

RESEÑA JORNADAS AEPP 2017

“PSICODRAMA Y DUELO: UNA PROPUESTA INTEGRADORA”

Pues sí, llegó septiembre y con este mes de verano suave donde nos reencontramos con compañeros y amigos, con un poco de suerte con caras bronceadas y gestos descansados bien distintos de los cansancios del final del curso académico. Con este espíritu, de buenas y relajadas caras se nos presenta esta 8ª edición de las Jornadas de la Asociación para el Estudio de la Psicoterapia y el Psicodrama (AEPP). En esta ocasión, el tema a abordar no es festivo la verdad, se trata de *“Psicodrama y duelo: una propuesta integradora”*, lo que parece no calar profundamente en la calidez y sonrisa que vemos en los participantes de este encuentro, que como cada año son compañeros, amigos, alumnos...todo ello casi de forma simultánea.

En esta ocasión, la *psicodramatista invitada es Judith Teszary*, formada por Zerka en el Instituto Moreno, especialista en la intervención en el ámbito de la psicósomática con psicodrama. Aunque no estaba señalado en los datos de su curriculum, sospechamos que sin duda es también experta en adaptarse a cambios con espontaneidad y humor, dado el impacto que tuvo para ella la sala en la que se iba a desarrollar el taller, una sala ciertamente no ideal para un taller de psicodrama por la disposición física de la misma...una vez pasado el impacto, Judith nos invitó a adentrarnos a su intervención con pacientes aquejados de severas dolencias psicósomáticas por medio de un taller vivencial.

Judith presenta su trabajo desde una realidad en la que estos pacientes con frecuencia se sitúan en “terreno de nadie” dice ella, ya que no reciben ayuda en el contexto médico porque en muchas ocasiones no existe explicación orgánica o lesiones físicas que expliquen su sintomatología y por lo que se refiere al ámbito de la psicoterapia no hay, en muchas ocasiones, la capacidad de insight que permitiría conectar la sintomatología física y las dificultades de su vida.

El trabajo de Judith con estos pacientes, en “Karolinska Institute’s Stress Research Division” en Estocolmo incluye un trabajo multidisciplinar (psicodrama, terapia con música, danza y el dibujo) e incluye un seguimiento riguroso de los valores médicos de su sintomatología junto con los resultados en diferentes escalas psicológicas y otros cuestionarios. Los pacientes asisten a terapia de grupo dos veces por semana, derivados por un Hospital de Rehabilitación.

Judith nos invita a realizar un ejercicio en parejas que nos acerca a su trabajo en Estocolmo. La propuesta incluye la realización de un “doble corporal” y la externalización del síntoma, para después llevar a la acción psicodramática la influencia que el síntoma (por ejemplo dolor de cabeza, presión en el estómago, etc.) ejerce sobre la vida del protagonista realizando una escultura entre ambos roles (síntoma y protagonista).

La propuesta nos permite avanzar hacia el proceso de mentalización, por el cual el protagonista empieza a tener palabras para describir cómo afecta el síntoma a su vida y por tanto empieza a conectar los sentimientos relacionados con la sintomatología física permitiendo de forma gradual que se puedan identificar los eventos vitales relacionados con la aparición de la sintomatología psicósomática.

A partir de la identificación de los eventos vitales que están vinculados de alguna manera con el síntoma psicossomático, Judith invita a algunos participantes a realizar una dramatización con la ayuda de los roles auxiliares que van siendo invitados también a la escena. Finalmente, terminamos la tarde con la etapa del compartir de la sesión realizada.

Al día siguiente, tras las presentaciones obligadas pasamos a la etapa de ponencias, que nos invitan a escuchar y compartir el acercamiento que cada uno de los ponentes plantea a la realidad clínica del duelo, de la pérdida en todas las áreas de la vida. Los ponentes nos ofrecen un acercamiento múltiple, algunos eligen compartir con nosotros un caso clínico que nos permite observar como el psicodrama trabaja para ayudar a nuestros pacientes a elaborar las pérdidas y transitar por estas etapas de la vida; en otras ocasiones, el acercamiento es más metodológico por medio de estudios centrados en el duelo, otros eligen compartir su experiencia como observadores de un grupo de formación en psicodrama desde su rol de observadoras y compartir esta otra visión de una despedida, un duelo más por el que transitamos en la vida.

Empezamos la mañana con la ponencia de Teodoro Herranz, "Psicodrama y Duelo" que nos invita a pensar en este tema desde un lugar vincular, como no podía ser de otra forma. "Un vínculo es un puente que mantiene unido lo que nunca estuvo completamente separado", y en la vida en ocasiones estos puentes se desvanecen por lo que nos vemos obligados a enfrentar la pérdida.

Los tratamientos se dirigen a los duelos complicados. ¿Cuándo se complican los duelos? Los factores que influyen son: el estilo de apego, la relación con la persona fallecida y el apoyo social percibido. Desde la propuesta de Teo en relación al trabajo en el duelo, debemos de preguntarnos qué significa para la persona un duelo o un cambio y para qué le sirve el no salir de esa situación. Buscamos ayudarles a salir de la ambivalencia para que puedan avanzar en la elaboración de la pérdida. El tratamiento de grupo puede aportar tres elementos facilitadores a la elaboración de la pérdida: el apoyo social, la cohesión y aprendizaje grupal y la posibilidad de encontrar un significado a la pérdida.

Seguimos la mañana con la ponencia de Irene Henche, "El juego de creación de esculturas: reparando el duelo a través del psicodrama simbólico individual" que se centra en su exposición en los duelos y pérdidas de vínculos y no en las muertes. Uno de los vínculos existenciales, es el vínculo de pareja, en cuya elección hay una influencia de los vínculos con nuestros padres y los arquetipos también.

Irene nos hace una propuesta para abordar los duelos en terapia desde una perspectiva de los arquetipos del animus y el ánima estudiados por C.G.Jung. Por medio de la experiencia con una paciente nos acerca a la técnica de trabajo de psicodrama simbólico individual.

Continuamos las presentaciones de la mano de Enrique Guerra y Ester Silva, "Psicodrama y terapia cognitivo conductual en duelo: afinidades y contrastes" que nos invitan a reflexionar sobre el abordaje del duelo desde el modelo psicodramático y el modelo cognitivo conductual y valorar sus similitudes y diferencias.

Realizan un recorrido histórico del concepto de duelo patológico desde el psicoanálisis clásico hasta la propuesta del DSM V como categoría diagnóstica para clasificaciones futuras y por medio de la presentación de un caso se plantea la eficacia de ambos modelos y su posible combinación en el abordaje del duelo.

Continuamos la mañana con la presentación de un caso clínico por parte de Javier Sanz, Psicodramatista y psicoterapeuta, *“Te cambio chupitos de pastilla por chupitos de vida”*. Su paciente es una mujer con un trastorno límite de personalidad que acude a consulta por un intento de suicidio. Javier nos invita a pensar en el tratamiento con su paciente desde un lugar vincular, donde el vínculo terapéutico que van construyendo se constituye como un pilar estructural de la recuperación de la paciente; desde este vínculo terapéutico, establece con su paciente las condiciones básicas que debe cumplir para que la terapia pueda continuar.

A lo largo del tratamiento y desde esta realidad de la importancia del vínculo terapéutico con ella, hay una pregunta que ella hace con frecuencia y es “¿Pero por qué estás tan empeñado en ayudarme?”, Javier le contesta en varias ocasiones “porque confío en ti, confío en tu cambio y porque te quiero”. La experiencia de Javier en el tratamiento con su paciente, nos recuerda la importancia de la vivencia de la relación terapéutica como un componente trascendente y reparador en la recuperación de la persona.

Después de Javier, Mercedes Díaz-Salazar presenta su ponencia, *“Con el mundo a tus pies”* por la que comparte con nosotros el tratamiento con una paciente, una mujer joven que perdió un hijo en un accidente de tráfico. Es una situación de duelo asociada a una situación traumática. La paciente mantiene una distancia emocional, donde la emoción está congelada y dificulta la elaboración del duelo. Para poder abordarlo, primero hay que abordar la defensa que es la disociación. Dicho mecanismo de defensa, forma parte de su estructura de personalidad (protege al self), no se sitúa en relación exclusivamente a este duelo. Al mismo tiempo, en el trabajo terapéutico ha sido necesario frenar las defensas negadoras (“cómo si no pasase nada”) y maniacas (“quiero ser madre de nuevo”).

Señala la importancia del vínculo seguro, sanador en sí mismo, así como la generación de roles protectores para fortalecer al self, y la resignificación del trauma.

Terminamos la mañana con la presentación de Isabel Cabrera y Ainoha Cáceres, *“Lo que vimos con su mirada: trabajo con un grupo de psicodrama”* que comparten con nosotros su experiencia como observadoras de un grupo de formación de Psicodrama que finaliza su formación este año y de esta manera se enfrenta a este duelo como grupo. Isabel y Ainoha comparten la evolución del grupo a lo largo de los tres años que dura la formación, que transitan desde la activación de las defensas en los primeros momentos del grupo (como la formación de pequeños grupos) o lo que ellas llaman “el movimiento centrífugo” que dificulta que en las tardes haya protagonistas para la dramatización. El desarrollo del grupo va dando paso a la vivencia de un grupo cohesionado que funciona

como un sostén y motor de cambio para los participantes del mismo. En la medida en el que el final del grupo se acerca, se ponen en marcha las fases del duelo, como la negación (“vamos a tener que repetir 3º), la tristeza, la rabia etc.

Finalmente llegamos a la tarde, preámbulo de la parte más festiva de las Jornadas (la entrega de diplomas con su espléndido acompañamiento de bebidas y comidas varias). Todavía nos entregamos al trabajo psicodramático con las propuestas de los talleres simultáneos de Marta Martínez y Javier Parra, Vega Candelas y Aida Cantos, Cristina Gutiérrez y Pilar Hernández y el grupo de 3º A de psicodrama dirigido por Ana Rubio y Leticia Cuellar.

En el taller del grupo de 3ºA de psicodrama, *“despedidas y reencuentros” Ana Rubio y Leticia Cuellar* invitan a su grupo a despedirse no de personas, sino de lugares, etapas vitales, miedos, angustias e inseguridades, que forman parte de la vida. Para facilitar estas despedidas, traen al grupo un “bosque de despedidas y reencuentros”, que les ayudo a conectar con la dificultad para decir adiós, mecidos por el sonido de los pájaros, el crujir de las ramas secas y el viento. Ayudados por las figuras importantes de su vida y algunos superhéroes, los participantes recibieron lo que necesitaban para afrontar la despedida. Para celebrar estas despedidas y poner el broche de oro al taller, hubo un gran reencuentro entre todos los superhéroes que cantaron, bailaron y rieron.

Por otra parte, en el taller de *Pilar Hernández y Cristina Gutiérrez, nos invitan al “País de Nunca Jamás”* con la propuesta de que no solo los grandes duelos marcan nuestra vida, ya que nos señalan como el proceso de vivir y madurar implica abrir y cerrar etapas dejando atrás pequeñas y no tan pequeñas pérdidas, elaborando pequeños y no tan pequeños duelos. Pilar y Cristina nos guían en este país, donde nos proponen rescatar aquellos momentos, personas, cambios o decisiones que de alguna manera nos hacen estar retenidos en el pasado.

En el taller de *Marta Martínez y Javier Parra, “Y si supiera que esta es la última vez”* nos invitan a realizar un viaje especial, de forma cuidada y protectora; antes de emprenderlo, los participantes elijen algo especial que les hace sentir bien (olor, sensación, sonido). Para este viaje, piensan en donde desean ir, que van a echar en la maleta, de quien nos despedimos y como lo hacemos. Al llegar al aeropuerto, les informan del retraso del vuelo y también de que este será el último viaje. Aquí el grupo elije entre emprender el viaje o volver a casa si sienten que dejaron algo pendiente.

Y en el taller de Vega Candelas y Aida Cantos, "A través del espejo, construyendo una nueva mirada" nos invitan a reencontrarnos con las cualidades y fortalezas que a lo largo de la vida nos han ayudado a transitar por las pérdidas; de esta manera se construye un grupo de intrépidos exploradores que juntos van en la búsqueda del tesoro (sus cualidades), cuando el encuentro con nuestra cualidad se produce, bailamos con ella representando la manera es la que nos gustaría que esta cualidad esté presente en este momento de nuestra vida, para finalmente enfrentarnos a nuestra imagen en el espejo y poder decirle la cualidad que nos pertenece y con la que nos hemos felizmente reencontrado.

Y llegamos después de esta parte de acción en nuestra Jornadas, a la parte más festiva que de ninguna manera puede faltar en estos encuentros anuales...podemos terminar con un "y bebimos y comimos, y celebramos...entre otras cosas el placer de volver a encontrarnos".