

Técnicas en psicodrama individual

María Cecilia RUANO CHAMORRO

Consulta privada. Sevilla

Resumen

En este trabajo se expone el uso de las técnicas psicodramáticas en sesiones de un caso único. Además de la comunicación verbal en psicodrama se da una importancia destacada a la imagen, por tanto trabajamos, siguiendo a Rojas Bermúdez (1997), el *yo natural*, compuesto por el hemisferio derecho y sistema límbico, y el *yo social*, compuesto por el hemisferio izquierdo y su interrelación con la estructura social, consiguiendo una integración completa de nuestro yo y su comprensión, siendo conscientes de que hay aspectos tanto modificables como inmodificables de la personalidad.

Palabras clave: psicodrama, objeto intermediario, telas, títeres, caldeamiento, dramatización, comentarios, director, yo-auxiliar, escenario, roles, protagonista.

Abstract

This article highlights the psychodramatics techniques carried out over a period of time on one specific patient. Even the verbal communication, the image holds a lot of importance in this process, so we work with the *natural self* which is composed from the left hemisphere of the brain and the limbic system, as well we work with the *social self* which is composed from the right hemisphere of the brain and the interrelational social structure, being conscience about the modifiable and unmodifiable aspects of the personality.

Keywords: psychodrama, intermediary object, fabrics, puppets, warming, dramatization, comments, director, help-self, stage, roles, protagonist.

El psicodrama, como técnica psicoterapéutica, tiene la capacidad de adaptarse perfectamente a cada persona y a cada contenido, a su “aquí y ahora”, para lo cual es imprescindible para el terapeuta ser espontáneo y creativo y, sobre todo, no juzgar (Rojas Bermúdez, 1984).

Siguiendo la metodología de Rojas Bermúdez (1997), las sesiones de psicodrama constan de tres etapas, cal-

deamiento, dramatización -que sucede en el escenario- y comentarios. *Caldeamiento* es el primer momento de la sesión donde el director/a de psicodrama facilita la expresión (*caldeamiento inespecífico*) hasta que surge el tema a tratar (*caldeamiento específico*). *Dramatización* es el momento en el que se interpretan personajes, realizan acciones, el/la paciente (protagonista) se pone en contacto con sus

Dirección de la autora: Avenida José Saramago, Edificio Giralda B, portal 25, 3ºA. 41013 Sevilla. *Correo electrónico:* ceciliaruano@hotmail.com

Mi formación inicial como psicóloga fue puramente cognitivo-conductual, luego pasé por formación en psicoterapia psicoanalítica y por formación sistémica, a la par comencé a ir -en calidad de paciente- a terapia gestáltica y bioenergética; así asenté bases teóricas y emocionales, teniendo más opciones con las que manejarme, pero fue al tiempo que comenzaba mi formación en terapia sistémica cuando tuve la fortuna de descubrir que existía el psicodrama en el *Curso Avanzado de Psicodrama* impartido por Concha Mercader Larios, donde pude disfrutar del trabajo con títeres, el trabajo con cuentos, máscaras y el uso de telas, adoptando algunas técnicas para mi profesión y con el deseo de ampliar este conocimiento al ver que se ajustaba a mi modo de manejarme en terapia y a mis rasgos de personalidad, hasta que ella y el Colegio Oficial de Psicología de Andalucía Occidental me dieron la oportunidad de realizar el *Curso de Experto en Psicodrama*.

Recibido: octubre 2013. *Aceptado:* octubre 2013.

emociones, las moviliza, siempre atendiendo a la resolución de los conflictos y al desarrollo de nuevas capacidades, se trabaja en el “aquí y ahora”, todo sucede en el escenario, el espacio de lo posible. *Comentarios* es la última etapa de una sesión de psicodrama, donde el/la protagonista comenta qué ha vivido, sentido, pensado.

La técnica psicodramática aplicada a un caso de terapia individual

Matilde es una mujer de 32 años, que acude a terapia por ansiedad, baja autoestima, y problemas con la alimentación (atracones). A lo largo de este trabajo expondremos algunas sesiones que he realizado con ella desde el abordaje psicodramático.

Principales técnicas aplicadas

Historia biopsicográfica e historia psicodramática, usadas ambas como técnicas de evaluación. Más adelante se explican con detalle.

Objetos intermediarios (telas y títeres) son los objetos con función mediadora que en psicodrama se utilizan para reestablecer la comunicación interrumpida y para adquirir nuevos roles o facilitar su desarrollo. En el caso presentado, estos objetos intermediarios son usados con una función mediadora, auxiliar y creativa. El objetivo de usar *telas* es poder construir imágenes en terapia individual y así comprender mejor lo que el/la protagonista desea decir, plasmando en el escenario, su material (pensamientos, emociones, situaciones), añadiendo nueva información a lo verbal y pudiendo verlo desde fuera y al tiempo que se trabaja con cada elemento que haya presentado. Los *títeres de guante* se usarán para la adopción de nuevos roles, para afrontar circunstancias que pueden parecerle complicadas, para facilitar la comunicación. En psicodrama individual, los títeres elegidos por el/la protagonista deben ser siempre actuados por él mismo, cambiando de personaje cada vez que sea necesario, el/la director/a de psicodrama no ha de adoptar nunca el papel de uno de los títeres, ésta es función del yo-auxiliar.

La *técnica de construcción de imágenes* es utilizada para investigar los contenidos que presenta el/la protagonista de formar verbal o corporal, introducida por la Escuela Argentina de Psicodrama (Rojas Bermúdez, 1970), con ella puede evidenciar sus propios contenidos, al solicitarle que cree una figura representativa (imagen) con las telas de la forma en cuestión, para observar así su composición y las relaciones que existen y poder compararlas entre sí. Primero se hace una evaluación de la imagen desde la distancia para poder tener una visión estructural. En segundo lugar, el/la director/a va formulando preguntas con el objetivo de

obtener los significados de los distintos componentes de la estructura, mientras el/la protagonista va descubriendo e integrando otros aspectos en los que no había reparado. El tercer paso consiste en que el/la protagonista se coloque en los diferentes elementos que componen la forma y desde ahí realizar soliloquios. La función del/ de la director/a es la de “*ser el acompañante en la búsqueda del/ dela protagonista ofreciendo su método y capacidad, y nunca introducir contenidos nuestros.*” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 147).

Técnicas de situaciones intermediarias: es una ampliación de la anterior, que consiste en a partir de la imagen construida, investigar cuál sería la siguiente imagen posterior o la previa, tantas veces como consideremos necesario. El objetivo es “*hacer un encuadre temporal y espacial del material presentado, esta técnica ofrece información muy rica sobre las ideas del protagonista en cuanto a causa y consecuencias.*” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 155).

Soliloquios: el/la protagonista expresa lo que piensa y lo que siente interiormente en voz alta, sobre cada elemento que represente. (Rojas-Bermúdez, 1997).

Técnica de la silueta: el objetivo de esta técnica es trabajar la imagen corporal de la paciente y sus somatizaciones, los materiales utilizados son papel continuo, rotuladores y revistas para hacer un collage.

Sesiones de evaluación psicodramática

En psicodrama como técnicas de evaluación tenemos principalmente la *historia biopsicográfica*, que consta de dos columnas; en la de la izquierda se anota la patografía, es decir la sintomatología que el sujeto haya sufrido a lo largo de su vida, y en la de la derecha la biografía, que son los datos de la vida del paciente.

Es muy importante que esta historia sea aplicada por el/la psicólogo/a al paciente y no que el paciente la rellene a modo de batería. En este caso los datos no se obtuvieron de una manera estructurada, sino que se elabora a partir del registro de la versión dada por la paciente en el curso de una entrevista (tabla 1); si se trata de niños, la entrevista se hará a los padres.

A continuación se le pidió hacer la *historia psicodramática*, la intención es comenzar a movilizar el cuerpo y los recuerdos que vayan llegando, consta de tres partes, que iré explicando junto con la experiencia terapéutica de la paciente.

En esta historia lo que se pretende hacer es el recorrido de la vida, en un punto del escenario señala el punto de nacimiento y en otro el punto de su fallecimiento, entonces para el primer recorrido le pido que desde el punto de su nacimiento vaya caminando por su vida pausadamente hasta detenerse en el aquí y el ahora, sin decir nada y tratando de recordar edades. Matilde, cuando termina el trayecto ver-

Tabla 1. Historia biopatográfica de Matilde.

<i>Sintomatología</i>	<i>Edad</i>	<i>Biografía</i>
Incubadora Madre depresión post-parto	0	Nacimiento Ausencia paterna. Madre muy nerviosa
Vómitos, diarreas	1-4	Migración
Tarda en controlar esfínteres Bullying	4-6	Migración. Nacimiento de hermano Le pegaba una niña en el colegio y le defendía un chico
	7	Migración
Comía poco No se integra en el colegio e inventaba que estaba mala para no ir	8-10	Migración
Celos de hermano	10-12	Migración. Repite curso Primera vez que a un chico le gusta ella
No se integra en el colegio Dificultades de aprendizaje Distimia. Vergüenza por cambio físico	13	Migración Se hace mujer Enfadada con sus padres por tantas mudanzas
Drogas y alcohol Inseguridad Migrañas Sobrepeso Trastornos alimentarios (atracones) Duelo	14-16	Migración Por fin se integra en colegio Operación pierna Comienza a salir con gente que no le gusta. Muerte de un familiar. Primera pareja e infidelidad
Migrañas Trastornos alimentarios (atracones) Duelo	17-19	Cambio de colegio a instituto. Buena estudiante Muere profesor de referencia que confía en ella. Bien integrada. Selectividad Segunda pareja y ruptura
Ansiedad. Obsesiones Alcoholismo Miedo a hablar en público Migrañas Trastornos alimentarios (atracones)	19-26	Migración Universidad, y fin de carrera con éxito Carrera de futuro que no le disgusta pero no la que le gusta. Tercera relación de pareja y ruptura Independencia. Primeros trabajos
Sentimiento de pérdida y vacío Alcoholismo Infelicidad Sentimiento de inutilidad Migrañas Trastornos alimentarios (atracones). Cambia mucho de peso	26-29	Migración Fallecimiento familiar Cuarta relación de pareja y ruptura Discusiones familiares y amistades, distanciamiento brusco de amigos. Apoyo familiar Alterna entre paro y trabajo Comienza a ir a terapia
Somatizaciones	29-32	Deja de beber Quinta relación de pareja Proyectos empresariales

baliza “*Se me vienen muchas cosas, algunas que tenía un poco guardadas y son importantes*”, lo que concuerda con los cambios de expresión de su cara mientras iba caminando, recorre dos tercios del total de su vida.

En el segundo recorrido, se le pide que se detenga en los momentos más significativos para ella, y cuando lo hace, en cada uno se le pide que realice una “escultura” con su cuerpo y se le pregunta edad y qué momento es en cada uno (tabla 2).

Y por último hace el tercer recorrido, donde se le hacen las mismas preguntas pero sobre todo con quién está, pues aquí interesan los vínculos. Al no trabajar aún con yo-auxiliar, los vínculos son representados con telas, por ejemplo en el primer caso donde representa su nacimiento, la paciente elige una tela rosa, que le rodea el cuerpo, simulando los brazos de una madre.

Para completar la evaluación se utiliza la *técnica de proyección hacia el futuro*, que consiste, dentro de su re-

Tabla 2. Segundo recorrido de la historia psicodramática. Posturas corporales representando contenido de aquellos momentos significativos de la vida de la paciente.

<i>Edad o período</i>	<i>Postura corporal</i>	<i>Comentarios</i>
Nacimiento		No lo representa.
5 años	Brazos cruzados, cabeza gacha y ceño fruncido.	Está enfada con la niña que le pega del colegio y con su maestra.
6 años	Meciendo.	Mece a su hermano pequeño que acaba de nacer.
10 años	Cabeza gacha, mirada perdida en el suelo y manos agarradas delante.	Representa primer día de colegio en nueva ciudad y nueva escuela.
12 años	Posición parecida a la anterior.	Escuchando a sus padres de modo reticente porque le “obligaban” refiere, a hacer amigos y a ella no le gustaban, pero termina cediendo.
17 años	Pulgares hacia arriba y expresión sonriente.	Está en el instituto y se encuentra satisfecha porque casi todo le iba bien. (Estudios principalmente).
18 años	Brazos abiertos, cabeza alta, sonrisa amplia.	Comienzos universidad, ganas de aprender y conocer mundo.
25 años	Comiéndose las uñas.	Momento de inseguridad, académica y profesional, con su físico, la alimentación.
25-28 años	Hace como que bebe alcohol.	Sonríe pero refiere que es una sonrisa falsa, pues es lo que le hace sentir el alcohol, que lo necesitaba para integrarse y sentirse bien. (Comenta que bebe desde los 14 en realidad).
30-32 años	Brazos abiertos, como si fuese a dar un abrazo.	Así expresa que está enamorada.

Tabla 3. Tercer recorrido de la historia psicodramática. Posturas corporales representando contenido de aquellos momentos significativos de la vida de la paciente. Mientras las telas representan las personas que estaban con ella. (Vínculos).

<i>Edad o período</i>	<i>Postura Corporal</i>	<i>Comentarios (Vínculo)</i>
Nacimiento	Sentada, con una tela rosa como abrazándola.	Sólo se visualiza con su madre.
7 años	Coloca dos telas que representan a sus padres tras ella, mientras ella se despide de sus amigos y no mira a sus padres porque está enfadada con ellos, porque se van.	Representa su migración.
8-10 años	Pone cara maliciosa, porque le han pillado, coloca a sus padres en frente y a su hermano a su lado.	Escena en la que sus padres le regañan porque ha hecho una travesura.
12 años	Coloca una tela representando a su hermano, sobre su regazo.	Una escena jugando con su hermano y cuidándolo.
15 años	Su postura es de un brazo en jarra, cabeza gacha y expresión triste. Dos telas, una morada y una rosa representando a sus padres.	Escena de padres que dicen que está gorda.
15 años	Ella sentada mirando hacia abajo, mientras ellos le hablan.	Rechaza hacer planes con sus padres.
18 años	Postura de satisfacción, no coloca a nadie con ella.	Ha aprobado la selectividad con muy buena nota.
Época universitaria	Coloca a un compañero de la facultad caminando a su lado.	Comenta que se siente muy a gusto ahí, y que se siente muy apoyada por él.
26 años	Madre abrazándola.	Comenta que su madre se siente muy orgullosa por sus logros.
32 años	Hace que camina sobre una cuerda floja.	Siente cierto equilibrio, porque ahora hace cosas que le gustan y ella elige, pero que aún le queda mucho trabajo para sentirse asentada y satisfecha consigo misma.

corrido psicodramático, pedirle que se proyecte unos años hacia delante, en un futuro probable. La paciente camina hacia delante y comenta que son unos seis o siete años aproximadamente, que se ve trabajando en lo que le gusta y se siente feliz así. Se le pregunta si desea elegir algún otro futuro y dice que no, que ése es perfecto, por tanto el futuro probable y el ideal son el mismo, lo que viene a ser unas buenas expectativas en su progreso.

Sesión terapéutica con telas y técnica de construcción de imágenes

Caldeamiento

Matilde llega a consulta bastante ansiosa quejándose de que no consigue organizar su vida y eso le lleva a tener más ansiedad aún, sintiendo taquicardia y algo que describe como un calor interno y muchas ganas de llorar, cree que ha abarcado demasiado y que quizá ha elegido mal, a pesar de que le gusta lo que hace, no puede afrontarlo.

Dramatización

Se le da la consigna de que con las telas represente esto que cuenta. Coloca las telas formando una especie de reloj y así lo verbaliza.

Se le pide que se vaya colocando en el lugar de las telas, empezando por la más alejada, la de color verde, para hacer soliloquios. En cada tela adopta una postura que representa ese rol. Esto es lo que sucede:

- *Tela verde.* Representa a su círculo de amigos y familia. Postura: brazos abiertos y muy sonriente. *“Somos tus amigos, si no nos dedicas tiempo, te verás sola y además te lo pasas bien con nosotros, y luego te sientes muy bien y con energía, porque con nosotros desconectas y eres tú misma.”*
- *Tela negra.* Representa la salud, la alimentación y el deporte. Postura: brazos simulando que tiene obesidad y mofletes hinchados. *“Si no me dedicas tiempo y cuidado, serás gorda, fea y asquerosa.”*
- *Tela amarilla.* Representa los estudios. Postura: como si estuviera estudiando muy concentrada, codos apoyados sobre una mesa y manos en forma de puño sobre sus sienes. *“Yo te gusto, me has elegido porque te encanto, no me deberías dejar tirado porque crees que no puedes, ya que aunque tengas que esforzarte, luego disfrutas aprendiendo, y si no me dedicas tiempo, te frustrarás, suspenderás y me dejarás para siempre.”*
- *Tela morada.* Representa los momentos que necesita para estar consigo misma. Postura: como haciendo meditación. *“Necesitas estar a solas contigo misma de vez en cuando, porque cuando te dedicas algo más de tiempo, estás bien centrada y puedes manejar mejor todo lo demás.”*

- *Tela rosa.* Representa la relación de pareja. Postura: brazos en jarra, cabeza inclinada, seria. *“Cuando no me dedicas tiempo creo que no me quieres, que no te intereso y que sólo vienes conmigo cuando no tienes nada que hacer, aunque tú digas que no es así, yo quiero más.”*
- *Tela azul.* Representa el trabajo. Postura: un brazo cruzado y reposando el mentón sobre la mano del otro brazo, pensativa. *“Ocupamos la mayor parte de tu tiempo, sino cuando trabajas en tu cabeza, pero te organizas tan mal, que todo se termina acumulando y eso no puede ser, si te centras, harías todo lo necesario más rápido.”*
- *Tela blanca.* Representa a ella misma. Postura: mano derecha en su boca, con expresión de preocupación. *“Me siento agobiada por tantas cosas y siento que no puedo atenderlas...aunque sé que puede haber remedios, no soy capaz de encontrarlo o al menos de aplicarlo.”*

Después de este ejercicio, se le pregunta qué es lo peor que puede suceder y que lo represente con las telas. Si no se organiza bien y deja cosas de lado, terminaría descuidando de sí misma. La tela negra, que es donde representa sus cuidados físicos, ocuparía mucho espacio, porque éstos disminuirían y, por lo tanto, ganaría peso, no haría deporte, esto la deprimiría y cada vez iría a peor. Lo sabe porque ya ha pasado por ello y tendría consecuencias, sus momentos de soledad aumentarían drásticamente y todo lo demás disminuiría, manteniendo a su pareja pero ambos aislados de la vida social. Resopla y dice que le entra calor por dentro, que se agobia y que no quiere que esto termine pasando.

Se le pide a continuación que represente su ideal con las telas y elabora una imagen donde coloca todo bien ordenado y la tela que la representa a ella (blanca). Se le propone entonces que recorra esa imagen, ese camino, sin decir nada.

Etapas de comentarios

Cuenta que al recorrer la última imagen se ha sentido bien y que cree que podría hacerlo. Se siente más relajada y motivada y que confía en empezar a distribuir con coherencia su tiempo, obligaciones y aficiones.

En la siguiente sesión cuenta que ha empezado dedicando todas las mañanas a trabajar y a estudiar y que aún está lidiando con el resto, pero que se siente contenta porque consigue alcanzar pequeños objetivos que se va marcando.

Sesión con telas y títeres

Caldeamiento

La paciente lleva unas semanas muy obsesionada con la idea de ir de vacaciones a su ciudad natal y ver a su familia y allegados y de que la juzguen porque vive con sus padres,

no tiene un trabajo fijo y aún no ha contraído matrimonio y allí casi todos están en circunstancias distintas a la de ella, que ella considera positivas, como haber formado una familia, o vivir independizados, y que además están obsesionados con el físico y ella se siente la gorda de la familia y no quiere que le critiquen por su sobrepeso, o su aspecto y que pensar en eso, cree que le hace a ella ser más borde y por lo tanto más antipática y como consecuencia ser más criticada y que todos los años ha de enfrentarse a lo mismo y que está cansada.

Dramatización

Se le pide que realice una imagen de esas preocupaciones con las telas que ella desee y elabora la imagen de la relación con familiares y vecinos de su localidad natal. *"El grupo de tela rosa, marrón y negra es la gente que habla y critica, que se presentan muy amables y vistosos (tela rosa), pero por dentro están llenos de mierda y oscuridad."*

El otro grupo de telas es la representación de ella, la parte negra es lo que ella cree que ven de ella, que es su lado más feo y que a ella menos le gusta, la roja representa su vergüenza al ser criticada, y lo azul es lo bueno que ella posee y en realidad puede ofrecer, si se deshace de sus obsesiones, autocríticas y vergüenza.

Se le sugiere que en cada posición haga sus soliloquios. Comenzando por la figura de la gente, desde allí dice: *"Mira a Matilde, con esos kilos de más, parece que nunca dejará de comer esta chica y, ¿sabes?, aún vive en casa de sus padres, si es que es un desperdicio, a ver si madura y se casa con un buen partido o algo, porque como siga así va a ir de mal en peor."*

Soliloquio desde la representación de su yo: *"Vaya tela, ahora tengo que aguantar a esta gente, nada más saben que criticar y no saben las circunstancias de la vida y de la crisis actual y de mi generación, que no podemos hacer lo que queremos porque no hay trabajo y seguro que están pensando en que soy gorda, fea y asquerosa."*

Cuando se le pregunta qué es lo peor que podría pasar, coge todas las telas y las amontona en un lado. Dice que eso, que es lo que le ha salido, quizá sería algo como responder agresivamente y que no se reconocería a sí misma y todo empeoraría aún más.

Al preguntarle por lo mejor que podría pasar construye una imagen con telas, donde comenta que la tela azul sería ella misma, mostrándose tal y como es y lo que le gusta de ella, y coloca una tela verde que representa un apoyo familiar, porque hay familiares con los que se lleva bien y así podría tener la capacidad de enfrentarse al resto, que coloca igual que al principio pero ocupando menos espacio.

Luego se pasa a jugar con títeres (Rojas Bermúdez, 1985), ya que a través de ellos puede desarrollar nuevos roles con los que afrontar estas situaciones si se presentan y con los que afrontar sus miedos e ideas obsesivas actuando más segura de sí misma ante aquello que le incomoda.

Se le pide que escoja un títere para ella y otro para representar a la familia. Comenta que para la familia necesita dos, porque está la parte buena y comprensiva y la que es todo lo contrario, para la buena y comprensiva, escoge un títere que es un rey, para la parte negativa usa la representación del títere lobo y para ella un títere reina.

Representa la escena de cuando llega a su ciudad natal y quién la recibe. Coloca al títere rey y al títere lobo. La reina llega y saluda al títere rey, hasta ahí todo tranquilo, aunque ella se muestra callada, insegura y nerviosa. Ahora tiene que saludar al títere lobo, quien la recibe criticando que no tenga un trabajo estable y que aún viva con sus padres, colocándose ella en una posición de sumisión con la cabeza gacha. Se le pregunta qué desearía decirle en realidad a ese familiar suyo y, a pesar de mostrarse tímida y decir que se siente ridícula haciendo esto, termina representando el enfrentamiento a su miedo, coloca el títere por encima del títere lobo y verbaliza *"Cállate, cállate, que no tienes ni idea, déjame en paz, que no tienes vida propia."* y lo tira al suelo.

La siguiente escena es una reunión familiar. Entonces por propia voluntad coge otro títere, caperucita roja, y comienza a hablar desde este títere colocándolo por encima del que usa para representarse a sí misma *"Uy, yo mejor no como nada, que sino no puedo mantener este tipito y me voy a poner como tú, como un centollo"*. Verbaliza que se siente mal y que no sabe qué hacer. Se le pregunta qué necesitaría para sentirse mejor y dejar de compararse con esta chica, dice que colocarse más alta (*"sobre un caballo"*). Toma una marioneta con forma de caballo sobre el que monta el títere que hace de sí misma y consigue colocarse por encima de la caperucita y dice: *"Yo valgo mucho, con kilos de más o de menos, pero valgo"* (figura 1) Manifiesta que igual



Figura 1. La protagonista (títere reina montada a caballo) hace frente a familiares que la menosprecian (representados en el títere de caperucita).

necesitaría algo de ayuda para enfrentarse a los personajes que le hacen daño y elige al títere rey que representa a la familia buena y con él tiran a caperucita al suelo y hacen lo mismo con el lobo.

Al final de la dramatización con títeres, comenta que se siente mucho más relajada, que le ha parecido increíble todo lo que ha llegado a decir y hacer con los títeres.

Para terminar se le pide que represente con telas cómo ve ahora la situación y coloca tres telas coloridas, amarillo, azul y verde, tapando las telas que eligió para representar a la familia que no le gusta. Se le pide que se ponga en su posición (tela azul) y exprese qué siente desde ahí. Dice que se ve como una guerrera, con su caballo blanco al lado (tela amarilla) y con el apoyo de algunos miembros de la familia (tela verde), y que así se siente segura, querida y fuerte.

Etapas de comentarios

Comenta que aunque ya lo sabía, todo está sobre todo en su cabeza y que en realidad se ha dado cuenta de que hay gente que la quiere tal y como es y que parece que ha aliviado algo esa ansiedad que tenía. Espera poder afrontar las críticas sin mucho miedo y que si no la critican intentará no pensar en que sí sucede.

Unas semanas más tarde, en otra sesión, comenta que ya no tiene tantos pensamientos obsesivos con ir a su ciudad natal y con lo que puedan decir o pensar su familia y conocidos y añade que a los pocos días se fue a comprar ropa, que hacía mucho que no lo hacía.

Sesión imagen corporal (Técnica de la silueta, Rey Pousada, 2000)

Caldeamiento

Matilde acude a consulta diciendo directamente que quiere trabajar su cuerpo, que sigue algo obsesionada y está cansada de sentirse infeliz con su cuerpo. También tiene algunos dolores, cree que por la ansiedad.

Dramatización

Sobre un papel continuo se le pide que dibuje la silueta que ella considera que tiene, elige un rotulador rojo.

A continuación se le da la consigna de que dibuje su ideal, con un rotulador azul, dibuja esta silueta más pequeña que la anterior.

Y en tercer lugar, le doy la consigna de que se tumbe sobre el papel continuo y dibuje su propia silueta. Ha de hacerlo sola, excepto en los lugares en que no sea capaz, donde yo le ayudaré. Elige un rotulador verde. Y al levantarse, puede comprobar que su silueta real, es incluso más delgada que la silueta ideal. La paciente se queda un rato mirando la silueta con incredulidad, menciona que realmente ella se ve mucho más gorda y grande de lo que es, incluso la ideal era más grande de lo que ella es.

Ante la consigna de que con las revistas haga un collage de la silueta, prefiere empezar por el pecho por ser una parte que no le gusta y siempre le ha dado problemas y molestias, rápidamente observa las revistas y va recordando y pegando.

Comentarios

Dice que al estar centrada en su cuerpo y al no estar en ese momento comparándose con otras personas, no ha estado tan centrada en lo que no le gusta, sino que ha visto también lo bueno de su pecho, es algo muy femenino y distintivo de una mujer, que puede dar de comer cuando sea madre, por ejemplo (hay un recorte de una madre con su hijo y de una mujer rodeada de hombres).

Dramatización

Se le pregunta si desea rellenar otra parte de su cuerpo con collages y dice que sí. Empieza a pegar recortes en sus piernas, al terminar tiene recortes de deportes y de imágenes veraniegas.

Comentarios

Comenta que mientras lo hacía se daba cuenta de que un tema femenino es ser elegante y para ello no es necesario lucir piernas si no le gustan pero que si quiere ir a la playa o a la piscina no tendría por qué preocuparse tanto, al fin y al cabo no están tan mal, que siempre está obsesionada con hacer deportes donde se ejercitan sobre todo las piernas y que tanta obsesión termina por agotarle y quitarle esperanzas, y que hay más cosas que se pueden hacer que podrían gustarle sin necesidad de trabajar tanto esa zona.

Caldeamiento

Espontáneamente comenta que de siempre tiene muchos dolores en el cuello y en las cervicales y ello también le provoca dolor de cabeza. Se le invita a hacer algo parecido en esa zona y se pone a ello.

Dramatización

Añade recortes de carácter fantástico, como duendes con palos en la zona de las cervicales y duendes también alrededor de la cabeza, fuera del contorno de la silueta. Cuando se le pregunta qué significa lo que ha creado, dice que el dolor es como si le estuviesen presionando constantemente y que esa presión es como si viniese desde fuera. Al pedirle aclaraciones sobre qué tipo de presiones son esas, dice que sobre todo cuando discute y se enoja o cuando tiene mucha ansiedad y comenta que aunque se ha reducido en intensidad en los últimos meses, sigue ahí y sólo consigue paliarlo con el ejercicio.

Comentarios

Manifiesta la sensación de que mientras estaba dramatizando se le ha reducido un poquito el dolor, al hablarlo y desahogarse, "Ha sido como sacarlo un poco fuera".

Como ha podido verse, en esta última sesión se consideró oportuno parar y comentar después de cada acción, sobre todo al observar que la paciente necesitaba un tiempo para asimilar cada cosa que hacía y veía.

Como consigna final y debido las limitaciones de tiempo de las sesiones en terapia individual, se le sugiere que termine de rellenar su silueta como ella desee en su casa.

Unas semanas después ha rellenado la silueta con más recortes y colores, distinguiendo las tres para tener presente que la real es más pequeña incluso que su ideal, comenta que está algo menos obsesionada con el físico, y que intenta cuidarse, que ha empezado a participar en deportes de equipo, y que intenta centrarse sobre todo en pasarlo bien.

Conclusión

Las técnicas expuestas a lo largo de este artículo pretenden demostrar cómo se pueden trabajar desde el psicodrama distintos conflictos y cómo adquirir nuevos roles para un mejor afrontamiento de los conflictos al tiempo que se respeta la capacidad de actuación del/de la paciente, motivando el

progreso y descubrimiento por sí mismo/a a lo largo de las sesiones, con los objetos intermediarios y el/la director/a de psicodrama como facilitadores.

Esta experiencia confirma, por otra parte, la importancia para la/el terapeuta de experimentar previamente las técnicas y juegos psicodramáticos a aplicar, para una mejor comprensión de su proceso y resultado.

Referencias

- Rey Pousada, R. (2000). Siluetas. Una técnica de objeto intraintermediario. *Apuntes de Psicodrama, II* (pp. 17-20). Sevilla: ASSG
- Rojas Bermúdez, J. (1970). La imagen en Psicodrama. *V Congreso Internacional de Sicodrama y Sociodrama*. Sao Paulo (Brasil).
- Rojas Bermúdez, J. (1985). *Títeres y psicodrama*. Buenos Aires: Celcius.
- Rojas Bermúdez, J. (1984). *¿Qué es el Sicodrama?* Buenos Aires: Celcius
- Rojas Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnicas psicodramáticas*. Barcelona. Paidós.