

PSICODRAMA CON MENORES TUTELADOS – LA EXPERIENCIA DESDE LA VISIÓN DEL YO AUXILIAR

PSYCHODRAMA WITH MINOR UNDER GUARDIANSHIP - THE EXPERIENCE FROM THE VIEW OF THE AUXILIARY EGO

Iñigo Echeverría (GZ2590), Ana Matilla (M26784), María Isabel Naranjo (M25746), Macarena Santa-María (M22639), Lorena Silva

Resumen

Este artículo describe el uso de la terapia psicodramática con 3 grupos de menores tutelados, realizado en un centro de acogida de Madrid, lugar de residencia de dichos menores. A lo largo del artículo se muestra el desarrollo de las escenas elegidas con cada grupo de menores así como las alternativas de respuesta aprendidas por los mismos, y al mismo tiempo transmite la experiencia vivida y las dificultades encontradas por el equipo profesional.

Palabras clave: psicodrama, yo auxiliar, director psicodramático, menor, rol, protagonista

Abstract

This article describes the use of psychodramatic therapy with 3 groups of children under guardianship, carried out in a shelter in Madrid, where these children live. Throughout the article it is shown the development of the chosen scenes with each group of children as well as the response alternatives learned by them, and at the same time it transmits the lived experience and the difficulties encountered by the professional team.

Keywords: psychodrama, auxiliary ego, director psychodramatic, minor, rol, protagonist

Psicodrama con menores tutelados – la experiencia desde la visión del yo auxiliar

El psicodrama es una forma de hacer psicoterapia en la que se usan técnicas activas con las que se invita a los pacientes a que representen en grupo, como si de una obra de teatro se tratara, situaciones relacionadas con sus conflictos internos, con el objetivo de que tomen conciencia de ellos y los puedan superar.

En este artículo explicamos nuestro trabajo con menores tutelados mediante el uso del psicodrama, junto con las dificultades y retos que nos encontramos. El objetivo consistía en plantear nuevas alternativas a conflictos habituales que pudieran tener los menores en su día a día sin abordar directamente las situaciones traumáticas que todos ellos habían vivido, tales como abandono, maltrato o negligencia.

Para ello exponemos en detalle tres sesiones concretas que realizamos con los grupos para una mayor comprensión de la técnica.

Contenido

Población

Tuvimos la oportunidad de trabajar con tres grupos de menores agrupados por edad, pertenecientes a un centro de menores tutelados de Madrid. Todos los grupos estaban formados por 4 niños inicialmente, aunque en todos los grupos hubo por lo menos una nueva incorporación a mitad de curso. En el grupo de los pequeños la edad estaba comprendida entre los cinco y siete años. En el de los medianos la edad oscilaba entre nueve y doce años. Este grupo fue el único que tuvo dos incorporaciones. En el grupo de los mayores las edades estaban comprendidas entre trece y dieciséis años.

El equipo profesional

El grupo de profesionales que participamos en las sesiones constaba de una directora psicodramática y cuatro yo auxiliares.

Un yo auxiliar es una persona que ayuda tanto al paciente como al director a desarrollar las escenas, actuar roles para completar las escenas, jugar técnicas psicodramáticas básicas como el espejo, la escultura, la concretización, cambio de roles, el doble, etc. Desde el principio se planteó que cada niño dentro del grupo tuviese su propio yo auxiliar, ya que tanto por su edad como por su historia relacional traumática, para nosotros resultaba fundamental cuidar al máximo el modo de estar con ellos, promoviendo unas relaciones sanas y frenando formas de relación que pudiesen generar malestar, tanto por invasión del espacio personal como por inadecuación del contacto. Resultaba importante que cada niño se sintiese atendido, escuchado, mentalizado y regulado, a la vez que viviese la vinculación hacia nosotros de una forma segura.

Encuadre

Las sesiones se realizaron semanalmente durante el curso escolar 2015/2016. La duración de las sesiones era aproximadamente de cuarenta y cinco minutos con cada grupo.

Contenido de las sesiones

Las sesiones empezaban con los menores eligiendo un yo auxiliar con quien agruparse. A continuación, se hacía un caldeamiento, muchas veces la directora preguntaba cómo había ido la semana o que pensasen en situaciones concretas en las que se habían fijado tras el trabajo de la semana anterior, después compartían sus respuestas con los yoes auxiliares y finalmente, se ponía en común. Tras este primer compartir podía surgir un tema para la dramatización o la directora planteaba algún juego dramático sobre otra cuestión que considerase oportuna trabajar. Estos juegos dramáticos podían consistir en una situación cotidiana conflictiva para ellos que, tras representarse, se trabajaba en la búsqueda de nuevas alternativas de respuesta. Estas alternativas las proponían y actuaban tanto los menores como los yoes auxiliares. Por último, se procedía a un compartir donde tanto menores como yoes auxiliares contaban cómo había sido su experiencia.

Descripción de las escenas

Nombre de la escena y tema elegido: La impulsividad. "Esperar o no, esa es la cuestión, ese es el autocontrol". Grupo de cinco a siete años.

Después de un pequeño caldeamiento, la directora propone a los menores un sencillo juego dramático. Se disponen cojines por el suelo y cada uno de los niños se tumba en uno. Se les da la consigna de que cierren los ojos e imaginen que están en un parque de atracciones. En ese parque ven una atracción en la que se quieren montar pero hay una cola de niños muy larga para subirse. Por lo tanto, se les plantea si quieren esperar la cola o si prefieren irse a otra atracción que no tiene cola pero que no les gusta tanto.

Cada uno de los menores cuentan a uno de los yo auxiliares cuál ha sido su decisión. Dos de los menores deciden esperar en la cola, mientras que los otros dos deciden irse a otra atracción. A

partir de este momento se divide el grupo en dos, los que esperan y los que eligen ir a otra atracción y adoptan físicamente una posición que refleje su decisión. Cada subgrupo le dice al otro lo que se pierde. Los que esperan dicen: montarse en la atracción que le gusta. Los que se van a otro columpio: divertirse y hacer otras cosas. A continuación, cada uno de los pequeños elige la atracción en la que se quieren montar, se ponen frente a ella, representadas por los yo-auxiliares.

Los que han decidido esperar, se ponen en posición de espera. Enfrente tienen a su yo auxiliar con la mano extendida en señal de alto.

Los que han decidido cambiar, se ponen frente a su yo-auxiliar, quien les da la espalda, pues han decidido marcharse, pero cambian de opinión y eligen esperar la cola, por lo que ahora su yo-auxiliar se da la vuelta con la mano extendida.

La directora cuenta hasta veinte y si los menores esperan tranquilos se levanta la "barrera" simbólica que representa la mano del yo auxiliar, para que puedan montar en la atracción. Después de que se haya completado la espera, se hace un compartir donde se les pregunta a los niños cómo se sienten al haber tenido que esperar, y responden que bien. Todos los pequeños son capaces de esperar. Los yoes auxiliares comparten también cómo se han sentido al hacer de barreras y lo que han aprendido al ver su reacción.

Nombre de la escena y tema elegido: La vergüenza. "Con vergüenza o sin vergüenza, con el grupo se me va el bloqueo de la cabeza". Grupo de nueve a doce años.

El desarrollo del tema se dividió en dos sesiones. En la primera sesión, como caldeoamiento se les pide que realicen un dibujo en un folio que representara para cada uno de ellos la vergüenza y que expliquen cómo la sienten. Esta emoción fue elegida ya que aparecía de manera recurrente en las escenas. Después, la directora les invita a identificar una situación donde hayan sentido la vergüenza (ver figuras de la 1 a la 5). En esta sesión, se usó el dibujo como forma de concretización, para que, de esta manera, los menores tomaran mayor contacto con su vergüenza e interactuaran con ella como algo externo.

En la siguiente sesión se rescataron los dibujos y se les pidió valoraran de cero a diez la presencia de la vergüenza en ese momento así como sus ganas de trabajarla. Todos pusieron un diez menos uno de ellos, de modo que se generó una propuesta general para que los niños pudieran elegir qué querían hacer aquí y ahora frente a su vergüenza:

Para construir la escena se representa una clase donde uno de los yo auxiliares ocupa el lugar del profesor, otro yo auxiliar es el alumno protagonista que sufre la situación vergonzosa, y los yo auxiliares restantes, junto con los menores, se sientan como alumnos que hacen de público, sentados en sus mesas. De esta manera se pretende que todos los menores estén en todos los papeles: formarán parte de la clase, metiéndose en el rol de los compañeros; se mantendrán fuera de la escena, desde donde van a conectar con la parte más racional frente a la situación; y como protagonistas, donde elegirán qué quieren hacer en la situación propuesta aquí y ahora.

La primera situación propuesta consiste en salir a hacer un ejercicio y expresar el miedo sentido por hacerlo mal y la vergüenza por quedar en ridículo. Primero interpretado por el yo auxiliar haciendo de doble, se les pide a los que hacen de compañeros de clase que realicen un soliloquio sobre cómo se sienten, qué piensan y qué esperan. Ninguno afirma tener intención de ridiculizar. Seguidamente, se realiza un cambio de roles, ocupando el niño que ha propuesto esa situación el rol de alumno protagonista. Se le pregunta cómo se siente y responde "fenomenal".

La segunda escena consiste en que el profesor le regaña delante de todos. De nuevo, primero interpretada por el yo auxiliar, se les pregunta a los demás qué piensan. Opinan que la profesora ha sido injusta por regañarle así. La menor realiza un cambio de rol adoptando el rol de alumno protagonista y esta vez se queda muy impactada al ser regañada. La directora le pregunta qué puede hacer, si quedarse paralizada o seguir, y finalmente elige seguir.

La tercera escena consiste en entrar en clase cojeando y que los demás se rían del que cojea. Probamos la escena y le damos voz a los de la clase. Ellos dicen no estar pendientes de reírse de quien cojea sino más bien preocupados por qué le habrá pasado.

La última escena consiste en cantar delante de la gente. Esta vez son dos menores los que hacen de protagonistas. Probamos la escena y dicen de antemano que no piensan cantar y les cuesta acercarse al micrófono figurado. Le damos voz al público y dicen que no les importa si cantan bien o mal, que sólo quieren escuchar la canción, que creen que lo van a hacer bien. Se les pide que den un paso adelante y lo consiguen. Al terminar se les preguntó sobre cómo se habían sentido y ambas expresaron que pasaron más vergüenza en el momento previo de atreverse o no atreverse a cuando dieron el paso para cantar.

Finalmente se hace un compartir grupal donde tanto los menores como los yoes auxiliares ponen en común cómo se han sentido en los distintos papeles. Hay varios puntos en común, como la sorpresa por comprobar que los demás no están deseando reírse de ti o la sensación de que la vergüenza aparece antes de hacer la acción y luego desaparece, por lo que se llega a la conclusión de que lo mejor que podemos hacer para vencer la vergüenza es actuar.

Nombre de la escena y tema elegido: Gestión Emocional "Dando cuerpo y voz a las emociones". Grupo de trece a dieciséis años.

Previamente, en otra sesión, se había hecho un trabajo para identificar qué emoción les costaba manejar mediante un juego dramático en el que los yoes auxiliares habíamos hecho de termómetro emocional para reconocer cómo de presente estaba esa emoción. Los niños valoraron si esta estimación era correcta y se estableció el grado en el que estaba presente la emoción.

En esta sesión como caldeamiento, cada uno con su yo auxiliar, se hizo una concretización pidiéndoles que describiesen cómo se imaginarían la emoción si fuese un personaje, y qué mensajes les daría, en qué situaciones aparecería, etc. Y cada yo auxiliar interpretó a la emoción tal y como había sido descrita. A continuación se hizo un cambio de roles, son los menores los que interpretaron la emoción y lanzaron los mensajes, que ayudó a conocer mejor esa emoción al darles ellos mismos cuerpo y forma. De nuevo, se vuelve a realizar un cambio de roles, los yo auxiliares como espejo interpretando a la emoción mientras que los menores tienen que representar en el aquí y el ahora qué quieren hacer con esta emoción.

La emoción que más mostró uno de los menores fue la tristeza y la representó mediante un personaje que definió como una boca triste con unos ojos y una lágrima. Cuando se le presentó con mensajes pesimistas decidió responderle "no te necesito, ya lo soluciono yo".

Los otros tres menores coincidieron en elegir el enfado como emoción más presente y cada uno construyó su propio personaje para representarlo. El primero creó el personaje de un "legón", la fusión de un león y dragón. La respuesta que dio para tratar de librarse de esta emoción fue "venga majo, que me tranquilizo" dándole la vuelta bruscamente, lo cual no era muy tranquilizador. El segundo eligió a un macaco inquieto y agresivo. Para enfrentarse a esta emoción eligió la siguiente respuesta: "vete de donde has venido, déjame tranquilo". El tercer personaje fue un lobo y la menor decidió responder "no te necesito, vete por ahí".

Para cerrar la sesión, se hizo un compartir de lo que se había sentido. Varios menores afirmaron haberse sentidos muy agobiados por la emoción (enfado en este caso) y sentían que eso hacía subir su enfado. Los yoes auxiliares también daban el feedback de cómo se habían sentido con sus emociones y cómo, a veces, sus propuestas de maneras de responder hacían que aumentase la intensidad de la emoción. También el malestar que se sentía al repetir las frases hirientes que la emoción les dice. Se compartió además la experiencia de cuando los yoes auxiliares se habían sentido agobiados con esa emoción y qué cosas les sirvieron a estos. Los menores en general se mostraron satisfechos con las nuevas formas de enfrentarse a sus emociones. Por último, la directora pidió que tuvieran estos personajes en mente cuando volviese a aparecer la emoción y que probaran a devolverle estos mensajes para probar si sirven a la hora de frenar la emoción.

Conclusiones

Creemos que el uso del psicodrama fue un recurso muy favorable a la hora de trabajar con los menores, por un lado por su carácter dinámico y llevadero, y por otro lado por su flexibilidad como método que nos permitió trabajar conflictos y emociones en el aquí y ahora, sin profundizar en heridas infantiles.

Dificultades

Gestionar conflictos y secretos que se gestan fuera de las sesiones. En ocasiones aparecía algún tabú, secreto o conflicto gestado fuera de nuestro espacio que no sabíamos cómo abordar, sobre todo por la resistencia de ellos a explicar la situación, pero que estaba afectando al ambiente de la sesión.

Límites y autoridad, a caballo entre directores y compañeros. Los yo auxiliares no son directores, pero tampoco son compañeros. Oscilar entre los dos roles podía hacer complicado que trataran a los yo auxiliares como personas de autoridad pero al mismo tiempo con la naturalidad de un compañero.

Separar el personaje dramatizado de la persona. A los más pequeños les costaba entender que en las dramatizaciones se jugaba un papel, por lo que entre escena y escena no se deshacían del rol ni de la emoción desagradable que les hubiera generado y no sabían diferenciarla de la realidad. En concreto, jugar una escena de rechazo hacia ellos podía hacer que te trataran con recelo y rechazo el resto de la sesión aún después de explicar que era un juego.

Favoritismos y vínculos de exclusividad. Era importante manejar los favoritismos por parte de los menores. Trataron en numerosas ocasiones de establecer vínculos de exclusividad con los yo auxiliares, eligiendo siempre a los mismos, por ello solíamos intentar que los emparejamientos no se repitieran dos veces seguidas. Como hemos explicado anteriormente, dada la historia relacional de estos niños era muy importante cuidar estas relaciones para protegerles.

Ajustarse a las limitaciones del lenguaje y capacidades emocionales de los menores. Los mensajes muy elaborados eran difíciles de asimilar para ellos, por lo que era preferible dar mensajes más concretos que pudiesen incorporar. Adaptar el lenguaje al de los menores y expresarnos de una manera más concreta a veces suponía una dificultad añadida, sobre todo teniendo en cuenta que nos movíamos entre tres tipos de edades con diferencias.

ANEXO: Figuras

Figura 1

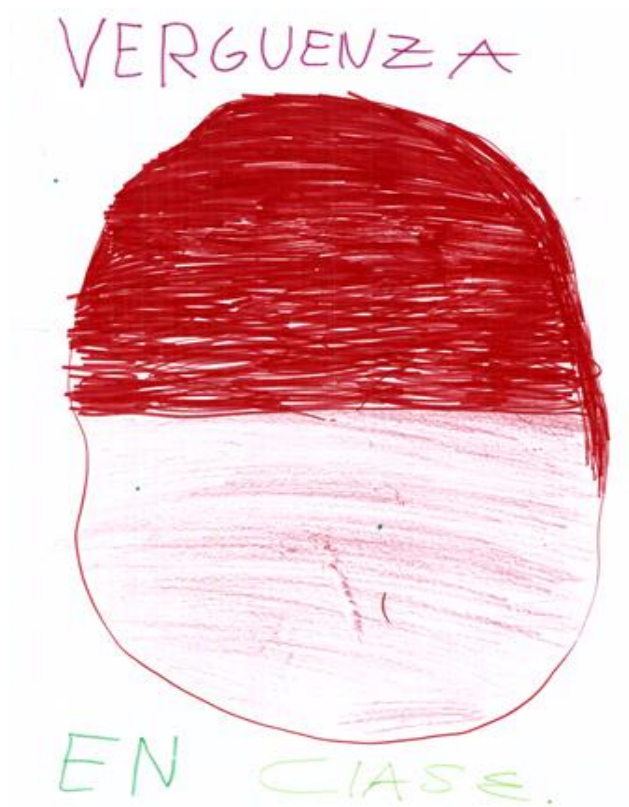


Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5

