

CUIDAR EL PROCESO DE UN GRUPO: COORDENADAS PSICODRAMÁTICAS PARA SU COMPRENSIÓN

TAKE CARE FOR THE PROCESS OF A GROUP: PSYCHODRAMATIC COORDINATES FOR ITS UNDERSTANDING

Natacha Navarro Roldán

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9852-4990>

Psicóloga Sanitaria, Psicoterapeuta (FEAP),

Formadora y Supervisora en Psicodrama (AEP, FEAP, FEPTO).

Directora del Centro Internacional J.L. y Zerka T. Moreno,

Profesora Asociada de la Universidad de Granada hasta 2016. España

Cómo referenciar este artículo/How to reference this article:

Navarro, N. (2022). Cuidar el proceso de un grupo: Coordinadas psicodramáticas para su comprensión. *Revista de Psicoterapia*, 33(121), 55-63. <https://doi.org/10.33898/rdp.v33i121.1120>

Resumen

Se pretende poner en el centro de la reflexión el entendimiento del grupo como entramado de vínculos que generan aprendizaje sobre roles, así como su valor como ente y sistema terapéutico cuyo fin último es la salutogénesis a través del propio crecimiento y madurez. El objetivo final es permitir el crecimiento individual y tolerar la incertidumbre de su propio devenir.

Palabras clave: *Psicodrama, Proceso Grupal, Aquí y Ahora Grupal, Rematrización de roles*

Abstract

It is intended to put the understanding of the group as a network of links that generate learning about roles at the center of reflection. As well as an understanding of the value of the Group as a therapeutic entity and system whose ultimate goal is salutogenesis through its own growth and maturity. The ultimate goal is to allow individual growth and tolerate the uncertainty of their own future.

Keywords: *Psychodrama, Group Process, Here and Now group, Rematrization of Roles*



Hay ya mucho escrito sobre el proceso grupal referido a las distintas fases por las que atraviesa un grupo, a los distintos tipos y tamaños de los grupos así como a los tipos de liderazgo grupal. Hablar del concepto de Psicoterapia de Grupo es aludir a quien lo creó, Jacob Levy Moreno, aunque otros le disputaron el término (Slavson, 1943). Actualmente, los distintos encuadres metodológicos y teóricos han ofrecido mucha información sobre cómo atender al camino o proceso de un grupo. Incluso hay numerosas experiencias híbridas en cuanto a mezcla de métodos y sus beneficios. También la atención grupal *online* en la actualidad. Seguramente todos los terapeutas, sea cual sea el modelo que sigan y el tipo de grupo con el que trabajen, coinciden en que siempre tenemos a un grupo de seres humanos en nuestras manos. Dicho esto, me declaro Moreniana o Psicodramatista en la forma de entender al ser humano en su lucha por ser el protagonista de su propia vida y de su propio proceso, y de entender también el valor de los grupos como matriz idónea para poder aprender, ejercitarse y crecer.

¿Qué Puede Ofrecer de Nuevo esta Reflexión?

Comparto con los psicoterapeutas el utilizar a los grupos y sus procesos para poder aprovechar los beneficios que proporciona a sus miembros la experiencia de pertenecer y aprender en ellos. Aquí vamos a hablar, sobretodo, desde el enfoque que nos brinda el método psicodramático, que podemos identificar como humanístico y sistémico y que autores como Gil definen como método perteneciente a “las orientaciones sociométricas” (Gil y Alcover, 1999, p. 392). Sociometría es según la definición del propio Moreno un “conjunto de técnicas para investigar, medir y estudiar los procesos vinculares que se movilizan en los grupos humanos (Menegazzo et al., 2012, p.272). Además, como referentes de grandes corrientes teóricas, podríamos situar al Psicodrama en los métodos humanísticos y sistémicos.

Mi experiencia surge de más de 25 años coordinando grupos de diferentes duraciones (corta, media o larga), de intervenciones por proyectos en contextos educativos y organizacionales, de grupos de terapia, y de grupos en formación para ser psicoterapeutas, que de forma obligatoria necesitan pasar por un proceso de grupo, así como de un proceso individual. Ellos han sido los que realmente me han ayudado a desarrollar la cartografía a través de la que observo y tomo decisiones en la coordinación de un grupo. La experiencia en el cuidado de distintos tipos de grupos y, al mismo tiempo, de UNO, o dicho de otra manera, DE TODOS Y CADA UNO DE LOS GRUPOS, lleva a tratar de establecer la importancia del cuidado del proceso, la importancia de entender cómo se comportan y cómo pueden llegar a un fin compartido. Acompañar y facilitar que el mismo grupo haga su trabajo, que se convierta cada miembro en un auxiliar del terapeuta o en un facilitador para sus compañeros, es el fin último del entendimiento de cómo liderarlo. El objetivo de este trabajo es ayudar a poner una mirada en esos seres humanos a los que leer y comprender a partir de coordenadas vinculares, contextuales y adaptativas que pueden pertenecer tanto a un grupo de adolescentes comportándose de forma

agresiva, como a un grupo de adultos asociados a TOC.

Los Seres Humanos Somos Seres Dependientes del Contexto

Neurobiología y Contexto Vincular

La Neurobiología se ha encargado de explicar que la emoción y la cognición no están separadas. Quiero referirme a los importantes descubrimientos del neurobiólogo Sapolsky (2017) sobre el origen de los comportamientos y las emociones humanas. Este investigador, entiende que toda nuestra vida tiene un origen social y vincular a la hora de aprender comportamientos, y nos explica que hasta que no tenemos un lóbulo y corteza prefrontal desarrollada no podemos distinguir entre determinadas emociones y experiencias de identidad. Así pues, lo psicológico, lo neurológico y lo contextual van de la mano. Siendo esto así, los que nos dedicamos a la cirugía de la mente psicosocial, necesariamente debemos entender las matrices relacionales en las que se han gestado algunos comportamientos sociales o intrapsíquicos de nuestros pacientes (Sapolsky, 2017).

No cabe pues la crítica fácil hacia los métodos sistémicos y humanistas como el Psicodrama tildándolos de simplemente emocionales, porque necesariamente vamos a encontrar en la lectura del contexto de crecimiento personal y social muchas de las claves que necesitamos, sin dejar de lado explicaciones de origen traumático fisiológico, que también van a dejar huellas emocionales y vinculares, sin ningún tipo de duda, así como de narrativas cognitivas que explican determinadas situaciones y vivencias. Lo que hace necesario abordar simultáneamente lo emocional y lo cognitivo. De nuevo nos acercamos a Sapolsky para romper el mito del poder de los genes en el comportamiento humano. Para el autor, el triunfo es del ambiente, y no solo del mundo fisiológico interno, sino del mundo exterior. “los genes no tienen sentido fuera del contexto del ambiente” (Sapolsky, 2017, p. 355-359), “tales cambios epigenéticos guardan relación con los sucesos, especialmente acaecidos en la infancia, que causan efectos persistentes en el cerebro y en el comportamiento (Sapolsky, 2017, p. 361).

De acuerdo con estos fascinantes descubrimientos, nos podemos preguntar sobre la importancia de los contextos en los que crecemos –siempre grupos o sistemas grupales– lo que lleva a encuadrar la acción terapéutica en la re-creación de esos sistemas en los que se puedan re-aprender o actualizar los comportamientos. La respuesta es que sí, que tiene sentido favorecer ese espacio intrapsíquico a través de las escenas intrapsíquicas que se re-cran en un “como si” (es la realidad espacio temporal en el *aquí y ahora grupal*).

Las Personas Crecen en Matrices Psicosociales

El Psicodrama, a diferencia de otros métodos grupales, ha desarrollado su propia teoría del desarrollo humano, aunque ciertamente incompleta. Lo que explica es que somos seres psicosociales y relacionales y que crecemos en una cadena de

matrices psicosociales que nos permiten crecer y aprender a sobrevivir. Moreno presenta ese mapa a través de los conceptos de *Universo* y de *Matriz*.

El concepto de *Universo* o espacio psicosocial explica que el individuo crece en el vínculo interactivo con sus cuidadores, pasando de una vinculación absolutamente dependiente e indiferenciada con el cuidador y, por lo tanto, de un YO fundido con ellos, a una diferenciación del Yo y no-Yo hacia el Yo-Tú y nosotros- los otros. Dando lugar al *proceso de la propia Identidad*. De cómo se interioriza la idea de uno mismo y (self) en relación con los otros y de los otros. La sociometría en la *Teoría de Roles* entiende un proceso individual diacrónico, en interrelación desde su origen. Este pasa por determinados universos, o constelaciones personales y universales, en cuyo contexto y proceso de interacción con los demás se producen determinados momentos, o ausencia de ellos, que determinan escenas originarias en las que se encuentran las semillas de sus formas no adaptativas de relación y de diferentes trastornos. Esto por supuesto no pretende realizar una visión simplista ni únicamente interactiva y contextual, pero mi visión es que incluso se puede entender a un TOC como un ser enredado en formas vinculares y que las mantiene en relación con su contexto en una idea de supervivencia. Todos y cada uno de los diferentes pacientes con trastornos psiquiátricos, han crecido en una familia, se han vinculado a diadas, sistemas familiares, y grupos, con mayor o menor éxito y se han perdido en el laberinto en una etapa generalmente temprana (Navarro y Orsucci, 2021).

Los Universos que cita Moreno son 3 hasta la fecha. El primero llegaría hasta los 2 años, el segundo hasta la adolescencia y el tercero abarca todo el Mundo social y adulto. Aunque Moreno nunca estableció las edades concretas, sí aportó una valiosa herramienta para, una vez entender en qué Universo y fase está atrapada esa escena, poder utilizarla. De ahí el uso de técnicas como el Doble, el Espejo y el Cambio de Rol.

La tarea concreta y real, desde esta perspectiva del rol cuidador no es más que poner palabras a las necesidades de la persona cuidada, ofrecerle una idea de sí mismo diferenciada de la nuestra y ayudarle a que pueda independizarse e intercambiar su rol con nosotros, los cuidadores.

Muchos de los seguidores de Moreno se han preguntado sobre el desarrollo del tercer Universo, a todas luces demasiado general y difuso para dar mayor explicaciones sobre determinadas etapas interrelacionales del mundo adulto. Actualmente el debate sigue abierto, e incluso se plantea un cuarto Universo que en suma recogería el desarrollo individual y elegido de un adulto, a través de sus experiencias en relaciones sociales, de pareja, familia, profesionales, de trascendencia. Pero al mismo tiempo, hay otra lectura importante y es que, de acuerdo con esta teoría, nuestros pacientes generalmente están de alguna u otra manera atrapados en el primer o segundo Universos (Navarro y Orsucci, 2021) y por ello necesitan la ayuda de un Grupo en el que se puede “rematizar” de una forma metafórica y experiencial. Gracias al grupo y en el grupo, el *como si* psicodramático, recrea y

sana lo que no se pudo obtener. Es absolutamente necesario trabajar las escenas infantiles y entender en dónde estamos atrapados.

Las Personas Crecen en torno a Escenas

Desde la mirada psicodramática, leer escenas y rematizar escenas es nuclear. “El concepto de escena entra por derecho propio a constituirse en un punto nodal de una teoría del hombre y de la práctica de psicoterapia a partir de su uso por Moreno” (Población y López Barberá, 2016, p. 37). Hemos aprendido la vida en escenas, a comunicarnos en escenas, a expresar nuestras emociones en escenas. Según los autores, una escena es un sistema psicosocial (Población y López Barberá, 2016, p. 37).

En todo grupo y en particular en un grupo psicoterapéutico, trabajaremos a través de escenas “tanto de las que surgen en el escenario terapéutico como las que nacen de la relación entre los sujetos presentes en la terapia, terapeutas y resto de los presentes” (Población y López Barberá, 2016, p. 40).

La lectura, complementación y transformación de todos los sistemas de escenas que acontecen a un tiempo de grupo es el objetivo de los grupos encuadrados en la metodología psicodramática. El proceso de transformación en Psicodrama se refiere a “los movimientos de integración y las modificaciones resolutivas que se ponen en juego...en cada grupo y en los individuos que participan de la actividad psicodramática (Menegazzo et al., 2012, p. 216). El Psicodrama permite que cada uno de los integrantes de un grupo y el grupo en su totalidad, se sitúen en una nueva matriz, en un peculiar espacio continente en el que cada uno de los participantes puede lanzarse a tales transformaciones (p. 218).

El objetivo pues a través de la dramatización es la actualización de aquellos roles que se originaron en escenas conflictivas para, en el espacio seguro que se crea, ofrecer nuevas formas vinculares y finalmente crear nuevos roles.

Claves para Entender el Proceso Grupal

Para Moreno, un paciente es un agente terapéutico de otro paciente y un grupo es agente terapéutico de otro grupo. A esto le llama “el principio de la interacción terapéutica” (Vainberg y Lombardo, 2015, p. 209) El grupo terapéutico funciona de dos formas: 1) como familia en miniatura y 2) como sociedad en miniatura (p. 209). Por lo tanto, se puede denominar a estas dos dimensiones: dimensión socio-métrica y dimensión sociátrica.

Para mí pues, todos los componentes de un grupo (sea cual sea su característica, el tipo de grupo, su duración) van a ser esos auxiliares o agentes que finalmente van a permitir que el Universo personal, familiar y social de cada uno de ellos pueda representarse y, lo más importante, que pueda restaurarse o resignificarse, o, cuanto menos, ofrecer aprendizajes nuevos que van a ser la semilla de los cambios individuales.

Esto significa que estamos hablando de las funciones o beneficios de los grupos, usar su propio funcionamiento como “familia” nos ayudará a leer dónde

se han quedado atrapados roles de crecimiento vincular o dónde no ha habido una función contenedora del adulto para un desarrollo sano y adaptativo.

Por lo tanto, ese es el camino:

Dimensión sociométrica, diacrónica y sincrónica: A través de los miembros del grupo, favorecer la lectura y mirada sobre la Familia original, sus vínculos, sus creencias y narrativas, sus roles, para poder atravesar desde la *Familia en miniatura* a la que se refiere Moreno (Vainberg y Lombardo, 2015, p. 209) hasta la *Familia* generadora de salud que es la propia familia del grupo terapéutico. Facilitar ese viaje significa saber leer y entender dónde están los roles en conserva y desadaptativos, cuáles son las narrativas que se han creado en relación con las carencias y de qué roles complementarios básicos ha carecido cada persona para poder establecer un desarrollo sano.

Las formas vinculares que aparecen a través de los miembros del grupo, a través de las relacionadas con el trabajo de los protagonistas y a través de sus proyecciones, son muy reveladoras y ayudarán a la lectura procesual completa.

Dimensión social o sociátrica.- Moreno llamó Sociatría a “los síndromes patológicos de la sociedad normal y de individuos y grupos interrelacionados” (Cukier, 1982, p.2 68). Con cuántos otros grupos nos relacionamos y traemos a nuestro grupo.

Podríamos también entender este aspecto de una sociedad o la representación de la Sociedad en el grupo, en un nivel macrosistema, que siempre hay que tener en cuenta. El lugar, la sociedad y la cultura, el momento en el que están viviendo, también debe ser entendido y comprendido en su profundidad. No es lo mismo un momento de confinamiento de la sociedad a nivel mundial, que momentos anteriores sin confinamiento. No es lo mismo un momento de cambios sociopolíticos que otros de calma política. Además, también se puede entender la cultura grupal y sus patologías o formas en conserva, pero eso es para otro artículo.

Cuidar el Proceso: Mis Coordenadas

Ya se ha dicho que el objetivo es la transformación de las escenas grupales, el cambio personal y el cambio del sistema grupo.

Cualquiera que sea el criterio de etapas o fases grupales estas van desde la identidad y pertenencia a la transformación y el cambio. Y en su mayoría convienen en que el proceso es una hélice o espiral o alternancia entre periodos de conflicto y de transformación del mismo. El crecimiento y la madurez del grupo sobrevienen en un trabajo adecuado. “Cuanto mayor es la madurez del grupo, menos definidas son las etapas de cada ciclo y menos radicales los mecanismos de defensa implicados en el abordaje de los cambios y sus conflictos (...) ya la aparición del conflicto no desata el pánico, sino que activa la búsqueda de soluciones constructivas” (Palacios, 2007, p. 169).

Como a cada uno de nuestros protagonistas, debemos leer el momento grupal de forma sincrónica (*Aquí y Ahora del Grupo*) y diacrónica (fase, etapa, desarrollo

del grupo). Dicho de otra manera, es muy importante saber diferenciar del *Aquí y Ahora Grupal* (historia, recorrido) del *Aquí y Ahora Dramático* (trabajo de un protagonista que exploramos en la escena, en un grupo, y en un *como si* o aquí y ahora imaginario (Menegazzo et al., 2012, p. 75). Uno no se construye sin el otro, por lo que son interdependientes. Las interacciones de los miembros de un grupo representan un micro social o contextual. Pueden mostrar las relaciones familiares, sociales y comunitarias. No hay que descartar nunca el contexto cultural en el que está el grupo, con sus acontecimientos, a la hora de atender al *Aquí y Ahora Grupal*.

El proceso de acompañamiento terapéutico de los protagonistas del grupo pasa por saber leer los roles que estos han recibido, y donde están detenidos, para ayudar a crear sus propios roles, abrir el repertorio. Este proceso de cambio no puede hacerse sin jugar la escena en la interrelación con los otros miembros, que también están en su propio proceso personal. Los demás ofrecen todos los personajes, los roles necesarios para poder traer las escenas a revisar y transformar y, al mismo tiempo, al tomar los roles que nos ofrecen cada uno de los protagonistas, podemos realizar un trabajo personal sobre los nuestros propios. El Grupo pasa de ser un mosaico de roles interdependientes en sistemas individuales a generar en un sistema nuevo el espacio interno y externo necesario para generar nuevos roles. Es igual de importante generar nuevas vinculaciones como un nuevo sistema, primero familiar y luego social, que construya un espacio seguro para crecer.

Las características de este sistema, entre el *Aquí y Ahora Grupal* y el *Aquí y Ahora Dramático*, deben incluir: **generosidad** para tolerar cualquier rol que me provoque, considerar una y otra vez el regalo y la oportunidad de aprender a partir de la dificultad, entender que el otro no significa nada más que el que se ofrece para este juego psicodramático; **la decisión** de abandonar por caducidad existencial los roles en conserva que ya no toca mantener por inadaptativos; **la humildad** para aceptar y entender que el objetivo de nuestra supervivencia creativa es la cooperación y no la diferenciación egótica, el bien para todos. Conviene diferenciar entre no perder de vista el abandonar la importancia personal, como forma de crecimiento para todos, con esas formas edulcoradas de evitación de los conflictos o de un pretendido estanque de paz que solo explica la negación del aquí y ahora grupal. Este aspecto nos lleva directamente al trabajo de *La Sombra del Grupo*.

La Sombra del Grupo

La Sombra del Grupo tiene que ver con cómo el grupo se alía para proyectar su sombra, para elegir a un chivo expiatorio, para enfadarse contra el líder, para boicotear el propio proceso, para impedir que nadie se diferencie, por ejemplo. Es un falso *nosotros*, que ha podido servir en unos primeros momentos de identidad y cohesión, pero si el grupo se mantiene en esas primeras etapas fusionales con la intención de evitar que los temas difíciles aparezcan, solo beneficia a la evitación de lo que se cree difícil de aceptar en el sumatorio de experiencias grupales primarias de sus miembros. *Siempre tenemos que leer el momento del proceso y no solo la*

etapa o fase. El momento surge de la suma de interrelaciones de roles familiares e individuales y de sus conflictos no resueltos. Son ejemplos de ello, cuando en un grupo de desarrollo personal o de formación no se deja avanzar a alguien que quizás destaque..., por ejemplo, a diferentes niveles de formación siempre se genera la fantasía de hermanos mayores –que saben– y hermanos pequeños y ello puede llevar a conflictos internos que siempre hay que señalar. En un grupo de “pares” puede ser muy común que las iniciativas de alguien sean bloqueadas, aceptando confabuladamente un proceso más lento o diferente. Es importante entender que antes de ese grupo, se ha estado en otros, y que, aunque parezca lo contrario a lo que el imaginario social considera un buen consejo, como ver-callar-oír- se puede y se tiene derecho a avanzar aunque se acabe de entrar. La “edad” de pertenencia no significa el derecho o no a desarrollarse de forma individual. Considero que es nuestro deber estimular tanto el crecimiento individual como el del sistema-grupo, aunque sea complicado y difícil evidenciar los conflictos proyectados o inconscientes.

La Proyección de la propia sombra en el grupo es la gran maestría para poder aceptar la propia sombra, siempre oculta por la percepción de *amenaza de ser excluido y abandonado por un grupo.*

A mí me gusta explicar a los miembros de los grupos que se trata de aceptar lo que hay. Mi frase preferida es *¡y qué más da!* Porque considero fundamental entender que estamos en un juego de interrelaciones para poder aprender lo que aún no sabemos.

Esta dimensión que utiliza formas sociales y culturales es campo abonado cuando no se ha trabajado adecuadamente el sistema familiar y sus roles enquistados. Y el objetivo ha sido ese en un momento, pero no podemos dejar de mirar el gran objetivo: *Co-crear un Grupo para crecer juntos.*

Conclusiones

1. Los grupos deben manifestar sus conflictos para poder aprender a ser constructivos, a co-crear su propio sistema como espacio para crecer juntos.
2. Es absolutamente necesario leer la etapa grupal en un sentido diacrónico, sabiendo que hay momentos de calma y momentos de dificultad, pero no menos importante es no perder la mirada hacia una última etapa, de *Integración y Aceptación* de las diferencias, entendidas estas como la descomposición de la luz que necesita de todos los colores para poder ser blanca.
3. Sin el trabajo de la *Sombra Grupal* no se avanza hacia un grupo maduro.
4. No olvidar las cuestiones sociales contextuales, la cultura en la que vive un grupo y los momentos sociales y políticos en los que está inmerso. Un Grupo no es una burbuja aislada.
5. Considerar siempre al grupo que tengo entre manos como un grupo ***En Proceso.***

Referencias

- Cukier, R. (2005). *Palabras de Jacob Levy Moreno*. Ágora Editorial.
- Gil F. y Alcover, C. M. (1999). *Introducción a la psicología de los grupos*. Pirámide.
- Menegazzo, C. M., Tomasini, M. A. y Álvarez Greco, D. (2012). *Diccionario de psicodrama, procedimientos dramáticos y sociología*. Dunken.
- Moreno, J. L. (1974). *Psicodrama*. Horné.
- Moreno, J. L. (1977). *Psychodrama VI. [Psicodrama]*. Beacon House.
- Navarro, N. y Orsucci, A. (2021). Atrapados en el primer Universo. Una experiencia de trabajo psicodramático en grupo con personas diagnosticadas de TOC. *La Hoja de Psicodrama. Revista de la AEP*, 72, 8-21.
- Palacios Araus, L. (2007). *El corazón de los grupos*. Rivendel.
- Población, P. (2019). *Tratado de psicoterapia activa. Un psicodrama actual*. Morata.
- Población, P. y López Barberá, E. (2016). *El mundo de la escena*. Desclée de Brouwer.
- Sapolsky, R. (2017). *Compórtate. La biología que hay detrás de nuestros mejores y peores comportamientos 2020*. Capitán Swing.
- Slavson, S. R. (1943). *An Introduction to group therapy [Introducción a la terapia de grupo]*. The Commonwealth Foundation.
- Vainberg, R. y Lombardo, M. (2015). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. Octaedro Psicoterapias.