

EXPLORACIÓN DEL ROL DE TERAPEUTAS: PSICODRAMA Y MÁSCARAS

Autora: Rosanna Nitsche Meli

Publicado en Revista de Familias y Terapias. Año 12, N. 19, diciembre 2004.

Resumen:

El presente trabajo fue preparado para el IV Congreso Iberoamericano de Psicología, presentando un curso realizado para los alumnos de psicología de la Universidad de Artes y Ciencias en Santiago de Chile durante el primer semestre del año 2002.

Las metodologías utilizadas son Psicodrama y Máscaras utilizadas para explorar distintos temas: elección del rol de terapeutas, familia del terapeuta, mitos y ansiedades en torno al rol, el emocionar en el terapeuta, el cuerpo del terapeuta.

1. INTRODUCCIÓN

La formación profesional implica no sólo el acceso a los conocimientos y desarrollos técnicos de la disciplina en cuestión. También implica la posibilidad de experimentar(se) en el rol profesional y de reconocer las fortalezas y debilidades personales para su ejercicio.

Lo anterior nos parece especialmente relevante en la formación como psicoterapeutas, por este motivo trabajamos en el diseño de un taller enfocado a la exploración del rol de psicólogo y psicoterapeuta, basado en técnicas psicodramáticas, el cual fue implementado en la Escuela de Psicología de la Universidad Arcis.

A continuación presentamos las características del taller y algunas reflexiones en torno al mismo.

2. CARACTERÍSTICAS DEL CURSO:

El curso fue de carácter electivo. Los alumnos pertenecían a cuarto y quinto año de la carrera.

El número de participantes fue de 11 personas.

Los encuentros se realizaron los días sábado de 8:30 a 11:20.

Los coordinadores del curso fueron: Mario Flores, psicólogo grupal y comunitario y Rosanna Nitsche Meli, psicóloga y psicodramatista.

La metodología utilizada es de tipo experiencial, con un fuerte enfoque en lo grupal con uso de técnicas activas y expresivas. Específicamente, se utilizó metodología psicodramática incluyendo el uso de máscaras.

3. OBJETIVOS DEL CURSO:

3.1 Objetivo General

- Contribuir a la formación general del estudiante de psicología.

Este curso es un taller formativo que promueve la elaboración y producción personales. Es decir, que incluye la incorporación de experiencias nuevas tendientes a promover una cierta modificación en el individuo.

Por lo tanto, si bien se dio en el ámbito académico, en un contexto de mucho cuidado en que la exposición es auto regulada, regulada por el grupo y también por los coordinadores, si sabemos que estamos dentro de lo terapéutico. Podemos decir que no es terapia pues no existe un contrato para ello, pero si es terapéutico en cuanto hay un repensar y revivenciar la experiencia.

3.2 Objetivos Específicos

Los objetivos específicos son de dos tipos:

- a) Los enfocados a la exploración del rol
 1. Explorar algunos aspectos del rol de terapeutas
 2. Reconocer las máscaras que usamos como terapeutas y de qué nos protegen
- b) Los enfocados a conocer el psicodrama como modelo
 3. Conocer los fundamentos teóricos y filosóficos que dan soporte al psicodrama
 4. Vivenciar psicodramático□te la forma de trabajo psicodramático

De esta manera, abarcamos los dos intereses planteados por los alumnos, que correspondían a los nuestros: la exploración de sí mismos en la manera de ejercer el rol y también la introducción en el modelo psicodramático.

4. TEORÍA Y SUPUESTOS QUE SUSTENTAN EL TALLER

Brevemente, describiremos algunos conceptos teóricos y reflexiones de base al taller.

4.1 Teoría de roles

En la teoría de Moreno, el yo surge de los roles. Lo primero son los vínculos y los roles que son la manera como nos desempeñamos en esos vínculos.

Los roles se reúnen en grupos de roles con características similares en su dinámica (clusters) y la forma en que desempeñamos roles elaborados como son los roles profesionales incluyen dinámicas aprendidas en vínculos anteriores y significativos.

(1)

Así, el ser psicólogo para una persona en particular lleva implícito su forma de representar la autoridad, la dependencia-independencia, o la pasividad-actividad.

Por esto es que es importante explorar cómo estamos siendo terapeutas, que otros roles se ponen en juego y que tan flexible es el ejercicio del rol: ¿estoy actuando un rol o lo estoy creando desde yo mismo.?. (2)

En este aspecto, el reconocer los aspectos, las escenas, relacionados con la elección de carrera, con los mitos asociados, con la forma de expresar el rol resultan relevantes a la hora de permitir la creación de una forma de ser psicólogo flexible y sana.

4.2 Teoría de la espontaneidad

Cuando comencé aprender psicodrama me parecía tan ingenuo e idealista esto de la espontaneidad. Luego de haber participado y dirigido algunos grupos y de observar en mí y en otros los cambios producidos, puedo decir que el desarrollo, la liberación de la espontaneidad, de la capacidad de respuesta libre, personal y adecuada, está a la base del pensamiento y funcionamiento creativos y de la posibilidad de cambio.

En un sentido psicológico desarrolla en las personas un estado de perpetua originalidad y de adecuación personal, vital y existencial a la realidad que le toca vivir. (3)

La espontaneidad es libertad, es posibilidad de elegir y decidir y eso conlleva un riesgo, el riesgo de vivir y por lo tanto de sufrir a veces y para evitarlo utilizamos recursos intrapsíquicos como sociales. (4)

Una de las contradicciones en que nos movemos se da entre la búsqueda de la espontaneidad y la búsqueda de la seguridad de lo que no cambia y que nos ha llevado a construir esquemas rígidos que obstaculizan nuestro desarrollo individual y universal.

Por esto consideramos que permitir la espontaneidad es un primer paso y necesario en la formación de un psicólogo flexible, libre, vinculado consigo mismo y los otros.

4.3 Dialéctica del ser terapeuta

En la misma línea de lo anterior, los terapeutas vivimos en otra contradicción: entre el mirar y el mirarse, entre que otros se muestren a mi y yo mostrarme a otros o a mi mismo.

En algunas personas que han (o hemos) escogido el ser psicólogos o psicoterapeutas como profesión, es posible observar que en parte su elección está guiada por una búsqueda inconsciente de encuentro y desarrollo personal, de solución de ciertos conflictos propios, lo que en la práctica se ve muchas veces desplazado hacia otros que se transforman en los que requieren ayuda, quedando un núcleo conflictivo inexplorado y potencialmente transferencial.

En los talleres, los participantes que más lento confían, que más se atemorizan, que más temen a la angustia de romper esquemas, que menos se muestran son siempre psicoterapeutas, más aún si están entre colegas y comienza a frenarse el proceso de dejarse llevar por la vivencia incorporando análisis, interpretaciones y explicaciones que son importantes pero en un segundo o tercer momento.

Este es uno de los motivos por los que pensamos que en la formación del psicólogo debieran existir importantes oportunidades para los alumnos de participar en actividades de autoconocimiento y encuentro con los propios recursos, dudas, mitos y rigideces antes de cubrirse con nuevas estructuras provenientes de los modelos teóricos.

4.4 El cuerpo

Consideramos el cuerpo como

- instrumento para jugar, dramatizar, percibir y sentir
- proveedor y generador de imágenes, escenas

En este sentido se asemeja a las dos búsquedas que Elina Matoso (5) destaca en las técnicas dramáticas:

- Desarrollo de acciones creativas, búsqueda de expresividad y espontaneidad
- Producción de gesto como síntesis de sensaciones y movimientos plenos, en sí mismos, de significados

En el taller el uso del cuerpo se basa en la posibilidad de usarlo para expresar y expresarse, para contactarse con otros, para recordar y desinstalar memorias y cicatrices ancladas en el cuerpo, en su liberación como órgano de superficie de contacto, de generador de acciones, recolector de memorias, órgano simbólico e identificadorio.

4.5 El juego Dramático – La escena

En este taller se utilizó metodología psicodramática enfocada a la realización de dramatizaciones con las temáticas de cada encuentro. Dramatizaciones surgidas de experiencias personales y mostradas directamente o llevadas al grupo de manera de generar escenas de tipo sociodramático, es decir, que contuvieran la temática emergente de todo el grupo.

Consideramos la escena como un núcleo que condensa amplia información: histórica, de roles, mitos, temores, etc.

En algunos casos se trabajaron escenas con modalidad de dramatizaciones completas (6). Sin embargo, en la mayor parte del taller se utilizaron las escenas presentes surgidas como precursores de aprendizaje al ser releídas una y otra vez a la luz de distintos niveles y miradas: gráfica, palabra, narrativa, acción, máscara y dramatización.

4.6 La Máscara

El uso de la máscara en el trabajo de talleres se fundamenta en la posibilidad de hacer visibles aspectos de nuestra personalidad al crear y usar máscaras.

La máscara se apodera de nuestra cuerpo, habla a través de nuestras palabras, diciendo lo no dicho, lo no expresado como si se hablase de otro, que no es más que un aspecto de mi mismo.

El uso de máscaras genera un lugar de trabajo en lo simbólico, en lo preescénico. Más lejos de la razón y del pensamiento. Se da en el proceso primario, en el gesto, en la escena condensada y metafórica.

A estos personajes y estas escenas que aparecen a través de las máscaras les preguntamos: ¿cuáles son nuestras máscaras ocultas?

Reconocer las máscaras que usamos como terapeutas y de qué nos protegen redanda en crecimiento y alivio como personas y profesionales.

5. CONTENIDO DE LOS ENCUENTROS:

En esta parte, se presentan algunas de las temáticas del taller y algunos de los ejercicios realizados para su exploración.

5.1 Temas

- Elección de rol – elección de carrera
- Expresión del rol
- Historia familia del terapeuta
- Emociones en el cuerpo – el emocionar
- El rol del terapeuta instalado en el cuerpo
- Temores, mitos, ansiedades

5.2 Organización Sesiones

La estructura de cada sesión seguía la línea psicodramática, pudiendo identificarse 4 partes principales, las que si bien se distinguen no llevan siempre un decursar lineal. Es decir, que el caldeamiento se puede transformar en lo central, y puede llevar incluido la aparición de **la escena** a comentar posteriormente.

- Caldeamiento
- Dramatización o juego central
- Compartir
- Procesamiento

5.3 Técnicas

Se utilizaron diversas técnicas que describiremos brevemente.

a) Técnicas relacionadas con el cuerpo, la memoria corporal y el uso del cuerpo como generador de símbolos:

- Contacto y expresión corporal de emociones: Es una manera de ponerse en contacto consigo mismo y con lo que le está pasando en un momento determinado a través de reconocer cómo está su cuerpo. Implica reconocer cómo se expresan las emociones a través del cuerpo. Para esto se usa el caminar libremente, caminar forzando ritmos, velocidades, formas, detenerse y observar el cuerpo. También técnicas de relajación activa y juegos de representar emociones a través del cuerpo, permitiendo que una determinada emoción se “apodere” del cuerpo y se exprese a través de él, esto puede incluir voz. (7) Otra forma utilizada fue la representación grupal de emociones y el paso entre una emoción y su opuesta, para esto se utilizaron escultura fija y en movimiento.
- Técnicas corporales: movimiento, contacto, expresión corporal: En esto incluimos todos aquellos juegos tendientes a movilizar el cuerpo (el cuerpo eléctrico, que se va cargando de electricidad que lo hace moverse; cuerpos que se encuentran y se topan hombros; cuerpos que se saludan, etc) (8) o a expresarse a través del mismo (representación de personajes o emociones; presentación del nombre con movimiento y voz, etc)
- Mapa fantasmático corporal (MFC): Es una técnica desarrollada por Mario Buchbinder quien lo describe de la siguiente manera: “El MFC es una formación que permite articular la constelación fantasmática inconsciente, el esquema corporal y la imagen inconsciente del cuerpo. Es un modo de reconstrucción de los jeroglifos inscriptos en la imagen del cuerpo” (9)

La forma de trabajo con el MFC que utilizamos en este taller consistió en la “instalación” de escenas, temores y emociones asociados al ser terapeuta en zonas del cuerpo, esto dibuja en un papel con la forma y tamaño aproximado de un cuerpo y luego se traducen estos mapas con la incorporación de máscaras, dramatización de escenas o simplemente de forma verbal compartiendo con los demás miembros del grupo y con el coordinador.

- Representaciones en el cuerpo de los miembros de la familia de origen: Esta técnica se utilizó a modo de caldeamiento indicando a los participantes que recordaran a distintos miembros de su familia y que luego se movieran y actuaran como ellos, siendo ellos, fomentando las interacciones con las demás personas. En algunos casos este juego permitió recordar aspectos de miembros de la familia o reconocer aspectos de ellos en si mismos.

b) Técnicas psicodramáticas:

- Tienda mágica: Es una técnica desarrollada por Moreno, en que el director (o un miembro del grupo) representa ser el vendedor de una tienda en que se venden cosas abstractas como valores y habilidades. En este taller se vendían cosas útiles para ser terapeuta. Quienes quieran comprar deben hacerlo a través del trueque, cambiando, como dijo una participante de un grupo por ejemplo, paciencia para escuchar a los pacientes por dedicación para estudiar sobre sus problemas. (10)
- Dramatización de escenas sobre la elección de carrera: Hicimos dramatizaciones de escenas de algunos participantes que ellos relacionaban con el momento de elegir la carrera de psicología. Para dirigir las dramatizaciones se utilizaron las técnicas habituales del psicodrama, tales como cambio de roles, doble, espejo, concretización, amplificación, etc. (11)
- Construcción y Dramatizaciones con máscaras: Los participantes construyeron máscaras con cartulinas, papeles, temperas y lápices. La idea que rige este trabajo es que al crear una máscara, previo trabajo de contacto con aspectos del sí mismo, la persona proyecta en ella características propias, símbolos e imágenes que configuran una máscara que finalmente expresa emociones y refleja partes poco conocidas o negadas por el sujeto, roles que la persona muchas veces desconoce como propios.

En otra oportunidad, se trabajaron dramatizaciones con máscaras. Los participantes podían escoger una máscara entre las creadas por ellos más otras provistas por los coordinadores. Luego, frente al espejo, la persona se observa con la máscara sobre su rostro y va permitiendo que surja un personaje que adquiere una corporalidad, expresión, texto y voz propios. Estos personajes interactúan entre ellos, generándose diálogos y dinámicas, a veces muy claras (dramatizaciones realistas) y a veces muy confusas (dramatizaciones ficcionales), pero que en distintos niveles hablan de las dinámicas de algunos roles de quienes portan la máscara. (12)

Mario Buchbinder dice: “Cuando alguien usa una máscara, inmediatamente se produce un efecto de desenmascaramiento, de desestructuración. Una conexión con otros aspectos, personajes, roles. Es importante permitir el juego con eso otro. Se trata de generar espacios, matrices imaginarias, para que esos aspectos reprimidos o rechazados puedan tener lugar en la sesión.” (13)

iii) Otras técnicas:

- Técnicas narrativas y gráficas: escritura de cuentos y relatos y dibujos
- Genograma

6. COMENTARIOS FINALES

La realización de este taller nos permitió varias reflexiones que además se confirman en actividades realizadas en otras universidades y en la propia experiencia : (En cursiva se intercalan comentarios de los participantes del taller, en sus trabajos de autoexploración e integración final.)

- Los estudiantes de psicología en esta universidad y en otras están y se sienten faltos de espacios de reflexión y de crecimiento personal. La universidad les entrega herramientas teóricas, les transmite los conocimientos acumulados sobre psicología pero no les ayuda a incorporarlos de una manera creativa en sí mismos.

El principal aspecto considerado durante la carrera es lo racional, lo intelectual dejando de lado la emoción, los vínculos, lo corporal.

“...de pronto nos enfrentamos a un espacio que permitía cierta libertad en lo que se refiere a lo externo, un espacio de reencuentro con nuestro cuerpo”

“Sentimos que este primer acercamiento a vivir el rol de terapeuta en términos más globales, es decir, incorporando tanto nuestra razón, como nuestros afectos, ha tenido un fuerte impacto; definitivamente no somos los mismos que éramos al inicio de este curso...”

- Hay temáticas importantes a considerar en la formación del psicólogo, temas que tienen que ver con las motivaciones que los han llevado a escoger la carrera y que determinarán en parte su forma de ejercerla.

Bernardita .pudo vivenciar que el porqué ella está en este lugar, estaba condicionado a la historia de sus padres, en cierta forma ella dice: “es como estar reparando la historia de mis papás”.

- Muchos estudiantes se sienten al terminar sus estudios aún muy desorientados, lo que es comprensible dada la falta de experiencia para poner a prueba sus capacidades y experimentar alternativas. Sin embargo, esta desorientación se aumenta por la falta de claridad y de exploración sobre el propio rol como terapeutas, sobre la posibilidad de comenzar a crear una forma de ejercer el rol y de integrar los distintos aspectos de sí mismos.

Daniela dice: “cuando en el electivo trabajamos con la máscara dije: ésta soy yo, los colores y la mancha negra representa partes de mi, y las fui aceptando en el transcurso de la carrera y en especial en este taller”

Carola dice que... “fue en el momento del juego con el objeto, allí estaba ese collar que semejava mi imagen de terapeuta, con muchos rollos entrelazados con muchas cosas, desenrollarlos es lo que tengo que hacer, me vi como una trenza en un sillón, encontrándome con mis temores, incertidumbre y cuestionamientos...”

- Las dificultades para exponerse y mostrarse, para el ENCUENTRO (en el sentido Moreniano) ya están presentes en los estudiantes. Nos parece que con los años y el trabajo como terapeutas estas condiciones lejos de disminuir se exacerban.

“No fue fácil en un inicio, al parecer la elección del Psicodrama estuvo en estrecha relación con desafíos de distinta índole para cada una de nosotras: a saber, vencer el temor a exponerse en el sentido de compartir con otro desconocido temas íntimos, complejos que aunque no lo quisiéramos hablaban de nuestros seres internos”

- La libertad y la espontaneidad, bases de la posibilidad de crear se encuentran limitadas por el modelo cultural y social imperante, limitaciones que lamentablemente se repiten al interior de nuestras universidades.

“... de parte de los coordinadores, su invitación a disfrutar, a jugar, suponía que teníamos también la libertad interna de usar el espacio de la manera que nos pareciera más cómoda y es precisamente ahí donde comienza a evidenciarse los conflictos más profundos de cada uno... ¿Qué se hace con esa libertad? Es que pareciera que estamos tan determinados por lo cultural, que el espacio de libre expresión y encuentro con lo corporal, nos parecía por completa desconocido e incluso amenazante”

Estamos plenamente conscientes que este taller es apenas un grano de arena en lo que debiera ser un trabajo constante durante toda la carrera que permitiera a los estudiantes un autodescubrimiento y un aumento de la conciencia sobre los cambios que se producen en los años de universidad y, por otra parte, que fuera una manera de conocer en la práctica la forma de trabajar de distintos profesionales y un acercamiento a técnicas y modelos “no tradicionales”.

Sin embargo, esta y otras acciones tendientes a la formación integral del psicólogo nos ayudarán a contar con profesionales más íntegros, más seguros, más flexibles, espontáneos y creadores.

Agradecemos a la Escuela de Psicología de la Universidad Arcis por brindarnos la oportunidad de realizar este taller y especialmente a los participantes que vivieron junto a nosotros este proceso de descubrimiento y aprendizaje.

7. NOTAS

- (1) Bustos, D. 1997
- (2) Moreno, J.L. 1962
- (3) Garrido Martín en D. Bustos, 1997
- (4) Bustos, D. 1997
- (5) Matoso, E. 2001
- (6) Bello, M.C. 2000
- (7) Loew, V y Figueira, G. , 1996
- (8) Ibid
- (9) Buchbinder, M. 1993
- (10) Cukier, R. 2002
- (11) Bustos, D. 1992
- (12) Buchbinder, M. Obra citada
- (13) Ibid. página 130

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Bello, María Carmen (2000) Introducción al Psicodrama. Guía para leer a Moreno. Editorial colibrí, México.
2. Buchbinder, Mario (1993) Poética del desenmascaramiento. Caminos de la Cura. Editorial Planeta, Buenos Aires.
3. Bustos, Dalmiro (1997) Actualizaciones en Psicodrama. Editorial Momento, Buenos Aires.

4. Bustos, Dalmiro (1992) El Psicodrama. Aplicaciones de la Técnica Psicodramática. Editorial Plus Ultra, Buenos Aires.
5. Bustos, Dalmiro (1985) Nuevos Rumbos en Psicoterapia Psicodramática. Individual, Pareja, Comunidad. Editorial Momento, Buenos Aires.
6. Cukier, Rosa (2002) Palabras de Jacob Levi Moreno: vocabulario de citações do psicodrama, da psicoterapiade grupo, do sociodrama e da sociometría. Editorial Agora, São Paulo.
7. Loew, Vivian y Figueira, Guillermo (1996) Juegos en Dinámica de grupo. Editorial Club de Estudio, Buenos Aires.
8. Matoso, Elina (2001) El Cuerpo, Territorio de la Imagen. Editorial Letra Viva, Buenos Aires.
9. Moreno, Jacob Levi (1962) Fundamentos de la Sociometría. Editorial Paidós, Buenos Aires.