Go GRUPOS
Escuela de psicodrama

PSICOTERAPIA Y PSICODRAMA DE BALCÓN A BALCÓN (ONLINE)

Goyo Armañanzas Ros

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com
www.gogrupos.com

Índice

Psicoterapia y psicodrama de balcón a balcón (online) 1
NUESTRAS RESISTENCIAS 3
PSICOTERAPIA ONLINE: DE BALCÓN A BALCÓN 4
Aplicaciones 4
Un espacio privado 5
Iluminación y cámara 7
Distancia de la pantalla 8
PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, DE GRUPO Y PSICODRAMA ONLINE 8
¿Cómo hacemos un doblaje (1) si no podemos poner las manos en la espalda de la persona? 9
¿Cómo repartir roles? 9
Máscaras. 9
Psicodrama minimalista. 10
Psicodrama interno. 10
Psicodrama interno transgeneracional (2). 10
Inducción de escenas en grupo. 10
Silla vacía en la cual se pone la imagen de otra figura. 11
Línea de la vida. 11
Espectrograma 0 a 100. 11
Lápiz y papel. 11
Dibujo grupal. 11
Trabajo con el cuerpo en individual. 12
Escultura en grupo. 12
Máquina emocional en grupo. 12
Cuento grupal encadenado. 12
Muñecos. 12
Títeres o manos desnudas, que representan diversas figuras. 13
Escena psicodramática. 13

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

El virus nos cierra la puerta de casa. A puerta cerrada, se abren dos balcones: el mío y el de mi vecino. Hablamos de balcón a balcón.

La situación nos ha cerrado la puerta de las consultas, de los centros de psicoterapia, de coaching, de apoyo, de mi centro de formación en psicoterapia de grupo y psicodrama. A cambio me ha mostrado un mundo fascinante de comunicación, al cual los "psy" le tenemos un poco de ojeriza: la comunicación online. Nos parece impersonal, distante, una huida del cuerpo a cuerpo, etc.

NUESTRAS RESISTENCIAS

Nos resistimos, argumentando mil cosas sobre la comunicación. Pero lo que hay en el fondo, es **miedo**. Si ese miedo que, como suelo decir, tiene mil camuflajes. Es esa sensación de impotencia a la cual nos enfrentamos cuando el programa no va y no encontramos a que darle. Tenemos que pedir socorro, a alguien más joven en mi caso, y autoevaluarnos como tontos. Es el "dale a reiniciar", que me cascaron hace dos días y que se supone que ya requetesabía, o el "esto no ha pasado" que le he dicho a mi secretaria, cuando me ha dicho que hiciera algo que ya había hecho anteriormente, y no me había funcionado.

Detecto ya la **resistencia**, un silencio lleno de: "no me voy a liar con eso", cuando sugiero hace unos días a los que llevan un negocio, que activen la comunicación online, o a un colega, o…. se quedan quietos y esperan que mi discurso termine, se extinga. En algún caso, escucho las razones que me dan, para demostrarse a ellos que es imposible, y así callar un pequeño remordimiento.

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

Una versión más de **no querer salir del "estado de confort"**, de lo ya conocido. **Algo que estamos pidiendo todos los días a nuestros clientes y pacientes.**

¿Por qué lo sé? Pues porque lo estoy viviendo en carne propia.

También estoy disfrutando en mis carnes, lo que sigue a todo eso: el placer de haberlo conseguido. Es, como poco, similar a la incomodidad de sentirte desvalido, incapaz, impotente.

PSICOTERAPIA ONLINE: DE BALCÓN A BALCÓN

Hay que hablar primero con el paciente por teléfono o personalmente. Si nosotros no hemos practicado el sistema de comunicación online, tenemos menos posibilidades de que nuestro cliente acepte una propuesta que nos da miedo. Por eso, recomiendo practicar previamente un poco.

Estoy utilizando Skype por lo difundido, gratuito y fácil que resulta. Más fácil resulta WhatsApp, pero no cumple con los requisitos de privacidad. En cualquier caso, para separar espacios es conveniente utilizar el móvil específico para el trabajo.

Aplicaciones

Hay que decirle al cliente que se baje el programa de **Skype** en el ordenador o en el móvil y que te busque con el nombre de usuario que tienes. A nosotros nos llega una solicitud de aceptar a ese usuario. Hay que ofrecer ayuda telefónica si lo necesitan, para seguir esos pasos.

Particularmente para terapia y trabajo con grupos, sugiero **Zoom**. También se utiliza para clases y conferencias en la forma de Zoom webinar. En esta modalidad no se ven todos los participantes y las preguntas se mandan por escrito. También lo podemos utilizar para consultan individuales. Ya hay una

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

pequeña proporción de usuarios que la conocen cuando la he propuesto. La ventaja añadida es que es el sistema más difundido internacionalmente para estas cuestiones. Lo necesitaréis para muchas clases y conferencias online (webinarios).

Un espacio privado

El siguiente punto es la privacidad. La persona debe tener un espacio privado para que la sesión **le permita la libertad que permite la consulta**, alejada de su casa y de su vida cotidiana. Si hay niños en casa, deben estar controlados por otro mayor, que mantenga la frontera del espacio terapéutico en que se ha transformado un espacio de la casa. Una cliente me ha enseñado que entre los posibles espacios está el trastero. También hemos podido vivir mi paciente y yo como se invadía el espacio terapéutico por la pareja. Eso fue una constatación por parte de mi cliente de que era abusado y debía poner límites a eso. Conmigo por testigo, algo que no pasa nunca en mi despacho, claro. Sí, eso le ayudó. También ha sido una oportunidad para presentarme al hijo, al perro, su espacio, como son con sus bloqueos en su vida cotidiana, etc.

Muchas veces, **tienen una parte de su atención puesta en alguna cuestión exterior, de la casa, aunque no lo digan.** Es conveniente explorarlo. Si es así, en algunas ocasiones nos ha servido para abordar los elementos de dependencia sin resolver, lo poco que se dedica a sí mismo, etc.

Pero **la privacidad** no es solo un elemento objetivo, **es sobre todo un sentimiento.** Yo suelo evaluar en la primera sesión individual o de grupo, como sienten la privacidad. A veces me responden con el grado de aislamiento físico que tienen. Cuando esto ocurra, yo insisto en la sensación, en el sentimiento. No olvidemos que en el acudir a la consulta hacen una transición

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

de espacios, de aquél en el que le ocurren todas las cosas importantes que quiere resolver, al espacio terapéutico, donde va permitiendo sentir y entender.

Se puede hacer una prueba de utilización de este medio, antes de la primera sesión online.

Esta forma requiere perseverancia y cierta tenacidad por ambas partes. Cuando el terapeuta ya ha pasado varias sesiones de mala conexión, tolerará la frustración que siente si esto ocurre, y eso dará tranquilidad al paciente. Es bueno tener el teléfono a mano para ayudar, pasar a consulta telefónica o hacer un mix de imagen por Skype y audio por teléfono. Me han pasado todas ellas.

Otro punto de privacidad: **utilización de cascos**. De esta forma, particularmente en **grupo**, se asegura que lo que comenten otros, no será escuchado más que por los miembros del grupo. Además, mejora la calidad del sonido. Cuando trabajamos levantándose el cliente con **técnicas psicodramáticas**, como explicaré más delante, es necesario que se los quite. Una buena solución es la utilización de **cascos inalámbricos** con micrófono incluido.

Una de las muchas diferencias con la presencial: ambos participantes se ven el propio rostro. Eso, para algunas personas es un factor importante. Nos afecta tanto al cliente como al terapeuta.

Suelo preguntar al comienzo de la sesión acerca del lugar en el que están y que porcentaje de comodidad tienen en relación a la consulta. Puede ser menor… ¡o mayor!
Eso cambia a lo largo de la sesión. En mi experiencia, si la conexión va bien, el que sea online, se olvida para ¡la mitad de la primera sesión!

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

El silencio puede vivirse al principio como más denso y generar más necesidad de romperlo. Si es así, es bueno hacerlo notar y darnos permiso para ello, pues **el auténtico espacio terapéutico está en el interior del paciente y muchos de sus diálogos pueden ser interiores.**

Yo tengo tendencia a hablar más, no sé si por el intento simbólico de acercarme.

Iluminación y cámara

Es importante tener una buena iluminación del propio rostro. Para ello, debemos manejar la iluminación: flexos, lámparas de pie, cortinas y persianas. **Se deben ver bien nuestros gestos**. Aunque mire a los ojos del cliente, es muy posible que él no lo vea así. Dependerá de donde estén nuestras cámaras. Se puede hablar de este particular con él.
En grupo, no se puede jugar con el tema de quién mira a quién: todos nos vemos mirados por todos. Tal vez, ante el tamaño pequeño del rostro, son los matices paraverbales los que toman importancia (tono de voz y demás matices sonoros que acompañan al habla).
En el grupo todos tenemos a los demás enfrente, a diferencia del presencial, en el que las personas están en diferentes ángulos. No podemos leer quien se pone junto a quien, quien se pone frente al coordinador, cerca de la puerta, etc.

Es preferible utilización de pantallas grandes a las del móvil.

Es conveniente revisar conexiones y demás con una hora de antelación y pedir a los clientes que así lo hagan.

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

Distancia de la pantalla

En principio, muy cerca para ver el rostro. Con este medio nos perdemos toda la comunicación no verbal, por debajo de los hombros. Por otra parte, para algunos ejercicios psicodramáticos que explicaré, sería bueno que incluyéramos las manos, se pueda ver todo el cuerpo al levantarnos y movernos, y moverse por la sala. Con una pantalla grande tenemos más posibilidades.

Esta modalidad de trabajo nos puede generar más cansancio. Estamos más quietos ante la pantalla y nuestra vista se centra en un pequeño cuadrado. Yo suelo levantarme entre sesiones y procuro dejar mayor tiempo de descanso entorno a las sesiones de grupo.

PSICOTERAPIA INDIVIDUAL, DE GRUPO Y PSICODRAMA ONLINE

El **psicodrama** es, entre otras cosas, una técnica en la que trabaja utilizando la **acción**. Requiere levantarse, moverse, utilizar telas cojines, máscaras, muñecos, dibujos, etc.

¿Psicodrama online? Imposible, me decía yo y tal vez todos los psicodramatistas antes de explorar esta posibilidad. Otro muro que se hunde, ya se hundió el de la terapia no presencial. Uno no para de necesitar más humildad y flexibilidad. Y de seguir aprendiendo, claro.

Os comento **algunas ideas para el psicodrama online**. Cada día que pasa, tengo y tenemos más, de forma que este espacio se va quedando corto para explicar todo. La creatividad psicodramática no se para por cambiar el medio que la transmita. El lenguaje puede ser más entendible para los que ya tengan una formación o algunas experiencias con el psicodrama:

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

¿Cómo hacemos un doblaje (1) si no podemos poner las manos en la espalda de la persona?

Se puede convenir que se pone la mano en la pantalla, ocupando la parte derecha de ella, se está haciendo un doblaje. También ayuda si cuando lo hago digo desde donde hablo: "yo Paco siento…", "yo Paco te digo que…" (entrando en el rol de Paco para doblar lo que siente o piensa él).

¿Cómo repartir roles?

En Zoom el nombre de cada persona se muestra al pie de cada imagen. Se puede recurrir a nombrar el rol que se asume con el nombre de la persona del rol seguido del nombre de quien lo asume. Me surgió en un grupo de supervisión online. Ana hacía el rol de Pepe. La nombraba Pepe Ana, para no perdernos tanto.

Máscaras.

Todo empezó cuando en una de las primeras sesiones, tuve la idea de proponer al paciente que hiciera un diálogo con un personaje que había salido. Tomé una máscara de las de cartulina (un euro, en los chinos) que tenía en el cajón de materiales, bajo la mesa, le **corté la barbilla con unas tijeras para hablar mejor y adopté el rol de ese personaje.** De esa forma, protegía mi identidad de terapeuta. Posteriormente, me quité la máscara y la puse a mi lado, visible en la pantalla del cliente, para salirme al rol de terapeuta.

Un fuerte dilema que tengo, trabajando con psicodrama, es el de en qué medida, yo terapeuta, puedo pasar a adoptar un rol de una persona del mundo de cliente. Suelo evitarlo, sobre todo si es terapia individual con una fuerte transferencia establecida a lo largo del tiempo. **Toda norma, puede ser también una limitación para explorar cosas nuevas.** La siguiente técnica, aportada por un colega, echa por tierra mi pauta y me va a permitir explorar más.

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

Psicodrama minimalista.

El cliente cuenta su encuentro con alguien (su madre por ejemplo (también pueden ser dos partes internas suyas que luchan dentro: el que fue en el pasado y el que es hoy, la parte conservadora versus la aventurera, etc). El profesional adopta primero el rol del paciente, mientras que el paciente adopta el rol de su madre en la representación del encuentro. Luego se cambian de rol, pasando el terapeuta a hacer de la madre, mientras que el paciente actúa como él mismo. Posteriormente ambos son el paciente y comparten como un "nosotros" (doble espejo), lo que han vivido en la escena. Después se cierra la escena y se pasa a un compartir habitual en psicodrama.

Psicodrama interno.

En esta modalidad, fácil de aplicar a la terapia dual online. El paciente cierra los ojos y se le induce con una relajación, por ejemplo, a buscar una escena. **(Toda técnica de relajación es fácilmente aplicable online).**

Psicodrama interno transgeneracional (2).

Tras los pasos anteriores, se induce a que le aparezca un ancestro benévolo o figura de apoyo, que le acompañará a encontrarse con un ancestro con el quien quiere hablar, o conocer. Se hace necesario que el cliente tenga dos sillas una junto a la otra, frente a la pantalla. El paciente tras hablar a su ancestro mirando a la silla vacía, se sienta en ella y adopta el rol de su ancestro como lo imagina o intuye y habla desde ahí.

Inducción de escenas en grupo.

Se hace cerrar los ojos al grupo. Tras una relajación, o con música de fondo, se da una consigna:

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

- Se lleva al grupo por un viaje a un entorno en el que aparece animal o ser bueno. Que lo imaginen y dialoguen internamente. Luego se sigue el camino para encontrar uno malo, acompañados o no por el bueno. Tras terminar, compartir en grupo. Como hacemos en el grupo presencial.
- Se centra en la música que dejen que les lleguen imágenes o que vayan a un lugar de su agrado y ahí se dejen sentir.

Silla vacía en la cual se pone la imagen de otra figura.

El protagonista le habla y en un momento éste pasa a la otra silla adoptando en rol de quien estaba en la silla vacía.

Línea de la vida.

Una línea en el suelo de su sala para representar recorridos evolutivos, entrevistando en presente a la persona, en cada momento clave de esa evolución.

Espectrograma 0 a 100.

Que cuantifique determinados sentimientos en un termómetro de 0 a 100, a lo largo de una línea por la habitación.

Lápiz y papel.

Hacer un dibujo que represente lo que hemos sentido en la inducción con música, que represente nuestra infancia, etc. En individual o en grupo.
Colocar el dibujo ante la pantalla todos por unos minutos. Cada uno imagina una historia. Después se quita y el que quiera cuenta la historia. Luego compartir al estilo de psicodrama.

Dibujo grupal.

Zoom permite hacer un dibujo en una misma pantalla participando cada uno con su ratón.

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

Trabajo con el cuerpo en individual.

Que haga una escultura que puede ser con un sonido paraverbal (el verbal añade pensamiento y aleja lo emocional), de una emoción en una situación, etc.
Que se represente en movimiento con la fuerza, la energía. o el rol que está buscando y le cuesta adquirir. Puede hablar desde ahí.

Escultura en grupo.

En relación con una situación, a como nos sentimos al empezar el grupo, se propone imaginar una escultura, Uno empieza poniendo su postura, el siguiente tras indicar que va él, pone la suya y así sucesivamente. Se pueden acompañar de sonidos. Compartir.

Máquina emocional en grupo.

Similar a la anterior, pero añadiendo movimiento y pidiendo que mantengan el movimiento cada uno, conectados visualmente a los de los otros. mientras estos se añaden al movimiento. El que empezó pone título. Compartir.

Cuento grupal encadenado.

Un cuento que uno empieza y va siendo seguido por los demás miembros de forma consecutiva. Compartir.

Hacer un dibujo en base al cuento. Proceder luego como he dicho anteriormente, o como tu creatividad te indique.

Muñecos.

Que tomen varios muñecos que representarán las figuras de su escena. Doblar desde cada uno de los roles.

La primera vez que los usó un cliente mío, estaba en la habitación de su hija y los tomó diciendo que ella se enfadaría si se enteraba. Mantuve el secreto.

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

Títeres o manos desnudas, que representan diversas figuras.

Existen unos títeres pequeños de dedo. Pero pueden ser los lapiceros que asomaban a la pantalla de una paciente mía que pasaron a ser tres personajes de algo que estaba comentando.

Escena psicodramática.

Con menos movimiento, por muy potente internamente.

Cuando inicié este post, era algo pendiente de hacer. Ayer en un grupo de terapia online, un paciente trabajó una escena en base a un sueño que había tenido: un encuentro pendiente con su madre. Fue muy profundo.

"Mi idea ha madurado sólo en el proceso de escribir este texto, hasta llegar a esta línea. Lo importante es que el director detecte las confusiones y atascos de quien es quien y los aclare. Tanto en presencial como en online, no es aceptable que el director se vaya retirando a un lado porque no entiende que es lo que está pasando, se siente confuso, o no sabe cómo acabar una escena, esas sensaciones son indicadores de intervención urgente porque el grupo se sentirá igual como tal. En online hay que ser particularmente insistente en marcar que giren la cabeza o mejor aquí que se pongan la mano ante la boca, si lo que dicen es un pensamiento."

Cada día que pasa, veo más cercanía entre el psicodrama y el psicodrama online. Sigamos descubriendo.

Goyo Armañanzas,
psiquiatra "de balcón a balcón".

PD: Tengo que agradeces muchas de estas ideas a mis compañeros de la Asociación Española de Psicodrama, de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo, y a mis

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

pacientes-clientes-usuarios. Ellos han pasado conmigo este "Rubicón" y han encontrado que la otra orilla no es tan horrible y merece la pena. El medio que nos conecta está cada vez menos presente y acabamos mirándonos donde siempre nos hemos mirado: de corazón a corazón.

1. Doblaje: técnica psicodramática que consiste en hablar o pensar en voz alta, adoptando el rol de otro. En situación presencial, el que dobla, se pone detrás del doblado y le pone las manos sobre los hombros.
2. El psicodrama transgeneracional trabaja en base a la influencia consciente e inconsciente que tienen las figuras de nuestro pasado, frecuentemente inconsciente. Puede ser un padre, abuelo, tío, bisabuelo, figura borrosa mítica en la familia, o incluso una figura conscientemente desconocida. Puede ser una figura del servicio que oficialmente sea periférica peor emocionalmente haya sido clave. Pueden quedar diálogos pendientes, emociones por concienciar y vivir claramente, duelos congelados, etc.

Go Grupos Escuela de Psicodrama
C/ Esquiroz 4, 1º B – 31600 Pamplona (Navarra)
psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com