

Intervención con técnicas psicodramáticas en las relaciones parento-filiales

María Teresa MÁRQUEZ MARTÍN
Consulta privada. Sevilla

Resumen

Las relaciones que establece el niño o niña con la madre y el padre determinan la estructura básica de personalidad que le acompañará a lo largo de su vida. En este trabajo se expone cómo aborda este tema el psicodrama, ilustrándolo con tres casos en los que se han utilizado técnicas psicodramáticas, concluyendo que estas técnicas facilitan la toma de conciencia y la resolución de las situaciones, siendo bien aceptadas por las personas a quienes se les aplica.

Palabras clave: psicodrama, relaciones parento-filiales, técnicas psicodramáticas, núcleo del yo, roles psicósomáticos.

Abstract

The relationships that the child establishes with its parents determine the basic structure of personality that will accompany it in the course of its life. In this work we study how Psychodrama tackles this subject, illustrating it by means of three cases in which I've used psychodramatic techniques, concluding that these techniques facilitate the taking of consciousness and the resolution of situations, being them well accepted by people to which they were applied.

Keywords: psychodrama, parent-child relationships, psychodramatic techniques, core of ego, psychosomatic roles.

Entre los muchos temas que se pueden tratar desde la óptica del psicodrama, el de las relaciones parento-filiales resulta especialmente apropiado porque muchas veces la demanda expresa de intervención psicológica se centra en estas relaciones, tanto si los hijos o hijas son menores, como en otros periodos de edad ya que hoy en día la dificultad para emanciparse o la vuelta a la casa de los progenitores tras una separación hacen que haya una convivencia más estrecha entre generaciones en etapas vitales en las que lo esperable sería una mayor independencia, situación ésta que no suele vivirse positivamente por parte de ninguno de los dos lados, lo que se traduce en que la demanda terapéutica puede venir de cualquiera de ellos. También porque, aunque la demanda sea otra, en esas relaciones paterno-filiales reside todo el conflicto interno que cada persona trae a consulta. Además, desde la perspectiva del psicodrama de Rojas Bermúdez, estas relaciones constituyen el pilar básico en el que sustenta toda su teoría.

“La estructuración del psiquismo resulta de las diferentes interacciones del individuo con su medio. Primero, siguiendo las pautas genéticas (núcleo del yo) y más tarde como fruto del aprendizaje social (yo, roles)” (Rojas Bermúdez, 1997, pág. 347).

Esta teoría, parte de la idea de que hay dos estructuras genéticamente programadas, una interna y otra externa, que deben complementarse a la perfección. Esto es lo genéticamente programado, correspondiendo la primera al individuo y la segunda, al ambiente. Pero lo programado se refiere a los elementos, no al cómo se interrelacionan estos elementos.

A partir del parto se desencadenan una serie de procesos neurales debidos a los cambios fisiológicos que experimenta el bebé y la integración orgánica que ha de realizar. Comienza así a conformarse un psiquismo incipiente o *si mismo*

fisiológico, debido a la atención y sensación de existencia que acaba de despertarse.

Desde esta teoría, cuando nace el bebé no tiene ningún área diferenciada, ni mente, ni cuerpo, ni ambiente. Al interactuar con el medio prosigue la maduración neural.

Las funciones fisiológicas que no vienen automatizadas genéticamente dan lugar a los roles psicósomáticos. Estas funciones son las de la ingesta, la defecación y la micción. La representación en el sí mismo fisiológico de los registros neurales ocasionados por estas funciones constituyen el *núcleo del yo*. Y los roles correspondientes son los de ingeridor, defecador y mingidor. El primero culmina cuando el bebé es consciente del afuera oral, algo del exterior entra en él. El segundo cuando descubre el afuera anal, toma consciencia de que algo de él sale fuera, hay un espacio donde deposita lo propio y se da la pérdida. Una vez instaurados estos dos roles, queda definida la primera zona, el área ambiente. El tercer rol que se establece es el de mingidor, que se desarrolla entre los 8 y los 24 meses y culmina con el control esfinteriano. La atención del niño, que en estos momentos está puesta en el ambiente, tiene que desviarse sobre sí mismo, por la tensión de la vejiga y hacia la actividad mental, para establecer el control voluntario. Se produce entonces la separación de las áreas mente y cuerpo, quedando así configurado el *núcleo del yo*.

Si la complementariedad entre las dos estructuras genéticamente programadas se llevase a cabo perfectamente quedarían las tres áreas bien definidas, pero esto no es lo que suele suceder. Algunos de los roles psicósomáticos pueden no ser bien complementados y se produce una porosidad que lleva a una confusión entre las áreas que delimita dicho rol. Así, cuando la necesidad que viene a cubrir el rol ingeridor no es satisfecha adecuadamente, se confunden las áreas ambiente y cuerpo. Si la porosidad se produce en el rol defecador, la confusión estaría entre las áreas mente y ambiente. Por último, si se produce en el rol mingidor, sería entre mente y cuerpo.

Rojas Bermúdez denomina *huella mnémica* al registro de esta interacción entre las dos estructuras genéticamente programadas en el sistema nervioso central. Esta huella mnémica es diferente para cada persona, ya que depende de las experiencias vividas. Se va configurando así la personalidad del individuo y se van definiendo las distintas patologías. Cuando la porosidad es en un sólo rol psicósomático estaríamos hablando de neurosis y en este caso se sobrevalora el área que está bien delimitada. Si fueran dos los roles dañados, hablaríamos de psicosis, pues se confunde un área con las otras dos, pero hay un rol sano y no se confunden las dos áreas que separa; en este caso lo que se sobrevalora es este rol intacto. Por último, cuando los tres roles psicósomáticos tienen porosidad, hay confusión entre las tres áreas y se produce la demencia. Existen mecanismos de reparación que, según en el rol que se realice y el área en que se produzca la reparación, también da lugar a determinadas patologías.

Una exposición más detallada de esta teoría puede encontrarse en la obra de Rojas Bermúdez (1997). Para el propósito de este artículo, se trata sólo de exponer la importancia que en dicha teoría tienen las relaciones parento-filiales, como elementos configuradores del yo en su estructura más básica y más inamovible.

Tres situaciones tratadas con técnicas psicodramáticas

Caso 1: la emergencia de una protagonista en la psicodanza durante un taller de autoestima

La primera experiencia que vamos describir en la cual se abordan las relaciones parento-filiales, es la desarrollada en un taller de autoestima con un grupo de dieciocho mujeres de un municipio de Sevilla, de edades comprendidas entre los 50 y 70 años, con un nivel de formación medio de estudios primarios. Se trataba de un taller vivencial en el que se combinaron técnicas psicodramáticas con otras procedentes de enfoques afines, con el objetivo de que las participantes en el taller pudieran ir tomando conciencia de cómo la autoestima se forma a partir de lo que el entorno nos devuelve desde el principio de nuestra vida y, una vez que se dieran cuenta de cómo habían formado la propia autoestima, que pudieran modificar alguna de las conclusiones a las que habían llegado entonces.

El ejercicio consistió en una regresión al seno materno, hasta el momento de la concepción, haciendo el recorrido en sentido inverso por las distintas edades que habían ido pasando, comenzando por la que tenían las de mayor edad y luego una vuelta hacia delante, eligiendo imaginariamente el mejor entorno posible para desarrollarse. Llegando en esta vuelta al momento en que ya podían ser suficientemente autónomas, sin tener que regresar a la edad real.

Dentro del ejercicio se utilizaron técnicas de psicodanza, eligiendo músicas apropiadas a las edades correspondientes por las que iban pasando. La música se considera un objeto intermediario dentro del psicodrama, aunque no reúna todas las características propias del objeto intermediario clásico. Básicamente la diferencia reside en que en éste la vía sensorial implicada es la visual y en aquélla es la auditiva.

Al principio permanecían quietas aquéllas cuya edad aún no alcanzaba la que iba nombrando. Pronto estuvieron todas en actividad, unas más expresivas y otras más reflexivas, tomando conciencia paso a paso de las experiencias vividas, y al llegar a la infancia, que muchas habían compartido, volvieron los juegos de entonces, olvidando sus preocupaciones y sus limitaciones físicas para tirarse al suelo o saltar, acompañando el juego de las canciones correspondientes.

Al llegar el momento más cercano a su nacimiento se les indicó que se acomodasen en sus sillas y se llevó a cabo un ejercicio de relajación centrando la atención en la respiración, sin alterarla. En este momento alguna empezó

a llorar, con un llanto que mostraba que había conectado con el dolor, pero sin descontrolarse y siguiendo el ejercicio pasó a otro estado.

La directora del grupo comenzó entonces el recorrido hacia delante, desde el momento de la concepción, dando más énfasis al momento del parto y los dos primeros años de vida, tratando de crear un entorno seguro y feliz para un renacimiento. En ese momento, una de las más jóvenes comenzó a llorar, esta vez sin consuelo aparente y, aunque finalmente pudo calmarse, no entró en la dinámica en que iban entrando las demás. Las más cercanas a ella perdieron parte de la conexión consigo mismas para entrar en empatía con ella. Esto es lo que se llama en psicodrama *emergencia de un protagonista*. En este caso dos habrían sido las más indicadas para serlo, la primera que empezó a llorar, que en comentarios posteriores explicó que tuvo que nacer de cesárea y que su madre murió dos días después y, aunque esta carencia fue suplida con amor por su padre y abuelos, ella la siente ahí y se puso de manifiesto al revivir esa experiencia. El segundo caso fue el que se convirtió en protagonista en esta ocasión, por toda la emoción que había movilizado.

Caso 2: amor que paraliza y amor que protege

La experiencia tuvo lugar dentro de otro grupo de mujeres, en un taller de crecimiento personal que se realiza con una periodicidad mensual. El grupo está conformado por seis mujeres de edades comprendidas entre los 35 y 60 años de edad.

En la ronda inicial surgió la primera protagonista. Se trataba de la más joven, casada, sin hijos y cuya carrera laboral no lograba materializarse, a pesar de sus estudios superiores. Achaca gran parte de su problema a la presión que siente por parte de sus padres, que termina paralizándola. Se le invitó a salir al escenario y que represente la imagen que exprese cómo se siente. Se coloca en cuclillas, en una postura compungida, con las manos en el cuello replegándose hacia abajo. Al preguntarle dónde colocaría a sus padres en relación a ella y en qué postura, elige a dos compañeras para que representen las figuras parentales y las coloca frente a frente, a ambos lados de ella, con sus manos haciendo presión sobre su cabeza (figura 1).

Desde esa postura se le pide que comente su situación: qué siente, cómo percibe a sus padres... Luego se le hace salir de esa figura construida y que coloque a otra compañera en su lugar, de esta forma puede ver la situación desde fuera. El cambio en su emoción parece asombroso, dice que ve mucho amor. Que ve a sus padres protegiéndola, más que presionándola. Se le pide que vuelva a ocupar su lugar en la figura, indicando a las compañeras que representan a sus padres que ejerzan cierta presión con sus manos. A pesar de la presión, el rostro de ella refleja otro semblante, pues aún estando en cuclillas no mantiene la misma actitud replegada que tenía con anterioridad.



Figura 1. Imagen psicodramática del sentimiento de la protagonista en la relación con sus padres.

Al pasar a los comentarios, cada compañera expresa cómo se ha sentido en el rol representado y quienes han permanecido observando también manifiestan lo que han visto. Por su parte, la joven que asumió el papel de protagonista se mantiene en la nueva interpretación que ha adquirido de los hechos, siente la protección de sus padres en vez de la censura que sentía con anterioridad y todo su cuerpo se expresa acorde con este nuevo sentimiento.

Caso 3: la comunicación madre-hija

Este tercer caso tuvo lugar en una sesión de terapia individual. Se trataba de una madre, de 54 años, con estudios superiores, preocupada por su hija de 25 a la que veía algo desorientada en su vida, en lo referente a las relaciones de pareja y a la que sentía no podía acceder desde el lugar en que ella deseaba.

Al tratarse de un proceso de terapia individual, sin posibilidad de contar con un yo auxiliar, se le invita a utilizar las telas para representar lo que está expresando. Las telas se utilizan de forma habitual en psicodrama como objeto intermediario, sobre todo cuando se quiere enfriar una situación, poner una distancia emocional, o en casos como éste en que se trabaja individualmente y no se cuenta con otros recursos personales.

El trabajo con las telas se realiza de forma similar a la construcción de figuras con personas, sólo que en este caso las personas son sustituidas por telas de distintos colores, ofreciéndose una gama lo más amplia posible para que la elección del color sea también un elemento a tener en cuenta, ya que de manera proyectiva puede ser indicador

de la emoción, la energía y el valor que se le da a la persona que representa con determinada tela o al objeto o concepto al que sustituya. La paciente selecciona tres telas entre aquéllas que están a su disposición, una roja, una verde intenso y otra de color lila. Con la de color rojo representa a su hija, la verde la representa a ella y la coloca de forma paralela a la izquierda, aunque la roja está algo replegada sobre sí misma en una de las partes. La tercera tela, de color lila, la coloca de manera transversal a estas dos, por encima del borde de ambas, y también repliega en ella una de las partes (figura 2).

Esta última pieza también la representa a ella, de manera que se ha disociado, estando por una parte aquellos aspectos de sí misma que le permiten relacionarse con su hija, lo emocional (verde) y por otro su parte espiritual (que representa con la tela de color lila), siendo esta parte espiritual aquélla que quiere compartir realmente con la hija, la que piensa que podría ayudar a ésta a encontrar el equilibrio, la que completaría la relación que tienen a nivel emocional y la que aportaría plenitud a su hija para no tenerla que buscar en relaciones que la defraudan y la repliegan sobre sí misma, como ha representado en una parte de la tela roja. A ese repliegue de su hija corresponde el suyo propio en esa parte espiritual que no puede compartir con ella.

Como es desde ahí desde donde plantea el problema de comunicación entre ambas, se le invita a situarse en el lugar de la tela lila y hablarle desde esa posición a su hija, representada por la tela roja:

“Bueno, hija, yo, desde este lugar, deseo conectar contigo, desde... donde la vida me ha enseñado a... conectar con cosas que, bueno, espiritualmente tienen mucho significado para mí. Por si tú quieres apoyarte en eso también...y tenerlo como referente, si tú lo deseas.”



Figura 2. Composición con telas para representar los la relación madre-hija. La roja representa a la hija, a su lado la de color verde intenso, que representa a la paciente en su dimensión emocional, y encima de ambas la de color lila, que representa la dimensión espiritual de la propia paciente.

Y, me gustaría, si tú deseas, que aprendas a confiar en esa fuerza de tu... espiritualidad... y de tus...lugares de conexión especial contigo misma... Y con las cosas sagradas de la vida. Quisiera comunicarme contigo desde ese lugar..., si tú lo deseas.”

Una vez terminado este soliloquio, se le pide que vuelva a colocar la tela lila que representa su parte espiritual de la misma forma que estaba antes y se sitúe ahora en el lugar de la tela roja que representa a su hija, de manera que le dé voz para responderle a lo que le ha estado diciendo. En cuanto se coloca en el lugar de la hija surge un suspiro agobiado. Empatiza con ella con solo ocupar este sitio y posicionarse en dirección a la tela lila. Antes de que empiece a hablar se le indica que tome la postura que considere que tendría su hija y piense cómo recibiría lo que le ha dicho. Se coloca en cuchillas, bien replegada hacia abajo y hacia dentro de sí misma. Desde este lugar empieza a responder como piensa que lo haría su hija:

“Pues mamá yo necesito que... tú respetes mi propio diario, mi propia trayectoria. Y que no... pongas tanto coste. Necesito que sueltes, confía en mí. Y tu idealización... Mefija mucho tu idealización. Fundamentalmente tu idealización, más que tu juicio. Tu idealización.”

Cuando se le indica que se coloque en el sitio de la tela verde, que representa su emocionalidad y vuelva a hablarle a su hija, se expresa así: *“Bueno, hija, tú sabes que desde aquí nos resulta muy fácil, desde aquí entre tú y yo no hay nada roto, al revés, está todo muy abierto.”* Le pregunta la terapeuta: *“¿Eso es lo emocional, no?”* *“Sí”*, responde. Y continúa el diálogo con su hija, siguiendo con el soliloquio que ha empezado desde lo emocional sin ninguna nueva indicación: *“Desde aquí está todo muy abierto. No, no hay, entre tú y yo, no hay ninguna barrera. Desde aquí, no. Yo creo que desde aquí el cordón está... está muy fluido. Desde aquí hay mucho más, es más fácil.”* De nuevo se le invita a colocarse en el lugar de la tela que representa a su hija y se le pregunta: *“¿Cómo te ves entre estas dos?”*, señalando la parte verde y la parte lila. Continúa respondiendo desde la posición de la hija al soliloquio de la parte emocional: *“Bueno mamá, desde aquí me siento muy bien, una compañera para ti, confiada, muy aceptada, siento que me puedo apoyar mucho, siento que es muy buen soporte,”* *“¿Y aquello?”*, pregunta la terapeuta señalando la tela lila que representa lo espiritual. *“Aquello, necesitaría justamente que aquél último espacio, tan exclusivamente tuyo,*

lo abrieras más.” Se refiere a la parte replegada de la tela lila. Se observó que a cada pregunta de la terapeuta seguía contestando desde el rol de la hija hablándole a la madre. Una vez que entra en un personaje lo vivencia plenamente y facilita su empatía. *“¿Cómo lo pondrías?”* *“Lo pondría así, abierto.”* *“¿Y eso qué significaría?”* *“Signifi-*

caría que, que tú no tienes nudos. *Que tú no tienes nudos, que resuelvas tus nudos, que sueltes tus propios nudos, que a mí me van a dejar soltar los míos.* ” “¿Si tú sueltas estos nudos tuyos?”, pregunta la terapeuta dirigiéndose a ella como madre. Y ella sigue contestando en un diálogo de la hija con la madre: “*Yo voy a soltar los míos. Entonces sí que me vas a acompañar bien. Ese espacio ahí tan... exclusivo tuyo me está... No me está acogiendo como una adulta, no me está acogiendo como un ser que está... Sí, noto que ahí hay un bloqueo, hay una falta de fluidez y necesito que la resuelvas.*”

Para terminar, se le pide que represente con las telas la que para ella sería la situación ideal. Coloca todas las telas en la misma posición que estaban, pero completamente extendidas y la roja y la verde ligeramente superpuestas por el borde, aumentando el contacto, mientras la lila corona ambas telas, esta vez sin ningún nudo.

En la fase de comentarios, fuera ya del cambio de roles, habla desde su posición de madre, cómo ha visto la situación desde el lado de su hija. Le ha clarificado en su actuación. Percibe que en lo que ella refiere como la parte espiritual, hay también una parte muy mental. Sigue interesada en que la hija desarrolle la parte espiritual (no religiosa) que ella valora tanto, pero que tiene que surgir de su propia hija, fluir desde ahí. Y que esto será más fácil si ella rompe sus propios nudos, como expresaba cuando representaba el rol de su hija.

En estos comentarios vuelve a surgir el tema de la pareja y se le pide que represente la situación de su hija en su relación de pareja. La figura es parecida a la que había hecho antes, sólo que ahora son dos telas, pero la que representa a la hija presenta un repliegue similar al que tenía anteriormente, aunque en el lado contrario. Comentando esta semejanza, cómo su hija se posiciona ante las parejas

como ante esa parte “espiritual”, llega a la conclusión de que si puede modificar la posición de su hija en su relación con ella, esto repercutirá seguramente en su relación con las parejas.

Conclusiones

En este trabajo hemos tratado de mostrar cómo las relaciones parento-filiales influyen en el desarrollo de la personalidad de cada individuo y cómo esta influencia, si no se hace visible y se proporciona una nueva óptica, se mantiene a lo largo de la vida sin modificación alguna. La teoría de personalidad que fundamenta el psicodrama de Rojas Bermúdez explica de forma precisa esta relación.

En cuanto a la utilización de las técnicas psicodramáticas para clarificar y resolver estas situaciones, u otras que se presenten en psicoterapia, hemos comprobado que facilita el trabajo a las personas implicadas, tanto pacientes como profesionales de la psicología. En los pacientes se observa un esfuerzo menor, resultados más rápidos y una buena disposición a esta forma de trabajo, que ven como algo lúdico, que les permite mantener una cierta distancia de observador, sin impedir que haya una expresión emocional cuando es necesaria, sino más bien con la confianza de encontrar en esta forma de trabajo y en la relación que se establece entre terapeutas, pacientes y yoes auxiliares, un lugar seguro donde permitirse tocar fondo sabiendo que no sufrirá daño.

Referencias

Rojas Bermúdez, J. (1997). *Teoría y técnicas psicodramáticas*. Barcelona: Paidós.

