

CAMINANDO CON EL PSICODRAMA ONLINE

Marisa Becil Ferreira

Associação Brasiliense de Psicodrama e Sociodrama, Brasília (DF), Brasil

Rev. Bras. Psicodrama, São Paulo, v29, n1, p.53-59, Jan. – Abr., 2021

Fuente: <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/434/443>

RESUMEN

El objetivo general de este artículo es contextualizar el Psicodrama en el modelo de intervención psicoterapéutica online, y el objetivo específico es demostrar la viabilidad de la atención psicodramática online con adultos a partir de la descripción de sesiones sociológicas a través de esta modalidad. Los recursos psicodramáticos utilizados en las sesiones sociátricas destacadas son Juegos Dramáticos, Psicodrama Interno, Psicoterapia de Relaciones y Psicodrama Bipersonal con dramatización en escena abierta. Los resultados obtenidos confirman que el Psicodrama rompe con la necesidad de la psicoterapia presencial para que ocurra la sociatría, abriendo espacios a nuevos caminos de intervención.

INTRODUCCIÓN

La mayoría de los psicoterapeutas psicodramatistas, incluyéndome a mí, estamos enfrentando el desafío de hacer psicodrama clínico en línea, debido a las pautas de la Organización Mundial de la Salud (OMS), que determina el distanciamiento social y el no hacinamiento para evitar la diseminación del COVID-19. Día a día, nos enfrentamos a las pautas conservadoras establecidas que indican que las sesiones sociátricas sólo deben ser presenciales y que no es posible dramatizar a través de lo virtual.

Investigaciones internacionales confirman que el uso de tecnologías de información y la comunicación ha demostrado ser útil y positivo en el tratamiento de pacientes (Barbeiro & Reis, 2018), aunque en el Brasil el permiso para que los psicólogos atiendan en línea a sus pacientes es muy reciente. La atención a través de la tecnología de la información (TI) fue regulada por el Consejo Federal de Psicología (CFP, 2018), a partir de la Resolución No. 11/2018, que permite la atención psicológica en línea para consultas de evaluación, orientación y/o intervención, selección de personal, supervisión técnica y aplicación de pruebas psicológicas aprobadas por el Sistema de Evaluación de Pruebas Psicológicas (SATEPSI), exceptuándose expresamente las situaciones de emergencia y urgencia. Sin embargo, debido a la pandemia de coronavirus, la CFP (2020) lanzó la Resolución No. 4, de 26 de marzo de 2020, determinando en su art. 4 que: “Quedan suspendidos en su efecto los Art. 3, Art. 4, Art. 6, Art. 7 y Art. 8 de la Resolución CFP No. 11, de 11 de mayo de 2018, durante el período de la pandemia COVID-19 y hasta que sobrevenga una nueva Resolución de la CFP sobre servicios psicológicos prestados a través de las tecnologías de la información y la comunicación”, en el sentido de que, para poder brindar atención en línea, los psicólogos deben registrarse en el Catastro e-Psi, pero sin necesidad de esperar la confirmación del mismo en e-Psi, y también pueden ayudar a los pacientes en situaciones de emergencia y/o urgencia.

Dentro de los expertos e investigadores de la Psicología, varios términos fueron acuñados para referirse a las modalidades de atención online, como telepsicología (APA, 2013), telepsicoterapia (Judge et al., 2011) y telepsicodrama (Fleury, 2020).

¿Es posible hacer psicodrama online? ¿De qué métodos y técnicas psicodramáticas podemos valernos para ejercer nuestro rol de psicoterapeuta psicodramatista online? Sobre la base de preguntas tan urgentes, tenemos que buscar respuestas creativas y espontáneas. Este es el principal objetivo de este trabajo al describir sesiones sociátricas con adultos en la modalidad online. Este camino no es fácil, pero lo invito a recorrerlo conmigo.

EL PRIMER PASO

Después de registrarnos en la e-Psi del Consejo Federal de Psicología, cuando un cliente nos contacta, tenemos que hacer el contacto previo a la terapia, por teléfono, correo electrónico, mensaje de Instagram, etc., para hablar de nuestro enfoque, disponibilidad, pago y elección de cómo asistir al paciente en la modalidad online (plataforma).

Luego, existe la necesidad de formalizar un contrato escrito con la firma o acuerdo del paciente, teniendo en cuenta que, para niños y adolescentes, debe existir el consentimiento expreso de al menos uno de los tutores legales (CFP, 2018).

CAMINANDO CON EL PACIENTE

En la primera sesión online trato de entender cómo se siente el paciente al utilizar la plataforma elegida para la psicoterapia, mostrándole mi entorno y pidiéndole que me diga dónde está, para que podamos calmarnos sobre la privacidad y la confidencialidad durante el tratamiento. Luego explico cómo usar la plataforma y, juntos, hablamos y decidimos qué hacer en caso de que haya problemas de conexión, buscando otras posibilidades de contacto.

Al conectarnos online con el paciente, la atención se dirige más allá de lo verbal, centrándose en el timbre de voz, en la fisonomía del paciente, en su respiración y en sus movimientos en general. El “caminar” con el paciente en su propio ritmo, en la búsqueda de una relación más tética, aporta la confianza y el vínculo necesarios para la que la relación paciente-terapeuta produzca el encuentro (Fonseca, 2008).

LA TEMÁTICA DE LA PANDEMIA

Los primeros contactos de la psicoterapia online están cargados con la temática del coronavirus, siendo importante acoger al paciente, quien expone su mundo interno, en su mayor parte, de pensamientos disfuncionales automáticos, sentimientos de ansiedad y miedo, así como sensaciones físicas como dificultad para respirar y tensión muscular.

He traído algunos recursos de otros enfoques como la psicoeducación (Fadden, 2002), con el fin de explicar los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, de los especialistas médicos y de los investigadores sobre la pandemia, así como para la

construcción de un proyecto de rutina positiva, enfocado en los aspectos mentales y físicos acordes a las peculiaridades del paciente y su entorno, destacando la necesidad de una adecuada higiene, alimentación y ejercicio físico, además de establecer una apropiada distribución entre trabajo y ocio.

CÓMO ENCONTRAR EL CAMINO

Según Moreno (1993), la espontaneidad nos lleva a la creatividad, tan necesaria para los psicoterapeutas, ya sea en una sesión presencial u online. Las etapas de la sesión sociátrica online siguen las clásicas etapas de la sesión presencial, que son el caldeamiento, la dramatización y los comentarios (Vidal & Castro, 2020).

Como señala Pio Abreu (2006), al iniciar la sesión, podemos utilizar el caldeamiento verbal inespecífico preguntando cómo ha sido la vida diaria del paciente, qué aportes relevantes quiere mencionar desde nuestro último encuentro y, finalmente, en qué quiere trabajar. También podemos hacer caldeamiento corporal inespecífico, como caminar donde está, ejercicios de estiramiento y respiración, pero inevitablemente también debe preguntarse en qué quiere trabajar (Cukier, 2008).

El caldeamiento específico puede ser una relajación si el terapeuta va a utilizar el Psicodrama Interno (Fonseca, 2010) o el montaje de la escena abierta con objetos intermediarios para una dramatización (Cukier, 2018).

He encontrado útil para el Psicodrama online, la aplicación de la técnica del videotape (Fonseca, 2018), pidiendo al protagonista que cierre los ojos, se ponga en contacto con un sentimiento y traiga una escena al momento del aquí y ahora, en el que este sentimiento se hace presente para comenzar la dramatización.

En otras ocasiones utilizo la Psicoterapia de Relaciones, basada en los roles internalizados del protagonista (padre, madre, jefe, etc.), con el uso de espejos dobles (Fonseca, 2010). Otro recurso interesante es la técnica de imágenes, que proporciona al paciente lo no racional y, en consecuencia, el despertar de la emoción. Los juegos dramáticos (Yozo, 1996) son muy eficientes en la asistencia online, y el director puede utilizarlos como método, siguiendo los tres pasos para la operacionalización de una sesión psicodramática, o como caldeamiento para la dramatización en sí. Se pueden usar varios juegos en línea, como átomo personal, átomo familiar, átomo social, anudado, juego de contorno, silla vacía, fotografía, línea de tiempo, etc. (Vidal & Castro, 2020).

En el psicodrama online, el caldeamiento para dar inicio a la dramatización y para permanecer constante durante las escenas de la sesión, se realiza a través de los iniciadores corporales, emocionales e ideativos (Perazzo, 2005).

Finalmente, la etapa de comentarios da la posibilidad de la autopercepción del paciente y, como ocurre en la psicoterapia de grupo, “cada uno necesita sentir en qué punto fue tocado por la dramatización” (Bustos, 2005, p. 91).

RELATOS TERAPÉUTICOS

Caso 1

Se trata de un tratamiento grupal con sólo dos pacientes. Durante la primera sesión online el protagonista fue un tema: la pandemia.

Comenzamos la sesión explicando la plataforma elegida para nuestras reuniones online, despejando las dudas de los pacientes. Luego les pregunté si se sentían cómodos para proceder y si estaban en un lugar privado. Dijeron que sí.

También presenté mi espacio de trabajo, con el objetivo de demostrar que cada sesión sociátrica online sería responsabilidad de todos con respecto a la confidencialidad y privacidad de las mismas.

Hablamos de cómo iba la vida de cada uno a partir del aislamiento social producido por la pandemia. Los pacientes describieron con detalle su día a día en casa. Después del relato de los dos pacientes - que correspondía al caldeamiento verbal inespecífico - les di la consigna de que hicieran una imagen con las manos sobre la relación “yo”-pandemia, en la que la mano dominante sería el “yo” y la mano no dominante la “pandemia”. Las dos imágenes aparecieron en la pantalla y a continuación les solicité tomar una foto, de forma de tener en otro momento, un registro de ellas para una confrontación entre el antes y el después.

En la modalidad terapéutica presencial, ocupo el lugar del paciente para que vea su propia imagen, es decir, aplico la técnica del espejo (Cukier, 2018). En las sesiones online no existe tal necesidad, ya que cada uno del grupo se ve en la pantalla. Así, la técnica del espejo ocurre simultáneamente con cada movimiento.

Las imágenes fueron exploradas de la siguiente manera:

Terapeuta: Son imágenes muy significativas. José (nombre ficticio), al ver la imagen de Rita (nombre ficticio), cuál es su percepción de la misma?

José: Parece un monstruo atacando a una persona.

Terapeuta: Rita, cuando ves tu propia imagen, ¿qué te viene a la mente?

Rita: Algo que es más grande que yo y que me está dando mucha ansiedad.

Terapeuta: ¿Qué o quién puede ayudarte en esta situación?

Rita: Yo misma.

Terapeuta: ¿Qué puedes hacer?

Rita: No exigirme tanto, poner límites a mi trabajo en casa.

Terapeuta: ¡Muy bien! ¿Podemos ir a la otra imagen?

Rita: Sí.

Terapeuta: Rita, cuando ves la imagen de José, ¿qué te viene a la mente?

Rita: Una mano se siente como una pared, la otra como un puñetazo.

Terapeuta: José, ¿qué percibes cuando ves tu imagen?

José: De verdad, una pared. No puedo hacer las cosas. Muchas cosas que veo en internet me paralizan.

Terapeuta: ¿Quién o qué puede ayudarte?

José: Tengo que organizarme y ser más estable en mi rutina de cuarentena.

Terapeuta: ¿Podemos hablar un poco ahora sobre los recursos que tenemos para enfrentar mejor la cuarentena y la pandemia?

Rita y José: Sí.

Después de la dramatización, en los comentarios, cada uno expuso sus pensamientos y sentimientos sobre lo dramatizado. Yo hablé de la rutina positiva durante la cuarentena y su relación con los aspectos físicos y mentales (psicoeducación).

Caso 2

En una sesión de Psicodrama Bipersonal online, la paciente informa, al comienzo de la misma, que tuvo una conversación con su hijo en la que éste le manifiesta que los cuidados que ella le brinda lo estresan.

Ella dice que no esperaba eso de él, en sus palabras, “no esperaba esto de mi niño”, que lloró mucho y se preguntó cómo hacer las cosas de otra manera. De nuestra conversación (caldeamiento verbal inespecífico), le pregunto si le gustaría trabajar en la relación que tiene con su hijo.

Con la aprobación de la paciente, la sesión continúa de la siguiente manera:

Terapeuta: Hoy hablaste que tu hijo dice que los cuidados que le brindas lo estresan. Cierra los ojos y busca en tu memoria una escena en la que tú estés cuidando de tu hijo. Cuando la escena esté en tu mente, ábre los ojos.

La paciente abre los ojos.

Terapeuta: Describe dónde estás y quién está contigo.

Paciente: Estoy en mi casa con mi hijo.

Terapeuta: ¿Qué estás haciendo?

Paciente: Estoy cuidando a mi hijo ya que está aprendiendo a caminar y tengo que estar cerca de él para ayudarlo.

Terapeuta: ¿Qué edad tiene su hijo?

Paciente: Tiene 11 meses.

Terapeuta: ¿Quieres decirle algo?

Paciente: Sí. Mamá está aquí para ayudarte, mi chiquito.

Terapeuta: Cierra los ojos nuevamente y busca en tu memoria otra escena en la que estés ayudando a tu hijo.

La paciente abre los ojos.

Terapeuta: ¿Dónde estás ahora? ¿Con quién estás?

Paciente: Estoy en la escuela de mi hijo. Vine aquí para hablar con el director sobre mi hijo. Él está sufriendo bullying y necesito ayudarlo.

Terapeuta: ¿Qué edad tiene su hijo?

Paciente: Tiene 13 años.

Terapeuta: ¿Él sabe que estás aquí?

Paciente: Sí.

Terapeuta: ¿A él no le importa?

Paciente: no

Después de esta escena, en la que la paciente habla con el director de la escuela, le pido una vez más que cierre los ojos y busque en su memoria alguna escena más del cuidado de su hijo. La paciente trae otra escena en la que su hijo tiene 17 años y está luchando por adaptarse a la universidad. Una vez más, ella lo ayuda. Finalmente, la paciente trae la escena que culminó con su pregunta de cómo hacer las cosas de manera diferente.

Terapeuta: ¿Dónde estás y quién está contigo?

Paciente: Estoy en el garaje de mi casa con mi hijo.

Terapeuta: ¿Qué edad tiene su hijo?

Paciente: Tiene 30 años.

Terapeuta: Me gustaría hablar con su hijo. ¿Puedes ser su hijo de ahora en adelante?

Paciente: Sí.

Terapeuta: John (no es su nombre real), ¿qué haces en este garaje?

Paciente en el papel de su hijo John: Estoy sacando el coche del garaje.

Terapeuta: ¿Y qué hace tu madre?

Paciente en el papel de su hijo John: Me dice cómo sacar el coche del garaje, como si no supiera conducir.

Terapeuta: ¿Te gustaría decirle algo?

Paciente en el papel de su hijo John: Sí. Yo sé conducir, mamá. No tienes que seguir diciendo exactamente lo que tengo que hacer (Habla en un tono alto y enojado).

Terapeuta: Vuelve a ser tú ahora, María (nombre ficticio). ¿Cómo te sientes cuando escuchas a tu hijo decirte esto?

Paciente: Estoy muy asustada por la forma en que me habló. No esperaba esta reacción de él.

Terapeuta: ¿Quieres decirle algo?

Paciente: Sé que tengo que dejarte hacer las cosas a tu manera y no a la mía. Intentaré hacer eso.

Después de la dramatización, durante los comentarios, le pregunto si nota que llama a John, que tiene 30 años, "mi chiquito". La paciente refiere que sí y que también se da cuenta de que su hijo es un adulto y que tiene que tratarlo como un adulto.

Ese es su desafío en sus palabras.

El informe de esta sesión en línea demuestra cómo se utiliza la técnica del videotape (Fonseca, 2018) para mantener el caldeamiento desde la primera escena hasta la última.

Caso 3

Esta paciente inició su psicoterapia bajo la modalidad online. En su 11^a sesión, refiere tener la sensación de ser una impostora en varios de los roles que desempeña cotidianamente. Cuando se le pregunta qué roles serían estos, dice: "Me siento

una farsa en el papel de psicóloga, estudiante de posgrado e incluso esposa”. Le pido que elija uno de esos roles para que podamos trabajar sobre ese sentimiento de impostora. Ella elige el papel de estudiante de posgrado. Entonces utilizo el Psicodrama de la Relación (Fonseca, 2010) a partir de la técnica del doble espejo y la relación “yo-yo”:

Terapeuta: Traes la sensación de ser una farsante como estudiante de posgrado. ¿Es eso?

Paciente: Sí, no solo como estudiante, sino también como psicóloga y hasta como esposa.

Terapeuta: ¿Podrías dar más detalles sobre este sentimiento?

Paciente: Tengo que hacer un examen cada 15 días de mi carrera de especialización, hasta puedo consultar los libros, pero tengo la sensación de que no sé nada. Yo siento lo mismo con mis pacientes, no sé que hacer. Incluso con mi esposo, soy una impostora. No tengo tiempo para él. Mientras ve un película, por ejemplo, sigo grabando mis citas.

Terapeuta: Siempre estás ocupada con muchas cosas. Tan pronto como terminas algo, comienzas otra cosa. Incluso antes de dejar uno de tus trabajos, ya has comenzado con otro proyecto. Y ahora estás haciendo lo mismo con los cursos de posgrado. ¿Siempre has hecho esto?

Paciente: Sí, aprendí a leer a los 4 años, a los 13 estaba en la secundaria. Y siempre he sido una gran estudiante. Pero no estaba emocionalmente preparada para esto.

Terapeuta: Lo que te ha estado pasando empezó muy temprano en tu vida. ¿Te gustaría conversar contigo misma sobre eso? ¿Recuerdas que te dije que este método se llama Psicoterapia de Relación?

Paciente: Sí, me gustaría hacerlo.

Terapeuta en el rol de paciente (doble espejo): Yo soy tú ahora. ¿Por qué se te ocurrió hacer este curso ahora? Ni siquiera habías terminado el otro!

Paciente: Pero yo me encargaré de eso. No vale la pena cancelar el nuevo curso.

Terapeuta en el papel del paciente (doble espejo): Dices que te encargarás de eso, pero no estamos siquiera logrando ser una buena esposa. No tenemos tiempo para Paulo (no es su nombre real).

Paciente: Pero siempre he hecho muchas cosas y las he resuelto.

Terapeuta en el papel del paciente (doble espejo): Pero ahora no funciona. ¿Qué hacemos?

*Paciente: Me organizaré más. Me despertaré más temprano. Va a funcionar.
Terapeuta en el papel del paciente (doble espejo): Y hay que hacerlo bien. ¡Siempre hay que hacerlo todo y hacerlo bien!*

Paciente: Es verdad.

Terapeuta: Vuelvo a ser su terapeuta. ¿Quieres decirte algo más?

Paciente: no

En los comentarios, la paciente dice que se dio cuenta de que desde los 4 años ha estado construyendo una creencia, un patrón de comportamiento por el que tiene que hacer mucho, tiene que ocuparse de todo y hacerlo todo bien, de lo contrario se siente mal como si fuera una impostora. Dice que siente que tiene que reflexionar sobre lo que descubrió en la sesión. Entonces le hice una pregunta para ser respondida en otro momento: ¿Qué puedes hacer para cambiar esa creencia, ese patrón? Las respuestas no llegan inmediatamente después de una dramatización. Muchas veces la catarsis de integración (Moreno, 1993) — que es la posibilidad, a través de la dramatización, de poner tu mundo interno “hacia afuera”, desorganizando las estructuras en conflicto y reorganizándolas de manera armoniosa — pasa por el proceso de percepción, elaboración y resolución.

PRÓXIMOS PASOS

La pandemia nos trajo, como país, el desafío social de apoyar a millones de brasileños en situación de vulnerabilidad económica; el reto, en salud colectiva, de brindar una atención adecuada a los contagiados por el coronavirus; el desafío tecnológico de conectar con calidad con el mayor número de personas; y, finalmente, el desafío de los psicoterapeutas y, en particular, en relación con este artículo, de los psicodramatistas, quienes debían ser espontáneo-creativos para brindar apoyo psicológico de calidad y eficaz a sus pacientes. Lo que pasará después, no lo sabemos. Este trabajo se une a varios otros en la búsqueda de respuestas compartidas en un proceso de co-creación con otros colegas de Psicodrama, a efectos de desarrollar este nuevo rol que se nos impone en el presente: el rol de psicodramatista en línea.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barbeiro, F. S., & Reis, M. E. B. T. (2018). Psicoterapia Online: Novo Lugar Para A Clínica? Anais do 1º Congresso do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da UEL (pp. 36-40).

Bustos, D. M. (2005). O psicodrama: Aplicações da técnica psicodramática (3ª ed.). Ágora.

Conselho Federal de Psicologia (2018). Resolução CFP n. 11/2018. Regulamenta a prestação de serviços psicológicos realizados por meios de tecnologias da informação e da comunicação e revoga a Resolução CFP n. 11/2012.

Conselho Federal de Psicologia (2020). Resolução CFP n. 04/2020. Dispõe sobre regulamentação de serviços psicológicos prestados por meio de Tecnologia da Informação e da Comunicação durante a pandemia do COVID-19.

Cukier, R. (2018). Psicodrama bipessoal: Sua técnica, seu terapeuta e seu paciente (6ª ed.). Ágora.

Fadden, G. (2002). Research update: Psychoeducational family interventions. *Journal of Family Therapy*, 20(3), 293- 309. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00088>

Fleury, H. J. (2020). Psicodrama e as especificidades da psicoterapia on-line. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 28(1), 1-4. <https://doi.org/10.15329/2318-0498.20203>

Fonseca, J. (2008). Psicodrama da Loucura: Correlações entre Buber e Moreno (7ª ed.). Ágora.

Fonseca, J. (2010). Psicoterapia da relação: elementos de psicodrama contemporâneo. Ágora.

Fonseca, J. (2018). Essência e personalidade: Elementos de psicologia relacional. Ágora.

Joint Task Force for the Development of Telepsychology Guidelines for Psychologists (2013). Guidelines for the practice of telepsychology. *The American psychologist*, 68(9), 791-800. <https://doi.org/10.1037/a0035001>

Judge, A. B., Abeles, N., Davis, S. P., Adam-Terem, R., & Younggren, J. N. (2011). Report from The Society for the Advancement of Psychotherapy Task Force on Telepsychotherapy. <http://www.societyforpsychotherapy.org/report-taskforce-telepsychotherapy>.

Moreno, J. L. (1993). Psicodrama (9ª ed.) (Álvaro Cabral, Trad.). Cultrix. (Obra original publicada em 1946)