

Técnicas básicas psicodramáticas

(Cristina Anchústegui)

SOLILOQUIO: *de la dispersión, racionalización, desubicación espacio-temporal, desbordamiento emocional... a la conexión con el aquí y ahora, con mi mundo interno y mis emociones. Invitación a un espacio de contención en el que se puede estar con uno mismo.*

Es la técnica con la que se invita al protagonista (o a un yo auxiliar) a que exprese en voz alta, como hablando consigo mismo sin que nadie le escuche, sus sentimientos más íntimos, su confusión, su estado de ánimo y las dificultades que encuentra.

Consiste en verbalizar lo no manifiesto pero que está muy cerca de la consciencia. Con el desarrollo de la escena, el empleo de otras técnicas y la evolución progresiva del grupo, se trataría de ir consiguiendo discursos más “inaccesibles”, más lúcidos y comprometidos.

El director puede pedir doblajes que le ayuden a profundizar en el soliloquio.

El soliloquio del protagonista indica al director exactamente dónde se encuentra emocionalmente, sus ambivalencias, y lo que más le inquieta en el momento presente.

Mediante el soliloquio, el grupo comprende mejor la situación conflictiva del protagonista, y los dobles y yo auxiliares tendrán una buena base, para su intervención.

Es útil usar esta técnica justo antes del encuentro de dos personajes (por ejemplo antes de que el hijo abra la puerta de la habitación donde le espera la madre).

DOBLAJE: *Entrada respetuosa de los participantes del grupo en el mundo interno del protagonista.*

Otra persona se coloca detrás del protagonista, le pone la mano en el hombro y verbaliza aquello que imagina que está sintiendo, lo que tiene en la punta de la lengua, el soliloquio que podría verbalizar pero no está verbalizando, la carga de afecto que no está expresando, incluso el gesto que no está realizando.

El hecho de que el doble ponga la mano en el hombro del protagonista, aparte de facilitar la inmersión en la escena y transmitir contención y cercanía, le avisa de que va a ocurrir un

doblaje. A veces si no se hace así el protagonista está tan inmerso en la escena que no se crea la necesaria disposición a escuchar el doblaje.

Para ello lo primero que tendrá que hacer el que va a doblar es identificarse lo más posible con el protagonista. Después expresar claramente y en primera persona, como si fuera el protagonista, aquellos sentimientos que éste solo ha expresado confusamente o que comunica implícitamente por el tono de voz, lenguaje que usa, posición y ademanes corporales.

Es un método creativo por el que en cualquier momento los restantes miembros del grupo pueden entrar en el mundo del protagonista, así como por el que el director puede intervenir en la acción, tanto directamente como a través de un yo auxiliar.

Los distintos doblajes en una misma escena pueden mostrar distintos aspectos del conflicto del protagonista, y ayudarle a que los reconozca como algo que bulle dentro de sí mismo, los acepte y los integre en lugar de proyectarlos al exterior como si fueran seres sobrenaturales, sobre los que no tuviera poder alguno.

Los doblajes, al realizarse desde “tan cerca”, provocan menor resistencia para ser aceptados por el protagonista en comparación a todo lo que se le diga desde una mayor distancia, no digamos si esto es un juicio, un consejo o inclusive una interpretación.

El director tendrá que cuidar de alguna forma el que el protagonista pueda discriminar cuánto del doblaje que escucha coincide con sus sentimientos o pensamientos, o cuánto no, por ejemplo porque nazca de la proyección del que dobla. Una manera es pedirle al protagonista que repita para sí mismo lo que diga el doble que refleje sus verdaderos sentimientos.

ESPEJO: *Otra perspectiva sí o sí.*

Consiste en que uno o más yo auxiliares representan la escena completa (los diálogos, las reflexiones, la acción, las posturas, el tono...) para que el protagonista la vea desde fuera y pueda ver algo más, tomar conciencia de lo que está haciendo y diciendo.

Otra opción es representar solo un detalle de la escena, un gesto, un tono de voz, una escultura que ha moldeado el protagonista.

El protagonista puede hacer el doblaje del espejo: doblar a los personajes que participan en la escena, incluido al yo auxiliar que le está representando a él mismo.

También puede moldear libremente la escena, realizar con ella una escultura, dirigirse a los personajes y hablarles desde esta nueva posición de afuera.

Ayudará al protagonista a salir de un bloqueo en la representación, a vencer la resistencia, o a involucrarse más en la dramatización si no lo estaba haciendo suficientemente.

A veces puede convenir que el director pida a los yo auxiliares que al realizar el espejo exageren la representación.

La técnica del espejo es útil incluso tratándose de niños pequeños. Les puede ayudar a comprender su modo de ser sin palabras ni confrontaciones verbales.

ESCULTURA: *Una forma limpia, rápida, “sin palabras”, de concretizar y expresar lo intangible*

Consiste en pedirle al protagonista que se deje llevar por sus sensaciones y emociones y moldee su propio cuerpo (y en su caso el de los yo auxiliares) como si fuera arcilla, de tal forma que exprese lo que está viviendo internamente en la escena.

El protagonista podrá hacer una escultura de sí mismo en la escena, o de una parte de sí mismo, o además de todos los personajes que intervienen en la escena.

Se le podrá pedir que lo que esté esculpiendo pertenezca al presente, al pasado o al futuro, a lo deseado, temido o fantaseado, a su mundo interno o externo.

Desde esa escultura podrá realizar soliloquios o recibir doblajes.

Además podrá invertir el rol con otro personaje e incorporar la escultura que había hecho de ese personaje. Desde ahí se le puede proponer cambiar de nuevo la escultura.

Al protagonista le podrá ser útil salirse de la escultura y con la técnica del espejo verse desde fuera.

Es la técnica más “limpia y rápida” para vencer las resistencias, desbrozar lo superfluo de la escena y concretizar con el cuerpo, que hace función de metáfora, el mundo interno del protagonista.

Puede también ayudar al protagonista a tomar conciencia de su posición vital frente a otro. El cuerpo hace la función de indicador y símbolo de la relación. Según la disposición del cuerpo en el espacio, el eje vertical representará el “eje de poder en la relación”, y el eje horizontal el “eje de los sentimientos” (Herranz, T).

INVERSIÓN DE ROLES: *El ausente vuelve a hablar. Ese que digo yo que no soy yo, pero que lo llevo conmigo y al que no dejo hablar, ni me deja hablar.*

Esta técnica es uno de los mayores inventos de Moreno, y se ha popularizado, utilizándose en múltiples contextos.

El cambio o inversión de roles consiste en que el protagonista tome el papel y el lugar en el espacio de otro personaje de la escena, y desde ahí hable, continúe la acción, haga una escultura, realice soliloquios, reciba doblajes...

Ese otro personaje de la escena con el que va a invertir el rol puede estar representando a alguien significativo de su mundo externo, pero también un objeto interno, una parte de sí mismo, un síntoma, un órgano o parte de su cuerpo...

Golman y Morrison (1984) sugieren cinco propósitos específicos de la inversión de roles:

1. Para obtener información que solo conoce el protagonista
2. Cuando el protagonista necesita comprender los sentimientos del otro.
3. Para ayudar al protagonista a verse a sí mismo desde los ojos del otro, es decir, a tomar conciencia de los efectos en el otro de la forma de comportarse y de ser de uno.
4. Para acelerar la espontaneidad y libertad de pensamiento del protagonista: una mujer puede ver a su marido poniendo demasiados límites en la relación. Al colocarse como su

marido, puede experimentar cómo se siente poniendo límites, y puede desear poner más o menos, según el caso

5. Cuando el protagonista es el único en una posición que puede contestar a una pregunta sobre el self. Por ejemplo en una escena de reconciliación o en una interacción con “figuras sabias”, como JC, una parte de uno mismo, alguien significativo fallecido... es imperativo que el director coloque al protagonista en inversión de roles con el otro para dar la respuesta, en vez de dejar que el auxiliar responda de forma libre. Por lo tanto la persona se convierte en su propia figura de sabiduría.

La información que “solo conoce el protagonista” puede ser la necesaria para que el yo auxiliar encarne un rol.

Dos formas de inversión de roles:

a) La forma “original”, “clásica”, “in situ” o “recíproca” según la terminología de distintos autores.

Involucra al menos a dos personas reales, ambas presentes, y cada una intercambia el rol con la otra.

b) La forma “representacional”

Uno de los dos personajes involucrados está ausente, y es encarnado por un yo auxiliar, o bien pertenece al pasado o al futuro, o al mundo de la fantasía, o es una parte del protagonista...

Es una herramienta muy útil para la externalización de las relaciones objetales del mundo interno del protagonista.

a) La forma recíproca de inversión de roles. Riesgo de manipulación y censura

El protagonista ve por los ojos de la otra persona, y experimenta el otro rol emocional y físicamente. Al actuar el rol del otro y hablarse a sí mismo, el protagonista entra en un área psicológica compleja: sugiere la manera en que ve a la otra persona, la manera en que se ve a sí mismo, la manera en que ve la visión de la otra persona sobre sí mismo, e implícitamente muestra la relación como un todo.

Como resultado puede conseguirse un mayor entendimiento y empatía hacia la otra persona, y sobre cómo las conductas de uno afectan a la otra persona.

El intercambio de roles puede ser una oportunidad para que el protagonista se entere de cómo necesita ser tratado el otro. Por ejemplo al colocarse la mujer en el lugar de su marido en una situación de conflicto, puede experimentar directamente como éste necesita ser tratado.

Sin embargo (Williams, A.), aplicando esta técnica, a menudo las posiciones de atrincheramiento empeoran en vez de mejorar. ¿Por qué?

En primer lugar, en el caso de la terapia psicodramática familiar, la inversión de roles va contra la estructura de los subsistemas generacionales (padres/hijos por ejemplo). De alguna

forma, un hijo no tiene por qué saber cómo es ser su padre, o un padre de alguna forma no tiene por qué saber como es ser un hijo de él mismo.

En segundo lugar, una inversión de roles en vivo parece implicar que lo que se persigue como solución para un dilema o conflicto es simplemente “más comunicación”.

En tercer lugar, la inversión de roles puede provocar que los implicados mantengan sus posiciones aún con más fuerza, pero quizá ahora con más culpa. Aunque haya habido un caldeamiento intenso, es duro para A adoptar el rol de B cuando se sabe que B, de vuelta, va a coger el rol de A. A puede estar viendo que B no se equivoca al colocarse en su rol. Cuando se está haciendo una inversión de roles se necesita libertad para jugar el rol, tener las posibilidades abiertas. Si A está restringido porque está viendo cómo juega su rol B, esta libertad se pierde.

Por último, teniendo en cuenta la premisa crucial de que el mejor momento para el cambio es cuando se ha ayudado al sistema a definirse a sí mismo de acuerdo a todas sus conexiones, si el mensaje implícito en un ejercicio particular es: “mira el punto de vista de otra persona y entonces podrás cambiar”, es probable que cada parte del ejercicio reaccione con rechazo. Mientras no lo considere como “mío”, reaccionará a la defensiva de lo que puede vivir como extraño, sentir que el otro le está haciendo tragar con ruedas de molino con la coartada de estarse poniendo en su lugar.

Si la inversión es realmente de los roles y no de las personas que son objeto de la inversión de roles, disminuye la amenaza que vive el protagonista. En vez de pedir a A que actúe como B, se les pide que intercambien sus roles, por ejemplo práctico/ soñador, cuidador/ receptor de cuidados, líder/ seguidor, optimista/ desesperanzado, persecutor/ víctima...

Una ventaja de la inversión de roles es que permite experimentar libremente, entrenar conductas distintas, colocarse en el lugar de otra persona y experimentar su personalidad desde su punto de vista. Estos objetivos se alcanzan mejor si la otra persona no está presente, si la otra persona está presente pero la inversión de roles se realiza en una escena de futuro, o si como hemos dicho la inversión es exclusivamente de los roles.

Mientras que las diferencias entre la gente pueden ser la primera razón de la inversión de roles, dichas diferencias pueden hacer más difíciles la inversión de roles (por ejemplo entre culturas muy distintas).

Teniendo en cuenta las puntualizaciones anteriores, la inversión de roles recíproca es la herramienta principal en las “técnicas de resolución de conflictos”.

b) La forma “representacional de inversión de roles

El yo auxiliar, con el que el protagonista posteriormente va a intercambiar el rol, puede representar cualquier personaje, cualquier parte del protagonista o cualquier cosa con lo que éste tenga relación.

La inversión de roles (P. F. Kellermann) de tipo representacional se puede entender desde la perspectiva de los conceptos tradicionales psicoanalíticos, y especialmente desde el punto de vista de la teoría de las relaciones de objeto.

Esta teoría considera que en la infancia temprana se organiza en nuestra mente una estructura de representaciones internas de las vivencias con los otros. En palabras de Thomas H. Ogden: “La internalización de una relación de objeto incluye necesariamente una escisión del Yo en partes (...) Un aspecto escindido del yo se identifica con el self en la relación original de objeto; otro se identifica por completo con el objeto”.

Esta estructura estará constituida entonces por representaciones de nosotros mismos, de otros (representaciones de objeto) y del mundo en general (representación simbólica). Las representaciones mentales también incluyen las relaciones que existen entre nosotros y otros y las relaciones entre los otros, todo ello ligado por los afectos (Sandler y Sandler1978).

Joice McDougall, en su libro “teatros de la mente” dice: <<Todos nos vemos envueltos en un drama que va desarrollándose a lo largo de nuestra vida y en el cual la trama se muestra siniestramente repetitiva (...) Cada uno de nosotros alberga en su universo interno un determinado número de personajes que no son sino parte de nosotros mismos, que a menudo actúan en completa contradicción unos contra otros, provocando conflictos y dolor mental (...) Querámoslo o no, nuestros personajes internos están constantemente en busca de un escenario donde representar sus tragedias y comedias. (...) Estas obras psíquicas pueden representarse en el teatro de nuestra propia mente o en el de nuestro cuerpo, o pueden tener lugar en el mundo externo, utilizando a veces como escenario el cuerpo y la mente de otras personas o incluso las instituciones sociales (...) Cada personaje del teatro secreto se compromete a interpretar indefinidamente los papeles del pasado, utilizando técnicas descubiertas durante la infancia>>.

A algunos de estos personajes los reconoceremos como “yo”, y a otros como “no-yo”. Además tenderemos a ignorar las relaciones entre los personajes, a desligar el afecto y a negar que “soy yo” el guionista, el productor y el director de la obra representada.

El espacio psicodramático, como el espacio analítico, es un espacio de juego, transicional o potencial como el descrito por Winnicott, donde los personajes internos (y su obra más o menos “basada en hechos reales”) tienen la oportunidad de expresarse.

La técnica psicodramática aportará una escena más vívida y tridimensional y la técnica de inversión de roles sería la herramienta que desarrollaría la mejor calidad “3D”: no solo los personajes reconocidos “como-yo” cobran vida, sino también los “no-yo”, que dejan de ser personajes planos con discursos monolíticos y tienen la oportunidad de cambiar el guión y expresar sus sentimientos. El protagonista podrá reconocerse como el guionista del papel del personaje que negaba como suyo, como el que vivencia esos afectos y como el que observa e interpreta la escena.

Moreno decía: “Su propio self tiene la oportunidad de encontrarse y reorganizarse, colocar elementos juntos que han podido mantenerse separados por fuerzas insidiosas, integrarlos y obtener una sensación de poder y de alivio”

Con la inversión de roles (Sandra Garfield) uno da un paso al interior de aquello contra lo que se defiende. El que este paso se haga asumiendo un rol provee de una máscara transitoria, una protección contra el reconocimiento a veces doloroso de aspectos rechazados del otro, así como de la interacción de uno mismo con el otro.

Uno se hace consciente del tipo de relaciones de objeto que determinan las reacciones transferenciales con los miembros del grupo así como con el terapeuta.

Esto no se consigue con una sola dramatización, sino que es un proceso gradual a lo largo de un tiempo, con muchas otras dramatizaciones, verbalizaciones e interacción entre los miembros del grupo y con el terapeuta.

Es frecuente que durante el desarrollo de una dramatización, al utilizar en su momento la técnica de inversión de roles representacional, se produzca un desatascado o giro de la escena. Por "su momento" entendemos por ejemplo que no podrá recurrirse a trabajar con la inversión de roles mientras no haya tomado cuerpo y voz suficientemente el personaje reconocido como propio por el protagonista. También será importante que después de la inversión el protagonista vuelva a colocarse en "su" rol.

Otro objetivo de la inversión de roles representacional es ayudar al protagonista a que tome más responsabilidad en sus propias decisiones. Ejemplo: Un paciente alcohólico a la botella vacía: me haces sentir asqueroso. El mismo paciente en el rol de botella le dice al alcohólico: yo no te fuerzo a beberme.

Como decíamos en el caso de la inversión de roles recíproca, el intercambio de roles puede ser una oportunidad para que el protagonista se entere de cómo el otro necesita ser tratado. Por ejemplo si el protagonista en su rol de médico se pone en el papel de un paciente (que no está presente) y desde ahí mira como necesita ser tratado.

La técnica de inversión de roles no se puede utilizar en todas las situaciones ni con todo tipo de protagonistas. Por ejemplo, no se trata de que la víctima de un abuso sexual entienda las razones del abusador. Esto podría atraparla en una trampa de racionalizaciones.

La técnica de inversión de roles como herramienta diagnóstica

Todos diferimos en nuestra capacidad para la inversión de roles. No solo depende de cierto grado de funcionamiento intelectual, imaginativo, emocional e interpersonal, sino de las dificultades que muchas personas tienen específicamente para el juego de roles, por ejemplo por su "rigidez mental".

Los Moreno consideraban la capacidad de inversión de roles como esencial para el desarrollo social del niño, cuando alrededor de los 3 años abandona la fase egocéntrica y es capaz de reconocer el "tú". Para ello es preciso que hayan recibido a su vez un adecuado "doblaje" e "inversión de roles" de los padres.

La capacidad para la inversión de roles precisa no solo de la separación del “yo” y del “tú”, sino también de la capacidad de existir tanto en el presente como en el reflejo de la experiencia a través de la observación de uno mismo. Los pacientes con dificultades en estas áreas, como los narcisistas, los paranoides, los psicóticos, los autistas o los trastornos de personalidad severos, tendrán dificultades para la inversión de roles con personas reales.

Con estas personas, la inversión de roles debe usarse excepcionalmente o nunca, para no confundir su limitado sentido de sí mismos y para no provocar una vivencia de peligro, al pretender que conecten en directo con lo que con tanto ahínco mantienen escindido.

Mejor que usar la inversión de roles con estos pacientes, Goldman y Morrison (1984) sugieren que el auxiliar se coloque en el rol de otro significativo con un “mensaje principal”

Con la técnica de inversión de roles (Fonseca, J) podemos medir la capacidad de experimentar el otro lado, la capacidad de encuentro e individuación, el grado de salud o enfermedad

La presencia de numerosos elementos psicóticos puede corresponder con la incapacidad para jugar una inversión de roles. La dificultad para la inversión de roles podría ser un primer signo de enfermedad.

En el psicótico las vías que permiten transitar entre el mundo de la realidad y el de la fantasía están bloqueadas. Por lo tanto tiene dificultad para dejar de ser el mismo y ser el otro, para estar en el nivel del “como si”. Los psicóticos son incapaces de salir de si mismos y buscar al otro. Están sumergidos en su mundo transferencial.

El modelo ideal de ausencia de elementos psicóticos se correspondería con una óptima capacidad para la inversión de roles.

Para concluir que la persona tiene dificultades en la inversión de todo tipo de roles, es necesario en psicodrama que haya un buen caldeamiento y que la observemos en múltiples escenificaciones.

En el caso del psicótico agudo o defectual, la dificultad es más profunda e intensa, por lo que la experiencia de la inversión de roles se convierte en una experiencia amenazante. Cuando la personalidad se conserva entre los episodios psicóticos, o en las psicosis reactivas o psicogenéticas, sí es posible que sea capaz de una inversión de roles.

En resumen, cuanto más enferma es la personalidad, más dificultades para jugar la inversión de roles, tanto en la vida como en psicodrama.

Moreno recomienda no utilizar la técnica de inversión de roles en individuos pobremente estructurados, especialmente si el otro participante es un individuo bien estructurado. “Un niño solitario, así como un esquizofrénico, no tolerarán la técnica de inversión de roles, y sin embargo aceptará bien la del doble”.

Puede que la dificultad se de solo en la asunción de un tipo de roles, por ejemplo en el caso de un neurótico en una relación con elevada carga emocional.

Según Rojas-Bermudez el neurótico puede actuar acorde a una serie de estereotipos de todos los conflictos neuróticos acumulados a lo largo de la vida. En los casos más severos puede llegar a hacer imposible la conexión con los roles complementarios, que son percibidos como una amenaza de invasión y pérdida de límites.

LA SILLA VACÍA: el otro de mis conversaciones secretas (en palabras de Paula Monmeneu).

El terapeuta coloca una silla enfrente del protagonista y le pide que imagine que en ella está sentado cualquier personaje de la escena que se va a trabajar, sea alguien con el que está en conflicto, un personaje de un sueño... O bien que se imagine que la silla representa cualquier parte de sí mismo, o una parte de su vida en la que por ejemplo fue feliz ...

Puede facilitar en determinadas situaciones la expresión de sentimientos especialmente negativos o positivos, sin implicar de forma embarazosa a compañeros de grupo.

Se pueden colocar dos sillas, una enfrente de la otra, de tal forma que el paciente cambie de silla mientras trabaja las dos partes de un conflicto interno o externo.

También se puede colocar de espaldas, para facilitar convocar a una persona que no quiere saber nada del protagonista, o que simplemente ya se fue.

Otra posibilidad consiste en colocar, en círculo o en una línea, una silla por cada década de la vida transcurrida y por transcurrir, e invitar al paciente a que dialogue desde y con cada uno de esas etapas de su vida.

En todos estos casos se pueden utilizar además las otras técnicas: soliloquio, doblaje, espejo, inversión de roles, escultura, entrevista en rol.

ENTREVISTA EN ROL

Algunos psicodramatistas de forma sistemática realizan una mini-entrevista a cada personaje para “cargar” el rol durante la fase de caldeamiento específico de la escena.

Una forma especial de realizar esta entrevista sería el método de “chismorreo en presencia de los demás”. Consiste en preguntar a uno de los personajes de la escena para que comente sobre la relación entre otros dos, por ejemplo preguntar a la abuela lo que piensa de la relación entre los padres del paciente, o bien: ¿qué te parece que tu mujer siempre se escaquee cuando hay que imponerse con vuestro hijo?, o a la madre ¿cómo ves tú la relación de tu marido con tu hijo?