

RECURSOS Y EJERCICIOS DE TERAPIA DE GRUPO Y PSICODRAMA ON-LINE

GOYO ARMAÑANZAS ROS



C/ Esquiroz 4, 1° B – 31007 Pamplona (Navarra)

Contacto: 948 27 63 01 / 636 94 93 85

psicodrama@gogrupos.com | www.gogrupos.com

ÍNDICE

TRABAJAR EN GRUPO ON-LINE	3
El espacio grupal.	3
La tecnología como resistencia.	6
El silencio.	6
La distancia con la pantalla.	7
Todos nos vemos el rostro de frente.	7
Los sentimientos de soledad.	8
ADAPTACIONES TÉCNICAS PARA EL TRABAJO CON GRUPOS ON-LINE	8
Recomendaciones para los participantes:	8
Recomendaciones para los profesionales:	10
ADAPTACIONES PARA EL TRABAJO CON PSICODRAMA ON-LINE	11
¿Cómo hacemos eso en on-line?	12
Adaptación del grupo.	12
Sillas, telas, muñecos	13
Inicio de sesión psicodramática.	13
CALDEAMIENTOS	14
Sociometrías.	14
Expresar una emoción.	15
Diálogo ente las dos manos.	15
Inducción de escena.	16
Dibujo conjunto en la pantalla.	16
Diálogo.	16

TRABAJAR EN GRUPO ON-LINE

Algunos cambios que produce esta forma de trabajo en grupo:

El espacio grupal.

El espacio ha cambiado y ha cambiado mucho. Me voy dando cuenta de ello de forma progresiva. Hay una serie de supuesto implícitos, inconscientes, que cambian. Al cambiar éstos, los hago conscientes.

Ya no controlamos ese espacio y su inviolabilidad. No es nuestro, es suyo. Es el espacio de cada participante. Eso tiene fuertes inconvenientes y... ventajas. Nuestro grupo es más suyo y su casa es más nuestra.

Hay que pedir a la persona que blinde un espacio en casa para su sesión. Pero eso no se suele cumplir totalmente. Eso se debe a razones externas y también a razones internas.

- **Razones externas.**

Puede ser que el piso sea pequeño y solo hay una puerta de separación con otros habitantes de la casa. Algunas de las soluciones creativas que han encontrado clientes míos han sido el irse al garaje o al trastero.

Algunas veces se aducen razones externas, cuando en buena parte, son internas.

- **Razones internas.**

Aunque no hubiera razones externas, los usuarios se sienten menos libres de compartir cuestiones personales, cuando lo hacen desde su entorno personal, en lugar de en nuestra consulta.

Mi cálculo, en parte intuitivo y en parte medido con sociometrías (explicaré el término más adelante), es que, sin nadie en casa, sienten perder entorno a un treinta por ciento. Creo que esa sensación va rebajándose con la experiencia.

¿Por qué?

Han creado en nuestra consulta un espacio seguro. Un espacio distante física y emocionalmente, distante de su entorno habitual, donde ocurren los problemas. El viaje de la casa a la consulta opera en cierto modo, como un ritual sanador, un viaje interior, en el que se pasa del espacio habitual donde se dan las tensiones, al espacio donde se diluyen.

Eso que parece un inconveniente, es a la vez una ventaja. Suelo pedir que planteen en su casa la frontera que necesitan para hacer su sesión. Esta puede consistir en que el resto de la familia esté en la habitación opuesta de la casa, tal vez con la tele u otro sonido, que no se tenga que atender a los niños u otras tareas, etc. Hay un mínimo en el que, si no pueden desentenderse, entiendo que han decidido no estar en sesión, y paramos el proceso de trabajo on-line.

Lo que nos ha ocurrido en varias ocasiones ha sido que ese límite que se supone que han establecido, no lo ha sido

claramente, o habiéndose establecido, es violado por miembros de la familia. No lo puso quien me dijo que era una buena suerte que su hijo estuviera con los cascos de música en la habitación de al lado. Había confiado en la suerte para sentirse seguro.

Para el poco tiempo que llevo con esta metodología, me resulta sorprendente el número de experiencias que tengo de invasiones del espacio. Es el caso de la esposa que entró a despedirse porque se iba de casa, el que entra un momento por si hace falta ayuda, el que entra diciendo que llegan tarde a algo, etc.

Todo esto que nos está pasando es, en realidad, una formidable ocasión terapéutica. Tenemos la posibilidad de vivir dentro de la sesión, la experiencia del cliente no poniendo límites a los demás. Algo muy frecuente. El maltrato es el extremo de ese tipo de dinámicas. Cuando eso ha pasado, hemos aprovechado terapéuticamente esa experiencia. Entonces me he sentido afortunado de utilizar el medio on-line.

Otra ventaja consiste en que tenemos la posibilidad de compartir los espacios personales.

Es interesante e importante que los miembros del grupo compartan el significado que tiene para ellos, el entorno en el que están. La elección del lugar puede tener razones internas importantes y aportará mucho compartirlas, además de conectarnos como grupo.

El espacio donde viven los clientes, está codificado simbólicamente: quien puede entrar donde, llamando o no, quien no puede entrar donde, quien tiene el poder del territorio y quien no, quien decide el cambio de uso de las habitaciones por cambios en las necesidades, por qué están esos muebles

ahí, etc. ¿Nos damos cuenta en toda su profundidad, de dónde entramos? Una buena ocasión para explicitarlo y aprovecharlo.

La tecnología como resistencia.

Puede ocurrir que el grupo dilate su implicación emocional, distrayéndose con comentarios técnicos. Los terapeutas y coordinadores del grupo podemos también formar parte de ello, sobre todo al principio, teniendo en cuenta nuestra inseguridad respecto a lo técnico y la necesidad de saber más. O nuestra necesidad de compartir lo que sabemos técnicamente, más allá de lo que esté necesitando el grupo en ese momento.

Debemos tener clara la diferencia entre los planos técnicos y los planos emocionales, de lo que se habla en el grupo.

Como en otro tipo de resistencias a la profundización, el coordinador considerará la pertinencia de señalarlas al grupo.

El silencio.

El silencio en on-line es más pesado, más denso, más silencio.

Entre las razones de ello, puede estar la distancia física, la imposibilidad de tocarnos si así lo quisiéramos, el que no nos vemos gran parte del cuerpo (que está comunicando continuamente con nuestra postura), etc.

También pudiera influir la privación del elemento olfativo, que considero opera inconscientemente en la comunicación.

Esto demanda, particularmente en grupos de palabra (hablaremos de la acción en grupos con psicodrama, más adelante), algunos cambios:

- Más iniciativa por parte del terapeuta.
- Compartir emocionalmente más.
- Preguntar más acerca de cómo se sienten los participantes. Estar atento a hacerlo cuando ven algún movimiento o posición del rostro y manos.
- Preguntar más acerca del estado corporal de los participantes.
- Proponer un mayor uso de la imaginación (daré más elementos en propuestas psicodramáticas).

La distancia con la pantalla.

La distancia con la pantalla, además del condicionamiento objetivo del mueble y la habitación, tiene un valor comunicativo.

Podemos leerla como un indicador del estado de la persona en relación al grupo. Podemos cambiarla mostrando cercanía.

Yo me suelo mover entre poner mi rostro cerca y alejarme un poco para incluir las manos que necesito expresen. Algunas veces, subo mis manos cerca del rostro para expresar algo sin alejarme para ello.

Todos nos vemos el rostro de frente.

Las sensaciones que eso nos produce constituyen elementos a explorar que puede decirnos mucho de nosotros mismos y del grupo.

Como coordinadores, nos estamos viendo el rostro, algo que nunca pasa en el presencial. Cada participante se ve su propio rostro de frente, algo que puede ser incómodo y es

conveniente explorar. Lo mismo ocurre con el hecho de que todos nos vemos de frente como grupo y se nos demanda, sin hacerlo explícitamente, que sigamos mirándonos.

Aunque nos miremos de frente, dirigimos la mirada a uno y a otro en el grupo como ocurre en la experiencia presencial. Pero aquí los demás no pueden saber a quién estamos mirando. La posición de nuestra cámara decide cómo va a ser vista nuestra mirada por los demás. Otro factor que genera distancia.

Recomiendo buena iluminación del rostro para que nuestro rostro no se vea como dos islas negras en un mar de luz o, por el contrario, en una silueta oscura con la luz a la espalda.

Los sentimientos de soledad.

En este medio, los sentimientos de aislamiento pueden ser más profundos. Conviene hacer intervenciones para abordarlos cuando se siente que un miembro o varios los están viviendo.

ADAPTACIONES TÉCNICAS PARA EL TRABAJO CON GRUPOS ON-LINE

Recomendaciones para los participantes:

- Hacer una puesta a punto de todos los elementos de la conexión, treinta o cuarenta y cinco minutos antes.
- No utilizar el móvil, si esto es posible. Si no tienen otra opción, pedirles que quiten sonidos y notificaciones del móvil previamente. En móvil no se suelen ver a todas las personas en la misma pantalla.

En las plataformas Zoom y Skype, con móvil, solo se pueden ver cuatro personas simultáneamente. Además, se ven más pequeñas Aquí, el tamaño importa.

- Utilizar audífonos. Eso protege algo la privacidad pues en cada casa, solo se escucha la voz del propietario y no la de los otros miembros del grupo.

Son preferibles los audífonos inalámbricos con micrófono incorporado. Tienen la ventaja de que permiten levantarse a los participantes.

Esto permite trabajar con el cuerpo y las sensaciones corporales.

Por otro, permite la distensión muscular, tanto por parte del coordinador como de los participantes.

En determinadas circunstancias, podemos llevar muchas horas frente a la pantalla. Recomiendo mover el cuerpo entre sesiones on-line, y mirar las plantas que tengamos cerca. A mí me funciona.

- Descartar toda posibilidad de llamadas de teléfonos fijos o móviles de nuestro entorno. Pueden ser necesarios en un primer momento para contactos alternativos para la puesta a punto.
- Habituarse a la plataforma que vayan a utilizar en las sesiones. Eso implica ponernos a disposición de los participantes para hacer conexiones y ensayos técnicos previos.

Recomendaciones para los profesionales:

- Estudia las plataformas disponibles. Busca una que cumpla con la ley de protección de datos. Algunas de las recomendaciones que siguen, valen para la plataforma Zoom que es la que más conozco. Supongo que también para otras.

No te preocupes si no manejas todos los elementos técnicos antes de empezar una sesión. Ocurre igualito que con la coordinación de grupos: nunca lo sabrás todo.

La tecnología al igual que el grupo, siempre habrá llegado más lejos que tú. La humildad sigue siendo necesaria también al coordinar con este medio.

- Bloquea la reunión cuando ya estéis todos, para evitar que entren posibles intrusos. Tendrás que quitar el bloqueo, si por alguna razón, alguien sale de la sala virtual y puede volver. Si no lo haces, no podrá volver a entrar.
- Bloquea el compartir pantalla para los participantes, si no tienes pensado hacer algún ejercicio que lo haga necesario, o tienes algún otro objetivo concreto.
- Bloquea el chat, si no lo vais a necesitar.
- Bloquea la posibilidad de que los participantes graben la sesión. Pide permiso al grupo cuando lo vayas a hacer tú.
- Si es un encuentro con muchas personas y/o en una modalidad próxima a la conferencia, sugiere que cierren el micrófono mientras no lo vayan a utilizar, para evitar ruidos.

- Estate atento a que todos los participantes continúan bien conectados en audio y vídeo. Es duro tener que interrumpir a alguien que está diciendo algo en voz alta por primera vez en su vida, porque el sonido ha fallado, pero debemos considerar el hacerlo. Peor es no entenderlo, con el añadido de que, si no lo quiero hacer notar, me quedo fuera del grupo.
- Si el grupo es grande o tu pantalla pequeña, pasa a la opción de que el que está hablando se vea en pantalla grande (los demás quedan minimizados). Yo lo suelo hacer en momentos en los que un participante está compartiendo intensamente. Me siento más cerca.

ADAPTACIONES PARA EL TRABAJO CON PSICODRAMA ON-LINE

El psicodrama parece, en principio, lo más alejado del trabajo on-line. En psicodrama tratamos de representar fuera lo que estamos sintiendo o viviendo. Requiere un espacio físico compartido con un grupo, o una persona, para desarrollar la acción.

Pero, como suelo decir, el auténtico escenario es interior. En ese escenario en donde pasa la auténtica escena, aunque saquemos fuera aquel momento terrible en el que: “mi mamá no me abrazó”. En psicodrama elegimos personajes para la escena y la hacemos a modo de representación teatral.

Lo que sigue, será entendido rápidamente por los psicodramatistas, y los que tengáis alguna experiencia con el psicodrama. Para los que no la tengáis todavía, (¡ya va siendo hora!) os servirá como un acercamiento a la metodología y la

creatividad de esta forma de abordar los conflictos y riquezas humanas.

¿Cómo hacemos eso en on-line?

Lo que me parecía imposible, impensable y hasta algo traidor a su esencia, hoy me va pareciendo cada vez más cercano a mi experiencia en vivo. Todo es ponerse y aplicar la creatividad que es inherente al psicodrama.

Adaptación del grupo.

Si el grupo ya venía trabajando previamente con psicodrama de forma presencial, es necesario un proceso adaptativo.

La primera adaptación es la que debemos hacer en rol de director. En la escena psicodramática online, es algo más difícil llevar al grupo al espacio dramático, y construir el lugar de los hechos.

Esto es natural pues ni siquiera tenemos un espacio común. De ahí deriva el que como directores veremos más frecuentemente la salida del espacio dramático, y la salida del rol que estamos representando, a hablar de la escena desde fuera, a contarlo en vez de hacerlo. Eso es destruir la escena y la fuerza que aporta (el: “no me lo cuentes, hagámoslo”, de Moreno).

El director tiene que estar particularmente atento a las salidas del marco teatral construido. Es el empezar a hablar de lo que le pasaba con 15 años en vez de seguir por un momento con el rolo iniciado de tener 15 años, pantalón corto y temor a su madre. Es tendencia natural, que siempre está, en este medio se hace más presente.

Necesitaremos dedicar algo más de tiempo al caldeamiento de la escena en que ocurre la acción y el de los personajes.

Una de las primeras escenas que trabajamos con esta modalidad, nos llevó al mismo lugar físico que el protagonista ocupaba en ese momento, con una única diferencia temporal de unos días. El otro personaje de la escena también estaba en la casa, en otro lugar. La cercanía era tal, que entendí lo difícil que para él estaba resultando aceptar representarla.

Aquí es importante que el director esté particularmente atento a que las personas hablen desde sus roles en escena y que no se salgan con comentarios externos. De no hacerlo así, la escena se destruye fácilmente. En todo momento el director debe recordar los roles y el contexto en que se está, ante cualquier desvío. Esto requiere una particular concentración y asertividad.

Sillas, telas, muñecos ...

Recomiendo a las personas que tengan cerca alguna otra silla, telas muñecos, lápices, papeles, etc. La cercanía de un armario con ropa, puede ser muy aprovechable. Me la enseñó un cliente en un grupo. cuando, tras meterse en él, apareció disfrazado.

Inicio de sesión psicodramática.

Para iniciar la sesión, digo claramente: acción. Para los doblajes (doblar: hablar o pensar como si fuéramos la persona que doblamos), particularmente en el tiempo de adaptación del grupo, pongo la T con la mano ante la pantalla y digo; “congelamos” para facilitar los doblajes.

En cualquier doblaje (al no poder señalarlo poniendo las manos sobre la espalda del que es doblado), empezamos por un;

“yo ... (el nombre de la persona doblada). Quiero decir con eso:
“yo ahora soy tu madre y desde ahí te digo ...

Si lo que doblo es un pensamiento (un soliloquio), pongo la palma de la mano junto a mi boca, aunque sin tapanla para que se escuche bien.

Es bueno empezar por un psicodrama dual con silla vacía, cambiando de rol al pasar a otra silla. Eso lo podemos practicar previamente en sesiones individuales.

Posteriormente sería bueno empezar en grupo por un psicodrama con dos personajes: el protagonista y otro rol, el antagonista. El grupo se irá habituando al nuevo contexto paulatinamente. Un proceso básicamente similar puede seguirse, si el grupo se inicia en online.

CALDEAMIENTOS

Sociometrías.

La sociometría consiste en medir algún parámetro de los miembros del grupo, de forma que todos lo ven. Es también una forma de empezar compartir cosas. Eso va creando un conocimiento mutuo y un caldeamiento.

- Polaridades. “Levantad conmigo la mano los que, como yo, sois psicoterapeutas, los que tenemos hijos, los que tenemos miedo a ...” Etc. Luego se le puede dar la voz al grupo para que digan algo de sí, y vean los que están en la misma categoría.

- Espectrograma. La pantalla es un termómetro en el que la base (donde mi mano empieza a desaparecer) es cero, y la parte de alta es cien.

“¿Cuan frustrados os sentís pasando a grupo on-line?”
después se puede seguir con: “podéis decir en número en el que estáis. Podéis decir una palabra que exprese estar en ese número”.

- Levantad la mano los que... Apagad el audio los que...
Apagad el vídeo los que...

La sociometría, algo que se puede ver aparentemente sencillo, es un recurso delicado, que requiere una preparación grupal. Lo mismo ocurre con muchos de los ejercicios esbozados aquí.

Expresar una emoción.

Expresar una emoción, o expresar como os estáis sintiendo por medio de un gesto que incluya manos y un sonido o palabra. Uno la expresa, para, y los demás la reproducen a su manera y sentir, en grupo o uno a uno por orden, mientras el que ha empezado observa y se deja sentir lo que le evoque.

- Uno inicia alguno de los gestos del ejercicio anterior y le da movimiento, centrándose en lo que va imaginando y los demás se van sumando con su movimiento, pequeños ritmos y sonidos. Se puede compartir las sensaciones e imágenes que hemos vivido.

Diálogo ente las dos manos.

Diálogo ente las dos manos. O entre dos o tres lapiceros y bolis. Etc.

Inducción de escena.

Poner una imagen en la propia pantalla (paisaje, etc.)
compartir la pantalla con los participantes.

- Imaginad el sonido que hay en ese lugar. Reproducirlo por orden y luego conjuntamente.
- Invitarles a ser un personaje que está ahí. Hablad desde el rol de ese ente, sustancia o personaje. Presentarse desde ese rol. Intercambiar diálogos ente los personajes. Compartir tras cerrar la escena.

Se puede hacer lo mismo, pero pasando primero a ser una emoción. De ahí se puede ir al personaje que la encarna.

- Inducir, diciendo alguna cosa del lugar que lo ubique o de lo que pasa.

Dibujo conjunto en la pantalla.

Dibujo conjunto en la pantalla. Compartiendo la pantalla y la posibilidad de dibujar todos.

Diálogo.

Se pasa un diálogo breve de cuatro frases, sin ningún contexto. Se pone en la pantalla propia y se comparte. Si el grupo es grande, se les pide que fotografíen la pantalla si quieren para memorizarlo mejor y se les manda a salas virtuales para trabajar en subgrupos.

Ahí construyen una escena, repartiéndose los personajes y el contexto en que es. Se vuelve al grupo grande. Cada subgrupo

representa su escena sin explicar el contexto. Los demás dicen qué escena han imaginado. Se elige sociogramáticamente que escena trabajar.

Para ello, se nombra por turno cada escena y levantan la mano los que la quieren. Se trabaja más a fondo con esa escena. ¿Qué está faltando en la escena? Crear ese rol e introducirlo. Mejor por parte de la persona que lo ha sugerido.

Ahora seguid vosotros. El mejor ejercicio será el que imaginéis. Cambiando un poco el lenguaje, no es tan diferente de lo presencial.

Goyo Armañanzas,
Director de GO Grupos, Escuela de Psicodrama.