

PROCESO PSICODRAMATICO

La utilización del psicodrama se inicia con una primera fase de calentamiento, basada en la necesidad de toda persona de desarrollar gradualmente una mayor espontaneidad y participación a través de la acción física dirigida a un objetivo. Se facilita que la protagonista se vaya involucrando lo suficiente para poder actuar.

Esta etapa, denominada de calentamiento, requiere un aumento gradual del movimiento físico, la participación de conductas espontáneas y el enfoque de la atención hacia alguna tarea específica.

El objetivo principal de esta etapa de calentamiento es el posibilitar un contexto que aliente la espontaneidad. Las condiciones necesarias para una conducta espontánea incluyen:

1. Un sentimiento de confianza y seguridad.
2. Normas que permitan la inclusión de dimensiones intuitivas y no racionales.
3. Una cierta posibilidad de tomar distancia de sí.
4. Un movimiento hacia la posibilidad de tomar riesgos y explorar situaciones novedosas.

La primera fase de cualquier actividad de grupo implica el desarrollo de cierto consenso respecto a los propósitos, métodos, duración, dimensiones y división de responsabilidades en el grupo. Igual sucede con un grupo que va a realizar actividades de dramatización: consenso respecto a quién será la protagonista y qué es lo que se va a poner en acción; quiénes colaborarán en los diversos papeles; cuáles serán los objetivos de dicha representación; duración, etc.

ACCION

Después de la primera etapa de calentamiento del grupo y de la elección de la problemática específica a representar a partir de las demandas y señalamientos de la protagonista en turno, se inicia bajo la dirección de la coordinadora de grupo, la representación propiamente dicha.

DINAMICA DE LA REPRESENTACION

La protagonista ocupa el central o *escenario* y se le pide que describa la situación; se le alienta a presentar la escena más que hablar respecto de lo sucedido. La invitación a actuar en **el aquí y el ahora**, facilita de manera sorprendente la naturalidad y acción de la protagonista.

A medida que describe la escena, la coordinadora le pide que comente y señale el mobiliario, el contexto en el que se dio la acción, las texturas y colores de los materiales, el clima, en fin, todas las sensaciones concretas que la sumerjan más aún en la representación. Es importante promover al máximo la actividad física para evitar estancarse en un intercambio básicamente verbal. En el caso particular de la violencia sexual, tenemos que ser sumamente cuidadosas en no acelerar el proceso de la representación, dándole a la protagonista el tiempo necesario para que no se sienta apresurada o violentada en su tiempo interno.

Al quedar más o menos clara la escena, se elige a las personas que representarán a los *yo auxiliares*, y se les alienta a pasar de inmediato a sus papeles. El tema se irá desarrollando. Si el *yo auxiliar* no actúa su papel como lo ve la protagonista, se utilizará más la técnica de inversión de papeles, para auxiliarlo a que realice una representación más exacta.

Si la protagonista se pierde en intelectualizaciones o se encuentra confundida sobre sus sentimientos, se podrá utilizar alguna de las siguientes técnicas:

- a) *Representar la escena sin utilizar palabras, usando sólo sonidos*. La utilización de sonidos únicamente, induce a la protagonista a aumentar el ritmo del tono o inflexiones de su voz que exageren la expresión del sentimiento sin contenido. A su vez, el representar la escena sin ningún sonido canaliza a la protagonista a dramatizar sus gestos y expresiones, lo que lanza los componentes emocionales de la interacción en brusco contraste. En este sentido, puede componer y descomponer la experiencia múltiples veces para así ir captando sus diversos niveles de experiencia.
- b) *Soliloquio*. Se le indica a la protagonista que camine y piense en voz alta, para así aclarar sus sentimientos.

Una vez listas las pautas centrales de la representación, comienza la misma. Con frecuencia la protagonista puede estar lista, pero el conflicto central suele permanecer **enterrado** bajo explicaciones, descripciones y racionalizaciones relativas a las circunstancias. La coordinadora debe respetar la necesidad de la protagonista de comenzar por la periferia del problema. Gradualmente la coordinadora irá ayudándole a centrar la conflictiva básica.

Para ello existen diversas aproximaciones como la del *papel sustituto*; esta técnica se utiliza cuando la protagonista presenta dificultades para representarse a sí misma, por lo cual se le pide que al principio represente a alguna otra figura del drama.

Es importante que la coordinadora se centre no sólo en el discurso de la protagonista, sino también en los aspectos no verbales. Con frecuencia lo que se dice en una interacción (el contenido) suele ser menos importante que cómo se dice (el proceso). La dramatización de la expresión y postura, tono de voz, ángulo del cuerpo, gestos, etc., ayuda a sacar o

a poner en evidencia los factores que pudieran haber sido los determinantes principales de la misma.

En la dramatización se pueden representar los hechos no sólo como ocurrieron en la realidad, sino (tan importante como la representación real), lo que tal vez nunca ocurrió, salvo en la fantasía. En los grupos de víctimas de la violación se puede llevar a cabo a través de las dramatizaciones, no sólo la violencia del hecho traumático, sino también cómo hubiera podido responderse en caso de haber podido dominar la situación.

RESISTENCIA

Cuando un ser humano se ve ante la necesidad de confrontar conflictos emocionales y/o de revivir situaciones de conflicto a nivel consciente o inconsciente, presentará una tendencia a evitar dicha confrontación. Esta tendencia a evitar los contenidos conscientes o inconscientes del conflicto emocional se denomina *RESISTENCIA*.

Uno de los retos fundamentales de toda psicoterapia, es la de ayudar al sujeto a encontrar la forma de enfrentar y examinar las emociones, deseos y sentimientos que amenazan su sentimiento de autoestima o dominio, provocando vergüenza, culpa o extrema vulnerabilidad. Para evitar estas vivencias provocadoras de angustia, la persona presentará o desarrollará una amplia gama de formas de resistencia. La coordinadora de grupo puede y debe ayudar a las integrantes a enfrentar y resolver las resistencias que entorpecen el proceso de toma de conciencia terapéutico. En el caso de la violencia sexual, es en sí tan difícil de elaborar, que a la víctima suele dificultársele presentar la situación. Es necesaria toda la habilidad de la coordinadora para ayudar a resolver las resistencias.

Un primer paso para enfrentar la resistencia es la clara identificación y expresión de cómo la protagonista tiende a evitar las situaciones confrontativas y provocadoras de

angustia. Un segundo paso sería el de exagerar el uso de las mismas.

El objetivo de trabajar con las resistencias, es que la protagonista se vaya haciendo consciente de qué y cómo se está defendiendo, es decir, la toma de conciencia sobre su propia responsabilidad en relación con sus actitudes y conductas.

Una de las formas de resistencia que más suele presentarse frente a las actividades psicodramáticas, es que la protagonista puede llegar a hablar de lo sucedido pero aislándolo del afecto -en el caso de la violación-, muchas víctimas señalan una y otra vez cómo pueden hablar del hecho en sí, pero con las emociones totalmente bloqueadas. Una posibilidad de ayuda en estos casos es inducirla a tomar conciencia de las vivencias emocionales enfocando y enfatizando la comunicación no verbal de las protagonistas.

La comunicación no verbal puede ser dramatizada tratando las diversas partes de la protagonista como si fuesen seres activos en sí mismos; áreas de tensión del cuerpo, dureza de la voz, fuerza en las manos, etc. Todo puede representarse como un encuentro entre las diferentes partes del yo.

Otro paso importante en la representación psicodramática de un problema es la explicitación de las actitudes y suposiciones básicas de la protagonista respecto de sí misma y de sus vínculos con los demás. Estas actitudes suelen presentarse asociadas con *el debe* y *el debería*.

Es necesario que se le alerte al respecto para que las explicita en tanto representen los valores superyoicos que rigen su vida.

Estas actitudes no sólo expresan los sentimientos del protagonista, sino también las actitudes que prohíben que acepte determinadas emociones que vulneren su autoestima. Existen innumerables "órdenes internos" que en

realidad son -como señala Laing- "mentiras que guían nuestra vida".

COMPARTIR Y ELABORAR

Una vez que la protagonista ha terminado su representación, está en proceso de convertirse gradualmente en una persona más reflexiva, estando lista para recibir retroalimentación por parte de su grupo.

Aquí hay que tener presente que el involucramiento físico espontáneo de la protagonista durante la representación la han hecho más vulnerable a los juicios de los demás. Por ello, se debe intentar que la retroalimentación que reciba, más que estar basada en un *análisis* intelectualizado o potencialmente humillante, se presente con la utilización de la técnica psicodramática del compartir. Como todas las integrantes del grupo han vivido experiencias similares en términos de la violencia sexual, es importante apoyar a la protagonista no sólo desde su experiencia, sino también desde la nuestra.

Para iniciar esta etapa del trabajo, la coordinadora se sentará cerca de la protagonista explicándole al grupo en qué consiste el COMPARTIR, subrayándole que en lugar de hacer un análisis *frío* y objetivo, será mejor que respondan de manera auténtica y subjetiva. "Cómo les ha afectado a cada una de ustedes el drama de la protagonista" y/o "cómo se explica cada una lo relativo a la situación de la protagonista".

De lo que se trata, es que las co-participantes expresen sus conflictos pasados y presentes y compartan los confusos sentimientos que también experimentaron. Los *yo auxiliares* son invitados a compartir las reacciones que experimentaron en su papel.

La coordinadora de grupo debe poner especial énfasis en esta parte del proceso, pues es posible que las participantes no puedan (accedan) fácilmente a emitir su percepción de la

representación vivida. En este punto cabe recordar que si nadie del grupo se anima a dar inicio a esta etapa, puede deberse a alguna de las causas siguientes:

1. La cohesión del grupo es débil y existe temor de abrirse frente a los demás. La experiencia de la violación suele ser tan íntima, que sólo frente a una experiencia de un *nosotras* fuerte, puede compartirse.
2. El grupo no recibió suficiente "calentamiento" antes de comenzar las representaciones.
3. La representación de la protagonista fue demasiado abstracta y/o ajena para el grupo. Una forma de resistencia en estos casos, suele ser la presentación puramente anecdótica de lo ocurrido.
4. Se generó una sensación de enojo hacia la protagonista. Enojo que en muchos casos, suele ser el enojo con nosotras mismas, por haber vivido o haber *permitido* la violación.

Es importante contar con suficiente tiempo para el compartir, y analizar las trabas que se pueden presentar para ello. Contemplar un lapso bastante extenso para compartir, no sólo posibilita que las integrantes se brinden apoyo mutuo, sino que también pueden aclararse los malos entendidos, a base de preguntas y respuestas relativas a la dramatización.

Resumiendo, podemos señalar que el periodo de compartir proporciona una excelente oportunidad para que todas las participantes ventilen sus sentimientos. Los miembros del grupo necesitan de esta etapa al igual que la protagonista. Es a partir de esta parte del proceso de la dramatización que podrán expandirse, re-experimentar una situación catártica y solidarizarse entre sí, sobre todo al percatarse del lazo común que las une en tanto son seres humanos con una vivencia en común.

CIERRE

La sesión de trabajo grupal puede finalizarse:

1. *Resumiendo*. Hacer un resumen de lo sucedido y de sus implicaciones.
2. *Apoyando*. Si una de las protagonistas se siente demasiado vulnerable debido a su participación y al hecho de haber aceptado riesgos durante la representación y la coordinadora considera que requiere apoyo adicional, puede terminarse la sesión con la utilización de la técnica de *construcción del yo*.
3. *Elaboración del aprendizaje*. Discusión sobre cómo utilizarán los miembros del grupo lo que han visto, sentido y aprendido. Sobre todo cómo compartir con otras mujeres este aprendizaje para que no tengan que pasar por esta vivencia tan traumática.

El *ritual* de cierre puede darse a partir de contactos físicos como el darse todos las manos en una *rueda*, verbalizar una consigna que implique fuerza y dignidad, verbalizar una esperanza, abrazarse, etc. El ritual de la *reparación* del cuerpo maltratado suele ser básico para *retomar* la vida con una sensación de frescura y fuerza.

Terminaremos lo relacionado con la posibilidad de utilizar las técnicas psicodramáticas para la elaboración terapéutica del trauma producido por la *violación*, enfatizando los aspectos centrales de la misma:

- a) La importancia de que las víctimas de la violación se manifiesten a través de una *plástica* observable, porque lo sucedido está plasmado en *su* cuerpo.
- b) Las situaciones claves en la historia *personal* quedan fijadas corporalmente, dado que en *su* momento no tuvieron una expresión adecuada.
- c) Hay trabas que se localizan en determinadas partes del cuerpo. Una traba implica una *sobrecarga* de

tensión que se manifiesta por rigidez muscular, dolor y aun trastornos de la irrigación vascular.

- d) El trabajo corporal es un medio expresivo fundamental que puede y debe ser utilizado como recurso para situaciones de emergencia y de elaboración de situaciones grupales.

Concluiríamos señalando que el psicodrama reúne las características del modo clásico de representación. Aunque se sigue un guión, a veces los finales y el tiempo de duración de la trama representada son modificados sobre la marcha. El quién, el qué y el cómo se representará, son una decisión y un producto grupal, y en general, se relacionan con el momento del grupo y su dinámica específica.

(Mis agradecimientos a Jaime Winkler por la formación recibida en psicodrama.)

REPARACION DEL CUERPO DE LA VICTIMA

La violación es un acto de penetración violenta a los niveles de mayor intimidad de la mujer. Esto se logra a través de su cuerpo, de su vagina, de su ano, de su boca. Ella se siente penetrada hasta su vientre, sus intestinos... todo su cuerpo es violado, ultrajado, dañado y las marcas visibles e invisibles quedan sobre su cuerpo. Es por esto que consideramos básico que ese cuerpo sea cuidado de tal manera que lenta y suavemente ella pueda recuperar la sensación de limpieza, de belleza, el carácter inmaculado de su cuerpo.

En los grupos de trabajo terapéutico de mujeres violadas, se pueden proponer trabajos de "recuperación" del cuerpo violentado.

Si en dichos grupos se logra un nivel de confianza e intimidad entre las integrantes, se puede plantear la siguiente dramatización:

La compañera que así lo desee, pasa al centro del grupo, se acuesta en posición fetal, con los ojos cerrados y gradualmente una por una, las compañeras la tocan con suavidad y cuidado, susurrando frases amorosas y/o amistosas, o cantando bajito alguna tonada relacionada con una "nana" (canción de cuna). La idea sería que todo el grupo logre convertirse en una madre colectiva que la *materne*, la mime, la cure de sus heridas, como las madres amorosas hacen con sus pequeños hijos cuando éstos sufren alguna herida o algún golpe.

Esta posibilidad de *maternar* grupalmente a la víctima de la violación, le puede permitir recuperar la inocencia y pureza de su cuerpo de niña. Le permite valorar y amar su cuerpo dañado y ultrajado... sentirse aceptada por madre y hermanas... amar-se otra vez o quizás, por primera ocasión.

Recomendamos también este proceso al compañero de la mujer que ha sido violada, proceso concebido como la construcción de un espacio/tiempo de gran intimidad y suavidad, donde lo que está en juego no es el tener relaciones sexuales, sino bañar con agua tibia y olorosa (con sales o algún perfume) el cuerpo de la mujer amada. Secar su cuerpo como cuando era niña, darle un masaje suave y cuidadoso, vestirla, cubrirla, cobijarla y esperar a que se duerma; todo ello remitiendo a esa época de la infancia donde su pequeño cuerpo era cuidado por la madre; evocando las ocasiones en que cuando sufría una herida o un golpe, era curada y restaurada con el amor que sólo las madres tienen, pero que puede ser aprehendido por aquel que también la ama.

10:00 A.M.

"Ayúdame por favor" Me voy a volver loca.
Me quiero morir...
Me violaron hace 2 meses unos desgraciados.
Nunca pude hacer nada...
Quiero matarme... embarazada...
Esa porquería de bebé me está robando la vida..."

No pude hacer nada - Embarazo asqueroso