.

Mi reencuentro con el inglés:

Me gusta comunicarme pero lo que no entiendo no me gusta. Lo que no me gusta tiendo a olvidarlo, tal vez por eso, después de todo el bachillerato dando inglés, no tengo ni idea, y menos "escuchar" en inglés. Y estar estudiando algo que no dominas, ni siquiera entiendes, me produjo rechazo, y entonces... Me sumerjo en el taller...

Empezamos con una relajación..., eso prepara mi cuerpo, mi mente (y mi alma)... estoy totalmente disponible... con los demás, para recibir, digerir, elaborar y expresar, lúdicamente, jugando (¡¡esto va bien!). Me vuelvo niña, curiosa, juguetona, divertida, ¡¡estoy hablando en inglés!, ¡¡me estoy comunicando en inglés! Me gusta lo que hago, quiero seguir haciéndolo, quiero aprender en inglés.

Anne nos cuenta la diferencia en el ritmo, cadencia, forma ... entre un idioma y otro, ¡¡claro! ¡¡eureka! ¡¡ que interesante! ¡¡

Meditación en movimiento (qué interesante, lo relaciona con los procesos del aprender . de ahí a... muchas cosas,





ideas, aclaraciones...). Doble, espejo, relación triádica... qué fácil es aprender así, con la esencia del aprendizaje disponible. Todo va calando, y un paso más.

Poemas y canciones: la música... otra puerta abierta... para seguir aprendiendo y desear aprender más.

Y ya podemos crear. Crear personajes, llenarlos de vida, hablar sobre ellos, hacernos entender sobre ellos, comunicándonos... en inglés.

Y volvemos al grupo, de donde procedemos. Sincronizaciones, seguir creando... personajes, historias... risas.

Llego a mi casa. Más viva, feliz, "retroalimentada".

María Martínez Cortizo

### PRIMER CICLO

#### MÓDULO 2. LA PAREJA Y LA FAMILIA DEL TERAPEUTA

Llegué al taller con muchas ganas y una actitud muy abierta hacia el trabajo personal, aunque un poco asustada porque, en una modalidad de análisis verbal, me muevo como pez en el agua y era muy consciente de que procesar a través del psicodrama implicaba experiencias mucho más intensas que me removerían mucho por dentro.

La acogida del grupo fue extraordinaria; la introducción teórica, así como el perfil de los participantes, hizo que me sintiera involucrada y cómoda enseñada.

A través del duograma, descubrí cosas muy interesantes sobre mi misma y el perfil de las parejas que han sido significativas en mi vida, y cómo la actual reúne características comunes con ellas. Este

descubrimiento hizo que me reconciliara más con algunos aspectos de su personalidad que, a veces, nos crean conflicto, ya que me di cuenta de que muchos de ellos son precisamente los que me atrajeron de él y de otras personas en el pasado al ser diferentes a mí, y me sirven de contrapunto.

Aprendí mucho del trabajo de todos mis compañeros, todas sus experiencias me enriquecieron y me aportaron una mayor comprensión de la complejidad de las relaciones personales y el aprendizaje y enriquecimiento personal que conlleva.

Con respecto al trabajo realizado con mi propia pareja, me dio la oportunidad de ver "desde fuera" cuál había sido la evolución de mi pareja y del conflicto en ese momento. Me permitió entender mejor el punto de vista y las buenas intenciones del otro y dejar de centrarme tanto en lo que le faltaba a mi pareja y estar centrada en el conflicto, y pasar a tener una visión más amplia del camino para la solución y ver mi responsabilidad y las claves en el proceso de cambio.

Creo que la participación y aportaciones de todos mis compañeros y la cercanía y capacidad de visión de Marisol fueron fundamentales en el proceso.

#### MÓDULO 3. TERAPIA TRANSGENERACIONAL Y TRANSPERSONAL

En esta ocasión, también tenía muchas ganas, sobre todo después de la experiencia anterior, pero también me imponía mucho respeto.

Me pareció increíble el trabajo de exploración con el genosociograma. Aprendí una perspectiva diferente de trabajo en el que se ve cómo muchas estructuras

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filguiera Bouza

familiares, esquemas de valores, secretos, hechos traumáticos, etc., se repiten a través de las distintas generaciones, o cómo éstos afectan de forma muy intensa y/o tienen repercusiones importantes en la familia extensa.

La gran cohesión y clima de respeto del grupo facilitó mucho el trabajo. Todas las experiencias de mis compañeros fueron muy enriquecedoras para mí, tanto como espectadora como poniéndome en la piel de los familiares.

Mi escena familiar me resultó al mismo tiempo muy dura y reconfortante. Dura porque implicaba a familiares muy cercanos y significativos para mí, fallecidos recientemente, y reconfortante porque pude expresar sentimientos que habían quedado sin decir, y recolocar emociones y entender mejor algunos esquemas y modos de funcionamiento de mi familia. Resultó una experiencia muy importante y sanadora para mí, que no hubiera sido posible sin la profesionalidad y el "saber estar" y acompañar de Marisol y el apoyo y participación empática del grupo.

## Mar Córdoba Gamallo

### ESPIRALES Y CONCHAS DE NAUTILUS

Tomé la decisión de formar parte de este grupo de autocuidado a última hora y de manera impulsiva, en enero del 2013. Tenía mis reticencias por motivos económicos y personales. Un par de semanas antes de mi primer seminario, releí el tríptico por encima y me lancé sin pensarlo demasiado. La mejor decisión que he tomado en mucho tiempo. Me cuesta, como a muchos, el recibir ayuda. Me cuesta,

como a muchas, el dejar de ser cuidadora y pensar más en mí sin sentirme culpable. Allá voy, pues.

### SEGUNDO CICLO

#### RECORRIDO VITAL

Tengo un colgante con una pequeña concha de Nautilus que me regaló mi madre hace años. Es mi colgante favorito, mi talismán.

Estas conchas, como bien saben, conforman una espiral logarítmica, una proporción divina, un símbolo panteísta, como toda espiral. Guardo mi caracola como un recordatorio de mi madre en la infinidad del universo.

En cuanto al Juego de la Oca, tan místico, tan poderoso y bello, éste me recuerda mucho a mi abuelo, que fue masón y un hombre muy introspectivo. Las diapositivas de Antolina de grabados antiguos del Juego de la Oca me recordaban a sus libros.

Cuando Antolina formó la caracola del juego en el suelo, de repente visualicé un remolino. No me fue difícil el darme cuenta de las casillas en las que estoy. Hace unos meses salí del pozo. Allá abajo hacía frío, estaba muy oscuro y no veía la manera de salir, pero conseguí la manera de hacerlo. Estando fuera y viéndolo desde arriba, me sorprendí: era una fuente de vida, profunda, enigmática... Nadie dijo que fuera fácil, pero me nutrí de sus aguas y saqué provecho de ellas. La que salió de ahí fue otra persona.

Recién salida del pozo me acerco al laberinto y lo hago porque quiero. Quiero perderme, necesito perderme, física y psicológicamente. Es en esos momentos en los que necesito empujarme para salir de mi hogar en la búsqueda de respues-

(+)

tas, un impulso que me ha acompañado desde niña.

Me adentro al laberinto con la oca de ida y la oca de vuelta, para que confluyan el pasado, el presente y el futuro, como debe de ser. La oca de ida es mi madre, mi espíritu guía; la oca de vuelta es mi abuelo, mis raíces (“existen estudios neurocientíficos que identifican un gen de la espiritualidad”, parafraseando a Conchi). Con semejante compañía, ¿quién podría sentirse solo? Con mi concha-brújula en realidad no estoy perdida, estoy explorando. El viernes y el sábado fueron días muy intensos, en los que me dediqué más bien a escuchar que a hablar, ¡me sentía tan afortunada! Llevaba tiempo buscando pertenecer a un grupo así, tan abiertos a todo y tan interesados por aprender sobre tantas cosas. A través de las escenas de los demás recordé que el camino siempre continúa, que me seguiré encontrando casillas con las que aprender.

Al no dormir en Cotobade, me perdí una conversación interesantísima sobre temas que me rondan la cabeza a menudo, pero no pasa nada. Llego a casa, ceno algo rápido, me tumbo en cama a escuchar música electrónica en mis auriculares. Estoy en mi centro, acompañada y conmigo misma. Los beats me arrullan y me quedo dormida. Tecnología y naturaleza, matemáticas y arte.

Termino el seminario superando inseguridades, realmente ha sido para mí un antes y un después. Esos temores de falta de experiencia profesional y personal se fueron disipando, aquí estamos todos para aprender.

Gracias a todos por el viaje, sobre todo a Antolina.

MÁSCARA, SOMBRA Y EGO HEGEMÓNICO

En la pequeña sala de lectura de Jacomina me encontré con unas postalitas en las que aparece retratada una espiral/concha de piedra del jardín de Punta de Couso. Sobre la concha, los cuencos de Jacomina. Un hilo conductor entre ésta y la experiencia anterior.

En el caso de este seminario, decir que sus beneficios me han costado más de un dolor de cabeza y de enfrentamientos. Pero, por otra parte, me alegro de ver que “el cómo me veo” y el “cómo me ven” suelen coincidir bastante.

### **Máscara**

Me sorprende. Con la tendencia que tengo a la autocrítica, me esperaba flagelarme un poco más. En concreto, me resonó mucho una frase de cómo me ven los demás: “la vida sigue... siempre”. Refuerzo mi máscara payasa, porque el sentido del humor es importante en las situaciones serias, no debo olvidarme de él.

### **Sombra**

Lo tuve claro desde el primer momento. No necesité experimentar. Me posicioné con ganas. De pie, mirando al muro, con las manos en la cadera y las piernas ligeramente abiertas. Firme y relajada. Alguien me vio como “empezando”. Estoy de acuerdo.

Fue una sensación curiosa, como ver una representación pictórica de lo inconsciente. El ejercicio me recordó a René Magritte. Seguro que le habría gustado jugar a la sombra. Me quedé con ganas de explorar más este ejercicio, aunque supongo que está bien en pequeñas dosis, dada la intensidad del seminario.

(+) 291

El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro.

Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia

Marisol Filgueira Bouza

### **Ego Hegemónico**

Lo que más me removió del seminario. Todos mis egos luchaban por la hegemonía, como si estuvieran en guerra, con algunas resistencias. Desde que los nombré por su nombre, poco a poco las cosas se fueron recolocando y reafirmando, como mi sombra. Conseguí sentirme muy cómoda conmigo misma.

Participé en una escena que surgió muy deprisa y se resolvió más deprisa aún. Todo se resumió en el entusiasmo desmesurado y en las ganas de crear y avanzar. Es actualmente el motor de mi ego hegemónico. Pero ya me lo advirtió el I-Ching, ¡cuidado con ese entusiasmo! Y acabo de caer en la cuenta de que finalmente ocurrió lo que el I-Ching auguraba. Pues vaya. Y, como broche de oro, unos cuencos y gongs ancestrales cuyo sonido escuchamos solemnemente. Fue una meditación que al principio desató mucho ruido residual de mi cabeza, dando paso a la calma. Qué gozada.

Me voy del seminario como una niña de vuelta de Disneylandia, cada vez siendo más consciente de la suerte que tengo de encontrar a un grupo de gente tan fascinante.

Y eso es todo por ahora.

## **IV Conclusiones: Efectos del autocuidado**

### **PRIMER CICLO**

SÍNDROMES PROFESIONALES, PAREJA, FAMILIA, ANCESTROS

#### **→ Contacto-Conciencia**

Necesidad de atender y compartir las necesidades personales. Recuperación y refuerzo de la matriz grupal (favorecido por la dinámica de la convivencia), con efectos sobre cohesión, respeto, contención. La angustia del proceso vital. Revisión de vínculos y dinámicas interactivas del pasado (encuentro con los fantasmas, pautas recurrentes...), con ajustes y consolidaciones en las redes relacionales actuales. Verse en el lugar del otro. Elaboración de duelos. Desdramatización de recuerdos evocados. Orientar el futuro. Recarga de energía. Reconciliación con elecciones y proyectos. Transcendencia.

### **SEGUNDO CICLO**

EMDR Y MINDFULNESS

#### **→ Exploración**

Durante el taller, aprecio por el silencio compartido en grupo. Relajación profunda de la meditación, contacto con la esencia. Sincronismos. Atención al presente, dominar las rumiaciones. Compartir el dolor con respeto, tolerancia y generosidad. Reviviscencias con regulación de la intensidad emocional. Huida, soledad, acompañamiento. Revitalización física y mental.

A corto plazo, intensificación de sueños, pesadillas, recuerdos y flashbacks.

A medio plazo, mejorías en ansiedad, sueño, fatiga y organización del tiempo per-



sonal. Cambios en gestión de emociones y relaciones.

### **SEGUNDO CICLO**

RECORRIDO VITAL, JUEGO DE LA OCA

#### **→ Inmersión**

Refuerzo de la escucha, la reflexión y la atención a las prioridades personales frente a las expectativas ajenas. Nostalgia del pasado, historia familiar, recapitulación, impulso vital, proyección. Enfrentamiento de la angustia vital y la muerte. Aprovechar el momento, vivir cada etapa. La etapa invernal. Bloqueos, confusión, ambivalencias, deambulaciones y caos en los tránsitos. Vivencias sobre acogida, contención, acompañamiento y cooperación. Símbolos y significados. “El sentido está en el viaje, no en el destino”. Aprendizaje sobre los límites y los dilemas. Atención a las voces internas. Flexibilizar los roles. Buscar recursos y salidas en las corrientes, no resistir los acontecimientos. El beneficio de compartir, disminuir el coste/desgaste en las relaciones. Entrenar el optimismo. El conocimiento de las estrellas, los enigmas de la existencia y del universo, ampliar perspectivas y horizontes en el encuentro interdisciplinar, la espiritualidad en lo transpersonal... Refuerzo de los vínculos grupales, la confianza, el efecto terapéutico del intercambio (feedbacks). Percepciones de transformación personal.

### **SEGUNDO CICLO**

MÁSCARA, SOMBRA Y EGO HEGEMÓNICO

#### **→ Reconstrucción**

Conciencia de la multiplicidad del yo, sus luchas, las polaridades, contraste de la imagen interna/externa, reorganización.

Dominar las rutinas, valorar lo que se tiene. El contacto sanador con la naturaleza, la música, los alimentos, el juego y el ocio. Re-interpretar la historia y el destino (I-Ching). Refuerzo de la autoestima y la autoconfianza. Ampliación del repertorio de roles y funciones, desarrollo de recursos. Recuperación de relaciones y energías. Meditación. Avances en los procesos personales. Más impulso hacia delante, dosificación de energía, autoafirmación. Revalorización del método psicodramático y del efecto del grupo.

### **SEGUNDO CICLO**

PSICODRAMATURGIA LINGÜÍSTICA,  
INGLÉS Y PSICODRAMA

#### **→ Reaprendizaje**

Entrenamiento de la empatía y la comunicación co-inconsciente. Integración de lenguas y traductores en la escena psicodramática. Las técnicas activas y el lenguaje del cuerpo al servicio de la comunicación auténtica, al margen del idioma: “Listen to your heart, You will understand me”. Relajarse y meditar en movimiento (música, danza, canciones, poemas) para interactuar con naturalidad, apertura, disponibilidad, dominar el pudor al exponerse, neutralizando la competitividad, con niveles, ritmos y objetivos personalizados. Disfrutar el momento del aprendizaje, rentabilizar los errores. Creación y encuentro de personajes. El juego, el humor y la risa. De nuevo, el efecto sanador de la naturaleza. Las limitaciones físicas, la edad y el paso del tiempo. El valor del tiempo y las necesidades personales. Retoalimentación, revitalización.

( El Sanador-Herido:  
R-Evolución Personal en Retiro.  
Grupo de Autocuidado ITGP-Galicia  
Marisol Filgueira Bouza

## V Anexo

### PROGRAMA DEL TERCER CICLO 2013-2014

1.“Clusters de Roles y Rematrización”: trabajo con las carencias y su compensación en escenas vinculares tempranas. Docente: Marisol Filgueira Bouza. Culleredo (A Coruña), 20-22 Septiembre 2013.

2.“Escenas temidas del coordinador de grupos”: trabajo con escenas sobre los grupos de referencia. Docentes: Marisol Filgueira Bouza y Manuel Castro Soto. Antas de Ulla (Lugo), 13-15 Diciembre 2013.

3.“El faro de mi vida: convivir con mis luces y mis sombras”: trabajo con la vulnerabilidad, las defensas, las potencialidades, el propósito personal, la resiliencia y el empoderamiento. Docente: Natacha Navarro Roldán. Fisterra (A Coruña), 14-16 Marzo 2014.

4.“Encuentro ritual celta. Cultura ancestral y relevo generacional”: intercambio de mitos, ritos, canciones y danzas con sociopsicodrama. Docentes: Marisol Filgueira Bouza, Anne Haire Collins, Maika Lorenzo Vila y Conchi Hernando Román. Baroña (A Coruña), 20-22 Junio 2014.





## Bibliografía

- Bustos, D. (2004, 2006, 2007). Teoría de Clusters. Artículo 2004. En: G. REYES. Psicodrama. Paradigma, Teoría y Método. Santiago de Chile. Cuatro Vientos. Cap. 4. Roles desde el modelo psicodramático. Y en: D. Bustos y E. Nosedá. Manual de Psicodrama en la Psicoterapia y en la Educación. Buenos Aires: RV Ediciones. Cap. IV. Las huellas de la vida: la teoría de Clusters. <https://www.dropbox.com/sh/7f3psis1dacwhwa/fC1gwlp-1Q>
- Filgueira Bouza, M.S. (1991 4º Trim - 1992 1er Trim). La cara oscura de la luna: metaterapia, encuentro en psicodrama y vínculos imaginarios. VI Reunión Nacional de la AEP: "Personalidad y Psicopatología del Psicodramatista". Santiago de Compostela, Abril 1990. Informaciones Psiquiátricas, 126-127, 413-419.
- Filgueira Bouza, M.S. (1993 Nov). Desgaste Profesional Acelerado en Trabajadores de la Salud.- Un Estudio Psicosocial. Tesis Doctoral. Facultad de Psicología, Universidad Autónoma de Madrid. <https://www.dropbox.com/sh/gqcyg8s8ckgwnin/9OOY4PYIEG> 14.04.2013.
- Filgueira Bouza, M.S. (1994). Desgaste profesional acelerado en trabajadores de la salud. SISO SAUDE, 23, 27-56.
- Filgueira Bouza, M.S. (1995). El síndrome del <Burnout> y el tratamiento de los terapeutas. En: Trastornos afectivos. VI Jornadas de la Asociación Gallega de Salud Mental. Pontevedra: Smithkline Beecham, S.A.
- Filgueira Bouza, M.S. (2008). Taller: La vida personal del psicoterapeuta. Junio 2008. <http://trastornosdisociativos.files.wordpress.com/2012/10/taller-vida-personal-del-psicoterapeuta.pdf> 30/09/2008 <http://fidp.net/node/1071> 21.10.2008. (+) 295
- <https://www.dropbox.com/sh/gqcyg8s8ckgwnin/9OOY4PYIEG>
- Filgueira Bouza, M.S. (2008, 2010 Sep.). Psicodrama con Parejas y Familias, Autocuidado y Supervisión. Protocolo de Formación e Intervención. <http://fidp.net/node/1071> 21/10/2008. La Hoja de Psicodrama, 2010(Sep), 18(58), 20-31. <https://www.dropbox.com/sh/znf5h1jsydzut/FnYxZ-1cC>
- Filgueira Bouza, M.S. (2010). Comunicación con ballenas y escenas familiares en prácticas de autocuidado. XXV Reunión Nacional de la Asociación Española de Psicodrama: "El Psicodrama del Siglo XXI". Sitges (Barcelona), 1 a 3 de Octubre de 2010.
- Filgueira Bouza, M.S., Lomonte, G., Castaldi, L. Torres, P., Latorre, I., Jarpa, J.M., Smith, M., Osses, C., Pérez Silva, R. y Paz Zarza, A.L. (2010). Psicodrama y Ballenoterapia en los Grupos de Autocuidado RENOSUR 2010. VIII Congreso Iberoamericano de Psicodrama. "...Se hace camino al andar...". La Habana, 14 a 19 de Mayo 2011. <http://fidp.net/contenido/encuentro-psicodramatico-del-bicentenario-programa-de-cooperacion-internacional-renosur> 03.05.2010. <https://www.dropbox.com/sh/gqcyg8s8ckgwnin/9OOY4PYIEG>
- Filgueira Bouza, M.S. (Nov. 2011). Communication with whales and Family Scenes in Self-Care Praxis. Actas do IV Congresso Mediterraneo e Atlantico da IAGP: "Outros mares, novos olhares". Oporto, 7-10 Septiembre 2011. Gabriela Moita, Antonio Roma Torres e Liliana Ribeiro (Eds.). pp. 125-134. [http://iagp2011spp.org/img\\_upload/IAGP2011-PROCEEDINGS\\_BOOK.pdf](http://iagp2011spp.org/img_upload/IAGP2011-PROCEEDINGS_BOOK.pdf) <https://www.dropbox.com/sh/gqcyg8s8ckgwnin/9OOY4PYIEG>
- Filgueira Bouza, M.S. (en imprenta). Síndromes Profesionales del Psicoterapeuta: Propuestas de Autocuidado con Psicodrama. Revista de Psicoterapia y Psicodrama, nº 3. <https://www.dropbox.com/sh/gqcyg8s8ckgwnin/9OOY4PYIEG>
- Harrison, R.L., & Westwood, M.J. (2009). Preventing vicarious traumatization of mental health therapists: Identifying protective practices. Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 46 (2), 203-219. <https://www.dropbox.com/sh/gqcyg8s8ckgwnin/9OOY4PYIEG>
- Kesselman, H., Pavlovsky, E. y Frydlevsky, L. (1981). Las escenas temidas del coordinador de grupos. Madrid: Fundamentos. <https://www.dropbox.com/sh/7f3psis1dacwhwa/fC1gwlp-1Q>
- Martínez Bouquet, C. (1977, 2005). Fundamentos para una teoría del psicodrama. México, Buenos Aires: Siglo XXI. Cap. V. Lo dramático. Teoría de la Escena. <https://www.dropbox.com/sh/7f3psis1dacwhwa/fC1gwlp-1Q>
- Moreno, J.L. (1978). Psicodrama. Buenos Aires: Paidós. Sección V. Teoría y Práctica de los Roles.
- Población Knappe, P. (1985 Oct). La Escena Primigenia y el Proceso Diabólico. Encuentro, 1, 20-28. <https://www.dropbox.com/sh/7f3psis1dacwhwa/fC1gwlp-1Q>
- Portnoy, D. (1996). Overextended and Undernourished: A Self Care Guide for People in Helping Roles. Hazelden: Center City MN. <http://therapists.psychologytoday.com/rms/48327.html>

# Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica “Las Cumbres”

## Abstract

This article takes this title because we tried to make an actual sociometric approach, leading sociometry a mentally handicapped center, where residents have made decisions on who to accept and who refuse to share a room in the next vacation residence, which will be in Benicassim the first week of September this year 2013.

To do this, we make a theoretical introduction and then show the data of the decisions in the data matrix, and also in the social and atoms sociograms both acceptances as of rejections. The findings in this test, showing the life of the group affinity and that takes time and the new additions of residents in the center.

It will play the group's evolution from the application of the test to start out of the elections in September holidays, and management of the rooms according to the results in this test.

From sociometry want to give a real positive approach to explain, based on the acceptaciones and rejections, nature and human society

## Resumen

El presente artículo lleva este título porque hemos tratado de hacer una aproximación sociométrica real, llevando la sociometría a un centro de discapacitados psíquicos, en el que los residentes han tomado decisiones de a quien aceptarían y a quien rechazarían para compartir habitación en las próximas vacaciones de la residencia, que serán en Benicassim la primera semana de Septiembre de este año 2013.

Para ello, hacemos una introducción teórica y luego mostramos los datos de las decisiones en las matrices de datos, y también en los sociogramas y átomos sociales tanto de las aceptaciones, como de los rechazos. Las conclusiones en dicho test, muestran la afinidad y vida del grupo que lleva tiempo y las nuevas incorporaciones de residentes en el centro.

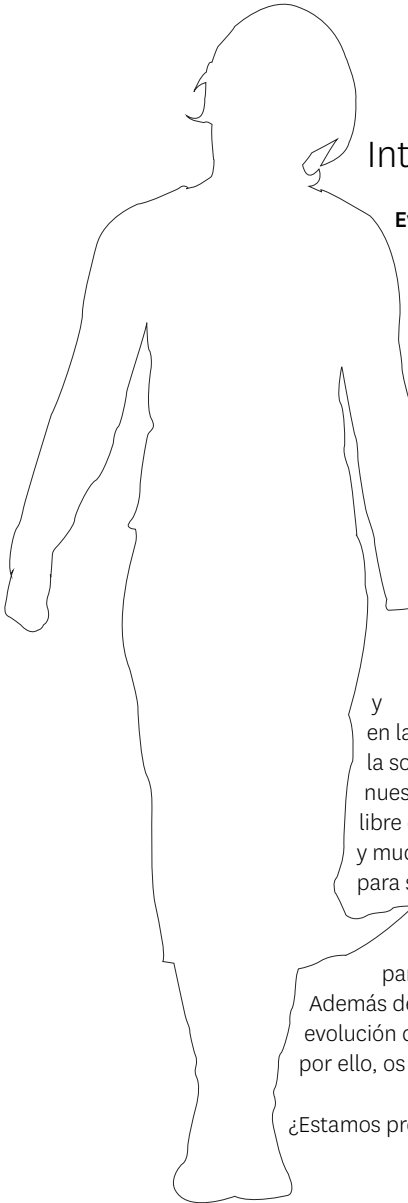
Se podrá ver la evolución del grupo desde la aplicación del test hasta la puesta a cabo de las elecciones en las vacaciones de Septiembre, y la ordenación de las habitaciones en función de los resultados en dicho test.

Desde la sociometría queremos dar un enfoque positivo y real para poder explicar, basándonos en las aceptaciones y rechazos, la naturaleza y la convivencia humana.





(+) Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés



## Introducción

### **Evolución con R de responsabilidad**

Evolución con R de responsabilidad,  
es tomar nosotros, la responsabilidad  
de revolucionar este sistema,  
de provocar una evolución (R)esponsable,  
(R)estauradora de una conciencia plena y una participación  
de cada persona en nuestra sociedad de forma activa y participativa.

(+) 297

Evolución con R de responsabilidad,  
es que cada uno, asuma la suya, y todos,  
asumir la nuestra, para restaurar las riendas  
de nuestros pasado y nuestro futuro, en nuestro presente.  
Evolución con R de responsabilidad,  
aunque también con R de razón y respeto,  
y ya puestos con R de Rumba  
para cantar e improvisar unos sonetos,

y con el día a día, con nuestras elecciones  
en la (R)evolución que nos concierne,  
la sociometría podrá ayudar a (R)evolucionar  
nuestro sistema y ser cada persona,  
libre de elegir sus relaciones, sus compañeros, su trabajo  
y mucho más (R)earmarse de valor  
para ser dueña de su propia vida,

(R)eorganizando todo aquello que considere importante  
para su propia (R)evolución personal y social,  
para así poder (R)einventarse y (R)enacer.

Además de evolución con R,  
evolución con E, de emoción, esperanza y espontaneidad  
por ello, os invitamos a reflexionar y a preguntarnos:

¿Estamos preparad@s para ser responsables de esta evolución con R?

# ( Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica “Las Cumbres”

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

## I. Fundamentos sociométricos

Historia de la Sociometría  
Algunas definiciones  
Bases de la Sociometría  
Espontaneidad / creatividad  
Leyes de influencia  
Aplicaciones

## II. Exploración sociométrica

Organización de los grupos  
Fases de la Exploración Sociométrica  
Estructura de las Fases de la Exploración Sociométrica  
El Test Sociométrico  
Preparación y elaboración del Test  
Matriz sociométrica  
El Sociograma  
Índices sociométricos y expresiones utilizadas  
Configuraciones grupales

## III. Aplicación sociométrica

Estudio sociométrico en un centro de discapacidad psíquica.  
Centro de discapacitados “Las Cumbres”  
Test sociométrico  
Matrices sociométricas y sociogramas.  
Resultados y evaluación

## IV. Conclusiones

## V. Anexos

## VI. Bibliografía



## I. Fundamentos sociométricos

### Historia de la Sociometría

El fundador de la Sociometría fue Jacobo Levi Moreno, quien se educa en Viena a finales del siglo XIX, de nacionalidad Rumanana y sefardí de origen, crece y vive su juventud en Viena, estudia Medicina, termina emigrando a EE.UU, extendiendo sus estudios en Psicoterapia grupal, Psicodrama y Sociometría.

Los comienzos de la Sociometría surgen en el campo de refugiados de Mittendorf en las cercanías de Viena, donde Moreno fue enviado como estudiante de medicina, analizó ciertos sectores, como una fábrica cercana, barracones, etc. Propuso una serie de cambios para mejorar el ambiente del campo de refugiados, después de varios trabajos, el más importante y el que más influencia tuvo se realizó en el Reformatorio de mujeres de Hudson, donde contó con la colaboración metodológica y estadística de Jennings. Éste proyecto fue el más importante que le facilitó la experiencia necesaria para el desarrollo de la Sociometría, el cual consiguió a través de la observación de las condiciones de vida de los refugiados y junto con el psicólogo Feruccio Banizonne, realizaron observaciones sobre las condiciones en distintos campos, en esa época y por lo tanto había una gran necesidad mundial de integración entre unos y otros, por la variedad de razas, culturas, etc.

Moreno se da cuenta de la importancia de las afinidades y preferencias personales a la hora de crear los grupos de trabajo

y de habitaciones para mejorar las condiciones de vida de las personas, lo que le llevaron a escribir diversas propuestas para las autoridades. Aquí es donde se emplea por primera vez el concepto de Sociometría<sup>1</sup>. Durante la Segunda Guerra Mundial la Sociometría se aplicó en el ejército y de aquí se pasó a los colegios, empresas, barrios, etc. Actualmente sigue utilizándose en centros escolares, pero básicamente es una ciencia joven y ha caído en el olvido. Actualmente no hay muchos documentos, ni mucha información acerca de la Sociometría, pero decir que la Sociometría es la base empírica en la maduración del pensamiento de Moreno, pues elaboró elementos que le permitieron consolidar la psicoterapia de grupo y el psicodrama.

Tras varios trabajos y estudios en los que fue contratado Moreno, es en el estudio de Hudson donde sintetizó y sistematizó las bases de la Sociometría, utilizando en este estudio por primera vez el uso de Sociogramas<sup>2</sup>. Ésta investigación en el colegio de Hudson fue un proceso de investigación acción-participativa, desarrollando estrategias y técnicas para la solución de problemas que surgían a raíz de sus investigaciones, es aquí donde formalmente aplica sistemáticamente la terapia de grupo, ejercicios de dramatización y psicodrama para realizar una terapéutica comunitaria y grupal.

A partir de este importante trabajo Moreno escribe el libro *Who shall survive?* (¿quién sobrevivirá?, 1933)<sup>3</sup> siendo un marco de referencia básico para la fundamentación y desarrollo de la Sociometría, en el cual hace una gran reflexión sobre la naturaleza y necesidad de desarrollar

## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

un pensamiento Holístico, donde se integren las materias científicas, religiosas y espirituales para favorecer el desarrollo de las personas. Aunque el nacimiento de la Sociometría se produjo, fuera de los Estados Unidos, es en este país donde se desarrolla.

### Algunas definiciones

En la Gran Enciclopedia Rialp (1987) podemos encontrar la siguiente definición, es el estudio cuantificado de la estructura psicológica de la conducta social, especialmente de las relaciones dentro de un grupo determinado, estructura difícilmente observable en una primera vista superficial de los procesos sociales y que sociométricamente intenta expresar los complejos sistemas interpersonales, estudiados tanto por procedimientos cualitativos como cuantitativos.

Su etimología latina, *socius*, significa compañero, *metrum* significa medir. Su fundador Jacob Levi Moreno, la define como: el estudio de la medición de los grupos y de la posición que ocupa cada uno de los miembros dentro del grupo, prescindiendo del problema interno de cada individuo. La sociometría entraría dentro de la Socionomía, que es el concepto general del sistema sociométrico y tiene tres ramas, la Sociodinámica, la Sociometría (que es sobre la que yo voy a basar mi trabajo) y la Sociatría.

"Intento de aproximación cuantificable, experimental, mensurable y métrica de las relaciones humanas y de las propiedades psicológicas de una población dada" (Moreno, 1925, 419)

"Medida de las relaciones de observación, de comprensión, de diagnóstico y terapia de grupo". (Schützenberger, 1974, 228)

"La Sociometría es, por lo tanto, una orientación dinámica, que trata de estudiar las relaciones humanas en cuanto que tienen un carácter social o interdependiente, y que utilizan para ello la medida, una serie de técnicas matemáticas". (Clemente en Huici, 1987.Vol.1, 227)

"La Sociometría es el estudio de los rasgos psicológicos de los grupos sociales mediante el análisis matemático de las aceptaciones y rechazos entre los individuos de un grupo, para medir las relaciones intergrupales". (Moreno, 1981, Sabate, Tomo XXI, 550)

### Bases de la Sociometría

Los tres aspectos diferentes, según Schützenberger (1974), contiene un sumario de claves para entender la Sociometría:

- Medir las relaciones humanas
- El paso de los grupos sociales a grupos más pequeños.

- Psicoterapia de Grupo y el Psicodrama. Ésta última se puede intercambiar con la de Psicodrama Triádico, el cual engloba la Psicoterapia de Grupo, el Psicodrama y la Sociometría. Las tres formaban un sistema Triádico y eran muy queridas y por igual para Moreno. Un sistema Triádico significa un conjunto con tres apoyos.

El instrumento de la Sociometría es el Test Sociométrico y se utiliza para conocer las redes de vínculos que forman la estructura grupal. Mide los conflictos entre la posición real de un miembro en el interior de un grupo y su posición tal y como se desprende de sus elecciones.

(+)

Con el uso del Test Objetivo (lo que el individuo hace) y el Perceptivo (lo que cree que los demás hacen). Se propone que el Test Sociométrico mida el contraste entre lo que el individuo elige en el grupo y lo que los otros eligen; entre lo que él cree que los otros hacen y lo que éstos realizan. Todo ello conlleva a una idea de cohesión, coherencia y grado de atención perceptiva del grupo.

Del Test Sociométrico se extrae la red sociométrica, es la red de interrelaciones que pueden descubrirse en la Matriz Sociométrica o adivinar en el sustrato de

un grupo por observación de las interrelaciones, esta red se obtiene mediante un cuestionario dirigido al conjunto de personas del grupo o mediante la observación del comportamiento.

Se califica, se suma, se compara, se consideran las elecciones realizadas y recibidas así como las recíprocas. Se estudia la percepción sociométrica y la expansión sociométrica (el número de personas con las que está en contacto un sujeto). Proporciona una buena imagen del grupo y de su vida afectiva y real.<sup>4</sup>

(+) 301

#### FUNDAMENTOS DE SOCIOMETRIA (MORENO, 1962)

|                         |  |
|-------------------------|--|
| RAMAS                   | SOCIODRAMA, PSICODRAMA, PSICOTERAPIA DE GRUPO                                    |
| ANTECEDENTES HISTORICOS | BERGSON, FREUD, NIETZSCHE, Escuela NANCY (BERNHEIM), COMTE-LEPLAY, MARX y GALTON |

#### REGLAS:

1. Proceso de Liberación o de la productividad activa.
2. Coactuación del experimentador y del grupo.
3. Participación universal en la acción.
4. Diferencias en la estructura del grupo: oposición entre la periferia y el centro.
5. Separación del Grupo determinada por una psicoestructuración y una socioestructuración.
6. Motivación adecuada: la experimentación es su propio asunto y no únicamente del especialista o la autoridad.
7. Inclusión "gradual" de todos los criterios extrínsecos.

## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

Moreno junto con Ferruccio Bannizone, extrajo las siguientes conclusiones. (Marineau, 1989, 44)<sup>5</sup>

"Los sentimientos positivos y negativos que emergen desde todas las casas, entre ellas, desde todas las factorías y desde los grupos nacionales y políticos de la comunidad pueden ser explorados mediante el análisis sociométrico. Los métodos sociométricos recomiendan aquí un nuevo orden...."

### **Espontaneidad / creatividad**

Este factor es el más importante de todas las técnicas de Moreno, tiene implicaciones filosóficas, morales y epistemológicas (estudio del conocimiento). La espontaneidad era sumamente importante para Moreno (1953), sus palabras al respecto, la espontaneidad actúa en el presente, aquí y ahora, y estimula al individuo hacia respuestas adecuadas en situaciones nuevas y a respuestas nuevas en situaciones conocidas.

Cuando el sujeto se encuentra en su estado de espontaneidad se siente vitalizado y lleno de energía, una energía que debe ser dirigida hacia la creatividad para que sea integradora, hacia la transformación de la realidad personal y social, rompiendo esquemas cristalizados y limitadores.

Cuando la persona no responde espontáneamente el acto es reflejo, mecánico y estereotipado. Es la espontaneidad lo que permite la evolución y desarrollo de la persona. Ésta es siempre ecológica y armónica tanto para la persona como para la sociedad, cuando un sujeto actúa espontáneamente, el beneficio no sólo es muy grande y grato para el sujeto que lo

realiza, sino también para el resto de la sociedad.

El factor espontáneo es sumamente importante, ya que tiene implicaciones para la salud física, social y emocional, puesto que cuando las personas tienden a tener un comportamiento estereotipado, sufren importantes cantidades de ansiedad y estrés, como decía Moreno (1953) la ansiedad es una función de la espontaneidad, si la persona es espontánea se siente en plenitud, en cambio si hay una pérdida de la espontaneidad hay una ansiedad muy elevada.

En el contexto de las elecciones interpersonales y la sociometría es muy importante que el investigador, facilite condiciones para que antes de recoger los datos, las personas estén en un estado de espontaneidad, para que la elección sea libre y acertada en congruencia con el criterio planteado en el trabajo sociométrico.

"La creatividad constituye la más alta inteligencia que el hombre conozca, y representa una fuerza que invade todo el universo y por lo que ésta aparece en continua evolución" Boria. (Moreno en Bezanilla J.M. 2011)

Cuando la espontaneidad no se puede dar en condiciones favorables, colocará a la persona en un estado vulnerable, como por ejemplo ocurre con los esquizofrénicos, los cuales presentan conductas novedosas pero incoherentes, desorganizadas e impertinentes socialmente.

Según Blatner (2005),<sup>6</sup> la espontaneidad no es opuesta a los hábitos, pues muchos de ellos son adaptativos, lo importante, es la necesidad de que la persona se sienta atenta ante la necesidad de modificar y replantear sus comportamientos habi-



tuales, para que estos respondan a la situación.

Moreno (1974)<sup>7</sup> menciona que un acontecimiento espontáneo va acompañado de cinco características:

-Lleva implícita una importante dosis de espontaneidad.

-Fuerte sensación de sorpresa de lo inesperado.

-Orientado a la transformación de la realidad dentro de la cual surge, dirigiéndola a estados más adaptativos y menos conflictivos.

-Implica siempre un actuar sui géneris, donde la persona asume el control y dirección.

-Como resultado de estos actos, la persona siempre se ve impulsada a la toma de consciencia de ella, su contexto y su implicación en éste. Todo ello muestra la gran relación e interdependencia de la espontaneidad y la creatividad.

### **Leyes de influencia<sup>8</sup>**

Ley Sociogenética: “las formas superiores de la organización de grupos proceden de las más simples”. La organización del grupo es, en su evolución ontogenética, una imagen de las modificaciones formales experimentadas por las sociedades que la especie formó consecutivamente desde tiempos prehistóricos en su evolución. Un individuo puede tener un status sociométrico muy alto y pertenecer sociogenéticamente a un nivel evolutivo bajo. Un sujeto puede aparecer aislado en un Sociograma porque se encuentra en un nivel de desarrollo social y emocional más alto que otros miembros del grupo.

Ley Sociodinámica: “los individuos sociométricamente aislados y los individuos poco considerados por los grupos tienden a permanecer aislados y poco considerados también en el orden social formal, y más cuanto mayor sea el número de contactos sociales. Los sujetos muy preferidos según el Sociograma tienden a seguirlo siendo, y más cuanto mayores sean los contactos sociales”. Este efecto se da también para los grupos y en todas las clases económicas y grupos sociales, causa nuevos grados de especies de “ricos” y “pobres”: los “emocionalmente ricos y pobres”. Estas desigualdades sociométricas son de mucha importancia para las situaciones terapéuticas.

Ley de la gravitación social: “el grupo 1 y el grupo 2 se mueven uno en dirección del otro entre los lugares X e Y en relación directamente proporcional a la suma de las fuerzas de atracción emitidas o recibidas y en relación inversamente proporcional a la suma de las fuerzas de repulsión emitidas o recibidas, suponiendo que las posibilidades de comunicación entre X e Y permanezcan constantes”.

Ley de la red interpersonal y socioemocional: “existen estructuras más o menos persistentes bajo las corrientes sociales fluyentes y en continuo cambio: las vías de comunicación de los sentimientos sociales”. Estas redes transfieren sugerencias, y a través de sus canales los hombres pueden influirse y educarse mutuamente. La fama de un individuo está determinada por dos redes en las que dominan distintas opiniones.

Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

**Aplicaciones**

|  | Algunas aplicaciones  |
|--|---|
| ENSEÑANZA  | Asignación profesor-alumno, grupos de estudio y de ocio, compañeros de pupitre, etc.  |
| EJÉRCITO   | Selección de mandos, distribución por pelotones, compañeros de camareta, etc.   |
| INDUSTRIA  | Selección personal, equipos de trabajo, traslados, etc.   |
| VECINOS  | Organización comunitaria, distribución de papeles, etc.   |
| FAMILIAS   | Conocimiento de red relacional, asignación de tareas, etc.  |
| GRUPOS DE PSICOTERAPIA   | Situación grupal y su evolución, detección de subgrupos, líderes, aislados y rechazados, intervención correctora y evaluación de la misma, etc. |
| INSTITUCIONES TOTALES:<br>Hospitales, Residencias,<br>campos de Refugiados, etc. | Formación de equipos cuidadores-cuidados, compañeros de cuarto, distribución de ocupaciones, etc.   |

La orientación sociométrica se basa en la observación e interpretación. La postura de la sociometría es la de un observador participante, pero el sujeto de experimentación, no es un objeto pasivo sino un experimentador, un agente activo que participa en los procesos del grupo.

Los test diagnósticos llevan un proceso de cambio implícito. El objetivo del Test Sociométrico es evaluar los sentimientos experimentados por los sujetos entre sí, relacionados en torno a un mismo criterio, y también el grado de percepción que el

sujeto tiene sobre su posición en el grupo. A pesar de que la Sociometría ha caído en el olvido, se sigue utilizando en algunos campos donde se trabaja con grupos de individuos:

En la enseñanza, los profesores son conscientes de que el cambio de unas personas de su grupo natural, como es su familia, a otro artificial, como el colegio, debe hacerse con los mínimos traumas posibles. Por lo que, el colegio no debe ser un medio hostil, y nada mejor que ello, para que el niño pueda encontrarse con sus amigos. A medida que el niño va





creciendo y se va transformando en adolescente o adulto, los grupos de estudio, los de ocio y los compañeros de mesa son elementos importantes, que facilitan o entorpecen el desarrollo socioemocional e intelectual del estudiante.

El Ejército ha mimado el estudio de la sociometría para mejorar el rendimiento de sus fuerzas y elevar la moral de la victoria. La II Guerra Mundial mostró la ventaja de saber seleccionar los mandos y el personal a su cargo; de esto va a depender su acoplamiento afectivo y comunicacional y, por lo tanto, su propia supervivencia en condiciones extremas.<sup>9</sup>

En las Grandes Industrias, la utilizan para prever, conocer y resolver las dificultades que se producen entre sus trabajadores.

Incluso en las Comunidades Vecinales podría aplicarse la sociometría, puesto que la elección y asignación para la distribución de las distintas tareas que conlleva una Comunidad Vecinal sería más sencilla y probablemente más acertada, ya que se tienen en cuenta las afinidades, en vez de los planteamientos rígidos del tipo vecino de escalera, aleatorios, etc.

En el ámbito de las Familias proporciona la red relacional. Resulta imprescindible para saber la conveniencia de realizar descripciones de conducta o comunicación que resuelvan los problemas de vinculación de los integrantes del grupo familiar, o investigar otras dificultades latentes, fundamentales para la prevención de ciertos problemas.

La Psicoterapia y el Psicodrama son instrumentos de cambio de los sujetos participantes, el Test Sociométrico es la herramienta que permite conocer la situación grupal y señala como las intervenciones

pueden dirigir el proceso de transformación. También da lugar a una evolución de lo ocurrido en un grupo concreto, lo que permite detectar el desarrollo de éste, contando con el punto de vista de sus propios integrantes.

La clave es elegir los criterios apropiados, para obtener la información precisa que posibilite extraer una serie de conclusiones válidas.

## II. Exploración sociométrica

### Organización de los grupos

(+) 305

La Sociometría nació para la investigación-medición de las relaciones interpersonales en los grupos. Pero podemos concretar la finalidad de la Sociometría de la siguiente manera: "el propósito primario de una exploración sociométrica es desarrollar la conciencia sociométrica, proporcionar el entrenamiento necesario de conciencia de la red subyacente de sentimientos entre yo y los otros y entre los demás."<sup>10</sup>

De este modo, Moreno argumenta que los grupos tienden a organizarse y que esto puede ponerse de manifiesto con precisión; incluso mediante el estudio empírico de los grupos se establece que la organización estructural de los grupos puede transformarse en torno a dos criterios imprescindibles que serían: el nivel de edad de sus miembros y el interés que dichos sujetos despiertan entre sí.

Según estos aspectos y la clasificación de Moreno, podríamos diferenciar un tipo de organización designada como "intro-

## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

vertida", que se produce cuando todos o bien la mayor parte del grupo elige o selecciona a miembros de dicho grupo frente a individuos de fuera de su grupo, y la otra estructura sería la llamada como "extrovertida", se produce cuando todos o la mayor parte de los miembros eligen a sujetos fuera de su grupo, basándose en el criterio de selección presentado.

También podemos encontrar otros tipos de organización: la "compuesta de solitarios" en la que los miembros de ese grupo desarrollan elecciones de indiferencia entre los sujetos del grupo al que pertenecen, pero incluso en la relación con los miembros del exterior; y/o "equilibrada" en la que la introversión y la extroversión, en relación a las elecciones hacia sujetos del mismo grupo de fuera de éste, se compensan de manera muy similar.

Podríamos estimar también distintas estructuras en la organización de los grupos con aspectos como: una determinada función o criterio de grupo, así la organización del grupo puede ser distinta si se le presenta un criterio u otro, aunque se trate de los mismos sujetos; o la presentación de funciones incompatibles en el interior de un mismo grupo o el entrecruzamiento de funciones.

La exploración sociométrica aporta al estudio de los grupos el conocimiento de su organización y el estudio interno de aspectos emocionales como el Tele, la transferencia en el interior del grupo; partiendo de aspectos más concretos como el descubrimiento de las mutualidades, el análisis de las redes sociométricas, la elaboración y el análisis de las configuraciones e índices sociométricos.

"Tele implica un concepto existencial y totalizador, intelectual, afectivo, biológico y social. Al abandonar el azar de nuestra niñez, comienza la selección. Buscamos sociométricamente a aquéllos que complementen positivamente nuestros objetivos- criterios, rechazamos a otros o permanecemos indiferentes a terceros. Cuando se produce el encuentro hay certeza y no es necesario señales verbales de confirmación. Se producen respuestas conductuales coherentes con la propuesta".<sup>11</sup>

Moreno observó la presencia de una fuerza que permite que las personas se acepten o se rechacen, a continuación cito una primera observación moreniana basada en sus primeros escritos sobre el teatro espontáneo:

"...En la escena convencional parecen ser suficientes los cinco sentidos, pero interpretación espontánea se va desarrollando un sexto sentido que percibe los sentimientos del compañero. Un actor entrenado puede renunciar gradualmente a todas las técnicas de comunicación y confiar sólo en el factor medial (cambiado después por Tele) que guía su mente para prever las ideas y acciones del compañero. Hay actores ligados el uno al otro por una correspondencia invisible, dotados por una especie de sensibilidad exasperada por los recíprocos sentimientos interiores,... son recíprocamente telepáticos..." (Moreno, 1947, 22)<sup>12</sup>

La tele se constituye como una relación elemental (genética), que se tiene desde el nacimiento y la cual se va desarrollando y diferenciando según la persona va madurando.

(+)

Se caracteriza como una unidad básica de sentimiento que se transmite de un individuo a otro, y se confirma como una expresión de la tendencia natural del ser humano para establecer vínculos emocionales con el otro sujeto, siendo la calidad de la emoción que transita entre las personas, la que proporciona la atracción o el rechazo.

Es el fundamento de todas las relaciones sanas, es bi-direccional, lo que quiere decir que el flujo emocional viaja simultáneamente entre las personas implicadas en la relación.

En todo tipo de relaciones interpersonales está presente la Tele, y como señala Moreno... "crece de un encuentro a otro..."<sup>13</sup>

Cuando un niño nace tiene un pobre sentido del Tele, puesto que su única relación es con su madre y ella representa el primer "otro", con quien se establece un vínculo télico; y a medida que se desarrolla su estructura de relaciones télicas, observándose esto en la emisión por parte de la persona de un mayor número de señales emotivas que trascienden de la figura materna, éstos sentimientos se dirigen de forma cada más diferenciada a las personas.

### **Fases de la Exploración Sociométrica**

La exploración sociométrica se puede realizar ante el inicio de un nuevo grupo, aunque su utilización se puede suscribir a cualquier momento de la historia diacrónica del grupo ya sea terapéutico, grupo de trabajo o tarea, o incluso grupos pre-establecidos según criterios externos con grupos, colegios o institutos. En este sentido es imprescindible para realizar una exploración del grupo, por lo que son

imprescindibles determinados criterios y realizar una estructuración en fases de dicha exploración.

Filgueira (1992) realizó las siguientes anotaciones en cuanto a los criterios y el modo en que se debe desarrollar una exploración sociométrica, "El sociometrista debe explicar los elementos implicados en la exploración sociométrica que se va a desarrollar: en primer lugar, cómo se aplica el procedimiento sugerido a la situación del aquí y el ahora; en segundo lugar; cuál es el valor potencial de la conciencia sociométrica para el participante y para el grupo; y en tercer lugar, cuál es el procedimiento a seguir y qué se pide de los participantes".<sup>14</sup>

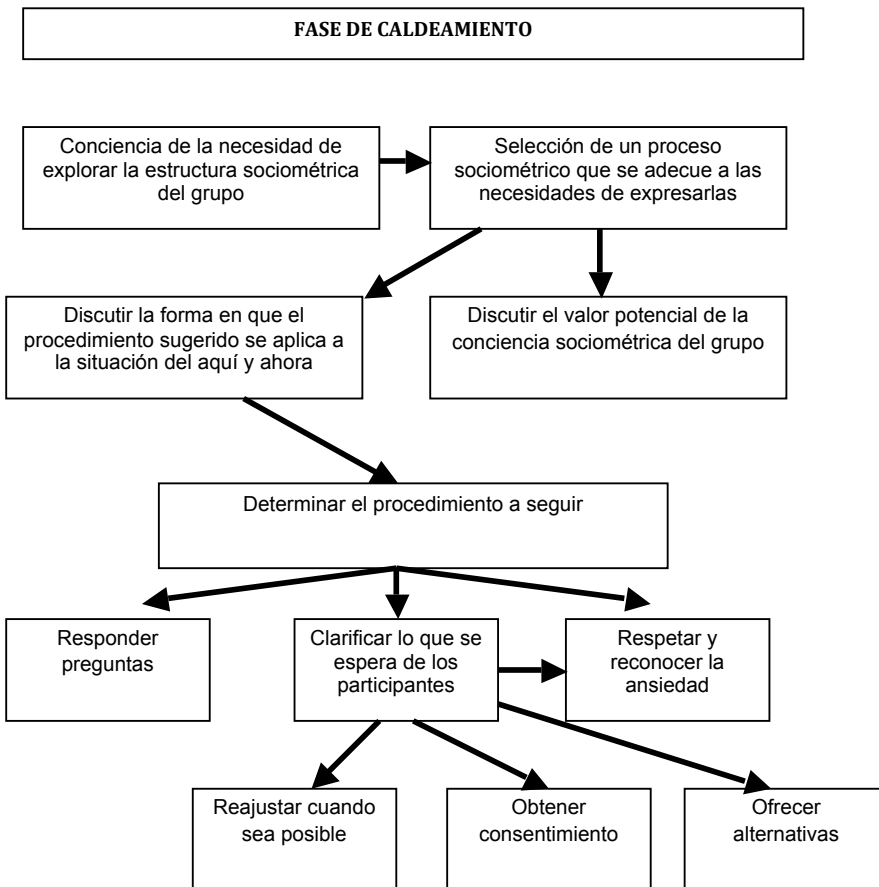
En conclusión, una sesión de sociometría se realizará en tres fases: fase de caldeo, fase de acción y fase de clausura.

# Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

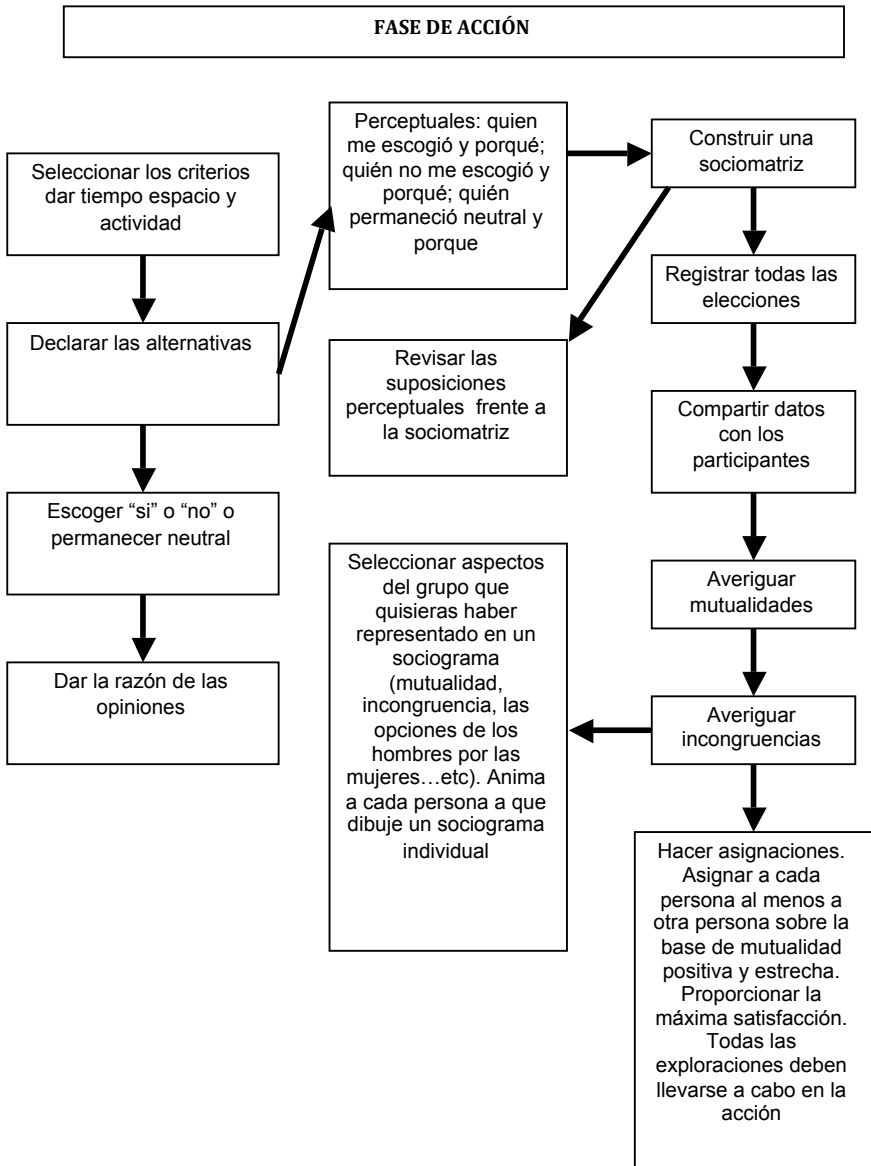
## Estructura de las Fases de la Exploración Sociométrica<sup>15</sup>

En la siguiente página adjunto tres esquemas explicativos para que se puedan ver con más claridad las fases sociométricas. El primer esquema trata de la primera parte que es la fase de caldeoamiento y es de suma importancia.





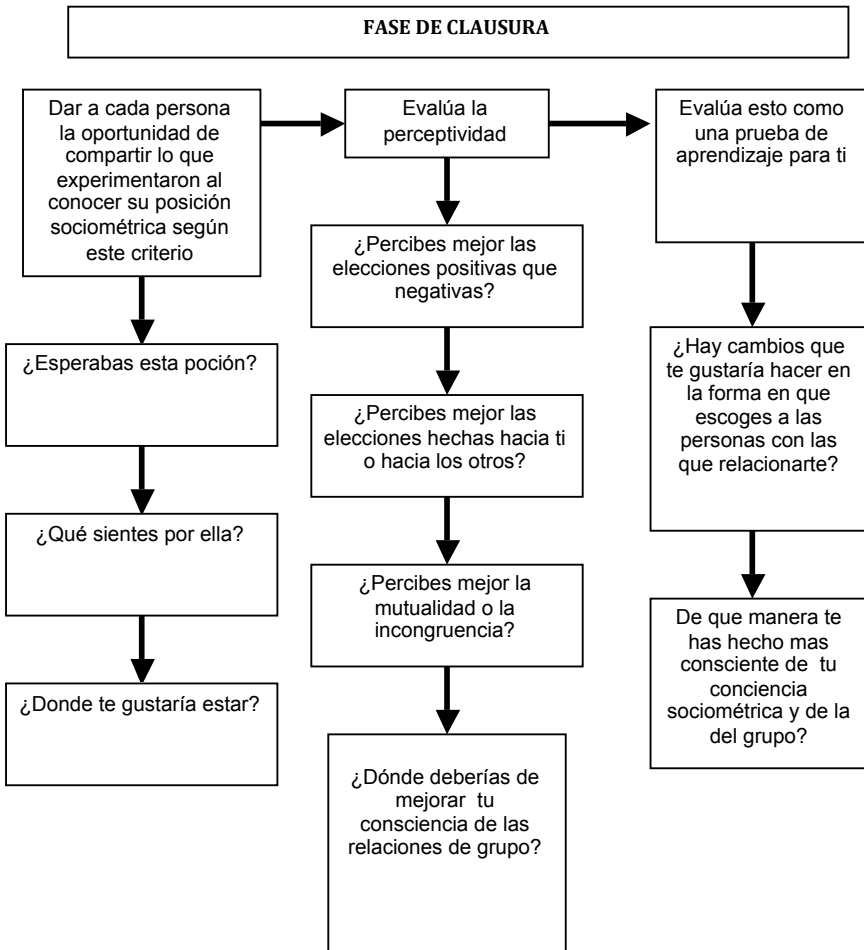
Una vez entrada la fase de caldeoamiento, el siguiente paso sería la fase de acción.



# Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

Y para finalizar, cerraríamos la exploración sociométrica con la fase de clausura.





## El Test Sociométrico

Descripción de Moreno, “El test Sociométrico es un instrumento que sirve para medir la importancia de la organización que aparece en los grupos sociales. Consiste expresamente en pedir al sujeto que elija, en el grupo al que pertenece o al que podría pertenecer, los individuos a quienes querría tener de compañeros (...). El test Sociométrico es un instrumento que estudia las estructuras sociales a la luz de las atracciones y los rechazos manifestados en el seno del grupo”.<sup>16</sup>

La sociometría es una técnica que trata de analizar y estudiar las estructuras sociales empleando para ello la medición de la atracción, rechazo e indiferencia existente entre los miembros del grupo.

“El Test Sociométrico es un método de investigación que tiene como objetivo facilitar la comprensión de las redes de vínculos que configuran la estructura de los grupos humanos”.<sup>17</sup>

Emplear este test permite descubrir las redes sociométricas, aplicarlo de vez en cuando permite hacer un seguimiento de la evolución grupal, y para que el grupo profundice más en la exploración, se le pueden desvelar los resultados, lo que les llevará a reflexión grupal.

Podríamos entender las técnicas sociométricas como un instrumento con cierta plasticidad que debe acoplarse al grupo en el que se puede aplicar, pero al mismo tiempo deberíamos ser rígidos en el modo de proceder, porque sino se darían problemas de validez. En este caso Moreno habla de de la creación de un clima adecuado que designa como conciencia sociométrica del siguiente modo:

“Las técnicas sociométricas deben adaptarse a la comprensión y disposición de los sujetos con respecto al test, condiciones que pueden variar según las circunstancias. Este status psicológico es lo que podemos denominar su grado de conciencia sociométrica”.<sup>18</sup>

Para la aplicación del Test Sociométrico se necesita un caldeamiento del grupo y unas condiciones adecuadas para tomar dicho test. Es importante comenzar sabiendo que la realización del Test Sociométrico, puede provocar reacciones emocionales que pueden invalidar u ocultar los resultados; por lo que es imprescindible reducir la ansiedad asociada a tal exploración.

Respecto a lo comentado en el párrafo anterior, Bustos argumenta el rol del Sociómetro como canalizador de esas reacciones emocionales diciendo:

“Quien coordine el test debe ayudar al grupo a elaborar el miedo para que la acción sea espontánea y no defensiva”.<sup>19</sup>

Incluso hace hincapié en que no se puede iniciar la aplicación del Test Sociométrico sin un caldeamiento preciso que permita la creación de lo que él llama atmósfera adecuada:

“Como cualquier otro trabajo dramático, no debe hacerse ni antes ni después de aparecida la atmósfera adecuada. La aplicación del test está contraindicada en el caso en que uno o varios de sus miembros se encuentren en una crisis aguda pues distorsionaría el resultado”.<sup>20</sup>

Tareas del sociómetro:<sup>21</sup>

- Responder preguntas
- Clarificar lo que se espera de los participantes.
- Respetar y reconocer la ansiedad.

## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

- Reasegurar en lo que sea posible.
- Obtener consentimiento de los sujetos del grupo sometidos a exploración sociométrica.
- Ofrecer alternativas.

Otro aspecto importante en esta fase de caldeoamiento es el hecho de darle al grupo instrucciones específicas y concretas en función de los aspectos considerados por el sociómetro. Un ejemplo puede ser lo establecido por Bustos en lo relativo a proporcionar un tiempo suficiente y la realización individual por cada miembro del grupo. Lo describe así:

"Es preciso tomar todo el tiempo necesario y, en lo posible, que se sitúen en lugares aparte, absteniéndose de hacer comentarios durante el test".<sup>22</sup>

Moreno describe dos dificultados que surgen y establecen en la aplicación del Test Sociométrico como son la ignorancia respecto de la investigación sociométrica, lo que puede dificultar la recogida de datos por lo que propone esclarecer a través de reuniones o proporcionar información a los miembros que permitan aclarar dichos malentendidos y las Reacciones del tipo emocional.

### Preparación y elaboración del Test

Una vez realizada la fase de caldeoamiento, es fundamental que el sociómetro elija el criterio o los criterios, éstos son los objetivos para al cual se elige, y se refiere al "QUÉ" se desea medir, concentrándose en una o varias preguntas sobre algún aspecto de interacción del grupo. Según Bastin. "Estos criterios de elección o de rechazo deben, evidentemente, aplicarse a las actividades esenciales del grupo y tener

un significado clara para cada uno de sus miembros".<sup>23</sup>

El método sociométrico analiza y explora los vínculos entre las personas que forman un grupo, para proceder después a determinar el signo por el cual se vinculan entre ellos y después determinar su intensidad. Para poder determinar esos vínculos que se crean entre las personas de un grupo tendremos que aproximarnos a la mutualidad y para ello Dalmiro Bustos lo describe así, "Un encuentro entre dos o más personas que se eligen con un mismo signo, negativo, positivo o neutro (...) la dinámica de la relación estará determinada no sólo por la mutualidad aparente sino por dos condiciones: primero, la fuerza de la elección, que determina el punto donde se estructura el vínculo, y segundo, el grado de percepción de cada uno"<sup>24</sup>

Hay tres posibles signos con los cuales nos relacionamos con las personas:

- Positivos: cuando estamos ante una elección de aceptación.
- Negativos: ante una selección de rechazo.
- Neutros: una selección de indiferencia o ambivalencia.

También puede ocurrir un desencuentro a nivel mutua que se denominaría como incongruencia y que sucede cuando dos personas se eligen mutuamente con signos diferentes.

### Matriz sociométrica

Es un cuadro de doble entrada de datos que recoge las mutualidades y los signos de las mismas. La matriz sociométrica se representa por una tabla de doble entrada con dos márgenes con los que se in-



(+)

cluyen los nombres, números o símbolos que se han utilizado para diferenciar a los miembros de la exploración sociométrica. Para la elaboración de la matriz, se trasladan los resultados a la tabla y se incluyen las elecciones sociométricas realizadas por cada individuo, concretando el signo de las elecciones. Por ejemplo el signo + para las elecciones de atracción y el signo - para las elecciones de rechazo.

Un ejemplo sería:

|   | A | B | C | D | E |
|---|---|---|---|---|---|
| A |   |   |   |   |   |
| B |   |   |   |   |   |
| C |   |   |   |   |   |
| D |   |   |   |   |   |
| E |   |   |   |   |   |

Después de elaborar la matriz sociométrica, se realiza una tabla con el número de participantes y los signos de positivo (para las aceptaciones) y negativo (para los rechazos).

### Sociograma

Es la representación gráfica para la estructura grupal; el cual se crea a partir de las elecciones y rechazos que se configuran en la sociomatrix. Según Georges Bastin:

“El gran mérito de Moreno consiste en haber propuesto, también para este caso, un medio muy simple de obtener informes bastante precisos acerca de la estructura de los grupos; ideó representar gráficamente las relaciones interpersonales, simbolizando cada miembro mediante un círculo o un triángulo... y cada

relación por una línea que une círculos y triángulos”.

### Índices sociométricos y expresiones utilizadas

La clasificación sociométrica intenta definir a un individuo en relación a los otros sujetos del grupo, y a un grupo en relación a los demás grupos. Para facilitar esta clasificación usamos los índices, las expresiones

sociométricas, y las configuraciones grupales que comentaré más adelante.

Los índices sociométricos normalmente incluyen definiciones como: mutualidad; es el encuentro entre dos o más personas del mismo signo; elecciones de signo positivo, son las elecciones de atracción; elecciones de signo negativo, elecciones de rechazo; y finalmente las elecciones de signo neutro, que son elecciones de indiferencia.

Moreno emplea las siguientes expresiones para definir la clasificación sociométrica:

- Sujeto positivo: el sujeto elige a otros sujetos.
- Sujeto negativo: el sujeto no elige a otros sujetos.
- Sujeto aislado: el sujeto ni es elegido por nadie, ni elige a nadie.
- Posición extravertida: el sujeto dirige la mayoría de sus elecciones hacia individuos de grupos distintos que el suyo.
- Posición introvertida: el sujeto dirige la mayoría de sus elecciones hacia individuos que pertenecen a su propio grupo.
- Sujeto atraído: el sujeto efectúa más de la mitad de las elecciones que le son permitidas.

# Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

- Sujeto atrayente: el sujeto recibe más de las elecciones permitidas.
- Actitud de rechazo: el sujeto expresa más de la mitad de los rechazos permitidos.
- Sujeto rechazado: el sujeto es objeto de más de la mitad de los rechazos permitidos.
- Indiferencia: el sujeto es indiferente.

## Configuraciones grupales

Este tipo de configuraciones permiten al sociómetra entender determinados aspectos estructurales del grupo que ha analizado, la cohesión grupal, aumentar el conocimiento de la organización.

Las aceptaciones se muestran con una flecha negra continua indicando a la persona que acepta (Aceptaciones →) y los rechazos se muestran con una flecha discontinua apuntando a la persona rechazada. (Rechazos ←)

Las configuraciones globales se establecen en función del conjunto de elecciones/rechazos que los sujetos emiten y reciben. Así tenemos las siguientes configuraciones:

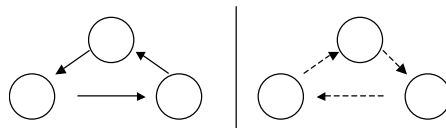
DÍADA o PAREJA: Configuración sociométrica formada por dos individuos que se eligen mutuamente.



CADENA: Sucesión de elecciones entre varias personas, sin que necesariamente exista reciprocidad entre ellas. Una cadena de orden uno es la que une dos individuos (A-B). Una cadena de orden tres, une dos sujetos A-D a través de dos intermediarios B y C (A-B-C-D), etc.

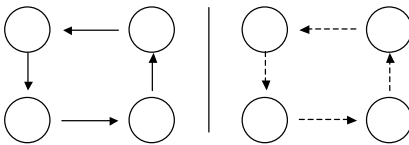


TRIÁNGULO: Cadena de elecciones que unen a tres elementos del grupo. Pueden ser triángulos de aceptación o de rechazo.

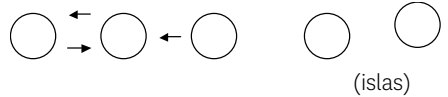


# (+)

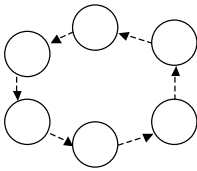
**CUADRADO:** Cadena de elecciones que unen a cuatro elementos del grupo, es decir, cuatro individuos se eligen de dos en dos con una mutualidad del mismo signo entre ellos. Moreno afirma, que "estas estructuras son tan raras que no las hemos encontrado en el curso de nuestro estudio"



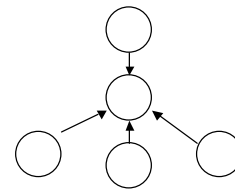
**ISLAS:** Aquellos individuos que no reciben elecciones ni positivas ni negativas. Aquí veremos varios casos, pues hay tres personas que no han realizado el test y por tanto no han realizado elecciones y cuando han sido elegidos, no forman parte de la estructura y se quedan en "islas" en las configuraciones grupales.



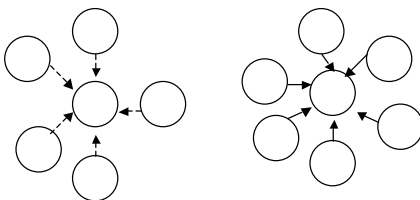
**CÍRCULO:** Cinco individuos o más realizan una cadena cerrada sobre sí misma. Veremos varios círculos en este trabajo.



**MUTUALIDAD ÚNICA JERARQUIZADA:** En estructuras institucionales de tipo piramidal donde un jefe no está en relación con sus subordinados sino a través de un intermediario, suele darse una configuración sociométrica llamada ARISTOTELE, es decir mutualidades jerarquizadas. (+) 315



**ESTRELLA:** Se da cuando tres o más individuos rechazan o eligen todos ellos al mismo individuo situado en el centro de la estrella; en el caso del rechazo de los individuos estaríamos ante una estrella negra (a) y en el caso de atracción estaríamos ante una estrella roja (b).



Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica “Las Cumbres”

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

### III. Aplicación sociométrica

#### Estudio sociométrico en un centro de discapacidad psíquica

Recapitulada toda la teoría anterior, me propongo hacer un estudio sociométrico en una residencia de discapacitados psíquicos, donde trabajo actualmente como psicólogo y musicoterapeuta 6 horas a la semana.

Esta residencia, se llama “Las Cumbres” residencia para personas con discapacidad psíquica. Se encuentra situada en Martiherrero, un pueblo a 7 kilómetros de Ávila. Los tipos de estancia que permite son: estancia residencial permanente, estancia temporal (respiro familiar), estancia de fin de semana, centro de día y estancia nocturna.

Además de los programas propios de Actividades Básicas de la Vida Diaria (ABVD) como Higiene personal, Educación para la salud, Taller de economía, Taller de cocina, Taller de actualidad, Taller de lectura, geografía y cultura; los tipos de programas y actividades que se llevan a cabo son:

|   |   |
|---|---|
| Rehabilitación Cognitiva.                   | Entrenamiento de atención, memoria, concentración, percepción y orientación.  |
| Habilidades Sociales.                       | Taller de habilidades sociales.   |
| Autocontrol Emocional.                      | Taller de musicoterapia.<br>Taller de risoterapia y relajación.<br>Taller de desarrollo personal.   |
| Conciencia y Conocimiento de la Enfermedad. | Taller de psicología.<br>Taller de desarrollo personal.   |
| Psicomotricidad.                            | Gimnasia.<br>Aerobic.<br>Pilates.<br>Danza oriental.<br>Body jam.<br>Body combat.<br>Ars corpore.<br>Taller de competición deportiva.<br>Taller de pintura.<br>Taller de manualidades.  |
| Ocio y Tiempo Libre.                        | Taller granja escuela.<br>Taller de cine.<br>Taller de teatro.<br>Taller club de ocio.<br>Taller museos.<br>Taller de informática.<br>Taller colaboración protectora de animales.<br>Taller de educación vial.<br>Vacaciones en la playa. |
| Desarrollo laboral                          | Taller de carpintería y marquetería.<br>Taller de restauración y miniaturas.<br>Taller huerta y jardinería.<br>Taller de albañilería.<br>Taller de costura.   |



Los profesionales que conforman el equipo técnico son:

Directora, gerente, jefe de personal, trabajadora social, psiquiatra, psicólogo, cuidadores, una monitora de ocio y tiempo libre y manualidades.

El servicio médico y de psiquiatría lo presta el servicio Público de Salud.

El servicio de organización doméstica, que lo conforman una cocinera y una limpiadora.

El centro tiene capacidad hasta 40 personas. Actualmente residen 30 personas, aunque cuando se llevó a cabo el test (el 15 de mayo) había en la residencia 28 personas. De estas, participaron en el test 25 personas, pues una estaba ingresada, y dos pacientes no entendían la consigna de rellenar el test. Los participantes, son 14 chicos y 11 chicas, todas con discapacidad psíquica y/o trastornos mentales, siendo la mayoría pacientes psicóticos, con esquizofrenia (paranoide, mixta, desestructurada y residual), discapacidad intelectual (junto con otros trastornos como Prader Willi) trastornos de personalidad (por enfermedad médica, tipo límite...) y otros trastornos como trastorno por control de impulsos, enfermedad de Huntington...

Este test, nace de la idea de organizar las próximas vacaciones de Septiembre de los residentes, y de poder elegir con quien compartir habitación. A priori, el albergue a donde vamos a ir, serán habitaciones de 7 personas, en las que estarán siempre con una persona del equipo técnico en la habitación.

Por ello, el objetivo propuesto para observar desde la sociometría, ha sido:

Con que compañero del mismo sexo me pondría en la habitación en las próximas vacaciones de septiembre" (Siendo estas elecciones, la primera elección de "más peso" que la última elección) así "en primer lugar elijo a... o en primer lugar rechazo a...

En el test he realizado dos cuadros, uno con las aceptaciones y otro con los rechazos, siendo 6 las elecciones a hacer de ambos signos (aceptación y rechazo), aunque en las chicas las elecciones de rechazo son 5 en vez de 6. (ver test en anexo 1)

Las dificultades y carencias con las que me he encontrado han sido básicamente: (+) 317

El centro, en el momento de realizar el test, el 15 de mayo, tiene a 28 residentes, 16 chicos y 12 chicas.

a) Cinco de los residentes entraron respectivamente, respecto a la fecha de realización del test, hace una semana (A), dos semanas (D) y tres semanas (RF, JM, B) por lo que estos residentes, no se conocen entre ellos tanto como otros (Ellos me cuentan estas dificultades porque no conocen a los compañeros tanto)

b) Las chicas son 12 en el centro, por lo que harán 6 aceptaciones y 5 rechazos, pues para no repetir elecciones hacen  $n-1=11$ .

c) Las futuras habitaciones son de 7 plazas, aunque las ocuparán 6 residentes y un monitor, por lo que tenía que haber hecho cuadros de cinco elecciones no de seis ( $n-1$ ;  $6-1=5$ ).

d) Tres residentes no hicieron el test (MGN y ENR, PLN), una persona por ingreso y

## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

las otras dos por dificultades a la hora de escribir las elecciones y de comprensión con la consigna a realizar. Estas personas no hacen elecciones, pero en algunos casos son elegidas por sus compañeros. Las he tenido en cuenta, pero en las matrices las marco en negrita y con un asterisco (para mostrar que son elegidas pero no han hecho elecciones) y en los sociogramas, las marco con líneas discontinuas

e) No he podido realizar el test perceptual debido a que varios de los residentes no entendían la consigna al proponérsela de realizar una elección y quienes creían que lo iban a elegir.

f) A la hora de caldear al grupo para llevar a cabo el test, divido al grupo en dos; 8 residentes que son lo que hacen el test en una sala, sólo ellos conmigo y los demás permanecen en la otra sala con una monitora en prácticas. Aunque el ambiente es tranquilo y la atmósfera adecuada, algunos de los residentes del aula donde no están haciendo el test, se salen del aula y deambulan por los pasillos (aunque están con una monitora en prácticas, se salen del aula) cosa que hace que además de que se "rompa" la atmósfera adecuada, se tarde más, y el test lo efectúan dos grupos de ocho en una hora, realizándolo el tercer grupo después del descanso (donde se juntan todos los residentes y puede que hablen de sus elecciones y rechazos).

A los residentes, les he informado que los resultados que salgan del test sociométrico se comentarán en dirección, y se tendrán en cuenta para ordenar las habitaciones, aunque no por ello serán vinculantes con la organización. Esto lo comento a los residentes para que tengan

en cuenta el peso de su elección, intentado ser lo más honestos posibles con vistas a organizar sus vacaciones.

g) Aunque hacen varias elecciones cada residente (6 aceptaciones y 6 rechazos los chicos y 6 aceptaciones y 5 rechazos las chicas), sólo vamos a tener en cuenta la primera elección tanto de aceptación como de rechazo) porque aunque en principio las habitaciones van a ser de 7 personas, puede que sean de dos, o más. Por ello, he tenido en cuenta una única elección que es la primera que han hecho.

h) Las habitaciones, finalmente han sido de 2, 3, 4 y 5 personas, algunas con monitores y otras, con los residentes solos.

### **El test sociométrico aplicado a la residencia**

El test sociométrico después de las pertinentes correcciones, como indiqué antes, consta de dos cuadros con las elecciones y rechazos que ellos tienen que rellenar con bolígrafo en la casilla que corresponde. La consigna y los cuadros, se pueden apreciar en el anexo 1.

En la parte final del test, hay un espacio amplio en blanco, en el que indico a los residentes a que escriban un razón de porque han elegido o rechazado a la persona en primero lugar (algunos residentes dan explicaciones de todas sus elecciones como ANT + )

El test sociométrico se lleva a cabo el miércoles 15 de mayo de 2013 entre las 11:00 y las 13:00 horas.



**Matrices sociométricas y sociogramas**  
**a) Matrices sociométricas**

Aunque me he basado en la metodología del manual de Psicodrama de la AEP, he creado mi propia metodología para tratar los datos y entender las relaciones pertinentes.

En la entrada de la izquierda está la persona electora (elector) y en la parte de arriba, la persona a elegir (elegido). En la tablas que se van a presentar a continuación he puesto las aceptaciones con una A y los rechazos con una R.

Debajo de los residentes, en la tabla de la izquierda esta escrito lo siguiente con su explicación:

TOTAL + : número de veces que una persona ha sido aceptada.

TOTAL - : número de veces que una persona ha sido rechazada.

RECIPR +: aceptaciones reciprocas o mutualidades de aceptación.

RECIPR -: rechazos recíprocos o mutualidades de rechazo con la misma intensidad

En las recipr + y - : \*\* con la letra en medio, indica las personas que comparten esa reciprocidad.

INCONGR: incongruencias, en la que una persona A acepta a B y esta, B rechaza a A lo marco con el símbolo ·

Los datos de los residentes, los abrevio para dar intimidad a los residentes en la medida de lo posible (en vez de asignarles números) Los residentes son:

Chicos:

|                       |     |     |     |     |
|-----------------------|-----|-----|-----|-----|
| ANT+                  | ANG | EDU | ISM | JUA |
| JM                    | JLO | RB  | JS  | D   |
| A                     | RF  | RI  | ALB |     |
| (no hacen elecciones) |     |     | ENR | PLN |

Chicas:

|                      |      |     |     |
|----------------------|------|-----|-----|
| ELE                  | MTA  | JSF | PAU |
| CAR                  | DOLO | AI  | AZ  |
| ANV                  | B    | ELO |     |
| (no hace elecciones) |      |     | MGN |

Después de estas aclaraciones metodológicas, los datos de la matriz de datos se pueden apreciar en el anexo 2.

**b) Sociogramas**

En las configuraciones grupales, las aceptaciones se muestran con una flecha negra continua indicando a la persona que acepta (Aceptaciones →) y los rechazos se muestran con una flecha discontinua apuntando a la persona rechazada. (Rechazos -→)

Los triángulos, representan a los chicos, y los círculos a las chicas. Las personas que no han hecho elecciones, tienen círculo o triángulo discontinuo.

Después de estas aclaraciones metodológicas, los sociogramas se muestran en los anexos 3A (chicos) y 3B (chicas)

**c) Átomos sociales**

En los átomos sociales, se pueden apreciar las personas que más veces han sido elegidas (las que están en el círculo central) y a los residentes que son elegidos menos veces estando en el círculo exterior las personas que no han sido elegidas ninguna vez). Los números romanos (I,II,III, IV) muestran las personas elegidas con una, dos tres o mas elecciones (indicado justo al lado del grafico). Ver anexos 4A y 4B. También se pueden apreciar los átomos sociales y las elecciones de cada uno (anexos 4C y 4D).

Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

El anexo 5 muestra una tabla con el número de veces que ha sido elegido cada residente para aceptación o rechazo.

**Resultados y evaluación**

Después de ver las distintas configuraciones que se forman en función de las elecciones de aceptación y rechazo, las incongruencias pertinentes y observar los distintos sociogramas y átomos sociales que se forman, he dado mucha importancia, a la hora de ordenar las habitaciones, que en la misma habitación estén las personas han hecho elecciones de aceptación a esas personas, y elecciones de rechazo a persona que están en otras habitaciones.

Sabiendo que son 3 habitaciones para los chicos, con una plaza por monitor en cada habitación y 2 habitaciones para las chicas con una plaza para la monitora en cada habitación, se presenta esta configuración de las habitaciones, porque es la configuración que menor incompatibilidades tiene en global, entendiendo por incompatibilidades a las aceptaciones a personas que están en otras habitaciones, y rechazos a personas en la misma habitación.

La configuración sería la siguiente (ver anexo 6): Como se puede apreciar en el anexo 7, las incompatibilidades que se dan en esta configuración, son: 5 en chicos, siendo éstas, en aceptaciones: JLO y RB, que están en la habitación 2 aceptan a JM, que está en la habitación 3; en rechazos: RB, que está en la habitación 2, rechaza a JLO, que también está en la habitación 2), ANG rechaza a ISM (ambos están en la habitación 3) y RI rechaza a JS (están ambos en la habitación 1); en chicas hay 4 incompatibilidades siendo éstas, en aceptaciones: B acepta a ELO (que está en otra habitación) y en rechazos: B rechaza a AZ (está en la misma habitación), AZ rechaza a ELE (está en la misma habitación) y PAU rechaza a AI (están en la misma habitación).

**CHICOS**

| Habitación 1                                    | Habitación 2  | Habitación 3                                     |
|---|---|--|
| A<br>D<br>RI<br>JS<br>ALB<br>(libre)<br>MONITOR | RF<br>PLN<br>ENR<br>RB<br>JLO<br>(libre)<br>MONITOR | JUA<br>ANG<br>AN+<br>ISM<br>EDU<br>JM<br>MONITOR |

**CHICAS**

| Habitación 1                                     | Habitación 2                                      |
|--|---|
| DOLO<br>AZ<br>ANV<br>ELE<br>MGN<br>B<br>MONITORA | AI<br>MTA<br>CAR<br>PAU<br>ELO<br>JSF<br>MONITORA |





Como he dicho anteriormente, esta configuración, es la que más se ajusta a las elecciones de los residentes, porque es la que menos incompatibilidades muestra, por lo que es la que se mostró a dirección para llevar a cabo el ordenamiento de las habitaciones. Si bien con el transcurso de los meses, las habitaciones no son como se pensaba en un principio, de 7 plazas, sino de 2, 3, 4 y 5 personas, algunas con monitores y otras, con los residentes solos, se han tenido en cuenta la configuración de elecciones y rechazos, adaptándola a la situación real de las vacaciones. Las habitaciones finales, como han sido en Benicassim 2013, vienen reflejadas en los anexos 8: Habitaciones reales chicos y chicas (8A y 8B); anexo 9: Habitaciones reales chicos, aceptaciones y rechazos (9A y 9B) y anexo 10: Habitaciones reales chicas, aceptaciones y rechazos (10A y 10B).

Aun así, aunque ha sido difícil ordenarlas, se ha tenido más en cuenta los rechazos que las aceptaciones, y otros criterios, que me comentó la dirección del centro, como poner juntos a personas que por su movilidad, dependencia y autonomía, puedan ser compatibles, tanto los residentes que están solos, como los que están con monitor en la habitación puesto que una persona con mas autonomía e independencia puede dar más apoyos a una persona que no tenga tanta autonomía y apoyos. (caso de PLN, que es sordomudo, el ponerlo con ALB a pesar de rechazarle y ENR; o ISM que es ciego, ponerlo con RI; o en la habitación de AI y ANV, ponerlas juntas, pues la mejor autonomía de la primera aporta buenos apoyos a la segunda).

Esto me dio la idea de hacer un test que

midiera diariamente si aceptaban o rechazaban al/los compañe@s de habitación, pasando dicho test (anexo 11) dos veces al día, una por la mañana, después de desayunar, y otra por la noche antes de acostarse. En este test, aunque podían compartir habitación, se les explico que antes de ir, solamente se tenía en cuenta estas elecciones con los compañeros residentes en la residencia y no con los monitores.

La estancia donde se residió en estas vacaciones, fue en el Albergue Argentina (Benicassim), situado en la calle Avenida de Ferrándiz Salvador 40, desde el 31 de agosto, hasta el 07 septiembre del 2013. Los resultados, (anexo 12), que se muestran en una matriz de doble entrada, poniendo la fecha y las elecciones del residente, lo llevaron a cabo 6 chicos y 6 chicas que fueron elegidas al azar. Esta matriz muestra que, excepto cinco personas de las doce elegidas de la muestra, hicieron siempre aceptaciones, excepto: A, que rechazo a RB cinco veces; JUA, que rechazo a JRA\*\* una vez; JM rechazó dos veces a JLO; CAR rechazo 4 veces a sus compañeras DOLO y PAU; y PAU rechazo a CAR y DOLO una vez.

## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

### IV. Conclusiones

Los resultados del test sociométrico muestran, como se aprecia en los sociogramas y átomos sociales, que el grupo de los residentes tiene una buena historia común, pues las elecciones de aceptación y rechazo, denotan que aunque algunos individuos están aislados, pues no reciben ninguna elección de aceptación (14 residentes. Ver anexo 4A) y ninguna de rechazo (15 residentes. Ver anexo 4B). Son 7 las personas, que no son elegidas ni en aceptaciones ni en rechazos ninguna vez, siendo estas: B, ALB, RI, JSF, ANT+, RF y ENR (aunque este no hizo elecciones en el test).

Después, se puede apreciar en el test de seguimiento de aceptaciones y rechazos diario (anexo 12), que sólo 5 personas de 12 de la muestra elegida, rechazaron, siendo los que rechazan: A, JUA, JM, PAU y CAR.

Siendo una de las personas rechazadas, RB, la estrella negra (la que tuvo más rechazos en el test sociométrico, 5 rechazos de A), junto con DOLO (5 rechazos, 4 de CAR y 1 de PAU) los han seguido PAU (tuvo 4 rechazos de CAR), seguida de JLO (2 rechazos de JM), JRA\*\* (un rechazo de JUA) y CAR (un rechazo de PAU).

Teniendo en cuenta que el número máximo de rechazos sería 12, dos por día, es un número muy representativo para definir el grado de aceptación y rechazo entre algunos residentes, pues de 12 rechazos del test de seguimiento, casualmente la estrella negra, que obtuvo en el test inicial 4 rechazos, ha tenido 5 rechazos en el test de seguimiento, casi la mitad. Lo

mismo pasa con DOLO, que en el test sociométrico inicial recibió 3 rechazos, ha obtenido también 5 rechazos en el test de seguimiento diario de las vacaciones.

Aunque sería interesante, cuantificar estos datos, no ha sido posible, debido a varias carencias en la elaboración de esta aproximación sociométrica (de ahí su nombre "aproximación") en la cuantificación de datos, ya que no se ha tenido en cuenta desde un principio llevar a cabo un test perceptual, (pedirles que escriban, quien creen que les va a elegir para compartir habitación).

Otras carencias ha sido no medir el grado de aceptación y rechazo a monitores que estaban en la misma habitación, aunque esto puede causar más conflicto a los residentes a la hora de pedir aceptar o rechazar a los monitores.

Si bien la gran mayoría de las personas del test de seguimiento diario de las vacaciones (anexo 12), han aceptado a sus compañeros, se puede decir, que más de la mitad de los residentes, aceptó a sus compañeros. Así, 7 de 12 residentes, lo que pudiera ser un 59% aceptó a sus compañeros, frente a 5 de 12 que rechazaron (un 41 % de rechazo)

Aunque esta dato nos da una pista sobre el grado de satisfacción global con sus compañeros en la organización de las vacaciones, se sale de las normas sociométricas de cuantificación y es una extrapolación personal de los datos, que no es para nada representativa con las vacaciones reales, pues era necesario un seguimiento de todas las personas en las vacaciones de manera diaria, para tener unos datos más precisos.

(+)

Opté por hacer el seguimiento a casi la mitad de ellos, por no variar a todo el grupo en su rutina de vacaciones, pues, aunque fueran escasos dos minutos a cada uno para realizar el test, algunos de los residentes, siendo sólo doce a los que elegí al azar para pasarles el test, me plantearon quejas en varias ocasiones porque querían estar con sus compañeros, y solo les pedí un par de minutos para realizar el test.

Otra de las cosas que ha sido una dificultad añadida, ha sido el cambio de la configuración inicial de habitaciones de 7 personas, a habitaciones de 2, 3, 4 y 5 personas, pues aunque creo que me adapté a la nueva situación, supuso un cambio importante en la evolución de esta aproximación sociométrica, y por ello, he querido hacer hincapié en los anexos que muestran las habitaciones finales y las elecciones que hicieron ellos para compartir habitación. Todo esto, para dar a entender al lector la configuración de habitaciones según el test sociométrico (anexo 6) y la nueva situación de habitaciones (anexos 8, 9 y 10, tanto A y B de cada uno)

Además de las dificultades y carencias anteriores, hay que tener en cuenta que la población con la que se ha trabajado (mayormente pacientes psicóticos, con esquizofrenia, y pacientes con trastornos de personalidad) la gran mayoría entendía el test y la consigna a realizar, aunque algunos han entendido mejor que otros pacientes, debido al deterioro en el grado de atención y memoria de algunos de ellos como han sido dos de las residentes, ELE (con Corea de Huntington) y ANV (Prader-Willi), sin olvidarme de las dos

personas que no realizaron el test por no entender la consigna, y que fueron elegidos por otras personas, ENR (trastorno esquizofrénico paranoide) y PLN (trastorno mixto de la personalidad, además de sordomudez)

Como bien afirmaba Moreno en su volumen IV Construcción y Reconstrucción de una Colectividad del libro Fundamentos de la Sociometría (1962), con la sociometría, podemos medir a los grupos solamente teniendo en cuenta las elecciones y los rechazos, y pasar estas elecciones cualitativas a unas puntuaciones cuantitativas, y a posteriori, poder organizar y planificar los grupos. Así ahora, después de haber hecho esta aproximación sociométrica, me gustaría plantear otro estudio en el centro "Las Cumbres" sobre las elecciones de aceptación y rechazo para compartir habitación en la misma residencia. Después se podría cambiar a los residentes de habitación, en función de sus elecciones, y observar y medir la nueva configuración y la convivencia del día a día. Así sería fácil llevarlo a cabo de manera coordinada con el equipo técnico, pues las carencias de esta Aproximación Sociométrica, pueden ser las especies de un nuevo ordenamiento en las habitaciones más adaptativa para la convivencia de los residentes en función de las elecciones sociométricas que hagan de aceptación y rechazo

Por último, quiero añadir que compartir con los residentes estas vacaciones, y la evolución de este estudio, ha sido un antes y un después en el vínculo con ellos, porque además de verles en situaciones contextuales totalmente distintas de las del centro, como por ejemplo, tirarse por

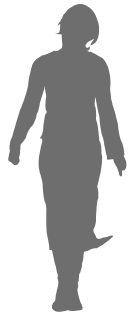
## Una aproximación sociométrica en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

uno de los toboganes del aquapark de Benicassim a más de 30 metros de altura, o caminar por el Oceanografic de Valencia y pasear por debajo de los tiburones, escuchar sus comentarios y gracias, sus bromas, alegrías, tristezas, miedos y sorpresas, todo esto entre ratos de piscina, playa y excursiones, creo que ha sido una experiencia inolvidable, que quería compartir contigo querido lector, que como bien le dijo Moreno a Freud en 1912:

... yo comienzo donde usted acaba. Usted reúne a la gente en sitios artificiales, como su despacho, yo lo hago en la calle, en sus casas o en sitios naturales. Usted analiza sus sueños. Yo les doy el coraje de soñar de nuevo. Usted los analiza y los divide en partes. Yo les permito actualizar sus conflictos de roles y les ayudo a colocar las partes juntas de nuevo.

- (1) Bezanilla J.M. (2011). Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- (2) Bezanilla J.M. (2011). Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- (3) Moreno, J.L. (1933). "Who shall survive?". Nueva York: Beacon House Inc.
- (4) Marisol Filgueira Bouza (2007). Manual de Formación de la Asociación Española de Psicodrama. España. Editorial ISBN.
- (5) Moreno, J.L. (1933). "Who shall survive?". Nueva York: Beacon House Inc.
- (6) Bezanilla J.M. (2011). Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- (7) Bezanilla J.M. (2011). Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- (8) Filgueira Bouza, M.S. (2001). "Apuntes ITGP-Galicia".
- (9) Marisol Filgueira Bouza (2007). Manual de Formación de la Asociación Española de Psicodrama. España. Editorial ISBN.
- (10) Filgueira Bouza, M.S. (2001). "Apuntes ITGP-Galicia".
- (11) Bustos, D.M. (1980). "El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones". Buenos Aires: Vancu.
- (12) Bezanilla J.M. (2011). Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- (13) Bezanilla J.M. (2011). Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- (14) Filgueira Bouza, M.S. (1992). "Psicología Grupal y Psicodrama". Siso Sauda, vol. 4.
- (15) Filgueira Bouza, M.S. (1992). "Psicología Grupal y Psicodrama". Siso Sauda, vol. 4.
- (16) Moreno, J.L. (1962). "Fundamentos de la Sociometría". Buenos Aires: Paidós.
- (17) Bustos, D.M. (1980). "El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones". Buenos Aires: Vancu.
- (18) Moreno, J.L. (1962). "Fundamentos de la Sociometría". Buenos Aires: Paidós.
- (19) Bustos, D.M. (1980). "El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones". Buenos Aires: Vancu.
- (20) Bustos, D.M. (1980). "El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones". Buenos Aires: Vancu.
- (21) Filgueira Bouza, M.S. (2001). "Apuntes ITGP-Galicia".
- (22) Bustos, D.M. (1980). "El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones". Buenos Aires: Vancu.
- (23) Bastin, G. (1965) "Los Test Sociométricos". Buenos Aires: Kapesluz.
- (24) Bustos, D.M. (1980). "El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones". Buenos Aires: Vancu.





## V. Anexos

### **ANEXO 1: TEST**

A) EN ESTAS VACACIONES, COMO EN LAS ANTERIORES, LAS HABITACION NO SON MIXTAS, POR LO QUE LAS CHICAS SE PONDRAN CON LAS CHICAS, Y LOS CHICOS CON LOS CHICOS. ASÍ MIS ELECCIONES PARA COMPARTIR HABITACIÓN SON:

|                          |  |
|--------------------------|--|
| EN PRIMER LUGAR elijo a  |  |
| EN SEGUNDO LUGAR elijo a |  |
| EN TERCER LUGAR elijo a  |  |
| EN CUARTO LUGAR elijo a  |  |
| EN QUINTO LUGAR elijo a  |  |
| EN SEXTO LUGAR elijo a   |  |
|                          |  |

(+) 325

B) EN ESTAS VACACIONES, COMO EN LAS ANTERIORES, LAS HABITACION NO SON MIXTAS, POR LO QUE LAS CHICAS SE PONDRAN CON LAS CHICAS, Y LOS CHICOS CON LOS CHICOS. AHORA ELEGIRE A LAS PERSONAS CON LAS QUE **NO QUERRIA** ESTAR EN LAS MISMA HABITACION EN LAS VACACIONES. ASÍ MIS RECHAZOS SERIAN:

|                            |  |
|----------------------------|--|
| EN PRIMER LUGAR rechazo a  |  |
| EN SEGUNDO LUGAR rechazo a |  |
| EN TERCER LUGAR rechazo a  |  |
| EN CUARTO LUGAR rechazo a  |  |
| EN QUINTO LUGAR rechazo a  |  |
| EN SEXTO LUGAR rechazo a   |  |
|                            |  |



(+)

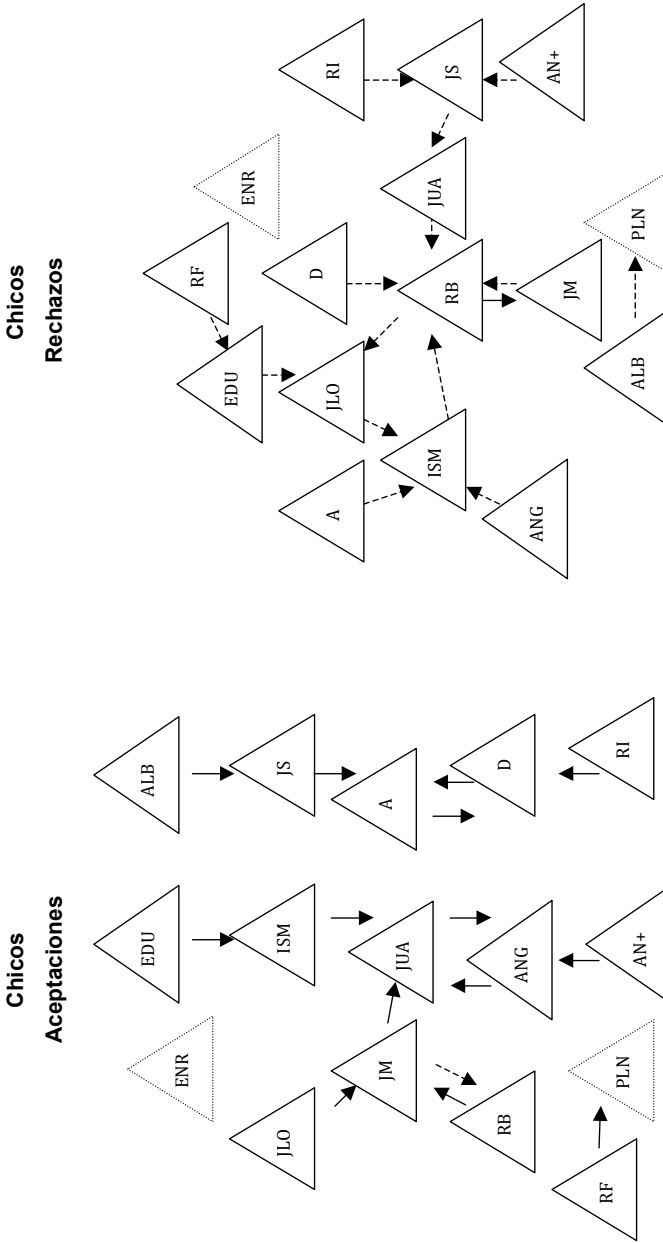
**ANEXO 2 MATRIZ SOCIOMÉTRICA CHICOS**

|          | ANT+ | ANG | EDU | ISM | JUA | JM | JLO | RB | JS | D   | A   | RF | RI | ALB | ENR | PLN |
|----------|------|-----|-----|-----|-----|----|-----|----|----|-----|-----|----|----|-----|-----|-----|
| ANT +    |      | A   |     |     |     |    |     |    | R  |     |     |    |    |     | *   | *   |
| ANG      |      |     |     | R   | A   |    |     |    |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| EDU      |      |     |     | A   |     |    | R   |    |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| ISM      |      |     |     |     | A   |    |     | R  |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| JUA      |      | A   |     |     |     |    |     | R  |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| JM       |      |     |     |     | A   |    |     | R  |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| JLO      |      |     |     | R   |     | A  |     |    |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| RB       |      |     |     |     | A   | A  | R   |    |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| JS       |      |     |     |     | R   |    |     |    |    |     | A   |    |    |     | *   | *   |
| D        |      |     |     |     |     |    |     | R  |    | A   |     |    |    |     | *   | *   |
| A        |      |     |     | R   |     |    |     |    |    |     |     |    |    |     | *   | A*  |
| RF       |      |     | R   |     |     |    |     |    |    |     |     |    |    |     | *   | *   |
| RI       |      |     |     |     |     |    |     |    | R  | A   |     |    |    |     | *   | *   |
| ALB      |      |     |     |     |     |    |     |    | A  |     |     |    |    |     | *   | R*  |
| ENR      | *    | *   | *   | *   | *   | *  | *   | *  | *  | *   | *   | *  | *  | *   | *   | *   |
| PLN      | *    | *   | *   | *   | *   | *  | *   | *  | *  | *   | *   | *  | *  | *   | *   | *   |
| TOTAL +  | 0    | 2   | 0   | 1   | 3   | 2  | 0   | 0  | 1  | 2   | 2   | 0  | 0  | 0   | *   | *   |
| TOTAL -  | 0    | 0   | 1   | 3   | 1   | 0  | 2   | 4  | 2  | 0   | 0   | 0  | 0  | 0   | *   | *   |
| RECIPR + |      | *b* |     |     | *b* |    |     |    |    | *c* | *c* |    |    |     |     |     |
| RECIPR - |      |     |     |     |     |    |     |    |    |     |     |    |    |     |     |     |
| INCONGR  |      |     |     |     |     | ♦  |     | ♦  |    |     |     |    |    |     |     |     |

Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

**ANEXO 3A CONFIGURACIONES GRUPALES CHICOS**

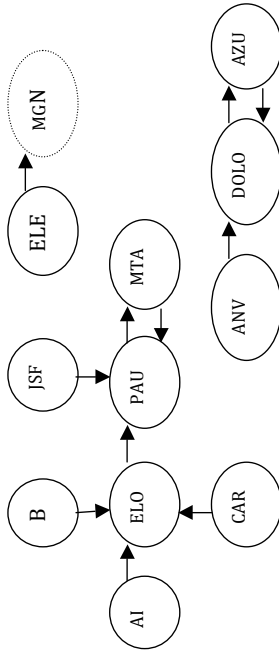




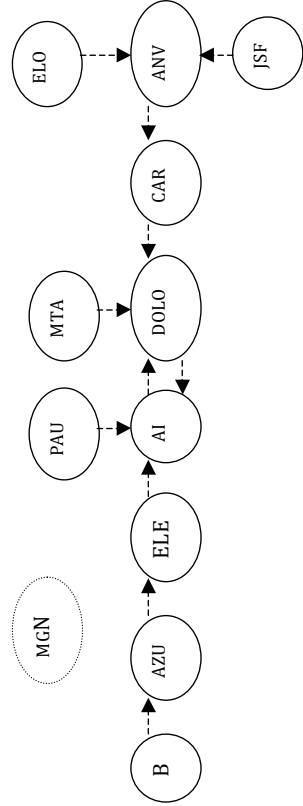
(+)

**ANEXO 3B CONFIGURACIONES GRUPALES CHICAS**

**Chicas Aceptaciones**

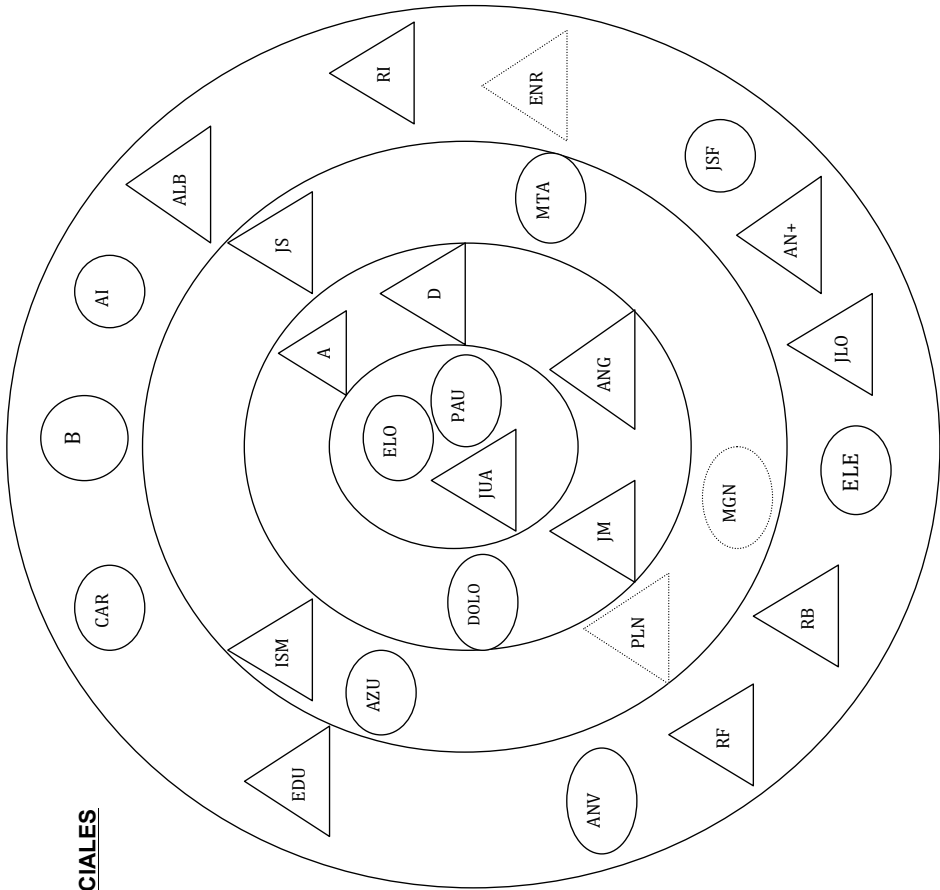


**Chicas Rechazos**



Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

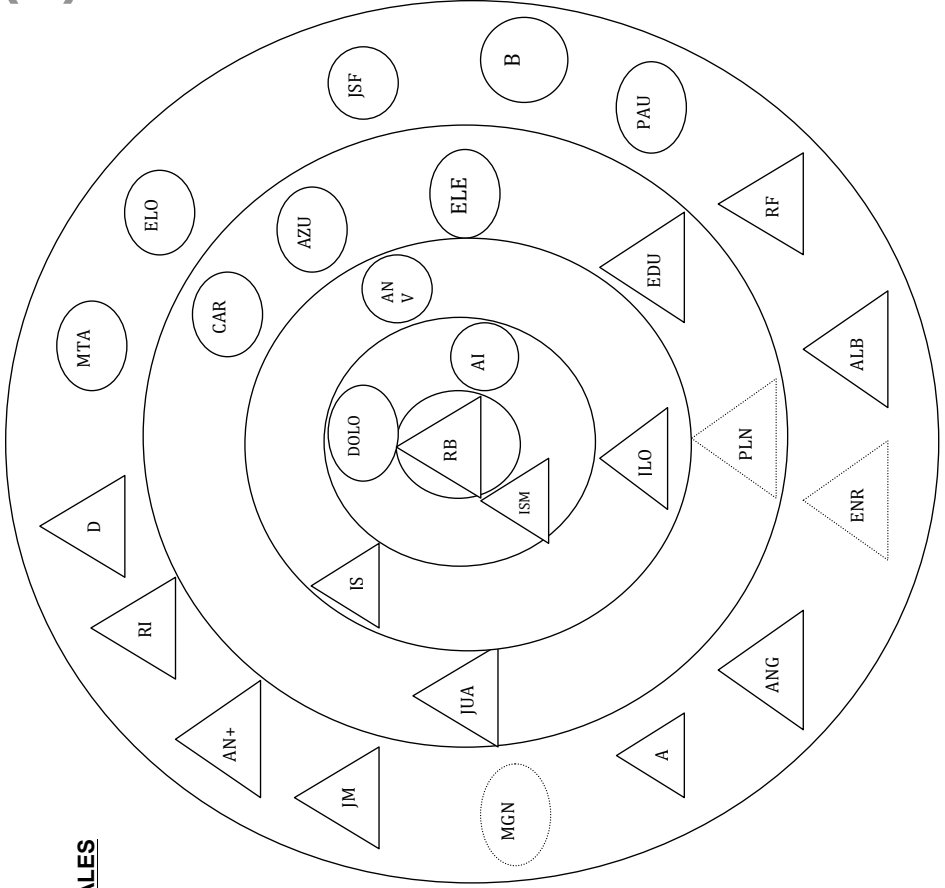


**ANEXO 4A: ÁTOMOS SOCIALES**

**ACEPTACIONES**

- I 3 elecciones (Centro)
- II 2 elecciones
- III 1 elección
- IV 0 elecciones

(+)



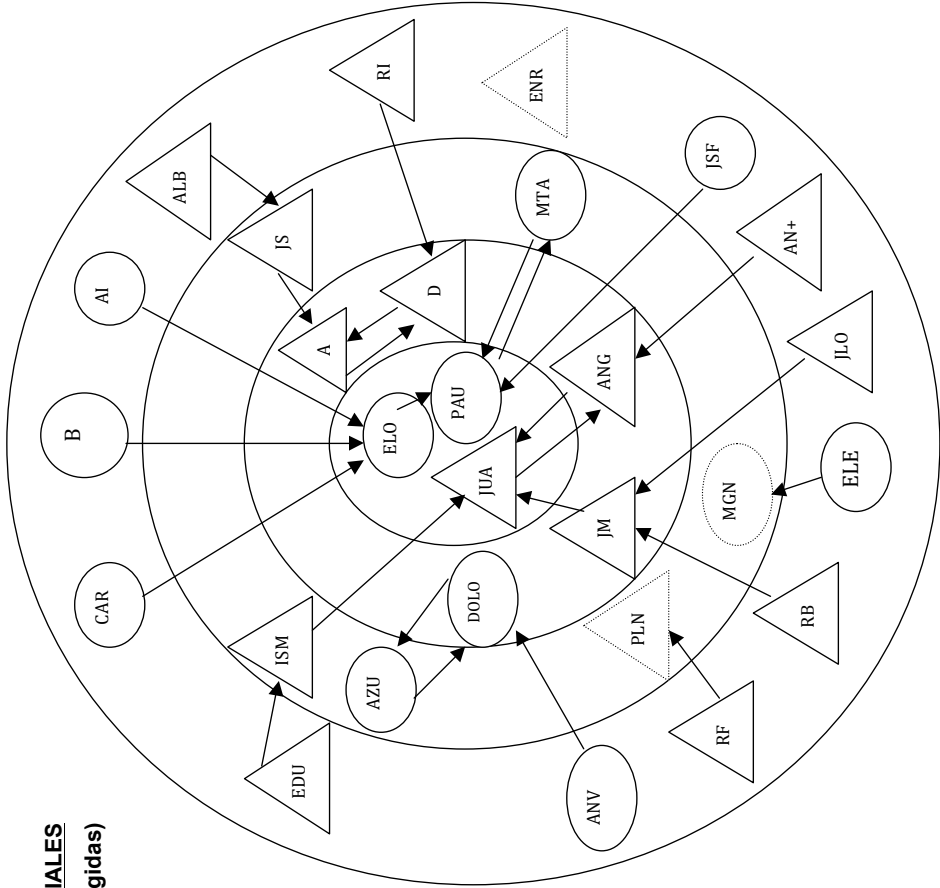
**ANEXO 4B ÁTOMOS SOCIALES**

**RECHAZOS**

- I 4 elecciones (Centro)
- II 3 elecciones
- III 2 elecciones
- IV 1 elección
- V 0 elecciones

Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés



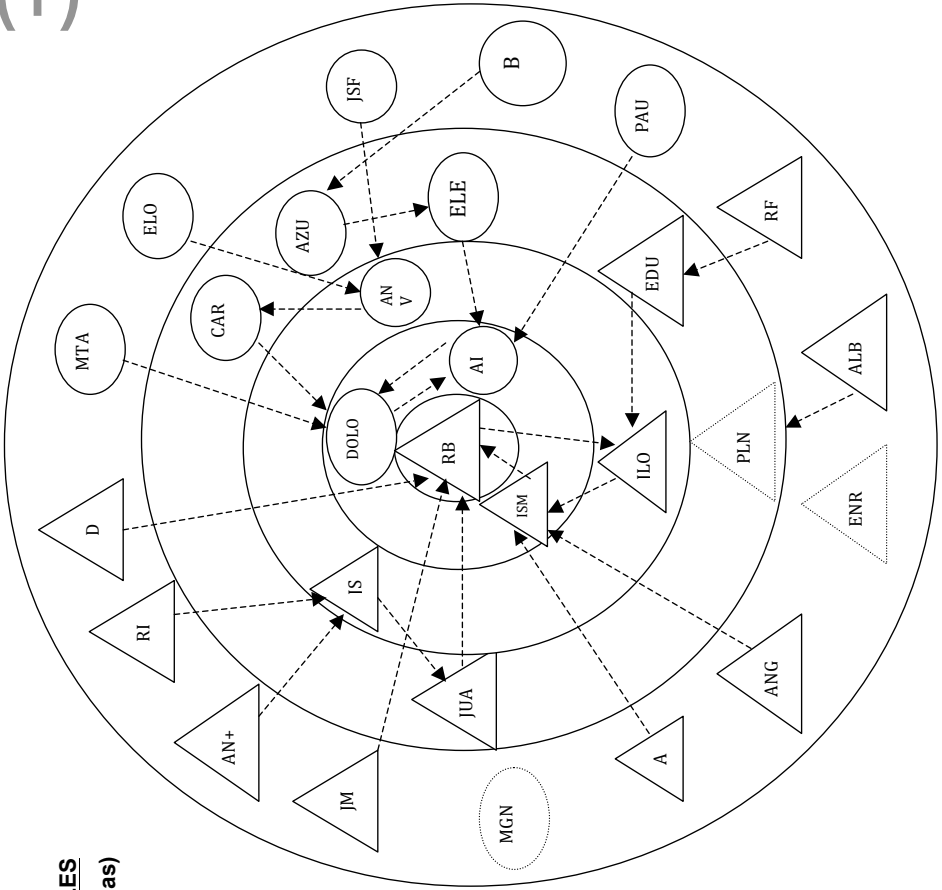
**ANEXO 4C: ÁTOMOS SOCIALES**  
(y personas elegidas)

**ACEPTACIONES**

- I 3 elecciones (Centro)
- II 2 elecciones
- III 1 elección
- IV 0 elecciones

(+)

**ANEXO 4D: ÁTOMOS SOCIALES**  
(y personas elegidas)



**RECHAZOS**

I 4 elecciones (Centro)

II 3 elecc

III 2 elecc

IV 1 elecc

V 0 elecc

Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

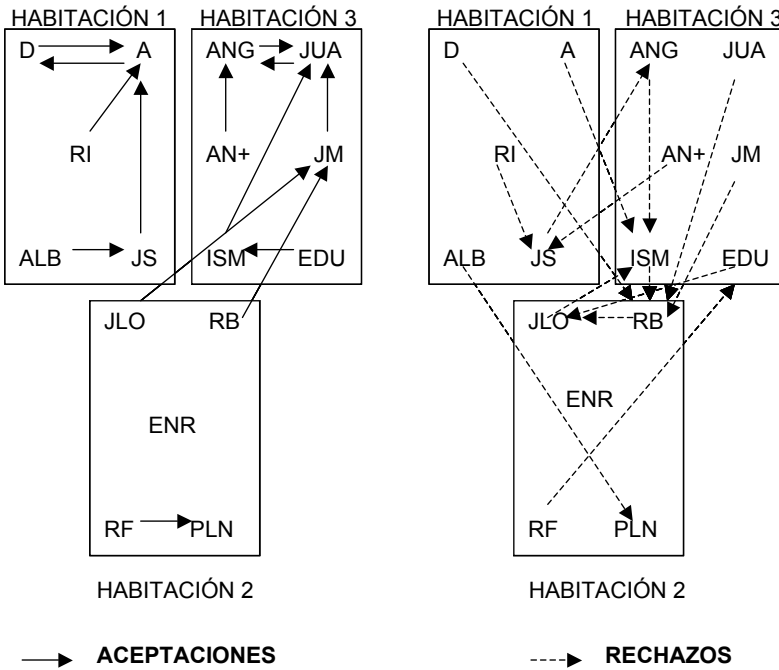
**ANEXO 5 Residente y número de veces elegido**

| ACEPTACIONES   |             | RECHAZOS  |             |
|--|-------------|---|-------------|
| Residente  | nº<br>elecc | Residente   | nº<br>elecc |
| ---  | 4           | RB  | 4           |
| PAU<br>ELO<br>JUA  | 3           | AI<br>ISM<br>DOLO   | 3           |
| DOLO<br>D<br>A<br>ANG<br>JM  | 2           | JLO<br>ANV<br>JS  | 2           |
| MTA<br>AZU<br>JS<br>ISM  | 1           | JUAN/CAR<br>AZU<br>EDU/ELE  | 1           |
| B<br>ANV<br>JSF<br>ELE<br>AI<br>CAR<br>ALB<br>RIC<br>RF<br>AN+<br>RB<br>JLO<br>EDU | 0           | RIC<br>ANG<br>A<br>D<br>JM<br>RF<br>AN+<br>ALB<br>ELO<br>JSF<br>MTA<br>B<br>PAU | 0           |



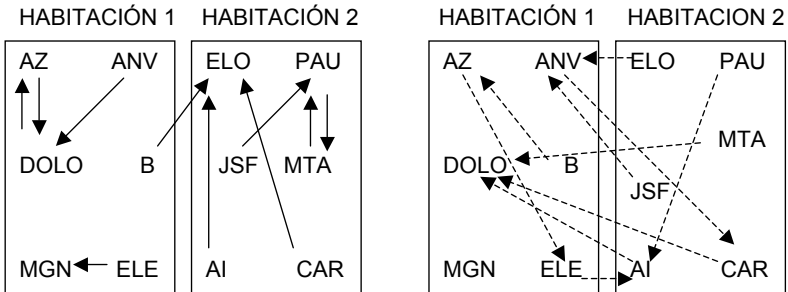
ANEXO 6: RESULTADOS HABITACIONES TEST SOCIOMÉTRICO

CHICOS



(+) 335

CHICAS

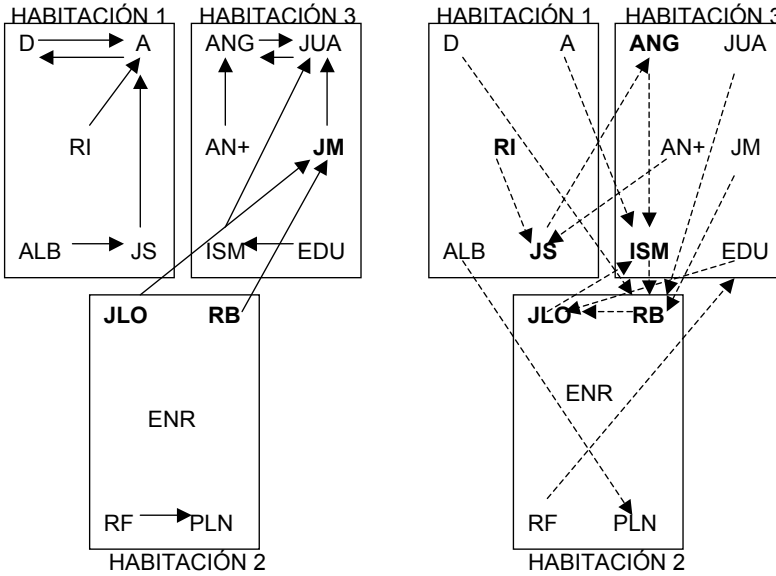


Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

**ANEXO 7: INCOMPATIBILIDADES EN LAS HABITACIONES**

**CHICOS**



**Incompatibilidades Chicos: 5. (EN NEGRITA)**

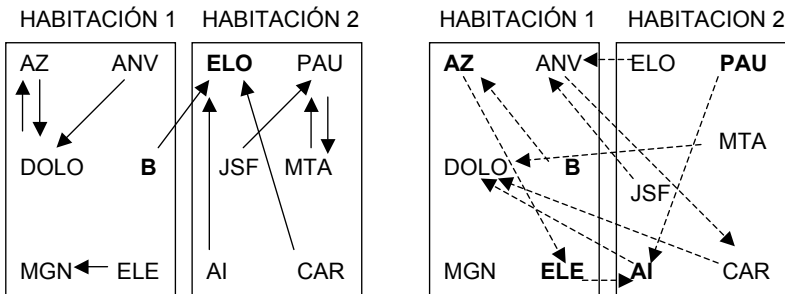
**Aceptaciones:** JLO y RB aceptan a JM que está en otra habitación

**Rechazos:** RB rechaza a JLO (Están en la misma habitación)

ANG rechaza a ISM (Están en la misma habitación)

RI rechaza a JS (Están en la misma habitación)

**CHICAS**



**Incompatibilidades Chicas: 4. (EN NEGRITA)**

**Aceptaciones:** B acepta a ELO, que está en otra habitación

**Rechazos:** B rechaza a AZ (Están en la misma habitación)

AZ rechaza a ELE (Están en la misma habitación)

PAU rechaza a AI (Están en la misma habitación)





**ANEXO 8A: HABITACIONES REALES CHICOS EN LAS VACACIONES 2013**

|   |   |  |         |
|---|---|--|---------|
| <b><u>A012</u></b><br>RI<br><br>ISM             | EDU*  | <b><u>A013</u></b><br>ANG<br><br>A+                            |         |
| <b><u>B007</u></b><br>RF<br><br><i>DEME (M)</i> | <b><u>B006</u></b><br>JLO<br><br>JM<br><br><i>GUS (M)</i> | <b><u>A005</u></b><br>JRA**<br><br>JUAN<br><br><i>JATI (M)</i> | (+) 337 |
| <b><u>B004</u></b><br><br>A<br><br>RB           | <b><u>B003</u></b><br>JS<br><br>D                         | <b><u>B001</u></b><br>ALB<br><br>ENR<br><br>PLN<br>BEN (M)     |         |

\* NO ESTAN EN LAS VACACIONES AUNQUE HICIERON EL TEST

\*\* PERSONAS QUE NO HICIERON EL TEST Y ESTAN EN LAS VACACIONES

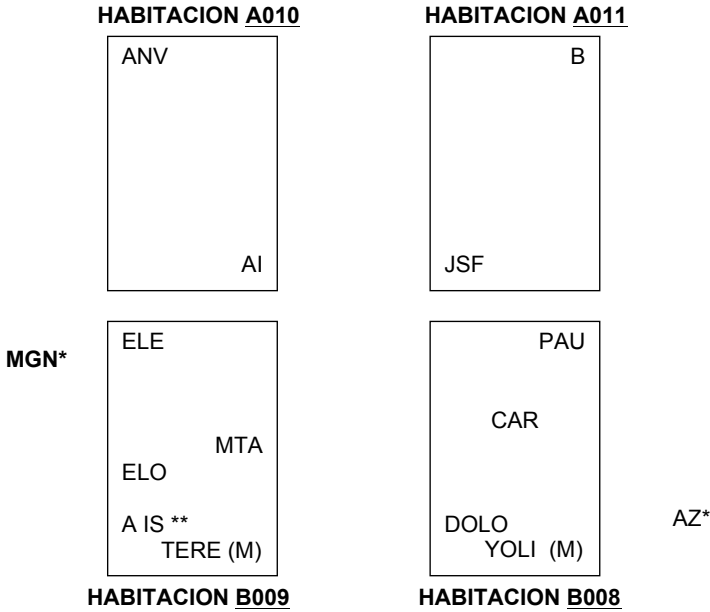
EN NEGRITA: PERSONAS QUE NO HICIERON ELECCIONES EN EL TEST AUNQUE FUERON ELEGIDOS.

(M) MONITOR

Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

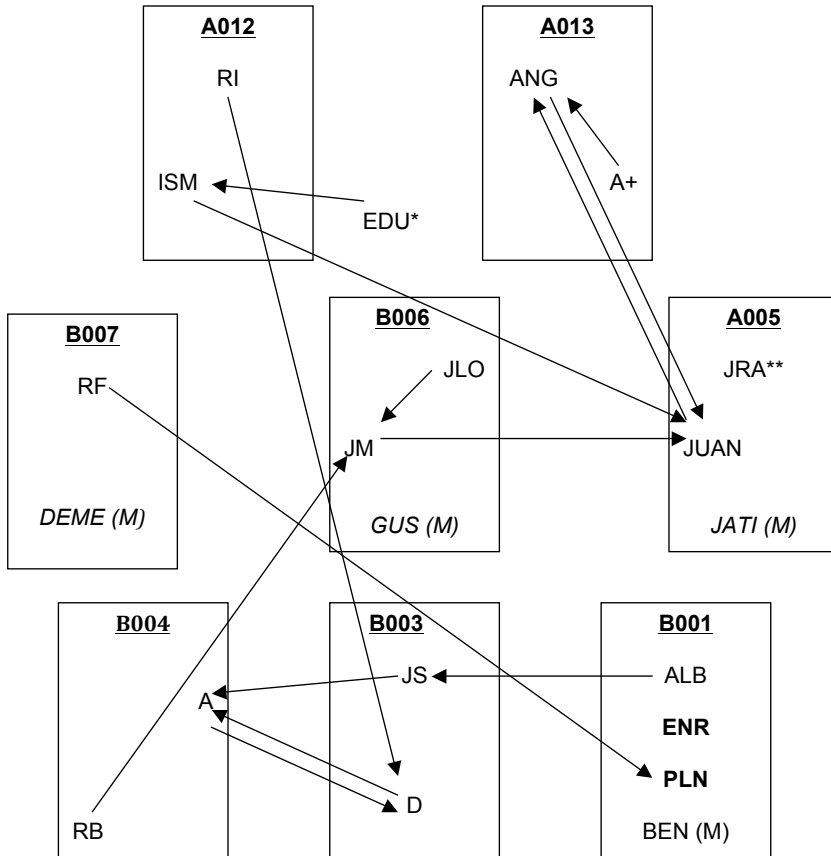
**ANEXO 8B: HABITACIONES REALES CHICAS EN LAS VACACIONES 2013**



\* NO ESTAN EN LAS VACACIONES AUNQUE HICIERON EL TEST  
\*\* PERSONAS QUE NO HICIERON EL TEST Y ESTAN EN LAS VACACIONES  
EN NEGRITA: PERSONAS QUE NO HICIERON ELECCIONES EN EL TEST AUNQUE FUERON ELEGIDOS.  
(M) MONITOR



## ANEXO 9A: HABITACIONES REALES CHICOS Y ACEPTACIONES



(+) 339

\* NO ESTAN EN LAS VACACIONES AUNQUE HICIERON EL TEST.

\*\* PERSONAS QUE NO HICIERON EL TEST Y ESTAN EN LAS VACACIONES.

(M) MONITOR.

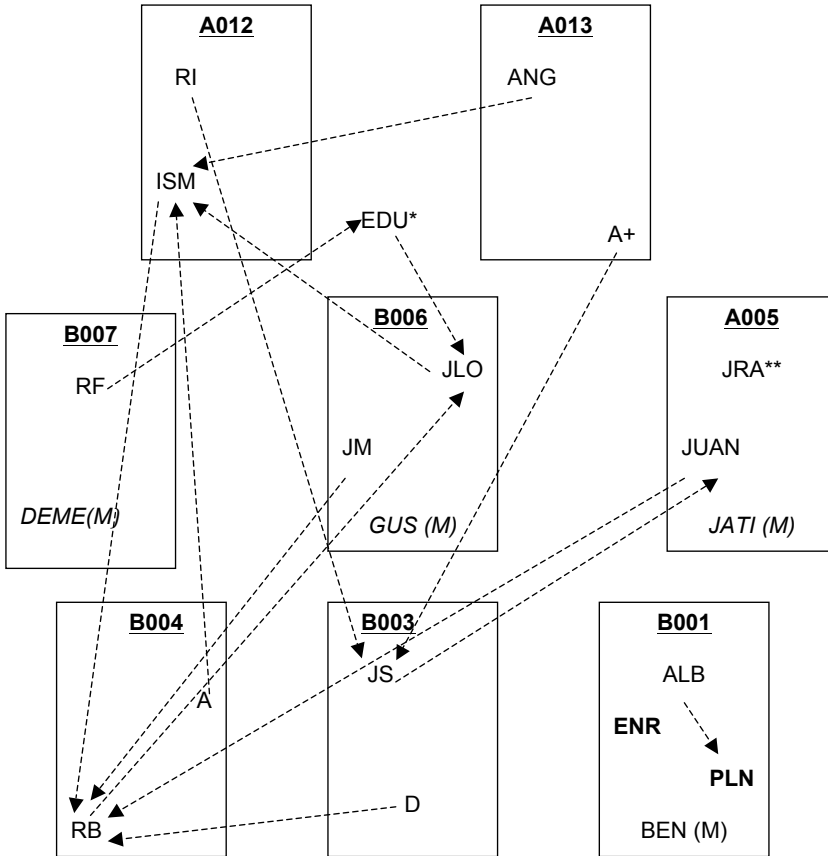
**ENR Y PLN** EN NEGRITA PORQUE NO HICIERON ELECCIONES

Aquí se puede apreciar, que todas las elecciones de aceptación son a personas de otras habitaciones (incompatibilidades) excepto dos aceptaciones que se dan a personas que están en la misma habitación (JLO a JM y A+ a ANG)

Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

**ANEXO 9B: HABITACIONES REALES CHICOS Y RECHAZOS**



\* NO ESTAN EN LAS VACACIONES AUNQUE HICIERON EL TEST.

\*\* PERSONAS QUE NO HICIERON EL TEST Y ESTAN EN LAS VACACIONES.

(M) MONITOR.

**ENR Y PLN** EN NEGRITA PORQUE NO HICIERON ELECCIONES

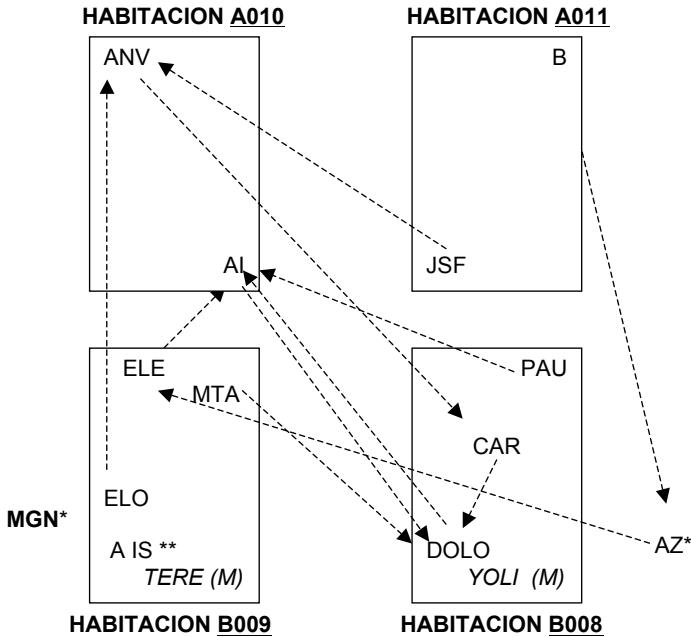
Aquí se puede apreciar, que todas las elecciones de rechazo, son a personas que están en otras habitaciones, excepto una incompatibilidad, ALB rechaza a PLN y están en la misma habitación.



Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés

**ANEXO 10B: HABITACIONES REALES Y RECHAZOS CHICAS**



\* NO ESTAN EN LAS VACACIONES AUNQUE HICIERON EL TEST

\*\* PERSONAS QUE NO HICIERON EL TEST Y ESTAN EN LAS VACACIONES

(M) MONITOR

**MGN** EN NEGRITA PORQUE NO HIZO ELECCIONES

Aquí se puede apreciar, que todas las elecciones de rechazo, son a personas que están en otras habitaciones, excepto una, que es la incompatibilidad, de CAR que rechazo a DOLO y están en la misma habitación (B008)



**ANEXO 11: TEST DE SEGUIMIENTO ACEPTACIONES RECHAZOS EN LAS HABITACIONES DE BENICASSIM 2013**

Las personas elegidas tenían que rellenar el siguiente test, dos veces cada día, uno por la mañana, después de desayunar y otro por la noche antes de irse a dormir :

Nombre y apellidos:

día:

Yo acepto a mi/s compañer@/s de habitación....

Yo rechazo a mi/s compañer@/s de habitación....

**ANEXO 12: MATRIZ DE DATOS DEL SEGUIMIENTO DE ACEPTACIONES Y RECHAZOS EN LAS HABITACIONES DE BENICASSIM 2013**

| FECHA<br>RESID                   | D 01/09             |   | L 02/09 |   | M 03/09 |   | Mi 04/09 |   | Ju 05/09 |   | Vi 06/09 |   |
|----------------------------------|---------------------|---|---------|---|---------|---|----------|---|----------|---|----------|---|
|                                  | <b>JUA</b><br>(JRA) | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>ANG</b><br>(A+)               | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>A +</b><br>(ANG)              | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>JM</b><br>(JLO)               | A                   | R | R       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>D</b><br>(JS)                 | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>A</b><br>(RB)                 | A                   | A | A       | R | R       | R | R        | A | A        | A | A        | R |
| <b>MTA</b><br>(ELE, ELO<br>A IS) | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>AI</b><br>(ANV)               | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>PAU</b><br>(DOLO,CAR)         | A                   | A | R       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>CAR</b><br>(DOLO,PAU)         | R                   | A | A       | R | R       | A | A        | A | A        | R | A        | A |
| <b>DOLO</b><br>(CAR ,PAU)        | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |
| <b>ELO</b><br>(ELE, MTA<br>A IS) | A                   | A | A       | A | A       | A | A        | A | A        | A | A        | A |

( Una aproximación sociométrica  
en el centro de discapacidad psíquica "Las Cumbres"

Rebeca Nieto San Julián  
Gustavo Garzón Calabrés







## VI. Bibliografía

- Bastin, G. (1965) Los Test Sociométricos. Buenos Aires: Kapesluz.
- Bezanilla J.M. (2011); Sociometría un método de Investigación Psicosocial. México: Pei.
- Bustos, D.M. (1980) El test Sociométrico: Fundamentos, técnicas y aplicaciones. Buenos Aires: Vancu.
- Espina Barrio, J.A. (1995): Psicodrama: Nacimiento y Desarrollo. Salamanca: Ediciones Amarú.
- Filgueira Bouza, M.S (1992). Psicología Grupal y Psicodrama. Siso Sauda, vol. 4.
- Filgueira Bouza, M.S. (2001) Apuntes ITGP-Galicia.
- Filgueira Bouza, M.S. (2007) Manual de Formación de la Asociación Española de Psicodrama. España: Editorial ISBN.
- Garrido Martín; E (1978): Jacob Leví Moreno: Psicología del Encuentro. Sociedad y Educación, Salamanca: Atenas.
- Moreno, J.L (1933). Who shall survive?. Nueva York: Beacon House Inc.
- Moreno, J.L (1962). Fundamentos de la Sociometría. Buenos Aires: Paidós.

## Internet

- Arbués Soto Padilla, J.: Trabajo de investigación Sociometría. (pdf). Visitado 2013, Noviembre, 04.  
URL [http://www.slideshare.net/juliodomino/sociometra.López-Barberá,E y Población, P; Apuntes de Psicodrama Moreniano. \(pdf\) Visitado 2013, Noviembre, 04.](http://www.slideshare.net/juliodomino/sociometra.López-Barberá,E y Población, P; Apuntes de Psicodrama Moreniano. (pdf) Visitado 2013, Noviembre, 04.)
- URL <http://grupopsicodrama.com/documents/Introducci%C3%B3nPsicodramaMoreno.pdf>
- Universidad de A Coruña. Apuntes sobre Psicodrama. (doc). Visitado 2013, Noviembre, 04.  
URL <http://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/7154>
- Bezanilla J.M.; Sociometría un método de Investigación Psicosocial Editorial Pei. México 2011. (pdf). Visitado 2013, Noviembre, 04.  
URL [http://api.ning.com/files/4JudOq6R7TitYi73JD34Hy8SLsg68qnkPHewMtiyMswdiElowu2m\\*MAQ-vBDiSx27d3o-s5427pWXxDdFFRajA\\_/LIBROSO-CIOMETRIA.pdf](http://api.ning.com/files/4JudOq6R7TitYi73JD34Hy8SLsg68qnkPHewMtiyMswdiElowu2m*MAQ-vBDiSx27d3o-s5427pWXxDdFFRajA_/LIBROSO-CIOMETRIA.pdf)
- Cornejo; J.M.: Anàlisi Sociomètrica. Departament de Psicologia social Universitat de Barcelona. (pdf). Visitado 2013, Noviembre, 04.  
URL <http://www.ub.edu/dppss/lps/docu/asoc.pdf>

# El psicodrama en la formación especializada de Salud Mental en la isla de Mallorca

## Abstract

We share our experience of using the theory of psychodrama by J.L. Moreno in Mental Health training for residents MIR, PIR and EIR in Mallorca .

We use the strategies and techniques of this model to help residents realize their creative and innovative capacity to develop its new professional role in Mental Health and promote their integration within the working team.

Future professionals are offered this first experience on psychodrama as a seed to develop in their clinical practice .This training has been evaluated positively by students who have been interested in working further in this model, and for ourselves as trainers. We are committed to the future development of this work especially given its impact, having been included psychodrama training within the overall training plan for Mental Health specialists in Mallorca.

## Resumen

Compartimos nuestra experiencia de trabajo desde el modelo psicodramático según la teoría de J.L. Moreno en la formación en Salud Mental de los residentes MIR, PIR y EIR en Mallorca.

Utilizamos las estrategias y técnicas de este modelo para ayudar a los residentes a tomar conciencia de su capacidad creativa e innovadora para elaborar su nuevo rol profesional en Salud Mental y para fomentar su integración dentro del equipo de trabajo. Ofrecemos a los futuros profesionales esta primera experiencia vivencial del modelo psicodramático como germen a desarrollar en su práctica clínica.

Esta formación ha sido valorada positivamente por los alumnos, que se han interesado por profundizar en este modelo, y por nosotros mismos como formadores. Nos sentimos comprometidos en el desarrollo futuro de este trabajo, especialmente vista su repercusión, al haber sido incluida la formación psicodramática dentro del plan general de formación para los especialistas en Salud Mental en Mallorca.



## comunicaciones libres



Isabel Navarro Suárez  
Iratxe Aguirre Orúe  
Laura Torres Encinas

Oriol Lafau Marchena  
Lourdes Alcalá Aranda  
Cristina Iglesias Tamargo



En nuestra comunicación queremos exponer la experiencia de una serie de sesiones de formación específica del modelo psicodramático dentro de un programa general de formación en Salud Mental para Residentes MIR, PIR y EIR en la isla de Mallorca.

La base de nuestro trabajo se fundamenta en la teoría de Moreno, siguiendo los principios de su Teatro de la Espontaneidad.

## Introducción

El Psicodrama nos brinda la Teoría de la Técnica necesaria para crear dinámicas y juegos dramáticos “a medida”, para lograr entrenamientos en objetivos específicos, como el trabajo en equipo, la gestión del tiempo, la innovación, la superación de rivalidades, la aceptación del liderazgo, el compartir el valor motivador de un proyecto. (+) 347

Este método abre la puerta a los residentes para construir, dentro de un clima de libertad, respuestas creativas e innovadoras a la situación nueva que están viviendo como futuros profesionales de la Salud Mental. Dirigimos nuestra estrategia a facilitar su integración en el equipo de trabajo mediante la toma de conciencia del repertorio de roles reales y potenciales que poseen.

## El psicodrama en la formación especializada de Salud Mental en la isla de Mallorca

Isabel Navarro Suárez  
Iratxe Aguirre Orúe  
Laura Torres Encinas

Oriol Lafau Marchena  
Lourdes Alcalá Aranda  
Cristina Iglesias Tamargo

### Metodología

El grupo está formado por todos los médicos residentes en Psiquiatría, psicólogos internos residentes y enfermeros internos residentes en Salud Mental del área de Mallorca, que abarca tres hospitales diferentes en la isla. La implementación es llevada a cabo por varios de los autores de la presente comunicación, todos ellos formados en el modelo psicodramático en diversas Escuelas de Psicodrama de Madrid.

Se realizaron distintos grupos separados por profesión. En todos los grupos se utilizaron caldeamientos corporales, juegos, y finalmente escenas partiendo de emergentes observados para finalizar con una etapa de comentarios.

La actividad enfatiza la puesta en marcha de la expresión de contenidos y la creación de formas corporales como medio para la manifestación y resolución de conflictos individuales y grupales, dentro de un marco formativo breve como forma de conocimiento y práctica de habilidades para el terapeuta, haciendo énfasis en escenas temidas y situaciones interpersonales dentro de la práctica clínica del terapeuta en formación. El crecimiento de la espontaneidad y la creatividad es el medio para favorecer una vinculación más enriquecedora con el paciente así como conocer un lenguaje terapéutico alternativo a las habituales formas verbales. Se complementa con el trabajo con símbolos para facilitar la implicación en la práctica intentando evitar las evidentes ansiedades paranoides posibles en un grupo en formación de estas características.

### Objetivos

- 1-Dar a conocer de un modo vivencial el modelo psicodramático a un colectivo de residentes de salud mental.
- 2- Mejorar la configuración sociométrica del grupo involucrado.
- 3- Proveer a los residentes de técnicas específicas del modelo psicodramático que puedan utilizar en su futura práctica clínica.

### Resultados

La respuesta, participación e implicación de los residentes es variable, teniendo en general una actitud inicial defensiva y evitativa, dado lo novedoso de la sesión de formación dentro del marco general habitual de la formación reglada en Salud Mental. No obstante finalmente la experiencia es valorada muy positivamente tanto por parte de los participantes como por el equipo formativo.

Después de los grupos realizados, un porcentaje significativo de los residentes implicados han solicitado la ampliación de la formación en Psicodrama.





## Conclusiones

Debido a la inexperiencia y heterogeneidad de cada grupo, es fundamental adaptar las sesiones, concediendo una importancia primordial a los caldeos inespecíficos.

Consideramos de especial relevancia el hecho de que a partir de esta experiencia se incluya la práctica psicodramática dentro del plan general de formación en Salud Mental de los especialistas en Mallorca.

## Bibliografía

Filgueira Bouza, M. (2009). Manual de formación de la Asociación Española de Psicodrama. Normativa de acreditaciones, escuelas y programa oficial.

Ramírez, J.A. (1997). Psicodrama, teoría y práctica. Editorial Desclée Bouwer S.A.

Rojas Bermúdez, J.G. (1997). Teoría y técnica Psicodramáticas. Barcelona: Editorial Paidós.

Moreno, J.L. (1978). Psicodrama. Buenos Aires: Editorial Hormé.

# El fruto de la creación

## Abstract

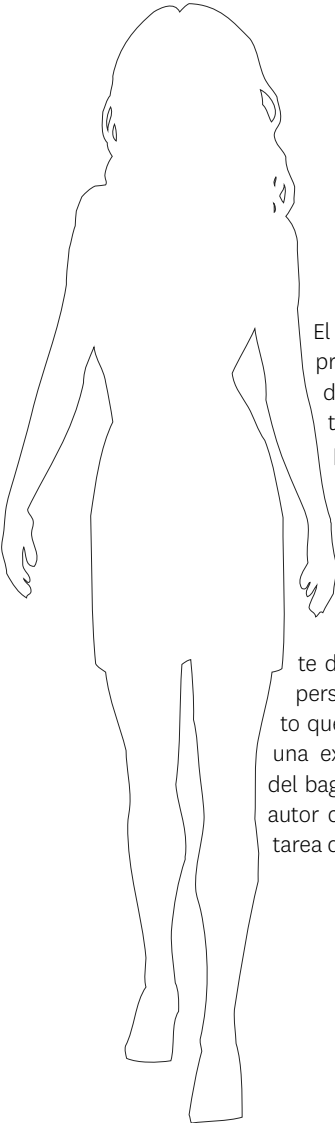
According to Hasidism, God created the world incomplete, and he let us in charge of improving and finishing it. Some different philosophical movements come to say that human-being is configured by praxis, so that not only should we complete the world, but also we should complete ourselves in the meantime. We are beings with an open nature, which provides us an unlimited range of possibilities in order to become what we are not yet. Also it makes us be in danger of bringing to a standstill and/or being incomplete. I am proposing a reflection about these concepts, which have influenced and still nowadays influence the practice of psychotherapy, and also from psychotherapy have influenced the philosophy, trying to find links among different authors of, either philosophical literature or psychology. Are we ourselves the most palpable result of our own creation?

## Resumen

Según el jasidismo, Dios creó el mundo incompleto, y nos cargó con la tarea de perfeccionar y completarlo. Diferentes corrientes filosóficas vienen a decir que el ser humano se configura a sí mismo mediante la praxis, es decir, que no sólo debemos completar el mundo, sino que debemos completarnos a nosotros mismos por el camino. Somos seres con una naturaleza abierta, lo cual nos brinda posibilidades indefinidas a la hora de ser lo que aún no somos, y a su vez nos hace caer en el peligro de quedarnos estancados y/o incompletos. Propongo una reflexión en torno a estos conceptos, que influyeron e influyen en la práctica de la psicoterapia, y desde la psicoterapia han influido en el mundo de la filosofía, tratando de encontrar nexos entre diferentes autores, tanto de la literatura filosófica, como de la psicológica. ¿Somos nosotros mismos el fruto más palpable de nuestra propia creación?



(+) Raúl Pérez Sastre



El presente trabajo, por su propio formato, es incapaz de abarcar todo lo que su título sugiere, por la amplitud del tema y por el espacio disponible para desarrollarlo. Por tanto, quizá sea conveniente verlo como un intento de crear un espacio de reflexión, ya que parte de un estudio y reflexión personales. Por tanto el texto que sigue a estas líneas es una exposición de una parte del bagaje personal con que el autor cuenta para enfrentar la tarea de la psicoterapia.

## Introducción

Esta comunicación pretende poner en relación ideas en torno al concepto de praxis, tomando como referencia diferentes puntos de vista filosóficos, entre los que creo necesario remarcar la influencia de la obra de Luis Cencillo, filósofo y psicoterapeuta, que ha bebido, en su conceptualización de la praxis, de la filosofía de Marx, al cual también tendremos en cuenta para relacionar estos conceptos, con una óptica más cercana a la psicoterapia humanista (desde Fromm), y teniendo en cuenta a su vez el origen jasídico del psicodrama. (+) 351

Raúl Pérez Sastre

### **El Jasidismo: Buber y Moreno**

El jasidismo es un movimiento religioso dentro del judaísmo, fundado por Israel Ba'al Shem Tov, en el S. XVIII. Es un movimiento místico, alegre, con una visión optimista del mundo y de la vida. Se nutre de la tradición cabalística, a la cual da un enfoque propio, "poniendo énfasis en los conceptos e ideas referentes al vínculo entre el hombre y Di-s" (Lilah Shivananda, 2011). Una aportación interesante del jasidismo es la responsabilidad divina del hombre sobre la creación. "Di-s creó el mundo incompleto, y cargó al hombre con la tarea de perfeccionarlo y completarlo" (Shemtov, 2011). Esto da al ser humano atributos divinos.

Jacob Levi Moreno, fundador del psicodrama, fue jefe de redacción de la revista *Daimon*, en la que Martin Buber colaboró desde 1918 hasta 1920. Ambos están fuertemente arraigados en el jasidismo, y centrados en una filosofía del encuentro. Aunque la influencia puede haber sido mutua, cabe decir que Moreno introdujo, según cuenta en su obra "El Psicodrama, terapia de acción y principios de su práctica" (1995), en una serie de escritos poéticos titulados "Invitación a un Encuentro" en 1914 la definición literaria de Encuentro (Martin Buber publicó "Yo y Tú" en 1924). Moreno, como señala Adam Blatner (2005, 66), "pensaba que Dios no sólo había operado por intermediación de los profetas en el pasado, sino que sigue operando en la actualidad a través de cada ser". El jasidismo, que bebe de la tradición cabalística, ha provisto las herramientas para la comprensión del mundo

y la trascendencia a quienes han decidido transitar esa senda. Ha sido una notable influencia, no sólo para el judaísmo, sino también para la filosofía y la psicoterapia.

### **Praxis**

El concepto de praxis es muy interesante: Se podría traducir al lenguaje común por "lo que se hace", pero no sería incorrecto decir que es "lo que se es"; así, en la filosofía Hegeliana y marxista -no necesariamente en un sentido totalmente político-, las personas somos lo que hacemos. La diferencia entre Marx y Hegel radica en lo palpable de ese "lo que hacemos". Para Marx, la praxis supone un "hacer en el mundo", un transformar la realidad transformando la materia, y de ahí saldrá toda su teoría sobre la alienación. Para Hegel, sin embargo, esa transformación "palpable" en el mundo material es fruto de una transformación en un "mundo interior", es una transformación de las ideas, que tiene su reflejo en la materia.

Marx toma de Hegel el concepto de praxis, y lo acepta en cuanto a proceso no sólo de acción, sino de autogeneración. Por lo tanto, somos resultado de nuestro propio trabajo. Además, ese trabajo es colectivo, es decir, se consigue "con la cooperación de los hombres, como resultado de la historia" (Marx, 1844).

¿Y esto qué tiene que ver con lo que hemos visto? Son palabras diferentes para hacer referencia a una misma realidad. Fuera o no Hegel ajeno a la tradición cabalística, el concepto de praxis, la tradición de la cábala y Moreno, vienen a decir lo mismo: el ser humano, que tiene una naturaleza abierta (que se va formando



(+)

según se desarrolla, y puede ser cosas que no es aún), es un creador.

Luis Cencillo, que entre otras muchas cosas era filósofo, y psicoterapeuta, en su concepción del ser humano, recibe influencias muy marcadas de Marx en cuanto a la praxis, concepto que quiso perfilar desde un punto de vista menos economicista. Este concepto es una de las bases de su antropología que da pie a la psicoterapia dialítica, que propuso como método terapéutico.

“Finalmente la praxis densifica, enriquece, implanta dimensiones y categorías, o gasta y empobrece a su portador, no ya en cuanto a mero agente funcional, sino en cuanto a sujeto humano total. La transformación del hombre, individual y colectivamente considerado, desde y por su misma praxis ha sido muy ponderada por los autores marxistas, pero no se ha matizado suficientemente ni situado en su verdadero puesto. No es una consecuencia más de su proceso de mutación del mundo, sino lo más esencial de ella, más que la misma producción de bienes de otro tipo, pues el hombre los produce para transformarse. Y se transforma en un múltiple sentido: físico y tipológico; psíquico y temperamental: pulsional, afectivo, mental y caracteriológico; se transforma en sus contenidos mismos mentales y emocionales, dando así lugar a un despliegue de constelaciones culturales, y se transforma en sus posibilidades de convivencia social y de esquemas comportamentales” (Cencillo, 1978, 570)

Aquí Cencillo, sin utilizar la palabra Alienación, hace referencia a ese concepto (la praxis, a la que estamos atados -es imposible que no exista una praxis huma-

na- puede enriquecer o puede empobrecer - alienar -).

Volviendo a Marx, éste define la alienación tomando como base su concepto de praxis, que a su vez deriva del hegeliano. A partir de esto, Fromm recupera ese concepto de alienación y lo vincula con su forma de ver la psicopatología y la salud mental, tanto a nivel individual como social. Esto influyó posteriormente en corrientes como la antipsiquiatría.

Sin profundizar mucho en la parte política marxista, podemos decir que Marx (1849) ve la pertenencia del trabajador a diferentes capitalistas (“El obrero no pertenece a ningún propietario ni está adscrito al suelo, pero las 8, 10, 12, 15 horas de su vida cotidiana pertenecen a quien se las compra”) como alienación. La alienación es ser ajenos al mundo, al producto del trabajo. Marx (1844) también ve la religión como un apéndice más de esa alienación (“Cuanto más pone el hombre en Dios, tanto menos guarda en si mismo”).

En este punto es conveniente remarcar que Moreno (1995) contrapone, explicando su concepto de Cosmos, las teorías freudiana y marxista de las relaciones humanas, estando para él la primera centrada en el individuo, y la segunda en “el hombre social, o más específicamente, en lo socioeconómico”. Ante estas dos visiones propone una tercera, “el hombre cósmico”, en el que atribuye al hombre, en consonancia con el jasidismo, la capacidad divina de la creación (y el hecho de que la esencia divina está en cada una de las personas y en lo que hacen).

Salvando las diferencias con Moreno, Fromm trata de encontrar un tercer punto en el que, de alguna manera, superar las

Raúl Pérez Sastre

diferencias entre Marx y Freud. Fromm, en el siguiente párrafo hace un relato sobre psicopatología relacionado con la alienación:

“¿Qué efecto tiene este tipo de organización en el hombre? Lo reduce a un apéndice de la máquina, regido por el solo ritmo y las exigencias de ésta. Lo transforma en homo consumens, el consumidor total, cuya única finalidad es tener más y usar más. Esta sociedad produce muchas cosas inútiles y, en igual proporción, mucha gente inútil. El hombre, en tanto mero diente de un engranaje de la máquina de producción, se vuelve una cosa y deja de ser humano. Gasta su tiempo haciendo cosas en las que no tiene interés, con gente por la que no está interesado, produciendo cosas que no le interesan. Y cuando no está produciendo, está consumiendo. Es el eterno “succionador” con la boca siempre abierta, ingiriendo, sin esfuerzo y sin disposición interna alguna a la acción, cuanto la industria preventiva del aburrimiento (y productora de él) le impone -cigarrillos, licores, cine, televisión, conferencias-, con el solo límite de lo que puede soportar. No obstante, la industria contra el aburrimiento [...] sólo tiene éxito en impedir el aburrimiento que llega a ser consciente. En efecto, lejos de anularlo, lo aumenta, tal como una bebida salada que se toma para calmar la sed, lejos de apagarla la aumenta. No importa cuan inconsciente sea, el aburrimiento sigue siendo aburrimiento.” (Fromm, E., 1968/1970, 47)

El texto recoge diferentes ideas que pueden resultar interesantes a la luz de esta reflexión. En primer lugar, podemos recoger el hecho de que para Fromm, en

esta sociedad, el hombre se reduce a un “apéndice de la máquina”, cuando no en mera mercancía. No es la persona quien crea, sino la máquina. Podría equipararse esa máquina a un “dios tirano”, que sitúa al hombre como un mero habitante pasivo del mundo, es decir, le relega de su papel de creador en la medida en que la máquina es máquina y el hombre se adapta a ella. Moreno (1995, 327) diría que “la progenie protogénicamente creada extermina al padre.” Es la amenaza de un mundo por venir, completamente mecanizado, donde todos los remanentes cósmicos han perecido”. Ambos autores, Fromm con su referencia a El Mito de la Máquina de Lewis Mumford (y sus tesis antidesarrollistas), y Moreno, con su especial lenguaje poético, hacen referencia al mismo peligro que entrañan las tecnologías para el ser humano. Perder su humanidad. Alienación y, por tanto, psicopatología.

Otra idea importante es que “la máquina” sólo puede satisfacer una parte de las necesidades, las demás, que Fromm identifica con las inconscientes no pueden ser resueltas. Esas necesidades inconscientes parecen ser “más verdaderas” que las que “la máquina” puede resolver. No se puede llegar a la salud por parte de medios que conlleven la alienación.

## Conclusiones

No me gustaría terminar esta comunicación sin citar la reflexión lanzada por Jensen D. y Daffran, G. (2004/2009, 118) “[...] La mayoría de los que vivimos en las zonas industrializadas del mundo y pasamos más parte de nuestras estériles





vidas rodeados de máquinas, dependientes de máquinas, sirviendo a las máquinas de lo que lo hacemos comunicándonos y relacionándonos con criaturas salvajes. ¿Cuántas máquinas hay en un radio de 30 metros a tu alrededor? ¿Cuántas plantas salvajes o animales hay en 30 metros a tu alrededor? ¿Te abres a ellas? ¿Sabes quiénes son, individualmente? ¿Tienes alguna idea acerca de lo bien que te pueden llegar a conocer?”

Tenemos un escenario repleto de seres y objetos en los cuales no nos fijamos, no nos molestamos en conocer, y forman parte de nuestra vida de forma auténtica y real. Muchas veces, en lugar de intentar conocer ese universo de objetos y seres a nuestro alrededor, vivimos en mundos irreales, fantaseados o creados por convención, pero que nos alejan del mundo real, de los vínculos reales, con los demás seres humanos, con la naturaleza, y con nosotros mismos.

La terapia, en la medida que recupera la capacidad creadora del ser humano, nos ayuda a ser más humanos. Esto tiene implicaciones, no en el hecho de llevar o no un estilo de vida “antidesarrollista”, sino en el responsabilizarnos de nuestra propia existencia. Es complicado tomar las riendas de nuestra propia “existencia-en-el-mundo”, sin plantearnos hasta qué punto “los robots”, “la máquina”, o un estilo de vida u otro nos afectan en lo que somos, y afectan también al mundo a nuestro alrededor (que sin duda es parte de lo que somos).

Somos creadores, y aunque, en parte, es imposible no serlo (pues con nuestras acciones, sean estas las que sean, incluyendo la “no-acción”, estamos afectando de alguna manera al mundo), en la medida en que no creemos lo que realmente queremos crear -y llegar a conocerlo es otro objetivo terapéutico-, estamos renunciando a una parte de nuestra humanidad.

(+) 355

## Bibliografía

- Cencillo, L., (1978). *El hombre, noción científica*. Madrid: Pirámide.
- Fromm, E., (1968, trad. De 1970) *La revolución de la esperanza*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Jensen, D. y Draffan, G., (2004, ed. de 2009). *Bienvenidos a la Máquina*. Madrid: Klinamen.
- Levy Moreno, Jacob (Ed. 1995) *El psicodrama. Terapia de acción y principios de su práctica*. Buenos Aires, Lumen-Hormé
- Liliah Shivananda Lokeshwari [shivohamyoga@gmail.com](2011). *Introducción al Jasidismo*. <http://sol-orientate.blogspot.com.es/2011/04/introduccion-aljasidismo.html>
- Marx, K., (1844). *Manuscritos de París*. *Anuarios franco-alemanes*. En <http://www.marxists.org/espanol/m-e/1840s/manuscritos/man3.htm#3-5>
- Marx, K., (1849). *Trabajo asalariado y capital*. En <http://www.marxists.org/espanol/m-e/1840s/49-trab2.htm>
- Mumford, L. (1967) *The Mith of the Machine*. Ed. en Castellano (1969) *El mito de la máquina*. Buenos Aires: Emecé.
- Shemtov, Elizeer (22 de Septiembre de 2011) *Preceptos y conceptos del Judaísmo*. [www.jabad.org.uy/templatess/articulo\\_cdo/aid/1629283/jewish/Rosh-Hashan.htm](http://www.jabad.org.uy/templatess/articulo_cdo/aid/1629283/jewish/Rosh-Hashan.htm)

# (Re)nacer en el papel de yo-auxiliar, (Re)construir el rol profesional

## Abstract

The sociodramatic methodology is mobilized in two annual courses in the Social Education degree at the Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto (Portugal). The role of auxiliary ego has been, in recent years, assumed by Social Education alumni, graduated at this school and with two years of sociodramatic experience. Using alumni appears to be important for students still in training, but also for auxiliary egos themselves, now professionally active or in post-graduate training. The first seem to benefit from a process of identification with the others, recognizing in them more experience and knowledge in academic and professional area; alumni can reframe the learning previously achieved, acquire new knowledge, develop (new and old) roles and, above all, (re)construct their professional identity, considering the distance from their graduate training and issues they actually face in their professional and/ or postgraduate training. This paper presents perceptions and reflections of all participants involved (teacher-director, auxiliary egos and students) about the importance of the use of alumni as auxiliary egos in this particular pedagogical context.

## Key words

Social Education; Sociodrama; Auxiliary Ego; Identification; Professional Identity

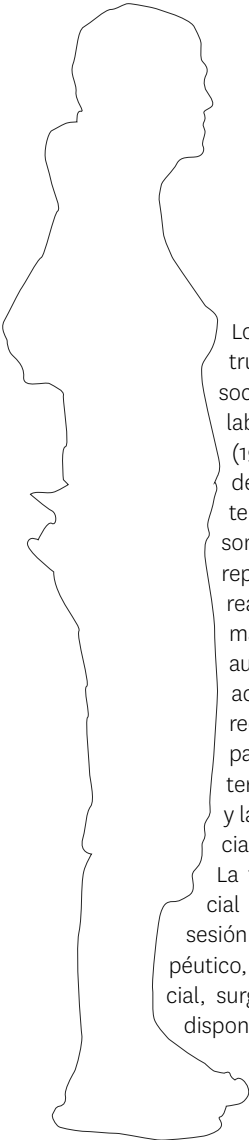
## Resumen

El Sociodrama se moviliza en dos asignaturas anuales del grado en Educación Social de la Escola Superior de Educação del Instituto Politécnico do Porto. El papel del yo-auxiliar ha sido, en los últimos años, asumido por antiguos alumnos de educación social, graduados en la escuela y con una experiencia vivencial sociodramática de dos años. La utilización de antiguos alumnos parece ser importante para los estudiantes aún en formación, pero también para los propios yo-auxiliares, ahora profesionales o en formación post-graduada. Los primeros parecen beneficiarse de un proceso de identificación con los segundos, ya que reconocen en estos más experiencia y conocimiento en el ámbito académico y profesional; los antiguos alumnos, por la distancia en relación a su formación académica y por las cuestiones a las que ahora se enfrentan en su realidad profesional y/o formativa, pueden (re) significar los aprendizajes ya realizados, adquirir nuevos conocimientos, desarrollar (nuevos y viejos) roles y, sobre todo, (re)construir su identidad profesional. Este documento presenta percepciones y reflexiones de todos los participantes implicados (profesor-director, yo-auxiliares y estudiantes) acerca de la importancia de, en este contexto pedagógico particular, utilizar, como yo-auxiliares, a antiguos alumnos con las características señaladas anteriormente.

## Palabras-clave

Educación Social; Sociodrama; Yo-auxiliar; Identificación; Identidad Profesional





Los yos-auxiliares, cuarto instrumento de la praxis psico y sociodramática, son, en las palabras de Jacob Levy Moreno (1946/1997, 19), “Extensiones del director, exploratorias y terapéuticas, pero también son extensiones del paciente, representando a los personajes reales o imaginarios de su drama vital. Las funciones del yo-auxiliar son tres: la función de actor, que interpreta papeles requeridos por el mundo del paciente, la función del agente terapéutico, guiando al sujeto, y la función de investigador social”.<sup>1</sup>

La función de investigador social se ejerce durante toda la sesión. La función de agente terapéutico, simultáneo al de actor social, surge cuando el yo-auxiliar se dispone para co-construir, en el

escenario y con el cuerpo en acción, una (+) 357 relación con el protagonista y a co-actuar los conflictos en escena con el fin de su recreación y resolución. En este proceso, el yo auxiliar debe ponerse a disposición del protagonista, tanto física como emocionalmente: “El cuerpo del actor debe ser tan libre como sea posible, debe responder con sensibilidad a todo y a cualquier motivo de la mente y de la imaginación. Debe tener la capacidad de ejecutar el mayor número posible de movimientos, y de ejecutarlos de forma fácil y rápida. En efecto, estos movimientos deben ser espontáneos” (Moreno, 1946/1997, 93). En la escena dramática, el yo-auxiliar no necesita parecerse físicamente con el personaje de la vida real del protagonista ni reproducir miméticamente sus palabras, pero es esencial que él tenga una mejor percepción para captar, a través del Tele, el clima de las relaciones con el fin de ayudar al protagonista a entrar en el “ambiente dinámico de la situación” (Moreno,

(1) Se hará una traducción libre a todos los extractos mencionados en el presente trabajo.

(Re)nacer en el papel de yo-auxiliar,  
(Re)construir el rol profesional

Sofía Veiga

1946/1997, 316). Aunque este pueda, en general, elegir o rechazar yos-auxiliares, esta opción no se plantea cuando el director quiere confrontarlo con un cierto rol asumido por un yo específico, de acuerdo con su hipótesis terapéutica (Moreno, 1946/1997). Por lo tanto, los yos-auxiliares “naturales” - personas elegidas de entre los miembros del grupo - se pueden sustituir, comenzada la escena, por yos-auxiliares profesionales para llevar a cabo técnicas más delicadas (por ejemplo, interpolación de resistencias, espejo) y colaborar con el director durante toda la sesión (Moreno, 1959/1983; Sacks, 1998). El yo-auxiliar juega un papel importante en la sesión debido a que:

- Permite que el director, principal responsable por la misma, no se involucre en las escenas, lo que le asegura una mayor objetividad y neutralidad;
- Actúa como un testigo cualificado;
- Puede asumirse, dependiendo de su formación, como un co-terapeuta o co-educador que comparte percepciones y responsabilidades con el director (Rojas-Bermúdez, 1966/1984; Torres, 1994). En este caso, ambos deben tener la sintonía, la iniciativa y la espontaneidad necesaria para un buen desarrollo de la acción y de la trama dramática (Fox, 1987/2002).

De lo anterior se percibe que la elección de lo(s) yo(s)-auxiliares, por el director, debe ser cuidadosa y con criterio, teniendo en cuenta su(s) personalidad(es), su conjunto de roles, el tipo de situaciones en las que demuestra una mayor espontaneidad y, por fin, sus dificultades personales. Por lo tanto, debe optar por personas que conoce, con quien siente sintonía y comparte afinidades, en quien deposite

confianza y, siempre que sea posible, con formación específica en el modelo.

Moreno (1946/1997) establece que existen básicamente tres roles que se requiere que el yo-auxiliar represente: una persona real; un personaje inventado; una proyección de una parte del yo. Todos estos roles son relativos al protagonista. “Aunque ese papel sea real, ficticio o simbólico, el miembro del equipo debe esforzarse en todo momento por identificar e integrar su representación con los procesos mentales del sujeto” (317). Por lo tanto, en el desempeño del rol se espera “que el yo se identifique íntimamente consigo mismo lo más posible, no sólo para representar y simular, sino para “serlo” (...)” (43). Cuanto más afectuoso, íntimo y genuino es el contacto, mayores serán los beneficios que el protagonista y los miembros del auditorio pueden extraer de la ocurrencia psico /sociodramática. En este desempeño, también el yo-auxiliar puede tener una experiencia terapéutica y formativa, cuando, al comparar su representación con roles análogos que adopta en la vida real, obtiene de ahí un mayor enriquecimiento y conocimiento de sí mismo (Abreu, 1992). Algunas de estas experiencias en el escenario pueden incluso conducirlo, como refiere Fox (1987/2002, 151), a una “catarsis psicodramática”. No obstante, ser yo-auxiliar puede ser una tarea difícil cuando se le pide que asuma un papel que teme, que no le gusta o tiene dificultades en interpretar, ya sea por experiencias conflictivas, pasadas o presentes, similares a las que están en la escena dramática; o bien por limitaciones sociales y culturales, como las expectativas o prejuicios sobre el personaje asumido,

(+)

entre otras razones. En estas situaciones, se puede observar una cierta resistencia por su parte para seguir la instrucción dada, que puede afectar negativamente en el trabajo dramático. De ahí, como afirma Moreno (1946/1997), la importancia del director en conocer su yo-auxiliar profesional, sin ponerlo en situaciones donde se sienta incómodo o incapaz de actuar. Cuando existe la posibilidad de contar con un equipo de yos-auxiliares, debe elegir a la persona que sea más capaz y más adecuada para el papel a desarrollar, lo que permite un desarrollo de la acción con mayor desembarazo y espontaneidad.

**La asunción del papel del yo en el contexto pedagógico: la realidad de la Escola Superior de Educação del Instituto Politécnico do Porto (ESE/IPP)**

En ESE/IPP, como mencionamos en la XX-VII Reunión Nacional de la AEP, hay dos asignaturas en el grado de Educación Social, una en el segundo año y otra en el tercero, que movilizan el Sociodrama como metodología de enseñanza y aprendizaje. Hasta hace pocos años, la unidad funcional se componía de dos profesores, psicólogos, psicodramatistas, que poseían un profundo conocimiento de las asignaturas y de la dinámica institucional. Sin embargo, por diversas limitaciones (como por ejemplo, asuntos financieros; distribución de servicio docente, entre otras), ya no se sigue este modelo. En los últimos años, se ha experimentado un modelo alternativo. Mientras el papel de director sigue siendo asumido por un profesor con las características mencionadas anteriormente, el papel del yo-auxiliar ha

sido asumido por educadores sociales, ya en práctica profesional o que llevan a cabo un programa de postgrado, diplomados en la ESE, con una experiencia vivencial de dos años, complementada con una formación teórica básica sobre los presupuestos, conceptos y praxis sociodramáticos. Estos yos-auxiliares, no siendo profesionales, tienen, sin embargo, una formación sociodramática que les permite desempeñar, en general, su papel de manera ágil, consciente y competente, así como conocimientos sobre la realidad del curso y de la ESSE/IPP, encontrándose familiarizados con muchos de los temas que, en general, son abordados.

Lo(s) yo(s) auxiliare(s) son invitados por el profesor-director. Al haber sido sus estudiantes en la licenciatura, el director confía en sus habilidades para el ejercicio de ese papel, sin olvidar los límites que se derivan de algunas características personales y de una formación limitada en este modelo. La relación telica entre los dos es claramente positiva.

En estas clases, los dos elementos de la unidad funcional asumen una función educativa y, con frecuencia, terapéutica. Educativa, porque ambos elementos - como representantes (formales e informales) de las normas, valores y conocimiento científico e institucional - tienen la intención de formar a los estudiantes de acuerdo con el enfoque conceptual y los valores específicos de la educación social, teniendo en cuenta las prácticas y los valores de la institución formadora. Terapéutica, ya que ambos elementos tienen como objetivo promover el desarrollo y el crecimiento psicológico de los miembros del grupo. La unidad funcional se mueve,

## (Re)nacer en el papel de yo-auxiliar, (Re)construir el rol profesional

Sofía Veiga

así, entre “un polo claramente educativo y un polo muy cercano a lo terapéutico” (Bertão, 2008, 13), conforme los momentos, las situaciones abordadas, los intereses y necesidades de la clase y de cada estudiante en particular, siendo de su responsabilidad elevar al más alto nivel la productividad educativo y terapéutico del grupo.

En la práctica sociodramática de esta realidad particular, el yo-auxiliar desempeña las funciones mencionadas anteriormente. En la fase de caldeamiento, aunque su postura sea más de observador, puede coadyuvar al director. Como investigador social, puede plantear algunas preguntas o compartir algún comentario o reflexión que ayude el caldeamiento grupal. En la etapa de la dramatización, realiza, como actor social y agente terapéutico, la gran mayoría de las técnicas y desempeña múltiples personajes, como se describe a continuación: “A través de la técnica de cambio de roles, se le da al estudiante la oportunidad de hablar con su compañero, aquí representado por el yo-auxiliar”; “Un estudiante de la Licenciatura en Educación Social (yo-auxiliar), recién llegado de otra escuela, habla, en el bar de la ESE, sobre el curso y la asignatura a la que asisten. En el diálogo iniciado lanza una serie de preguntas abiertas que permiten explorar y explicitar las percepciones que tienen los estudiantes sobre el curso, así como la relevancia y la legitimidad de la asignatura en cuestión”; “El yo-auxiliar, en el papel de un profesor, asume ahora un comportamiento más agresivo y de confrontación, que pone a los estudiantes como elementos co-responsables de los problemas que se presentan”; “El yo-

auxiliar hace el doble de los alumnos que faltan a las clases”; “Carolina, haciendo su práctica en un Centro Comunitario, acoge una mujer (yo-auxiliar) víctima de malos tratos”; “El yo-auxiliar se presenta como el coordinador del equipo de profesionales”; “El yo-auxiliar comienza, por indicación del director, la entrevista, haciendo de modelo”. A lo largo de los procesos sociodramáticos se ha observado que, durante la etapa de la dramatización, el desempeño del yo-auxiliar “profesional” es gradualmente más pasivo, siendo los roles complementarios desarrollados preferiblemente por miembros del grupo, esto es, por los yo-auxiliares naturales. En la última fase, el comentario del yo-auxiliar se centra, en general, en lo que vió y sintió como personaje complementario, pero también comparte sus experiencias de vida, así como su lectura interpretativa de lo que ocurrió en la sesión, teniendo en cuenta su conocimiento y experiencia como (ex)alumno del curso y de la ESE/IPP, así como profesional del área. El director, que tiene la última palabra, puede corregir cualquier idea transmitida anteriormente (sobre todo de carácter técnico-científico) o simplemente mejorar o completar el análisis hecho.

Después de cada sesión y a lo largo de lo(s) proceso(s) sociodramático(s), director y yo-auxiliar comparten percepciones, opiniones, sentimientos y reflexiones, con el objetivo de hacer una evaluación continua y, al mismo tiempo, asegurar la formación del propio yo-auxiliar. Pueden, también, compartir responsabilidades. Aunque el director sea el principal responsable de la sesión y del proceso sociodramático - esencialmente por llevar a





cabo el caldeamiento, proponer las escenas dramáticas, implementar las técnicas y recursos psicodramáticos, desbloquear situaciones embarazosas o inhibidoras del trabajo grupal y encuadrar o aclarar los contenidos científicos y técnicos trabajados - el es continuamente ayudado por el yo-auxiliar en su desempeño. En situaciones particulares y específicas, el papel de director puede ser asumido por el yo-auxiliar, que da continuidad al trabajo desarrollado con el grupo (Veiga, 2009).

#### **Testimonios en escena...**

##### **• Las miradas de los estudiantes sobre los yos-auxiliares**

En algunas acciones espontáneas y en la evaluación final de las asignaturas, los estudiantes demostraron la importancia de tener, como yos-auxiliares, ex alumnos de la ESE y profesionales de educación social. Aquí están sus testimonios: “El yo-auxiliar, siendo educador social, nos da una perspectiva diferente (en el sentido de ser más madura y con más experiencia) en los asuntos que trabajamos durante las clases”; “A lo largo de las sesiones, hemos sentido una identificación mutua entre nosotros, los estudiantes, y el yo-auxiliar”; “El yo-auxiliar es un elemento importante en las sesiones, ya que, por haber sido un estudiante de la ESE y ser un educador social, se muestra capaz de hacernos reflexionar sobre lo que podremos encontrar en la realidad y sobre nuestra forma de actuar”; “En las intervenciones, a lo largo de las sesiones, el yo-auxiliar lleva a menudo un papel

de “contra”, importante para que desarrollemos la capacidad de argumentar y para entrenar, como futuros educadores sociales, cómo reaccionar en situaciones similares”; “El yo-auxiliar al ser un educador social ya licenciado y con experiencia profesional, posibilita que se haga una reflexión más cercana y compartida sobre nuestras perspectivas, miedos y desafíos en el ámbito profesional”; “Como el yo-auxiliar se encuentra “fuera de la sesión”, puede tener una visión más detallada y menos influenciada que la nuestra, que es más distorsionada porque estamos muy involucrados”; “Los comentarios son dirigidos a nuestra vivencia escolar y a nuestro futuro profesional, porque el yo-auxiliar está en el área y ha pasado por los mismos temores y experiencias que nosotros. Puede ver las dos perspectivas”.

(+) 361

##### **• Las miradas de yos-auxiliares sobre sí mismos y su experiencia**

Por invitación del director, cinco yos-auxiliares, profesionales de la Educación Social, se reencontraron y reflexionaron sobre sus vivencias en este papel. De aquí surgieron, naturalmente, historias comunes, salpicadas de experiencias únicas de cada uno. Colectivamente coinciden en que la aceptación de la invitación de asumir el papel de yo-auxiliar se debe a un deseo de encuentro y reencuentro, con ellos mismos y con los demás (compañeros aún en formación y profesor-director) en el escenario sociodramático. A pesar de su miedo de hablar, de no ser suficientemente ágiles, creativos y espontáneos, hablan de una energía motivadora que los invitaba a un nuevo nacimiento y al desa-

## (Re)nacer en el papel de yo-auxiliar, (Re)construir el rol profesional

Sofía Veiga

rollo de sí mismos como personas y profesionales, en sus múltiples dimensiones: como aprendices, investigadores, profesionales sobre el terreno, técnicos de relación, mediadores de grupo, facilitadores del empoderamiento...

Los extractos que se presentan son el testimonio de los yos-auxiliares que reflexionaron juntos sobre esta experiencia vivencial y formativa. Para estos elementos: “Desempeñar el papel del yo-auxiliar nos ha permitido estar más familiarizados con los principios, los valores y los fundamentos básicos de nuestra formación, así como con su metodología de intervención privilegiada – la Investigación-Acción-Participativa”; “Con una mirada más distanciada, hemos podido sistematizar, integrar y (re)significar contenidos previamente aprendidos”; “En los movimientos sucesivos entre la acción y la reflexión, nos dimos cuenta de ciertas habilidades, personales y profesionales, que han contribuido para nuestro crecimiento profesional, personal y social”; “Cuando nos ponemos en el lugar del otro, desarrollamos nuestra capacidad de descentralización, esencial para el desarrollo de la empatía”; “Aprender a escuchar, preguntar y hacer comentarios y reflexiones, fue un proceso de maduración dialógica para nosotros”; “Ha sido importante movilizar y fortalecer la capacidad de síntesis y centrarse en lo que era esencial comentar y reflexionar, dejando los contenidos de ámbito más técnico-científico para el director”; “Ser curioso y aprender a hacer preguntas, debilita nuestra tendencia interpretativa y nos permite acceder, de forma paralela, a las vivencias y a las representaciones de los estudiantes”;

“Fue en el “aquí y ahora” y en el “como si” proporcionado por el contexto sociodramático donde reconocimos la importancia de ciertas condiciones y habilidades interpersonales que consideramos indispensables para cualquier profesional que trabaje con personas y que oriente a grupos, como la capacidad para hacer frente a los imprevistos”; “En la encrucijada de varias miradas, hemos sido capaces de acceder y comprender otras realidades, de una forma más completa, compleja y desprovista de prejuicios”; “La posibilidad de ensayar internamente las reacciones emocionales generadas por las situaciones, tratando de entender lo que los protagonistas sienten, nos ha permitido desarrollar nuestra capacidad de empatía”; “Las sesiones fueron, claramente, momentos de aprendizaje. Algunos de los temas tratados fueron temas en los que nos veíamos reflejados porque también los estábamos trabajando internamente y, otros, fueron puertas para construir nuevos conocimientos”; “Algunas escenas y narrativas nos permitieron acceder y entender ciertas realidades que estaban lejos de nuestros campos de intervención”; “Como yos-auxiliares, hemos podido confrontar a nuestros colegas en formación con formas de pensar y proyectos de vida alternativos”; “Creemos que los estudiantes se identificaron muchas veces con nosotros, por nuestra proximidad relacional, académica y profesional”; “Desarrollar la capacidad de reflexionar críticamente sobre nuestras actitudes y prácticas profesionales, así como las de los demás”; “Como el educador social, ser yo-auxiliar es ser un profesional involucrado que fomenta la participación continua

(+)

de los participantes con el fin de promover cambios individuales y colectivos”; “Como yos-auxiliares, nos beneficiamos del modelo del director como persona y como profesional. Pudimos observar la forma y contenido de la relación entre el director y el auditorio/ protagonista. Nos dimos cuenta de la importancia de traer al contexto grupal los problemas reales, así como la importancia de involucrar a todos”; “Ser yo-auxiliar nos permitió (re)pensar, recrear y reinventar nuestras prácticas profesionales”; “Como educadores sociales, nos identificamos mucho con la metodología sociodramática, ya que privilegia el trabajo con las personas con el fin de desarrollar su espontaneidad y creatividad, potenciando, como dice Paulo Freire, una educación liberadora, en contra de la educación bancaria, mentora del *statu quo* instituido”; “Aquellos que experimentaron el papel de directores, sintieron una responsabilidad añadida. Su principal preocupación era entender y trabajar el emergente grupal, así como las técnicas que se podrían movilizar, teniendo en cuenta sus conocimientos y experiencia. El equilibrio entre la estimulación y la contención, era uno de los retos más presentes”. Por último, “A lo largo del año, nos dimos cuenta de una maduración en el campo profesional y, inevitablemente, personal”.

### Discusión

(Re)nacer, (re)construir, (re)inventarse, (re)hacer, (re)armarse, son palabras que están presentes en el discurso de los yos-auxiliares cuando reflexionan sobre sus vivencias en el desempeño de este papel.

Hablan de un cambio personal, pero sobre todo valoran la contribución de esta experiencia para su crecimiento y construcción de la identidad profesional, ya que las oportunidades y los retos fueran y son múltiples, lo que les ha permitido:

- Aprender, desarrollarse y (re)construir el rol profesional. Dado que este es un proceso dinámico, complejo, interactivo y siempre inacabado (Nascimento, 2007), los yos-auxiliares pueden, al vivir en el escenario su rol profesional o sus complementarios, entrenar su propio papel como educadores sociales, madurándolo. Por otra parte, las oportunidades que ofrece la metodología les permite cuestionar, validar, (re)ecuacionar o (re)crear prácticas ya asumidas, así como experimentar prácticas temidas o hasta ahora no previstas, impregnando de creatividad y originalidad su desempeño. Este desempeño utiliza progresivamente más la espontaneidad personal, enriqueciendo y siendo enriquecida por la personalidad del sujeto.

- Vivenciar nuevos roles y reexperimentar o reinventar roles ya conocido, ampliando, así, su repertorio de papeles y la flexibilidad para actuar de manera adecuada y en el momento preciso (Fox, 1987/2002). Teniendo en cuenta que experimentar diferentes roles, aunque se limite a un contexto de “hacer como si”, puede tener un enorme poder y despertar emociones fuertes en los propios yos-auxiliares. La vivencia de los roles complementarios en situaciones profesionales se muestra realmente importante para la formación de los yos, ya que estos tienen la oportunidad de aprender, de otra manera, el papel profesional y de comprender cómo

## (Re)nacer en el papel de yo-auxiliar, (Re)construir el rol profesional

Sofía Veiga

sus comportamientos afectan a sus interlocutores y como son por ellos afectados.

- Confrontar, evaluar y validar sus opiniones, percepciones, emociones y habilidades personales y profesionales a través de la visualización de las performances de los estudiantes, del comportamiento del director – su modelo de identificación privilegiado en este contexto –, de las vivencias dramáticas, de las puestas en común y los comentarios hechos por todos.

- Acceder a otras realidades psicosociales en el ámbito de la Educación Social aún no percibidas o vivenciadas. A través de las narrativas y de las vivencias dramáticas, los yos-auxiliares pueden contactar y entender, de un modo más completo, complejo y desnudo de prejuicios, realidades por sí desconocidas.

- Colocarse en el lugar del otro, lo que le permite desarrollar su capacidad de empatía, aprender a imaginar las situaciones de diferentes perspectivas, percibir y sentir la realidad de forma innovadora. En particular, la técnica de cambio de roles potencia la asunción de la perspectiva social y el desarrollo de la flexibilidad mental, esenciales en la práctica de un educador social.

- Desarrollar capacidades múltiples, incluyendo la observación, la escucha activa, la expresión (verbal y no verbal), la improvisación, la gestión de imprevistos, el análisis y la síntesis. La toma de conciencia sobre los procesos comunicativos y relacionales en las situaciones en escena puede potenciar cambios en las actitudes y en los comportamientos de los propios yos-auxiliares, ya que ellos también son personas además de educadores sociales.

- Activar y entrenar el lenguaje característico y específico de la profesión, el pensamiento crítico, creativo, alternativo y divergente, así como dilatar su abanico emocional.

- Actualizar, ampliar, profundizar y / o reformular aprendizajes realizados durante la licenciatura y en el actual postgrado o práctica profesional, (re)significando principios, fundamentos, valores y prácticas de la Educación Social. Los principios y los retos de la metodología de Investigación-Acción-Participativa, privilegiados en la práctica de la educación social, parecen ser, en muchos aspectos, similares a los vivenciados en el Sociodrama, ya que éste es un modelo de formación- intervención, participado y co-construido, que pone al individuo/grupo protagonista en el centro. Por lo tanto, los yos-auxiliares pueden observar y entrenar como: a) se apela a la participación y a la adopción de una postura activa, responsable y significativa para todos, procurando combatir las resistencias a las mismas; b) se estimula el proceso de formación y creación de vínculos de confianza necesarios a la construcción de la cohesión del grupo, esencial para el trabajo y la transformación personal y colectiva; assume una postura dialogante o estrategias de investigación-acción diversificadas y centradas en las personas, en sus cuestiones, conflictos, problemas y necesidades; c) se potencia el respeto, la valoración y la movilización de recursos, intereses, historias y recorridos de vida de los participantes hacia su crecimiento personal, social y profesional (Veiga, 2009). Esta experiencia, ahora más consciente y reflexionada, potencia, como afirman los yos-auxiliares

(+)

en sus testimonios, la (re)construcción y/o el fortalecimiento de su identidad profesional.

- Tomar conciencia de sus capacidades, límites y, fundamentalmente, de los aspectos internos que (todavía) necesitan desarrollar y/o controlar, para su bienestar personal y para el correcto desempeño de su rol profesional (por ejemplo, control de la impulsividad; deconstrucción de estereotipos y prejuicios personales; distanciamiento afectivo; expresión corporal; gestión emocional; flexibilidad mental).

- Aprender nuevas herramientas y técnicas a utilizar posteriormente en situaciones reales de intervención (Remer, 1990). Muchos de los roles atribuidos a lo(s) yo(s) auxiliar(es) no les son difíciles de asumir, ya que les son frecuentemente familiares, por el trayecto personal y académico ya cumplido, con retos, conflictos y cuestiones tantas veces similares a los traídos por los estudiantes actuales. En sus puestas en común valoran, por ejemplo, la oportunidad de jugar el papel de un personaje que cuestiona y critica el curso de Educación Social y la relevancia de esta profesión, ya que les permite, desde otra perspectiva, darse cuenta de sus propias dificultades como antiguos alumnos y actuales profesionales de Educación Social, en hablar de su curso, valorando sus potencialidades y particularidades, pero también, tomando conciencia de sus límites. En este proceso, ellos también toman, a menudo, consciencia de la necesidad de (re)pensar conceptos y prácticas con el fin de (re)hacer recorridos académicos y profesionales (más) en consonancia con sus necesidades, pro-

yectos personales e identidad colectiva.

Los roles menos familiares o incluso desconocidos que son instados a asumir, les obligan a movilizar conocimientos (muchos de ellos académicos), a estar atentos a los otros, a evaluar, a buscar alternativas, a desarrollar su creatividad y espontaneidad, lo que les permite (re)armarse con nuevas habilidades. En particular, los yos-auxiliares que tienen la oportunidad de experimentar el rol de director, pueden darse cuenta de sus conocimientos, debilidades y habilidades para orientar y dinamizar grupos. Esta oportunidad es relevante para estos, ya que en su práctica profesional trabajan esencialmente con grupos e integrados en equipos multidisciplinares.

El profesor-director debe, sin embargo, estar muy atento al yo-auxiliar y a su performance. No siendo éste profesional, puede tener dificultades en la ejecución de alguna(s) técnica(s) o en el desempeño de roles que teme, que no le gustan o que tiene dificultades en interpretar. En esta situación, el director debe apoyarlo, dándole instrucciones y directrices más específicas y detalladas. Si siente de su parte malestar, tensión, resistencia o incapacidad para actuar, el director deberá protegerlo, eligiendo, si es posible, un ego natural o cambiando el sentido de la escena dramática.

Incluso cuando el yo-auxiliar no es llamado a intervenir en la escena dramática, la simple observación de la vivencia del individuo o grupo protagonista puede despertar emociones y pensamientos importantes para su desarrollo personal y profesional, muchos de ellos serán compartidos, en la etapa final, con los prota-

## (Re)nacer en el papel de yo-auxiliar, (Re)construir el rol profesional

Sofía Veiga

gonistas y demás miembros del grupo con miras a su formación.

En los testimonios de los estudiantes, estos valoran que el rol del yo-auxiliar sea asumido por un profesional de la Educación Social, ex alumno de la ESE/IPP, debido a que tienen un modelo identificatorio (afectivamente) próximo, con quien comparten dudas y preguntas con respecto a su recorrido formativo y a su futura identidad profesional, pero a quién reconocen un cierto poder, por el conocimiento y la experiencia ya adquiridos. Están, por lo tanto, cumplidas las tres condiciones, designadas por Sainssaulieu (1977), de un modelo identitario: similitud (la identificación se ve facilitada por la presencia de elementos comunes entre el sujeto y el modelo), la afectividad (nos identificamos más con un modelo gratificante) y el poder (la identificación es facilitada si el modelo tiene prestigio). Está claro que la activación de los procesos de identificación y el progreso de los estudiantes en el escenario sociodramático depende, además de los aspectos mencionados anteriormente, de la capacidad del yo-auxiliar para obtener de los mismos elementos esenciales e incorporarlos rápidamente en la representación en escena. Así se percibe que es en la relación papel - contra papel que el yo-auxiliar establece con el/los protagonista(s), que se van introduciendo intencionalmente elementos nuevos que permitan a los estudiantes reaccionar, tener una respuesta conductual y afectiva diferente, y que, poco a poco, puedan responder con espontaneidad a los retos que les trae el recorrido académico.

En cuanto al trayecto formativo, los yos-auxiliares, por su vivencia de experiencias

similares traídas a la discusión (por ejemplo, (in)satisfacción con el curso, con algunas asignaturas, profesores, colegas, ESE/IPP), pero ya mediadas por el distanciamiento proporcionado por el tiempo, por el trayecto académico terminado y por la madurez adquirida, pueden traer sus propias reflexiones e historias (individuales y colectivas). Éstas pueden puntuar y resignificar las vivencias en juego (sobre todo las emocionales, pero no solo éstas) mostrando, a menudo, alternativas ya ensayadas o ahora concebidas. La puesta en común de experiencias semejantes permiten, aún, que los estudiantes se sientan más comprendidos y menos solos en la vivencia de los conflictos que les angustian, flexibilizando, muchas veces, el drama vivido y, consecuentemente, abriendo puertas a nuevas formas de ver, sentir y hacer frente a ellos.

En cuanto a la identidad profesional, este es el punto de unión e identificación más significativo entre estudiantes y de estos con los yos-auxiliares. Las cuestiones relativas a la identidad y a la práctica profesional surgen de forma natural en la fase del caldeamiento, traídas por los alumnos o fomentadas por la unidad funcional. Su enfoque se limita, en ciertos casos, a breves pero significativas notas en las fases de caldeamiento y/o de comentarios, posibilitando la profundización, ampliación, deconstrucción y (re)construcción de ciertos puntos de vista, ideas o (pre) conceptos; en otras situaciones, su enfoque es más profundo y forma el núcleo de una o más sesiones (Veiga, 2009). El perfil profesional, los ámbitos y contextos de intervención psicosocial, son algunos de los temas tratados, dramatizados y meta-

(+)

analizados en varias sesiones. Aquí, en especial, las voces del yo y la visualización de este, como modelo de identificación, son particularmente valorados por los alumnos. Se trata de un aprendizaje social que potencia la similitud entre estudiantes y yos-auxiliares, esencial en la construcción de un sentimiento de pertenencia (Coimbra de Matos, 2008), fundamentalmente al grupo escolar de la ESE/IPP y a la categoría profesional de los educadores sociales. Sin embargo, como en este contexto hay espacio para que cada uno aprenda por la experiencia vivencial y se construya observándose, descubriéndose y realizándose, la identificación es diferencial y diferenciada, haciendo de cada uno, un sujeto diferente y único.

Por último, el conjunto de identificaciones entre los estudiantes y de estos con el yo-auxiliar, conducen y refuerzan la cohesión necesaria al desarrollo grupal y de cada individuo en particular. Algunas veces y en situaciones particulares, los yos-auxiliares pueden dar continuidad, en otros espacios y tiempos, a la sesión iniciada en el escenario sociodramático, cediendo a los estudiantes informaciones específicas de carácter académico y/o profesional.

(Re)nacer en el papel de yo-auxiliar,  
(Re)construir el rol profesional

Sofía Veiga

## Conclusión

“Formar/formarse es abrir perspectivas, ventanas hacia el horizonte del no saber, puertas para el trayecto de exploración hasta la finitud de la existencia individual y por la infinitud del tiempo y del pensamiento” (Coimbra de Matos, 2008,154).

En el proceso de formación llevado a cabo en las asignaturas desarrolladas en la metodología sociodramática, se puede decir que todos los participantes (estudiantes, yos-auxiliares y profesor-director) son agentes y objetos de transformación. Cada uno, por el vínculo emocional y de identidad compartida “es objeto transformacional: transformador y transformativo, que transforma al otro y se transforma a sí mismo” (Coimbra de Matos, 2004, 30).

El yo-auxiliar, objeto de reflexión de este trabajo, es un elemento que, por el rol que desempeña y la dinámica relacional que establece con los estudiantes y el profesor-director, participa activamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los mismos, influyéndolos y siendo por ellos influido, o, como dice Coimbra de Matos, siendo objeto transformativo y transformador de los mismos.

Asumiendo una postura atenta y cómplice con el profesor-director, el yo-auxiliar le ayuda constantemente en el proceso formativo de los alumnos y es a su vez influenciado, enseñado y supervisado por él. Escuchando la voz de los estudiantes y sintiendo sus emociones, tantas veces las de su pasado y algunas aún actuales, pueden mirar su(s) comportamiento(s) y sentimiento(s) de una manera nueva, muchas veces de forma más integrada

y comprensiva. Puede, así, (re)significar su vivencia y dar un nuevo sentido a las cuestiones traídas por los estudiantes y, de un modo diferente, también por sí mismo. En el transcurso de la acción dramática y a lo largo de la sesión, puede:

- (Re)armarse de competencias básicas, esencialmente de espontaneidad y empatía, (re)inventándose como actor desenvuelto, especialista de rostros, mostrándose atento, abierto, intuitivo, ágil y oportuno en su acción, la cual debe ser siempre una respuesta complementaria a la necesidad del sujeto/grupo protagonista en formación y en desarrollo.

- Aprender, desarrollarse y, tantas veces, (re)nacer! Está claro que este (re)nacimiento va a depender de los problemas, conflictos y cuestiones (personales y grupales) que van siendo expuestos, ya que el yo-auxiliar y los alumnos van siendo afectados por las puestas en común y la puesta en escena (en su espacio interno o en el espacio del escenario), en función de las afinidades existentes entre su propio contexto de roles y el contexto de roles de los protagonistas.

En las experiencias vivenciadas, el yo-auxiliar y tantas veces los propios alumnos se dan cuenta de que el papel de estudiante continúa, a menudo, como factor dinámico en la vida interior de los profesionales, volviéndose una matriz de la cual el rol profesional puede retirar fuerza y apoyo.

Porque permiten (re)crear una pluralidad de situaciones y problemas, de complejidad e imprevisibilidad variables, los retos vivenciados en las clases en estudio potencian la adquisición de un saber-hacer, saber-estar y saber-ser







co-construído, y, sobre todo, son oportunidades que permiten que cada uno se vaya (re)definiendo como individuo único y, simultaneamente, colectivo, integrado en un grupo educativo y en una determinada categoría profesional.

## Bibliografía

- Abreu, J. (1992). O modelo do psicodrama moreniano. Coimbra: Ed. Psiquiatria Clínica.
- Bertão, A. (2008). Eu e o outro ou o encontro comigo na cadeira do outro: Processos identificatórios e Música. Lição não publicada apresentada no âmbito da candidatura ao concurso de provas públicas para provimento de uma vaga de professor-coordenador do quadro da Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico do Porto, Porto.
- Coimbra de Matos, A. (2004). Saúde Mental. Lisboa: Climepsi Editores.
- Coimbra de Matos, A. (2008). Vária. Existo porque fui amado. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fox, J. (2002). O Essencial de Moreno. Textos sobre Psicodrama, Terapia de Grupo e Espontaneidade. São Paulo: Ágora. (Versión original, 1987).
- Moreno, J. (1983). Fundamentos do psicodrama (2.ª ed.). São Paulo: Summus. (Versión original, 1959).
- Moreno, J. (1997). Psicodrama (12.ª ed.). São Paulo: Cultrix. (Versión original, 1946).
- Nascimento, M. (2007). Dimensões da identidade profissional docente na formação inicial. Revista Portuguesa de Pedagogia, 41(2), 207-218.
- Remer, R. (1990). Family therapy inside out. Journal of Group Psychotherapy, Psychodrama & Sociometry, 43 (2), 70-81.
- Rojas-Bermúdez, J. (1984). Qué es el psicodrama? Buenos Aires: Celcius. (Versión original, 1966).
- Sacks, J. (1998). Psicodrama. In H. Kaplan & B. Sadock (Org.), Terapia de grupo (3.ª ed., pp. 234-249). Madrid: Panamericana.
- Sainssaulieu, R. (1977). L'identité au travail. Paris: Press de la fondation nationale des sciences politiques.
- Torres, A. (1994). O papel de deus como modelo do director de psicodrama. Psicodrama, 1, 33-40.
- Veiga, S. (2009). Palcos de conhecimento, espaços de transformação. Contributos da metodologia sociodramática para a formação dos educadores sociais. Dissertação de Doutoramento não publicada, Universidade de Évora, Évora.



**XXVIII** Reunión Nacional  
Asociación  
Española  
Psicodrama

(+)

anexo

372

Directorio

380

Programa del congreso

XXVIII Reunión Nacional de la  
Asociación Española de Psicodrama



# Directorio

Agnes Dudler

**Psychologist and psychotherapist**  
agnes@dudler.org

Amelia Coppel Hidalgo

**Psicodramatista**  
ALEA Centro de Sicodrama y Sicodanza, Sevilla  
coppellia@gmail.com

Ana Arguinzoniz Moraleda

anaarguinzoniz81@hotmail.com

Ana Sofia Cruz

**PhD Student, Universidade Fernando Pessoa**  
Sociedad Portuguesa de Psicodrama  
Asociación Ibérica de Psicodanza Jaime G. Rojas-Bermudez  
psicodanca.porto@gmail.com

Anabel González Vázquez

**Psiquiatra**  
anabel\_gonzalezv@hotmail.com  
anabel.gonzalez.vazquez@gmail.com

Andrea Motouri

andmadri@yahoo.it

Anne Haire Collins

**Profesora de idiomas**  
ahaire@gmail.com

Antolina Fernández González

**Psicóloga**  
antolina@galicia.com

Artur Malícia Correia

**Psicopedagogo**  
DevelopMind  
Asociación para la Promoción de la Salud Mental en la Infancia y Juventud  
arturmaliciacorreia@gmail.com

Beatriz Menéndez Monte

**Psicóloga**  
Instituto Asturiano de Terapia de Grupo  
beamonte84@gmail.com

Begoña Alonso Búa

**Psicóloga**  
begoalonsobua@hotmail.es



Belén Hernández Zoido

**Psicóloga**

Consulta de Psicología y Psiquiatría Alcalá 117, Madrid  
info@alcala117.com

Blanca Correas del Prado

bcorreasp@gmail.com

Candelas González Cuesta

**Psicodramatista**

candelas9@hotmail.com

Carina Sampó Franco

carinasampo@gmail.com

Carlos Ortega Rodríguez

carlos.ortega06@gmail.com

Celia Márquez

mememarquez@hotmail.com

Conchi Hernando Román

**Médico de familia**

conchihernando@hotmail.com

Cristina Domínguez Vázquez

**Actriz , Directora y Formadora en Teatro Espontáneo&Playback**

Teatro de Creación Colectiva Socio& Educativo

TransCrea y Asoc. EnTreAmigos

transformacreando@gmail.com

Cristina Iglesias Tamargo

**Enfermera especialista en Salud Mental**

ciglesias@ibsalut.caib.es

Elena Piñeiro Reiriz

**Psicóloga**

Eva Lorenzo Magariño

**Psicóloga**

Amarna Zenter, Madrid

evalorenzo00@gmail.com

Francisco Javier Sanz River

fjsanzrivera@gmail.com

Gaëlle Carvalho

Asociación Ibérica de Psicodanza Jaime G. Rojas-Bermudez  
psicodanca.porto@gmail.com

Gonzalo Negreira Gómez

**Terapeuta manual y corporal**  
paragonzzalo@gmail.com

Goyo Armañanzas

**Psiquiatra y Psicodramatista**  
Go Grupos y Organizaciones  
gar@gogestion.com

Gustavo Garzón Calabrés

**Psicólogo y Musicoterapeuta**  
Residencia de Discapacitados Psíquicos "Las Cumbres"  
Fundabem. Apavi  
ggcalabres@cop.es

Iratxe Aguirre Orúe

**Psiquiatra**  
psqiratxe@hotmail.com

Irene Henche Zabala

**Psicóloga Clínica y Psiquiatra**  
isilviahenche@yahoo.es

Isabel Calvo Ortega

**Psicoterapeuta**  
Consulta privada  
doctora@isabelcalvo.es

Isabel Navarro Suárez

**Enfermera especialista en Salud Mental**  
inavarrosuarez@ibsalut.caib.es

João Paulo Ribeiro

**Psicólogo**  
DevelopMind  
Asociación para la Promoción de la Salud Mental en la Infancia y Juventud  
ribeiro.joaopaulo@gmail.com

José Antonio Espina Barrio

**Psiquiatra**  
Consulta Privada  
Hospital Clínico Universitario de Valladolid  
itgpvalladolid@joseaespina.es  
jaespina@saludcastilayleon.es



Laura García Galeán  
**Psicoterapeuta**  
Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama (ITGP)  
lauragalean@hotmail.com

Laura Torres Encinas  
**Psiquiatra**  
lafebreq@gmail.com

Lola Quesada Bueno  
**Psicóloga**  
Consulta privada  
psicologa@lolaquesada.com

Lourdes Alcalá Aranda  
**Enfermera especialista en Salud Mental**  
lourdesalcala@hotmail.com

Lourdes Suárez Fernández  
**Psicóloga**  
Lourdes.Suarez.Fernandez@sergas.es

Luis Palacios Araus  
**Psiquiatra y Psicoterapeuta**  
Consulta privada  
lpalacios@rivendelst.com

M<sup>a</sup> Ángeles Álvarez López  
**Enfermera especialista en Salud Mental**  
Gerencia Regional de Salud de la Junta de Castilla y León  
malvarezlop@saludcastillayleon.es

M<sup>a</sup> Ángeles Santos San  
angelesantos@hotmail.com

M<sup>a</sup> Antonia Berrocal Higuero  
**Enfermera del ESAPD**  
Equipo Soporte Atención Paliativa, Madrid  
toniberrocal@hotmail.com

M<sup>a</sup> Dolores Lanzarote Fernández  
**Doctora en Psicología**  
Universidad de Sevilla  
Lanzarote@us.es

Maika Lorenzo Vila  
**Psicóloga**  
maikalorenzo@yahoo.es

Malena Rubistein Poleeff  
**Psicóloga y Directora de Sicodrama**  
Licenciada en Ciencias de la Educación  
Consulta privada  
rmalena@hotmail.com

Manuel Castro Soto  
**Psicólogo**  
m.csoto@yahoo.com  
pontepsicodrama@gmail.com

Mar Córdoba Gamallo  
**Psicóloga**

María Andrés Mascuñana  
**Psicoterapeuta**  
Profesora Tesela Crecimiento, Psicodrama  
mandresmas@gmail.com

María Martínez Cortizo  
**Psicóloga**

Marisol Filgueira Bouza  
**Psicóloga**  
marisol.filgueira@wanadoo.es  
ma.soledad.filgueira.bouza@sergas.es

Miryam Soler Baena  
**Psicóloga Clínica**  
Centro AEQUO, Sevilla  
miryamsoler@centroaequo.com

Mónica González Díaz de la Campa  
**Psicoterapeuta**  
Instituto de Técnicas de Grupo y Psicodrama (ITGP)  
monicaglez@gmail.com

Oriol Lafau Marchena  
**Psiquiatra, Psicoterapeuta y Psicodramatista**  
olafau@ibsalut.caib.es, olafau@hotmail.com

Patrícia Ribeiro  
Sociedad Portuguesa de Psicodrama  
psicodanca.porto@gmail.com

Raúl Pérez Sastre  
**Psicólogo**  
Fundación Cencillo de Pineda  
raulps86@gmail.com



(+)

Rebeca Nieto San Julián  
**Estudiante de Psicología**  
Estudiante de primer ciclo de psicodrama  
rbkavefenix@gmail.com

Sergio Núñez Morón  
**Psicólogo, Psicoterapeuta**  
Consulta Privada  
snunez@cop.es

Sofia Veiga  
**Doctorada en Psicología y Psicodramatista. Psicóloga Clínica**  
Centro de Intervención Psicopedagógica de la ESE/IPP  
sofiaveiga@ese.ipp.pt

Susana García  
**Psicóloga y Psicodramatista**  
Avances Médicos, s.a.

(+) 377

Teresa Andrés Mascuñana  
**Psicoterapeuta**  
Tesela Crecimiento, Psicodrama  
teandresmas@gmail.com

Yolanda Corres González  
**Psicóloga y Psicodramatista**  
Ayto. de Bilbao  
yolandacorres@hotmail.com







## XXVIII Reunión Nacional

Asociación  
Española  
Psicodrama

# Programa

## viernes 22

### precongreso >> (Salón Triana)

Entrega de Documentación e Inscripción  
XXVIII Reunión Nacional de la AEP

10:00 – 13:00

"Evolution and Revolution of Myself"  
**Agnes Duddler**

16:00 – 16:30

### acto inaugural >> (Salón Guadalquivir)

Presentación de la XXVIII Reunión Nacional de la AEP  
"(R) Evolución..."

**Luis Palacios Araus**, Presidente de la AEP

**Miryam Soler Baena**, Coordinadora de la XXVIII Reunión Nacional AEP

16:30 – 18:30

### taller inaugural >> (Salón Guadalquivir)

"Change and Transformation through Evolution and Revolution.  
Phylogenetic, individual and social experiences and ideas coming  
on stage in a warm-up and first exploration of the topic of the  
conference"

**Agnes Duddler**

19:00 – 21:00

### talleres experienciales no terapéuticos

"El día de la Marmota, saliendo de la con-fusión"

**Beatriz Basterretxea y M<sup>a</sup> Ángeles Becerro** >> (Salón Alcázares)

"El viaje de la Heroína y del Héroe:

La realización de los deseos en nuestra historia de vida"

**Irene Henche y Oriol Lafau** >> (Salón Triana)

"Creciendo en las cuatro estaciones.

No soy la que fui, pero aún vive en mí"

**Claire Jasinski** >> (Salón Sevilla)

### talleres didácticos >> (Salón Itálica)

"Escenario Sicodramático y Reconstrucción del Contexto"

**Candelas González Cuesta**

### comunicaciones libres >> (Salón Guadalquivir)

"El Sanador-Herido:

R-Evolución Personal en Retiro Grupo de Autocuidado"

**Marisol Filgueira Bouza, Manuel Castro Soto,**

**Antolina Fernández González, Anne Haire Collins**

"¿Cómo me las maravillaría yo?"

Recursos Terapéuticos en el Psicodrama Individual"

**Isabel Calvo**

"La ética de la anorexia"

**Carolina Becerril-Maillefert**

"El Psicodrama en la Formación Especializada de Salud Mental en

Mallorca para Médicos, Psicólogos y Enfermeros Residentes"

**Cristina Iglesias Tamargo, Isabel Navarro Suárez, Lourdes Alcalá**

**Aranda, Iratxe Aguirre Orde, Laura Torres Encinas, Oriol Lafau**

**Marchena**

21:30

### psicodrama público

**Pablo Álvarez Valcárcel**

## sábado 23

9:30 – 11:30

### talleres experienciales no terapéuticos

"En una tierra extraña: Encuentros de caminos y continuidades"

**Joao Paulo Ribeiro, Artur Malicia Correia** >> (Salón Alcázares)

"Caldeamientos en Sicodrama. Caldeamiento o happening?"

Teatro de sombras como técnica de caldeamiento"

**Gonzalo Negreira** >> (Salón Itálica)

"Amor y Conciencia: la Revolución comienza en casa"

**Eva Lorenzo Magariño y Beatriz Menendez Monte** >> (Salón Triana)

### talleres didácticos >> (Salón Sevilla)

"Psicodrama y Psicoterapia breve centrada en soluciones:

La (R)evolución de la proyección al futuro"

**Jose Antonio Espina Barrio y Ángeles Álvarez López**

### comunicaciones libres >> (Sala Guadalquivir)

"Amor y Poder en la pareja"

**Pablo Población Knappe**

"Canto III del viaje del Héroe"

**Laura García Galean, Mónica González Díaz de la Campa**

"(RE)nacer no papel de Ego Auxiliar,

(RE)construir o papel profesional"

**Sofía Veiga**

"Una aproximación sociométrica en una residencia de

discapacitados psíquicos"

**Gustavo Garzón Calabrés y Rebeca Nieto San Julián**

12:00 – 14:00

### talleres experienciales no terapéuticos

"Cómo re-creamos a través de nuestras crisis:

Recursos Psicodramáticos para la resiliencia"

**Natacha Navarro Roldán** >> (Salón Alcázares)

"El Rol del Director en Psicodrama"

**Lola Quesada Bueno** >> (Salón Itálica)

### talleres didácticos

"Liberándonos de roles que no nos pertenecen aunque son nuestros"

**Pablo Álvarez Valcárcel** >> (Salón Triana)

"Re-crearse y Recrearse: La Tarea del Psicodramatista"

**Belén Hernández Zoido** >> (Salón Sevilla)

### comunicaciones libres >> (Salón Guadalquivir)

"El fruto de la creación"

**Raúl Pérez Sastre**

"El Amor: un recurso infinito"

**Yolanda Corres**

Presentación del libro: "Dramaterapia y Psicodrama:

Un encuentro entre el teatro y la terapia"

**Pedro Torres y Sergio Lucero**

14:00 – 17:00

Asamblea AEP y Comida para socios

## domingo 24

17:00 – 19:00

### talleres experienciales no terapéuticos

"Conservar para cambiar"

**Luis Palacios Araus y M<sup>a</sup> Ángeles Becerro** >> (Salón Guadalquivir)

"Reconstruir: Las ventajas del fracaso y los inconvenientes del éxito"

**Goyo Armañanzas Ros y Susana García Sellarés** >> (Salón Triana)

"La Revolución está en la Transformación de la escena"

**Carolina Becerri-Maillefert, Yo Auxiliáres: Catherine Cérnay, Marie**

**Christine Congé** >> (Salón Alcázares)

### talleres didácticos

"La (R)evolución en Psicodrama: El Modelo Sicodramático de Rojas-Bermúdez y su conexión con la Neurociencia"

**Amelia Coppel y Gonzalo Negrera** >> (Salón Itálica)

"Sistemas interños relacionales del terapeuta. Un recorrido a través del marriage entre el Psicodrama y el Sociodrama"

**Elisa López Barberá** >> (Salón Sevilla)

19:30 – 21:30

### talleres experienciales no terapéuticos

"Taller de teatro espontáneo/Playback theatre:

¡Cuéntanos tu historia!"

**Cristina Domínguez** >> (Salón Alcázares)

"Sociodanza" >> (Salón Guadalquivir)

**Ana Sofía Cruz, Gaëlle Carvalho, Patricia Ribeiro**

"La Sesión, una aproximación al binomio dependencia-libertad"

**Ana Arguinzoniz Moraleda, Andrea Montuori, Blanca Correas del**

**Prado, Carina Sampó Franco, Carlos Ortega Rodríguez, Cecilia**

**Márquez, Javier Sanz Rivera, Laura García Galéan, M<sup>a</sup> Angeles**

**Santos Sanz, Mónica González Díaz de la Campa** >> (Salón Itálica)

"Otra Historia de Violencia" >> (Salón Triana)

**Esperanza Fernández Carballada y Miguel David Guevara Espinar**

### talleres didácticos

"Indagación Apreciativa (Appreciative Inquiry):

Descubrimiento, Sueño, Diseño y Destino"

**María Muñoz-Grandes**

22:00

Cena del Congreso

10:00 – 12:00

### talleres experienciales no terapéuticos

"El Jardín de las vivencias adquiridas:

Un nuevo sustrato para renacer?"

**Pilar Pérez Roldán** >> (Salón Alcázares)

"Caminos propios: Un recorrido sicodramático

por nuestra historia vital, para investigar ¿quién soy?

¿a dónde voy? ¿qué obstáculos aparecen?"

**Malena Rubinstein** >> (Salón Sevilla)

"(R) evoluciona tu tiempo"

**Antonia Berrocal Higuero** >> (Salón Triana)

### talleres didácticos

"Aprendizaje activo y experiencial: Herramientas

Psicodramáticas para la formación en diferentes ámbitos"

**María Andrés Marcuñana y Teresa Andrés Marcuñana**

Grupo AEP\* >> (Salón Guadalquivir)

**João Paulo Ribeiro**, Coordinador

\*Solo para socios

12:30 – 14:30

### taller de clausura

XXVIII Reunión Nacional de la AEP: SOCODANZA

**Amelia Coppel** >> (Salón Guadalquivir)





evolución

(+)

La presente publicación es una obra didáctica, de tirada reducida y con fines divulgativos. Todas las imágenes reproducidas en la misma han sido cedidas por sus respectivos autores para la presente edición. Las obras reproducidas en el presente libro se emplean a título de cita bajo el amparo del derecho de cita establecido en el art. 32 de la Ley de Propiedad Intelectual. Todas y cada una de las imágenes reproducidas son propiedad de sus respectivos autores.