

CUERPO Y DUELO:

transitando nuestras heridas



**Constanza Bravo
Cauas**

Psicóloga clínica Universidad del Pacífico Chile, psicodramatista @psicodramachile, terapeuta corporal y formación en actuación teatral. Diplomada en Astrología Psicoanalítica y estudios en Biotranscodificación Emocional. Actualmente cursando la formación de Trauma Somático (Somatic Experiencing).

ps.constanzabc@gmail.com



**Mª Joaquina Rocuant
Rodríguez**

Psicóloga de la Universidad de Santiago de Chile y psicodramatista @psicodramachile. Diplomada en Metodologías Participativas y actualmente cursando el Máster de Psicoterapia Analítica Grupal (Fundación OMIE- U. de Deusto). Fundadora de @encuentrosapulso.

mariarocuantr@gmail.com

RESUMEN

Estamos insertos en sociedades que no están preparadas para abordar los duelos. Pese a la inmanencia de la muerte, esta es una temática tabú e incompatible con los modelos de ser y estar. Teniendo como consecuencia, que nos acomodemos al dolor, agudizando el sufrimiento y cronificando/rigidizando las maneras de abordarlo. Los duelos van más allá de la reacción frente a la pérdida por muerte de un ser querido/a, sino también como un cambio de conciencia, por lo tanto, el duelo es visto como una oportunidad y un catalizador de la expansión de nuestra identidad. De esta forma, la propuesta de este taller es reconocer nuestras formas de duelar para transitar hacia la posibilidad de movimiento, generando nuevas respuestas ante el dolor. El posicionamiento teórico para su desarrollo es el psicodrama y el trauma corporal. Asimismo, se ocupará el método sociodramático y técnicas del somatic experiencing.

ABSTRACT

We are inserted in societies that are not prepared to deal with mournings. Despite the immanence of death, this is a taboo subject and incompatible with the models of being and to be. Having as a consequence, that we accommodate to pain, exacerbating suffering and chronifying/stiffening the ways of dealing with it. Grief goes beyond the reaction to the loss due to the death of a loved one, but also as a change of consciousness, therefore, grieving is seen as an opportunity and a catalyst for the expansion of our identity. In this way, the proposal of this workshop is to recognize our ways of hurting to move towards the possibility of movement, generating new responses to pain. The theoretical positioning for its development is psychodrama and bodily trauma. Likewise, the sociodramatic method and techniques of somatic experiencing will be dealt with.

PALABRAS CLAVE:

duelo, transitar, cuerpo y movimiento, sociodrama, psicodrama

KEY WORDS:

mourning, transit, body and movement, sociodrama, psicodrama



CUERPO Y DUELO
Bravo Cauas, C.; Rocuant Rodríguez, M.J.
Fecha de recepción: 12/09/2022.
Fecha de aprobación: 28/09/2023.

LA HOJA DE PSICODRAMA N° 77 (28-34)

1. Introducción

El duelo es inminente en nuestras vidas, estamos expuestos/as a lidiar permanentemente con situaciones de cambio que implican disponernos a responder de nuevas formas. Ante estos procesos naturales, resulta paradójico estar insertos en sociedades que no están preparadas para abordar los duelos. “Nos encontramos con una sociedad, que siendo mortal, rechaza la muerte” (Gómez, 2006, p.161), priorizando la productividad y relegando espacios que den lugar a la vulnerabilidad de la vivencia de ser humanos/as.

¿Qué necesitamos para soltar? ¿Cómo nos relacionamos con el cambio y/o las transiciones?. Los duelos van más allá de la reacción frente a la pérdida por muerte de un ser querido/a, la muerte es entendida no solo como el final del cuerpo físico, sino también como un cambio de conciencia. Es decir, el duelo y la inmanencia de la muerte es vista como una oportunidad y un catalizador de la expansión de nuestra identidad.

Ante esta realidad limitante de abordajes que den espacio consciente al sentir y significados sobre los duelos, la tendencia es a cronificar el dolor, agudizando el sufrimiento. De esta forma, es relevante gestionar instancias que permitan reconocer nuestras formas de duelar y así abrir nuevas maneras de gestionarlo, que permitan integrar la vivencia y significados. Dar lugar a un espacio donde se habite los significados del duelo y permita reconocer nuevas formas de abordarlo en un congreso que releva el pasado, presente y futuro del psicodrama, contribuye a hilar lo que está fragmentado, para así incluirlo y generar una actualización en nuestra identidad colectiva.

2. Fundamentación teórica

Cuerpo y duelo:

La experiencia de perder algo nos ocurre día a día a todos/as los/as seres humanos/as.

En cada momento nos vemos enfrentados/as a pérdidas, independiente de la importancia que estas tengan, son algo frecuente y constitutivo de la experiencia de estar vivos. Neimeyer (2002) explica que la pérdida se comprende como quedar privado de algo que se ha tenido; fracasar en el sostenimiento de una cosa que apreciamos; reducir algún proceso o sustancia; destruir y arrasar.

En el duelo, existen representaciones mentales, emociones y conductas vinculadas con la pérdida afectiva, el dolor o la frustración. Por lo tanto, su elaboración, consistirá en el conjunto de una serie de procesos psicológicos que iniciarán con la pérdida y terminarán con la aceptación de la misma. Es así cómo se reorganizará la realidad interna y externa del ser humano. Esto interviene en el modo en que se atraviesa el duelo por la muerte de un ser querido. Esta pérdida es:

“...un acontecimiento doloroso e inevitable que será enfrentado por cada ser humano en algún momento de la vida y a pesar de ser la muerte un proceso natural, cada sujeto elaborará el duelo desde su singularidad. Para algunos el proceso de duelo tendrá su fin con la nueva aceptación de la realidad tanto interna como externa, pero para otros el trabajo del duelo no los llevará directamente a la recuperación del mundo interno, y todo aquello que designamos como el término Yo, resultará dañado en mayor o menor medida...”. (Tizon, 2004, p. 56).

Hoy en día, el concepto que tiene la sociedad occidental respecto de la muerte, genera la omisión del dolor ante una pérdida. Al ser el psicodrama, un método para adentrarse en las cualidades del ser mediante la acción, donde acción es entendida como la posibilidad de generar movimiento y expresión corporal junto a una emoción sin dejar de lado la cognición, éste toma la urgencia de incluir al cuerpo y la emoción en escena, donde al representar el mundo emocional, se permite

la exploración de nuevas posibilidades en el vínculo y junto a esto ampliar la gama de respuesta frente a un estímulo del ambiente. (Bustos & Nosedá, 2007).

El psicodrama, entonces, es una invitación a conectarse con la espontaneidad, creatividad, el cuerpo y las emociones con el fin de filtrar las defensas y profundizar a través de los roles cristalizados la diversidad de subroles que cada persona tiene. Además de los conceptos expuestos, la triada (mente, cuerpo y emoción) es uno de los ejes centrales al momento de realizar psicoterapia psicodramática. El proceso psicoterapéutico se concibe de manera integral, es decir, en el desarrollo de la misma, deben coincidir, no solo aspectos cognitivos, sino también el cuerpo y emociones. A medida que se profundiza de manera equilibrada, emergerá aspectos inconscientes bloqueados permitiendo la resignificación y el cómo nos vinculamos con el mundo (Reyes, 2007).

Psicodrama y duelo:

Desde una mirada psicodramática el tratamiento debe lograr un reconocimiento en la derrota, es decir que el afectado logre tomar conciencia de que no es posible recuperar la pérdida. También es importante la descarga de los sentimientos contenidos y guardados para liberar la tensión. De acuerdo a lo señalado, según Espina y Filgueira (1997) la metodología psicodramática tiene cuatro cometidos básicos: i) Impedir la represión: obligar a recordar y revivir los acontecimientos; ii) Apoyo emocional: compensar el desvalimiento; iii) Asistencia social: aprendizaje de habilidades para afrontar los problemas de la vida cotidiana y iv) Reconstrucción: establecimiento de nuevos vínculos.

Sociodrama y grupo:

El trabajo con grupos desde la perspectiva psicodramática busca trabajar en función a las relaciones entre los integrantes del grupo,

elaborando una temática grupal (Bello, 2002). Así se focaliza en los distintos roles sociales que van emergiendo en la dinámica del grupo (Altimir et al., 2003).

Marineau (1995) señala que el sociodrama es un método de acción profundo que trata las ideologías colectivas. Espacio donde convergen el cuerpo, los personajes, las escenas y las palabras (Buchbinder & Matoso, 1993). A diferencia del psicodrama, en el sociodrama el protagonista es el grupo, tratando de resolver los conflictos intragrupos e intergrupos (Torres, 2001).

La dinámica que ocurre en el grupo es de forma espiral, ya que los/as integrantes traen los conflictos generados en el contexto social, por lo cual, los plantean en el grupo y lo encauzan en lo dramático, volviendo al contexto grupal y desde ahí a lo social, introduciendo cambios progresivos (Rojas-Bermudez, 2017).

Somatic Experiencing:

Sumado a la perspectiva psicodramática, otro sustento para realizar este taller es el método Somatic Experiencing. Este es entendido como un enfoque psicobiológico, desarrollado por el Dr. Peter Levine con más de 45 años de trayectoria en investigación y práctica clínica.

Es un método eficiente en cuanto al abordaje del trauma emocional y físico, las condiciones relacionadas con el estrés, la desregulaciones del sistema nervioso y lo que podría ser un trastorno de estrés postraumático. En el transcurso el objetivo es la recuperación del equilibrio emocional y físico de nuestras memorias corporales y emanando la capacidad de sostener y regular las emociones. Dentro de su abordaje terapéutico está el movimiento corporal y la respiración, para equilibrar el nivel energético del organismo, donde el sistema nervioso autónomo tiene un papel fundamental dentro del proceso de bloqueo y desbloqueo en el cuerpo (Peter, 2021).

Una de las herramientas más utilizadas en Somatic Experience es la sensopercepción, esta nos permite rastrear respuestas del cuerpo para así proporcionar el proceso autorregulatorio del sistema nervioso autónomo. Esto tiene como fin restablecer el diálogo entre el cuerpo y la mente, mejorando la resiliencia y aumentando la vitalidad de las personas (Peter, 2021).

En variadas ocasiones, en el proceso de duelo o pérdida pueden manifestarse síntomas somáticos (sensaciones físicas: tirantez en el tórax, hipersensibilidad a los ruidos, sensación de ahogo, estómago vacío, etc) debido a la dificultad para recuperarse de los sentimientos de dolor y culpa. Es de suma importancia que en una experiencia de duelo podamos dar tiempo y espacio a cada una de las fases que se presentan, cada proceso de curación lleva inherente la posibilidad de una profunda transformación de nosotros mismos a través de nuestros traumas (Peter, 2021).

3. Proceso metodológico:

3.1 Objetivos:

Objetivo General

Reconocer nuestras formas de duelar para transitar hacia la posibilidad de movimiento generando nuevas respuestas ante el dolor.

Objetivos específicos

- Generar un espacio seguro para poder reconocer lo que duele en el cuerpo.
- Construir significados respecto a lo que conocemos sobre el duelo.
- Reconocer los mecanismos habituales que tenemos para vivenciar el duelo.
- Localizar los recursos corporales y potenciales como una nueva posibilidad para transitar la herida.

3.2. Etapas

Caldeamiento inespecífico (10 min):

Una vez reunidos/as, se les solicita que se dispongan en forma de círculo. Se da la bienvenida a los/as participantes, presentando a las facilitadoras, la temática a desarrollar y los principales objetivos. Luego, se invita a que cierren sus ojos, entrando a un ejercicio de conciencia progresiva corporal, es decir, se irá integrando la atención en cada parte del cuerpo, hasta completar la totalidad (de menos a más).

Caldeamiento específico (25 min):

Se invita a que se pongan de pie, manteniendo el círculo. Se les presenta un objeto intermediario (pañuelo o cojín), indicando que este será el centro del juego, donde cada uno/a de los/as participantes tendrá que salir al centro del círculo y “darle vida al objeto”, siguiendo diferentes consignas. Cada indicación es para ejecutarse en una ronda, es decir, que todas deben desarrollar la consigna, una vez que ocurra esto, se pasa a la siguiente. Estas son:

1. Este objeto se convertirá en otro con una función, puede ser cualquiera, pero una vez que alguien represente esa función, se bloquea, es decir, ya nadie más lo puede hacer. Se hacen dos rondas.
2. ¿Qué nos duele?
3. ¿Cómo me vinculo con eso que duele?
4. Si eligiera un lugar de mi cuerpo donde se aloja ese dolor... ¿en qué zona de mi cuerpo duele?. Se invita a que con el objeto toquen ese lugar y se lo muestren a los/as compañeros/as.

Desde ese lugar que señalaron, se les invita a sentirlo y posibilitar el desplazamiento por la sala, como si este lugar del cuerpo fuera el motor que les permite moverse. Se van entregando algunas consignas:

- A. ¿Cómo respira esto que duele?
- B. ¿Cómo camina esto que duele?
- C. Maximizamos estos movimientos. Los exageramos.
- D. Si tuviese un sonido esto que duele ¿cuál sería?
- E. ¡Esto es lo que conozco, esto es conocido para mi, vive dentro de mi!

Dramatización (25 min):

Se les invita a detenerse en algún lugar, tomando conciencia de lo que están sintiendo, se deja unos minutos para que puedan dar espacio a la atención de estas sensaciones. Después, se entregan las siguientes consignas:

Vamos a ir a explorar el otro lado... ¿cuál es el lugar de mi cuerpo que más me sostiene? Se profundiza en esta zona (sentir, movimientos, sonidos), invitando a explorarla.

Luego transitan nuevamente al otro, a la herida, como un puente, ida y venida, como un péndulo.

Realizan grupos de tres, con quienes más resuenen. Invitándoles a que en el trabajo grupal, cada uno/a muestre este tránsito entre lo que duele (herida) y lo que sostiene. Todo esto en silencio, solo desde el gesto. Entonces, en cada turno, un/a participante saldrá al centro, mostrará lo que duele y lo que sostiene, para permitir que los/as demás integrantes puedan incluirse en la escena proponiendo un ritual de cierre (complementando, confrontando, espejando, transformando, etc).

Sharing (30 min):

Espacio para compartir desde la palabra, posibilitando lo elaborativo y profundización simbólica del conflicto, compartiendo las vivencias personales. Atenuando, diversificando caminos, cerrando y/o abriendo

preguntas que promuevan el proceso de significación de la experiencia. Bajo la consigna “yo siento que yo...”

3.3. Recursos necesarios:

- Sala para la realización del taller.
- Cojines o esterillas.
- Altavoz.
- Lista de música.
- Objeto intermediario (madeja de lana o pañuelo).

4. Descripción técnicas propuestas para su desarrollo:

A continuación, se describen algunas técnicas psicodramáticas que se estiman desarrollar. Considerando que es una propuesta, ya que mediante los emergentes del grupo y las posibilidades de este, pueden omitirse o ocupar otras que no estén señaladas.

- **Intervenciones coloquiales:** Se entrega información, preguntas y confirmaciones, con el propósito de apuntar una profundización en la reflexión (Reyes, 2015)
- **Objetos intermediarios:** Objetos que permiten reemplazar al yo auxiliar, siendo una forma intermediaria de acceder al mundo interno del participante (Menegazzo et al, 2006)
- **Maximización:** Se intensifican los aspectos que emergen (verbal o físico) para explorar los elementos expresivos de la comunicación. Esta técnica tiene el propósito de filtrar la verdad de situaciones bloqueadas o estereotipadas (Reyes, 2015).
- **Cámara lenta:** se solicita la lentificación (baja intensidad) de un movimiento que

se identifica como aspecto fundamental para el desarrollo del proceso (Reyes, 2015).

- Focalización: Aumento de alguna sensación o emoción, donde se amplifica la conciencia corporal (Reyes, 2015).
- Concretización: se materializa la sensación, de tal forma que se corporaliza la relación o vínculo conflictivo, permitiendo concentrar la atención en el aspecto por el que éste se expresa (Reyes, 2015).
- Soliloquio: se da volumen a los sentimientos y pensamientos del los/as participantes, indicando que diga en voz alta sus sensaciones, ideas y emociones (Reyes, 2015).
- Escultura en movimiento: representación corporal de la consigna o situación, esta se realiza en movimiento.

5. Conclusiones

La perspectiva psicodramática nos ofrece el escenario para reconocer, habitar y transformar aquello que nos aqueja. Moreno, un personaje revolucionario para su época, que trabajaba en y con los márgenes, con aquellos/as y aquello que estaba fuera de lo tratable (o que nadie se quería hacer cargo). Que buscaba ir al re-encuentro de lo espontáneo para crear nuevas posibilidades, para conectarse con el potencial creador de los/as seres humanos/as. No dudamos que el duelo, sería para él -como para nosotras- un tema controversial, atractivo y necesario de dar lugar.

Si miramos los duelos desde el prisma psicodramático, diríamos que hoy, la conserva cultural es inhibir los procesos de duelo, negando/evadiendo el dolor y acelerando sus tiempos, con el afán de “volver a producir” en una sociedad que centra su *ser* en el *hacer*. Demás está decir, cómo hoy las ideas son prioridad, por sobre lo que sentimos

(emocional y corporalmente). Esto parece un escenario tormentoso, que anuda la garganta e individualiza lo que nos pasa/pesa. ¿Cómo un taller podría cambiar esto? seguramente no, la omnipotencia y salvación está lejos de nuestras pretensiones y realidad, ya Moreno nos lo recuerda con su primera escena “*Los dioses caídos*”. Pero, al menos, es una convocatoria a quienes quieran ser parte, a dar lugar -sin juicios- a lo que duele, con el propósito de identificarlo, sentirlo, mirarlo, explorarlo y abrir una oportunidad a transitar el movimiento, como un recurso corpóreo y psíquico de construir nuevos significados. Entonces, este taller es una invitación.

Una invitación a amplificar el duelo más allá (o más acá) de etapas a seguir, a relevar la diversidad y autenticidad de la singularidad de cada duelo. A naturalizar la muerte (en su amplio significado) en la vida. A autorizarse a quedarse en aquello que duele para encontrar una salida, una que respete la propia historia, contexto y recursos de las personas. A mirar y acoger cómo los/as demás duelan, como un campo fértil donde brotan nuevas maneras de ser y estar, donde podamos sentirnos sostenidos/as en una matriz que permite duelar. Posibilitar un espacio que dé lugar al dolor desde las huellas corporales, y desde aquí, identificar la forma que el duelo ha encarnado, siendo el punto de partida para el movimiento auténtico.

En la experiencia realizando este taller, nos encontramos con diferentes relatos de las participantes. A continuación, dejamos algunas:

- “Ver el dolor de las demás, aunque no fueran los míos me ayuda a ser empática y a comprender otros duelos”
- “Cuando lograba colocar la atención y el foco en el lugar más fuerte podía sentir como el dolor iba disminuyendo, estaba ahí pero era más llevadero”.
- “De todos los duelos que traigo, me doy cuenta que hay uno que se siente más que los otros, está más presente en el

cuerpo y es importante para mí poder identificarlo”.

- “Me costaba entrar a la experiencia, pero una vez allí me di cuenta de que era algo conocido para mí”
- “Fue bueno poder vincularme con el dolor a través del objeto, eso me permitió darme cuenta de cómo me cuesta aproximarme y de cómo se queda atrapado en mi cuerpo y en mi emoción, ahora me siento más ligera”.
- “Me conecté con aquello que me sostiene y me di cuenta que es el mismo

lugar donde siento la herida, pude ver que desde el mismo lugar está el potencial”

Para finalizar, es relevante reconocer como condición para replicar este taller, la apertura de quienes lo dirigen hacia sus propios duelos, acompañar incluye implicarse, mover las propias heridas, reconocer las grietas existentes para seguir habitando lo que duele. Abrir terreno para que los duelos tengan lugar, es abrir, cuidar y cerrar las propias heridas. Incluye el compromiso de mirarse en lo profundo, acompañar y dejarse acompañar.

REFERENCIAS

- Altimir, L. Rivas, C., & Tornero, M. (2003). *Sociodrama. Una estrategia para fortalecer la autoimagen en adolescentes* (Tesis para optar al grado de Licenciado en Psicología). Universidad Diego Portales.
- Bello, M. (2002). *Jugando en serio: psicodrama en la enseñanza, el trabajo y la comunidad*. Editorial Pax México.
- Buchbinder, M., & Matoso, E. (1993). *Poética del Desenmascaramiento*. Ed. Eudeba.
- Bustos, D., & Nosedá, E. (2007). *Manual de psicodrama en la psicoterapia y en la educación*. Ricardo Vergara Ediciones.
- Espina, J., & Filgueira, M. (1997). *Psicodrama del duelo*. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 17, 649-659.
- Gómez P. J. (2004). *Duelo y muerte*. Universidad piloto de Colombia
- Marineau, R. (1995). *J. L. Moreno. Su biografía*. <http://unesu.info/ddnn.asu/biografia.moreno.pdf>
- Menegazzo, C., Tomasini, M., & Zuretti, M. (2006). *Diccionario de Psicodrama y Sociodrama*. http://www.edras.cl/wg/data.edras.cl/resources-files-repository/Diccionario_de_Psicodrama_y_Sociometria.pdf
- Neimeyer, R. A (1997) *Métodos de evaluación de la ansiedad ante la muerte*. Paidós
- Peter, L. (2021). *En una voz no hablada*. Editorial Gaia.
- Reyes, G. (2007). *La práctica del psicodrama*. RIL editores.
- Reyes, G. (2015). *Psicodrama: Paradigma, Teoría y Método*. Editorial Cuatro Vientos.
- Rojas-Bermúdez, J. (2017). *Teoría y técnica sicodramáticas*. Punto Rojo Librosasd.
- Tizón, J. L. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Paidós y Fundació Vidal i Barraquer.
- Torres, P. (2001). *Dramaterapia: dramaturgia, teatro, terapia*. Editorial Cuarto Propio.