

MÉTODOS DE INTERVENCIÓN DE GRUPOS CONTEMPORÁNEOS

Tutorial Sesión 3

M en C Rogelio Velasco Salazar

NOMBRE DE LA ASIGNATURA O UNIDAD DE APRENDIZAJE

MÉTODOS DE INTERVENCIÓN DE GRUPOS CONTEMPORÁNEOS

CLAVE DE LA ASIGNATURA

CGIM-00

OBJETIVO(S) GENERAL(ES) DE LA ASIGNATURA:

AL FINAL DEL CURSO, LOS ALUMNOS ANALIZARÁN LOS ELEMENTOS DE LA COMUNICACIÓN Y EXPLICARÁN LOS PRINCIPIOS BÁSICOS DE ESTE CURSO.

Sesión 3

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

- 3.1 Psicodrama y otros enfoques de Drama
- 3.2 Análisis Transaccional
- 3.3 Trabajo del cuerpo
- 3.4 Integración Primal
- 3.5 Psicología Transpersonal

OBJETIVO:

Al término de la sesión el alumno conocerá como se conforman los grupos Psicoterapéuticos, sus características, desarrollo y objetivo.

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

3.1 Psicodrama y otros enfoques de Drama¹

El **psicodrama** es una forma de psicoterapia, ideada por Jacob Levy Moreno y concebida inicialmente como terapia grupal o psicoterapia profunda de grupo. A lo largo del siglo XX se han desarrollado planteamientos que han llevado el psicodrama a la psicoterapia individual: la psicoterapia psicodramática bipersonal (Dalmiro Bustos, 1975, 1985, 2007, Rosa Cukier, 1992, Teodoro Herranz, 1999).

Según (Gutierrez, 2004) - Aunque el drama educativo utiliza muchas de las técnicas del teatro, especialmente las relacionadas con la preparación de actores, tomadas de Stanislavski (1936) y Grotowski (1968), la experiencia dramática del individuo es introspectiva, está dirigida a lo interno a la exploración de nuestro mundo interior de las posibilidades humanas ante los desafíos de la vida. Por el contrario, la representación y comunicación con el público, lo externo, es lo que prima en el teatro educativo. Moreno presentó al psicodrama como una nueva forma de psicoterapia que puede ser ampliamente aplicada.

Según su creador:

Históricamente el psicodrama representa el punto decisivo en el apartamiento del tratamiento del individuo aislado hacia el tratamiento del individuo en grupos, del tratamiento del individuo con métodos verbales hacia el tratamiento con métodos de acción.

El psicodrama pone al paciente sobre un escenario, donde puede resolver sus problemas con la ayuda de unos pocos actores terapéuticos. Es tanto un método de diagnóstico como de tratamiento.

Hace años, Blatner lo presentaba así:

El psicodrama es un método de psicoterapia en el cual los pacientes actúan los acontecimientos relevantes de su vida en vez de simplemente hablar sobre ellos. Esto implica explorar en la acción, no sólo los acontecimientos históricos, sino lo que es más importante, las dimensiones de los acontecimientos psicológicos no abordados habitualmente en las representaciones dramáticas convencionales: los pensamientos no verbalizados, los encuentros con quienes no están presentes, representaciones de fantasías sobre lo que los otros pueden estar sintiendo o pensando, un futuro posible imaginado y muchos otros aspectos de los fenómenos de la experiencia humana. Aunque el psicodrama es usado habitualmente en un contexto grupal y puede ser un método muy útil para catalizar el proceso grupal (y, a su vez, ser catalizado por la dinámica grupal), no debe ser considerado como una forma de terapia específicamente grupal.

¹<http://reeducacion.com/psicodrama-moreno.aspx>

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

Puede ser usado, como sucede en Francia, con varios co-terapeutas entrenados y un solo paciente. También puede usarse el psicodrama con familias o, inclusive, en una forma modificada, en terapias individuales.

Objetivos

El psicodrama es un tipo de psicoterapia válida para el tratamiento de todo tipo de trastornos mentales, aunque habrá de usarse cuidadosamente en el entorno de las psicosis, donde habrá que utilizar un equipo de auxiliares bien entrenados. Se puede realizar de forma individual (psicodrama bipersonal) y grupal. El psicodrama se utiliza con niños, adultos, parejas y familias.

A través del psicodrama logramos que el sujeto alcance una comprensión más profunda de sus emociones y de las consecuencias de estas. Además, la persona conseguirá generar espontáneamente una respuesta distinta a la situación problemática que ha planteado para la dramatización y, poco a poco, aprenderá a dar esta respuesta más adaptativa en la vida real, generalizando el aprendizaje de un nuevo rol.

En resumen, en el psicodrama se utilizan diversas técnicas dramáticas, guiadas por ciertos principios y reglas, y destinadas, según lo requerido por el proceso, a uno o más de los siguientes objetivos psicoterapéuticos principales: Darse cuenta de los propios pensamientos, sentimientos, motivaciones, conductas y relaciones.

Mejorar la comprensión de las situaciones, de los puntos de vista de otras personas y de nuestra imagen o acción sobre ellas. Investigar y descubrir la posibilidad y la propia capacidad de nuevas y más funcionales opciones de conducta (nuevas respuestas).

Ensayar, aprender o prepararse para actuar las conductas o respuestas que se encontraron más convenientes.

Recursos

Una suma de reglas y principios, unidos a conceptos tales como la espontaneidad, la acción corporal, el encuentro, la catarsis dramática, el tele y la teoría de los roles, orientan y sustentan un conjunto de técnicas y recursos tales como la inversión de roles, el soliloquio, el doble o la proyección de futuro, muchos de las cuales han sido adoptados con frecuencia por muy diversas corrientes psicoterapéuticas y educativas con resultados satisfactorios

La sesión psicodramática de grupo prevé un escenario (espacio en el que se desarrolla la acción), un protagonista (paciente que elige el tema a dramatizar y que interpreta el papel principal), un director (terapeuta que dirige la sesión), uno o más auxiliares (otros terapeutas que ayudan al psicodramaturgo e interpretan los papeles previstos en la representación) y, finalmente, el público (que ayuda al

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

protagonista actuando como caja de resonancia, al manifestar determinadas reacciones y observaciones de forma espontánea).

Una sesión grupal se desarrolla en tres tiempos:

1.- Calentamiento o caldeamiento: Es imprescindible calentar o caldear al grupo, al director psicodramático y al protagonista. De la calidad del calentamiento dependerá en gran medida la

2.- Dramatización: El calentamiento finaliza cuando el director ha seleccionado un protagonista, y le dirige al centro del salón para comenzar la acción psicodramática. Se le hace una breve entrevista centrada en el "aquí y ahora", con el fin de llegar al conflicto o conflictos principales del protagonista. Según el tipo de conflicto se realiza una escena más o menos cargada emocionalmente, y usualmente se produce un pequeño paso por algún momento previo en la vida del protagonista, cuando tuvieron lugar sucesos que en la actualidad se convierten en conflictos. De esta manera, en la acción psicodramática se consigue intervenir tanto en el pasado como en el presente, centrándose sobre todo en éste último dado que es sobre la visión actual del protagonista donde el director tiene más interés en intervenir.

3. Compartir o eco grupal: También llamado participación, es la última fase de una sesión psicodramática. En ella, los miembros del grupo ponen en común aquellos sentimientos, recuerdos o vivencias que les han venido a la mente tras realizarse la dramatización. Es muy importante no emitir simples opiniones o comentarios superficiales, pudiendo evitarse esto con un buen caldeamiento grupal.

3.2 Análisis Transaccional²

El análisis transaccional es un sistema de psicoterapia individual y social que se engloba dentro de la psicología humanista propuesto por el psiquiatra Eric Berne a partir de los años 1950 en Estados Unidos, quien lo divulgó con su libro Juegos en que participamos. Actualmente el análisis transaccional se encuentra en un momento de cambios con respecto a algunos de sus paradigmas. Sin embargo la práctica del método sigue persiguiendo la eficacia de cara a que el cliente pueda cambiar sentimientos, pensamientos y comportamiento.

La Psicoterapia del análisis transaccional es reconocida como un método científico para el tratamiento de trastornos psiquiátricos en Suiza y en Austria, dos países con una alta cultura en tratamiento de trastornos psiquiátricos.

²La intuición y el Análisis Transaccional, Sevilla: Joder (2010). Recopilación de artículos traducidos al español.

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

El análisis transaccional propone una metodología y unos conceptos básicos expresados en un lenguaje sin los tecnicismos abstractos que predominan en otras teorías psicológicas. Pretende ser un modelo profundo, con técnicas para facilitar la reestructuración y el cambio personal. Su fácil integración con otras disciplinas de las ciencias humanas y sociales, le ha dado una gran difusión mundial dentro del entorno humanista, laboral y de la autoayuda. Sin embargo, se ha señalado su debilidad epistémica, y sus constantes analogías con el psicoanálisis freudiano le han dificultado ser plenamente considerada por la comunidad científica y asistencial.

A nivel funcional, busca facilitar el análisis de las formas en que las personas interactúan entre sí, mediante transacciones psicológicas, con sus estados del yo Padre, Adulto y Niño, aprendiendo a utilizar el primero para dar cuidados, el segundo para individualizarnos y el tercero para buscar y recibir cuidados, tanto en nuestra interacción con los demás, como también en nosotros mismos, creciendo en el logro de una personalidad integradora.

A nivel profundo, busca facilitar el abandono del guión psicológico que decidimos en la infancia bajo la influencia de las figuras parentales y de autoridad, pero que fue necesario para sobrevivir y que podemos aún estar siguiendo de forma inconsciente. Al dejar el guión, dejamos también de jugar los juegos psicológicos que lo refuerzan, pudiendo entonces usar integradoramente nuestra capacidad de pensar, sentir y actuar, al servicio de un vivir saludable.

Además de psicoterapia, el Análisis Transaccional es aplicable en crecimiento personal, educación, enfermería, trabajo social, desarrollo organizacional y en otras actividades en las cuales las personas interactúan entre sí.

3.3 Trabajo del cuerpo (Medicina alternativa)³

Trabajo del cuerpo es un término utilizado en la medicina alternativa para describir cualquier terapéutica o desarrollo personal técnica que consiste en trabajar con el cuerpo humano en una forma que implica la terapia de manipulación, trabajo de respiración, o la medicina energética. Además técnicas de trabajo corporal tienen como objetivo evaluar o mejorar la postura, la promoción de la conciencia de la "conexión cuerpo-mente" en lugar de la "conexión mente-cuerpo", o manipular un supuesto "campo de energía" que rodea el cuerpo humano y que afectan a la salud. Algunas de las formas más conocidas de los métodos de trabajo corporal no táctiles incluyen: reiki, yoga, pranayama, así como otros métodos no táctiles: de respiración técnicas de respiración, el toque terapéutico, método Bates para la formación de vista, el qigong, t' ai chi, acupuntura y quiropráctica.

³Thackery, Ellen; Harris, Madeline (2003). Enciclopedia Gale de los Trastornos Mentales (1ª ed.). Gale

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

3.4 Integración Primal⁴

La integración primal es una aproximación terapéutica primal no-directiva que fue desarrollada en Inglaterra en los años setenta, a partir del trabajo del psiquiatra Frank Lake y el psicoterapeuta William Swartley. Lake se había familiarizado con las regresiones pre- y perinatales durante sus investigaciones con LSD en contextos de terapia individual en la década de los años cincuenta, y algo más tarde había descubierto el trabajo corporal neoreichiano como forma de acceder a recuerdos primales profundos. Al mismo tiempo, tuvo contacto con el psicoanalista Donald Winnicott y la teoría psicoanalítica de las relaciones objetales. Cuando conoció a Swartley, bautizaron su enfoque terapéutico conjunto como integración primal y, poco después, fundaron la International Primal Association, dedicada a fomentar el intercambio entre los diversos practicantes de las psicoterapias regresivas y primales.

La integración primal no se dirige hacia la "cura" de un "paciente", sino hacia el crecimiento de una persona. Sus objetivos primordiales son la autoactualización y el establecimiento de un yo real, metas que trata de alcanzar mediante la integración de los aspectos escindidos de la personalidad y el descubrimiento de las vivencias infantiles y los sentimientos primales que alguna vez fueron demasiado dolorosos para ser experimentados conscientemente (Broder, 1976; Rowan, 1988). Integración, en este contexto, se refiere al proceso que permite traducir la comprensión interna y los logros terapéuticos en acciones de la vida cotidiana. Sin ello, la persona no puede quedar libre para vivir desde el presente y hacerse responsable de sí misma. De modo secundario, se considera también como objetivo la emergencia de un self transpersonal, capaz de ser un testigo de la propia experiencia. En lo teórico, la integración primal hace suyos los trazos generales de la teoría primal, pero no excluye por ello la legitimidad de los contenidos de reacciones primales de alegría y de vivencias de naturaleza existencial o transpersonal (Broder, 1976; Rowan, 1988). Estos tipos de experiencias, al igual que el exponerse al dolor primal, nos conectan con nuestro self verdadero.

Varios terapeutas primales han construido modelos de las etapas dinámicas y superpuestas que dan cuenta del proceso de la terapia primal (Broder, 1976; Freundlich, cit. en Rowan, 1988; Witty & Khamsi, 1995; Rose, cit. en Witty & Khamsi, 1995). Estos modelos presentan grandes similitudes entre ellos, razón por la cual los resumiremos aquí de manera integrada. (1) Compromiso e iniciación. El cliente recibe información acerca de qué esperar en el proceso primal. Aprende a establecer contacto con su yo real y a sumergirse en sus sentimientos a pesar de los mecanismos defensivos. Pueden surgir dudas respecto del compromiso con la terapia.

⁴http://www.centroexperiencial.com/index.php?option=com_content&view=article&id=41:teoria-primal-y-psicoterapia&catid=13:articulos

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

(2) Alienación. Sobrevienen sensaciones de soledad y separación de las otras personas y el falso yo. Emergen preocupaciones respecto de si la propia terapia dará resultados o respecto de si se podrá soportarla hasta el final. (3) Desesperación. Surge la sensación de que nunca se experimentarán todos los sentimientos antiguos. Puede existir la fantasía de una reacción primal mágica que aliviará todo el dolor de una sola vez. (4) Aceptación. Se comienza a aceptar la dolorosa realidad de la propia infancia y las necesidades insatisfechas. Es expuesta la dinámica de la lucha neurótica y la terapia se hace parte integral de la propia vida. (5) Expansión. La persona se vuelca hacia su interior y descubre un gran poder personal. Alcanza una nueva sensación de responsabilidad sobre su vida y asume un rol más activo en la terapia. (6) Integración. Se adquiere la comprensión de que se puede sobrevivir por la propia cuenta y una gran consciencia de las propias necesidades. Se establecen relaciones entre las conductas actuales y sus orígenes primales. Se combaten los patrones neuróticos de comportamiento por iniciativa propia y se experimenta con reacciones nuevas a situaciones familiares. (7) Separación. Se inicia la separación de la terapia formal. El cliente debe sentir que es capaz de enfrentar los desafíos que le trae la vida. Mantiene sus sentimientos abiertos en el presente y cambia en su vida lo que le parece necesario.

Es importante que el terapeuta haya alcanzado cierto nivel de autenticidad personal y que pueda empatizar con la situación que vive el cliente. Debe ser además capaz de reconocer sus reacciones contra transferenciales y de trabajar desde su espontaneidad e intuición. Para llevar a cabo los procesos terapéuticos, cuenta con dos tipos de técnicas: aquellas que facilitan la abreacción emocional y aquellas que permiten la integración de los sucesos primales revividos. Entre las más utilizadas se encuentran los ejercicios de bioenergética, el trabajo corporal y el masaje de la coraza caracterológica, técnicas de respiración y rebirthing, Gestalt, psicodrama, imaginería, golpear cojines, repetir palabras como "mamá", llamar a los padres y técnicas de arteterapia (Broder, 1976; Rowan, 1988; Swartley, a). El trabajo de la integración primal no es sólo individual, sino que también hace uso de la terapia grupal basada en los grupos de encuentro. En total, es un enfoque ecléctico que utiliza cualquier medio disponible que al cliente le pueda servir en términos terapéuticos. Las sesiones tienden a ser largas, con el propósito de posibilitar la elaboración de todo el material que surge en el momento.

Los terapeutas que se dedican a la integración primal han llamado la atención sobre dos fenómenos clínicos que pueden producirse en la terapia. Han descrito la reacción pseudoprimal, en la cual el cliente precipita una reacción primal por pura fuerza de voluntad con efectos contraproducentes (Rowan, 1988), y han puesto al descubierto la posibilidad de que una persona se haga adicta a las experiencias primales catárticas y no integre sus vivencias, aferrándose al dolor por miedo a enfrentarse al presente y a lo desconocido (Rowan, 1988; Farrar, 1997). Como

3. GRUPOS PSICOTERAPEUTICOS

resulta evidente, estos fenómenos deben ser tomados en cuenta con el fin de no equivocarse a la hora de evaluar cómo hacer progresar a un cliente determinado. A veces, la persona necesita encarar su realidad presente antes o en vez de sumergirse en sus sentimientos primales, y también esta alternativa resulta factible aplicar desde el punto de vista de la integración primal.

3.5 Psicología Transpersonal⁵

La psicología transpersonal es una rama de la psicología que integra los aspectos espirituales y trascendentes de la experiencia humana con el marco de trabajo e investigación de la psicología moderna. El término transpersonal significa “más allá” o “a través” de lo personal, y se refiere a las experiencias, procesos y eventos que trascienden nuestra limitada sensación habitual de identidad y nos permiten experimentar una realidad mayor y más significativa.¹ Sus investigadores estudian los potenciales más elevados de la humanidad y del reconocimiento, comprensión y actualización de los estados de conciencia unitivos, espirituales y trascendentes.² Desde el momento en que fue fundada, y dados sus contenidos y metodologías, se la considera una consecuencia evolutiva natural de la Psicología Humanística y del Movimiento de Desarrollo Personal. Constituye una nueva y revolucionaria comprensión del psiquismo, la salud, la enfermedad y el desarrollo personal y social.

Fuentes de Información

a) Libros

No	Tipo	Título	Autor	Editorial	Año
1	Artículo	La intuición y el Análisis Transaccional	Jeder	Recopilación de artículos traducidos al español.	2010
2	Libro	Enciclopedia Gale de los Trastornos Mentales	Thackery, Ellen; Harris, Madeline	Gale	2003
3	Libro	Ser Transpersonal. Psicósíntesis para el nacimiento de nuestro Ser real.	⁵ Assagioli, R	Barcelona: Gaia Ediciones	1996

b) Páginas web

<http://reeducacion.com/psicodrama-moreno.aspx>

http://www.centroexperiencial.com/index.php?option=com_content&view=article&id=41:teoria-primal-y-psicoterapia&catid=13:articulos

⁵Assagioli, R. (1996). *Ser Transpersonal. Psicósíntesis para el nacimiento de nuestro Ser real*. Barcelona: Gaia Ediciones