

El lugar necesario del cuerpo en las terapias cognitivas

Dr. Julio Obst Camerini
catrecdirector@gmail.com

C.A.T.R.E.C.
www.e-catrec.org

¿Cuál es el lugar del cuerpo en las psicoterapias?

- (1) Todos los pensamientos y todas las emociones tienen su correlato corporal y viceversa, toda conducta y manifestación corporal tiene su correlato mental y frecuentemente emocional.
- (2) El compromiso emocional es fundamental en los procesos de cambio.
- (3) La práctica es fundamental para aprender y establecer nuevos comportamientos.
- (4) Los recursos de comprobada eficacia para el logro de objetivos deseados pueden y deben ser utilizados aún antes de que sean explicadas las causas o encuadrados dentro de algún modelo descriptivo.

- (5) Los recursos corporales desarrollados por diversas escuelas, como el psicodrama (J. Levi Moreno), la terapia gestalt (Fritz Perls), el método sinérgico (Ilana Rubenfeld), la terapia focalizada en las emociones (Leslie Greenberg y otros) y muchas otras han demostrado su eficacia en el abordaje de diversos trastornos , crisis y conflictos mentales, emotivos y comportamentales.
- (6) Excelentes recursos psicodramáticos han sido utilizados exitosamente desde hace más de 20 años por ejemplares terapeutas cognitivos, incluyendo a Judith Beck que actualmente recomienda su uso.

PSICODRAMA

El psicodrama es una praxis, un conjunto de técnicas y principios que se comprende mejor dentro del contexto de una más amplia e integradora teoría de la psicoterapia.

"La actuación dramática es un intermediario entre la fantasía y la realidad. La modalidad es ficticia pero la experiencia es real. La modalidad ficticia nos permite hacer cosas que aún se encuentran afuera de nuestro alcance en la vida real, tales como expresar emociones temidas, cambiar patrones de conducta, adoptar identidades imaginarias o conversar con personas ausentes.

El psicodrama elige la actuación, el "mostrar" y "vivenciar" en vez de "hablar sobre" el problema. Es un recurso EMOTIVO y de ACCIÓN con fuerte influencia sobre las estructuras cognitivas.

¿Para qué?

(1) Para análisis funcional (diagnóstico cognitivo)

Solo cuando vuelve a vivenciar la misma situación y a experimentar la misma respuesta emotiva (y conductual) podemos preguntarle al paciente cuales son sus pensamientos o imágenes con cierta confianza de serán bastante similares a los de la situación anterior.

(2) Para conocer nuestras conductas.

La actuación espontánea permite desarrollar nuestras conductas habituales que luego pueden ser representadas por otros y observadas.

(3) Para conocer lo que causamos sobre otros

Mediante ponernos en el lugar de otros, vivencialmente, emotivamente, con todos los recursos del psicodrama, podemos entender lo que causan en ellos nuestras conductas y/o los motivos de sus conductas.

(4) Para ensayar las tareas de autoayuda

La representación en el espacio dramático está en un nivel intermedio de compromiso y de dificultad para realizar determinadas conductas. Es más que un simple relato o un pensamiento y menos que la situación real. Sirve como paso previo a la exposición real y como ensayo de tareas difíciles.

(5) Para el aprendizaje y para toma de decisiones.

Para adquirir nuevas conductas se requiere ensayarlas. Ensayar conductas alternativas permite ver las consecuencias.

(6) Para la exposición progresiva

Es el primer paso, en el nivel más leve de compromiso emocional.

(7) Como recurso emotivo para el debate de creencias

Ejemplos: “¿*Qué le diría.. ?*” - “¿*Que pensará dentro de...?*”.

(8) Para el cambio:

Revivir eventos pasados para verlos de otra manera.

Momentos del Psicodrama

(1) PRECALENTAMIENTO

Crear el clima emotivo para que exista una persona que desee protagonizar su psicodrama (y un grupo dispuesto a participar)

(2) ACTUACIÓN

(a) Selección de auxiliares y armado del escenario.

(b) ACTUACIÓN de las escenas.

(c) Conclusión (catarsis dramática).

(3) COMPARTIR

Tiempo destinada a que cada uno de los espectadores y de los participantes hable de sus problemas y experiencias personales. Objetivo: Que el paciente que actuó vea que no es el único que tiene dificultades y no es el único que habla sobre ellas ante los otros.

Los Instrumentos del Psicodrama

- **Protagonista (el paciente)**
- **Director (el terapeuta)**
- **Escenario (espacio dramático)**
- **Auxiliares (co-protagonistas)**
- **Público (resto del grupo)**

LOS RECURSOS (técnicas):

INVERSIÓN DE ROLES

SOLILOQUIO

ALTER EGO

ESPEJO

CORO GRIEGO

OBSERVADOR

REPRESENTACIÓN DE SUEÑOS

RETROCESO EN EL TIEMPO

AVANCE EN EL TIEMPO

DESDOBLAMIENTO

IDENTIDADES IMAGINARIAS

etc. etc.

Recursos de la Terapia Gestalt y las Técnicas Corporales

Principales objetivos:

➤ (1) **AUTOCONOCIMIENTO:**

Mediante la relajación y reconocimiento de las propias:

- Tensiones
- Sensaciones
- Emociones

Más micro-movimientos ampliados:

- Represión e Intenciones

➤ (2) **CONOCIMIENTO DE LOS OTROS EN RELACIÓN**

Reconocimiento de las emociones de los otros y capacidad de comunicación (emotiva y corporal).

Algunos ejemplos

RELACIONES INTERPERSONALES (en grupos):

- Completar oraciones (en parejas).
- Presentar al otro.
- Encuentro miradas.
- Conductor conducido, a ciegas.
- El secreto.
- Juego: Pido - no te doy.

CORPORALES:

- Relajación y conciencia corporal (externa e interna) (individual).
- Diálogos entre propias manos. (individual).
- Reconocer espacio y personas. A ciegas. (en grupos)
- Diálogo entre manos (con otros).
- Relajación con peso o con respiración. (individual).
- Masaje de Esalem (con otros)

PROYECTIVOS Y DRAMATIZACIONES

- La llave.
- Al más sabio del mundo.
- Bolsa de recuerdos.
- Hacer objetos con arcilla y representarlos.
- Dramatizar buscando rol complementario.
- Las estatuas.
- Máquina: sonido y movimiento.
- Crecimiento, semilla árbol.
- Quiero entrar - quiero salir.
- Diálogo con la silla significativa.
- Role playing: Escena familiar, terapeuta paciente, etc.
- Dramatización de un sueño.
- El camino de la historia de mi vida en escenas.
- Armar un cuento en sucesivos aportes y representarlo.