

Uso de las técnicas psicodramáticas en terapia de pareja

Eva María GÓMEZ ORDÓÑEZ
Consulta privada. Córdoba

Resumen

Se expone en el siguiente trabajo el empleo de técnicas psicodramáticas en terapia de pareja, siguiendo el encuadre de sociodrama de diadas. El fin del mismo es mostrar cómo a través de la metodología del psicodrama se pueden estudiar los vínculos y sus características, cómo influyen en la relaciones de pareja y cómo es posible hacer consciente de los mismos a los protagonistas, promoviendo un cambio en aquellos casos que es necesario.

Palabras clave: Psicodrama, técnica, terapia de pareja, sociodrama, roles.

Abstract

This study presents the use of psychodrama techniques in couples's therapy, following the framing of dyads skit. The purpose is to show how through the methodology of psychodrama may be studied the links and their characteristics, how they influence over the couple relationships and how it may make them aware of the protagonists and promote a change in necessary cases.

Keywords: psychodrama, technique, couples therapy, sociodrama, roles.

Siguiendo a Rojas Bermúdez (1997), en toda situación terapéutica se parte de una relación de tipo vertical, en la que el paciente acude a un profesional que detenta un conocimiento y una habilidad para “curar” y el paciente tiene que aceptar tanto las indicaciones como los actuaciones terapéuticas del mismo. Esta situación conduce a la aceptación de los sistemas de pensamiento del terapeuta. Sin embargo desde el psicodrama, el terapeuta no puede pretender que el paciente se adapte a sus esquemas de pensamiento y a su ideología. La relación terapéutica tiene que ser al revés, es el terapeuta el que se tiene que adaptar a la manera de ser, pensar y sentir del paciente, para poder ayudarle. Las estrategias terapéuticas estarán destinadas no a introducir los puntos de vista del profesional, sino a permitirle que experimente en el “como sí” del escenario sus diferentes posibilidades y encuentre por sí mismo la solución a sus conflictos. Cuando lo logra, además de comprender lo que le pasa, aprehende los mecanismos para superarlos. De esta manera, el paciente queda en posesión de nuevos recursos que sabe que tiene por haberlos experimentado. Este “aprendizaje vivencial” lo libera de la tan común relación de dependencia terapéutica.

Un aproximación terapéutica de enfoque exclusivamente cognitivo-conductual puede adolecer de falta de confluencia entre la expresión emocional y los aspectos racionales, una carencia que intenta solventar la metodología psicodramática. Limitando el uso de la palabra, dejando salir las emociones, el proceso curativo o introspectivo es posible. Y para el paciente puede ser más valioso y significativo el darse cuenta de sus emociones, de sus barreras y de sus formas de actuar que recibir la imagen en espejo de otro, en este caso, su terapeuta.

A través del psicodrama se puede representar el mundo interno del paciente de diversas maneras, no sólo a través de relato verbal. Principalmente a través de imágenes o dramatizaciones. El énfasis recae no en lo que se dice, sino en lo que se expresa en el escenario durante la dramatización.

Para la elaboración de este artículo hemos elegido explicar el uso de la metodología psicodramática, tal como la hemos aprendido de Mercader (2013), en el marco de la práctica clínica privada y en terapia de pareja, por ser un tipo de demanda habitual en la labor profesional de la autora.

El encuadre psicodramático en terapia de pareja es el sociodrama, porque la pareja ya viene formada como tal, se conocen, tienen una configuración grupal establecida, junto con unos roles complementarios entre sí. El objetivo terapéutico en este tipo de casos suele ser la resolución de los conflictos vinculares entre los miembros de la pareja, trabajando con el vínculo y con los factores de personalidad involucrados en el mismo.

Partiendo de una relación establecida a priori, el inicio de la intervención psicodramática se enfoca a conocer el vínculo fundamental de la pareja, a través de técnicas de diversa evaluación, como son la historia biopatógrafa y la historia psicodramática de la pareja. Posteriormente, se hace necesario conocer otros roles sociales que puedan estar interfiriendo en la relación. Estos se pueden detectar -además de verbalmente- con la dramatización de escenas de la vida cotidiana, con el uso de títeres, juego de roles...

Una experiencia de terapia de pareja con metodología psicodramática

La pareja está formada por un hombre de 30 años y una mujer de 28, ambos de nivel socio-cultural medio. Mantienen relación de pareja desde hace aproximadamente tres años y la demanda proviene por parte de la mujer, motivada principalmente por los celos.

La paciente se encuentra previamente en tratamiento individual con la misma psicóloga a causa de las dificultades emocionales relacionadas con su ambiente laboral, actualmente resueltas. Sin embargo, mantiene la sintomatología inicial ansioso-depresiva, ahora asociada a sus problemas de pareja. Es la propia paciente quien solicita que su pareja asista a terapia.

Tras dos sesiones individuales con el hombre, en las que se evalúa el grado de aceptación de la terapia, se explica el tipo de trabajo que se llevará a cabo y se valora el grado de compromiso con la terapia de la pareja. En este sentido, se concluye que es necesario y pertinente realizar la terapia conjunta, él se encuentra motivado y lo ve necesario.

Las sesiones son de una hora, con una periodicidad semanal durante el primer mes y después cada diez días. Se describe a continuación el proceso desarrollado a lo largo de las seis primeras sesiones.

Breve descripción de las técnicas utilizadas

A. Para la evaluación inicial

Historia biopatógrafa de la pareja

Registra la evolución de la pareja desde el momento en que se conocieron, colocándose cronológicamente y en dos columnas diferenciadas la información que aporta cada uno, por un lado, la información biográfica de la relación y por otro, la información relacionada con la sintomatología presentada.

Historia sexual

Se pide a ambos el mayor número de datos posible sobre sus relaciones sexuales y la evolución desde el inicio de la relación hasta la actualidad.

Historia sociodramática

Es una variante de la historia psicodramática, porque aquí interviene más de una persona. El objetivo es movilizar el cuerpo con aquellos recuerdos relacionados con su historia. En el caso de parejas, se usa yo-auxiliar (ejerciendo como tal el otro miembro de la pareja) o, alternativamente, títeres. Se trata de realizar, primero por uno de los integrantes de la pareja, una serie de "fotografías" que correspondan con distintos momentos de la relación de pareja y luego por parte del otro. Siendo la última fotografía la que represente el momento actual.

B. Para la intervención

Construcción de imágenes

Se le pide al (él o ella) protagonista que construya una imagen, sobre el escenario, del tema que se está tratando, para posteriormente trabajar con ella, complementándolo con otras técnicas.

Soliloquio

El/la protagonista expresa mediante un diálogo lo que siente o piensa de la situación o escena que está dramatizando.

Inversión de roles

Durante un diálogo entre el/la protagonista y su interlocutor se cambian los roles, ubicándose cada uno en el lugar del otro, representando su personaje, lo que permite ver la realidad del otro y confrontarla con la suya propia.

Proyección hacia el futuro

Dramatización por parte del protagonista de situaciones significativas esperadas por él/ella.

Descripción de las sesiones

Sesiones de evaluación

Ocupan las dos primeras sesiones, durante las cuales se utilizan las técnicas mencionadas anteriormente para recabar información. Para ello, se sigue la dinámica de las sesiones de psicodrama: caldeamiento, dramatización y comentarios. A continuación se presenta un resumen de los datos aportados por los miembros de la pareja, destacando los aspectos comunes y los conflictivos y las aportaciones realizadas en la etapa de comentarios.

La *historia biopatógrafa* pone de manifiesto que los roles con los que iniciaron la relación han ido cambiando y coinciden ambos en valorarlo así. En un principio él era

el seductor y ella llevaba el ritmo de la relación, en tanto que en la actualidad ella asume un rol dependiente, sumiso y siente que no controla lo que ocurre en su relación. Aquí surge el primer desencuentro: A. no siente que en su relación hayan cambiado los roles, según él ella controla todo lo que ocurre hasta agobiarlo y en el aspecto sexual ella es la que decide. Ambos coinciden en que en la actualidad su relación de pareja en una fuente de estrés, principalmente por los celos que ella muestra.

Aparece en varias ocasiones referencia al control al que ella somete la relación: se muestra posesiva, dependiente y absorbente.

Por su parte, la terapeuta observa que existen diferencias significativas en el concepto de pareja de ambos y se propone el objetivo de trabajar esta diferencia.

En su *historia sexual* ambos coinciden al relatar que al principio existían más juegos de seducción por parte de A. y eran muy placenteras. Informan que se sienten bien en sus relaciones y que la única dificultad actual es la inapetencia por parte de L.

La *historia sociodramática* es el primer contacto que tienen con el escenario. Se adaptan bien y rápido, sin mostrar reticencias al método. Vuelven a coincidir en las fotografías de los momentos iniciales de su relación. Para la construcción de imágenes, al no contar con yo-auxiliar, son ellos mismos los que se posicionan en el escenario. Se recurre a los títeres cuando es necesario representar a más personas.

Las imágenes de L. son imágenes que reflejan una pareja más invasiva, dependiente y que está escasamente en contacto con el exterior. Menos en el principio de su relación, cuando la imagen muestra más distancia entre ambos y a ella que interesada en el exterior (imagen de una pareja que va de la mano, alegre, una al lado del otro, en la que él la mira a ella y ella mira al frente), las demás imágenes reflejan a L. preocupada por el exterior y A. arropándola constantemente, con mucha cercanía física y contacto entre ambos. La última imagen de L., la que refleja el momento actual, es significativa porque aparece por primera vez, haciendo uso de los títeres, la imagen de una tercera persona; hasta ese momento no había hecho referencia a los celos. La imagen es la siguiente: L. está situada a la espalda de A., de la mano, él mira al exterior con cara seria y ella lo mira a él con cara triste, cerca aparece la imagen de una mujer, situada frente a A., mirándolo con actitud seductora.

Las imágenes de A. muestran una relación menos dependiente. La primera imagen es muy parecida a la de L., aunque en la de él ambos se miran. En las siguientes imágenes, muy estereotipadas, representa a una pareja que va de la mano, mirándose. En la última imagen, A. aparece como atrapado por L., ella lo abraza fuertemente cara a cara, mientras él se queda sin movimientos en sus manos y brazos (él no la abraza, solo recibe el abrazo como inmovilizado), mirando al exterior; su cara refleja cansancio y la de ella enfado.

En la etapa de comentarios, que coincide con el final de la sesión, ambos muestran disgusto por la última imagen que ha realizado la otra parte. En este momento, se les explica que lo que ocurre en el escenario es lo que vivencia cada uno, lo que siente, cómo lo vive, que no tiene porque coincidir con la realidad ni el sentimiento del otro. Se les propone iniciar la próxima sesión con la puesta en escena de estas imágenes y ambos están de acuerdo.

Para enfriar el la situación que se ha generado, se introduce, como ejercicio para el próximo día, elaborar una lista con los tres roles que mejor desarrollan en su pareja y con tres que no desarrollan nada o casi nada. Así como elegir el rol mejor y peor desarrollado por su pareja.

Tercera sesión

Se inicia la sesión con una etapa de *caldeamiento* en la que se comenta cómo ha ido la semana. L. asume rápidamente el papel protagonista, contando varios incidentes entre la pareja como consecuencia de sus celos. Su queja principal es que A. no hace lo suficiente para ayudarla. La ayuda que demanda L. es que despida a una compañera de trabajo, que anule totalmente la relación entre ambos y que si no puede ser se limite a lo laboral. A. se niega y da sus explicaciones. Alega que no él no hace nada y que todo es infundado.

En la fase de *dramatización*, L. sale al escenario y se le pide que haga una imagen de lo que está ocurriendo, como si fuese una fotografía. Repite la última imagen de la historia sociodramática de la sesión anterior. Cuando se le pide que realice un soliloquio desde cada uno de los personajes, empezando por ella misma y expresando lo que siente y piensa desde cada situación, se observa la dificultad de la paciente para asumir el rol de otros. Su actitud es perseverante, insiste en solicitar una y otra vez que la tercera persona desaparezca.

Se le propone entonces que represente las imágenes anterior y posterior. En la imagen anterior vuelve a repetir una de la imágenes de la historia sociodramática, en la que la pareja se muestra abrazados, mirándose y con escaso contacto con el exterior y en el soliloquio se muestra más relajada, contenta y sigue mostrando las mismas dificultades para ponerse en el lugar del otro. En la imagen posterior, aparece la situación temida por la paciente. A. esta junto a la tercera persona, de la mano, mirándose, y L. se posiciona en un lugar cercano, observándolos con angustia y tristeza. En el soliloquio, L. se muestra abatida, llorando, describe que se siente humillada por los dos, que A. le ha engañado y que "ha perdido de nuevo".

Se refiere a su anterior relación, que acabó con una infidelidad por parte de su ex-pareja. Comenta cómo en ese momento, lo que peor llevó fue el no enterarse de nada hasta el final. Que el engaño fue con su vecina y que ella no sospechó nada. Cuando se le pide que construya

la imagen de aquel momento, muestra con títeres una pareja que se va de la mano, mirándola a ella y mofándose, mientras la paciente está de rodillas en el suelo con actitud suplicante.

A. inicia la fase de *comentarios* mostrando una actitud empática con la paciente, le da la mano y la mira con actitud cariñosa; ella rápidamente se relaja mientras él expresa que está tranquilo porque esto no tiene nada que ver con él, no ha provocado la situación, viene de fuera y él está pagando lo de otros. L. reconoce que su pasado está influyendo en el presente, pero no acepta que todo sea así, insiste en la lucha que mantiene con la tercera persona.

Se puede observar cómo los roles de esta pareja están definidos de la siguiente manera: ella controla la situación desde el rol sumiso, dependiente, en tanto que él, aparentemente, lleva el control de la pareja desde un rol protector y asume, controlando sus emociones negativas, la responsabilidad de la dirección de la pareja; sin embargo, comienza a somatizar con un brote de psoriasis.

Cuarta sesión

El *caldeamiento* comienza con unos comentarios sobre cómo ha transcurrido la semana (caldeamiento inespecífico). L. manifiesta estar más tranquila; desde la sesión anterior ha estado pensando que aunque tenga razones para estar celosa, no es para tanto y reconoce que está actuando como si fuese su relación anterior.

Por el contrario, A. se muestra abatido, desesperado por la presión a la que se siente sometido, a nivel de pareja, familiar y laboral. Comenta que cree que ella está más tranquila por una discusión que han mantenido en la que se enfadó muchísimo y ella vio su cansancio. Se decide que en esta sesión él sea el protagonista.

Para la *dramatización* se le pide a A. que represente con telas la imagen de cómo se siente actualmente, una imagen que incluya las presiones de las que habla, en la que además se recojan las distintas facetas de la vida (social, laboral, familiar, de pareja, personal) y todo aquello que considere importante.

Representa lo siguiente: coloca en el centro la tela blanca, que elige para representarse a sí mismo, rodeado por todas las demás telas, dispuestas rodeando a la blanca, pegadas a ella sin dejar ningún espacio. La primera tela que elige es la de color azul, que representa su trabajo (*"Hay mucha presión por mantener los beneficios de años anteriores."*); seguidamente elige la de color verde, que representa a su familia (*"Suelo ser el responsable de llevar la casa."* *"Esta semana han ingresado a mi madre por una pequeña complicación y todo he tenido que organizarlo yo."*). Le sigue la de color marrón, con la que representa sus relaciones sociales, ésta alejada de él (*"Ahora no tengo tiempo de nada."*). A continuación elige la tela roja que representa su espacio personal, es la más alejada de sí mismo (*"Ya no*

tengo tiempo para hacer nada de lo que me gusta."). Por último, elige la de color negro, que representa a su pareja, la abre y la coloca encima de todas las demás, tapándolo todo (*"Ella lo inunda todo."*).

Ante esto L. se muestra disconforme y pretende intervenir, pero se le pide que espere a la etapa de comentarios. A. comenta que siempre es igual, que todo tiene que girar en torno a lo que siente ella, que ni siquiera ahora es capaz de mantenerse al margen.

Se le pide entonces que construya la imagen previa, la imagen de un momento anterior en la que se sintiera bien, y representa un momento del inicio de la relación de pareja, en el que él está en el centro rodeado de todos los elementos anteriormente descritos, pero manteniendo un espacio entre la tela que lo representa y las demás. Mantiene los colores. La familia, el trabajo y su relación de pareja son las más próximas a él, seguida de su espacio personal y por último sus relaciones sociales.

Al pedirle que la elabore la imagen posterior, la deseada en un futuro en el que hayan superado el problema actual, no cambia nada, dice que la dejaría como está, aunque reconoce que es imposible por la presión que ejerce su pareja.

A continuación se sugiere a L. que salga al escenario para representar su imagen de pareja ideal, que incluya las demás facetas. En su elaboración, realiza verbalizaciones de reproche a las imágenes elaboradas por A., elige los colores y la posición comparándolos con los de él, queriendo mostrar que su imagen es más cercana a él, que le da más importancia a la pareja, sin importarle alejarse de todo lo demás. Su imagen representa todo esto, las dos telas principales, blanca y roja, que le representan a ella y a él respectivamente se sitúan pegadas una al lado de la otra, rodeada por las demás. En orden de proximidad, la familia, el espacio personal, los amigos y por último el trabajo.

Observando las dificultades que muestra L. para ponerse en el lugar de su pareja, se les propone el siguiente ejercicio: A. debe colocar sobre el cuerpo de L. las distintas telas, de forma que ella sienta la presión que le hacen sentir las distintas facetas de su vida, así L. ocupará el lugar que corresponde a A. En esta posición, A. coloca en primer lugar las telas que menos presión le provocan, las que representan su espacio personal y sus relaciones sociales, ambas alejadas de ella, sin contacto; la de su espacio personal es la más alejada. A continuación coloca la tela que representa a su familia rodeando los brazos y el tronco de L. a la altura del pecho, con una presión media. Seguidamente coloca la tela que representa la vida laboral rodeando las piernas a la altura de las rodillas. Por último coloca la tela que representa a su pareja rodeando y presionando el cuello, dificultándole la respiración. Esta imagen crea angustia a L., que verbaliza que se siente atrapada, que no puede moverse y que le cuesta respirar. A. afirma que él se siente así.

En el momento de los *comentarios* L. se muestra capaz de ponerse en el lugar de A., asumiendo su responsabilidad

en el estado de su pareja. Ambos llegan a acuerdos para disminuir la presión que siente A., delegando responsabilidades en el ámbito familiar y laboral. L. acepta que dedique tiempo a sus amigos y a sí mismo.

Quinta sesión

En el *caldeamiento* se aborda el concepto de pareja, intentando una aproximación entre ambos; la técnica construcción de imágenes facilitó que ambos comprendan las diferencias existentes entre ellos. Verbalizan que están dándose cambios en su relación, pero lentos. También aparece el conflicto por los celos de L. hacia la compañera de trabajo de A.

En la fase de *dramatización* se le pide a L. que represente con títeres la situación más temida. Comenta que hay una reunión de trabajo, fuera de la ciudad y tendrán que irse todos los compañeros. Su situación temida es que después de la reunión la compañera seduzca a A. La escena presentada es la siguiente: L. dirige la marioneta de la compañera y A. la suya propia. En la escena la compañera comienza a seducir a A., que se resiste de forma educada en todo momento, mantiene una actitud cordial y no es seducido.

A la hora de los *comentarios* L. dice que la escena no ha salido bien, que ella no sabe seducir cómo lo haría esta compañera y que además A. no se ha dejado llevar por la situación. Por su parte, A. comenta que no siente a su compañera como se ha presentado, no la considera una seductora y se muestra enfadado por la escasa confianza mostrada por L. hacia él. Se pone de manifiesto una de las dificultades de L. al asumir el rol de seductora activa, pues siempre ha sido ella la seducida y se ha dejado llevar. Piensa que a A. le pasará igual. El objetivo en la siguiente sesión será trabajar el rol de seductora y cómo ser asertiva.

Sexta sesión

Se inicia la sesión preguntando cómo ha ido la semana y si hay alguna preocupación (*caldeamiento*) y L. comenta que desde la sesión anterior piensa en aquello de que ella nunca ha seducido directamente, en cómo se ha dejado llevar siempre por los hombres; le gustaría que eso cambiara y saber por qué ocurre.

Se propone *dramatizar* esa idea y L. sale al escenario para representar alguna situación en la que ella se recuerde seductora. En este momento, L. comienza a llorar, recordando un episodio de cuando contaba con 11 años y hombre conocido por la familia abusó de ella con tocamientos por encima de la ropa. Recuerda que estaba desarrollada para su edad, que tenía los pechos desarrollados, y que sintió vergüenza y culpa, porque de alguna forma su cuerpo había incitado a ese hombre. La carga afectiva es tan grande que se siente incapaz de reconstruir la escena de lo ocurrido con los

títeres; como alternativa se le propone hacerlo con viñetas. Los dibujos son muy escuetos, de dos figuras humanas sin detalles, el cambio de una viñeta a otra es la cercanía de las figuras y la expresión facial de la figura que corresponde a la niña. Cuando termina se le pide que mire los dibujos a cierta distancia y que haga un soliloquio con lo que piensa y siente la niña.

Con mucha dificultad verbaliza que se siente extraña, que no sabe lo que está pasando y que se quiere ir.

Inicia la etapa de *comentarios* A., que conocía el incidente, comentando que él solo ve a una niña, nada de seducción, que el culpable es el hombre. L. observa su dibujo, se relaja después del comentario de A. y verbaliza que es verdad, era una niña.

Lecciones de esta experiencia

Aunque la pareja prosiguió su tratamiento bastante tiempo después de estas seis sesiones, para trabajar diferentes aspectos aún por solucionar, como son los roles desempeñados por ambos en la pareja, el concepto mismo de relación de pareja que tiene cada uno, el control que L. ejerce sobre A. o los celos y la relación de competencia que tiene L. con la compañera de trabajo de A., la descripción de estas sesiones puede servir para dar una idea de lo que pueden aportar las técnicas psicodramáticas cuando se aplican en la terapia de pareja.

Las técnicas psicodramáticas permiten llevar a escena toda la problemática de la relación, no solo la que se puede describir con palabras, sino también la provocada por las emociones. En esta experiencia hemos observado que el uso de las técnicas psicodramáticas facilita comprender al otro, intercambiar los roles y puntos de vista y ponerlo en práctica en un lugar reservado para ello como es el *escenario*, donde todo es posible.

Por otro lado, ha habido momentos de la terapia en el que la rigidez en los roles desempeñados por esta pareja hacía difícil la aplicación de algunas técnicas, lo que quizás con la presencia del yo-auxiliar hubiera resultado más fácil. El yo-auxiliar, como integrante del equipo terapéutico, constituyendo junto con el director la *unidad funcional*, tiene la función de desempeñar roles complementarios a los del protagonista y colaborar en las dramatizaciones, lo que puede dar fluidez a las representaciones cuando la distancia entre la pareja lo dificulta.

Referencias

- Mercader, C. (2013). *Sicodrama en intervención social* [Materiales no publicados del Curso de Experto en Técnicas Sicodramáticas]. Sevilla: COPAO.
- Rojas Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.

