

ACCIÓN Y CUERPO EN EL GRUPO: UNA VISIÓN PSICODRAMÁTICA

BODY AND ACTION IN A GROUP: A PSYCHODRAMATIC VISION

Teresa Andrés Mascuñana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9529-7131>

Psicóloga y Psicodramatista. Profesora Colaboradora Universidad Pontificia Comillas. España

María Andrés Mascuñana

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1695-5584>

Psicóloga y Psicodramatista. Profesora Colaboradora Universidad Pontificia Comillas. España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Andrés, T. y Andrés, M. (2022). Acción y cuerpo en el grupo: Una visión psicodramática. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 41-54. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1119>

Resumen

La terapia de grupo da un marco privilegiado para incluir el manejo de lo corporal y de la acción como herramientas terapéuticas. Tanto el cuerpo como la acción se convierten en herramientas para generar experiencias globales, que permiten acceder a un estado de conexión que facilita la creación de nuevos modos vinculares. Los últimos hallazgos en neurociencia respaldan esta tesis. Son las experiencias y no las ideas las que realmente generan nuevas conexiones neuronales que permiten los cambios.

Palabras Clave: *cuerpo, acción, psicodrama, escena latente, espontaneidad, creatividad, neurociencia, terapia de grupo*

Abstract

Group therapy gives us a privileged framework to include the management of the body and action as therapeutic tools. Both the body and the action become tools to generate global experiences, which allow access to a state of connection that facilitates the creation of new modes of connection. The latest findings in neuroscience support this thesis. It is the experiences and not the ideas that really generate new neural connections that allow the changes.

Keywords: *body, action, psychodrama, latent scene, spontaneity, creativity, neuroscience, group therapy*



Nota de autor:

A lo largo del artículo se desarrollan diferentes imágenes que facilitan la comprensión de los conceptos y de la propuesta metodológica; descripción de situaciones cotidianas, metáforas e historias. El lenguaje de las imágenes facilita la comprensión desde una parte diferente de nuestro cerebro y esto permite la integración de lo aprendido.

Concepto de “Cuerpo y Acción” dentro del Grupo

ESCENA: Visualizar una escena familiar en el momento de sentarse a la mesa en una celebración es un modo de explicar el modo en que se ponen en juego el cuerpo y la acción en lo grupal. Se observa lo que ocurre instantes antes, los movimientos de cada uno de los miembros de la familia, las interacciones, la acción y las palabras. Se trata de una familia en la que hay unos padres mayores (ya abuelos), un hijo casado y a su vez con tres hijos (nietos), un hijo soltero que vive fuera de la ciudad y una hija soltera que vive en la casa familiar. Se percibe la escena de los primeros encuentros, quiénes llegan antes y quiénes tardan más; el saludo con cada uno de los hijos, entre hermanos y con la cuñada. Se captan los instantes antes de sentarse a la mesa: la hermana y la cuñada entran en la cocina y ayudan a la abuela a preparar los últimos retoques de la comida, mientras que el hermano de fuera de Madrid juega con dos de sus sobrinos. El mediano de los sobrinos se entretiene con unas figuritas del aparador del salón, solo, mientras mira de reojo a sus hermanos jugando con el tío. El abuelo y su hijo (el padre de los niños) charlan animadamente sobre la actualidad, mientras el hijo comenta con él algunos planes que tiene sobre mejoras de su propia casa.

Llega el momento de sentarse a la mesa. La cuñada busca con la mirada a su marido para intentar sentarse junto a él, mientras éste, sigue en la charla animada con su padre y termina sentándose entre su padre y su hijo mayor. La tía, que vive en la casa familiar, observa el juego solitario de su sobrino mediano y acude a invitarle a sentarse a su lado. Finalmente el hermano mediano se sienta entre su tía y su madre, y el pequeño protesta, consiguiendo que al final su madre se desplace a otro sitio, y se sienta entre su hermano y su madre. Los únicos que faltan por sentarse son la abuela, que aún tiene algunos detalles más que preparar, y el tío que vive fuera (que es el pequeño de los tres) que en ese momento ha recibido una llamada y está hablando entre risas con un amigo, mientras el resto esperan unos instantes.

La escena podría desarrollarse hasta la despedida de esta reunión familiar. Sin embargo, hasta aquí es suficiente para caer en la cuenta de toda la información que aporta la visualización de esta escena. La escucha de un audio con el registro de las palabras, ruidos, y los tonos de las conversaciones, no da acceso a toda la riqueza que aporta una grabación filmada, es decir, la observación de la corporalidad y la acción en la escena.

Desde una percepción más completa de la situación de este grupo familiar,

se captan los elementos del lenguaje corporal, las agrupaciones, las proxemias... etc. La acción y el cuerpo permiten observar cómo se configuran los vínculos, los roles que juega cada uno, las elecciones y los rechazos. Cada uno de los elementos corporales y las acciones, no tienen una lectura directa unívoca, pero sí son una fuente de información, y por tanto, llevados al marco terapéutico permiten una vía de creación e intervención muy clara.

Poniendo la atención en la parte de la escena en la que el tío juega con dos de los sobrinos, mientras el mediano juguetea con las figuras del aparador, no se puede extraer una conclusión rotunda de esta escena, sin embargo, sí aporta elementos de comprensión sobre la relación entre los tres niños, la posible aceptación-rechazo del tío... etc.

Facilitar un grupo terapéutico desde una perspectiva psicodramática, requiere entrenarse en “saber escuchar y leer” lo que los cuerpos en acción e interacción están expresando continuamente dentro del grupo. La escena manifiesta (lo filmable) evoca una escena latente personal, donde emergen patrones vinculares registrados en otro momento de su historia vital. Esta escena latente tiene unos denominadores comunes con la escena del momento evolutivo grupal y por lo tanto, con las escenas de los restantes participantes del grupo. Lo que emerge habla de lo que se comparte en todas las escenas, es decir, de los modos de interrelación de roles.

Cuando la acción y el cuerpo forman parte de las propuestas terapéuticas, estos elementos no se constituyen sólo como herramientas para la percepción y la comprensión de lo que ocurre, sino que también son un vehículo para acceder al mundo emocional y relacional de cada uno de los miembros del grupo, así como para construir nuevos modos vinculares.

Además, el terapeuta no es un mero espectador de lo que ocurre en el grupo. La presencia consciente le permite la percepción de su propio cuerpo y una observación de su manera de actuar que será, por un lado, una fuente más de información y, por otro, una vía muy potente de intervención. El facilitador del grupo debe ser capaz de alcanzar un buen nivel de conexión consigo mismo y con el grupo, para poder tomar decisiones espontáneas y ajustadas a las necesidades del grupo y, en definitiva, realizar una buena intervención terapéutica.

Para qué la Acción y el Cuerpo en el Grupo

“El individuo crea el grupo, que a su vez crea al individuo” (Wood, 1988, p.245).

RELATO:

De niña gozaba con el olor que la cocina desprendía cuando las mujeres de mi familia se reunían para hacer las bolillas. La víspera, mi madre había dejado el huevo, la harina, el azúcar, las ralladuras de naranja y limón, y los cominos. Hacía la mezcla, metía sus grandes manos en la masa y le daba vueltas hasta que quedaba ni muy densa ni muy floja. Después lo olíamos, lo probábamos y, cuando estaba a punto, todas moldeábamos pequeños planetas y los sumergíamos en una inmensa sartén negra, de hierro, en la

que chisporroteaba el aceite de oliva. Pronto la habitación se llenaba de ese olor a anises, a azúcar disuelto en licor y naranja. Mientras, mis tías, mi madre y mis abuelas me hacían chascarrillos y risas hasta sacarme los colores. Cuando las bolillas estaban listas se colocaban en un plato y se guardaban hasta el día siguiente, y nos juntábamos para comer en su honor...". (García Quevedo, 2011, p. 135)

El psicodrama nace de la mano de J. L. Moreno como una terapia profunda de grupo (Población, 2006). Pasa de la atención individual como única forma de abordaje terapéutico, a la terapia grupal. Entiende a la persona en relación, es decir, nace, crece, trabaja, juega y crea en relación con los demás. Por ello siempre aporta una mirada relacional ante el abordaje de las dificultades y trastornos de una persona, o del desarrollo y la formación de su yo. A la obra de Moreno se la ha calificado como una filosofía del encuentro (Garrido, 1978) por la importancia que concede al encuentro verdadero entre las personas.

Inspirado en el teatro espontáneo, descubre la utilidad terapéutica de la acción. Entiende la acción y la dramatización como vía para expresar y elaborar las vivencias internas. Descubre cómo se va dando una transformación cuando representamos, en el aquí y ahora, los conflictos internos.

El psicodrama amplía y enriquece el abordaje terapéutico, desde una mirada nueva del ser humano, y esto implica (Población y López-Barberá, 1997):

- Apertura de lo individual a lo grupal.- El encuadre de la acción terapéutica se amplía, no sólo podemos trabajar desde un encuadre individual, sino desde el enfoque grupal. En la imagen que encabeza este apartado, se muestra cómo los recuerdos de la niña evocan la relación, las sensaciones y las emociones que se generan en el grupo. Se capta el calor que genera una tarea grupal compartida.
- De lo intrapsíquico a lo relacional.- Se acerca a la persona desde su globalidad, no como un ente aislado, sino teniendo en cuenta los vínculos que se han ido construyendo y experimentando desde el momento del nacimiento. De esta manera lo intrapsíquico se entrelaza con lo relacional. A través de su historia de relaciones se han creado unos modos vinculares, que se expresan y reaparecen en la relación con los otros, en el grupo y en la comunidad.
- De la palabra a la palabra y la acción.- El psicodrama levanta de la silla al grupo y al terapeuta. Recupera la acción que forma parte de la vida, en la que todos se mueven y actúan sobre el espacio, en el mundo y con los otros. Cuando el cuerpo está en acción, recibe y da, desde lo cada uno es. Los procesos de intervención terapéutica tienen como objetivo la preparación para la vida, no sólo saber lo que ocurre o cuáles son los conflictos intrapersonales e interpersonales. Para esto, la acción y la relación son herramientas privilegiadas, dado que forman parte de la vida, se puede construir con ellas y desde ellas. Seguramente los recuerdos de

“la niña cocinando bolillas”, no se hubieran quedado tan grabados en una experiencia sin acción, sin tarea compartida.

La introducción de la acción en la psicoterapia es una de las mayores aportaciones del modelo psicodramático. De alguna manera recupera lo que los curanderos hacían en las antiguas culturas, donde posiblemente no sólo usaban la palabra para sanar, sino que todo el cuerpo en acción se ponía en juego para la recuperación y la transformación que se buscaba (Población y López-Barberá, 1997). Con esto se potencia el papel activo de cada persona en su proceso de cambio. La vida es acción y los participantes de un grupo son actores y creadores en acción.

El cuerpo expresa lo que la palabra oculta. Lo vivido y lo sentido “se guarda” en el cuerpo de forma inconsciente a través de las tensiones musculares y los patrones de movimiento. A través de la conciencia corporal, el contacto y el movimiento se pueden rescatar estas vivencias y sus significados (Taufon, 2010).

Poder contar con el cuerpo vivo y activo, implica una comunicación más completa y compleja, con el otro y con lo propio. Si además de la palabra se suma el lenguaje corporal y gestual a través de la acción, se enriquece la integración de las dimensiones cognitivas, emocionales, relacionales y corporales. Desde esta integración es más fácil percibir la relación con los otros, y además, se abren canales nuevos para el encuentro y la expresión de contenidos que, en numerosas ocasiones, no se pueden expresar con la palabra.

Por ello, la acción, el movimiento y el cuerpo facilitan el renacimiento en los participantes del grupo, siendo una vía privilegiada, incluso a veces la única posible, para llegar a modificar escenas latentes o patrones relacionales estancados, a través del aquí y ahora del grupo. Esto permite el cambio y la transformación a nuevos modos en la relación con uno mismo y con los demás (Población et al., 2016).

Funciones de las Técnicas Activas

La acción en psicodrama nace del caldeamiento. A través del caldeamiento se entra en un estado más primario y más espontáneo, donde la parte racional deja de ser la única guía y se pone en marcha la parte más intuitiva, dejando que la acción se vea dirigida por ella, desde la espontaneidad.

Para ello es necesaria la activación física; que permite desentumecerse. Levantarse, caminar, sentir el propio cuerpo, no sólo la mente. A través del movimiento se va estableciendo conexión con el grupo y con uno mismo. Moreno sostiene que, al activar consciente y deliberadamente los músculos del cuerpo, se intensifican los recuerdos y la imaginación relacionadas con esa parte del organismo (Ramírez, 1997).

Este caldeamiento va activando zonas cerebrales que permiten que surja la acción de un modo espontáneo y creativo, que permite que la persona se vaya encontrando con su mundo interno y relacional, a veces consciente o inconsciente.

Dejando que sea el cuerpo el que se exprese de forma espontánea, se reorganiza el caos interno y emocional, facilitando que emerja lo latente. Posiblemente se ha desencadenado una nueva escena, una historia, una nueva mirada desconocida hasta

ese momento en relación a sí mismo, a su historia, a su vida o al grupo. A partir de ahí aparece el deseo de comprender. Se empiezan a poner nombre a vivencias y emociones. Es ante la necesidad de comprender y poner nombre a lo ocurrido, cuando aparece el uso de la palabra. El lenguaje ayuda a comprender este nuevo lugar.

En este proceso nace un nuevo modo relacional, que rompe la cultura en conserva y abre nuevas posibilidades de relación. Ante el nacimiento de la acción, nace una nueva historia posible para la vida de la persona, del protagonista, de los protagonistas.

Los factores terapéuticos que operan en el grupo y que describe Yalom y Leszcz (2021) son potenciados a través de las técnicas activas. Las técnicas psicodramáticas suponen que cualquier estado del cuerpo espontáneo siempre tiene una significación psíquica, como si fuera una huella guardada en el cuerpo, de modo que a través del caldeamiento corporal surgen escenas conflictivas que, muchas veces no son accesibles de otro modo (Fernández de la Vega, 2021).

En el psicodrama, el impulso y la fuerza para el cambio viene de la actuación, donde participan de manera conjunta el cuerpo, los sentimientos, la imaginación, la memoria, la búsqueda intelectual... etc. Por esto no hay consejos, ni interpretaciones, ni instrucciones de qué y cómo hacer, sino que se facilita que el cambio surja desde dentro, y que las comprensiones y las nuevas respuestas a las que se accede desde la espontaneidad, permitan la creación de una forma nueva de estar en el mundo.

Visión Neuropsicológica de las Técnicas Corporales y Activas

En los últimos veinte años, se ha dado en la neurociencia un importante avance que ha permitido conocer con más precisión el funcionamiento del cerebro humano. Dicha comprensión, ayuda a explicar la forma en la que ocurren determinadas alteraciones del funcionamiento de nuestro cerebro, que provoca a su vez alteraciones emocionales y comportamentales. Conocer lo que ocurre en nuestro cerebro cuando aparecen dichas alteraciones emocionales y comportamentales, aporta una guía para pensar en la manera de abordarlas terapéuticamente.

El descubrimiento más importante en este sentido ha sido la constatación de la enorme plasticidad del cerebro humano, incluso más allá de la niñez. El cerebro experimenta una serie de cambios importantes en los primeros años de la vida, que condicionan su estructura y funcionamiento. Sin embargo, más allá de la adolescencia, el cerebro sigue sufriendo cambios provocados por las experiencias vividas.

Un modo de explicar esto, es el símil del tronco del árbol y sus ramas, usado por Carme Timoneda Gallard (2015) para explicar la creación de conexiones neuronales. En el momento del nacimiento el cerebro está formado por troncos de árboles, que representan esa primera estructura neuronal. Es el crecimiento de las ramas lo que permite que haya conexión entre diferentes troncos, lo que hace posible que pueda saltar la ardilla, es decir, que puedan darse las conexiones neuronales. Es la experiencia y el aprendizaje lo que hace que crezcan las ramas, que se den esas conexiones. Y esto ocurre a lo largo de toda la vida (Timoneda Gallard, 2015).

El cerebro funciona siempre con dos finalidades: intentar garantizar la supervivencia y adaptarse al entorno. El cerebro busca ser competente en el entorno en el que vive. Cualquier aprendizaje implica poner al cerebro en un contexto en el que necesite incorporar nuevos funcionamientos para adaptarse a dicho entorno. Esta es la manera de establecer nuevas conexiones, y por tanto, de crear una nueva manera de actuar.

Dado que la vida y el desarrollo humano se dan en un entorno social, el desarrollo y la evolución del cerebro, tiene también un componente relacional importante. Los contextos a los que el cerebro se adapta son fundamentalmente contextos de relación. Crear nuevas conexiones implica crear nuevos modos vinculares (López Mateos, 2017).

El grupo terapéutico, y las escenas creadas a través de las técnicas activas, se convierten en un nuevo contexto al que el cerebro va a intentar adaptarse, generando así nuevas conexiones neuronales; se genera un nuevo camino, un nuevo comportamiento y un nuevo modo vincular. Dicho camino será, en un principio, más difícil de transitar que las autopistas que llevan años funcionando y estableciendo conexiones, pero a través de experiencias similares repetidas, dicho camino se irá convirtiendo en una carretera. En este proceso, la palabra puede ser una manera de consolidar y ensanchar dicho camino, pero no se habrá construido sin la experiencia que genera el grupo en acción. La acción y el cuerpo en el grupo permiten generar una vivencia completa, en el aquí y el ahora, que hace posible la creación de nuevos modos de actuar y de relacionarse.

En el cerebro existen redes cognitivas y redes sensitivas. Cada una tiene un funcionamiento diferente. La emoción es una pulsión sensitiva, es involuntaria, no se puede decidir lo que se siente. Son las redes sensitivas (lo que se puede llamar el cerebro emocional) las que se encargan fundamentalmente de la supervivencia. En concreto, la amígdala, es la que se encarga de registrar aquellas experiencias que nuestro cerebro capta como peligrosas. Su funcionamiento es incluso previo al nacimiento. El funcionamiento de la amígdala permite se reconozcan situaciones potencialmente peligrosas, tanto sensitivamente como emocionalmente, pero no lo hace de manera muy precisa, por eso, puede dar lugar a reacciones emocionales, no del todo adaptadas a la situación concreta (Timoneda Gallard, 2015).

La corteza ventro-medial, en la que existen neuronas sensitivas, en conexión con la amígdala, nos permite ajustar nuestra respuesta. Una buena vía para la modulación de la respuesta a través de la conexión con la corteza ventro-medial es a través de las experiencias. Reviviendo las experiencias que evocan la emoción, es decir la reacción de la amígdala en un contexto de menor riesgo, se permite que el funcionamiento de la corteza ventro-medial busque una respuesta más adaptada.

Se trata de integrar emoción y cognición, lo que implica conectar el cerebro emocional, que tiene su base en la amígdala, y el cerebro cognitivo, cuya “puerta de entrada” es la corteza ventromedial (Timoneda Gallard, 2015).

En este sentido, el psicodrama, es decir, incluir la acción y el cuerpo como

acceso a lo emocional, permite generar unas condiciones muy propicias para la creación de nuevas conexiones neuronales. Además, genera las condiciones para que la corteza ventro-medial se active y de esta manera modular la respuesta emocional.

Cuando la reacción de todo el complejo amigdalino produce una respuesta no adaptada, la parte prefrontal del cerebro, en concreto el dorso-lateral se activará para buscar una justificación consciente a esa respuesta; excusas, culpas fuera, etc... Si la intervención se centra en desmontar estas excusas, de modo racional, se estará reforzando un funcionamiento polarizado: emocional *vs* cognitivo-racional. Sin embargo, a través de las herramientas psicodramáticas que luego se detallarán más adelante, en concreto a través del caldeamiento, entramos en una experiencia que activa el cerebro más emocional. A través del juego se reduce el riesgo y permite al cerebro establecer una conexión que integre la respuesta amigdalina con la modulación que permite la corteza ventro-medial.

A continuación, se toma un ejemplo de un modo vincular que se pone en marcha a través de una experiencia en los primeros momentos de la vida. Se observa cómo las conexiones generadas en ese momento crean un camino que hace que se repita el modo de reaccionar en etapas posteriores. Por último, se explica en qué sentido una terapia grupal activa y corporal, facilita la creación de nuevas conexiones, y por tanto, la incorporación de nuevos modos vinculares.

Un bebé recién nacido siente frío. Se trata de una situación nueva, ante la cual su amígdala reacciona generando un estado de alerta que desencadena una reacción fisiológica de lucha-huida. Esto se traducirá en movimientos de brazos y piernas, llanto y agitación. Si la madre acude ante las demandas del bebé, le coge en brazos y le arroja, el bebé se calmará e incorporará el modo vincular de “pedir ayuda”, que a lo largo del tiempo puede ir transformándose. Pero si por el contrario, ocurre que nadie acude, llegará un momento en que el bebé dejará de llorar, y las conexiones cerebrales que se habrán hecho se corresponden más con un patrón relacional de indefensión aprendida. Esto puede suceder en diferentes grados, siendo un camino más consolidado o menos. A continuación, se ve un posible modo vincular consolidado en el futuro (López Mateos, 2017).

Se encuentra en el grupo una adolescente cuyo motivo de consulta es apatía, sentimientos de soledad, dificultad en la relación con iguales, rebeldía y aislamiento en casa. Trae al grupo una situación en el instituto en la que percibe que sus amigas son indiferentes a ella. “Nadie me llama para hacer planes. Si no estoy cuando los hacen, acabo quedándome sola en casa. Además, si voy, nunca se hace lo que yo quiero y termino quedándome a un lado. Siempre soy la primera en volver a casa. Para qué voy a estar allí”. Se desarrolla a continuación un posible abordaje.

Se observa que en el grupo emerge ese modo vincular. Se reproduce también en las relaciones grupales. En los juegos y ejercicios en los que se dan elecciones para formar parejas o grupos, se queda paralizada, y si se da el caso por número de participantes, suele quedarse sin pareja. Finalmente, a través de un caldeamiento es elegida por el grupo para ser protagonista y traer su propia escena al grupo: la

situación que está viviendo en el instituto. Los miembros del grupo son los yoes auxiliares, que le ayudan a representar su escena convirtiéndose en los compañeros de la clase. A través de las técnicas básicas (que se desarrollan más adelante) introducidas en la escena, la paciente va dándose cuenta de que, de alguna manera, ella no se deja ver; se esconde, desaparece en situaciones de grupo y esto no le permite tener un lugar en él. Los yoes auxiliares le devuelven una percepción de este comportamiento como algo elegido, aunque eso está muy lejos de la realidad. Es la única manera en la que ella puede comportarse. A través de las técnicas, el paciente tiene la oportunidad de probar y ensayar otros modos vinculares. Gracias al caldeamiento, no se pone en marcha toda la justificación del prefrontal, que versa sobre lo malas que son las otras personas: “se creen mejores”; y a pesar del miedo, percibe un espacio suficientemente seguro como para probar. La escena continúa y la protagonista se permite expresar sus deseos, propone quedar y muestra sus sentimientos, que las compañeras representadas por los yoes auxiliares acogen. Se ha abierto un nuevo camino neuronal, nuevas conexiones que permiten nuevos modos de relacionarse. De momento es solo un pequeño camino. La paciente seguirá transitando a menudo, la autopista que había construido durante muchos años y en la que perpetuaba conductas que le llevaban a “escondarse”. En la última etapa, el eco grupal, sus propias palabras y las del grupo permitirán una primera consolidación de este camino, que terminará en convertirse, al menos en carretera, cada vez que pueda verse a sí misma “escondiéndose” en las situaciones reales de su vida y consiga “salir de su escondite”.

El Uso de la Acción y el Cuerpo como Herramientas Terapéuticas

... les hizo coger y pesar un trozo grande de arcilla y, con este en la mano, se dispuso a mostrar cómo se hacía un chawan, ese cuenco que los japoneses utilizan en las ceremonias del té.

Constanza dio forma al trozo de arcilla hasta hacer algo parecido a una esfera; la palmeó para perfeccionar su redondez; estaba fría. Luego hundió el pulgar y, con este dedo dentro de la bola y el resto fuera, comenzó a hacer un movimiento de pinza, al tiempo que la giraba sobre sí misma, para ir abriendo un espacio en su interior. Poco a poco fue tomando la forma de un gran tazón.

Constanza entró en una especie de trance; todos sus músculos, la mandíbula, se relajaron; la tensión de su cuerpo se esfumó.

Comprendió que se requería mucha fuerza y delicadeza a la vez, porque los dedos trabajaban sutilmente, como la gota que horada la piedra al cabo de los siglos, pero esa labor constante necesitaba unas manos fuertes para no cansarse. Sintió la arcilla entre los dedos. Se hundía entre ellos, pero ofrecía una pequeña resistencia. Era fría, húmeda, arenosa, era... Constanza miró asombrada la pieza que había forjado con sus propias manos. De pronto se dió cuenta: había despertado, su cuerpo aletargado se había avivado y

tenía una sed de siglos. (Aguirre Carballeira, 2022, p) Manuscrito en prensa.

Cuando Jacov Leví Moreno introduce el cuerpo y la acción en la psicoterapia lo hace, no sólo como algo que hay que observar, descifrar o interpretar, sino también como una herramienta que se puede manejar, siempre desde el conocimiento de qué se hace y para qué se hace, de modo consciente y voluntario, como parte de la actividad terapéutica.

El uso de técnicas activas permite leer lo que está ocurriendo en el grupo, captar las necesidades de los participantes y del grupo como totalidad. Ayuda a facilitar la cohesión grupal necesaria para generar un espacio de confianza y de crecimiento que permita la exploración, y asumir el riesgo necesario para poder crecer; facilita la comunicación entre los participantes y con uno mismo, en la construcción de puentes de empatía y comprensión entre su cuerpo y su yo (Ciotola, 2005); permite activar y dar forma a los contenidos internos inconscientes, así como la reestructuración de escenas latentes, que hace posible que surjan nuevos roles, y de nuevas escenas.

De esta manera, el cuerpo en acción de los participantes del grupo, del protagonista de la acción y del terapeuta, serán los dedos, las manos fuertes, y el calor que actúa sobre la pieza de barro del que el psicodramatista podrá hacer uso para facilitar el cambio.

A continuación, se exponen algunos de los lugares a los que se pueden llegar con el buen uso de estas herramientas en nuestras manos:

- “Leer” lo que ocurre en el grupo, en los participantes y en el terapeuta. Tener en cuenta el cuerpo como parte de lo que cada uno es en el grupo, aporta una mirada más global e integral de cada participante. El cuerpo es presencia, ocupa un lugar y también expresa lo que cada uno es, a través de él. Se puede captar lo que ocurre en el grupo, no sólo a través de los ojos, de los oídos o la mente, sino a través de la resonancia del cuerpo, también presente en el grupo. A través de los movimientos corporales y la interacción no verbal se establece una vía de comunicación. Es un modo de expresión que construye los vínculos interpersonales más allá de la palabra. Si además introducimos la acción de forma deliberada, a través de las técnicas activas, se puede explorar lo que está ocurriendo en el aquí y ahora del grupo y en cada uno de los participantes, y dejar que esto se exprese, no sólo a través de la palabra que lleva a una dimensión más racional, sino a través del cuerpo y la acción, que remite a un terreno más emocional.
- El juego, el cuerpo presente, el uso de objetos y la acción facilitan la cohesión grupal. Permiten explorar la ambivalencia de los primeros encuentros y ensayar cuál es el lugar desde el que se quiere relacionar cada participante del grupo. Esta facilidad para la comunicación que ofrece el cuerpo potencia la generación de un espacio seguro y confiable, y la generación de una matriz segura donde poder desvelarse ante el resto y

ante sí mismo.

- A través del movimiento físico y mental se facilita la activación de la espontaneidad. Entendemos la espontaneidad no como un mero acto impulsivo, sino como la manifestación orgánica indispensable para vivir y crear. El surgimiento de ésta es lo que permite la creación de algo nuevo, permite la eliminación de los condicionantes que limitan la libertad de la persona (cultura en conserva) y permite, en último término, el verdadero encuentro. (Población, 2019)
- El psicodrama permite jugar, explorar, arriesgar, lanzarse a la búsqueda de nuevas experiencias y modos de estar con los otros, en el mundo y con uno mismo; alejarse, acercarse, presentarse desde un rol u otro, etc. Y siempre se hace desde el terreno del “como si”, ese espacio donde se intenta apuntar a la realidad a través de lo imaginario. (Álvarez Greco et al., 2012). Cuando se actúa “como si fuera la realidad que sólo ocurre en el escenario” se crea un lugar seguro en el que poder explorar.
- La curiosidad innata en el ser humano y la espontaneidad que emerge desde el caldeamiento, le permite a los participantes del grupo probar, explorar y arriesgar, siempre dentro de un contexto seguro.
- Representar el mundo interno de los pacientes, las vivencias y recuerdos a través del cuerpo y la acción, supone un cambio importante de perspectiva. El paciente pasa a ser testigo de lo que le ocurre, esto le permite una visión diferente. Puede percibir que el conflicto representado es propio, pero él mismo es mucho más que dicho conflicto, a pesar de que en un momento dado, emocionalmente parece ocuparlo todo. Además esta externalización, da al paciente la sensación de poder transformarlo. Lo que está fuera le permite un margen de maniobra. El paciente es artesano y es, pieza de barro.
- Además, esta es una labor compartida, en la que cada miembro del grupo es protagonista y también tiene un papel en la transformación de otros miembros. En esta labor de apoyo a la creación del otro, cada miembro del grupo encuentra a su vez una vía para la propia transformación. Ayudando al otro a transformar tu pieza de barro, se incorporan nuevas vías para transformar la propia.

Para poder hacer uso de estas herramientas que nos permiten dar forma al barro, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos en el manejo de las técnicas activas (López-Barberá, 2014):

- El terapeuta hará uso del potencial de la acción del protagonista o del grupo siempre acompañando al protagonista, esto es, siguiéndole, desde el lugar en el que está y en la dirección que quiere ir; no como una forma de manipular, desde la suposición de que el terapeuta “sabe” en realidad lo que le conviene al paciente, independientemente de él.
- También será importante que el terapeuta haga un ejercicio de introspección, de revisión constante de sí mismo, con el fin de poder identificar cuando

antepone lo suyo, sus contenidos personales a las necesidades del paciente, de manera automática y sin ser consciente de ello. Para ello es necesario que el terapeuta haya vivido su propio proceso, que haya experimentado las técnicas activas y el cuerpo en acción en un contexto terapéutico, con el fin de contactar con sus propios contenidos, desvelarnos, darles forma y significado.

- Y por último es necesario conocer en profundidad las técnicas activas, conocer en qué consisten, desde lo teórico y desde lo vivencial, y el para qué de cada propuesta, de modo que puedan ser vehículo de claridad, de crecimiento, de espontaneidad y creatividad, alejados de la confusión y la idealización.

Las Técnicas que Incluyen el Cuerpo y la Acción en el Grupo Terapéutico

Las técnicas activas son aquellas en las que se emplea la acción como representación de una situación o fantasía personal. Esto permite la ampliación del campo de la comunicación, de la experiencia y de la elaboración (Jáñez, 2021).

Un pequeño resumen de las técnicas activas servirá de muestrario para conocer qué se puede hacer.

En una sesión de grupo de Psicodrama, se hace un recorrido por tres fases:

- **La primera fase es el caldeamiento.** Permite entrar en un modo más emocional, reducir las defensas y contactar con el grupo (cohesión) y con los propios contenidos internos. De esta manera, el caldeamiento activa la espontaneidad, lo que va a permitir crear. En esta fase el cuerpo se convierte en vehículo para lograr ese estado de conexión. Son propios de esta fase los juegos o ejercicios propuestos por el facilitador para activar contenidos internos y lograr un estado del grupo y de cada uno de los miembros que permita adentrarse en la siguiente fase.
- **La segunda fase es la dramatización,** en esta fase se elige a un protagonista, que puede ser un miembro del grupo, un pequeño grupo o el grupo entero. Se introducen técnicas como dramatizaciones, esculturas, uso de objetos intermediarios, etc... Dentro de cada una de estas técnicas, se introducen a su vez las técnicas básicas del psicodrama: doble, espejo, cambio de roles y soliloquio.
- **La última fase es el eco grupal,** en el que tanto el/los protagonistas como el resto del grupo comparten la resonancia emocional de lo que se acaba de vivir. Es un tiempo para compartir desde uno mismo y centrado en las emociones, sin entrar en juicios y valoraciones de lo ocurrido.

Cuando hablamos de juegos y ejercicios nos referimos a propuestas activas que permiten el caldeamiento. Los ejercicios son propuestas más sencillas basadas en generar interacción entre los miembros del grupo, facilita la conexión y que afloren las dinámicas grupales. Los juegos son propuestas más complejas, con indicaciones más concretas que generan un escenario compartido para permitir la actuación libre.

La técnica de la dramatización es la creación de una escena real o fantaseada, construida por el protagonista, junto a los yoes auxiliares, con la guía de la facilitadora. La escena empieza a desarrollarse libremente, sin embargo, la facilitadora irá introduciendo las técnicas básicas.

La escultura es una técnica en la que el protagonista, sirviéndose de los cuerpos de los yoes auxiliares, construye una escultura que represente la esencia de una relación. Puede ser una escultura individual, que represente la relación con una misma, una escultura de pareja, que represente la relación entre dos personas, familiar o una escultura grupal. También dentro de la escultura se pueden introducir las técnicas básicas, de las que hablaremos a continuación. Esta técnica permite llegar al núcleo de un modo vincular establecido. Al representar ese modo vincular fuera, hacerlo externo y visible, se facilita la modificación o creación de nuevos modos vinculares, pudiendo experimentarlos.

Las técnicas básicas que pueden introducirse dentro de las técnicas que acabamos de mencionar son: el doble, el espejo, el soliloquio, el cambio de roles y la multiplicación dramática. Cada una de ellas remite a una de las fases evolutivas que describe el Psicodrama y tienen una función en el proceso de incorporar nuevos modos vinculares.

El doble, remite a las fases iniciales de indiferenciación. Se usa cuando el protagonista tiene dificultad para acceder y expresar sus contenidos internos y sus emociones. El terapeuta pone voz a lo que le ocurre; es contactar y expresar por él. Es adecuado sólo en aquellos momentos en los que sentimos una conexión y una sintonía emocional muy plena con el protagonista, y requiere mucho cuidado y delicadeza al hacerlo.

El espejo, se corresponde con la fase del reconocimiento del yo. Permite al sujeto verse representado en su actuación a través del desempeño por parte de un yo-auxiliar de su rol. Le permite “verse reflejado como en un espejo”. En esta técnica es importante tener mucho cuidado con no hacer una caricatura; supone, más bien captar lo esencial del lenguaje no verbal y mostrárselo al protagonista.

El cambio de roles corresponde a la fase evolutiva del reconocimiento del tú, percibir al otro con su propia identidad. Esta técnica, permite diferenciar y percibir al otro tal y como es; supone ponerse en la piel del otro. El facilitador propondrá hacer un cambio de roles al protagonista con alguno de los yoes auxiliares, con el fin de que se perciba a sí mismo desde su rol complementario. De esta manera puede experimentar lo que genera el modo vincular que está siendo representado.

La multiplicación dramática, es la puesta en acción sucesiva de una misma situación por parte de los distintos sujetos presentes. Estará teñida por el mundo interno de cada uno, como una manera de aportar multiplicidad de visiones. El protagonista observa, tratando de captar aquello que pueda aportarle vías para crear en su propia representación, de modo que facilita la creatividad para establecer novedades en sus modos de relación. Una vez que observa la multiplicación, pasa de nuevo por la escena.

Conclusión

En este artículo se ha ido desgranando todos aquellos elementos que le dan valor al cuerpo y la acción en la Terapia de Grupo, como vía para generar experiencias globales, que permitan crear nuevos modos vinculares. El cuerpo y la acción facilitan la conexión con uno mismo y con los demás. Son una vía para el juego, activan la espontaneidad y permiten que los pacientes vean reflejado en el exterior su mundo interior. Esta manera de entender el encuadre grupal rico y transformador, puede servir para psicoterapeutas de otras orientaciones a hacer un mayor uso del cuerpo y la acción en su práctica diaria.

Tras este recorrido cobra sentido afirmar que, una perspectiva biopsicosocial del ser humano lleva necesariamente a un modelo psicoterapéutico desde el que intervenimos a través del cuerpo en acción y de la relación.

Referencias

- Aguirre Carballeira, O. (2022). *Relatos*. [Manuscrito presentado para su publicación].
- Ciotola, L. (2005). The body dialogue: an action intervention to build body empathy [El diálogo corporal: una intervención de acción para construir empatía corporal]. *Journal of Group Psychotherapy Psychodrama & Sociometry*, 59(1), 35-38.
- Fernández de la Vega, S. (2021). Diálogo entre teatro, psicodrama y psicoterapia: aportaciones del teatro posdramático. *Arteterapia*, 16, 47-54. <https://doi.org/10.5209/arte.72605>
- García Quevedo, E. (2011). *Viajes que despertaron mis cinco sentidos*. Viceversa.
- Garrido, E. (1978). *Jacob Levi Moreno: Psicología del encuentro*. Sociedad de Educación.
- Jáñez, M. (2021). Cómo incorporar técnicas activas en los encuadres grupoanalíticos. *Clínica e Investigación Relacional*, 15(1), 187-205. <https://doi.org/10.21110/19882939.2021.150109>
- Menegazzo, C. M., Tomasini, M. A. y Álvarez Greco, D. (2012). Diccionario de psicodrama, procedimientos dramáticos y socionomía. Dunken.
- Moreno, J. L. (1965). *Psicodrama*. Hormé.
- Moreno, J. L. (1966). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. Fondo de Cultura Económica.
- López Barberá, E. (2015). Técnicas activas. Más allá de la palabra, más allá de la actuación. *Mosaico: Journal of the Spanish Federation of Family Therapy Associations*, 60, 40-53.
- López Mateos, R. (2017). Neurociencia Vincular: Principios neurobiológicos de la teoría de la escena. *Revista Vínculos*, 7, 33-50.
- Pérez Riobello, A. (2008). Merleau-Ponty: percepción, corporalidad y mundo. *Eikasia. Revista de Filosofía*, 20, 197-220. <http://www.revistadefilosofia.org>
- Población, P. (2019). *Tratado de psicoterapia activa. Un psicodrama actual*. Morata.
- Población, P. y López Barberá E. (1997). *Escultura y otras técnicas psicodramáticas aplicadas a la psicoterapia*. Barcelona: Paidós.
- Población, P. López Barberá, E. y González Díaz de la Campa, M. (2016). *El mundo de la escena. Psicodrama en el espacio y el tiempo*. Desclée De Brouwer.
- Ramírez, J. A. (1997). *Psicodrama - teoría y práctica*. Desclée de Brouwer.
- Tauvon, L. (2010). Psychodrama: active group psychotherapy using the body in an intersubjective context. *Body, Movement and Dance in Psychotherapy: An International Journal for Theory, Research and Practice*, 5(3), 257-267, <https://doi.org/10.1080/17432979.2010.530058>
- Timoneda Gallard, C. (2015). *Abriendo nuevas sendas en la práctica de la intervención neuropsicopedagógica*. Documenta Universitaria.
- Wood, J. K. (1988). *La existencia humana como unión: el trabajo en grupo según enfoques centrados en la persona*. Psicología Humanística.
- Yalom, I. y Leszcz, M. (2021). *The theory and practice of group psychotherapy [La teoría y la práctica de la psicoterapia de grupo]* (6ª Ed.). Basic Books.